



EL RECETARIO Y CALENDARIO DEL

Lunes ^{de} Legumbres

de **IANSA**
agro

una selección de

52 RECETAS

PARA PREPARAR DURANTE LOS 52 LUNES DEL AÑO 2021



INTRODUCCIÓN

En un mundo donde cada vez estamos más preocupados por lo que comemos y el impacto que esto le produce al planeta, nace el #LunesDeLegumbres de Iansa Agro. Un día a la semana, donde te invitamos a reemplazar la carne, por increíbles preparaciones de nuestras deliciosas legumbres.

Hemos preparado este recetario con 52 recetas, una para cada Lunes del año, que te ayudará para sumarte a este Desafío con diversas recetas, muchas de ellas creadas por distintos amigos de nuestra marca que ya son parte del #LunesDeLegumbres.

Súmate tú también y sorprende a los que más quieres, todos los lunes, con las recetas más ricas hechas con el sabor genuino de lo mejor de nuestra tierra.



Lunes^{de}
Legumbres



@danielahalabi

Periodista y cocinera. Es descendiente de palestinos en Chile, por lo que la influencia árabe siempre aparece en su cocina.



@connieachurra

Autora de los libros de "Cocina Sana y Feliz" y conductora del programa de televisión en canal 13C llamado "Cómo me sano".



@nutricionista.rociosuarez

Nutricionista de corazón y de profesión. Desde el año 2011 comenzó a trabajar en su consulta nutricional demostrando que comer de manera equilibrada y rica sí es posible.



@genovevatenenillon

Chef pastelera y entrenadora personal. Su primer libro "Sin Culpes" es todo un éxito. Su sueño es tener su cafetería.



@Loredamango

Su cuenta surge a partir de la necesidad de promover la alimentación saludable. Al poco tiempo se transformó en una cuenta de recetas y datos relacionados al veganismo.



@carolinamarza

Creció viendo a su madre en la cocina y, tal como lo hacía ella, hoy disfruta cocinando guisos caseros que huelen a infancia y a buenos recuerdos.



@mesiliviano.ci

Es una revista digital creada por Gabriela y Francisca Arellano, ambas operadas de la manga gástrica. Tras la operación, sintieron la necesidad de crear un espacio que motivara a cambiar hábitos.



@cocinandoandox2

Ambas son internas de nutrición, vegetarianas y aman la cocina. Razones por las que se lanzaron a abrir su cuenta de recetas saludables.



@manecacerescocina

Ama la cocina y su sueño siempre fue vivir de ella. Sueño que ha cumplido con creces ya que actualmente imparte clases de cocina, ofrece servicios de catering para empresas y particulares, celebraciones, etc.



@cabrococina

Egresado de Artes Culinarias y Servicios, del Instituto Culinary en Santiago, Chile. Autor de dos libros: "Cabro Cocina, comida rica, simple y bonita" y "la guinda de la torta"





Lunes de Legumbres

NUESTROS PRODUCTOS





Recetas dulces

- 1 - Muffins de chocolate con garbanzos y nueces
- 2 - Bombones energéticos de garbanzos y nueces con chocolate
- 3 - Mousse de chocolate y naranja con porotos negros
- 4 - Barras de caramelo con pistachos y lentejas asadas
- 5 - Brownie de porotos negros con mantequilla de maní
- 6 - Pirámide de chocolate @cocinandoandox2
- 7 - Barritas de coco y mermelada @cocinandoandox2
- 8 - Blondies de garbanzos @cocinandoandox2
- 9 - Merengue de aquafaba @loredemango
- 10 - Turrón de vino vegano @loredemango
- 11 - Chocotorta de lentejas @genoveyatenailon
- 12 - Pinitos tipo brownies de porotos negros @connieachurra



Aperitivos

- 13 - Empanaditas de masa filo rellenas con lentejas, zapallo y curry
- 14 - Hummus con zapallo y cúrcuma
- 15 - Paté de porotos blancos con champiñones shiitake
- 16 - Crackers de lentejas
- 17 - Queso vegano con garbanzos
- 18 - Fainá @loredemango
- 19 - Dip de porotos negros @carolaalmarza
- 20 - Hummus de garbanzo y betarraga, pimentón y cilantro @connieachurra





Entradas y acompañamientos

- 21 - Crema de zanahoria, porotos blancos y naranja
- 22 - Ensalada de quínoa con porotos negros
- 23 - Ensalada de lentejas con frutilla y rúcula
- 24 - Ensalada de porotos negros con palta
- 25 - Crema de porotos blancos @cabrococina
- 26 - Ensalada de garbanzos con palta y naranja
- 27 - Ensalada de porotos blancos con palta y atún @manecacerescocina
- 28 - Ensalada de arvejas con tomates cherry confitados, feta y cebolla morada @manecacerescocina
- 29 - Falafel @manecacerescocina
- 30 - Ensalada de lentejas @connieachurra
- 31 - Ceviche de porotos @nutricionista.rociosuarez
- 32 - Falafel con garbanzos cocidos @connieachurra



Platos de fondo

- 33 - Curry de garbanzos con leche de coco y camarones
- 34 - Garbanzos tostados con especias
- 35 - Pizza con harina de garbanzos
- 36 - Champiñones rellenos con hummus de porotos blancos y zanahoria
- 37 - Canelones con salsa blanca, champiñones y porotos negros
- 38 - Quiche de lentejas con curry, leche de coco y cebollín
- 39 - Hamburguesas de lentejas
- 40 - Asado alemán de lentejas
- 41 - Lentejas en garam masala @loredemango
- 42 - Guiso de garbanzos @loredemango
- 43 - Pastel de papa vegano @loredemango
- 44 - Chana masala @loredemango
- 45 - Zapallos italianos con salsa boloñesa de lentejas @masliviano.cl
- 46 - Guiso de lentejas con quinoa @masliviano.cl
- 47 - Legumbres estofadas @carolaalmarza
- 48 - Wraps veganos con porotos negros @genoveva_tenailon
- 49 - Garbanzos crocantes especiados con arroz y vegetales al wok @connieachurra
- 50 - Curry de lentejas y coco @connieachurra
- 51 - Hamburguesas de lentejas @nutricionista.rociosuarez
- 52 - Ragú de berenjenas con puré de porotos y curry @dalalhalabi

1. Muffins de chocolate con garbanzos y nueces

Tipo de preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Sin lactosa/vegetariana

Para: 6 unidades

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de **garbanzos Iansa Agro en cajita listos para servir**
- 2 huevos
- 4 cdas. de cacao amargo
- ½ taza de chocolate semi amargo picado
- 40 a 60 gotas de stevia
- 2 cdtas. de polvos de hornear
- ½ taza de nueces picadas

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Derretir el chocolate a baño María o en tandas de 30 segundos en el microondas.
- En una procesadora, disponer el resto de los ingredientes y mezclar por un par de minutos.
- Finalmente, añadir el chocolate derretido y procesar un par de segundos más para incorporar.
- Verter la mezcla en moldes para cupcakes. Espolvorear las nueces picadas y llevar al horno por 30 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar.

2. Bombones energéticos de garbanzos y nueces con chocolate

Tipo de preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel

Tipo de Dieta: Sin lactosa/vegetariana/vegana

Para: 12 unidades

Tiempo de elaboración: 1 hora 50 minutos



INGREDIENTES

- 2 tazas de nueces
- 1 taza de **garbanzos sin piel Iansa Agro**
- 10 a 15 gotitas de stevia líquida o endulzante líquido
- 2 tazas de chocolate cobertura picado

PREPARACIÓN

- Remojar los garbanzos Iansa Agro durante 12 horas. Una vez pasado el tiempo, escurrir el agua y cocinar a fuego medio en una olla con abundante agua fría por 45 minutos. Escurrir el líquido de cocción y reservar.
- Triturar las nueces en una procesadora hasta que estén como polvo. Añadir los garbanzos, el endulzante y procesar por 2 minutos más, hasta formar una masa homogénea.
- Formar bolitas y llevar al refrigerador por un par de horas.
- Derretir el chocolate a baño María o en el microondas en tandas de 30 segundos.
- Bañar las bolitas en el chocolate y dejar endurecer antes de comer.

