



## **POROTOS**

### **Información para que aproveches mejor este alimento...**

Por tratarse de granos secos, los porotos, deben hidratarse mediante el remojo en abundante agua durante 10-12 hs. Después de haberlos remojado, llevarlos a la ebullición moderada y mantenida el tiempo necesario para que los porotos queden intactos, tiernos y bien cocidos.

La unión con pasta, arroz, maíz, avena, en la proporción de 3 de éstos y 1 de porotos, forma proteínas de una calidad muy similar a las de origen animal, por eso es importante aprovechar esta propiedad!

### **Algunas Recetas...**

#### **Cazuela de porotos**

##### **Ingredientes**

Porotos secos (ya remojados)  
Caldo de verdura en cubito  
Carne de cerdo o vaca  
Cebolla, zapallo, choclo enlatado  
Aceite  
Ajo, orégano, ají molido

- ❖ Hervir los porotos en agua con algunas verduritas y cubitos de caldo de verdura.
- ❖ Una vez que están tiernos, retirar del fuego y conservar en el caldo.
- ❖ Rehogar en aceite la cebolla y el ajo y agregar la carne.
- ❖ Agregar los porotos con el caldo de cocción hasta cubrir y el zapallo cortado en cubos. Cocinar para que todo esté tierno.
- ❖ En los últimos minutos de cocción incorporar las arvejas o el choclo.

#### **Minestrón de porotos y fideos**

##### **Ingredientes**

Porotos secos (ya remojados)  
Zanahoria, apio, cebolla  
Tomates perita  
Aceite  
Sal, laurel  
Fideos soperos

- ❖ Hervir los porotos remojados con abundante agua fría junto con la zanahoria en trozos, la penca de apio, la hoja de laurel y cualquier verdurita para sopa.
- ❖ Llevar a ebullición y cocinar lentamente hasta que la legumbre esté casi hecha.
- ❖ Rehogar la cebolla en el aceite e incorporar los tomates cortados.
- ❖ Cocinar unos diez minutos, agregar los porotos con su caldo de cocción descartando la verdurita.

- ❖ Llevar a ebullición y sumar la pasta del tipo dedales y cocinarlos. Hacer descansar cinco minutos y servir.

## Empanadas de queso y porotos

### Ingredientes

Porotos secos (ya remojados)  
Cebolla, ají morrón, ajo  
Queso fresco o mantecoso o cuartirolo

### Preparación

- ❖ Cocinar los porotos hasta que estén tiernos y colar.
- ❖ Dorar la cebolla, el ají y el ajo en aceite. Retirar del fuego y agregarle los porotos y el queso cortado en cuadraditos.
- ❖ Usar para rellenar empanadas.

## Pastel de porotos

### Ingredientes

Porotos secos (ya remojados)  
Carne picada  
Huevo, Cebolla, Ajo  
Aceite

- ❖ Hervir los porotos, cuando estén listos, pisarlos hasta lograr un puré espeso.
- ❖ Rehogar la cebolla y el ajo machacado en el aceite e incorporar al puré de porotos.
- ❖ Aparte, rehogar cebolla y morrones en aceite.
- ❖ Agregar la carne picada y cocinar.
- ❖ Por último, agregar huevo duro picado.
- ❖ En una fuente para horno, colocar la mitad del puré, cubrir con la carne

picada y luego con la otra mitad de puré.

Se puede espolvorear con queso rallado.

## Escabeche de porotos

### Ingredientes

Porotos secos (ya remojados)  
Ají morrón  
Ajo, perejil y orégano  
Aceite y Vinagre

- ❖ Cocinar los porotos en abundante agua hasta que estén tiernos; escurrirlos.
- ❖ Picar el ajo finito, el ají, el perejil, el orégano y echarlos a los porotos.
- ❖ Agregar 1 medida de vinagre cada dos de aceite. Colocar la preparación en un recipiente de vidrio y agregar aceite hasta tapar. Dejar dos o tres días y luego consumir.
- ❖ En la heladera pueden durar un mes.

## Budín de porotos y zapallo

### Ingredientes

Porotos secos (ya remojados)  
Cebolla, apio, zanahoria, Zapallo, Huevo  
Queso rallado  
Sal, laurel

- ❖ Cocinar los porotos y todas las verduras hasta que estén tiernas. Colar.
- ❖ Pasar todo por la procesadora.
- ❖ Incorporar los huevos y el queso rallado.
- ❖ Mezclar bien y volcar la preparación en una fuente de horno.
- ❖ Cocinar en horno moderado.
- ❖ Cocinar al horno.

