



# Recetario de cocina *vegetariana*

Fundación Editorial  
  
elperroylarana

SERIE  
FOGONES



COLECCIÓN  
ENTREVERADO





# Recetario de cocina *vegetariana*

## PRESENTACIÓN

Con su nombre la colección *Entreverado* hace homenaje a uno de los platos más ricos (por heterogéneo) de los llanos venezolanos; cuando se habla de heterogeneidad se alude directamente a un universo, a mixtura, a lo abstracto y lo concreto en un mismo horizonte. Esta colección admite lo diverso, desde el color a la textura, desde el placer a lo reflexivo. Cada una de sus series se concreta en una unidad particular que contribuye a la consolidación del todo. *Fogones* abre espacio a los sabores para que a través de su danza derritan paladares, es la feria de la cocina tradicional venezolana, internacional, indígena y exótica. *A Campo Abierto* es una invitación al deporte y al juego, en vista de facilitar la recreación y el bienestar del lector. *Parajes y Travesías* se hace vehículo para llevarnos a diversos lugares del mundo entero, acercándonos al viaje, al encuentro con lo otro. *Umbrales* dispone un espacio donde comulgan la reflexión y el reconocimiento del ser desde una mirada mística y subjetiva. *Brújulas* es la herramienta que brinda orientación y ayuda técnica en diferentes materias, dispuesta en guías y manuales. *De Cuerpo y Alma* nos lleva a los rincones de la salud física y mental. *Saberes ancestrales* recoge aquellos textos que abordan temas referentes a tradiciones y religiones, siempre enmarcados desde un punto de vista práctico e informativo evitando la distancia generada por la perspectiva académica.

Se sabe pues que el caos es un nivel de orden superior, es en el caos donde interactúan las contradicciones y allí precisamente son más visibles los hilos que conectan opuestos para hacer de ellos un absoluto, un conjunto de elementos que componen un *Entreverado* exquisito.



© Fundación Editorial el perro y la rana, 2017

Centro Simón Bolívar, Torre Norte, piso 21, El Silencio,  
Caracas - Venezuela, 1010.  
Teléfonos: (0212) 7688300 / 7688399.

CORREOS ELECTRÓNICOS:

atencionalescritorfepr@gmail.com

comunicacionesperroyrana@gmail.com

PÁGINAS WEB

www.elperroylarana.gob.ve

www.mincultura.gob.ve

REDES SOCIALES

Facebook: Editorialelperroylarana

Twitter: @perroyranalibro

DISEÑO DE LA COLECCIÓN

Carina Falcone y Dileny Jiménez

FOTO PORTADA

Fundación Editorial el **perro** y la **rana**

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

DC2017002091

ISBN: 978-980-14-3890-8

SOPAS





## SOPA DE AJO

### INGREDIENTES:

3 cdas. de aceite

6 dientes de ajo

6 tzs. de caldo de vegetales

6 rebanadas de pan tostado

6 huevos.

### PREPARACIÓN:

En una olla fría los ajos en aceite. Añada el caldo de vegetales y deje hervir. Eche los huevos en el caldo. Ponga las rebanadas de pan en los platos y sirva el caldo caliente.

# SOPA A LA CREMA

## INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de calabaza molida

3 tzs. de salsa blanca

1 cebolla pequeña rallada .

## PREPARACIÓN:

Mezcle en una olla la calabaza majada, la cebolla y la salsa blanca. Hierva y sazone al gusto. Cuele y, si queda espesa, añada agua en que cocinó la calabaza. Sirva caliente con tostadas de pan.

## SOPA DE ESPAGUETIS

### INGREDIENTES:

Caldo sazonado  
6 puñados de espaguetis cortados  
1 limón  
1 tz. de nueces  
1 tz. de leche  
1 pizca de nuez moscada  
1 yema.

### PREPARACIÓN:

Ponga a hervir el caldo. Pele las nueces y póngalas en agua con un poco de limón. Cuando el caldo hierva, agregue los espaguetis. Cocínelos suavemente por 20 minutos. Agregue la leche y la nuez moscada. Pique finamente las nueces y agregue a la sopa antes de servir. Bata la yema y agregue. Sirva.

# SOPA JULIANA

## INGREDIENTES:

6 tzs. de caldo de vegetales

1/4 tz. de vainitas partidas a lo largo

1/4 tz. de zanahorias partidas a lo largo

1/4 tz. de nabos partidos a lo largo.

## PREPARACIÓN:

Cocine en una olla el caldo de vainitas, las zanahorias y los nabos. Sazone al gusto y sirva caliente.

## SOPA DE PAPAS A LA CREMA

### INGREDIENTES:

6 cdas. de mantequilla  
3 cdas. de harina de trigo  
2 cdtas. de sal  
6 tzs. de leche caliente  
1 cda. de cebolla rallada  
2 tzs. de papas molidas.

### PREPARACIÓN:

Prepare la salsa blanca derritiendo la mantequilla. Agregue sal, harina y mueva hasta formar una pasta. Agregue leche caliente y cebolla, y mueva constantemente. Luego, las papas molidas. Sirva caliente.

# SOPA DE PAPAS A LA SUIZA

## INGREDIENTES:

2 papas

2 tzs. de leche

1 cebolla

sal al gusto

perejil fresco picado.

## PREPARACIÓN:

Corte las papas y la cebolla. Hierva en suficiente agua para cubrir las bien. Agregue la leche, la sal y el perejil.

## SOPA DE QUESO Y PAPAS

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de queso americano picado  
1/2 cda. de pimienta  
6 tzs. de agua  
3 rebanadas de pan de centeno, sin corteza  
y cortados en cuadritos  
2 tzs. de papas peladas y cortadas en tro-  
citos  
2 tallos de apio rebanados  
2 cds. de mantequilla  
1 cebolla mediana rebanada  
1 zanahoria pelada y rebanada

1 cda. de sal  
1 cda. de perejil fresco, picado.

### PREPARACIÓN:

En una olla saltéense las cebollas en mantequilla durante 3 minutos. Agregue los demás ingredientes. Hierva a fuego lento durante 1 hora.

## SOPA DE MANZANA Y ESPECIAS

### INGREDIENTES:

2 1/2 manzanas de tamaño grande, peladas  
y rebanadas  
1/4 de cdta. de clavos en polvo  
1/2 cdta. de nuez moscada  
2/3 de pasas blancas o negras  
5 tzs. de agua  
3 rebanadas de pan de trigo integral, cor-  
tado en trozos  
3 cdas. de miel  
1 cda. de crema ácida  
1 cdta. de canela.

### PREPARACIÓN:

En una olla mezcle el agua, las manzanas, las pasas, las especias y la miel.  
Cuando hierva el agua, añada el pan. Cubra. Hierva a fuego lento durante 1 hora.  
Añada la crema ácida, moviendo. Cocine durante 5 minutos más.

## SOPA DE PLÁTANO

### INGREDIENTES:

6 tzs. de caldo de vegetales

1/2 plátano verde rallado.

### PREPARACIÓN:

Ralle el plátano y añádale al caldo de vegetales moviendo rápidamente.

Cocine a fuego lento, cuele y sirva caliente.

## SOPA DE QUINCHONCHO VERDE (GUANDULEZ)

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de quinchoncho verde

6 tzs. de agua

1 tz. de sofrito

1 tz. de arroz

1/2 kg. de papas partidas

1/2 kg. de auyama partida

1 1/2 cda. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla cocine los quinchonchos a fuego lento. Cuando estén blandos añada el sofrito el arroz, la auyama y las papas. Sazone y deje hervir. Baje el fuego y cocine hasta que el arroz esté blando. Retire del fuego y sirva caliente.

## SOPA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

1 1/2 tz. de jugo de tomates  
1/2 cda. de sal de cebolla  
2 tzs. de leche  
4 cdas. de harina de trigo  
2 cdas. de aceite  
1/4 tz. de agua.

### PREPARACIÓN:

Mezcle, en una cacerola aparte, el tomate y la sal de cebolla, hasta hervir. Aparte hierva la leche. Mezcle la harina con el aceite y el agua. Cocine por separado por 5 minutos y mezcle poco a poco con la leche, removiendo constantemente.

## SOPA ASIÁTICA

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de champiñones  
1 1/2 tzs. de zanahorias rebanadas  
1/4 tz. de cebollines picados  
1/4 de tz. de retoños de soya  
1/3 de tz. de guisantes (chícharos)  
2 cdtas. de maicena  
1 cda. de aceite de maní o maíz  
6 tzs. de agua caliente  
1 cubo de consomé vegetal  
1 tz. de apio rebanado

1 tz. de lechuga rebanada  
1 cda. de salsa de soya.

### PREPARACIÓN:

En una olla sofría los cebollines en aceite durante 3 minutos.

En una taza disuelva en agua el cubo de consomé vegetal y la maicena. Agregue la salsa de soya. Vierta en la olla. Añada todos los demás ingredientes. Cúbralo. Cocine a fuego lento durante 20 a 30 minutos.

## SOPA DE REMOLACHA Y GUISANTES

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de cebollines picados  
1/2 tz. de guisantes  
1/2 cda. de hinojo  
1/4 tz. de crema ácida  
8 remolachas medianas ralladas  
8 tzs. de agua  
2 cdas. de miel  
1 cda. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla, ponga las remolachas, los guisantes, los cebollines, la miel y el agua. Cocine a fuego lento durante 1 hora. Añada la sal y el hinojo. Cocine durante 10 minutos más. Agregue la crema ácida al momento de servir. Sirva fría o caliente.

## SOPA DE QUESO Y APIO

### INGREDIENTES:

1 1/2 cdas. de aceite de maní o maíz

1 1/2 cdas. de sal

1/2 tz. de cebolla finamente picada

1/4 cdta. de tomillo

1/4 cdta. de albahaca

2/3 tz. de pimientos verdes

cortados en trocitos

3 tzs. de agua

2 tzs. de requesón

1 tz. de apio finamente picado

1 tz. de crema ácida

1 tz. de leche.

### PREPARACIÓN:

En una olla saltéense en aceite el apio, la cebolla y los pimientos durante 10 minutos. Añada la sal, la albahaca, el tomillo, el agua y la leche. Cocine a fuego lento, cubierto, durante 1/2 hora. Agregue la crema ácida y el requesón. Cocine durante 5 minutos más.

## SOPA DE CREMA DE APIO

### INGREDIENTES:

2 1/2 tzs. de apio cortado en cuadritos  
2 1/2 tzs. de agua  
1/2 cdta. de sal de apio  
1/2 tz. de yogurt o crema ácida  
1/2 cdta. de mejorana  
3/4 tz. de zanahorias cortadas en cuadritos  
4 cdas. colmadas de harina de trigo integral  
4 cdas. de mantequilla  
2 tzs. de leche o crema ligera  
2 cdtas. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla derrita la mantequilla. Añada la harina batiendo vivamente con un tenedor, para formar una pasta. Agregue agua moviendo lentamente. Luego, los vegetales, las sales y la mejorana. Cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos. Añada leche o crema, cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos más. Ponga el yogurt o crema ácida al momento de servir.

# SOPA DE FRIJOLES

## INGREDIENTES:

1 1/2 cdas. de sal

1/2 cebolla mediana picada

1/2 tz. de frijoles cocidos

2 tzs. de col picada

6 tzs. de agua

2 tzs. de papas peladas y cortadas en cuadritos

2 cdas. de queso parmesano rallado

1 tz. de garbanzos cocidos

1 tz. de apio picado

1 diente de ajo picado

1 cda. de mantequilla

1 cdta. de pimienta.

## PREPARACIÓN:

En una olla grande sofría en mantequilla las cebollas y el ajo hasta que las cebollas estén de color dorado. Añada todos los demás ingredientes. Cocine, sin cubrir, a fuego lento durante 1 hora por lo menos. Lo ideal serían 2 ó 3 horas.

# SOPA DE CREMA DE ARROZ Y FRIJOL DE SOYA

## INGREDIENTES:

1/4 tz. de almendras partidas a lo largo  
2 cdas. de sal de ajonjolí  
(semillas de ajonjolí molidas,  
mezcladas con sal marina)  
2 tzs. de leche  
1 tz. de frijoles de soya cocidos  
1 tz. de arroz moreno cocido  
1 cda. de nuez moscada  
1 tz. de agua.

## PREPARACIÓN:

En una olla mezcle los ingredientes. Caliente durante 10 minutos.

Nota: si no se come la sopa tan pronto como se caliente, el arroz y el frijol de soya absorberán todo el líquido.

## CREMA RÁPIDA DE GUISANTES

### INGREDIENTES:

2 paquetes de guisantes (chícharos)  
congelados  
2 cdas. de crema ácida  
1 tz. de leche  
1 tz. de agua.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola descongele los guisantes de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrralos. En una mezcladora combine a alta velocidad los guisantes, 1 taza de agua, la leche y la crema ácida. Sirva fría o caliente.

## SOPA DE FRUTAS

### INGREDIENTES:

1/2 cda. de crema ácida  
6 tzs. de agua caliente  
4 cdas. de miel  
3 ciruelas, deshuesadas y rebanadas  
2 duraznos medianos, deshuesados y rebanados  
2 cdas. de requesón  
2 cdtas. de canela  
1 cda. de maicena.

### PREPARACIÓN:

En una olla disuelva la maicena en agua, moviendo para que no se formen grumos. Añada las frutas, la miel y la canela. Cubra totalmente. Hierva a fuego lento durante 1 hora. Añada el requesón (no se deje hervir, ya que se endurecería) y la crema. Sirva.

## SOPA DE ESPINACAS Y AJONJOLÍ

### INGREDIENTES:

- 1/4 cda. de pimienta
- 6 tzs. de espinacas, cocidas al vapor y picadas
- 5 cdas. de salsa de soya
- 5 tzs. de agua caliente
- 3 cdtas. de maicena
- 2 cdas. de semillas de ajonjolí
- 2 cdas. de aceite de maní
- 1 cda. de jengibre en polvo
- 1 cubo de consomé vegetal.

### PREPARACIÓN:

En una olla grande sofría en aceite el jengibre y las semillas de ajonjolí, durante 3 minutos. Mezcle la maicena y el cubo de consomé en 5 tazas de agua, asegurándose de que queden bien disueltos. Añada el agua y los otros ingredientes. Cocine a fuego lento de 30 a 45 minutos.

## GAZPACHO CALIENTE

### INGREDIENTES:

1 1/2 pimientos verdes, sin semillas y rebanados

1/2 cdta. de pimienta negra

1/2 cdta. de perejil seco

1/2 cdta. de sal

1/4 cdta. de albahaca

1/4 cdta. de tomillo

3 tomates medianos

2 zanahorias peladas y rebanadas

1 pepino pelado y rebanado

1 tz. de agua caliente

1 cdta. de cebolla en polvo

1 cdta. de jugo de limón.

### PREPARACIÓN:

En una olla hierva los tomates durante 5 minutos. Pélelos. Mezcle todos los ingredientes en una mezcladora o páselos por el molinillo. Puede también servirse frío, refrigerándolo durante 1 hora.

## SOPA INDIA DE LENTEJAS (DAL)

### INGREDIENTES:

1/2 cda. de semillas de cominos  
1/4 cda. de polvo de chile (ají)  
7 tzs. de agua  
2 cdas. de aceite de mani o maíz  
2 cdas. de mantequilla  
1 cda. de cilantro molido  
1 cebolla mediana picada  
1 tz. de lentejas lavadas  
1 cda. de cúrcuma  
1 cda. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla cocine las lentejas en agua hasta que estén tiernas (de 1 a 2 horas). Muela las lentejas sin escurrirlas. En un sartén sofría las cebollas en aceite hasta que tomen un color dorado. Añada la sal y las especias a las cebollas y sofría durante 1 minuto más. Agregue las cebollas, las especias y la mantequilla a las lentejas. Cocine durante 1/2 hora más. Añada un poco más de sal si fuese necesario.

## SOPA DE CHAMPIÑONES Y CEBADA

### INGREDIENTES:

1/4 cda. de pimienta  
8 tzs. de agua  
2 tzs. de champiñones rebanados  
2 cdas. de mantequilla  
2 hojas de laurel  
1 cebolla grande rebanada  
1 tz. de cebada perla  
1 tz. de leche  
1 cda. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla sofría en mantequilla los champiñones y la cebolla durante 5 minutos. Añada el agua y deje hervir. Agregue la cebada, la pimienta, la sal y las hojas de laurel. Cúbralo. Cocine a fuego lento durante 1 hora o hasta que la cebada esté tierna. Añada leche. Cocine durante 5 minutos más.