3. Mousse de chocolate y naranja con porotos negros

Tipo de preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros

Tipo de Dieta: Vegetariana

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora 1/2



INGREDIENTES

- 1 taza de **porotos negros Iansa Agro**
- 4 cdas. de cacao amargo en polvo
- ½ taza de leche de almendras
- ½ taza de jugo de naranja
- 3 cdas. de miel
- Nibs de cacao
- Ralladura de naranja para decorar

PREPARACIÓN

- Previamente remojar la taza de porotos negros Iansa Agro durante 12 horas. Una vez pasado el tiempo, escurrir y cocinar en una olla con abundante agua a fuego medio durante 1 hora y 30 minutos. Eliminar el líquido de cocción y dejar enfriar por completo el tiempo que sea necesario.
- En una procesadora, disponer la leche de almendras, jugo de naranja, porotos previamente cocidos y fríos y las tres cucharaditas de miel para endulzar. Procesar todos los ingredientes juntos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la mezcla de mousse en vasitos individuales o en un molde de repostería. Refrigerar por un par de horas hasta que esté cuajado y antes de servir, decorar con la ralladura de naranja y los nibs de cacao.

4. Barras de caramelo con pistachos y lentejas asadas

Tipo de preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Sin Lactosa/Vegetariana

Para: 10 porciones

Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- ½ cdta. de sal
- ¼ taza de agua
- ½ taza de mantequilla en cubos
- ⅔ taza de pistachos
- ⅔ taza de **lentejas Iansa Agro 4 mm.**
- ½ cdta. de polvos de hornear

PREPARACIÓN

- En una olla con abundante agua, cocinar las lentejas previamente remojadas a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén blandas. Escurrir y disponer sobre una bandeja con papel antiadherente.
- Llevarlas al horno a 200°C y asar durante 30 minutos. Ir removiendo cada 10 minutos. Una vez listas, dejar enfriar.
- En una sartén profunda, añadir el agua, azúcar y sal. Cocinar a fuego bajo, para que se disuelvan los cristales de azúcar y la mezcla hierva.
- Agregar la mantequilla en tandas, revolviendo constantemente, hasta que la preparación tenga la consistencia de caramelo. Adicionar los pistachos, lentejas y cocinar por 10 minutos más, sin dejar de remover.
- Retirar del fuego, sumar el polvo de hornear y revolver. Verter la mezcla sobre una bandeja con papel mantequilla y dejar enfriar en el refrigerador por un par de horas. Cortar en pedazos y servir.

5. Brownie de porotos negros con mantequilla de maní

Tipo de preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros

Tipo de Dieta: Sin Lactosa/Vegetariana

Para: un molde de 15 x 15 cms.

Tiempo de elaboración: 1 hora y 1/2



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de **porotos negros Iansa Agro**
- $\frac{2}{3}$ taza de cacao amargo en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar de coco
- 3 cdas. de aceite de coco derretido
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cda. de café en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de sal de mar
- 3 cdas. de mantequilla de maní

PREPARACIÓN

- Remojar los porotos negros durante 12 horas. Una vez pasado el tiempo, escurrir y cocinar en una olla con abundante agua a fuego medio durante 1 hora y 30 minutos. Eliminar el líquido de cocción.
- Precalentar el horno a 180°C. Forrar un molde de 15 x 15 cms. con papel mantequilla y reservar.
- Disponer todos los ingredientes, menos la mantequilla de maní, en una procesadora y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Verter en el molde y distribuir bien.
- Agregar la mantequilla de maní sobre la mezcla y con el mango de una cuchara o un palito de brocheta, remover cuidadosamente para lograr el efecto de marmoleado y se integren suavemente ambas mezclas.
- Hornear por 30 minutos o hasta que el centro del brownie se sienta firme al tacto. Dejar enfriar por completo antes de cortar.

TIPS

Calienta unos segundos la mantequilla de maní en el microondas, para que sea más fácil marmolear.

6. Pirámide de Chocolate

por @cocinandoandox2

Tipo de Preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros listos para servir

Tipo de Dieta: Vegetariana

Para: 8 personas

Tiempo de elaboración: 30 minutos



INGREDIENTES

Masa

- 1 cajita de **porotos negros listos para servir Iansa Agro**
- 1/2 taza de dátiles (10 unidades aprox.)
- 6 cdas. aprox. de agua de remojo de dátiles
- 1/3 taza de frutos secos (almendras y nueces)
- 2 tazas harina avena
- 1/3 taza cacao amargo sin azúcar
- 1/4 taza de azúcar rubia light con Stevia
- 1/4 taza de avena

Para el relleno

- Manjar, frambuesas congeladas, nutella, mantequilla de maní, plátano, arándanos o frutos secos.

PREPARACIÓN

- En una juguera potente poner los porotos con los dátiles previamente remojados por 5 minutos en agua caliente, agregar 3 cdas. del agua de remojo y procesar muy bien. Reservar.
- Moler o picar los frutos secos chiquititos, y agregar a la mezcla anterior. Luego, agregar la harina de avena, cacao, azúcar, avena y agregar las 3 cdas. de agua restantes de a poco, hasta alcanzar una masa moldeable.
- Formar tres bolitas, una más grande que las otras, aplanar con las manos y poner en un molde con papel mantequilla y poner el relleno al medio, acá usamos aprox. 5 cdas. generosas de manjar y 1/2 taza de frambuesas.
- Luego, aplanar las otras dos bolitas y ponerlas en los costados hacia arriba para formar una pirámide, con tus manos presionar un poco con la base para que se "pegue" y juntar arriba apretando para que quede en forma de triángulo, termina de formar y apretar con tus manos.
- Llevar al freezer unos 10 min. y ¡decora con lo que quieras!

7. Barritas de Coco y Mermelada

por @cocinandoandox2

Tipo de Preparación: Dulce

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten/Sin lactosa

Para: 5 barritas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza coco rallado
- 1/2 cajita de **porotos blancos listos para servir Iansa Agro**
- 2 cdas. De azúcar de coco, puedes usar el azúcar que quieras o 1 cda. de endulzante en polvo o 30-40 gotitas de endulzante líquido. (Probar dulzor)
- 1/2 taza de mermelada
- Para decorar, usar chocolate blanco sin azúcar, granola, coco laminado o chocolate negro.

PREPARACIÓN

- En una procesadora, moler los porotos hasta obtener una pasta. Luego, mezclar con el coco rallado y el azúcar de coco. Mezclar muy bien para después poner la masa en un molde con papel mantequilla y aplastar muy bien.
- Luego, agregar la mermelada y llevar al freezer por 30 minutos para que la mermelada se ponga más dura. Cortar y decorar con lo que quieras.

8. Blondies de Garbanzos

por @cocinandoandox2

Tipo de Preparación: Dulce
Producto lansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir
Tipo de Dieta: Vegetariana
Para: 6 personas
Tiempo de elaboración: 45 minutos



INGREDIENTES

- 1/2 taza de **garbanzos listos para servir lansa Agro**
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de miel
- 1 cdta. esencia de vainilla
- 1 cdta. polvos de hornear
- 1/3 taza de mantequilla de frutos secos
- 1 huevo
- 1 taza de chocolate picado con alto % cacao

PREPARACIÓN

- Poner todos los ingredientes menos el chocolate en una procesadora y procesar hasta tener una pasta.
- Agregar 3/4 tazas del chocolate y mezclar muy bien con un meaquino. Poner la mezcla en un molde con papel mantequilla y agregar el resto de chocolate arriba.
- Llevar al horno a 170 grados por 25-30 minutos (hasta meter un palo y que salga sin restos de mezcla).
- Dejar enfriar, desmoldar y cortar.

TIPS

Te recomendamos meterlos unos segunditos al microondas antes de comer.

