



¡Vamos al grano!
Cómo Preparar Granos

Carmen Montelongo

¡Vamos al Grano!

Cómo Preparar Granos

Por Carmen Montelongo

BACCO



Prólogo



Amo los Granos

Amo su versatilidad. Su capacidad de adaptarse a cualquier ingrediente y salir airosos.

Amo su valor nutricional y esa vocación maravillosa que tienen de multiplicarse, de henchirse, de crecerse en las dificultades y pasar de ser una bolsita de 1/2 kl a convertirse en una olla para alimentar 10 personas.

Amo el milagro alimenticio que albergan esas pequeñas semillas secas y duras, que al contacto con los besos de un fogón se vuelven tiernas, espléndidas, complacientes y con humildad, alimentan más que un bistec o una pechuga de pollo, además no amenazan con dañarse sí se rompe la “cadena de frío” o contaminarse sí la tabla dónde lo picaron no estaba inmaculada y pulcra.

Indestructibles



Los granos sobreviven a casi todo a excepción de los gorgojos, pero hasta esos inquilinos son controlables con frío o guardando los granos en frascos de vidrio y colocándole dentro 3 o 4 dientes de ajo enteros y sin pelar.



Les compartiré unos Tips. Todos saben que los preparo semanal y religiosamente. Son super alimentos:

- Todos los granos a excepción de las lentejas y las arvejas partidas, deben ponerse en remojo en agua a temperatura ambiente antes de cocinarlos. Jamás los remojen más de 12 horas no sólo porque no los hará más blando sino que empiezan a perder sabor.
- Siempre deben cocinarse los granos sin Sal hasta que ablanden. Los garbanzos son los únicos que admiten sal sin que atente contra su ternura.
- Sí sus granos están sedientos y se beben el agua de la cocción JAMÁS agregue agua fría porque los asusta y en venganza quedarán duros. Caliente el agua y agreguela a la misma temperatura en la que ellos están.
- A la hora de calcular las cantidades recuerden los Superpoderes expansivos de los granos, pueden aumentar hasta tres veces su tamaño en el momento de la cocción.



Recetas





RECETA TRADICIONAL

DE

CARAOTAS NEGRAS

INGREDIENTES

1/2 KL de caraotas
negras.
1 cebolla.
1 pimentón.
4 dientes de ajo.
3 ajíes dulces (o una
cucharada de pasta de
ají dulce).
La parte blanca de un
ajoporro.

Melao de papelón al
gusto.
1 litro de fondo de
carne. 4 cucharadas de
aceite de maíz.
Sal y pimienta negra.
3 hojas de laurel.
1/4 de cucharadita
comino.
Tocineta tocino o
chorizo. ahumado
(opcional).

PREPARACION

El primer paso es limpiar las caraotas, las abuelitas decían: “escogeme las caraotas” y uno no entendía la importancia de esa encomienda, hasta que tropezaba en medio de esos hermosos granos negros un par de “piedritas” y sentíamos no sólo que habíamos encontrado un tesoro, sino que eramos los salvadores de las muelas familiares. Ahora, los granos vienen empaquetados con estricto control de calidad, pero no sobra comprobar que estén libres de palo y piedra.

En agua a temperatura ambiente obligamos las caraotas a pernoctar. Desechamos el líquido. Llevamos los granos al fogón con suficiente agua limpia.

Cocinamos tapadas, sin añadirle otro aliño que las hojitas de Laurel.

No adicionamos sal para evitar que se pongan necias y demoren el doble en ablandarse o no se ablanden nunca. Ellas son así. Temperamentales.

En una ollita teflonada sofreímos los vegetales troceados en minúsculas. Agregamos comino, sal, pimienta y sí vamos a utilizar alguna proteína la convocamos en éste instante, llámese chorizo, tocino, tocineta.

Los troceamos armónicamente y los salteamos con el sofrito. Adicionamos el melao y la mitad del caldo de carne, revolvemos y reservamos.

En el momento que las caraotas estén suaves, pero firmes, agregamos el sofrito, dejamos cocinar hasta que alcancen el punto de suavidad que nos guste.

