

# LIBRO DE RECETAS **LEGUMBRES EN EL PLATO**



# Garbanzos *tostados*

## Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- sal (al gusto)
- especias como pimentón, comino molido, curry (al gusto)

## Paso a paso

- Precalentar el horno a 200°C y escurrir los garbanzos tras haberlos tenido en remojo.
- Extender los garbanzos sobre un paño de cocina y secarlos con cuidado.
- Transferir los garbanzos a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y mezclarlos con un chorrito de AOVE y pizcas de sal al gusto.
- Meter la bandeja en el horno y dejarlos entre 20-30 minutos.
- Retirar la bandeja del horno y, mientras los garbanzos están todavía calientes, mezclarlos con tus especias favoritas.

•••••



# Hummus

*de remolacha y alubias rojas*

## Ingredientes

- 500 g de alubias rojas cocidas
- 300 g de remolacha roja cocida
- 30 g de tahini
- 2 dientes de ajo
- zumo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de AOVE
- sal y pimienta (al gusto)

## Paso a paso

- Pelar la remolacha y cortar en dados.
- Escurrir las alubias rojas. Añadir los dados de remolacha, el ajo pelado, el zumo de limón, el tahini, el AOVE, comino, sal y pimienta. Batir hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- Añadir unas cucharadas de agua fría si la mezcla está demasiado dura.
- Verter el hummus en un plato, añadiendo un poco de aceite de oliva y servir con pata y/u hortalizas.



# Sopa

## *de apio y guisantes*

### Ingredientes

- 280 g de guisantes, cocidos y escurridos
- 200 g de apio
- 150 g de cebolla
- 4 cucharadas de AOVE
- 200 ml de nata líquida (opcional)
- 100 g de queso azul (opcional)
- Sal
- Pimienta

### Paso a paso

- Picar la cebolla.
- Lavar y cortar el apio en dados.
- Calentar el aceite. Sofreír la cebolla hasta que esté dorada, agregar el apio y sofreír. Agregar los guisantes.
- Batir con la batidora. Pasar por un colador para quitar los hilos de apio. Agregar la nata líquida (opcional)
- Servir. Añadir un poco de queso azul sobre la sopa (opcional).





# Empanadillas

*de alubias y boniato*

## Ingredientes

- 2 unidades de masa de hojaldre
- 400 g de alubias negras, cocidas y escurridas
- 1 boniato grande
- 1 cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 15 de perejil o cilantro fresco
- zumo de 1 lima
- sal y pimienta (al gusto)
- 100 g de queso crema (opcional)

## Paso a paso

- Precalentar el horno a 180°C.
- Pelar y picar la cebolla y el boniato en dados pequeños. Pelar y picar finamente el ajo.
- Calentar aceite en una sartén, añadir las cebollas, el ajo, la pimienta y la sal y cocinar durante 1-2 minutos. Añadir el boniato y 1-2 cucharadas de agua y cubrir durante 5-8 minutos, revolviendo hasta que el boniato esté bien cocido.
- Mientras se cocina el boniato, machacar la alubias. Picar el perejil o el cilantro fresco.
- Cortar la masa en círculos con ayuda de un tazón.
- Cuando la mezcla de la sartén esté lista, retirarla del fuego, agregar el cilantro y exprimir el jugo de 1 lima. Mezclar bien y dejar enfriar 5 minutos.
- Dividir la mezcla de forma uniforme en los círculos de masa cortados. Sellar la masa, formando una media luna.
- Hornear durante 25 minutos hasta que estén doradas. Servir con ensalada u otra guarnición.



# Rollo de calabaza

*y alubias*

## Ingredientes

- 2 láminas de hojaldre
- 300 g alubias rojas cocidas
- 150 g de puré de calabaza asada
- 75 g de queso feta
- 2 rebanadas de pan tostado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 huevo

## Paso a paso

- Precalentar el horno a 200°C y cortar las láminas de hojaldre en 4 cuadrados iguales.
- Tostar el pan y tritularlo para convertirlo en pan rallado grueso.
- En un bol, añadir el pan rallado, el puré de calabaza asada, el orégano seco, las alubias rojas, el queso feta triturado y sal y pimienta al gusto. Mezclar todo bien. Si queda demasiado húmedo, se puede añadir más pan rallado.
- Poner unas 2 cucharadas de la mezcla en el centro del cuadrado de hojaldre y dóblalo por la mitad, sellándolo con un tenedor presionando ambos lados. Haga lo mismo con el resto de los cuadrados.
- Utilizar una brocha de cocina para untar los rollitos con la mezcla de huevo y espolvorearlos con semillas de sésamo.
- Hornear durante 30-40 minutos hasta que estén dorados.