9. Merengue de aquafaba

por @loredemango

Tipo de Preparación: Dulce
Producto Agro utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 8 personas
Tiempo de elaboración: 2.5 horas



INGREDIENTES

Para el aquafaba:

- 2 tazas de **garbanzos sin piel IANSA Agro**
- 2 litros de agua

Para el merengue:

- 100 grs. de aquafaba
- 1 cdita. de cremor tártaro o de vinagre de manzana
- 80 grs. de azúcar de caña
- 1 cdita. de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- Poner a remojar durante 8 horas las 2 tazas de garbanzos en agua hasta sobrepasar 4 centímetros la cantidad de garbanzos.
- Colar los garbanzos y cocinar en una olla con los 2 litros de agua, a fuego medio hasta que hierva, luego de eso, tapar la olla y seguir cocinando por 50 minutos aprox. hasta que los garbanzos estén blandos (sin que se suba el agua).
- Escurrir el líquido de cocción y ponerlo en una olla, para cocinar a fuego medio por 20 minutos (en caso de ocupar cajita de garbanzos listos para servir, reducir por 8 minutos).
- Enfriar y refrigerar por al menos 1 hora.
- Batir el aquafaba a velocidad media hasta que espume, luego aumentar la velocidad al máximo, en total unos 13 minutos.
- Cuando el merengue esté aireado, agregar la cucharadita de cremor tártaro, seguir batiendo e ir incorporando poco a poco el azúcar hasta que se integre completamente tomará cerca de 10 minutos, finalmente agregar la vainilla, comprobar el sabor y listo.

10. Turrón de vino vegano

por @loredemango

Tipo de Preparación: Dulce
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza de aquafaba
- 10 gotitas de limón
- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de vino
- 1 1/2 taza de nueces picadas

PREPARACIÓN

- Guiarse por la receta anterior para saber cómo preparar el aquafaba.
- Batir el aquafaba a velocidad media, hasta que comience a espumar y blanquear el color, ahí agregar 5 gotitas de limón, y subir la velocidad al máximo, hasta que el merengue se monte y quede firme.
- En una olla poner a fuego medio el vino y el azúcar, y cuando empiece a burbujear bajar el fuego, cocinar hasta que al poner el almíbar en un tenedor, caigan las gotitas y se forme un "hilo" muy fino de almíbar.
- Cuando el almíbar esté listo, ir incorporando al merengue y batir a velocidad alta.
- Finalmente agregar las nueces picadas con una cuchara o espátula de manera envolvente, y servir en vasitos pequeños o sobre una macedonia de frutas.



11. Chocotorta de Lentejas

por @genovevatenailon

Tipo de Preparación: Dulce
Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir
Tipo de Dieta: Vegetariana/Sin Gluten
Para: 8 personas
Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

- 1 cajita de lentejas listas para servir Iansa Agro
- 2 huevos
- 1 taza de alulosa sucralosa
- 1 taza de cacao amargo
- 1 cucharada sopera de polvos de hornear
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de aceite

PREPARACIÓN

- Poner todo a la licuadora (los líquidos siempre abajo); huevos, aceite, lentejas, endulzante y cacao.
- Licuar hasta que quede homogéneo (pueden hacerlo en procesadora de alimentos) y verter en molde de 24-26 cm. de diámetro para luego meter al horno medio (ideal encenderlo cuando se empiezan a mezclar los ingredientes, para darle un rato de precalentado) a 180 grados y poner la torta a hornear 40 a 50 minutos o hasta que pinchando el centro salga seco.
- Desmoldear cuando esté frío.
- Para la cobertura fundir 150 gr. de chocolate y mezclar con una cucharada sopera de mantequilla de maní; bañar la torta y dejar enfriar.

12. Pinitos tipo Brownies de porotos negros

por @connieachurra

Tipo de Preparación: Dulce
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros listos para servir
Tipo de Dieta: Vegetariana
Para: 5 personas
Tiempo de elaboración: 50 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de de **porotos negros listos para servir Iansa Agro**
- 1 huevo o 1 cda. de chía
- 3/4 taza frutos secos molidos
- 1/4 harina, de cualquiera o más frutos secos molidos
- 1/4 taza miel, o 80 gotas de alulosa sucralosa (probar para chequear dulzor)
- 2 cdas. vainilla
- 1/3 taza cacao amargo en polvo
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1/2 taza chocolate picado 70% cacao

PREPARACIÓN

- Procesar los porotos hasta que sea un puré suave, agregar el resto de los ingredientes hasta tener una crema espesa, al final el chocolate picado.
- Poner en un molde rectangular, hornear a 180 grados por 25-30 min. hasta que esté firme.
- Dejar enfriar y refrigerar por 2-3 horas, pasado ese tiempo, cortar en diagonal con un cuchillo húmedo para lograr los pinitos.
- Decorar con chocolate derretido, almendras molidas o coco rallado.

13. Empanaditas de masa filo rellenas con lentejas, zapallo y curry

Tipo de preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 6 mm.
Tipo de Dieta: Vegetariano/Sin Lactosa
Para: 18 unidades
Tiempo de elaboración: 1 ½ hora



INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas 6 mm. Iansa Agro
- 1 ½ tazas de zapallo cocido en cubitos
- 2 zanahorias ralladas
- ½ cebolla en cubitos
- 2 cebollines picados en rodajas (la parte blanca)
- 1 o 2 cdas. de curry en polvo
- Aceite de oliva
- Masa filo
- Mantequilla derretida

PREPARACIÓN

- Cocinar las lentejas con agua y sal a fuego medio por 40 minutos. Escurrir.
- Calentar aceite de oliva en una sartén y añadir la cebolla, cebollín, curry y sofreír por un par de minutos. Luego, añadir la zanahoria y cocinar por 8 minutos.
- Agregar el zapallo, las lentejas y revolver para mezclar bien. Reservar.
- Sobre el mesón, estirar la masa filo y cortar tiras de 12 cms. a lo largo. Disponer el relleno en una esquina y enrollar, formando triángulos. Para cerrar, mojar la orilla con agua.
- Repetir el proceso con el resto de las empanaditas y pincelar con mantequilla derretida antes de hornear.
- Llevar al horno precalentado a 200°C durante 5 a 10 minutos por cada lado. Servir calientes.

Tips

La masa filo se seca muy rápido cuando está fuera del envase, por lo que es ideal que la mantengas en el refrigerador hasta el momento que formes las empanaditas.

14. Hummus con zapallo y cúrcuma

Tipo de preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir
Tipo de Dieta: Vegetariano/Vegano/Sin Gluten/Sin Lactosa
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de zapallo
- 1 ½ tazas de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- ½ taza de agua fría
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de mantequilla de maní
- ½ cda. de sal
- ¼ cda. de canela en polvo
- ¼ cda. de comino
- ¼ cda. de cúrcuma

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 250°C y preparar una lata de horno con papel mantequilla.
- Esparcir los trozos de zapallo y asar de 20 a 30 minutos, o hasta que esté cocido y caramelizado. Dejar enfriar.
- En el vaso de la procesadora de alimentos, disponer todos los ingredientes y procesar a máxima velocidad hasta obtener un puré homogéneo y cremoso. Rectificar sazón.
- Dejar reposar en el refrigerador 30 minutos antes de servir.

TIP

Lo puedes decorar con aceite de oliva, semillas de sésamo y perejil.



15. Paté de porotos blancos con champiñones shiitake

Tipo de preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos listos para servir
Tipo de Dieta: Vegetariano/ Sin Gluten
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 30 minutos.



INGREDIENTES

- 2 tazas de champiñones shiitake picados en trozos pequeños
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 1/4 taza de **porotos blancos listos para servir Iansa Agro**
- 1/2 taza de nueces
- 1/4 taza de aceitunas negras
- 2 cdas. de queso parmesano
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil para decorar

PREPARACIÓN

- Calentar 1 cda. de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregar el ajo, champiñones y cocinar hasta que estén blandos.
- Traspasar a una procesadora, reservando 2 cdas. de champiñones para decorar. Añadir los porotos blancos, nueces, aceitunas, queso y procesar por un par de minutos, hasta obtener un puré homogéneo.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Servir en un pocillo y decorar con los champiñones reservados y el perejil.

TIP

Ideal para acompañar con galletas saladas o tostaditas.