Sí las quieren para comerlas enteritas como guarnición parte de un pabellón, destapan y dejan que el líquido merme, siempre pendiente de paletear y de JAMÁS quitarle los ojos de encima, o se pegarán a las paredes de la olla sólo por llamar nuestra atención. Son malcriadas porque se saben que están ricas.

<<Sí las desean para sopa, pueden agregar una taza mas de consome de carne. Apaguen cuando estén en ese modo tierno capaz de volvernos locos de amor>>

Los Garbanzos





El poder de los garbanzos radica en la gran cantidad de proteínas vegetales que oculta su corazón.

Una proteína nutritiva y económica considerando que de 1/2 kilo podrían salir 8 raciones generosas en contraposición a la imposibilidad de alimentar 8 comensales hambrientos con la misma cantidad de pollo o carne. Tienen además otra cosa a su favor y es su vocación saciante, son magníficos en el arte de hacernos sentir “llenitos y satisfecho”, esto se debe a que son ricos en fibra que relentiza la absorción de los alimentos. Esa frase que acostumbramos escuchar, “es que los garbanzos son pesados”, es una consecuencia directa del alto contenido de fibra; nos hace sentir llenos por más tiempo, evita que piquemos entre comidas, baja los niveles de ansiedad y es un gran aliado en las dietas para perder peso.

La fibra tiene otras virtudes adicionales, si es insoluble previene el estreñimiento, el síndrome del colon irritable y si es fibra soluble pues regula el colesterol, fortalece las arterias y es un cardioprotector natural, la excelente noticia es que los garbanzos detentan ambos tipos de fibra. Pero allí no paran sus ventajas, son altos en hierro que mantiene nuestro rendimiento mental y contienen gran cantidad de fitoquímicos que ayudan a la células sanas del cuerpo a avistar las células cancerosas y neutralizarlas. Son un poderoso antidepresivo por su alto contenido en neurotransmisores.



RECETA DE GARBANZOS CON POLLO Y TOMATES SECOS

INGREDIENTES

1/4 Kl de garbanzos.
1/2 kl de pechuga de pollo, fresca, tersa y en cubos.
1/4 de chorizo picante. 1 pimentón rojo pequeño o 1/2 si es muy voluptuoso.
1 cebolla blanca, crujiente, perfecta y mediana.
6 dientes de ajo que no les ha han falta chistes para sonreír.
1/2 cucharadita de Pimentón dulce español.

(8 Porciones)

1/4 cucharadita de orégano seco.
6 medios tomates secos. (Eso es opcional. Sino tienen no dejen de hacer sus garbanzos. No se paren en detalles y continúen con la preparación).
3 cucharadas de aceite de oliva, canola, soy o maíz.
1/4 litro de consomé de pollo.
1 o 2 cucharaditas de picante de su elección.

PREPARACION

Los garbanzos de corazón duro que pernocten en agua hasta que recapaciten y sean empáticos y tiernos. Desechamos el líquido.

Los cocinamos en agua limpia sin sal ni aliño alguno hasta que ablanden pero sigan estando enteros y firmes.

Reducimos a cubos el pimentón, la cebolla y el chorizo. Salteamos en una cacerola teflonada profunda. Agregamos los ajos convertidos en puré usando un mortero y rociándoles sal para que no se resbalen al primer golpe, luego se marean y se dejan hacer lo que uno estime necesario.

Convocamos el pimentón dulce y el orégano. Salpimentamos. Invitamos la pechuga en cubos. Sofreímos hasta que esté dorada. Hidratamos con 1/4 de litro de consomé de pollo e incorporamos los garbanzos.

Dejamos cocinar 20 minutos aproximadamente, intentando que se fundan los sabores, colores y olores. Vigilando que no se seque ni se pegue y muchísimo menos que se nos desbaraten los garbanzos. 10 minutos antes de apagarlos agregamos el picante y los Tomates secos; si lo hacen antes, los sentirán pero no los verán, porque se deshacen.