# Falafel *con salsa de yogur*

## Ingredientes

- 225 g de garbanzos, cocidos y escurridos
- 35 g de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cuchara de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de comino
- una pizca de sal y AOVE

### para la salsa de yogur

- 125 g de yogur natural
- 1 cucharadita de pasta de sésamo (tahini)
- zumo de medio limón
- 1 pizca de sal

## Paso a paso

- Picar el perejil y mezclar con el ajo, la sal y el comino. Agregar los garbanzos y licuar hasta obtener una masa moldeable ligeramente desmenuzable. Dejar reposar 15 minutos.
- Formar 6 bolas con la masa de falafel, enrollándolas en las semillas de sésamo.
- Luego se pueden:
  - Freír en una sartén con abundante aceite hasta que estén completamente dorados. Depositar los falafel sobre un plato con papel de cocina y dejar enfriar.
  - Colocarlas sobre un papel en un bandeja para hornear. Para ello, haber precalentado el horno a 200°C. Pincelarlos con aceite y hornear durante 15 minutos. Darles la vuelta con cuidado y aplicar el mismo proceso. Sacarlos y dejar enfriar.
- Mezclar los ingredientes de la salsa de yogur.
- Servir el falafel con la salsa de yogur.



# Ensalada

## *de lentejas y calabaza*

### Ingredientes

- 1 calabaza (unos 800 g)
- 250 g de lentejas verdes, cocidas y escurridas
- 65 g de rúcula
- AOVE
- Sal

### para la salsa

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de AOVE
- zumo de 1/2 limón o 5 cl de zumo de naranja

### Paso a paso

- Precalentar el horno a 180°C.
- Cocer las lentejas durante 20-25 minutos a partir de la ebullición.
- Pelar la calabaza y quitarle las semillas. Cortarla en trozos grandes y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Rociar con AOVE y una pizca de sal. Meter en el horno durante unos 30 minutos.
- En otro bol, mezclar el AOVE el vinagre balsámico y el zumo de naranja o limón.
- Colocar la calabaza asada y las lentejas en una fuente. Añadir la rúcula y rociar con la salsa.



# Ensalada

## *de alubias negras y arroz con vinagreta*

### Ingredientes

- 250 g de alubias negras, cocidas y escurridas
- 250 g de arroz, cocido y escurrido
- 1 mango
- 150 g de maíz dulce
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cebolla morada
- 1 aguacate

### para la vinagreta

- 4 cucharadas de AOVE
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 4 cucharadas de zumo de naranja exprimido
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal

### Paso a paso

- Cocinar el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete; reservar y dejar enfriar.
- Para hacer la vinagreta, mezclar el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, el zumo de naranja, el comino y la sal en un tazón pequeño; dejar de lado.
- Cortar el mango, pimiento, cebolla y aguacate en cubos. Combinarlos en un bol grande con el arroz, las alubias y perejil (opcional). Añadir la vinagreta sobre la ensalada y mezclar suavemente. Servirla a temperatura ambiente.
- Si no va a servirla inmediatamente, colocar el hueso de aguacate encima de la ensalada para evitar que el aguacate se ponga marrón, o agregar el aguacate justo antes de servir.





# Habas *al azafrán*

## Ingredientes

- 400 g de habas desgranadas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino molido
- unas hebras de azafrán
- AOVE, sal y pimenta (al gusto)

## Paso a paso

- Pelar y picar las cebollas. Rehogarlas en aceite.
- Pelar y picar el ajo y sofreír durante unos minutos.
- Salpimentar y aromatizar con hierbabuena y el perejil, previamente lávalos y pícalos. Agregar una hoja de laurel y cubrir con un poco de agua para que fluyan los aromas.
- Cocer las habas durante 5-10 minutos y escurirlas. Reservar un poco de ese agua.
- Agregar las habas a la cazuela, junto con el comino y el azafrán, así como con el caldo de cocción. Dejar que se cocine a fuego lento.
- Ajustar el punto de sal y dejar cocer hasta que la mezcla se espese un poco. ¡Excelente!