16. Crackers de lentejas

Tipo de preparación: Aperitivo
Producto lansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir
Tipo de Dieta: Vegetariano/Vegano/Sin Gluten/Sin Lactosa
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 50 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de **lentejas listas para servir lansa Agro**
- 2 cdts. de semillas de sésamo negro
- Sal de mar y pimienta
- 2 cdts. de harina de linaza
- 1 cdta. de tomillo seco
- 1/2 taza de agua
- 2 cdas. de aceite

PREPARACIÓN

- En una procesadora, disponer las lentejas y triturar hasta que estén como polvo.
- En un bol, mezclar los ingredientes secos.
- Verter el agua con el aceite e integrar con las manos, hasta obtener una masa homogénea. Dejar reposar durante 20 minutos a temperatura ambiente.
- Precalentar el horno a 170°C.
- Con un uslero, estirar sobre papel mantequilla formando un rectángulo de 23 x 29 cms aprox. y cortar con un cuchillo las galletas (grilla).
- Tomar el papel, disponer sobre la bandeja del horno y hornear durante 15 minutos. Retirar del calor y dejar enfriar por completo.

17. Queso vegano con garbanzos

Tipo de preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegetariana/Sin Gluten/Sin Lactosa
Para: 4-5 personas
Tiempo de elaboración: 3 horas



INGREDIENTES

- 1 taza de **garbanzos sin piel Iansa Agro**
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de levadura de cerveza
- 1 soperas de aceite vegetal, de coco o de oliva
- 1 cdta. de sal
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

- La noche previa a la preparación del queso vegano, debes dejar en remojo 1 taza de garbanzos. Deben remojarse al menos 8 horas antes de que comiences la preparación.
- Con la ayuda de un colador escurrir los garbanzos previamente remojados (También se puede guardar el agua en la que se remojaron los garbanzos. Esta agua se llama aquafaba y puedes preparar un merengue vegano con el).
- Poner los garbanzos en una procesadora de alimentos o juguera y poner también los dos dientes de ajo, la ½ cebolla, levadura cervecedora, el aceite vegetal, 1 cdta de sal y las 2 tazas de agua. Se puede añadir algunos aliños a gusto (orégano, cilantro, pimienta, curry, etc.).
- Procesar la mezcla muy bien hasta que quede una mezcla bastante homogénea, sin ningún trozo de garbanzo.
- En una olla, verter la mezcla antes preparada y comenzar a calentar a fuego medio. No dejar de revolver la mezcla y evitar que se pegue en el fondo de la olla.
- Al obtener una mezcla espesa, con la textura semejante a un puré, significa que ya está listo. Apagar el fuego y no dejar de revolver.
- Verter la mezcla del queso vegano recién preparada en un molde, dejarlo enfriar entre 15 y 20 minutos.
- Cuando ya esté a temperatura ambiente, llevar el molde con el queso de garbanzo al refrigerador y esperar que termine su proceso de cuajado (aprox. entre 1 a 2 horas).

18. Fainá

por @loredemango

Tipo de Preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 6 personas
Tiempo de elaboración: 2.5 horas



INGREDIENTES

- 330 grs. de harina de garbanzo (se obtiene moliendo los **garbanzos sin piel Iansa Agro**)
- 800 cc. de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 pizca de bicarbonato
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Mezclar todo tratando de eliminar todos los grumos (quedará una mezcla muy líquida) y llevar al refrigerador al menos dos horas, o toda la noche.
- En una fuente apta para horno, cubrir toda la superficie con aceite, tiene que quedar un efecto "espejo", llevar al horno la fuente a 200 grados, por 8 minutos.
- Sacar la fuente del horno con cuidado y vaciar la mezcla, llevar al horno por 25 minutos a 200 grados, o hasta que esté dorada por arriba.
Enfriar y cortar.

19. Dip de porotos negros

por @carolaalmarza

Tipo de Preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros listos para servir
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1 caja de **porotos negros listos para servir Iansa Agro** (reserva el agua)
- 1 cebollín en trozos
- 2 cucharadas de salsa de tahine
- 1 puñado grande de hojas de cilantro
- Sal y pimienta
- Semillas de sésamo para decorar

PREPARACIÓN

- Poner en un bowl todos los ingredientes y con la procesadora de alimentos triturar todo hasta obtener un puré.
- Decorar con una rama de cilantro y semillas de sésamo y acompañar con tostadas o bastones de verduras.

TIP

Si lo encuentras muy espeso agrega parte del agua en la que venían los porotos y vuelve a procesar.

20. Hummus de garbanzos y betarraga, pimentón y de cilantro

por @connieachurra

Tipo de Preparación: Aperitivo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 9 personas
Tiempo de elaboración: 10 minutos

INGREDIENTES

Para el Humus de garbanzos y betarraga:

- 2 tazas de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 1 betarraga pequeña cocida
- 2 cdas. tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua + sal de mar a gusto

Para el Humus con Pimentón:

- 2 tazas de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 1 pimentón rojo asado (al horno hasta que se le queme la piel y se le saca)
- 2 cdas. tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua
- Sal de mar a gusto

Para el Humus con Cilantro:

- 2 tazas de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 3/4 taza hojas de cilantro sin palo
- 2 cdas. tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua
- Sal de mar a gusto

PREPARACIÓN

- Procesar todo hasta tener una pasta suave, agregar más o menos agua dependiendo de la textura preferida.



21. Crema de zanahoria, porotos blancos y naranja

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegano/Vegetariano/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 45 minutos



INGREDIENTES

- 5 zanahorias
- 3 cebollines (la parte blanca)
- 1 cabeza de ajo
- 2 cdtas. de aceite de oliva (opcional)
- 1 1/2 taza de **porotos blancos listos para servir Iansa Agro**
- 2 1/2 tazas de agua o caldo de verduras
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 cda. de ralladura de naranja
- Tomillo
- Sal y pimienta
- 4 cdtas. de crema de coco
- Semillas de zapallo

PREPARACIÓN

- Precalear el horno a 220°C.
- Cortar la parte de arriba de la cabeza de ajo, para dejar al descubierto el diente.
- Pelar las zanahorias y cortar en rodajas delgadas.
- En una bandeja para horno, disponer la zanahoria, los cebollines y la cabeza de ajo. Rociar con aceite de oliva y hornear por 20 minutos. Luego, traspasar a un bol y agregar los porotos blancos, agua, jugo de naranja y procesar con una procesadora de alimentos hasta obtener una crema homogénea.
- Verter en una olla mediana y llevar a fuego medio. Condimentar con sal, pimienta y la ralladura de naranja. Cuando suelte el primer hervor, apagar el fuego y servir en pocillos individuales. Decorar cada plato con 1 cda. de crema de coco y semillas de zapallo.

22. Ensalada de quinoa con porotos negros

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros listos para servir

Tipo de Dieta: Vegano/Vegetariano/Sin Gluten/Sin Lactosa

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de sal
- Pimienta
- 1 pimentón rojo en cubitos
- ½ cebolla morada en pluma
- 3 cebollines en rodajas
- ½ taza de cilantro picado
- 1 ½ tazas de **porotos negros listos para servir Iansa Agro**

PREPARACIÓN

- En una olla con dos tazas de agua hirviendo, cocinar la quinoa con un poco de sal durante 20 minutos. Una vez lista, dejar enfriar.
- En un recipiente pequeño, mezclar el aceite de oliva, jugo de limón, vinagre, ajo, comino, pimienta y sal. Reservar.
- Condimentar la quinoa con el dressing anterior. Luego, añadir el pimentón, cebolla, cebollín, porotos negros y mezclar bien. Decorar con cilantro.

23. Ensalada de lentejas con frutilla y rúcula

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegano/Vegetariano/Sin Gluten/
Sin Lactosa

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 camote grande pelado en cubitos
- 1 taza de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 80 ml. de jugo de naranja
- 1 cda. de vinagre de vino tinto
- ½ cebolla morada en cubitos
- 400 gr. de **lentejas 4 mm. Iansa Agro**
- 1 pera en cubitos
- 10 frutillas en cubitos
- 1 taza de rúcula
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

- Cocinar las lentejas en una olla a fuego medio con abundante agua durante 30 minutos.
- Aparte, hervir el camote hasta que esté tierno.
- En una procesadora, disponer la albahaca, jugo de naranja, 2 cdas. de aceite de oliva, 1 cda. de sal, ajo, vinagre y procesar hasta obtener un dressing homogéneo. Reservar.
- En una fuente, mezclar las lentejas cocidas frías junto con el camote, pera, cebolla morada, rúcula y condimentar con ½ cda. de sal. Verter el dressing y mezclar bien los ingredientes.