Es muy fácil. Hay miles de maneras de preparar garbanzos. Con la onda Fit están muy de moda y eso es bueno porque les ha devuelto el protagonismo en nuestra mesa atiborrada de proteínas cárnicas y nos ha enseñado a “cocinar” granos de distintos y amorosos modos.

“Es muy fácil. Hay miles de maneras de preparar garbanzos. Con la onda Fit están muy de moda y eso es bueno porque les ha devuelto el protagonismo en nuestra mesa atiborrada de proteínas cárnicas y nos ha enseñado a “cocinar” granos de distintos y amorosos modos”.



R E C E T A D E

M I N E S T R O N E

V E R S I Ó N V E G E T A R I A N A

INGREDIENTES

2 litros de fondo de vegetales (o carne si lo vamos a hacer full plomo). Es importante añadir además de sal, ajo, cebolla, ajoporro, zanahoria y ajoporro; los tradicionales albahaca, semillas de hinojo, celery peperoncino, pasta de tomate y orégano, para que hable con acento italiano). 1/2 kilo de caraotas rojas 200 gramos de pasta corta.

(8 Personas)

1 zanahoria tersa, fresca, dulce y firme.
1/2 pimentón rojo
1/2 pimentón verde Tallos de celery al gusto 2 papas grande
1 cebolla redonda y brillante como la misma luna. (Vainitas, calabacin, auyama, repollo, cualquier verdura es combinable y aceptada. El minestrone es una receta tradicional de la cocina casera y económica que usa las verduras de temporada)

PREPARACION

El éxito de un Minestrone está en el fondo, que debe ser sustancioso y perfumado.

En una olla de presión coloquen verduras, hierbas, pasta de tomates, sal, peperoncino. Cocinen hasta que diga sus verdades, colamos y desechamos los sólidos.

Remojamos las caraotas de una noche para otra. Cocinamos sin desechar el líquido. Pero cocinamos “al dente”. Deben estar firmes y enteras. Monitoreamos que así sea, por eso no vamos a usar olla de presión para evitar que se vuelvan puré sin percatarnos.

Colacamos nuestro fondo colado y limpio.

Troceamos las verduritas todas de un mismo tamaño. Recordando que con la vista también se come; las hundimos en el caldo junto a las caraotas y las dos tazas del líquido de su cocción. Dejamos cocinar 10 o 15 minutos porque todo al estar troceado en minúsculas se cocinará rapidito. Antes de que las verduras estén tiernas incorporamos la pasta, 5 minutos y retiramos del fuego.

Tapamos y dejamos que la pasta termine de cocinarse en el calor interno del minestrone para que no se sobrecocine. Si espesa mucho agregan más “agüita” de caraotas. Sí es para varios días, dividan la sopa en porciones antes de agregarle la pasta y la adiciona el día que van a consumirla, así evitan que se ablande excesivamente.

Sirvan con una llovizna hermosa de queso parmesano. Sí lo quieren más gustoso pueden agregar un sofrito de tocineta, cochino ahumado o chorizo picante, ésta versión es light. VARIANTES: Utilizando el mismo sofrito mediterráneo, conservando sus sabores tradicionales, albahaca, orégano y aceite de oliva hacemos la base para confeccionar Minestrone de lentejas, garbanzos o caraotas blancas.

“El éxito de un Minestrone está en el fondo, que debe ser sustancioso y perfumado”.



C R O Q U E T A S D E

L E N T E J A S

V E R S I Ó N V E G E T A R I A N A

INGREDIENTES

1/4kl de lentejas
3 cucharadas de harina de Trigo
3 cucharadas de ajonjolí tostado
1/4 de cucharadita de polvos de hornear
1/4 de cucharadita de Bicarbonato de sodio
1 cucharadita de Mix de especias (comino, orégano, paprika, clavo, canela, nuez moscada, pimienta negra y ajo en polvo)

(12 Personas)

sí no las tienen usen las que tengan, si les gusta más especiado pueden agregar más cantidad.
1 cebolla picada en minúsculas.
1/4 de taza Perejil rizado picado.
Sal al gusto
Aceite para freír.