## SOPA DE TALLARINES Y FRIJOLES

### INGREDIENTES:

2 1/2 tzs. de tallarines crudos  
1/2 tz. de frijoles cocidos  
1/2 tz. de frijoles negros cocidos  
1/4 cdta. de polvo de chile (ají)  
1/4 cdta. de pimienta negra  
6 tzs. de agua caliente  
2 cdts. de sal  
2 cdas. de salsa de soya  
2 cdas. de semillas de ajonjolí  
2 cebollines picados  
1 tz. de nabos cortados en cuadritos

1 tz. de lechuga picada  
1 cubo de consomé vegetal  
1 cda. de vinagre.

### PREPARACIÓN:

En una olla disuelva el cubo de consomé en el agua. Añada todos los demás ingredientes. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 a 30 minutos.

## SOPA DE PIÑA

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de piña triturada y escurrida  
4 batatas de tamaño grande  
4 tzs. de agua  
3 cdas. de mantequilla  
1 cebolla mediana rebanada  
1 tz. de zanahorias cortadas en cuadrillos  
1 tz. de tomates cortados en cuadrillos  
1 cda. de semillas de mostaza  
1 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una olla hierva las batatas en agua hasta que estén tiernas. Saque del agua, pele y muele. En un sartén sofría las cebollas en dos cucharadas de mantequilla hasta que estén doradas. Añada las semillas de mostaza y caliente hasta que empiecen a reventar. Combine las batatas y la mezcla de cebolla, y vierta en el agua en que se cocieron las batatas. Añada todos los demás ingredientes. Cocine, tapados y a fuego lento, durante 1/2 hora.

# SOPA DE COL

## INGREDIENTES:

4 1/2 tzs. de agua	1 cda. de sal
1/8 cda. de pimienta de cayena	1 cda. de mantequilla.
7 tzs. de col picada	
3 cdas. de aceite de mani o maíz	
2 rebanadas de pan de centeno cortado en cuadritos	
2 cdas. de salsa de soya	
1 cebolla pequeña picada	
1 tz. de tomates cortados en cuadritos	
1 cda. de semillas de ajonjolí	

## PREPARACIÓN:

En una olla grande sofría la col en aceite, en compañía de la cebolla y las semillas de ajonjolí durante 10 minutos, a fuego lento. Añada los otros ingredientes. Cocine, cubriendo la olla, a fuego regular durante 1 ó 2 horas.

# ENSALADAS





## ENSALADA DE COL

### INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de zanahorias ralladas

1/2 tz. de crema ácida

1/2 cdta. de pimienta

4 tzs. de col desmenuzada

1 cdta. de hinojo

1 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN:

Combine bien todos los ingredientes en un tazón.

## ENSALADA DE OTOÑO

### INGREDIENTES:

100 grs. de queso crema  
1/2 tz. de guisantes verdes (chícharos)  
1/2 tz. de rábanos rebanados  
1/2 tz. de granos de maíz  
1/2 tz. de almendras partidas a la mitad  
1/4 tz. de piñones  
1 tz. de habichuelas verdes (ejotes, chuchas, etcétera) rebanadas  
1 tz. de queso Gouda cortado en trozos  
1 aguacate cortado en trozos  
1 lechuga romana de tamaño pequeño,  
cortada en pequeños trozos  
1 lechuga orejona, pequeña y picada  
1 tomate de tamaño mediano, cortado en ocho trozos.

### PREPARACIÓN:

Revuelva todos los ingredientes en la ensaladera.

## ENSALADA DE GARBANZOS Y HIERBAS

### INGREDIENTES:

1/2 pepino rebanado  
1/4 tz. de menta fresca picada  
5 tzs. de lechuga rizada picada  
2 cdas. de semillas de girasol sin cáscara  
2 cdtas. de hinojo  
1 tz. de garbanzos cocidos, pero todavía firmes  
1 cda. de perejil seco.

### PREPARACIÓN:

Combine los ingredientes en un tazón.

## ENSALADA DE PAPAS ROTTENBERG

### INGREDIENTES:

1/2 cdta. de sal

1/4 cdta. de pimienta

1/4 cdta. de perejil seco

2 papas de tamaño grande, peladas y cortadas en cuartos

2 cdas. de crema ácida

1 tallo de apio cortado en trocitos

1 cebolla pequeña picada

1 cda. de aderezo de pepinillos

1 cdta. de vinagre

encurtidos (*pickle relish*)

agua para hervir.

### PREPARACIÓN:

En una olla hierva las papas durante 15 minutos. Escúrralas. Córtelas en trozos. En un tazón mezcle los trozos de papas con todos los demás ingredientes, revolviéndolos bien. Refrigere durante 1/2 hora, por lo menos.

# ENSALADA DE VERANO I

## INGREDIENTES:

1/2 tz. de pasas  
2 cdas. de crema ácida o yogurt  
1 lechuga pequeña cortada en pequeños pedazos  
1 zanahoria mediana rallada  
1 manzana cortada en cuadritos  
1 pera cortada en cuadritos  
1 plátano rebanado  
1 pimiento verde, cortado en trocitos y sin semillas  
1 cebollín picado

1 cda. de almendras cortadas a la mitad  
1 cda. de semillas de girasol sin cáscara  
1 cda. de semillas de ajonjolí  
1 cda. de germen de trigo  
1 cda. de salsa de soya.

## PREPARACIÓN:

Combine los vegetales, las frutas, las nueces, las semillas y el germen de trigo en un tazón. Mezcle en una taza la crema ácida o yogurt con la salsa de soya. Vierta sobre la ensalada.

## ENSALADA TÁRTARA

### INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de rábanos cortados en rebanadas  
muy delgadas  
1/4 tz. de aceite  
1/4 tz. de vinagre  
3 pepinos grandes rebanados  
en rodajas muy delgadas  
2 cdtas. de sal  
1 cda. de perejil seco  
1 cda. de miel.

### PREPARACIÓN:

Combine los ingredientes. Refrigere durante 1/2 hora.

## ENSALADA DE APIO CON ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

1 tz. de zanahoria

1 tz. de apio

aceite

jugo de limón

sal.

### PREPARACIÓN:

Cocine cantidades iguales de tronquitos de zanahoria y apio. Sazone al gusto.

# ENSALADA DE BERROS

## INGREDIENTES:

Berros

jugo de limón

aceite

sal

1 tomate troceado.

## PREPARACIÓN:

Mezcle los berros limpios y secos con el aceite, la sal y el jugo de limón. Agregue pedacitos de tomates.

## ENSALADA DE BRÓCOLI (ENSALADA ITALIANA)

### INGREDIENTES:

Brócoli  
sal al gusto  
aceite  
ajo picado.

### PREPARACIÓN:

Cocine por 15 minutos en un poquito de agua con sal (en olla a presión cocine por 3 minutos). Sirva caliente. Rocíe con aceite y ajo picado.

## ENSALADA DE CALABACINES CRUDOS

### INGREDIENTES:

3 tzs. de calabacines sin pelar picados  
3 manzanas grandes sin pelar picadas  
1/2 tz. de apio España picado  
1/2 tz. de almendras tostadas  
2 cdas. de semillas de ajonjolí  
1/2 tz. de yogurt  
2 cdas. de azúcar  
1/2 taza de mayonesa “soya”  
3/4 cda. de sal  
2 cdtas. de ralladura de naranja.

### PREPARACIÓN:

Revuelva todo en una fuente amplia. Sirva frío.

## ENSALADA COMPLETA

### INGREDIENTES:

- 1 tz. de arroz integral crudo
- 3 tzs. de agua fría
- 1/2 cdta. de sal
- 2 cdas. de aceite
- 2/3 tz. de apio
- 3 cdas. de mayonesa
- 1 cda. de aderezo francés
- 1/2 tz. de vainitas cocidas
- 1 pepinillo picado
- 1 cebolla pequeña picada.

### PREPARACIÓN:

Cocine el arroz con el agua, la sal y el aceite hasta que esté blando. Revuelva luego con los demás ingredientes. Sirva la ensalada sobre hojas de lechuga y adórnela con rebanadas de tomates.

## ENSALADA DE COLIFLOR Y TOMATES

### INGREDIENTES:

2 tomates medianos picados

1/2 tz. de coliflor cruda

1/2 tz. de mayonesa.

### PREPARACIÓN:

Ralle la coliflor por el lado grueso del ralló. Revuelva todo. Sírvalo frío sobre hojas de lechuga.

## ENSALADA DE ESPINACAS CRUDAS

### INGREDIENTES:

1 cebolla

1 lechuga

100 grs. de hojas tiernas de espinacas

aceite

jugo de limón

sal.

### PREPARACIÓN:

Corte la lechuga y las espinacas bien limpias. Mezcle bien con la cebolla y sazone con sal y jugo de limón.

## ENSALADA DE ESPINACA Y PEPINILLOS

### INGREDIENTES:

1 diente de ajo

1/2 kg. de espinacas frescas

1/2 pepinillo grande pelado

aderezo italiano

1 limón.

### PREPARACIÓN:

Mezcle el líquido de la ensalada con el ajo cortado. Corte el pepinillo en rebanadas finas y colóquelas encima de la espinaca. Agregue el aderezo sobre la ensalada. Rocíela con el jugo de limón. Mezcle antes de servir.

## ENSALADA DE GARBANZOS

### INGREDIENTES:

- 1 tz. de garbanzos cocidos
- 1/4 tz. de pimentón verde picado
- 2 tomates picados
- 1 zanahoria picada bien finita
- 5 ramitas de perejil picado
- 4 tallos de apio España bien picaditos
- 1 pepinillo pequeño picado.

### PREPARACIÓN:

Mezcle ligeramente. Agregue su aderezo favorito. Sirva la ensalada sobre hojas de lechuga y decórela con rabanitos en forma de rosas.

## ENSALADA GERMINADA

### INGREDIENTES:

2 tzs. de garbanzos cocidos y escurridos

2 tomates picados

1 cebolla pequeña picada

1/2 pimentón verde picado

2 tzs. de alfalfa germinada.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes. Para hacerla más deliciosa, agregue aderezo italiano o francés. Vea como germina la alfalfa.

## ENSALADA DE LECHUGA

### INGREDIENTES:

1 lechuga  
1 cda. de jugo de limón  
un poco de perejil picado  
aceite.

### PREPARACIÓN:

Corte la lechuga sin tronco. Mezcle el jugo de limón, el perejil y el aceite. Salpique con esta mezcla las hojas de lechuga.

## ENSALADA DE MACARRONES

### INGREDIENTES:

2 tzs. de macarrones hervidos

1 atado de espárragos verde

1/2 tz. de crema de leche

sal

azúcar

limón.

### PREPARACIÓN:

Corte los macarrones en trozos de 5 cm. Raspe los espárragos, lávelos y córtelos del mismo tamaño de los macarrones. Cocínelos en agua con sal y una pizca de azúcar, y luego escúrralos. Mezcle con los macarrones. Condimente con la crema de leche, el jugo de limón, el azúcar y la sal. Deje 1/2 hora en la nevera. Sirva.

## ENSALADA DE MACARRONES Y RÁBANOS

### INGREDIENTES:

1 tz. de macarrones cocidos, escurridos y fríos  
1/2 tz. de zanahorias ralladas  
1/4 tz. de pimentón picado  
2 huevos duros picados  
1 tz. de apio España picado  
2 cdas. de cebolla picada  
4 rábanos picados  
2 cdas. de mayonesa.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todo. Agregue mayonesa para mejor sabor.

## ENSALADA DE PAPAS

### INGREDIENTES:

1 1/2 kgs. de papas medianas  
1 cda. de sal  
1 cda. de adobo  
1/2 tz. de apio cortado  
1/4 tz. de zanahorias ralladas  
2/3 tz. de aceite de oliva  
1/4 tz. de perejil picado  
1/2 tz. de cebollas verdes picadas  
jugo de un limón.

### PREPARACIÓN:

Lave las papas y cocine con la piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Mientras tanto, ponga las almendras en agua caliente, quíteles la piel y corte en rodajitas. Escurra el agua a las papas. Pélelas, corte y ponga en un molde. Agregue la sal, el adobo, el apio, las almendras y las zanahorias ralladas. Deje enfriar durante unas horas y 2 horas antes de servir, agregue el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil, y la cebolla. Sazone al gusto. Sirva y adorne con huevos duros, perejil y pimientos.

## ENSALADA DE NABOS

### INGREDIENTES:

nabos  
agua de carne vegetal o caldo Maggi.

### PREPARACIÓN:

Cocine en rebanadas, en agua de carne vegetal o el caldo Maggi. Sazone al gusto.

# ENSALADA DE REPOLLO

## INGREDIENTES:

1 repollo  
4 cdas. de aceite caliente  
sal al gusto.

## PREPARACIÓN:

Pique el repollo en pedacitos y añada a poquitos en una olla con aceite. Revuelva muy frecuentemente y eche más repollo hasta que todo esté en la olla. Añada sal al gusto y deje cocinar, sin añadir una gota de agua, hasta que quede completamente cocido y vidrioso.

## ENSALADA DE REPOLLO Y HABAS

### INGREDIENTES:

1 repollo pequeño rallado  
1/2 tz. de rabanitos rebanados  
1/2 tz. de perejil picado  
1 lata de habas verdes  
1/2 cdta. de sal  
1/2 tz. de cebolla rebanada.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes. Tápela y refrigérela por 1 hora. Mezcle con crema agria y sívala.

## ENSALADA DE TOMATES

### INGREDIENTES:

1 lb. de tomates

1 cebolla

1 diente de ajo

jugo de limón

aceite

sal.

### PREPARACIÓN:

Pique la cebolla y el ajo. Mezcle con el aceite y el limón. Corte los tomates en rodajas finas y riegue con la mezcla indicada. Añada, si desea, perejil, cilantro picado o rodajas de pepinos.

## ENSALADA DE TOMATES Y CEBOLLA

### INGREDIENTES:

8 tomates

3 cebollas

aceite

limón

perejil picado.

### PREPARACIÓN:

Peley corte en rodajas los tomates. Pique la cebolla y mezcle con el aceite, la sal, el limón y el perejil picado. Riegue sobre los tomates. Añada, si desea, aceitunas, y sirva.

## ENSALADA DE TOMATES RELLENOS CON ARVEJAS

### INGREDIENTES:

2 tomates

4 cdas. de arvejas tiernas crudas o cocidas

1 cebolla

perejil

aceite

sal

jugo de limón.

### PREPARACIÓN:

Corte la parte superior de los tomates y saque la pulpa. Pique la pulpa extraída. Sazone con las arvejas, la cebolla y el perejil. Mezcle con el aceite, la sal y el jugo de limón. Rellene con la mezcla los tomates vacíos.

## ENSALADA DE VAINITAS Y CARAOTAS

### INGREDIENTES:

2 tzs. de vainitas cocidas con sal al vapor

2 tzs. de garbanzos cocidos

2 tzs. de caraotas rojas o rosadas cocidas

1/4 tz. de pimentón verde picado

1 cebolla pequeña rallada

1/3 tz. de aceite

1/3 tz. de jugo de limón.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todo y sirva frío.

## ENSALADA DE VAINITAS Y TOMATES

### INGREDIENTES:

3 tzs. de vainitas cocidas  
1 cebolla pequeña picada bien finita  
3 tomates picados  
1/4 cda. de sal  
3 cdas. de mayonesa.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todo y sirva enseguida.

## ENSALADA DE VERANO II

### INGREDIENTES:

1 pepino  
2 tomates  
1 cebolla  
1 pimentón verde  
1 lechuga  
jugo de limón  
aceite  
sal.

### PREPARACIÓN:

Pele y corte el tomate, la cebolla, y el pepino en rodajas finas. Corte y lave las hojas de lechuga. Aderece con el limón, el aceite y la sal. Esparza las hojas de lechuga de tal forma que cada hoja quede como una capa.

## ENSALADA DE ZANAHORIA Y COCO

### INGREDIENTES:

1 tz. de zanahoria rallada

1 tz. de coco rallado

1/2 tz. de pasas

1/2 tz. de nueces

1/2 tz. de piña (opcional)

1/2 tz. de dátiles picados (opcional).