# Guiso de lentejas

*con arroz*

## Ingredientes

- 200 g de lenteja pardina
- 100 g de calabaza
- 50 g de arroz
- 4 hojas de acelga
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 nabo o zanahoria
- 3 cucharadas de AOVE
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- perejil picado
- sal (al gusto)

## Paso a paso

- Poner las lentejas en remojo unas horas antes de empezar. Escurrir, ponerlas en una olla con agua y cocer durante 30-60 minutos.
- Pelar el nabo o la zanahoria y la patata y cortarlos en dados. Limpiar las acelgas y picar las pencas; reservar las hojas.
- Añadir las tres verduras a la olla y cocer durante 10 minutos más.
- Pelar la cebolla, picarla y sofreírla con el aceite unos minutos hasta que este dorada. Retirar, agregar el pimentón, remover y agregar el sofrito a la olla.
- Picar las hojas de las acelgas, pelar la calabaza y cortarla en dados. Añadir todo a la olla con el arroz y sazonar (al gusto). Cocer todo durante 20 minutos, espolvorear el perejil y servir.



# Dahl

## *de lentejas especiadas*

### Ingredientes

- 200 g de lentejas rojas
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 3 cucharadas de AOVE
- 1 zanahoria
- 40 g de jengibre
- 1 calabacín
- sal (al gusto)

### Paso a paso

- En una cacerola a fuego lento, rehogar las lentejas y las especias en el aceite.
- Pelar la zanahoria y el jengibre, cortarlos en daditos y saltearlos.
- Cortar el calabacín en trozos pequeños e incorporar. Subir un poco el fuego y añadir sal.
- Después de varios minutos, cuando las lentejas se vuelvan vidriosas y casi brillantes, verter agua, pero sólo la suficiente para cubrir ligeramente las lentejas.
- Llevar a ebullición y volver a bajar el fuego para que la sopa sólo hierva a fuego lento. Cuando las lentejas se deshagan, la sopa estará lista. Acompañar con pan y disfrutar.



# Chili

*con alubias*

## Ingredientes

- 175 g de alubia blanca, cocida y escurrida
- 175 g de alubia roja, cocida y escurrida
- 200 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de tomate natural
- 100 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 30 g de harina
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de AOVE
- sal (al gusto)

## Paso a paso

- Pelar y cortar en trozos pequeños la cebolla, el ajo, el tomate, la zanahoria y el calabacín.
- Saltear la cebolla en aceite junto con el ajo. Salpimentar.
- Añadir el tomate, la zanahoria y el calabacín. Cocinarlo durante 5 minutos.
- Incorporar las alubias (blanca y roja) cocidas y las especias (orégano, comino, tomillo y chile) y remover.
- En un bol, diluir la harina en el agua. Añadir la mezcla de agua con harina en el chili. Cocer a fuego bajo y remover durante 20 min.
- Servir y añadir el chile o cayena (opcional) o algo de cacao en polvo. Se puede acompañar de arroz para conseguir un plato nutricionalmente completo.



# Curry *de garbanzos*

## Ingredientes

- 400 g de garbanzos escurridos
- 1 lata de tomate troceado (400 g)
- 1 lata de leche de coco (400 g)
- 1 aguacate
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla roja
- 2 cucharadas de AOVE
- manojo pequeño de cilantro
- zumo de ½ lima
- ralladura de ½ lima
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ trozo de jengibre (del tamaño de un pulgar)
- ½ chile rojo (opcional, si te gusta el picante)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón molido

## Paso a paso

- Calentar aceite en una sartén a fuego medio.
- Cortar en rodajas finas la cebolla y el ajo y añadir a la sartén.
- Rallar el jengibre en la sartén. ¡No es necesario quitar la piel!
- Cortar en rodajas finas el chile (opcional) y añadir a la sartén.
- Agregar las especias, los tomates picados, la leche de coco y los garbanzos.
- Añadir la sal y la pimienta (al gusto).
- Picar el cilantro y añadir a la sartén junto con la ralladura de lima. Agregar el zumo de lima. Sazonar al gusto y servir con aguacate y el cereal de su elección. ¡Delicioso!