24. Ensalada de porotos negros con palta

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros listos para servir

Tipo de Dieta: Sin lactosa/Sin gluten/Vegana

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1 caja de **porotos negros listos para servir Iansa Agro**
- 1/2 tomate
- 1 palta
- 1/4 pimentón rojo
- 1/4 cebolla morada
- Cilantro picado
- 1 limón

PREPARACIÓN

- Cortar todos los ingredientes en trozos pequeños.
- Mezclar todos los ingredientes en un bowl grande.
- Aliñar con limón, aceite, sal y pimienta a gusto.
- Servir inmediatamente.

25. Crema de Porotos Blancos

por @cabrococina

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos listos para servir

Tipo de dieta: Vegetariana/Sin Gluten

Para: 1 persona

Tiempo de Elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1/2 taza de sofrito mixto congelado (o la misma cantidad de cebolla, zanahoria y pimentón picado)
- 1 cajita de **porotos blancos listos para servir Iansa Agro**
- Aliños a gusto (tomillo-seco, curry, ajo granulado, sal y pimienta)
- Agua caliente para ajustar la textura

PREPARACIÓN

- A fuego medio saltar el sofrito hasta ablandarlo en un poco de aceite de oliva.
- Sazonar a gusto con las hierbas y especias.
- Agregar los porotos escurridos.
- Remover hasta calentar todo y procesar, ajustando la textura con un poco de agua caliente.
- Servir con lo que se quiera por encima. Por ejemplo: una cucharada de yogur, un chorrillo de reducción de acero balsámico y unos bastoncitos de camote y betarraga.

26. Ensalada de garbanzos con palta y naranja

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Sin Gluten/Vegetariana

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1 caja de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 1 palta
- 1 naranja
- 1/2 mango
- 1 cucharada de yogurt
- 1 poco de rúcula
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cúrcuma y curry

PREPARACIÓN

- Poner los garbanzos directamente en un bowl. darles un aire oriental con un poco de curry y cúrcuma.
- Partir la palta en trozos e integrar con los garbanzos.
- A esta mezcla añadir el jugo de limón, para que no se oxide y tenga un punto más cítrico.
- Pelar la naranja, el mango y los cortamos en trozos.
- Agregar rúcula.
- Coronar con un poco de yogurt para integrar todos los sabores.

27. Ensalada de porotos blancos con palta y atún

por @manecacerescocina

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento.
Producto lansa Agro utilizado: porotos blancos listos para servir

Tipo de Dieta: Sin Gluten.

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1 caja de **porotos blancos listos para servir lansa Agro**
- 1 lata de atún
- 3/4 pimentón rojo
- 3/4 cebolla morada
- 1 tomate
- 1 palta
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Aceto balsámico

PREPARACIÓN

- Cortar el pimentón, la cebolla y el tomate en cubos.
- Poner en un bowl.
- Añadir los porotos blancos listos para servir y la lata de atún.
- Cortar la palta en cubos y agregar el jugo de limón, para que no se oxide y tenga un punto más cítrico.
- Preparar el aliño con un poco de aceite y aceto balsámico.
- Añadir el aliño a la ensalada, mezclando bien todo.
- Servir.

28. Ensalada de arvejas con tomates cherry confitados, feta y cebolla morada por @manecacerescocina

Tipo de preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: Arvejas

Tipo de Dieta: Vegetariana

Para: 8 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 2 tazas de **arvejas Iansa Agro**
- 12 tomates Cherry
- Tomillo
- 50 gramos de queso feta
- 1/2 cebolla morada
- Reducción de aceto, o aceto balsámico
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- Poner las 2 tazas de arvejas en un bowl que pueda ir al microondas. Taparlas con agua (unos 3 cms. más arriba) y dejarlas 15 minutos en el microondas.
- Luego, ponerlas a cocer en una olla con agua durante 35-40 minutos. Intentar que no queden tan blandas porque para ensalada son más ricas un poco más crujientes.
- Precalentar el horno a 180 grados.
- Mientras tanto, cortar los tomates cherry por la mitad y ponerlos en una bandeja que pueda ir al horno. Agregar hierbas, la reducción de aceto, aceite de oliva, sal y pimienta y dejar en el horno por 30 minutos a 180 grados.
- Picar la cebolla morada en cuádrillos chicos y reservar.
- Cuando estén listas las arvejas, colarlas y reservar. Esperar que se enfríen.
- Cuando estén listos los tomates, reservar.
- Una vez que esté todo frío unir las arvejas con la cebolla morada. Luego los tomates y al final el queso feta. Aliñar con reducción de aceto, aceite de oliva y sal.

29. Falafel

por @manecacerescocina

Tipo de Preparación: Entrada/Acompañamiento
Producto Iansa Agro Utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten
Para: 10 personas
Tiempo de elaboración: 2.5 horas

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de **garbanzos sin piel Iansa Agro**
- 1 mata de perejil con tallo
- 1 cebolla mediana
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal y ajo
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

- Colar los garbanzos remojados de la noche anterior.
- Poner en la procesadora los garbanzos, el perejil, la cebolla, el comino, el ajo y la sal hasta que quede todo unido.
- Poner la mezcla estirada en una lata y dejar en el freezer 1-2 horas aproximadamente.
- Cortar con un cortador circular.
- Freír en un sartén con abundante aceite.
- Acompañamiento: Pan pita, hummus, tomate picado y salsa de yogurt con pepino y cebolla morada.



30. Ensalada de lentejas

por @connieachurra

Tipo de Preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 15 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de lentejas listas para servir Iansa Agro
- Espárragos, 6-7 unidades
- 1 1/2 pimentón rojo en cuadritos
- 1 cebollín
- 1 zanahoria rallada
- 1/3 zapallo italiano rallado
- Lechuga picada chiquitita
- 1 trozo pimentón amarillo
- 1 puñado cilantro

Aderezo

- 2 cdas aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cdta de sal
- 1 poquito de cúrcuma, comino, pimienta y las especias que prefieran
- 1 cdta de tahine, miel o mostaza

PREPARACIÓN

- Picar los espárragos y saltearlos en un chorrito de oliva por 8 minutos aproximadamente.
- Poner en un bowl junto a los espárragos.
- Agregar las lentejas cocidas o listas para servir escurridas y mezclar bien.
- En un pocillo poner los ingredientes del aderezo y volver a mezclar.
- Servir.

31. Ceviche de Porotos

por @nutricionista.rociosuarez

Tipo de Preparación: Entrada/Acompañamiento

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 10 minutos



INGREDIENTES

- 1 cajita de **porotos blancos listos para servir Iansa Agro**
- 1/3 taza de pimiento morrón verde picado
- 1/3 taza de pimiento morrón rojo picado
- 1/3 taza de cebolla morada picada
- 1/2 palta picada
- Cilantro picado
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal, pimienta y ajo a gusto

PREPARACIÓN

- Escurrir el agua de los porotos blancos listos para servir y combinar con los otros ingredientes.
- Dejar reposar una hora antes de comer, de lo contrario agregar unas gotas de vinagre.
- Acompañar con tortillas de maíz para aportar más crocancia a tu cena.

32. Falafel con garbanzos cocidos

por @connieachurra

Tipo de Preparación: Entrada/Acompañamiento
Producto lansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegana

Para: 5 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza aprox. de **garbanzos listos para servir lansa Agro**
- 1/4 o 1/2 cebolla blanca o morada
- 1 puñado grande de cilantro o perejil, solo las hojas
- 2 cdas. de la harina (Puede ser blanca, integral, de avena, arroz, garbanzos, trigo sarraceno, pan rallado, la de coco no funciona aquí)
- Aceite de oliva
- Sal, curry, comino o las especias que quieras

PREPARACIÓN

- Moler los garbanzos, que quede como una harina gruesa y pasarlos a un bowl.
- Moler o picar bien finitos la cebolla y el perejil, mezclar todo, poner un chorrito de oliva, sal, especias a gusto y 2 cdas. de la harina que elijas.
- Hacer los falafel del tamaño que quieras y refrigerar por 30 min.
- Después saltearlos en un sartén con un chorrito de aceite o grillar en una plancha por ambos lados hasta que estén dorados o llevarlos al horno en una lata con una plancha de silicona o lata de horno con un chorrito de aceite, por 25-35 min. a 180 grados hasta que estén dorados.