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes. Aderécelos con mayonesa y sal o use jugo de naranja fresco.

## ENSALADA VERDE CON RÁBANOS

### INGREDIENTES:

Rábanos cortados en rodajas finas.

### PREPARACIÓN:

Prepare una ensalada verde cualquiera y añada los rábanos cortados en rodajas finas. También se pueden utilizar las hojas tiernas cortadas en pequeños trocitos y sazonando el conjunto con perejil, cebollitas picadas y aceite (o con una salsa de tomate).

## TABULE (ENSALADA LIBANESA)

### INGREDIENTES:

- 1 tz. de trigo partido
- 4 tomates frescos picados
- 2 pepinillos picados
- 1 cebolla mediana picada
- 3 ramas de perejil picado
- 1/3 tz. de hojas de hierbabuena picada
- 2 cdtas. de sal
- 1/2 tz. de jugo de limón
- 1 tz. de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN:

Remoje el trigo con agua tibia y deje enfriar. Exprima el agua del trigo con las manos. Mezcle los vegetales picados con el trigo. Agregue la sal, el jugo de limón y el aceite. Refrigere por 4 horas o más antes de servirlo.

## PLATOS PRINCIPALES





## ALBÓNDIGAS DE ESPINACA

### INGREDIENTES:

1 tz. de espinacas picadas  
1 tz. de migas de pan  
2 cdas. de aceite  
2 huevos  
sal al gusto  
orégano  
1 pizca de tomillo  
1 cebolla picada bien finita.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes y fría por cucharadas en un sartén con aceite caliente.

## ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

1/4 kg. de lentejas crudas, remojadas o a medio cocer  
2 cdtas. de salsa de soya  
1/2 cdta. de orégano  
1 cebolla grande  
1 pimentón grande  
1 diente de ajo  
sal al gusto  
2 huevos batidos  
1/4 tz. de hojuelas de avena  
1/2 tz. de pan rallado  
1/2 tz. de maní tostado y molido (opcional).

### PREPARACIÓN:

Muela las lentejas. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle todo bien. Forme las albóndigas bien pequeñas. Envuelva en harina. Fría en aceite muy caliente. Sirva con lechuga, olivas rellenas, ruedas de tomate, cebolla, pimentón.

## BERENJENA AL HORNO CON SALSA

### INGREDIENTES:

2 berenjenas medianas

2 huevos

1 tz. de harina integral o germen de trigo

1/2 tz. de queso rallado

1 tz. de salsa de tomate diluida al aliñarla.

### PREPARACIÓN:

Corte las berenjenas en ruedas con o sin conchas. Páselas por huevo batido con sal, luego por harina negra o germen de trigo. Fría en aceite caliente hasta que estén tiernas. Ponga en un molde por capas: primero, berenjena; luego, queso, hasta terminar. Cúbrala con salsa de tomate y ponga al horno por 1/2 hora a 390° F o a fuego moderado.

## BERENJENA RELLENA

### INGREDIENTES:

1 berenjena  
1/2 cebolla picada  
3/4 tz. de hongos  
aceite  
4 cdas. de harina de trigo  
2 tzs. de leche  
1/4 kg. de queso parmesano rallado.

### PREPARACIÓN:

Corte la berenjena a lo largo en dos; saque la pulpa con una cuchara cuidando no dañar la forma de la berenjena. Cocine en agua salada por 15 minutos. Prepare una salsa. Fría la cebolla y los hongos. Agregue la leche y la harina revolviendo constantemente para que no se formen grumos, añada la pulpa de la berenjena. Rellene la berenjena y cubra con queso parmesano. Hornee por 20 minutos.

## BERENJENA AL HORNO

### INGREDIENTES:

1/4 a 1/2 tz. de migas de pan  
1 berenjena de tamaño mediano pelada  
2 cdtas. de polvo de ajo  
1 tz. de queso americano cortado en cuadritos  
mantequilla para el molde  
agua para cocinar  
sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Rebane la berenjena. Cocine en agua suficiente para cubrirla, hasta que esté tierna. Escúrrala. Muela bien. En un tazón mezcle la berenjena molida, el polvo de ajo, la sal y las migas de pan. Ponga la mezcla en un molde de hornear bien engrasado con mantequilla. Cubra con los trocitos de queso americano. Hornee a 350° durante 30 minutos.

## BERENJENA EN CUBITOS

### INGREDIENTES:

1/4 tz. de piñones

1/4 tz. de almendras pasadas por agua caliente y cortadas a la mitad longitudinalmente

1/4 tz. de migas de pan

1/4 tz. de queso parmesano rallado muy fino

2 cdtas. de sal

2 cdas. de aceite

1 berenjena mediana cortada en cubitos

1 cebolla pelada y rebanada

1 pimiento verde picado

1 tomate rebanado

1 cda. de mantequilla

1 cda. de jugo de limón.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola saltee en aceite y mantequilla la berenjena, la cebolla y la pimienta durante 15 minutos. Añada los otros ingredientes. Cubra la cacerola. Cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos.

## BERENJENA AL CURRY

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de leche de coco o natural  
1/2 cda. de jengibre fresco picado  
(opcional)  
3 cdtas. de aceite de maní o maíz  
2 cebollas rebanadas  
2 cdas. de mantequilla  
1 berenjena de tamaño mediano  
1 cda. de mostaza molida  
1 cda. de sal  
1 cda. de jugo de limón  
1 cda. de polvo de curry

1 cda. de polvo de chile (aji) (opcional).

### PREPARACIÓN:

En una olla ponga a cocer la berenjena durante 6 minutos. Escúrrala y corte en cubitos. En un sartén se saltean en mantequilla las cebollas con el jugo de limón y las especias. Añada las berenjenas y sofría durante otros 5 minutos más. Añada el aceite y la leche, cubra y cocine hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido.

## BERENJENA A LA PARMESANA

### INGREDIENTES:

250 grs. de queso mozzarella en rebanadas  
2 1/2 tzs. de tomates picados  
1/4 cdta. de polvo de ajo  
1/2 cdta. de pimienta  
1/4 cdta. de aceite de oliva para freír y engrasar el molde de hornear  
3/4 tz. de queso parmesano rallado  
2 tzs. de pimientos verdes picados  
2 dientes de ajo picados  
2 cdtas. de sal  
1 berenjena de tamaño grande  
1 cebolla mediana pelada y rebanada

1 tz. de harina blanca sin refinar  
agua para remojar la berenjena.

### PREPARACIÓN:

En una olla se cocina al vapor la berenjena en una pulgada de agua durante unos 20 minutos o hasta que pueda fácilmente pincharse con un tenedor. Escúrrala. Rebane en trozos medianos y ponga las rebanadas en suficiente agua como para cubrir las.

En un tazón mezcle la harina, el polvo de ajo y 1 cucharadita de pimienta. Revuelva enteramente las rebanadas de berenjena en la mezcla de harina.

En un sartén se calienta suficiente aceite para cubrir el molde. Fría las rebanadas de berenjena hasta que estén doradas por ambos lados. Si se termina el aceite del sartén, añada más aceite. Escurra las rebanadas.

En un molde de hornear engrasado con aceite, coloque las rebanadas de berenjena. Cubra con las rebanadas de mozzarella. Espolvoree encima el queso parmesano rallado.

En el mismo sartén cocine los tomates, la pimienta, la cebolla, el ajo, el 1/4 de cucharadita de pimienta y 1 cucharadita de sal. Cubra enteramente y déjelo a fuego lento hasta formar una salsa líquida.

Vierta la salsa sobre las berenjenas con queso y hornee a 350° durante 30 minutos.

## COLIFLOR Y COL A LA CACHEMIRA

### INGREDIENTES:

1/4 cda. de cúrcuma  
1/4 cda. de clavos en polvo  
1/4 cda. de pimienta  
1/4 cda. de comino en polvo  
1/4 cda. de canela  
3 cdas. de aceite de maní o maíz  
3 cdas. de yogurt  
2 tzs. de coliflor cortada en ramitos  
1 cda. de semillas de mostaza  
1 tz. de col picada.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola se saltean en aceite las semillas de mostaza y las especias hasta que las semillas empiecen a reventar. Agregue las coliflores y la col, y sofria, moviendo durante 3 minutos. Añada el yogurt. Cubra. Cocine a fuego lento durante 7 minutos.

## PAPAS AL CURRY

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de leche de coco o natural

1/2 cda. de jengibre fresco (opcional)

4 papas peladas y cortadas en cuadritos

3 cdas. de aceite de maní o maíz

2 cebollas medianas peladas y rebanadas

2 cdas. de mantequilla

1 cda. de mostaza molida

1 cda. de sal

1 cda. de polvo de curry

1 cda. de jugo de limón

1 cda. de polvo de chile (ají) (opcional).

### PREPARACIÓN:

Hierva las papas en una olla durante 6 minutos y retírelas de la olla. En un sartén sofría en mantequilla las cebollas, las especias y el jugo de limón durante 10 minutos. Añada el aceite y las papas, y continúe cocinando durante 5 minutos. Luego, agregue la leche y cocine sin cubrir hasta que el líquido se haya evaporado casi totalmente.

# BRÓCOLI AHUMADO

## INGREDIENTES:

4 tzs. de brócoli picado  
2 tomates medianos picados  
2 tzs. de yogurt  
1 tz. de queso ahumado o Provolone rallado  
1 tz. de almendras peladas pasándolas rápidamente por agua caliente  
aceite para engrasar el molde de hornear.

## PREPARACIÓN:

En un tazón se mezclan todos los ingredientes a excepción del aceite. Ponga la mezcla en el molde de hornear engrasado. Hornee a 350° F durante 20 minutos.

## PIMIENTOS RELLENOS CON TOMATE Y FRIJOL SOYA

### INGREDIENTES:

1/4 cda. de polvo de chile (ají)  
1/4 tz. de pasas  
4 pimientos verdes grandes  
2 tomates medianos cortados en trocitos  
2 tzs. de cuajada de soya  
2 cdtas. de semillas de ajonjolí  
2 cdas. de aceite de maní o maíz  
1 tz. de cebollas peladas y picadas

1 cda. de salsa de soya  
aceite para cocinar.

### PREPARACIÓN:

En un sartén, en dos cucharadas de aceite, se fríen los tomates, las cebollas, las pasas y las semillas de ajonjolí hasta que las cebollas estén amarillas (de 5 a 7 minutos). Añada la cuajada de soya, la salsa de soya y el polvo de chile, y cocine durante 3 minutos más, moviendo constantemente. Corte los pimientos a la mitad, a lo largo; quite las semillas y membranas. Rellene las mitades con la mezcla. Vierta una fina capa de aceite en el fondo de un sartén. Ponga los pimientos en un sartén. Cúbralos. Cocine a fuego regular hasta que los pimientos estén tiernos (1/2 hora). Asegúrese de que no se quemen.

# CROQUETAS DE ESPINACA Y TRIGO

## INGREDIENTES:

1/2 tz. de trigo  
1/2 tz. de queso Münster rallado  
1/4 cdta. de pimienta de Cayena  
2 tzs. de espinacas picadas  
2 cdas. de harina de trigo integral  
1 cdta. de sal  
1 tz. de agua  
aceite para freír.

## PREPARACIÓN:

En una olla se cocina el trigo en agua. En un tazón mezcle todos los ingredientes. Haga con la mezcla bolas del tamaño de una cucharadita. Caliente un par de pulgadas de aceite en un sartén hondo. Cuando esté muy caliente, fría las croquetas hasta que estén bien doradas. Escúrralas bien.

## COL RELLENA

### INGREDIENTES:

2 1/2 cdas. de miel

1/2 tz. de *cuscús* (pasta de harina y miel, reducida a granitos redondos)

1/2 cda. de canela

1/4 tz. de pasas

2 tzs. de agua

1 tz. de champiñones picados

1 cebolla pequeña picada

1 tomate pequeño picado

1 cucharada de aceite de maní o maíz

1 cda. de mantequilla

8 hojas de col hervidas hasta que estén tiernas

1 cubo de consomé vegetal  
aceite para engrasar el molde.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola con una taza de agua, cocine el *cuscús* hasta que esté cocido (de 3 a 5 minutos). En una cacerola sofría en aceite y mantequilla las pasas, los champiñones, la cebolla y los tomates durante 5 minutos. Añada el *cuscús*, canela y 1 1/2 cucharada de miel. Ponga 1 cucharada de la mezcla en el borde de cada hoja de col. Enrolle. Ate un trozo de cordel alrededor de cada hoja para mantenerla enrollada. Coloque las hojas rellenas en el molde de hornear engrasado.

Disuelva el cubo de consomé y el resto de la miel en una taza de agua caliente. Vierta encima de las hojas. Hornee durante 15 minutos a 350° F. Sirva con crema ácida.

# CHAMPIÑONES RELLENOS A LA FABRIZIO

## INGREDIENTES:

20 champiñones medianos  
1/2 tz. de migas de pan  
1/2 tz. de queso parmesano rallado  
1/2 tz. de perejil picado  
1/2 cda. de pimienta  
3 dientes de ajo picados  
1 cda. de mantequilla  
1 cda. de aceite de oliva  
1 cda. de sal  
aceite para engrasar el molde de hornear.

## PREPARACIÓN:

Quite y pique los tallos a los champiñones. En una cacerola sofría en mantequilla y aceite, el ajo y el perejil durante 5 minutos. Añada los tallos de champiñones y las migas de pan, así como el queso parmesano, la sal y la pimienta. Rellene los botones de los champiñones con esa mezcla. Coloque los champiñones rellenos en una bandeja de hornear bien engrasada y hornee durante 20 minutos a 350° F.

## ASADO DE ARROZ

### INGREDIENTES:

1 tz. de arroz crudo  
1 cebolla picada  
1 lata de hongos picados  
4 cdas. de aceite  
1 lata de sopa de hongos  
4 tzs. de agua  
1/2 cdta. de sal  
condimento al gusto.

### PREPARACIÓN:

Tueste el arroz en un sartén hasta que esté ligeramente dorado. Dore en el aceite la cebolla, los hongos y la sal. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Vierta en una fuente engrasada y hornee por una hora a 350° F.

# ASADO DE BERENJENA

## INGREDIENTES:

5 berenjenas pequeñas bien delgadas  
harina de soya u otra clase  
4 tomates grandes  
1 cebolla grande  
5 dientes de ajo  
ajoporro  
salsa de soya  
queso blanco rallado  
migas de Corn Flakes.

## PREPARACIÓN:

Remoje la berenjena en agua con sal por 1/2 hora. Fría las ruedas de berenjena envueltas en harina de soya. Prepare una salsa, licuando los demás ingredientes (excepto el queso y el Corn Flakes) y cocine hasta que espese. Coloque en un molde engrasado una capa de berenjena, salsa y queso hasta terminar con Corn Flakes. Hornee a 350° F por 40 minutos.

## ASADO DE CARAOTAS ROJAS

### INGREDIENTES:

4 tzs. de caraotas rojas cocidas

3 huevos batidos

1 1/2 tzs. de arroz cocido

1 cebolla picada

2 cdas. de cilantro picado

2 cdas. de aceite

salvia

sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Muela las caraotas y licúelas. Mezcle los ingredientes y agregue a las caraotas, ponga todo en un molde engrasado. Hornee por 30 ó 40 minutos a fuego moderado. Sirva con una salsa de tomates.

## ASADO DE ESPINACA O ACELGA

### INGREDIENTES:

2 tzs. de espinaca o acelga cocida

1 cebolla picada

1 huevo

sal al gusto

queso rallado

1/2 tz. de Corn Flakes molido

margarina al gusto

2 tzs. de salsa de tomate.

### PREPARACIÓN:

Pique la espinaca y mezcle con los otros ingredientes. Hornee en un molde engrasado hasta que esté firme. Sirva con la salsa de tomate encima.

## ASADO DE FRIJOLES

### INGREDIENTES:

1 cebolla mediana picada muy fina

2 cdas. de aceite

2 tzs. de frijoles rojos cocidos

1 tz. de migas de pan fresco

2 huevos batidos

2 tzs. de queso rallado

1 cda. de salsa de tomate.

### PREPARACIÓN:

Fría la cebolla en el aceite a fuego lento. Prepare un puré con el resto de los ingredientes y añada la cebolla frita. Mezcle bien y ponga en un molde engrasado. Hornee por 40 minutos a 350° F.

