



**EcoMercados
Solidarios**



COCINA FACIL Y DELICIOSA

Recetas sencillas para disfrutar





4

ENTRADAS

- 5 Tomate relleno con jurel
- 6 Crema de porotos
- 7 Ceviche de cochayuyo
- 8 Crema de betarraga
- 9 Ensalada de quinoa con verduras
- 10 Hamburguesa de lentejas
- 11 Habas mediterráneas
- 12 Falafel
- 13 Hummus

14

PLATOS DE FONDO

- 15 Lasaña de berenjenas
- 16 Pescado al horno con puré de arvejas
- 17 Risotto de champiñones
- 18 Verduras salteadas con arroz de coliflor
- 19 Chili vegetariano
- 20 Espagueti de calabacín con salsa de tomates
- 21 Tortilla de papas
- 22 Tortilla de arroz

23

POSTRE

- 24 Barritas de fruta y avena
- 25 Manzana asada rellena
- 26 Bolitas de zanahoria y avena
- 27 Durazno asado
- 28 Arroz con leche y plátano

29

BEBESTIBLE

- 30 Agua con limón, menta y jengibre
- 31 Agua con manzana y canela
- 32 Agua con pepino, manzana y naranja
- 33 Agua con frutos rojos, cedrón y limón

ENTRADAS

Tomate relleno con jurel
Crema de porotos
Ceviche de cochayuyo
Crema de betarraga
Ensalada de quinoa con verduras
Hamburguesa de lentejas
Habas mediterráneas
Falafel
Hummus





TOMATE RELLENO CON JUREL

INGREDIENTES (2 porciones)

- 2 tomates.
- 4 cucharadas de jurel o atún.
- 1/2 cebolla.
- 1 cucharada de mayonesa (opcional).
- Cilantro o perejil.
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN

1. Lavar y secar los tomates.
2. Hacer un pequeño corte en la parte superior del tomate y retirar las semillas con cuidado.
3. Colocar los tomates boca abajo para que desprendan su líquido.
4. Picar la cebolla en cubitos.
5. En una fuente mezclar el jurel o atún desmenuzado con la cebolla picada y la mayonesa (opcional).
6. Rellenar los tomates con la mezcla anterior usando una cuchara y servir.



CREMA DE POROTOS

INGREDIENTES (2-3 porciones)

- 1 taza de porotos u otra legumbre.
- 1/2 cebolla.
- 2 cucharadas de aceite.
- 3 tazas de agua.
- Una pizca de sal y aliños a gusto.
- Crutones (opcional).

PREPARACIÓN

1. Remojar los porotos en agua fría durante toda una noche.
2. Al día siguiente, desechar el agua del remojo y enjuagar los porotos con agua fresca.
3. Colocar los porotos en una olla con agua fresca antes de cocinarlos.
4. Picar la cebolla en trozos medianos.
5. Calentar una cucharada de aceite en una olla a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y dorarla durante 5 a 8 minutos.
6. Añadir los porotos con los aliños elegidos y cocinar durante 15 minutos, cubrir con agua los porotos hasta el borde.
7. Utilizar una minipimer o una licuadora en tandas para moler la sopa hasta obtener una crema.
8. Servir y agregar los crutones en la parte superior (opcional).



CEVICHE DE COCHAYUYO

INGREDIENTES (4-6 porciones)

- 1/2 paquete de cochayuyo.
- 1/2 cebolla morada.
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 unid. pimentón verde.
- 1/2 taza de choclo cocido.
- 2 limones.
- Una pizca de sal.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 1 diente de ajo.
- Cilantro para decorar.

PREPARACIÓN

1. Remojar el cochayuyo en agua durante toda una noche para hidratarlo. Al día siguiente, escurrirlo y cortarlo en trozos pequeños. Agrega una de las cucharaditas de aceite y aliños a gusto.
2. Picar finamente la cebolla morada y quitar lo fuerte con un chorro de agua caliente, aplicar inmediatamente agua fría después.
3. Cortar en cuadritos el pimentón rojo y el pimentón verde. Picar finamente el diente de ajo.
4. En una fuente grande, mezclar el cochayuyo, la cebolla morada, el pimentón, el choclo y la sal.
5. Exprimir el jugo de limón sobre la mezcla y mezclar bien.
6. Cubrir y refrigerar la mezcla durante, al menos, 30 minutos para que los sabores se mezclen.
7. Antes de servir, agregar el aceite y mezclar.
8. Servir frío.