# Boloñesa

## *de lentejas*

### Ingredientes

- 1 kg de pasta linguini
- 250 ml de pasta de tomate
- 500 g de cebolla picada
- 500 g de lentejas, cocidas y escurridas
- 500 g de champiñones
- 200 g de nueces finamente picadas (opcional)
- 2 cucharadas (30 ml) de AOVE
- 2 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharaditas de nuez moscada molida
- 1 cucharada de pimentón (opcional)

### Paso a paso

- En una olla grande, poner agua. Una vez hierva, verter la pasta y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
- En una sartén grande, añadir aceite y calentar a fuego medio-ato. Agregar las cebollas y el ajo y cocinar durante 5-6 minutos hasta que las cebollas estén transparentes y el ajo aromático
- Añadir los champiñones, las lentejas y las nueces (opcional). Una vez esté todo dorado y caliente; agregar las especias y dejar cocinar 2 minutos más.
- Añadir la pasta de tomate y cocinar por 5 minutos, revolviendo bien para distribuir todos los ingredientes.
- Reducir el fuego y cocinar otros 10-15 minutos para permitir que se desarrollen todos los sabores.
- Servir sobre la pasta reservada. ¡Que aproveche!





# Brocoli

## *y cacahuetes salteados*

### Ingredientes

- 1 cabeza grande de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en rodajas
- 100 g de mantequilla de cacahuete
- 50 g de cacahuetes tostados sin sal
- 30 g de salsa de soja
- 20 g de azúcar moreno
- 1 lata de leche de coco, que puede sustituirse por AOVE

### Paso a paso

- Precalentar el horno a 210°C. Poner a hervir una cacerola grande con agua y sal y escaldar el brócoli en ramilletes grandes.
- Retirarlos del agua, escurrirlos bien y añadirlos a una bandeja de horno untada con aceite. Asar en el horno durante unos 10 minutos.
- Sofreír el pimiento en un poco de aceite durante unos 30 segundos, añadir el azúcar y dejar que se dore un poco. En cuanto se dore el azúcar, añadir con cuidado la leche de coco o el AOVE y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos.
- A continuación, añadir la mantequilla de cacahuete poco a poco y añadir la soja.
- Para servir, adorna con los cacahuetes tostados.





# Bolitas

## *de lentejas y trigo*

### Ingredientes

- 280 g de trigo sarraceno
- 200 g de lentejas
- 120 g de zanahorias
- 100 g de cebolla
- 20 g de perejil
- 20 g de eneldo
- 250 g de tomate frito
- 2-3 hojas de laurel
- 250 g de pimentón
- 20 g de harina
- 2 g de albahaca
- Tomillo
- 10 g de ajo
- 50 g de aceite
- 1 g de pimienta molida
- 5 g de sal
- 5 g de azúcar
- Salsa verde: Eneldo (20g), Perejil (20g), Aceite de oliva (60g)

### Paso a paso

- Cocinar el trigo sarraceno y las lentejas. Escurrir y reservar.
- Sofreír las cebollas y agregar las zanahorias en cubos. Sazonar con sal y pimienta. Reservar 1/3 de las verduras salteadas. A los 2/3 restantes de la sartén, agregar las especias, las hojas y el ajo. Cocinar a fuego lento durante unos minutos y luego agregar la salsa de tomate hasta que espese.
- Licuar el trigo sarraceno cocido y las lentejas hasta obtener una mezcla gruesa. Combinar con las verduras salteadas, el perejil picado, el eneldo, el ajo, la sal y la pimienta.
- Formar bolitas con la mezcla y colocarlas en una bandeja. Hornear a 180°C durante unos 15 minutos.
- Adornar las albóndigas horneadas con la salsa verde y unas hojas de albahaca.