TIP

Se pueden congelar antes o después de cocinar hasta por 3 meses y refrigerados duran 1 semana.

33. Curry de garbanzos con leche de coco y camarones

Tipo de preparación: Fondo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir
Tipo de Dieta: Sin Lactosa/Sin Gluten
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 50 minutos



INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla en cubitos
- 1 cda. de pasta de curry
- 300 ml. de caldo de verduras
- 200 ml. de leche de coco
- 150 gr. de zapallo
- 250 gr. de camarones calibre 36/40
- 800 gr. de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- Cilantro picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- En una olla grande, calentar el aceite y sofreír la cebolla con una pizca de sal, hasta que esté transparente. Luego, añadir el zapallo en cubos y dorar por 10 minutos.
- Adicionar la pasta de curry, el caldo de verduras y la leche de coco. Cocinar a fuego medio hasta que suelte el hervor. Agregar los garbanzos previamente escurridos y dejar por 5 minutos más, para que tomen temperatura. Rectificar sazón.
- En paralelo, saltear los camarones en una sartén con aceite de oliva, sal y pimienta. Sumar al curry de garbanzos y espolvorear el cilantro picado.

TIP

Se puede comer inmediatamente, pero si lo dejas de un día para otro, quedará más rico porque los sabores se acentuarán.

34. Garbanzos tostados con especias

Tipo de preparación: Fondo
Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel
Tipo de Dieta: Vegana/Vegetariana/Sin Lactosa/
Sin Gluten
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 1 ½ hora



INGREDIENTES

- 2 tazas de **garbanzos sin piel Iansa Agro**
- 2 cdtas. de cúrcuma
- ½ cda. de ajo en polvo
- ¼ cda. de pimienta molida
- ½ cda. de sal
- 2 ½ cdas. de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En una olla a fuego medio, cocinar los garbanzos previamente remojados por 45 minutos. Una vez pasado el tiempo, escurrir y reservar.
- Precalentar el horno a 220°C.
- En un bol, mezclar los garbanzos con el resto de los ingredientes. Trasladar a una lata para horno forrada con papel mantequilla y cocinar durante 30 minutos, o hasta que estén crocantes. Ir removiendo cada 10 minutos, para que se tuesten parejamente. Dejar enfriar antes de servir.

TIP

Lo mejor es consumirlos de inmediato, pero también puedes guardarlos en un tarro hermético durante un par de días.

35. Pizza con harina de garbanzos

Tipo de preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegana/Vegetariana/Sin Lactosa/Sin Gluten

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

Para la masa de garbanzos

- ½ taza de harina de **garbanzos Iansa Agro** (ver nota)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de sal
- Pimienta

Para los toppings

- 1 ½ tazas de hummus
- 6 tomates cherry en mitades
- 4 corazones de alcachofa
- ¼ de cebolla morada en pluma
- Hojas de albahaca

PREPARACIÓN

- En un bol, mezclar la harina de garbanzos con el agua, 2 cdas. de aceite de oliva, sal y pimienta. Dejar reposar durante 30 minutos.
- Precalentar el horno a 250°C e insertar un sartén apto para horno. Cuando esté caliente, retirar y aceitar con ½ cda. de aceite de oliva.
- Añadir la masa y llevar al horno durante 5 a 10 minutos, o hasta que la mezcla esté firme y comience a dorarse.
- Retirar del calor y verter 1 cda. de aceite de oliva. Luego, esparcir el hummus, decorar con los tomates, cebolla, corazones de alcachofa y llevar nuevamente al horno por 10 minutos o hasta que las verduras estén horneadas a gusto.
- Dejar enfriar durante unos minutos y decorar con las hojas de albahaca.

Nota: procesar los garbanzos secos hasta obtener la consistencia de harina fina.

36. Champiñones rellenos con hummus de porotos blancos y zanahoria

Tipo de preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos

Tipo de Dieta: Vegana/Vegetariana/Sin Lactosa/
Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 2 horas



INGREDIENTES

- 20 champiñones grandes
- 1 ½ zanahorias en rodajas
- 1 taza de **porotos blancos Iansa Agro**
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 cdtas. de cebolla en polvo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Ciboulette

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Retirar los tallos de los champiñones y poner las cabezas en la lata del horno, con los orificios hacia arriba. En la misma bandeja, disponer las zanahorias en rodajas.
- Rociar todo con aceite de oliva y condimentar los champiñones con ajo en polvo.
- Llevar al horno por 15 minutos, retirar los champiñones y cocinar las zanahorias hasta que estén tiernas.
- En paralelo, cocer los porotos blancos en una olla con abundante agua y una pizca de sal, durante 1 hora y 30 minutos a fuego medio. Escurrir.
- Una vez listas las zanahorias, traspasar a una procesadora junto con los porotos cocidos, cebolla en polvo, sal, pimienta, aceite de oliva y triturar hasta obtener una crema homogénea.
- Rellenar los champiñones con el hummus con la ayuda de una manga pastelera. Decorar con ciboulette picado.

37. Canelones con salsa blanca, champiñones y porotos negros

Tipo de preparación: Fondo
Producto Iansa Agro utilizado: Porotos negros
Tipo de Dieta: Vegetariana
Para: 4 personas
Tiempo de elaboración: 1 ½ hora



INGREDIENTES

Para los canelones:

- 1 ½ tazas de ricotta
- 1 taza de **porotos negros Iansa Agro**
- 3 tazas de champiñones portobello picados en trozos pequeños
- 1 diente de ajo picado finamente
- Aceite de oliva
- 16 tubos de masa de canelones precocida
- Sal y pimienta
- ½ taza de queso rallado

Para la salsa blanca:

- 3 cdas. de mantequilla
- 3 cdas. de harina
- 500 ml. de leche
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

Para la salsa blanca:

- En una olla, derretir la mantequilla a fuego medio. Luego, subir el fuego, añadir la harina poco a poco y revolver constantemente con un batidor de varillas.
- Agregar la leche sin dejar de revolver, para evitar que se formen grumos, y cocinar hasta que tome consistencia de salsa. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.

Para los canelones:

- Remojar los porotos negros en agua durante 12 horas. Escurrir y cocinar en una olla con abundante agua y sal.
- En una sartén a fuego medio alto, calentar el aceite de oliva y dorar el ajo. Añadir los champiñones, sal, pimienta y cocinar por 10 minutos.
- Agregar la ricotta e integrar bien. Finalmente, sumar los porotos negros (bien escurridos) y mezclar.
- Reservar 4 cdas. soperas de salsa blanca y mezclar el resto con la preparación anterior.
- Rellenar los canelones y disponer sobre una fuente apta para horno, previamente engrasada.
- Cubrir con la salsa restante y espolvorear el queso rallado. Llevar al horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.

38. Quiche de lentejas con curry, leche de coco y cebollín

Tipo de preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir

Tipo de Dieta: Vegetariana/Sin Lactosa

Para: 1 quiche de 28 cms.

Tiempo de elaboración: 55 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas en cajita listas para servir Iansa Agro
- 200 ml. de leche de coco
- 2 hojas de laurel
- 2 cdas. de curry en polvo
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de harina
- 3 cdas. de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 ml. de agua
- 3 huevos
- 2 cebollines picados finamente

PREPARACIÓN

- En un bol, agregar la harina con la mantequilla e incorporar con las manos, formando migas pequeñas. Verter el agua y amasar hasta obtener una masa suave. Envolver en film plástico y dejar reposar durante 20 minutos en el refrigerador.
- Precalentar el horno a 180°C.
- Batir los huevos hasta que estén espumosos. Añadir la leche de coco, curry y mezclar bien. Luego, agregar las lentejas, cebollín y revolver suavemente con una cuchara.
- Estirar la masa sobre un molde de 28 cms. de diámetro. Pinchar con un tenedor y hornear durante 10 minutos. Retirar del calor y verter el relleno. Llevar nuevamente a horno por 20 minutos, o hasta que esté dorado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

39. Hamburguesas de lentejas

Tipo de preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir

Tipo de Dieta: Vegana/Vegetariana/Sin Lactosa/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de lentejas en cajita listas para servir Iansa Agro
- 1/2 taza de nueces
- 1/4 taza de semillas de sésamo blanco
- 1 taza de betarraga cocida
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla en cubitos
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 cdta. de paprika
- 1/2 cdta. de tomillo
- 1 cdta. de aceto balsámico
- 1 cda. de harina de garbanzos
- 50 ml. de leche de almendras

PREPARACIÓN

- En una procesadora, disponer las nueces junto con la betarraga y triturar por un par de segundos. Reservar.
- En una sartén, calentar aceite de oliva y saltear la cebolla junto con el ajo hasta que estén dorados. Agregar las lentejas, sal y cocinar por 1 minuto.
- Luego, añadir la mezcla de betarragas, paprika, tomillo y sésamo. Mezclar y cocinar por 10 minutos más. Una vez pasado el tiempo, retirar del fuego. Traspasar a un bol y dejar enfriar.
- Finalmente, agregar el aceto balsámico, harina de garbanzos, leche de almendras y mezclar hasta que esté homogéneo. Formar las hamburguesas y cocinar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva, para dorar por ambos lados.