PREPARACION

En agua fresca remojen sus lentejas durante toda la noche o al menos de 8 horas a 12.
Desechan al agua.

Si tienen procesador de alimentos lo harán allí por tandas. Muy secas. Poco a poco.
Sino, usen la licuadora con golpes breves para evitar que se convierta en un batido de lentejas; deben estar torturadas pero consistentes.

Procesan la mitad y la otra mitad la procesan adicionando el perejil.

Siempre con la precaución de no procesar de más.

Sofreimos (en la menor cantidad de aceite posible) la cebolla hasta que transparente y se le vean las malas

intenciones.

Colocamos sobre papel absorbente. Si las dejan enchumbadas va a ser difícil amasar y aglutinar los granos.

Mezclamos en un envase con tapa: la harina, el mix de especias, los polvos de hornear y el bicarbonato.

En un bolw de vidrio unimos las lentejas, la cebolla, el ajonjolí y la harina especiada, amasamos con paciencia y dejamos reposar una hora.

Modelamos con las manos húmedas y limpias. Freímos cuando el aceite esté bien caliente pero a fuego medio, son malcriadas y se queman rápido.

Retiramos del fuego y las ponemos a meditar sobre una rejilla o un colador para que puedan deshacerse de sus excesos.

Perfectas para almorzar pero muy útiles como entremeses; pasapalos; meriendas para los niños e incluso para la lonchera. Anímense. Debemos aprender a comer granos en todas sus formas, es proteína vegetal cargada de fibra y ácido fólico.

“Son crujientes y adictivas. Las lentejitas son un alimento poderoso y nutritivo. Perfectas para almorzar pero muy útiles como entremeses; pasapalos; meriendas para los niños e incluso para la lonchera. Anímense!. Debemos aprender a comer granos en todas sus formas, es proteína vegetal cargada de fibra y ácido fólico.”



R E C E T A D E S O P A

C R I O L L A D E

F R I J O L P I C O N E G R O

INGREDIENTES

1 cebolla sana, firme y crujiente picada en cuadritos
1 pimentón rojo y terso, en cuadritos.
3 dientes de ajo reducidos a puré Comino, pimienta recién molida, sal, pimentón dulce o paprika. (Todos al gusto. La cantidad del aliño es lo que determina la sazón de cada cocinero. Es impertinente decirle a alguien cuánta sal o comino debe echarle a una comida. Las especias son como caricias, cada cual

las siente a una tectura y un ritmo diferente, lo que a unos produce cosquillas a otros lacera)
1/2 kilo de frijoles
2 chuletas ahumadas (pueden usar chorizo, tocineta, costillas de cochino ahumado o lo que les provoque y el procedimiento es idéntico)
5 tazas de consomé de carne
1/4 de taza de puré de tomate
Suficiente cilantro

PREPARACION

Remojamos los frijolitos 5 o 6 horas y cambiamos el agua 3 veces. No se asusten, el olor es feíto pero el resultado es hermoso.

Los cocinamos en agua que los cubra, podemos usar olla de presión, pero no es necesario porque los mantuvimos en remojo largo rato. Vamos chequeando hasta que estén tiernos pero enteros, aproximadamente 40 minutos, pero eso varía con la marca o la frescura del grano,

así que a vigilar su olla para que no se peguen ni se quemem o peor para que no se pasen y tengan que usarlos para hacer “crema de Frijol en vez de sopa”.

Los colamos y desechamos el agua(esa es mi forma de hacerlos pero hay tantas recetas como cocineros), los devolvemos a la olla escurridos y limpiécitos. En un sartén al fogón agregamos aceite y cuando se ponga contestón, salteamos cebolla, pimentón, ajo, chuleta ahumada en cubitos, comino, pimienta, pimentón de la Vera. (No añadiremos sal porque el consomé debe estar salado y concentrado) En el instante que esté dorado el sofrito incorporamos el puré de tomates. Bañamos los frijolitos con el consomé y el sofrito y cocinamos 20 minutos a fuego medio, sin dejar que se ablanden excesivamente para que no se espese. Agregamos el cilantro. Cocinamos dos minutos y retiramos del fuego.