## ASADO DE GARBANZOS

### INGREDIENTES:

- 1 tz. de garbanzos cocidos
- 2 huevos
- 3 cdas. de aceite
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cebolla mediana ligeramente frita
- 1 1/2 tzs. de salsa de tomate
- 1 pizca de orégano
- 2 dientes de ajo molido
- 1/2 tz. de migas de pan tostado

### PREPARACIÓN:

Muela los garbanzos. Bata los huevos y fríalos en aceite, removiéndolos bastante para que queden en pedacitos. Agregue y mezcle bien con el resto de los ingredientes. Vacíe en un molde engrasado. Hornee por 45 minutos hasta que esté cocido.

# ASADO DE LENTEJAS I

## INGREDIENTES:

1 cebolla grande bien picadita  
ajo  
4 cdas. de aceite  
2 tzs. de Corn Flakes molido  
2 huevos  
1/2 tz. de leche batida bien espesa  
1/2 tz. de queso fresco rallado  
orégano  
sal al gusto  
puré de lentejas.

## PREPARACIÓN:

Fría bien la cebolla. Agregue el puré de lentejas. Mezcle bien con los demás ingredientes. Engrase un molde y vierta esta preparación. Hornee por 1 hora a 350° F. Sirva no muy caliente, con ensalada y salsa encima.

## ASADO DE LENTEJAS II

### INGREDIENTES:

1 cebolla picada  
2 tzs. de lentejas cocidas  
1 lata de leche evaporada  
1/2 tz. de aceite  
1 1/2 tzs. de migas de pan  
1 huevo batido  
1 tz. de nueces picadas  
1 cdta. de sal  
1 cdta. de salvia  
1 tz. de zanahoria rallada  
1 tz. de apio España rallado.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todo y hornee por 1 hora a 350° F.

## ASADO DE ZANAHORIAS

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de zanahorias  
1/2 tz. de cebolla rebanada  
2 cdas. de perejil  
1/2 cdta. de sal  
1 cdta. de azúcar  
2 cdas. de margarina  
1/4 tz. de agua hirviendo.

### PREPARACIÓN:

Lave, pele y rebane las zanahorias. Alterne capas de zanahorias, cebolla y condimentos en una fuente engrasada. Salpique con pedacitos de margarina. Vierta el agua sobre las zanahorias y hornéelas tapadas a 375° F hasta que estén tiernas.

## MOLDE DE GUI SANTES SECOS

### INGREDIENTES:

1/2 pimiento verde cortado en trocitos  
1/2 tz. de agua  
1/4 cdta. de salsa de soya  
1/4 cdta. de tomillo  
1/4 cdta. de mejorana (opcional)  
2 cdas. de harina de trigo integral  
1 tz. de guisantes secos cocinados  
1 tz. de apio picado  
1 tz. de coliflor cortada en trocitos

agua (suficiente para cubrir el fondo de la cacerola)  
aceite para el molde de hornear.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola cubierta se cuecen al vapor el apio, la coliflor y el pimiento verde en una pulgada de agua, hasta que estén tiernos. Escúrralos. En un tazón se muelen los guisantes con el apio, la coliflor y el pimiento verde. Diluya la harina en 1/2 taza de agua. Mezcle bastante bien la harina, el agua, la salsa de soya y las especias con los vegetales. Caliente el horno a 350° F. Engrase un molde de hornear. Vierta la mezcla en el molde engrasado. Hornee de 30 a 45 minutos hasta que la parte superior esté dorada. Sirva con salsa. Rinde 4 porciones pequeñas.

## FRIJOLES DE SOYA CON JENGIBRE

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 cdtas. de maicena
- 1/2 cda. de jengibre en polvo
- 1/4 tz. de coco rallado
- 1/4 tz. de agua caliente
- 1/3 tz. de cebollines en rebanadas
- 3 cdas. de harina de trigo integral
- 2 cdas. de aceite de maíz o maní
- 1 tomate picado
- 1 tz. de frijol de soya cocido y molido
- 1 cda. de salsa de soya
- 1 tz. de jugo de piña.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola sofría en el aceite caliente los cebollines, el jengibre, el tomate y el coco durante 3 minutos. Añada los frijoles y cocine durante 3 minutos más. En una taza disuelva la maicena y la harina en el jugo de piña, la salsa de soya y el agua. Añada a la cacerola. Cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

## BOLA DE QUESO

### INGREDIENTES:

1 tz. de cuajada  
1/2 tz. de queso amarillo  
1/2 tz. de migas de pan  
1 huevo  
1 cebolla rallada  
sazonar con sabor de carne.

### PREPARACIÓN:

Mezcle bien todos los ingredientes y luego forme bolitas pequeñas, dórelas en aceite. Añádales salsa de tomate hirviendo. Sabrosas para comer con espaguetis.

## CARAOTAS BLANCAS A LA CREMA

### INGREDIENTES:

3 tzs. de caraotas blancas cocidas

2 cdas. de margarina

3 cdas. de cebollines picaditos

1 queso crema de 225 grs.

1/2 tz. de leche

4 cdas. de parmesano rallado

sal

condimentos.

### PREPARACIÓN:

Derrita la margarina en una olla y añade las caraotas y los cebollines. Luego, cocine unos minutos y añade la sal y los condimentos al gusto. Añada el queso crema, previamente ablandado con la leche. Cocine a fuego lento hasta que esté bien cremoso y agregue el parmesano. Revuelva hasta mezclar bien. Sirva caliente, como acompañante de carne o pollo.

## COLIFLOR EN QUESO

### INGREDIENTES:

3 tzs. de coliflor picada  
3 tzs. de salsa blanca  
1 pimentón verde picado  
1 tz. de puré de tomate  
1/2 tz. de migas de pan  
1 tz. de queso crema picado en pedacitos  
2 cdas. de margarina derretida.

### PREPARACIÓN:

Cocine la coliflor hasta que esté apenas tierna. Mezcle la salsa blanca, el pimentón, el puré de tomate, las migas de pan y la margarina. Vierta sobre la coliflor en un molde engrasado. Luego mezcle y esparza el queso sobre la coliflor. Hornee tapado a 350° F o hasta que esté caliente. Destápelo, deje que el queso se dore bien.

## CHOP SUEY DE VEGETALES

### INGREDIENTES:

Carne vegetal cortada en trozos

1 1/2 tzs. de apio cortado

1 tzs. de brotes de soya

1 tz. de repollo picado

1 cda. de maicena

2 cdas. de salsa de soya

1/2 cdta. de azúcar

1 cdta. de sal

1 pizca de adobo

1 cebolla picada

2 dientes de ajo  
aceite.

### PREPARACIÓN:

Lave el repollo y el apio, y páselos por agua hirviendo junto con los brotes de soya. Corte finamente el repollo y el apio. Caliente un sartén y agregue 3 cucharadas de aceite. Pique los dientes de ajo y agregue con la cebolla cuando esté bien caliente. Una vez dorado, agregue la carne. Fría rápidamente durante 4 minutos. Añada unas cucharadas de aceite. Agregue los vegetales y fría durante 3 minutos. Agregue la salsa de soya, el azúcar, la sal y el adobo, friéndolo 1 minuto más. Diluya la maicena en 2 cucharadas de agua y agregue sin cesar de remover. Sirva.

## DELICIA DE COLIFLOR

### INGREDIENTES:

1 lata de 8 onz. de hongos  
1/4 tz. de pimentón verde picado  
1/3 tz. de margarina  
1/4 tz. de harina  
2 tzs. de leche  
1 cdta. de sal  
6 onzs. de queso de pimentón o 1/4 taza  
de queso rallado.

### PREPARACIÓN:

Dore los hongos y el pimentón verde en margarina. Agregue, revolviendo constantemente para que no se pegue y mezcle con la salsa anterior. Corte la coliflor en pedazos medianos y cocínelos por 10 minutos. Ponga la mitad de la coliflor en una fuente engrasada y cúbrala con la mitad de la salsa. Repita el procedimiento. Hornee por 15 minutos a 350° F.

## ARROZ A LA ACEITUNA

### INGREDIENTES:

3 tzs. de arroz  
25 aceitunas sin semilla  
1 cebollita picada  
1 ají pimentón  
4 tomates pelados y cortados en rodajas  
2 cdtas. de perejil picado  
1 cdta. de salsa de tomate  
1/4 tz. de aceite  
1 pizca de pimienta  
sal  
1 ramito de hierbas aromáticas

4 tzs. de agua o caldo  
queso rallado.

### PREPARACIÓN:

Caliente el aceite y dore la cebolla ligeramente. Agregue el ají pimentón, los tomates, las aceitunas, el perejil y el ramito de hierbas aromáticas. Mientras tanto, en el agua disuelva la cucharadita de salsa de tomate. Añada a la preparación y agregue el arroz, la sal y la pimienta. Revuelva ligeramente. Cocine y sirva con abundante queso rallado.

## ARROZ CON MAÍZ

### INGREDIENTES:

2 tzs. de arroz  
1 lata de maíz desgranado  
3 tomates  
3 hojas de laurel  
1/2 tz. de aceite  
1 cdta. de azúcar  
sal  
pimienta  
queso rallado.

### PREPARACIÓN:

Caliente bien el aceite. Eche los tomates sin la piel y aplanados con tenedor. Agregue las hojas de laurel. Deje freír un poco y, antes de que se haya consumido el agua de los tomates, añada la cucharadita de azúcar y el contenido de la lata de maíz. Cocine revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Eche el arroz, remojar un momento. Agregue un cucharón de agua caliente, condimente y deje a fuego lento hasta que esté a punto. Sirva con el queso rallado y alrededor de la fuente ponga unos triángulos de pan frito. Para que los triángulos de pan frito resulten bien crocantes, páselos por agua fría antes de freír.

## ARROZ VERDE

### INGREDIENTES:

3 1/2 tzs. de arroz cocido, preferiblemente integral  
2 tzs. de leche  
1 tz. de perejil picado  
1 1/4 tzs. de queso rallado  
1/2 tz. de aceite de oliva o corriente  
4 ajos al jugo o machacados  
4 huevos.

### PREPARACIÓN:

Mézcle todo bien. Hornee por 45 minutos a 350° F.

## PAELLA VEGETAL

### INGREDIENTES:

Vainitas picaditas

1 berenjena

2 pimentones rojos

1 tz. de maíz tierno

1 cebolla grande

aceite

1 cdta. de aliños de soya

2 tomates maduros

cebolla en rama picadita

aceite onotado

1/2 kg. de arroz

4 tzs. de agua

sal

alcaparras

aceitunas rellenas.

### PREPARACIÓN:

Prepare un guiso con todos los ingredientes, excepto el arroz, la sal, las alcaparras y las aceitunas. Fría por un rato. Agregue el arroz ya lavado. Revuelva un rato y luego agregue la sal, las alcaparras y las aceitunas. Deje cocer hasta que seque. Baje la llama; cocine hasta que esté blando y suelto.

## PASTEL DE REQUESÓN Y APIO ESPAÑA

### INGREDIENTES:

2 tzs. de requesón sin sal

1 tz. de nueces picaditas

1 tz. de Corn Flakes molido

2 cdas. de aceite

2 huevos

1/2 tz. aceitunas rellenas picadas

1 tz. de apio España picadito

1 tz. de jugo de tomate

2 cdtas. de sal

1 cda. de cebolla picadita

1/2 tz. de pimentón rojo en tiritas.

### PREPARACIÓN:

Coloque el requesón en el tazón grande de la batidora. Ponga a funcionar la batidora en velocidad media por 3 minutos. Luego detengala y añada todos los demás ingredientes. Mezcle suavemente con una cuchara de madera. Vierta esta preparación en un molde previamente engrasado. Lleve al horno a 400° F por 30 minutos. Sirva con salsa de tomate y acompañe con papas horneadas.

# HAMBURGUESAS

## INGREDIENTES:

1 tz. de avena  
1 cebolla picada  
2 huevos  
3 tzs. de Corn Flakes,  
salvia  
sal al gusto  
leche para ablandarlo.

## PREPARACIÓN:

Mezcle todo y forme torticas. Fría en aceite. Deje caer en jugo de tomate y cocine a fuego lento por 30 minutos. Salen 14 hamburguesas.

# HAMBURGUESAS DE CARNE VEGETAL

## INGREDIENTES:

1/2 tz. de cebolla picada

3 dientes de ajo

4 cdas. de aceite de oliva

1 1/2 tzs. de carne vegetal o carne vegetal  
granulada

1/2 tz. de pan tostado o harina

1 cda. de jugo de limón

1 huevo

## PREPARACIÓN:

Fría la cebolla y el ajo. Sazone y muele la carne. Añada a lo anterior. Mezcle bien todos los ingredientes. Forme las hamburguesas y fría en aceite caliente.

## CROQUETAS CON CUAJADA

### INGREDIENTES:

1 tz. de cuajada  
1 tz. de pan cortado bien pequeñito o 1 tz  
de avena  
4 huevos bien batidos  
1/2 cdta. de sal  
1 cebolla grande picada bien finita  
1 tz. de nueces picadas bien finitas.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes y échelos por cucharadas en una asadera aceitada; dore por ambos lados. Arréguelos en un molde de hornear y cúbralos con un pote de sopa de hongos, diluido con un pote de leche. Hornee a fuego moderado por 1/2 hora.

## CROQUETAS DE LENTEJAS

### INGREDIENTES:

1 tz. de lentejas cocidas  
2 tzs. de Corn Flakes molido o arroz cocido  
1/4 tz. de caldo o leche batida  
2 huevos  
orégano al gusto  
sal  
cebolla frita picadita en mantequilla.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todo bien hasta que quede una pasta seca y fría en aceite. Sirva en rebanadas con salsa fresca de tomate.

# CROQUETAS DE LENTEJAS Y PAPAS

## INGREDIENTES:

1 cebolla picada  
4 cdas. de aceite  
1 a 2 cdtas. de salvia  
1/2 tz. de nueces picadas  
2 tzs. de lentejas cocidas  
2 tzs. de papas molidas  
sal al gusto.

## PREPARACIÓN:

Mezcle la cebolla en un sartén y fría por unos minutos para que se ablande, pero no deje que dore. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.  
Forme croquetas y póngalas en un molde plano engrasado. Con una brochita de engrasar, únteles aceite por encima. Hornee por 15 minutos o hasta que dore a 400° F.  
Sirva con su salsa favorita.

## CROQUETAS DE HUEVO

### INGREDIENTES:

3 cdas. de mantequilla  
1 cebolla pequeña  
1/2 pimentón verde  
1/3 tz. de harina de trigo  
1 tz. de leche  
1 cdta. salsa de sazón  
3 huevos duros  
2 tzs. de Corn Flakes molido  
2 huevos crudos.

### PREPARACIÓN:

Fría en la mantequilla la cebolla y el pimentón muy finamente picaditos; cuando estén cristalizados, añada la sazón a su gusto y la harina, revolviendo para que no se formen grumos. Luego añada la leche y deje hervir por unos minutos. Retire del fuego y agregue la salsa de su gusto. Mezcle todo bien junto con los huevos duros, muy finamente picaditos, y lleve a la nevera por 1 hora aproximadamente; retire, forme las croquetas, páselas por el Corn Flakes molido, fríalas en grasa bien caliente y abundante; al sacarlas, escúrralas y colóquelas sobre papel absorbente. Sirva enseguida.

# CROQUETAS DE ARROZ

## INGREDIENTES:

2 tzs. de arroz cocido

1 cda. de perejil picadito

3 huevos

sal

aceite para freír.

## PREPARACIÓN:

Mezcle todo y fría por cucharadas. Sirva con ensalada de lechuga.

## CROQUETAS DE JOJOTO

### INGREDIENTES:

6 jojotos  
2 tzs. de leche  
3 cdas. de mantequilla  
1 cda. de harina  
2 cdas. de perejil picado  
1 cebolla  
1 cdta. de comino  
2 huevos  
3 tzs. de Corn Flakes molido.

,

### PREPARACIÓN:

Licúe el jojoto en la leche. Agregue los otros ingredientes y ponga al horno. Tome 1 cucharada de la mezcla y mójela en los huevos, páselos por el Corn Flakes y fría en aceite bien caliente.

# CROQUETAS DELICIOSAS

## INGREDIENTES:

3 huevos  
1 cda. de sal  
1 1/2 tzs. de avena  
1 cda. de leche  
1 pizca de salvia.