OPCIONAL

Se puede hacer esta receta con cochayuyo cocido. Para ello, lavar el cochayuyo y cocinar en una olla por aproximadamente 45 minutos o hasta que este blando. Luego, seguir la receta como se indica.



CREMA DE BETARRAGA

INGREDIENTES (2 porciones)

- 2 betarragas u otra verdura a elección.
- $\frac{1}{2}$ cebolla.
- $\frac{1}{2}$ papa.
- 2 cucharaditas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las betarragas, la cebolla y la papa en trozos pequeños.
2. Sofreír la cebolla en un poco de aceite de oliva, hasta que esté transparente.
3. Agregar las betarragas y la papa, y cocinar por unos minutos.
4. Cubrir las verduras con agua y hervir hasta que estén tiernas.
5. Licuar la preparación hasta obtener una crema suave.
6. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
7. Servir caliente.



ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS

INGREDIENTES (2 porciones)

- 1 taza quinoa.
- 1 tomate.
- ¼ cebolla morada.
- 1 zanahoria.
- ¼ pimentón verde.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Enjuagar la quinoa bajo el grifo para quitarle el sabor amargo. Omitir este paso si la quinoa está prelavada.
2. Hervir la quinoa en dos tazas de agua o caldo durante 15 a 20 minutos, hasta que esté tierna y haya absorbido el líquido. Escurrir si queda agua y reservar.
3. Cortar las verduras en trozos pequeños y saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva y ajo picado hasta que estén tiernas.
4. Mezclar las verduras con la quinoa cocida en una fuente grande.
5. Condimentar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva al gusto.
6. Servir la ensalada caliente o fría.



HAMBURGUESA DE LENTEJAS

INGREDIENTES (6 porciones)

- 500 gramos de lentejas remojadas por 12 horas.
- 1/4 taza de cebolla picada.
- 1/4 taza de perejil picado.
- 2 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- Sal, pimienta y comino a gusto.

PREPARACIÓN

1. Moler las lentejas en una procesadora junto con el perejil, la cebolla, el ajo, la sal y las especias.
2. Agregar los huevos y mezcla bien.
3. Formar las hamburguesas.
4. Poner en una bandeja de horno previamente aceitada y llevarlas al horno caliente por 20 minutos o hasta que estén totalmente cocidas y doradas.
5. Se pueden acompañar con ensaladas, arroz, quinoa o lo que se prefiera. Se pueden refrigerar por 2 a 3 días.



HABAS MEDITERRÁNEAS

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 paquete de pasta (de preferencia integral).
- 2 tazas de habas.
- 3 tomates.
- 250 gramos de quesoillo.
- 1 pimentón verde.
- 3 dientes de ajo.
- 1/2 taza de aceitunas picadas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y especias a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar las habas y reservar,
2. Cocer la pasta por diez minutos hasta que esté al dente.
3. Luego de escurrirlas, saltear las habas y la pasta con un poco de aceite, pimentón en hilo y el ajo picado.
4. En una fuente, mezclar el salteado con el tomate y el quesoillo picado en dados.
5. Agregar las aceitunas y servir.
6. Se puede servir frío o caliente y agregar las verduras que se quiera. Se puede refrigerar por 2 a 3 días.



FALAFEL

INGREDIENTES (15 porciones)

- 250 gramos de garbanzos remojados por 12 horas o cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria chica.
- 1 cebolla chica.
- 2 cucharadas de perejil y cilantro fresco.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de harina.
- Especias a gusto.

PREPARACIÓN

1. Triturar los garbanzos con una procesadora o batidora hasta obtener un puré grumoso.
2. Incorporar la cebolla, la zanahoria, los ajos, el perejil y el cilantro y triturar de nuevo.
3. Poner la mezcla en una fuente e incorporar la harina, el aceite, la sal y las especias (comino, pimienta, canela, etcétera).
4. Dejar reposar la mezcla 60 a 90 minutos, en el refrigerador.
5. Una vez lista, formar bolitas y ponerlas en una lata de horno aceitada.
6. Cocinar en horno precalentado a 180°, por 15 a 20 minutos, hasta que se doren y servir calientes.
7. Son el acompañamiento perfecto de ensaladas y duran 2 a 3 días refrigerados.
8. Puedes preparar salsa de yogurt natural con ajo o ciboulette para aderezarlos.



HUMMUS

INGREDIENTES (4-6 porciones)

- 2 tazas de garbanzos cocidos u otra legumbre cocida.
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 taza de agua de los garbanzos cocidos.
- 1 limón.

PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos, mezclar todos los ingredientes.
2. Procesar la mezcla hasta que esté suave y cremosa.
3. Ajustar sazón al gusto y servir en un plato.

PLATOS DE FONDO

Lasaña de berenjenas

Pescado al horno con puré de arvejas

Risotto de champiñones

Verduras salteadas con arroz de coliflor

Chili vegetariano

Espagueti de calabacín con salsa de tomates

Tortilla de papas

Tortilla de arroz





LASAÑA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas.
- 1 cebolla chica.
- 2 dientes de ajo.
- 250 gramos de carne molida.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- Queso a gusto.
- Crema de leche (opcional).
- Albahaca.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las berenjenas en láminas finas, luego dejarlas en reposo por 30 minutos con abundante sal.
2. En un sartén con aceite, sofreír los dientes de ajo picados junto con la cebolla picada en cuadraditos pequeños y la carne, hasta que esté cocida.
3. Añadir la salsa de tomates con una cucharada de azúcar, sal al gusto, una cucharadita de orégano y una pizca de albahaca.
4. Ahora hay que cocinar las berenjenas y se puede hacer de dos formas: freírlas en una sartén por cinco minutos de cada lado o llevarlas todas juntas a horno caliente por diez minutos.
5. Con las berenjenas ya cocidas y la salsa lista, se arma la lasaña de berenjena. En un recipiente apto para horno, colocar una base de salsa de tomate, arriba ubicar una capa de berenjenas y, luego, una capa de queso con un poco de albahaca. Repetir este proceso hasta utilizar todos los ingredientes.
6. Por arriba, y para finalizar, se puede agregar una última capa de crema de leche con queso para que gratine. Condimentar con sal y pimienta por arriba y llevar al horno por veinte minutos.



PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE ARVEJAS

INGREDIENTES (1 porción)

- 1 presa de pescado (salmón, merluza, reineta u otro).
- 1 taza de arvejas cocidas.
- 1/4 taza de cebolla pluma.
- 1 diente de ajo.
- Jugo de un limón.
- 1/2 cucharadita de mostaza.
- 1/2 cucharadita de miel.
- Aceite de oliva.
- Sal, especias y perejil a gusto.

PREPARACIÓN

1. Marinar el pescado en una mezcla de jugo de limón, mostaza, miel, aceite y sazón a gusto.
2. Llevar a horno precalentado a 200°, por 15 a 20 minutos.
3. Saltear las arvejas con la cebolla y el ajo. Reservar un poco para decoración y el resto tritúralo hasta obtener un puré. Se puede agregar leche para dar mayor cremosidad.
4. Servir el pescado con el puré de base y agregar el resto del salteado de arvejas como decoración con perejil y especias a gusto.
5. Se puede refrigerar el puré por 2 a 3 días.



RISOTTO DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (3 porciones)

- 1 taza de arroz.
- 200 gramos de champiñones.
- 1 cebolla.
- Vino blanco (opcional).
- 2 cucharaditas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.
- Queso parmesano (opcional).
- Caldo de verduras: cebolla, zanahoria, perejil.

PREPARACIÓN

1. Preparar un caldo de verduras, previamente. En una olla, hervir un litro de agua con cebolla, zanahoria, perejil, sal y pimienta durante 30 a 40 minutos. Colar y reservar.
2. Cortar los champiñones en láminas y picar la cebolla.
3. En una olla, sofreír la cebolla hasta que esté transparente.
4. Añadir los champiñones y cocinar hasta que estén dorados.
5. Agregar el arroz y cocinar unos minutos, revolviendo.
6. Si se desea, añadir vino blanco y dejar evaporar.
7. Agregar el caldo caliente de a poco, revolviendo hasta que el arroz esté cocido y cremoso (18 a 20 minutos, aproximadamente).
8. Condimentar con sal y pimienta.
9. Opcionalmente, agregar queso parmesano rallado y mezclar.
10. Servir caliente.



VERDURAS SALTEADAS CON ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES (4-5 porciones)

- 1 coliflor.
- 1 zanahoria.
- ½ cebolla.
- ½ zapallo italiano.
- ½ pimentón rojo.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 ajo.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Rallar la coliflor con un rallador o procesador de alimentos hasta obtener una textura similar al arroz.
2. Cortar los vegetales en trozos pequeños.
3. En un sartén grande, calentar un poco de aceite y saltear el ajo picado.
4. Agregar los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos, pero crujientes.
5. Añadir el arroz de coliflor rallado y cocinar por unos minutos más.
6. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
7. Servir caliente.