“La cantidad del aliño es lo que determina la sazón de cada cocinero. Es impertinente decirle a alguien cuánta sal o comino debe echarle a una comida. Las especias son como caricias, cada cual las siente a una tectura y un ritmo diferente, lo que a unos produce cosquillas a otros lacera.”



CEVICHE DE GRANOS

MIXTOS

INGREDIENTES

1 1/2 taza de granos .
Los que tengan a mano.
[Para el de hoy usé
garbanzos, lentejas,
lentejas belga,
frijolitos verdes,
caraotas pardas y
caraotas negras. En la
misma proporción
hasta completar la taza
y media]

3 ajíes dulces coloridos +1
ají picante.
1 cebolla morada grande
Suficiente cilantro para
levantar hasta el ánimo
más cálido.
Sal
Pimienta negra
1 de taza de limón recién
exprimido
1/4 de jugo de naranja
Picante de su elección.

PREPARACION

En un bolw obligamos a los garbanzos y caraotas a meditar una noche entera, por separado. Cada tipo de grano en su propia agua.
Desechamos el agua y los colocamos en una olla con suficiente agua limpia como para no correr riesgos de que se seque y nos toque agregarle más agua. Sí nos vemos costreñidos a hacerlo que sea agua muy caliente para no “pasmarse” los granos.

Cocinamos los granos que no requieren remojo (lentejas y frijolitos verdes); a ningún tipo de grano le agregaremos sal para favorecer que se ablanden rápidamente; cuando estén tiernos pero dignos y enteritos la agregamos.
Cocinamos un par de minutos, colamos, y dejamos enfriar en la nevera. Mucho mejor sí es de un día para otro.

Troceamos muy pequeños cebolla y ajíes. Remojamos la cebolla en agua 10 min y colamos. Convertimos el cilantro en una lluvia finita y persistente.

Exprimimos los limones con la precaución de no machacar hasta la carne blanca que amarga el jugo y dañaría el encevichado. Extraemos el jugo de las naranjas.

En un envase de cristal convocamos los 6 tipos de granos, cebolla, ajíes y los jugos. Salpimentamos. Disolvemos el picante en una porción de jugo y mezclamos todo para que los sabores se fundan y confundan.

Los granos son proteicos y están llenos de vitaminas. Cubren nuestros requerimientos de proteínas con tanta eficiencia como la carne o el pollo pero rinden mucho más . En tiempo de crisis no son sólo una buena opción sino nuestro salvoconducto para mantenernos sanos y nutridos. Debemos aprender a prepararlos en todas las formas posibles. Esta es

“Los granos son proteicos y están llenos de vitaminas. Cubren nuestros requerimientos de proteínas con tanta eficiencia como la carne o el pollo pero rinden mucho más . En tiempo de crisis no son sólo una buena opción sino nuestro salvoconducto para mantenernos sanos y nutridos. Debemos aprender a prepararlos en todas las formas posibles. Esta es una.”



FRIJOLITOS BLANCOS

CON

CHORIZO AHUMADO

INGREDIENTES

1 1/2 taza de granos .
Los que tengan a mano.
[Para el de hoy usé
garbanzos, lentejas,
lentejas belga, frijolitos
verdes, caraotas pardas
y caraotas negras. En la
misma proporción hasta
completar la taza y
media]
3 ajíes dulces coloridos
+1 aji picante.

1 cebolla morada grande
Suficiente cilantro
para levantar hasta el
ánimo más caído.
Sal
Pimienta negra
1 de taza de limón
recién exprimido
1/4 de jugó de naranja
Picante de su elección.

PREPARACION

En un bolw obligamos a los garbanzos y caraotas a meditar una noche entera, por separado. Cada tipo de grano en su propia agua.
Desechamos el agua y los colocamos en una olla con suficiente agua limpia como para no correr riesgos de que se seque y nos toque agregarle más agua. Sí nos vemos costreñidos a hacerlo que sea agua muy caliente para no “pasmarse” los granos.