## PREPARACIÓN:

Fría las cebollas en un poco de aceite y mezcle con los demás ingredientes. Forme croquetas y dore por los dos lados en un poco de aceite.

## RELLENO DE MIEL Y NUECES

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de miel

1 cda. de jugo de limón

nueces.

### PREPARACIÓN:

Mezcle la miel y el jugo de limón. Agregue nueces suficientes para hacer una mezcla espesa.

## RELLENO DE NUECES Y ACEITUNAS

### INGREDIENTES:

2 frascos de aceitunas bien picadas

1 tz. de nueces partidas

3 cdas. de mayonesa

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes.

## **R**ELLENO DE QUESO, NUECES Y ACEITUNAS

### **I**NGREDIENTES:

1 cajita de queso o requesón  
1/2 tz. de almendras bien picadas  
1/2 tz. de aceitunas bien picadas  
1 pizca de sal de ajo.

### **P**REPARACIÓN:

Mezcle con un poco de mayonesa.

## RELLENO DE TOMATE

### INGREDIENTES:

3/4 tz. de pasta de tomate  
3/4 tz. de jugo de tomate  
1/4 tz. de salsa de soya  
1/2 tz. de aceite  
1 cda. de polvo de cebolla  
2 cdtas. de sal  
2 tzs. de levadura de cerveza.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes. Agregue la levadura de cerveza para formar una pasta.

## RELLENO DE ZANAHORIAS Y PASAS

### INGREDIENTES:

2 zanahorias medianas

1/4 tz. de mantequilla

1/4 tz. de piña molida

jugo de limón

1/4 tz. de pasas sin semilla bien picadas

sal

mayonesa.

### PREPARACIÓN:

Lave bien la zanahoria y rállela bien finita. Bata la mantequilla que esté suave y mezcle con las zanahorias, las pasas, la sal, la piña y el jugo de limón. Añada mayonesa para que dé consistencia.

## BURRITOS MEXICANOS

### INGREDIENTES:

Tortillas mexicanas de harina de trigo  
caraotas rosadas o negras  
aceite  
1 cebolla grande  
1 tomate maduro  
ajo  
cilantro  
perejil  
rabanitos rallados  
aceite

limón  
sal.

### PREPARACIÓN:

Cocine las caraotas hasta que estén bien blanditas y espesas. Haga un puré con las caraotas y refríalo con aceite. Agregue la cebolla bien picadita y el ajo machacado. Dore hasta que estén bien sequitas. Rellene cada tortilla con caraotas. Agregue los demás ingredientes a su gusto.

## CHILE MEXICANO

### INGREDIENTES:

1 tz. de caraotas rosadas  
1/4 tz. de aceite  
3/4 tz. de cebolla picada  
1/4 tz. de pimentón verde  
1/2 tz. de apio España picado  
2 tzs. de carne vegetal molida  
2 1/2 tzs. de tomates picados  
1/2 cabeza de ajo machacado  
1 aji dulce picadito  
1 pizca de comino  
sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Remoje las caraotas durante la noche y cocínelas hasta que estén blandas. Dore en aceite el resto de los ingredientes. Mezcle con las caraotas y deje cocinar a fuego lento hasta que el sabor impregne las caraotas.

# ENCHILADAS MEXICANAS

## INGREDIENTES:

8 tortillas  
1/4 kg. de cuajada  
4 tomates picados  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 pimentón verde  
sal al gusto.

## PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes, haga una salsa y pase las tortillas por la salsa. Ponga un poco de cuajada en el centro de cada tortilla y enróllela. Colóquelas en un molde engrasado. Vierta la salsa sobrante sobre las tortillas y, si desea, puede rallarle queso por encima. Hornee por 30 minutos. Sirva caliente con arroz, caraoatas y una ensalada mixta.

## EMPAREDADO DE HUEVO CON GARBANZO

### INGREDIENTES:

Garbanzos  
cebolla picada pequeñita  
aceite  
salsa de soya  
2 huevos  
mayonesa  
jugo de limón.

### PREPARACIÓN:

Cocine los garbanzos. Pique la cebolla bien pequeñita y fríala en un sartén con un poco de aceite hasta que ablande. Añada la salsa de soya y los huevos ligeramente batidos. Revuelva y cocine. Muela juntos los garbanzos y la mezcla. Agregue la mayonesa y el jugo de limón.

# HALLACAS DE VEGETALES

## INGREDIENTES:

1 kg. de carne vegetal (gluten)  
1/2 tz. de papelón  
2 cabezas de ajo  
comino, orégano, aliño de soya  
3/4 kg. de cebolla  
1/4 kg. de pimentón verde  
ajoporro picado en aritos  
5 ajíes dulces picados  
sal al gusto  
1/4 kg. de vainitas picadas  
1 tz. de zanahoria rallada

1 tz. con agua  
2 cdtas. de harina de maíz  
1 cda. de salsa de soya  
3 cebollas grandes picadas  
3 cajitas de uvas pasas  
1 frasco de aceitunas  
1 frasco de alcaparras (pequeño)  
2 1/2 kg. de harina de maíz  
1/4 kg. de pimentón rojo  
8 paquetes de hojas de plátano  
1 rollo de hilo para amarrar.

## PREPARACIÓN:

Corte en pedazos la carne vegetal y fría. Agregue el resto de los ingredientes, friéndolos en aceite onotado. Mezcle luego con la preparación anterior y cocine un poco. Disuelva la harina en el agua. Agregue la salsa de soya y mezcle con la preparación anterior. Deje hervir un poco. Prepare la masa hasta que quede suave. Licúe el pimentón en agua. Con esta agua moje las hojas. Extienda la masa encima y coloque el guiso. Forme las hallacas.

# BOLITAS DE NUECES I

## INGREDIENTES:

1 tz. de papas molidas

1 1/2 tzs. de queso de maní molido

sal

salvia

sal de apio.

## PREPARACIÓN:

Forme en croquetas o bolitas, páselas por huevo batido y luego migas de pan. Fríalas. Séquelas en servilletas para absorber el aceite. Guárdelas calientitas y sírvalas con salsa tártara.

## BOLITAS DE NUECES II

### INGREDIENTES:

3 huevos

1 cebolla picada

1 diente de ajo

1 tz. de Corn Flakes molido

1/2 tz. de queso rallado

1/2 tz. de nueces picadas.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes y sazone. Forme bolitas y frías en aceite bien caliente. Sirva con salsa de tomates. Este plato es especial para usarlo sobre espaguetis.

# BUÑUELOS DE PAPAS

## INGREDIENTES:

3 papas crudas peladas

1 cda. de sal

2 cdas. de harina

3 huevos

1 tz. de leche o crema de leche.

## PREPARACIÓN:

Ralle las papas crudas en un recipiente con un poco de agua fría. Séquelas y póngalas en un recipiente. Agregue la sal, la harina, las yemas de huevo y la taza de leche; luego las claras batidas a punto de nieve. Ponga por cucharadas en un sartén con aceite caliente y fría hasta que estén dorados. Sirva como entrada o con ensalada de verduras.

## FRITOS DE PAPAS O PLÁTANO VERDE

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de papas

2 huevos

1 cebolla grande picada fina

3 cdas. de hojas de perejil

sal al gusto

3 cdas. o más de harina de trigo.

### PREPARACIÓN:

Ralle las papas en un rallador fino. Agregue los huevos, la cebolla, el perejil y la sal. Mezcle bien, deje caer por cucharadas en un sartén con aceite caliente y dore ambos lados. Sírvaselo frío o caliente. Se puede omitir un poco de harina y agregarle migas de pan seco.

# PAPAS AL VAPOR

## INGREDIENTES:

1 kg. de papas  
agua  
sal.

## PREPARACIÓN:

Para cocer las papas al vapor:

1. Es necesario un recipiente especial provisto de una especie de disco móvil agujereado tipo colador, que se coloca en una olla común.
  2. También se pueden preparar con el mismo recipiente especial en una olla a presión.
  3. A falta de ese recipiente: sobre el fondo de una cacerola coloque en forma invertida un bol o cualquier otro recipiente cerámico. Se tendrá así una plataforma sobre la que se colocará un plato cuyo diámetro debe ser más chico que el de la cacerola. La papa se coloca en el recipiente especial o en el plato.
- En cualquiera de las formas, el agua deberá ser colocada en el fondo y no debe tocar nunca la papa. Al hervir el agua la cocción se efectúa por el vapor. La olla se mantiene tapada herméticamente. Las papas pueden cocinarse enteras si no son muy grandes. Ponga sal al gusto. Sirva con mantequilla o aceite de oliva.

Nota: esta forma de cocción es poco utilizada pero es altamente recomendable. Con ella las verduras conservan un sabor propio exquisito. Además retienen todos sus valores alimenticios, en gran parte arrastrados al caldo cuando se las hierve. Puede cocer con la papa otras verduras, como la zanahoria, el zapallo, el jojoto, etc.

## PAPAS CON SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

1 kg. de papas  
1/4 kg. de mantequilla  
2 cdas. de perejil picado  
2 cdas. de aceite  
1 diente de ajo  
1/2 cucharón de caldo  
1 cdta. de harina  
sal.

### PREPARACIÓN:

Lave las papas y cocínelas en abundante agua con sal. Escúrralas y pélelas. Cuando estén frías, corte en rodajas de 1 cm. de espesor. Sazone con un poco de sal. Dore en un poco de mantequilla mezclada con aceite. Por separado, prepare una salsa verde con lo siguiente: coloque el resto de la mantequilla en una cacerola, añada la harina y mezcle bien, agregando el caldo poco a poco. Luego agregue el perejil picado y el ajo rallado. Cocine a fuego lento sin dejar de revolver. Agregue sal, si es necesario. Ponga en una fuente las papas y agregue la salsa anterior.

## PAPAS POSTIZAS

### INGREDIENTES:

1 kg. de papas  
1/4 kg. de queso crema  
2 cdas. de mantequilla  
2 huevos  
sal  
condimento al gusto  
orégano al gusto.

### PREPARACIÓN:

Prepare un puré con las papas, el queso crema, la mantequilla, la sal y el orégano, y condiméntelo. Agregue los huevos y mezcle bien. Haga bolitas y luego colóquelos en una bandeja engrasada. Hornee hasta que estén doradas.

## PAPAS RELLENAS

### INGREDIENTES:

1 kg. de papas  
carne vegetal  
3 cdas. de mantequilla  
queso rallado  
pan rallado  
sal.

### PREPARACIÓN:

Pele las papas y hiérvalas en agua salada hasta la mitad de la cocción. Corte por la mitad y haga un hueco con una cuchara. Agregue el guiso que ha preparado con la carne, el queso y la mantequilla. Rellene las papas. Agregue mantequilla derretida por encima, luego la sal y el pan rallado. Ponga al horno en calor moderado hasta que estén doradas. Retire y sirva.

**Nota:** Para preparar papas rellenas deben elegirse papas de pulpa consistente y de piel sana para que resistan el relleno y no se deshagan durante la cocción.

# PAPAS RICAS

## INGREDIENTES:

1 kg. de papas  
1/4 tz. de leche caliente  
2 cdas. de mantequilla o margarina  
1 cda. de sal  
3 huevos sancochados  
8 tajadas de queso amarillo  
2 cdas. de queso parmesano.

## PREPARACIÓN:

Prepare un puré. Coloque en un molde engrasado una capa de puré, una de queso amarillo y huevo. Intercale hasta terminar con queso parmesano rallado. Hornee por 15 minutos.

## SOUFFLÉ DE PAPAS FRANCÉS

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de papas  
1 1/2 cdas. de mantequilla  
1/2 copa de crema de leche  
2 huevos  
sal  
nuez moscada  
2 cdas. de queso rallado.

### PREPARACIÓN:

Pele y lave bien las papas. Corte en trozos y cocine en agua con sal. Cuando estén tiernas, escurra y páselas por un tamiz. Agregue la mantequilla y la crema de leche, mezcle vigorosamente sobre el fuego. Retire. Sazone bien con sal, un poco de nuez moscada y el queso rallado. Cuando esté casi frío, agregue una a una las yemas. Mezcle bien. Luego bata las claras a punto de nieve e incorpore suavemente. Ponga en un molde engrasado espolvoreado con pan rallado. Cocine en horno durante 20 minutos. Sirva inmediatamente.

# TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA

## INGREDIENTES:

6 huevos  
2 cebollas medianas  
4 papas medianas  
aceite  
sal.

## PREPARACIÓN:

Pele y corte las papas en láminas muy finas. Agregue la cebolla en rodajas finas. Ponga en un sartén con aceite caliente. Sazone con sal. Fría con el sartén tapado a fuego suave. Remueva con una espumadera. Cuando estén blandas y ligeramente doradas, quite el aceite sobrante y añada los huevos batidos. Cocine y dé vuelta para que dore por ambos lados. Sirva fría o caliente.

Nota: conviene hervir las papas con cáscara para que queden más sabrosas.

## BUDÍN DE MACARRONES

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de macarrones  
150 grs. de queso cremoso cortado en daditos  
2 cdas. de mantequilla  
1 cda. de cebolla rallada  
2 huevos  
sal  
1 lata de tomates al natural  
1 cda. de extracto de tomates.

### PREPARACIÓN:

Cocine los macarrones en agua con sal. Sáqueles el agua y píquelos. Escorra y pique los tomates. Mezcle con los macarrones. Agregue la mantequilla, los huevos batidos y la cebolla. Mezcle bien y sazone con sal. Ponga la preparación en un molde engrasado. Cocine en horno moderado durante 40 minutos. Sirva caliente.

## CANELONES RELLENOS

### INGREDIENTES:

1 paquete de canelones  
1 cebolla grande picadita  
sal  
sal de ajo  
sal de cebolla  
orégano  
cominos  
salsa inglesa al gusto  
1 lata de tomates  
1 lata de hongos  
1 hoja de laurel

1 pimentón grande picadito  
1 docena de aceitunas rellenas y picadas  
1 lata pequeña de pasta de tomate  
1 lata de tomates desmenuzados  
1/2 tz. de aceite Mazola  
1/4 kg. de queso parmesano rallado  
2 tzs. de carne vegetal molida o carne vegetal granulada remojada  
1/4 kg. de queso parmesano.

### PREPARACIÓN:

Hierva los canelones por 10 minutos sin dejarlos ablandar mucho. Escorra y páselos por agua fría para que no se peguen. Mezcle todos los ingredientes, ponga a fuego lento por 5 minutos y deje cocinar para que coja gusto. Deje enfriar la carne y rellene los canelones acomodándolos en el molde donde los va a hornear. La salsa que le quede de la carne, la rocía sobre los canelones y por último le añade el queso parmesano. Cubra el molde con papel de aluminio y lo pone en el horno a una temperatura de 350° F por minutos. Saque el molde, destápelo y lo vuelve a poner al horno para dejar que los canelones se doren por encima durante 5 minutos.

## ESPAGUETIS CON HUEVO

### INGREDIENTES:

4 tzs. de espaguetis

4 cdtas. de sal

1 huevo duro

1/2 tz. de salsa blanca

1/4 tz. de migas de pan

1 cdta. de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

Cocine los espaguetis en agua hirviendo. Cuele y lave en agua fría. Ponga en un molde engrasado una capa de espaguetis, una de huevo. Así hasta terminar con una de espaguetis. Cúbralo con la salsa blanca. Rocíe las migas de pan y la mantequilla. Hornee por 25 minutos a temperatura media.

## LINGUINE CON ALMENDRAS

### INGREDIENTES:

#### Para la salsa

1 1/2 tzs. de agua caliente  
1/2 cdta. de sal  
2 cdas. colmadas de harina blanca sin refinar  
2 cdas. de aceite de maíz o maní  
1 cubo de consomé vegetal  
1 cda. de perejil fresco.

#### Para cocinar los tallarines

250 a 325 grs. de *linguine*, cocidos  
1/2 tz. de almendras desflemadas en agua caliente y partidas a lo largo  
2 cdas. de requesón (masa de leche cuajada, sin el suero).

### PREPARACIÓN:

En una cacerola y a fuego lento, combine el aceite y la harina, moviendo.

En una taza disuelva el cubo de consomé en agua y añada a la mezcla de harina, moviendo rápidamente para que no se formen grumos. Cuando esté suave la mezcla, agregue la sal y el perejil (duplique la receta cuando se haga una cantidad mayor de *linguine* que la señalada.) En un tazón combine el *linguine*, las almendras y el requesón con la salsa.