40. Asado alemán de lentejas

Tipo de preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 5 mm.

Tipo de Dieta: Vegetariana/Sin Lactosa

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 2 horas



INGREDIENTES

- $\frac{3}{5}$ tazas de lentejas 5 mm. Iansa Agro
- $\frac{1}{5}$ taza de arroz integral
- 1 taza de nueces picadas
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cda. + 2 cdtas. de aceite
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de cebolla en cubitos
- 4 cdtas. de ajo picado
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de camote rallado
- 1 taza de champiñones en cubitos
- 1 $\frac{1}{2}$ cdtas. de perejil
- 1 $\frac{1}{2}$ cdtas. de romero molido
- $\frac{1}{2}$ cda. de tomillo seco
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite
- Salsa de tomate
- Ramitas de romero fresco

PREPARACIÓN

- En una olla mediana, disponer las lentejas junto con el arroz, agua, caldo de verduras y cocinar a fuego medio durante 40 minutos. Cuando estén listas, escurrir.
- Aparte, en una sartén con aceite, sofreír la cebolla con una pizca de sal hasta que esté suave y translúcida. Luego, adicionar el ajo y saltear por 1 minuto. Agregar el camote rallado y cocinar por 5 minutos más.
- Luego, añadir los champiñones, las hierbas y cocinar por 4 minutos. Rectificar sazón y reservar. Cuando esté tibio, sumar las nueces picadas. Precalentar el horno a 180°C. Forrar un molde para queque con papel mantequilla.
- En un bol, mezclar las lentejas y el arroz con la mezcla de verduras. Condimentar con sal, pimienta e incorporar bien.
- Añadir los huevos previamente batidos. Integrar y verter la preparación sobre el molde. Llevar al horno durante 35 a 40 minutos, o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- Retirar, dejar entibiar y bañar con la salsa de tomate. Decorar con ramitas de romero fresco y acompañar con verduras salteadas.

41. Lentejas en Garam Masala

por @loredemango

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de coco u otro
- 1 cebolla picada en cubitos
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de jengibre rallado
- 1 pizca de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de Garam Masala
- 250 ml. de tomate triturado o salsa de tomate
- 400 ml. de crema de coco
- 1/2 taza de **lentejas 4 mm. Iansa Agro**
- 3 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla, poner el aceite, la cebolla, el ajo picado, y el jengibre, cuando la cebolla esté transparente (ir agregando chorritos de agua para que no se pegue), agregar la cúrcuma y el garam masala.
- Incorporar la salsa de tomate, la crema de coco y las lentejas, y el agua, salpimentar, cocinar a fuego medio, e ir revolviendo a ratos.
- Esperar a que las lentejas estén cocidas, es muy importante ir probando el sabor, que no le falten condimentos.
- Servir con arroz, unas gotitas de limón y cilantro.

42. Guiso de garbanzos

por @loredemango

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos sin piel

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 6 personas

Tiempo de elaboración: 1.5 horas



INGREDIENTES

- 500 gramos de **garbanzos sin piel Iansa Agro**
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 1/2 ajo cortado fino
- 1/2 pimentón
- 250 grs. de arroz
- 400 grs. zapallo cortado en cubos
- Sal, pimienta, comino, nuez moscada, y merkén a gusto

PREPARACIÓN

- Remojar los garbanzos la noche anterior, idealmente con un chorrito de vinagre natural o gotas de limón.
- Cocinar los garbanzos en agua con una pizca grande de sal, y reservar.
- En una olla calentar un chorrito de aceite, agregar la cebolla, el ajo, y los aliños, y cocinar hasta que la cebolla esté brillante. (si se pega la cebolla, ir agregando chorritos de agua).
- Agregar el arroz y revolver un minuto, luego agregar 4 1/2 tazas de agua hirviendo y el zapallo, cocinar a fuego medio, hasta que el arroz esté al dente.
- Finalmente colar los garbanzos y agregarlos a la olla, comprobar que esté bien de aliños y ajustar los sabores, cocinar hasta que el arroz esté cocido (si es necesario, ir agregando agua de la cocción de los garbanzos).
- Servir una vez que esté todo bien cocido y tenga la cantidad de líquido buscada.

43. Pastel de papa vegano

por @loredemango

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas listas para servir

Tipo de Dieta: Vegano/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas listas para servir Iansa Agro
- 2 papas grandes cocidas
- 50 ml. de leche vegetal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 200 grs. de champiñones picados
- 1/4 de pimentón picado en cubos
- 1 cebolla mediana o 1/2 grande picada en cubos
- 1 diente de ajo
- Comino
- Sal
- Pimienta
- Merkén (opcional)

PREPARACIÓN

- Moler las papas cocidas con cáscara, agregar la leche vegetal, aceite, sal y revolver, probar el sabor y reservar.
- Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo picado y el pimentón con un poco de aceite vegetal (si se seca mucho, agregar agua a medida que se vaya evaporando el jugo de la cebolla), agregar sal, pimienta y comino.
- Cuando la cebolla esté casi transparente agregar los champiñones cortados y revolver un par de veces.
- Una vez que los champiñones estén listos, agregar las lentejas cocidas y el merkén, mezclar bien, probar el sabor.
- En una fuente apta para el horno, poner el pino de champiñones y lentejas, cubriendo toda la base. Luego poner el puré de papas y llevar al horno y cocinar a 200 grados hasta que se dore.
- Cortar y servir con espátula.

44. Chana Masala

por @loredemango

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegano/Sin Gluten

Para: 5 personas

Tiempo de elaboración: 40 minutos



INGREDIENTES

- 400 grs. de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco
- 170 grs. de concentrado de tomates
- 1 cucharadita de Garam masala
- 1 cucharadita de semillas de cilantro. 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de caldo de cocción de garbanzos o agua
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En el sartén calentar el aceite y freír las cebollas, ajo y jengibre, picados fino.
- Cuando esté todo dorado, agregar el concentrado de tomates y los demás condimentos.
- Agregar una taza de agua de cocción de garbanzos y cocinar a fuego medio por 10 minutos, revolviendo cada cierto tiempo, hasta que espese.
- Agregar los garbanzos y la otra taza de agua. dejar cocinando a fuego medio por 15 minutos más.
- Servir y poner cilantro fresco por encima.

45. Zapallos italianos con salsa boloñesa de lentejas

por @masliviano.cl

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora



INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de lentejas 4 mm. Iansa Agro
- 2 tomates grandes
- 10 aceitunas
- Hojas de albahaca a gusto
- 2 zapallos italianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebollín
- Aliños a gusto (orégano, aliño completo, pimienta)

PREPARACIÓN

- Cocinar las lentejas, con sofrito y aliño.
- Cortar en trozos el tomate y poner una parte en la procesadora junto a las aceitunas sin huescos y las hojitas de albahaca.
- El otro trozo restante cortarlo en cuadrados para sentir un poco los pedazos. Moler todo para formar la salsa.
- Lavar los zapallos italianos, partarlos por la mitad y ahuecarlos.
- Poner el aliño y un poco de aceite de oliva y meter al horno a 180 grados por 18 minutos o cuando estén blandos.
- Para la salsa, hacer un sofrito, agregar la zanahoria rallada y la salsa de tomate molida y poner a cocinar por 20 min a fuego bajo, cuidando que no se seque. Luego agregar las lentejas y los aliños, y cocinar por 5 minutos más, revolviendo.
- Dejar reposar y listo.