Cocinamos los granos que no requieren remojo (lentejas y frijolitos verdes); a ningún tipo de grano le agregaremos sal para favorecer que se ablanden rápidamente; cuando estén tiernos pero dignos y enteritos la agregamos.

Cocinamos un par de minutos, colamos, y dejamos enfriar en la nevera. Mucho mejor si es de un día para otro.

Troceamos muy pequeñitos cebolla y ajíes. Remojamos la cebolla en agua 10 min y colamos. Convertimos el cilantro en una lluvia finita y persistente.

Exprimimos los limones con la precaución de no machacar hasta la carne blanca que amarga el jugo y dañaría el encevichado. Extraemos el jugo de las naranjas.

En un envase de cristal convocamos los 6 tipos de granos, cebolla, ajíes y los jugos. Salpimentamos. Disolvemos el picante en una porción de jugó y mezclamos todo para que los sabores se fundan y confundan.

Los granos son proteicos y están llenos de vitaminas. Cubren nuestros requerimientos de proteínas con tanta eficiencia como la carne o el pollo pero rinden mucho más . En tiempo de crisis no son sólo una buena opción sino nuestro salvoconducto para mantenernos sanos y nutridos. Debemos aprender

“ Esta es una alternativa maravillosa cuando escasea la carne, pues el frijol es una proteína vegetal muy nutritiva y alta en ácido fólico; mejora el humor y el rendimiento cerebral... Son ricos en fibra lo que facilita el tránsito intestinal y es un poderoso aliado en las dietas para controlar el peso, mantenerlo, atajarlo o si usted es joven aún, bajarlo.

No es comer por comer, o comer “lindo” y ya, necesitamos alimentarnos con inteligencia y conciencia.



H U M U S

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos y pelados + 1/2 Taza del agua de cocción de los garbanzos.
2 dientes de ajo blancos, brillantes, sanos. Hechos puré. (A mi me encanta el sabor del ajo, pero la cantidad a usar depende mucho del gusto de cada quién, así que pueden ajustarlas hacia arriba o hacia abajo)
1/2 cucharadita de comino molido, perfumado y tenaz, de ese que entra por las fosas nasales y produce alucinaciones tales como que usted camina descalzo y en túnica translúcida por un mercado persa.

1/4 cucharadita de Paprika
4 cucharadas de tahina o Pasta de ajonjolí. Pueden conseguirla en las tiendas árabes o preparar un sustituto casero. (3 cucharadas de ajonjolí tostado, 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen , sal)
4 cucharadas de yogur griego
El jugo de un limón
Aceite de Oliva extravirgen
Sal al gusto .

Si vamos a preparar un sustituto casero de la pasta de Ajonjolí en vez de comprarla lo que me parece más práctico y económico porque usted no va a hacer crema de garbanzos todos los días y probablemente, se le venza antes de volver a usarla, pues entonces la haremos colocando en el vaso de la licuadora el aceite, el ajonjolí, la sal y licuamos hasta que se forme una crema sedosa. Como la cantidad es pequeña, cuidamos de apagar e ir limpiando con una espátula los bordes para incorporar los granitos que no se integran a la mezcla, así una y otra vez, hasta mezclarlos todos.

En un procesador de alimentos, o en su defecto una licuadora, convocamos garbanzos, Tahine, comino, paprikal, ajo, sal y poco a poco el líquido hasta conseguir la consistencia de un puré espeso. Apagamos y a mano adicionamos el yogurt.

Como toque final, agregamos el jugo recién exprimido de un limón.

Servimos con un chorrito de Aceite de oliva extravirgen y una lluvia finita de paprika.

PREPARACION

Ahogamos sin lástima los garbanzos en un recipiente con suficiente agua, de un día para otro. Desechamos el agua y los secamos entre dos paños con fuerza para desnudarlos de sus cáscaras y pellejos lastimeros.

Cocinamos, hasta que estén tiernos como una quinceañera enamorada. Colamos. Reservamos parte del líquido.