## MACARRONES CON VEGETALES

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de pasas negras o amarillas

1/2 tz. de piñones

3 tzs. de brécol picado

2 tomates maduros rebanados

2 tzs. de macarrón cocido

2 cdtas. de semillas de ajonjolí

2 cdas. de aceite de oliva

2 cdtas. de jugo de limón

2 cdtas. de sal

1 cebolla grande picada

1 cda. de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola sofría en aceite y mantequilla las cebollas, los piñones, las pasas y las semillas de ajonjolí durante 3 minutos. Añada los tomates. Cocine durante 7 minutos a fuego lento. Agregue el brócoli, los macarrones, el jugo de limón y la sal. Cúbralo. Cocine durante 10 minutos a fuego lento.

# MACARRONES CON QUESO

## INGREDIENTES:

1 tz. de macarrones o espaguetis  
2 huevos duros  
1 tz. de queso blanco o leche cortada  
leche  
migas de pan.

## PREPARACIÓN:

Parta los macarrones de 1 pulgada de largo. Hiérvalos en agua con sal hasta que estén tiernos y saque el agua. Ponga una capa de macarrones en un molde engrasado, luego un poco de queso y huevo, después otra capa de macarrones y otra de queso, y así hasta que el molde esté lleno. Cúbralos con la leche sin descremar, añada las migas de pan. Ponga al horno hasta que esté dorado.

## MACARRONES CON SALSA DE QUESO

### INGREDIENTES:

2 tzs. de macarrones tipo caracol  
3 cdas. de mantequilla  
3 cdas. de harina  
2 tzs. de leche  
1/2 cdta. de sal  
1 pizca de pimienta  
2 tzs. de queso rallado  
rodajas de tomates.

### PREPARACIÓN:

Cocine los macarrones en agua con sal hasta que estén tiernos. Escúrralos. Derrita la mantequilla y mezcle la harina. Agregue la leche. Cocine hasta que quede una salsa espesa. Revuelva. Condimente. Añada 1 1/2 taza de queso y remueva hasta que desaparezca. Coloque los macarrones en un molde. Agregue la sal y la pimienta. Coloque encima las rodajas de tomate y agregue el queso sobrante. Cocine en horno moderado durante 30 minutos.

# PASTEL DE MACARRONES

## INGREDIENTES:

Masa para pastel

1 huevo

1/2 kg. de macarrones

1 1/2 tzs. de queso rallado

3 cdas. de mantequilla

1 tz. de salsa de tomates

leche.

## PREPARACIÓN:

Pinche la masa con tenedor para que no se infle demasiado. Cocine los macarrones y escúrralos. Condiméntelos con la salsa de tomates, el queso y la mantequilla. Ponga en un molde engrasado. Cubra los macarrones con la salsa y cierre los bordes. Pincele con la leche la parte superior. Cocine en horno durante 35 minutos. Sirva en la misma fuente.

## LASAÑA A LA SICILIANA

### INGREDIENTES:

3 tzs. de harina  
aceite  
4 huevos  
1/2 taza de ricotta o requesón  
2 berenjenas  
3 cdas. de nueces picadas  
1 cda. de tomate  
mantequilla  
adobo  
queso rallado.

### PREPARACIÓN:

Sobre una mesa coloque la harina en forma de corona. Parta en el centro los huevos y agregue un poco de aceite. Mezcle bien y amase. Deje reposar por 15 minutos. Extienda la masa con un rodillo hasta obtener un espesor muy fino. Corte cintas de 4 cm. y extienda para que se doren. Lave las berenjenas, córtelas en daditos y ponga sobre un lienzo para que este absorba el agua. A un poco de agua tibia agregue el tomate concentrado. Ponga en una cacerola y agregue la berenjena, una cucharadita de aceite y las nueces picadas, sazone con sal y adobo, cocine durante 15 minutos a fuego suave. Retire del fuego y agregue el requesón. Cocine las lasañas en agua con sal. Escúrralas bien. Agregue la salsa preparada y el queso rallado. Sirva.

## PASTICHO DE BERENJENA

### INGREDIENTES:

Berenjenas  
harina  
carne vegetal  
queso amarillo.

### PREPARACIÓN:

Fría las ruedas de berenjenas pasadas por la harina. Prepare la carne vegetal bien rica. Ponga en un molde rebanadas de berenjena, luego la carne, y así hasta terminar con el queso y hornee.

## PASTICHO LASAÑA

### INGREDIENTES:

1 paquete de canelones

2 cdas. de aceite

sal

2 tzs. de tomates picados

1 tz. de carne vegetal molida y remojada  
en una taza de agua

2 cdas. de aceite de oliva

8 dientes de ajo

sal al gusto

1 cebolla picada o licuada

1 pimentón maduro licuado

3 cdas. de queso parmesano

1 tz. de queso mozzarella.

### PREPARACIÓN:

Cocine el paquete de canelones. Prepare la salsa así: ponga el ajo en el aceite de oliva. Remuévalo, añada la carne molida ya remojada y dórelo un poco. Añada los tomates picados, un poquito de orégano más dos hojas de laurel, sal al gusto, y déjelo hervir a fuego lento. Agregue 1 taza de tomates picados o licuados y 1 taza de salsa de tomate. Ponga en un molde engrasado la pasta, la salsa, el queso mozzarella, el queso parmesano, y hornee a 375° F por 20 minutos.

## TALLARINES AL HORNO CON UVAS PASAS

### INGREDIENTES:

1/2 kg. de tallarines  
mantequilla  
1/2 tz. de cebolla picada  
1/2 tz. de pasas sin semilla  
1 1/2 tzs. de queso rallado  
1/2 tz. de champiñones  
sal  
pimienta.

### PREPARACIÓN:

Derrita 4 cucharadas de mantequilla en una cacerola. Fría la cebolla. Agregue los champiñones, las pasas y 1/2 taza de queso y agua. Sazone con la sal y la pimienta. Deje hervir. Cocine los tallarines. Escúrralos. Mezcle con la preparación anterior. Ponga los tallarines en un molde engrasado. Agregue el queso rallado. Ponga en horno moderado por 20 minutos. Sirva enseguida.

# TORTILLA DE TALLARINES

## INGREDIENTES:

1 tz. grande de tallarines

2 cdas. de queso

3 huevos

1/2 tz. de leche

2 cdas. de mantequilla

sal

pimienta.

## PREPARACIÓN:

Bata los huevos. Luego agregue la leche y mezcle bien. Añada el queso, la sal y la pimienta, y por último, los tallarines cocidos. Mezcle. Caliente un sartén engrasado y vierta la preparación, siempre a fuego moderado y moviendo el sartén para que la tortilla no se queme. Deje cocinar. Sirva caliente.

## VERMICELLI CON NUECES

### INGREDIENTES:

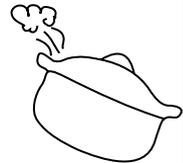
1/4 kg. de *vermicelli*  
queso rallado  
6 nueces  
2 ramas de perejil  
1 diente de ajo  
2 cdas. de aceite  
sal  
pimienta.

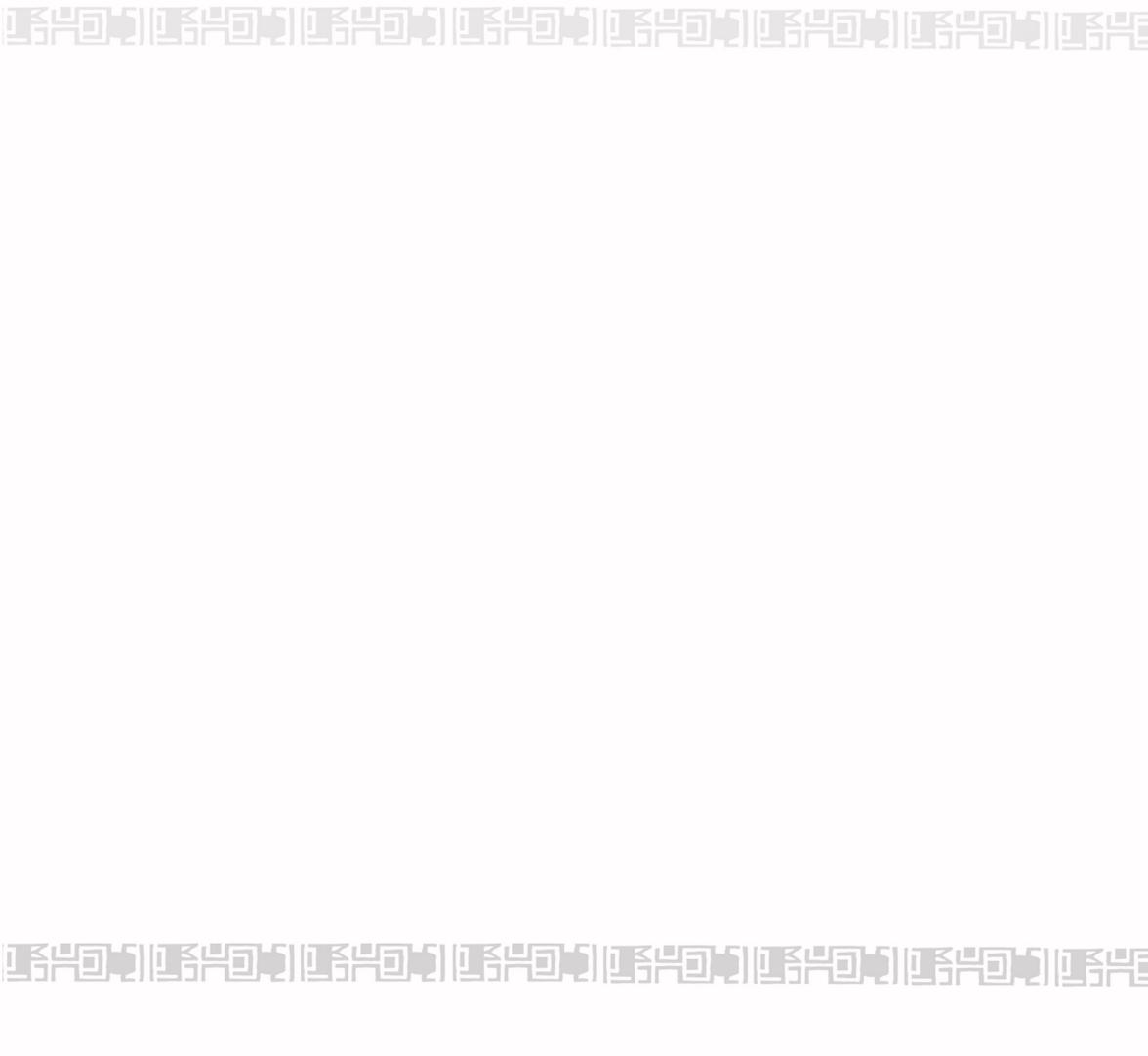
### PREPARACIÓN:

Pele las nueces, luego páselas por agua hirviendo para quitarle la película que las recubre. Machaque junto con el ajo, el perejil y la pizca de pimienta. Agregue el aceite poco a poco. Cocine los *vermicelli* en agua con sal. Escúrralos bien y póngalos en un molde. Agregue el queso rallado y cúbralos con la salsa de nueces. Sirva bien caliente.



# ADEREZOS, MAYONESAS, SALSAS, MANTEQUILLAS Y PATÉS





## ADEREZO RUSO

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de aceite

4 cdas. de agua

2 cdas. de harina de soya

1 cdta. de sal

Un poco de jugo de limón

*Pickle relish* (aderezo de pepinillos encurtidos picados)

salsa de tomate.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola hierva la harina y el agua. Añada el aceite, moviendo rápidamente, junto con la sal y el jugo de limón. Por último, añada la salsa de tomate y el *pickle relish* al gusto.

## ADEREZO CÍTRICO

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de aceite de maíz o maní

1/4 tz. de jugo de piña

1/2 cucharadita de sal

1 cda. de jugo de naranja.

### PREPARACIÓN:

Combine todos los ingredientes en una taza.

## ADEREZO DE LIMÓN DULCE

### INGREDIENTES:

6 cdas. de aceite

2 cdtas. de jugo de limón

4 cdtas. de miel.

### PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en una taza.

## ADEREZO DE ALCARAVEA

### INGREDIENTES:

1/2 cda. de semillas de alcaravea

1/2 cda. de sal

1/3 tz. de crema ácida

1 cda. de semillas de ajonjolí

1 cda. de jugo de limón

1 pizca de pimienta.

### PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en un tazón.

## ADEREZO FRANCÉS

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de sopa de tomate sin diluir

1/2 tz. de aceite de oliva

1/4 tz. de jugo de limón

1 cda. de cebolla picada

1/2 cda. de sal

1 cda. de miel.

### PREPARACIÓN:

Mezcle bien todos los ingredientes.

## ADEREZO ITALIANO

### INGREDIENTES:

1 tz. de aceite de oliva  
1/4 tz. de agua  
1/2 tz. de jugo de limón  
1 cda. de sal  
1 cda. de azúcar  
1/2 cda. de orégano  
1/2 cda. de albahaca  
1/2 cda. de polvo de ajo  
1/2 cda. de polvo de salvia.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que esté espeso. Opcionalmente puede agregar 1/2 pote de sopa de tomate sin diluir.

## ADEREZO PARA ENSALADAS

### INGREDIENTES:

1 tz. de jugo de tomate  
1/4 tz. de jugo de toronja  
1/8 cdta. de sal de ajo  
1 pizca de paprika  
1/2 tz. de caldo vegetal.

### PREPARACION:

Mezcle todos los ingredientes. Agregue cualquier receta de caldo.

# MAYONESA DE GARBANZOS

## INGREDIENTES:

2 tzs. de garbanzos cocidos y escurridos

jugo de 2 limones

1 cebolla grande picada

2 cdas. de ajonjolí molido

1 diente de ajo machacado

2 tomates

1 lechuga mediana.

## PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Déjelos reposar por varias horas para que se unan los sabores. Agregue el tomate y la lechuga. Sirva con galletas y pan.

## MAYONESA DE SOYA

### INGREDIENTES:

1 tz. de leche de soya espesa  
3/4 tz. de aceite  
1 cdta. de sal  
2 dientes de ajo  
1 pizca de *ajinomoto* o *accent* (opcional)  
jugo de limón suficiente para espesar.

### PREPARACIÓN:

Lícúe bien la leche con la sal, el ajo y el *accent*. Agregue lentamente el aceite. Cuando esté espeso agregue el limón.

## MAYONESA SIN HUEVO

### INGREDIENTES:

1 tz. de agua  
3/4 tz. de leche en polvo  
1 cdta. de sal  
3/4 tz. de aceite  
1/4 tz. de jugo de limón  
1/2 cdta. de pimentón  
1 diente de ajo.

### PREPARACIÓN:

Licúe juntos el agua y la leche en polvo. Si desea use la batidora de mano. Agregue poco a poco el aceite mientras bate. Agregue los condimentos y el jugo de limón.

## SALSA TÁRTARA

### INGREDIENTES:

1 tz. de mayonesa  
1 cda. de pepinillos encurtidos  
1/2 cebolla mediana bien picada  
2 cdas. de jugo de limón  
sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Mezcle bien todos los ingredientes.

## SALSA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

3/4 tz. de pasta de tomate

1/4 tz. de aceite

1 1/2 cdas. de azúcar negra o moscabada

1 cda. de jugo de limón

jugo de cebolla al gusto.

### PREPARACIÓN:

Mezcle en la licuadora.

## SALSA DE MANTEQUILLA

### INGREDIENTES:

2 barras (250 grs.) de mantequilla

1 cda. de ajo en polvo

sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en un sartén o cacerola y cocine a fuego lento, moviendo. Remoje en la salsa de mantequilla los corazones de alcachofa fritos y las hojas que se cocieron previamente al vapor.

Nota: si nunca se han comido antes alcachofas, es necesario advertir que no se coman las hojas enteras. Tome la parte tierna del extremo inferior de cada hoja con los dientes y retire la parte fibrosa con los dedos.

# MANTEQUILLA DE AVELLANAS

## INGREDIENTES:

4 cdas. de miel

2 ciruelas picadas

un poco menos de 3 cdas. de aceite de maní.