46. Guiso de lentejas con quinoa

por @masliviano.ci

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 6 personas

Tiempo de elaboración: 50 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas 4 mm. Iansa Agro
- 1/2 taza de quinoa
- 2 zanahorias pequeñas o una grande
- 1/2 zapallo italiano
- 1 taza de zapallo camote
- Aliños a elección

PREPARACIÓN

- En una olla, hacer el sofrito con cebollín, zanahoria picada en cuadrados pequeños y agregar de a poco los aliños elegidos.
- Agregar el zapallo italiano y echar 4 tazas de agua caliente a la olla.
- Agregar 2 tazas de lentejas. Preparar la quinoa en otra olla.
- Luego de agregar las lentejas, agregar el zapallo camote picado en cuadrados pequeños.
- Cuando ya las lentejas están blandas, agregar la quinoa y moler algunos pedazos de zapallo camote para que se forme un caldo.
- Servir.



47. Legumbres estofadas

por @carolaalmarza

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 6 personas

Tiempo de elaboración: 1.5 horas



INGREDIENTES

- 500 gr. de **porotos blancos Iansa Agro**
- 5 tazas de zapallo en cubos del tamaño de un dado
- 1 cebolla en cuadritos
- 1 paquete de tocino picado en trozos pequeños
- Sal
- 2 a 3 longanizas

PREPARACIÓN

- La noche anterior, remojar los porotos en abundante agua fría.
- En una olla a presión calentar 3 cucharadas de aceite. Agregar la cebolla y freírla. Cuando esté transparente, agregar el tocino y revolver constantemente, hasta que el tocino haya botado la grasa (unos 7 minutos aprox).
- Estilar los porotos y agregarlos a la olla, revolver para mezclar.
- Agregar 1,5 a 2 litros agua fría y sal a gusto. Revolver, cerrar la olla y esperar a que aumente la presión.
- Cuando empiece a sonar, bajar el fuego al mínimo y cocinar por 40 minutos.
- Pasado el tiempo, apagar el fuego. Cuando haya bajado la presión, abrir la olla, prender el fuego y agregar el zapallo.
- Cocinar durante 25 minutos a fuego mínimo y semi tapado.
- Servir con longaniza y en paila de greda.

48. Wraps veganos con porotos negros

por @genoveva_tenailon

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos y porotos negros listos para servir

Tipo de Dieta: Vegana

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 15 minutos



INGREDIENTES

- Masa de burritos
- 1 caja de **porotos negros listos para servir Iansa Agro**
- 2 cajas de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 1 pimiento morrón rojo asado
- Lechuga a gusto
- Betarraga (remolacha), palta, zanahoria, tomate
- Arroz o quinoa (opcional)
- Sal para el humus

PREPARACIÓN

- Preparar un humus con pimiento y garbanzos.
- Rellenar los burritos con el humus, los porotos negros y las verduras a elección.

49. Garbanzos crocantes especiados con arroz y vegetales al wok por @connieachurra

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Garbanzos listos para servir

Tipo de Dieta: Vegano/Sin Gluten

Para: 2 personas

Tiempo de elaboración: 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de **garbanzos listos para servir Iansa Agro**
- 1 1/2 taza de arroz o quinoa cocida
- 1/2 taza de pimentón picado (usar de 3 colores)
- 2 cebollines picados
- 1/2 zanahoria picada
- 1/2 taza champiñones picados
- 1 trozo berenjena picada
- 1/2 taza maní sin sal

PREPARACIÓN

- Picar todos los vegetales y reservar.
- En el wok agregar 1 chorrito de aceite y dorar los garbanzos a fuego fuerte, tienen que estar bien secos (poner sobre un paño limpio antes de poner el wok).
- Agregar especias: curry, ají color, comino, pimienta y cuando ya estén dorados, agregar sal y cilantro, reservar.
- Con un chorro de oliva y en el mismo wok, saltear los vegetales, poner especias a gusto, sal y agregar el arroz o quinoa ya cocida.
- Cuando esté bien caliente pasar a un bowl, los garbanzos por encima, un poco de maní picado y ¡listo!

50. Curry de lentejas y coco

por @connieachurra

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 4 personas

Tiempo de elaboración: 55 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de **lentejas 4 mm. Iansa Agro** remojadas
- Pimentón, zanahoria y cebollín picado (1 taza en total)
- 1/2 lata crema de coco
- 1/2 taza de quinoa o arroz (opcional)
- Especies: ajo color, curry o cúrcuma, comino, pimienta

PREPARACIÓN

- Hacer un sofrito con un chorrito de aceite de oliva y las verduras.
- Agregar las lentejas, especias, agua.
- Cuando estén ablandados, como 15 min. después, agregar la crema y dejar otros 10 min. que todo esté muy cremoso.
- Servir con cilantro fresco.

51. Hamburguesas de lentejas

por @rociosuarez_nutricionista

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Lentejas 4 mm.

Tipo de Dieta: Vegana

Para: 5 unidades

Tiempo de elaboración: 45 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas 4 mm. Iansa Agro
- 1/2 taza de sofrito ya cocinado (cebolla, pimientos y zanahoria)
- 2 cucharadas de harina de avena
- Perejil picado
- Aliños a gusto: Sal, pimienta y ajo

PREPARACIÓN

- Cocinar las lentejas en abundante agua por 20 minutos.
- Una vez listas eliminar el agua, escurrir muy bien y con un tenedor moler.
- Agregar el sofrito, harina de avena, aliños y perejil. Mezclar muy bien y luego armar las hamburguesas con las manos.
- Poner sobre una lata para horno aceitada y llevar al horno precalentado a 200° C por 15 minutos o hasta que comiencen a dorar.
- Sacar del horno y servir.

52. Ragú de berenjenas con puré de porotos y curry

por @dalalhalabi

Tipo de Preparación: Fondo

Producto Iansa Agro utilizado: Porotos blancos

Tipo de Dieta: Vegana/Sin Gluten

Para: 5 personas

Tiempo de elaboración: 1 hora 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de **porotos blancos Iansa Agro**
- 1 taza de zapallo
- 2 cucharadas de thaine
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de curry
- Sal
- Jugo de 1/2 limón
- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 2 chalotas
- Un trozo de pimentón rojo
- Un trozo de apio
- Ajo a gusto, pimienta, paprika, semillas de cilantro, comino, canela y merquén
- 1 Lata de tomates

PREPARACIÓN

Para el puré de porotos y curry

- Remojar 1 taza de porotos por 12 horas. Cocinar en abundante agua, sin sal, por 50-60 minutos hasta que estén tiernos y cremosos.
- Cocinar 1 taza de zapallo (se puede agregar a la cocción de los porotos) 10 minutos antes que estén listos. Reservar el líquido de cocción.
- Procesar los porotos y el zapallo cocido, sin líquido, con 2 cucharadas de tahine, 1 de aceite de oliva, 2 cucharaditas de curry, sal y jugo de 1/2 limón. Ir agregando de a poco el líquido de cocción, caliente, hasta obtener un puré cremoso y suave.

Para el ragú de berenjenas

- Asar 2 berenjenas directo al fuego del quemador (bajito). Ir girándolas para que se vayan quemando y cocinando por todos lados. Se demoran aprox 15 minutos.
- Meterlas en un tupper o bolsa y taparlas para que transpiren 10 minutos. Quitarles la piel bajo el chorro bajo de agua, con cuidado, para que conserven el ahumado.
- En una olla, agregar cebolla, chalota, pimentón rojo, apio y ajo y sofreír a fuego bajo. Agregar sal, pimienta, paprika, semillas de cilantro, comino y canela.
- Cuando esté listo el sofrito agregar las berenjenas picadas o desarmadas con un tenedor. Luego 1 lata de tomates (aprox. 400 gr.) y dejar cocinar, a fuego bajo, por 15 minutos.
- Agregar agua para soltar y finalizar con un toque de merquén.
- Servir el puré de porotos con aceite de oliva y encima el ragú de berenjenas.
- Decorar con cilantro.





IANSA[®]
agro