CHILI VEGETARIANO

INGREDIENTES (2-3 porciones)

- ½ taza de porotos o lentejas.
- ½ pimentón rojo.
- 2 tomates.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharaditas aceite.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Remojar los porotos o lentejas una noche antes.
2. Enjuagar los porotos y cocerlos en agua con sal hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.
3. En una olla grande, calentar el aceite y cocinar la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados.
4. Agregar el pimentón rojo cortado en cubos pequeños y la zanahoria rallada. Cocinar por unos minutos hasta que estén tiernos.
5. Añadir los tomates picados y cocinar por unos minutos más.
6. Incorporar los porotos o lentejas cocidas a la olla.
7. Agregar las especias al gusto y mezclar bien.
8. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, para que los sabores se mezclen.
9. Servir caliente.



ESPAGUETI DE CALABACÍN CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES (2-3 porciones)

- 2 o 3 zapallos italianos.
- 1 salsa de tomate.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 1 ajo.
- Sal y orégano a gusto.

PREPARACIÓN

1. Con un rallador o un pelador, cortar los zapallos italianos en tiras largas y delgadas para que parezcan espaguetis.
2. En una sartén grande, calentar un poco de aceite y saltear el ajo picado hasta que esté dorado.
3. Agregar la salsa de tomate al sartén y calentar a fuego medio.
4. Condimentar la salsa con orégano, sal y pimienta al gusto.
5. Añadir las tiras de zapallo italiano a la salsa y cocinar por unos minutos más, hasta que estén tiernas, pero aún crujientes.
6. Servir caliente.



TORTILLA DE PAPAS

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 papas medianas.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento.
- 6 huevos.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cortar en rodajas finas. Cocinar en agua hirviendo durante unos minutos hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
2. Picar la cebolla y el pimentón en trozos pequeños.
3. En un sartén grande, calentar un poco de aceite y saltear las verduras hasta que estén tiernas.
4. En una fuente grande, batir los huevos y añadir sal y pimienta al gusto. Agregar las papas cocidas, la cebolla y el pimentón salteados, y mezclar bien.
5. En el mismo sartén, calentar un poco más de aceite y verter la mezcla de huevo y verduras.
6. Cocinar la tortilla a fuego medio-bajo, hasta que esté dorada por abajo y cuajada por los lados.
7. Con la ayuda de un plato o tapa grande, dar la vuelta a la tortilla y cocinar por el otro lado hasta que esté dorada y cuajada.
8. Servir caliente o fría.



TORTILLA DE ARROZ

INGREDIENTES (2-4 porciones)

- 1 taza de arroz cocido o una taza de quinoa.
- 3 huevos.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. En un bol, batir los huevos y agregar el arroz cocido. Mezclar bien y añadir la sal y pimienta al gusto.
2. Calentar aceite en un sartén a fuego medio.
3. Verter la mezcla en el sartén caliente y extender uniformemente.
4. Cocinar la tortilla durante unos 5 a 7 minutos por cada lado, o hasta que esté dorada y firme.
5. Retirar del sartén y porcionar.

POSTRES

Barritas de fruta y avena
Manzana asada rellena
Bolitas de zanahoria y avena
Durazno asado
Arroz con leche y platano





BARRITAS DE FRUTA Y AVENA

INGREDIENTES (4-6 porciones)

- ½ taza de avena.
- ¼ taza de puré de manzana.
- ½ plátano maduro machacado.
- 2 cucharadas de pasas.
- 2 cucharadas de nueces o maní picadas (opcional).
- ½ cucharadita de canela (opcional).
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C y cubrir un molde pequeño para hornear con papel encerado.
2. En un tazón pequeño, mezclar la avena, el puré de manzana, el plátano machacado, las pasas, las nueces, la canela y la sal.
3. Extender la mezcla en el molde y presionar con una cuchara para que quede compacta.
4. Hornear en el horno durante unos 20 a 25 minutos, o hasta que las barras estén doradas por los bordes.
5. Retirar del horno y dejar enfriar completamente en el molde.
6. Una vez que estén frías, cortar en dos barras.