## PREPARACIÓN:

Combine los ingredientes en una licuadora a velocidad media.

Nota: Se pueden usar nueces de la India o de cualquier otro tipo. Esta receta y la siguiente pueden ser adaptadas a la confección de cualquier tipo de mantequilla de nueces o frutas.

# MANTEQUILLA DE CIRUELAS

## INGREDIENTES:

1/2 tz. de mantequilla

2 ciruelas picadas

2 cdas. de miel

1 cda. de nuez moscada

1 cda. de melaza.

## PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en una mezcladora a velocidad media.

## PATÉ DE AGUACATE

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de pimientos verdes  
1/4 tz. de nueces variadas picadas  
2 cebollines picados  
1 cdta. de jugo de limón  
1 aguacate.

### PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en la mezcladora a media velocidad.

## PATÉ DE BERENJENA

### INGREDIENTES:

3 cdas. de germen de trigo  
2 cdas. de aceite de maní o maíz  
1 berenjena mediana cortada en trocitos  
1 cebolla mediana picada  
1 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola cubierta sofría en aceite la berenjena y la cebolla durante 15 minutos. Pase la berenjena y la cebolla a un tazón. Mezcle con el germen de trigo y la sal. Pique finamente.

## PATÉ DE ENSALADA

### INGREDIENTES:

2 tzs. de lechuga picada  
2 cdas. de requesón  
2 tallos de apio rallados  
1 pimiento verde rallado  
1 pera rallada.

### PREPARACIÓN:

Mezcle bien los ingredientes en un tazón.

## PATÉ DE CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES:

1 1/2 cdtas. de crema ácida  
3 tzs. de champiñones rebanados  
sal al gusto  
2 cebollas pequeñas rebanadas  
1 cda. de aceite de maní o maíz  
1 cda. de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola sofría en aceite y mantequilla los champiñones y las cebollas, hasta que los champiñones estén dorados y las cebollas transparentes.  
Pase a una ensaladera de madera y pique bien. Añada la crema ácida y la sal.



## POSTRES Y BOCADILLOS





## BESITOS DE COCO

### INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de coco rallado  
4 cdas. de harina de trigo  
1/2 tz. de azúcar  
1 cdta. de vainilla.

### PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en orden. Bata un poco para que se unan bien. Eche por cucharadas en un molde engrasado. Hornee por 20 minutos a 350° F. Saque del molde mientras están calientes.

## BESITOS DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MELADO

### INGREDIENTES:

1 tz. de mantequilla de maní  
3/4 tz. de panela (papelón)  
1 tz. de leche en polvo sin grasa  
coco (opcional).

### PREPARACIÓN:

Mezcle la mantequilla de maní con la panela derretida. Añada la leche en polvo. Mezcle bien. Extienda en un plato llano engrasado y corte en pedazos alargados. Enfríe. Envuelva en cuadrados de papel parafinado o papel celofán. Enfríe otra vez. Los besitos pueden pasarse por coco antes de envolverse.

## BUDÍN DE BATATAS Y CAMBURES

### INGREDIENTES:

4 tzs. de batatas hervidas majadas  
1 tz. de cambures maduros  
3/4 tz. de harina de trigo  
2 tzs. de azúcar morena  
1/4 tz. de margarina  
1 cdta. de vainilla  
sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Mezcle la batata majada con los cambures y la harina de trigo. Pase la mezcla por un colador. Añada el azúcar, la mantequilla, la vainilla y la sal. Ponga la mezcla en un molde engrasado. Cocine en baño de María hasta hacer la prueba del palito.

## GALLETAS DE AVENA

### INGREDIENTES:

5/8 tz. de aceite

1 tz. de azúcar

1 cda. de sal

1/3 tz. de agua

1 cda. de vainilla

1 tz. de harina de trigo integral

2 cdtas. de harina de soya

1 tz. de pasas, nueces o 1/2 tz. de cada una

3 tzs. de avena.

### PREPARACIÓN:

Mezcle en el orden dado. Ponga por cucharadas en un molde plano de galletas. Hornee a 350° F.

## GALLETAS DE AVENA CON COCO

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de mantequilla  
1/2 tz. de azúcar negra  
1/2 tz. de azúcar blanca  
1 cda. de vainilla  
2 huevos separados  
1/4 tz. de leche evaporada  
3/4 tz. de harina de trigo  
2 tzs. de avena  
1 tz. de coco.

### PREPARACIÓN:

Mezcle la mantequilla y el azúcar poco a poco, luego, añada la vainilla, la sal y las yemas de huevo una a una. Añada la leche evaporada alternando con la harina cernida. Agregue la avena y el coco y, por último, las claras batidas a punto de merengue. Hornee a 350° F. Enfríe un poco, corte en cuadritos y saque del molde para que enfríe. Guarde en un frasco de cristal.

## GALLETITAS DE NUEZ

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de miel  
1/4 tz. de harina de trigo integral  
3/4 tz. de nueces picadas  
3/4 tz. de aceite de maní o maíz  
1 cdta. de semillas de anís  
aceite para la bandeja de hornear.

### PREPARACIÓN:

En un tazón mezcle la harina y el aceite. Añada la miel, las semillas de anís y las nueces. Se formará una masa aceitosa. Luego haga bolitas con la masa y coloque, aplanándolas al hacerlo, sobre la bandeja de hornear engrasada. Hornee a 400° F durante 10 a 15 minutos. Se obtienen unas 24 galletitas.

## GALLETAS DE CAMBUR

### INGREDIENTES:

1 tz. de mantequilla  
1 tz. de azúcar  
2 cambures maduros majados  
1 huevo batido  
1 tz. de pasas partidas  
1 1/3 tz. de harina de trigo  
1/4 cdta. de vainilla  
1/8 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN:

Bata la mantequilla, poco a poco, el huevo batido, el cambur y las pasas. Luego, agregue la vainilla, la harina y la sal, y mezcle bien. Eche la masa por cucharaditas en un molde engrasado y cocine en horno a 350° F por 15 minutos.

## GALLETAS DE GERMEN DE TRIGO

### INGREDIENTES:

2 a 3 tzs. de margarina

1 tz. de panela rallada

1/2 cda. de sal

1 cda. de vainilla

2 cdas. de melaza

3 huevos

1 tz. de harina integral

1/2 tz. de harina blanca

1 tz. de germen de trigo

1 tz. de avena

1 tz. de pasas

1 tz. de nueces picadas.

### PREPARACIÓN:

Mezcle la miel o melaza, la sal, la margarina, y la panela rallada, poco a poco. Bata hasta que esté esponjosa. Agregue los huevos uno a uno, batiendo constantemente. Agregue la harina poco a poco, luego el germen de trigo, la avena, las uvas y las nueces. Deje reposar por 15 minutos. Ponga por cucharadas en un molde engrasado. Hornee a 350° F hasta que estén doraditas.

## GALLETITAS DE NARANJA

### INGREDIENTES:

2 1/4 tzs. de harina blanca  
1/2 tz. de azúcar  
1/2 tz. de mantequilla  
1/4 tz. de nueces picadas  
2 yemas de huevo  
1 clara de huevo  
2 cdas. de jugo de naranja  
1 cda. de ralladura de naranja  
1/2 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN:

Cierna la harina, la sal y 6 cucharadas de azúcar. Agregue la mantequilla, las yemas de huevo y el jugo de naranja. Mezcle bien. Enrolle 1/4 de pulgada de espesor. Corte y ponga en un molde engrasado. Pase la clara de huevo sin batir a cada una con 1/4 de cucharadita de la mezcla de nueces y azúcar restante. Hornee a 425° F por 12 a 15 minutos.

# GALLETAS DE PIÑA

## INGREDIENTES:

1 tz. de mantequilla  
1 tz. de azúcar negra  
2 tzs. de harina  
3/4 cda. de polvo de hornear  
1/2 cdta. de soda  
1 tz. de piña molida bien escurrida  
3/4 tz. de nueces picadas  
3/4 cdta. de vainilla  
3/4 cdta. de jugo de limón.

## PREPARACIÓN:

Mezcle la mantequilla con el azúcar. Añada los huevos y bata bien. Inmediatamente, mezcle los ingredientes secos: la harina, el polvo de hornear, la soda y la sal. Cierna 3 veces antes de añadir a la mezcla anterior; añada la piña, las nueces y el sabor. Eche por cucharadas en un molde ligeramente engrasado. Hornee a 375° F por 15-20 minutos. Sature del molde tan pronto las saque del horno.

## GALLETAS DE ZANAHORIA Y AVENA

### INGREDIENTES:

1 tz. de zanahoria rallada  
3/4 tz. de azúcar morena  
1/2 tz. de pasas  
1/2 cdta. de sal  
2 tzs. de avena  
3/4 tz. de aceite  
1/2 tz. de nueces picadas  
1 cdta. de vainilla  
1/4 tz. de harina de trigo.

### PREPARACIÓN:

Ponga las zanahorias en un tazón y agregue agua hasta llenarlo. Mezcle con el azúcar y el aceite, batiendo bien. Agregue los ingredientes restantes y mezcle. Deje reposar por 10 minutos o hasta que absorba la humedad. Ponga por cucharadas en un molde engrasado. Hornee a 350° F de 20 a 25 minutos hasta que estén doradas.

## DELICIAS DE MANZANA

### INGREDIENTES:

13 galletas integrales  
3/4 tz. de mantequilla dulce  
1/4 tz. de pasas  
3 cdas. de canela  
2 manzanas grandes  
1 tz. de azúcar morena  
mantequilla para engrasar el molde.

### PREPARACIÓN:

En un tazón bata a punto de crema la mantequilla y el azúcar morena. Desmorone 10 galletas en esta mezcla. Extienda la mitad de esa mezcla en el fondo de un molde de pan de caja bien engrasado. Corte las manzanas en rebanadas delgadas. Mientras tanto, caliente el horno a 350° F. Coloque una capa de rebanadas de manzana sobre la mezcla, luego espolvoree 1 galleta triturada, 1 cucharada de canela y algunas pasas sobre las manzanas. Cubra con otra capa de rebanadas de manzana, galletas, canela y pasas. Repita nuevamente. Extienda el resto de la mezcla del azúcar y la mantequilla encima de todo. Hornee de 30 a 35 minutos.

# PASTEL CAMPESTRE

## INGREDIENTES:

### Costra

1/2 tz. de germen de trigo  
1/4 tz. de galletas integrales trituradas  
1/3 tz. de harina de maíz  
1/3 tz. de aceite de maíz o maní  
2 cdas. de melaza  
1 cda. de miel.

### Relleno

1/2 tz. de coco rallado  
1/4 tz. de nueces picadas  
1/4 tz. de pasas  
2 cdas. de azúcar sin refinar  
2 manzanas, peladas y rebanadas  
2 peras peladas y rebanadas  
1 cdta. de jugo de limón  
1 cda. de mantequilla  
1 cda. de canela.

## PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes en un tazón. Use la mezcla para revestir un molde de pastel. Enfríese en el congelador durante 1/2 hora.

Combine las peras y manzanas en un tazón, luego riegue con el jugo de limón. Mezcle las pasas, las nueces, 1/4 de taza de coco rallado y 1 cucharadita de azúcar sin refinar. Vierta la mezcla en la corteza. Caliente el horno a 350° F. Espolvoree el resto del coco, el azúcar y 1 cucharada de canela sobre el relleno anterior. Ponga encima trocitos de mantequilla. Se pone en el horno caliente durante 1/2 hora o hasta que la corteza esté firme.

## PUDÍN DE NUEZ DE LA INDIA Y MIEL

### INGREDIENTES:

1 1/2 tz. de leche

1/2 tz. de coco rallado y tostado

1/4 tz. de miel ligera

1/4 cdta. de sal

3/4 tz. de nuez de la India sin salar

2 cdas. de maicena

2 cdas. de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

En la mezcladora o licuadora combine las nueces y la leche hasta que estén cremosas. Disuelva la maicena en la miel, removiendo para que no se formen grumos. En una cacerola mezcle la miel y la sal a fuego mediano.

# HELADO DE FRUTAS

## INGREDIENTES:

3/4 tz. de crema espesa  
1/2 tz. de jugo de piña  
2 ciruelas grandes, peladas y deshuesadas  
2 cdas. de miel  
1 pera grande pelada  
1 cdta. de jugo de limón.

## PREPARACIÓN:

Bata la crema en una mezcladora o en un tazón con batidor de alambre. Muela o bata la fruta hasta que esté cremosa. Luego añada los jugos y la miel a la fruta. Mezcle con la crema batida. Vierta la mezcla en un molde de hornear y coloque en el congelador durante un par de horas o hasta que se solidifique.

## ENSALADA FRÍA DE FRUTAS

### INGREDIENTES:

1/2 melón (chino o valenciano), sin semillas, pelado y picado

1/2 tz. de melaza

1/4 tz. de jugo de naranja

1/4 tz. de jugo de limón

1/4 tz. de agua caliente

3 cdas. de azúcar morena

1 durazno grande, pelado, deshuesado y picado

1 naranja pelada, sin semillas y picada

1 tz. de fresas picadas

1 pera sin semillas y picada

1 cda. de maicena.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola mezcle los jugos, la melaza y el azúcar, mientras se calientan a fuego lento y moviendo constantemente. Disuelva la maicena en el agua, añádala a la mezcla de jugos y continúe moviendo hasta que se forme un jarabe. Combine las frutas en un tazón, vertiendo luego el jarabe sobre ellas. Coloque en el congelador durante 1 hora, por lo menos.

## CREMA DE NARANJA, PLÁTANO Y VAINILLA

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de jugo de naranja  
1/4 cdta. de canela  
1/4 tz. de miel de maple  
1/4 cdta. de extracto de vainilla  
4 plátanos pelados y machacados  
1 tz. de crema espesa batida.

### PREPARACIÓN:

En un tazón se mezclan todos los ingredientes a excepción de la crema batida, revolviendo bien. Incorpore luego la crema, mezclando. Deje en el congelador durante 1 hora, por lo menos.

## PUDÍN DE MANTEQUILLA DE MANÍ

### INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de galletas integrales trituradas  
1/2 tz. de pasas  
1/2 tz. de mantequilla de maní  
3/4 tz. de almendras desflemadas en agua  
caliente y picadas  
2 tzs. de zanahorias rebanadas  
1 tz. de jugo de manzanas  
aceite para el molde de hornear.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola cocine las zanahorias hasta que estén tiernas, escúrralas e inmediatamente, muélalas. En un tazón mezcle las zanahorias, la mantequilla de maní, las pasas, las nueces, el jugo de manzana y 1 taza de migas de galletas integrales. Vierta la mezcla en el molde engrasado. Espolvoree encima la 1/2 taza restante de migas de galletas. Se hornea a 350° F durante 1/2 hora o hasta que la parte superior esté dorada.

## PASTEL DE COMPOTA DE MANZANA

### INGREDIENTES:

1 1/2 tzs. de harina blanca sin refinar  
1 1/2 tzs. de compota de manzana  
1 1/2 tzs. más 1 cda. de azúcar morena  
1/2 cdta. de canela  
1/4 de tz. de miel de maple  
1/4 de cdta. de nuez moscada  
2 manzanas de tamaño mediano, peladas,  
rebanadas y regadas con jugo de limón  
para evitar que se pongan de color oscuro

1 tz. de mantequilla  
aceite para el molde de hornear.

### PREPARACIÓN:

En un tazón bata el azúcar y la mantequilla hasta que tengan una consistencia cremosa. Agregue la harina, la miel y la compota de manzana, mezclando hasta que la pasta esté tersa. Engrase luego el molde de hornear y vierta adentro la pasta. Coloque rebanadas de manzana encima de la masa. Espolvoree con la nuez moscada, la canela y 1 cucharada de azúcar morena. Ponga al horno durante 1 hora a 400° F o hasta que se pueda horadar el pastel con un palillo de dientes y este salga limpio.

# MANTECADO

## INGREDIENTES:

2 tzs. de harina de trigo

1/2 cda. de sal

1/2 tz. de azúcar

1/2 tz. de mantequilla.

## PREPARACIÓN:

Mezcle y cierna juntos el azúcar, la sal y la harina. Añada la mantequilla, amasando hasta que quede una masa compacta. Forme bolitas, coloque en un molde y aplaste. Espolvoree con azúcar y color. Cocine en horno a 350° F por 30 minutos.