# Hamburguesa

## *de lentejas*

### Ingredientes

- 400g de lentejas cocidas
- 1 puerro
- 1-2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 6 cucharadas pan rallado
- 1 cucharada de pimentón rojo
- Pimienta, sal y aceite

### Paso a paso

- Picar finamente el puerro y el ajo y rallar las zanahorias. Sofreír todo en una sartén.
- Picar las lentejas sin que lleguen a ser una masa.
- Añadir los huevos, el pan rallado y el pimentón. Añadir también el sofrito. Mezclar bien y dejar en reposo en la nevera (30min).
- Dar forma a las hamburguesas, ayudándonos con papel film.
- Freírlas en una sartén unos 2-3 minutos por cada lado.



# Hamburguesa

## *de alubias*

### Ingredientes

- 425 g de judías rojas cocidas
- 150 g de arroz blanco hervido
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 pimientos rojos
- 3 dientes de ajo
- Aceite, sal, perejil, pimienta y otras especias (al gusto)

### Paso a paso

- Cocer (saltear) tanto las judías como el arroz, por separado.
- Picar la cebolla, zanahoria y el ajo muy finas y sofreír.
- Picar las judías y triturar las verduras con el arroz.
- Mezclarlo todo, junto con las especias, hasta obtener una pasta homogénea.
- Dar la forma de hamburguesa y hornear a 120 °C unos 15-20min.



# Tortitas saladas *de altramuces*

## Ingredientes

- 100 g de altramuces en conserva escurridos
- 150 g de harina de garbanzos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 60 ml de agua
- 2 cucharadas de AOVE
- sal y pimienta

## Paso a paso

- Rehogar la cebolla y el puerro picados con el ajo finamente picado en una sartén con un poco de AOVE.
- Añadir los altramuces escurridos a la sartén con las verduras. Sofreír unos minutos. Mezclar la harina de garbanzos y el agua en un bol. Sazonar con sal y pimienta. Añadir los altramuces y los puerros al bol. Mezclar con la mano para unir los ingredientes.
- Formar hamburguesas y freírlas unos minutos por cada lado en una sartén con aceite. Disfrútalas bien calientes.



# Buñuelos

## *de garbanzo*

### Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos
- 200 ml de leche
- 50 g de harina
- 2 huevos
- 60 g de mantequilla
- limón rallado
- azúcar, canela y AOVE

### Paso a paso

- Calentar la mantequilla con la leche y el azúcar hasta que llegue a hervir; apagar el fuego y añadir los garbanzos triturarlo todo hasta obtener una masa homogénea.
- Poner la masa a fuego suave y añadir la harina lentamente, sin dejar de removerlo.
- Retirar del fuego, dejar enfriar un poco y añadir los huevos para integrarlos bien con la masa.
- Hacer buñuelos pequeños y rebozarlos con azúcar y canela.
- Añadir un toque de limón rallado por encima.





# Mousse *de chocolate*

## Ingredientes

- 50 g de chocolate negro de calidad
- aprox. 75 ml de aquafaba
- un poco de vainilla

## Paso a paso

- Derretir el chocolate. Posteriormente, poner la aquafaba en un tazón limpio y batirla con unas varillas durante unos minutos con una batidora.
- Añadir un poco de vainilla a la mezcla.
- Verter la mezcla en 3 tres tazas pequeñas y enfriar durante al menos 1 hora en la nevera.
- Servir con virutas de cacao y frambuesas (opcional).





# Galletas

## *de alubias blancas*

### Ingredientes

- 200 g de judías blancas escurridas
- 100 g de harina de trigo
- 50 g de pepitas de chocolate negro
- 2 cucharaditas de levadura
- 50 g de sirope de agave
- 60 g de mantequilla de cacahuete
- 1 pizca de sal

### Paso a paso

- Precalentar el horno a 180°C.
- Escurrir las alubias blancas. Verter las alubias, la harina, la mantequilla de cacahuete, el sirope de agave, la levadura y la sal en el bol de una batidora. Batir hasta formar una bola.
- Añadir las pepitas de chocolate.
- Formar pequeñas bolas y en una bandeja de horno forrada con papel de hornear, espaciarlas unos 5 cm entre ellas.
- Aplanar cada bola sobre la bandeja de hornear con las manos.
- Meterlas en el horno durante 15 minutos.



HA LLEGADO TU TURNO  
**¡ES HORA DE  
COCINAR!**