A R R O Z C O N L E N T E J A S

INGREDIENTES

2 tazas de arroz blanco +
4 tazas de agua
1 taza de lentejas
1/2 cucharadita de comino
molido
250g de cebollas en
juliana. (Sí pueden
agregar más mucho mejor,
al caramelizarlas se
reducen y mientras más
agreguen más voluptuoso
su plato)
1 simpático diente de ajo
que se ría solo.
Sal
Aceite la cantidad justa y
necesaria .

PREPARACION

Lavamos el arroz en un colador hasta que el agua renuncie a su blancura y salga transparente.

Lavamos las lentejas y las confinamos en una olla con suficiente agua, comino y sal. Cuando amenacen con su ternura, "amenacen" no cuando estén blandas ya, pues ellas irán al fogón nuevamente con el arroz y el único modo en que permanecerán íntegras es no permitir que se pase su cocción.
Las colamos y enjuagamos para evitar que su caldo pardo ensombrezca la blancura del arroz.

En una olla de paredes gruesas sofreímos en suficiente aceite de oliva el ajo convertido en puré, las lentejas y el arroz. Salteamos. Agregamos el agua y cocinamos a fuego medio alto los 5 primeros minutos. Bajamos la llama y cuando casi está listo cubrimos con un paño limpio, sobre él, la tapa y déjame reposar 10 minutos para que termine de cocinarse en su íntimo aliento.

Salteamos las cebollas en abundante aceite de oliva hasta que estén doraditas. Servimos nuestro arroz coronado con las cebollas caramelizadas y su aceite.
Acompañamos con una generosa ensalada de pepino y yogur.



LENTEJAS CON CAMARONES

INGREDIENTES

1 1/2 de Fumet de pescado
sustancioso y colado. (Preparado
como lo explicamos en post
anteriores)
1/2 kilo de lentejas (las de hoy son
beluga)
1 pimentón rojo y bonito.
1 cebolla blanca, inmaculada que
cruja y haga llorar
4 dientes de ajo relucientes
4 hojas de laurel
1/2 kilo de camarones frescos.
4 cucharadas de aceite de oliva
Picante al gusto
Sal y pimienta

PREPARACION

El Alma de éste plato es el Fumet de pescado fraguado con cabezas y espinazo de pescado más las cáscaras y cabezas de los camarones; así como distintas verduras y hierbas.

Si el consomé está sustancioso, las lentejas serán inolvidables.

El plato será bello por dentro y por fuera; el Fumet equivale a la Belleza interior en las mujeres, no basta verse bonitas al público, externamente; la bonitura del Alma es la que enamora. Si el fondo de pescado es bueno, el plato engancha y nos obliga a regresar siempre a la misma receta, a repetir la experiencia...es la tan temida "segunda cita".

Colocamos en una olla el Fumet frío y en él, las lentejas limpias y lavadas; dejamos cocinar hasta que ablanden.

Picamos cebolla, ajo, pimentón, todo en minúsculas. Sofreímos en dos cucharadas de aceite de oliva, Salpimentamos, aguardamos hasta que se doren e hidratamos con un cucharón de consomé de pescado. Cuando las lentejas están por ceder su entereza y dejarse amar, tiernas, entregadas, amenazando con abrir su corazón, en ese punto; agregamos el sofrito y el picante, tapamos, y apagamos.

Ponemos el sartén sobre el fogón. Lo sometemos a la candela casi alta, vertemos el resto del aceite de oliva y justo allí los camarones, limpios y "secos", no sólo para que se sellen rápidamente sino para que no brinque el aceite malhumorado al contacto con el agua y suframos quemaduras o accidentes. Ésta es mi parte preferida. Lo juro. La mejor. Cuando los grises, laxos y transparentes camarones, al beso ardiente del fogón se sonrojan, se endurecen, se vuelven consistentes y hermosos. Es la alquimia perfecta.

Unimos lentejas y camarones, cocinamos 5 minutos, decoramos con perejil.



*“Los llamados “platos de cuchara” reconfortan, reconcilian y reaniman...no subestimen sus poderes.
¡Aprendamos a cocinar granos!”*

BACCO



@BACCO_VZLA

@LAMONTELONGO

EDUARDO ARÉVALO J.
FOTOGRAFIA001@GMAIL.COM