MANZANA ASADA RELLENA

INGREDIENTES (1 porción)

- 1 manzana o pera.
- 2 cucharadas de nueces (opcional).
- 2 cucharadas de pasas.
- 1 cucharada de azúcar.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar la manzana o pera y cortar por la parte de arriba, como si fuera una tapa.
3. Con una cuchara, retirar el corazón y las semillas, creando un hueco en el centro.
4. En un tazón, mezclar las nueces, las pasas y el azúcar.
5. Rellenar la manzana con la mezcla y colocar la "tapa" de la manzana nuevamente.
6. Colocar la manzana en una bandeja para horno y hornear durante aproximadamente 25 a 30 minutos, o hasta que la manzana esté tierna.
7. Servir fría o caliente.



BOLITAS DE ZANAHORIA Y AVENA

INGREDIENTES (10-12 porciones)

- 1 taza de avena.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 4 cucharaditas de miel.
- 2 cucharadas de maní picado.
- Ralladura de naranja.
- Coco rallado.

PREPARACIÓN

1. En una fuente, mezclar la avena, la zanahoria rallada, la miel, el maní picado y la ralladura de naranja.
2. Formar bolitas con la mezcla y luego cubrirlas con coco rallado.
3. Refrigerar las bolitas durante, al menos, 30 minutos para que se endurezcan.



DURAZNO ASADO

INGREDIENTES (1 porción)

- 1 durazno maduro.
- 1 cucharadita de miel o azúcar (opcional).
- Canela en polvo (opcional).

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar y cortar el durazno por la mitad, retirando el hueso.
3. Colocar las mitades del durazno con la parte cortada hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Si se desea, se puede añadir un poco de miel y espolvorear canela en polvo.
5. Hornear los duraznos durante 15 a 20 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
6. Retirar del horno y dejar que los duraznos se enfríen un poco antes de servir.



ARROZ CON LECHE Y PLÁTANO

INGREDIENTES (2-3 porciones)

- ½ taza de arroz (opcional: reemplazar con quinoa o mote o avena).
- 2 tazas de leche.
- 1 rama de canela.
- ¼ taza de azúcar.
- 1 plátano maduro.
- Canela en polvo (opcional).

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, agregar el arroz, la leche y la rama de canela. Llevar a ebullición y luego reducir el fuego a bajo.
2. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante unos 20 a 25 minutos o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la mayor parte de la leche.
3. Agregar el azúcar y continuar cocinando por otros 5 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el arroz tenga una consistencia cremosa.
4. Retirar la rama de canela.
5. Pelar el plátano y cortarlo en rodajas.
6. Servir el arroz con leche en cuencos individuales y colocar las rodajas de plátano encima.
7. Espolvorear con canela en polvo.

BEBESTIBLES

Agua con limon, menta y jengibre

Agua con manzana y canela

Agua con pepino, manzana y naranja

Agua con frutos rojos, cedrón y limón





AGUA SABORIZADA CON LIMÓN, MENTA Y JENGIBRE

INGREDIENTES (1 litro)

- 1 limón.
- 10 hojas de menta.
- 2 rebanadas de jengibre.
- 1 litro de agua.

PREPARACIÓN

1. Lavar el limón y cortarlo en rodajas.
2. Mezclar todos los ingredientes en un jarro.
3. Dejar reposar por 25 minutos en el refrigerador.



AGUA SABORIZADA CON MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES (1 litro)

- 1 manzana.
- 3 ramas de canela.
- 1 litro de agua.

PREPARACIÓN

1. Cortar la manzana en gajos.
2. Mezclar todos los ingredientes en un jarro.
3. Dejar reposar por una hora en el refrigerador.



AGUA SABORIZADA CON PEPINO, NARANJA Y MANZANA

INGREDIENTES (1 litro)

- ½ manzana verde.
- 5 a 6 rebanadas de pepino con cascara.
- ½ naranja.
- 1 litro de agua.

PREPARACIÓN

1. Lavar la fruta y el pepino.
2. Cortar en rodajas la naranja y el pepino.
3. Cortar la manzana en gajos.
4. Mezclar todo en un jarro con un litro de agua.
5. Dejar reposar por una hora en el refrigerador.



AGUA SABORIZADA CON FRUTOS ROJOS, CEDRÓN Y LIMÓN

INGREDIENTES (1 litro)

- 1 manzana.
- 3 ramas de canela.
- 1 litro de agua.

PREPARACIÓN

1. Cortar la manzana en gajos.
2. Mezclar todos los ingredientes en un jarro.
3. Dejar reposar por una hora en el refrigerador.





EcoMercados Solidarios