## PASTEL DE AUYAMA

### INGREDIENTES:

4 cdas. de harina de trigo  
1/2 tz. de azúcar morena  
2 tzs. de puré de auyama  
1/2 cdta. de sal  
1/2 cdta. de vainilla  
2 cdas. de melaza  
1 1/2 tz. de leche evaporada  
1/2 cdta. de canela.

### PREPARACIÓN:

Dore ligeramente la harina. Mezcle el azúcar y la harina, agregándole luego la auyama. Añada, por último, el resto de los ingredientes. Vierta en un molde con concha para pastel sin hornear. Hornee de 30 a 40 minutos hasta que esté firme y dorado.

## PASTEL DE CREMA CON CAMBUR

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de azúcar

1/4 cda. de sal

2 tzs. de leche

2 huevos

1 cda. de mantequilla

1/4 tz. de harina o maicena

1/2 cda. de vainilla

3 ó 4 cambures

1 concha de pastel.

### PREPARACIÓN:

Mezcle el azúcar, la sal y la harina. Agregue gradualmente la leche que debe estar cocinándose. Deje que espese. Agregue los huevos batidos y cocine por 2 minutos. Agregue la mantequilla, la vainilla y enfríelo. Ase la concha y llene con capas de crema y cambures simultáneamente. Adorne con un surco de cambures y crema en el centro. Haga surcos con un tenedor.

## PASTEL DE FRESAS O MORAS

### INGREDIENTES:

1 concha de pastel ya horneada  
3 tzs. de fresas frescas  
1/2 tz. de agua  
1 tz. de azúcar  
2 1/2 cdas. de maicena  
1 cda. de margarina  
color rojo.

### PREPARACIÓN:

Lave las fresas y escúrralas. Ponga 2 tazas en la refrigeradora a enfriar. Mezcle triturando 1 taza de fresas con el azúcar, la maicena y el agua. Caliente lentamente hasta que la maicena esté cocida, añada luego la margarina y unas gotas de color rojo. Ponga en un molde las fresas frías y vierta la mezcla caliente encima. Colóquela en el refrigerador y adorne cuando esté fría con crema de leche batida.

## PASTEL DE MANZANA

### INGREDIENTES:

1/2 tz. de miel

1/8 cda. de nuez moscada

5 tzs. de manzana en rodajas finas

1/2 tz. de crema batida.

### PREPARACIÓN:

Cocine la miel y agregue las manzanas con el resto de los ingredientes hasta que estén transparentes. Deje enfriar. Vierta en un molde con una concha para pastel previamente horneada y adorne cuando esté frío con crema batida.

## PASTEL DE PIÑA

### INGREDIENTES:

2 1/2 tzs. de jugo de piña  
gajitos de naranjas (opcional)  
1/4 tz. de maicena  
1 a 2 cambures maduros  
1/2 tz. de dátiles (opcional)  
1/3 tz. de coco rallado.

### PREPARACIÓN:

Licúe rápidamente el jugo de piña con los gajitos de naranja. Mezcle la maicena y cocine a fuego lento hasta que espese. Corte los cambures y dátiles, cubriendo la corteza del pastel. Vierta la mezcla cocida tibia lentamente sobre la fruta. Adorne con coco rallado y gajitos de mandarina. Sirva frío.

# POLVORONES

## INGREDIENTES:

3 tzs. harina de trigo

1/8 cda. de sal

1 tz. de azúcar

1 tz. de mantequilla

1 yema batida

1 clara.

## PREPARACIÓN:

Cierna la harina con la sal. Luego bata la mantequilla, añadiéndole el azúcar poco a poco. Añada la yema y la clara, mezclando bien. Agregue la harina y la mantequilla revolviendo para que se unan bien. Forme bolitas pequeñas y aplaste un poco. Cocine en horno moderado a 350° F por 10 minutos.

# TEMBLEQUE

## INGREDIENTES:

2 tzs. de coco rallado  
1/2 tz. de azúcar  
1/2 tz. de maicena  
1/2 cdta. de sal  
1 cdta. de vainilla  
agua caliente.

## PREPARACIÓN:

Mezcle la maicena con el azúcar y añada agua caliente para extraerle 4 tazas de leche. Añada luego la sal. Agregue la leche y cocine a fuego lento moviendo constantemente. Cuando espese añada la vainilla. Vierta en tazas humedecidas y deje enfriar. Saque del molde y sirva con canela en polvo, frutas en almíbar o salsa de chocolate.

# TORTA DE CIRUELAS

## INGREDIENTES:

1/3 tz. de margarina

3/4 tz. de azúcar

3 huevos separados

1 1/2 tz. de harina de trigo

1 tz. de nueces picadas

1/2 tz. de jugo de ciruelas

1 cdta. de polvo Royal

1/2 cdta. de bicarbonato

1/2 tz. de ciruelas cocidas picadas

1/2 tz. de nueces picadas

1/4 tz. de panela rallada

1/4 tz. de coco rallado

1/2 tz. de leche evaporada.

## PREPARACIÓN:

Mezcle la mantequilla y el azúcar, agregando después las yemas una a una. Cierna los ingredientes secos y añádalos a la primera mezcla, con el jugo de ciruela. Pique las ciruelas y las nueces, y agréguelas a la mezcla. Añada las claras de los huevos, previamente batidas a punto de nieve, y ponga la mezcla en un molde engrasado. Hornee a 375° F por 50 minutos.

Para la cubierta: mezcle y esparza sobre el bizcocho caliente. Dórelo al horno.

## TORTA DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

2 tzs. de harina de trigo  
2 cdtas. de polvo de hornear  
1 cdtas. de sal  
1 1/2 tz. de azúcar morena  
2 cdtas. de canela  
4 huevos  
1 tz. de aceite  
3 tz. de zanahoria rallada bien finita  
1 tzs. de nueces.

### PREPARACIÓN:

Cierna los ingredientes secos, luego agregue los huevos y la zanahoria rallada. Hornee en un molde a 250° F por 40 ó 50 minutos.



# ÍNDICE

## SOPAS

SOPA DE AJO	9
SOPA A LA CREMA	10
SOPA DE ESPAGUETIS	11
SOPA JULIANA	12
SOPA DE PAPAS A LA CREMA	13
SOPA DE PAPAS A LA SUIZA	14
SOPA DE QUESO Y PAPAS	15
SOPA DE MANZANA Y ESPECIAS	16
SOPA DE PLÁTANO	17
SOPA DE QUINCHONCHO VERDE (GUANDULEZ)	18
SOPA DE TOMATE	19
SOPA ASIÁTICA	20
SOPA DE REMOLACHA Y GUISANTES	21
SOPA DE QUESO Y APIO	22
SOPA DE CREMA DE APIO	23
SOPA DE FRIJOLES	24
SOPA DE CREMA DE ARROZ Y FRIJOL DE SOYA	25
CREMA RÁPIDA DE GUISANTES	26
SOPA DE FRUTAS	27
SOPA DE ESPINACAS Y AJONJOLÍ	28
GAZPACHO CALIENTE	29
SOPA INDIA DE LENTEJAS (DAL)	30
SOPA DE CHAMPIÑONES Y CEBADA	31
SOPA DE TALLARINES Y FRIJOLES	32
SOPA DE PIÑA	33
SOPA DE COL	34

## ENSALADAS

ENSALADA DE COL	37
ENSALADA DE OTOÑO	38
ENSALADA DE GARBANZOS Y HIERBAS	39
ENSALADA DE PAPAS ROTTEMBERG	40
ENSALADA DE VERANO I	41
ENSALADA TÁRTARA	42
ENSALADA DE APIO CON ZANAHORIA	43
ENSALADA DE BERROS	44
ENSALADA DE BRÓCOLI (ENSALADA ITALIANA)	45
ENSALADA DE CALABACINES CRUDOS	46
ENSALADA COMPLETA	47
ENSALADA DE COLIFLOR Y TOMATES	48
ENSALADA DE ESPINACAS CRUDAS	49
ENSALADA DE ESPINACA Y PEPINILLOS	50
ENSALADA DE GARBANZOS	51
ENSALADA GERMINADA	52
ENSALADA DE LECHUGA	53
ENSALADA DE MACARRONES	54
ENSALADA DE MACARRONES Y RÁBANOS	55
ENSALADA DE PAPAS	56
ENSALADA DE NABOS	57
ENSALADA DE REPOLLO	58
ENSALADA DE REPOLLO Y HABAS	59
ENSALADA DE TOMATES	60
ENSALADA DE TOMATES Y CEBOLLA	61
ENSALADA DE TOMATES RELLENOS CON ARVEJAS	62
ENSALADA DE VAINITAS Y CARAOTAS	63
ENSALADA DE VAINITAS Y TOMATES	64
ENSALADA DE VERANO II	65
ENSALADA DE ZANAHORIA Y COCO	66

ENSALADA VERDE CON RÁBANOS	67
ENSALADA TABULE (ENSALADA LIBANESA)	68

## **PLATOS PRINCIPALES**

ALBÓNDIGAS DE ESPINACA	71
ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS	72
BERENJENA AL HORNO CON SALSA	73
BERENJENA RELLENA	74
BERENJENA AL HORNO	75
BERENJENA EN CUBITOS	76
BERENJENA AL CURRI	77
BERENJENA A LA PARMESANA	78
COLIFLOR Y COL A LA CACHEMIRA	79
PAPAS AL CURRY	80
BRÓCOLI AHUMADO	81
PIMIENTOS RELLENOS CON TOMATE Y FRIJOL DE SOYA	82
CROQUETAS DE ESPINACA Y TRIGO	83
COL RELLENA	84
CHAMPIÑONES RELLENOS A LA FABRIZIO	85
ASADO DE ARROZ	86
ASADO DE BERENJENA	87
ASADO DE CARAOTAS ROJAS	88
ASADO DE ESPINACA O ACELGA	89
ASADO DE FRIJOLES	90
ASADO DE GARBANZOS	91
ASADO DE LENTEJAS I	92
ASADO DE LENTEJAS II	93
ASADO DE ZANAHORIAS	94
MOLDE DE GUI SANTES SECOS	95
FRIJOLES DE SOYA CON JENGIBRE	96
BOLA DE QUESO	97
CARAOTAS BLANCAS A LA CREMA	98

COLIFLOR EN QUESO	99
CHOP SUEY DE VEGETALES	100
DELICIA DE COLIFLOR	101
ARROZ A LA ACEITUNA	102
ARROZ CON MAÍZ	103
ARROZ VERDE	104
PAELLA VEGETAL	105
PASTEL DE REQUESÓN Y APIO España	106
HAMBURGUESAS	107
HAMBURGUESAS DE CARNE VEGETAL	108
CROQUETAS CON CUAJADA	109
CROQUETAS DE LENTEJAS	110
CROQUETAS DE LENTEJAS Y PAPAS	111
CROQUETAS DE HUEVO	112
CROQUETAS DE ARROZ	113
CROQUETAS DE JOJOTO	114
CROQUETAS DELICIOSAS	115
RELLENO DE MIEL Y NUECES	116
RELLENO DE NUECES Y ACEITUNAS	117
RELLENO DE QUESO, NUECES Y ACEITUNAS	118
RELLENO DE TOMATE	119
RELLENO DE ZANAHORIAS Y PASAS	120
BURRITOS MEXICANOS	121
CHILE MEXICANO	122
ENCHILADAS MEXICANAS	123
EMPAREDADO DE HUEVO CON GARBANZO	124
HALLACAS DE VEGETALES	125
BOLITAS DE NUECES I	126
BOLITAS DE NUECES II	127
BUÑUELOS DE PAPA	128
FRITOS DE PAPAS O PLÁTANO VERDE	129
PAPAS AL VAPOR	130

PAPAS CON SALSA VERDE	132
PAPAS POSTIZAS	133
PAPAS RELLENAS	134
PAPAS RICAS	135
SOUFFLÉ DE PAPAS FRANCÉS	136
TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA	137
BUDÍN DE MACARRONES	138
CANELONES RELLENOS	139
ESPAGUETIS CON HUEVO	140
LINGUINE CON ALMENDRAS	141
MACARRONES CON VEGETALES	142
MACARRONES CON QUESO	143
MACARRONES CON SALSA DE QUESO	144
PASTEL DE MACARRONES	145
LASAÑA A LA SICILIANA	146
PASTICHO DE BERENJENA	147
PASTICHO LASAÑA	148
TALLARINES AL HORNO CON UVAS PASAS	149
TORTILLA DE TALLARINES	150
VERMICELLI CON NUECES	151

## **ADEREZOS, MAYONESAS, SALSAS, MANTEQUILLAS Y PATÉS**

ADEREZO RUSO	155
ADEREZO CÍTRICO	156
ADEREZO DE LIMÓN DULCE	157
ADEREZO DE ALCARAVEA	158
ADEREZO FRANCÉS	159
ADEREZO ITALIANO	160
ADEREZO PARA ENSALADAS	161
MAYONESA DE GARBANZOS	162
MAYONESA DE SOYA	163
MAYONESA SIN HUEVO	164

SALSA TÁRTARA	165
SALSA DE TOMATE	166
SALSA DE MANTEQUILLA	167
MANTEQUILLA DE AVELLANAS	168
MANTEQUILLA DE CIRUELAS	169
PATÉ DE AGUACATE	170
PATÉ DE BERENJENA	171
PATÉ DE ENSALADA	172
PATÉ DE CHAMPIÑONES	173

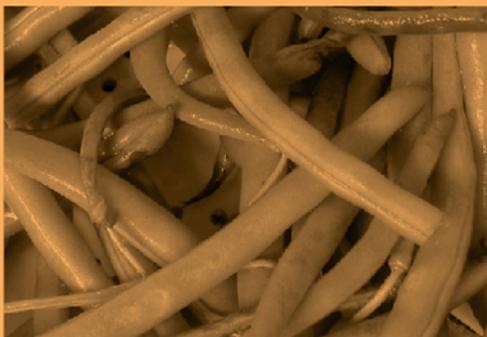
## **POSTRES Y BOCADILLOS**

BESITOS DE COCO	177
BESITOS DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MELADO	178
BUDÍN DE BATATAS Y CAMBURES	179
GALLETAS DE AVENA	180
GALLETAS DE AVENA CON COCO	181
GALLETITAS DE NUEZ	182
GALLETAS DE CAMBUR	183
GALLETAS DE GERMEN DE TRIGO	184
GALLETITAS DE NARANJA	185
GALLETAS DE PIÑA	186
GALLETAS DE ZANAHORIA Y AVENA	187
DELICIAS DE MANZANA	188
PASTEL CAMPESTRE	189
PUDÍN DE NUEZ DE LA INDIA Y MIEL	190
HELADO DE FRUTAS	191
ENSALADA FRÍA DE FRUTAS	192
CREMA DE NARANJA, PLÁTANO Y VAINILLA	193
PUDÍN DE MANTEQUILLA DE MANÍ	194
PASTEL DE COMPOTA DE MANZANA	195
MANTECADO	196
PASTEL DE AUYAMA	197

PASTEL DE CREMA CON CAMBUR	198
PASTEL DE FRESAS O MORAS	199
PASTEL DE MANZANA	200
PASTEL DE PIÑA	201
POLVORONES	202
TEMBLEQUE	203
TORTA DE CIRUELAS	204
TORTA DE ZANAHORIA	205







Cuando hablamos de cocina vegetariana, quizás pensamos en platos simples o poco gustosos, sin embargo, las recetas que contiene este libro proponen elaborar comidas ya conocidas como lasaña, hallacas, hamburguesas o tacos mexicanos, pero con ciertas variaciones en los ingredientes, que van desde aquellos derivados de la soya hasta todos aquellos vegetales que generalmente quedan olvidados en nuestra nevera. En este *Recetario de cocina vegetariana* encontraremos un nutrido y diverso abanico de posibilidades para nuestro paladar: ricas salsas, refrescantes ensaladas, exquisitos platos principales y postres, que nos demuestran otra manera de cocinar y una alternativa para quienes no deseen consumir ningún tipo de carnes, sin ser esto un obstáculo para disfrutar de una agradable comida.



SERIE  
SABERES ANCESTRALES



SERIE  
UMBRALES



SERIE  
DE CUERPO Y ALMA



SERIE  
A CAMPO ABIERTO



SERIE  
BRÚJULAS



SERIE  
PARAJES Y TRAVESÍAS