## Sopa de porotos

### Ingredientes

Porotos secos (ya remojados)  
Apio, zanahoria, puerro, cebolla.  
Sal, aceite

- ❖ Cocinar los porotos en una olla grande con abundante agua junto con las verduritas. (Se puede agregar caldo en cubitos)
- ❖ Manteniendo el hervor muy lento esperar a que estén tiernos.
- ❖ Servir la sopa con los porotos enteros o previamente procesada en licuadora.

## Lentejas

### LENTEJAS

#### Guisito rápido de lentejas

4 a 5 porciones

#### Ingredientes

2 a 3 latas de lentejas (1/2 kg de lentejas secas)  
2 cebollas  
Aceite  
4 tazas de agua  
1 cubito de caldo de verduras  
Sal, pimienta  
6 papas  
Perejil fresco picado

#### Preparación

Abrir las latas de lentejas o hervir las secas. Picar las cebollas saltearlas en un poco de aceite y agregar las lentejas.  
Incorporar, el agua, el cubo de caldo, sal, pimienta, y las papas peladas y en cuartos. Cocinar hasta que las papas estén listas incorporando algo más de caldo si fuera necesario. Servir solas o espolvoreadas con perejil picado.

#### Ensalada de lentejas

4 porciones

#### Ingredientes

2 puerros

3 latas de lentejas o igual cantidad hervidas.

Aceite

Sal y pimienta

#### Preparación

Limpia y lavar los puerros, cortarlos en aros finitos y colocarlos en un bol. Incorporar el contenido de las latas de lentejas o mezclarlo con las cocidas.  
Rociar con aceite sal y pimienta. Mezclar y servir fría.

#### Ossobuco con lentejas

4 a 5 porciones

Elija 4 trozos de ossobuco con carne, páselos por harina y dórelos en una cacerola con 2 cucharadas de aceite.

Retire la carne, eche 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo deshechos, sal, pimienta y rehogue unos minutos.

Agregue la carne, 6 tazas de caldo, 1 hoja de laurel y cocinar 20 minutos a fuego suave. Incorporar 1 lata de lentejas al natural y cualquier otra legumbre que hubiere. Cocinar hasta que la carne esté tierna. Servir espolvoreada con perejil picado.

### GARBANZOS

#### Cazuela de garbanzos y berenjenas

4 porciones

#### Ingredientes

2 berenjenas medianas  
Aceite  
1 cebolla  
1 taza de arroz  
2 tazas de caldo  
Sal y pimienta  
4 tomates peritas  
1 lata de garbanzos

#### Preparación

Pelar las berenjenas, cortarlas en ruedas y saltearlas en aceite de oliva con la cebolla picada. Reservar.  
Saltear el arroz en la misma cacerola, bañarlo con el caldo caliente, sal, pimienta y cocinar 10 minutos. En ese momento incorporar las berenjenas, los garbanzos escurridos y el tomate pelado en cuartos. Mezclar con 2 tenedores, bajar la llama, y completar el punto del arroz. Servir con perejil fresco picado.

#### Potaje de garbanzos y espinacas

---

6 porciones

#### Ingredientes

350 g de garbanzos remojados

½ kg de espinacas limpias

250 g de bacalao seco, remojado y desmenuzado

2 cebollas

1 clavo de olor

1 zanahoria

1 hoja de laurel

Aceite

2 dientes de ajo

½ cucharadita de pimentón

2 tomates

Sal

2 huevos duros

#### Preparación

Echar los garbanzos remojados en 2 litros de agua.

Cuando rompe el hervor, agregar el bacalao desmenuzado, 1 cebolla pelada con el clavo de olor incrustado, la zanahoria en trozos y el laurel.

Hervir 5 minutos, por separado, las espinacas, escurrirlas bien y picarlas. Picar la otra cebolla y freirla en una sartén con aceite, los ajos picados, pimentón y los tomates picados.

Echar esta fritura y las espinacas en la cacerola con los garbanzos. Retirar la cebolla entera, la zanahoria, procesar con unos cuantos garbanzos y volver a la cacerola para espesar un poco el fondo.

Agregar los huevos duros picados, rectificar la sal a gusto y servir caliente.