

Cocine sano con *Vegetales* para Lucirse

Lucy Reyes Araya



ECOE
EDICIONES

Contenido

PRESENTACIÓN	XVII
PRIMERA PARTE - SITUACIONES	
CULINARIAS PARA <i>LUCYRSE EN LA SEMANA</i>	1
Menú 1	
Guiso de lentejas rosadas o corrientes, con leche de coco, de <i>Mimi</i>	3
Ensalada de lechugas con aguacates y champiñones crudos	4
Postre: papaya con fresas	4
Jugo de lulo con hierbabuena	4
Menú 2	
Entrada: tomates rellenos con arvejas	5
Budín de coliflor, al sabor de Any	6
Ensalada de lechugas con aros de cebolla	7
Postre: duraznos en conserva con arándanos	8
Jugo de guanábana en agua o en leche	8
Menú 3	
Frijoles a la chilena (porotos con riendas), de la <i>Buelis</i>	9
Ensalada a la chilena	10
Postre: fruta fresca	10
Limonada con hierbabuena	10
Menú 4	
Entrada: caprese de berenjenas	11
Macarrones con queso mozzarella y calabacines	12
Ensalada de lechugas, aceitunas, tomates y huevos de codorniz	13
Postre: leche asada de la <i>Buelis</i>	14
Jugo de tomate de árbol	14

Menú 5

Entrada: pepino cohombro relleno	15
Risotto italiano	16
Verduras salteadas	17
Postre de mango en copa, al sabor de Yoly	18
Jugo de mandarina	18

Menú 6

Sopa de cebolla con queso	19
Risoni con champiñones criminis	20
Ensalada tricolor	21
Postre: papaya con melón	22
Jugo de mango	22

SEGUNDA PARTE - CREMAS Y SOPAS 23

Caldo base	25
Crema de apio	26
Crema de apio con jengibre, de <i>Mimi</i>	27
Crema de arvejas frescas	28
Crema de brócoli para <i>Lucirse</i>	29
Crema de coliflor	30
Crema de espárragos	31
Crema de espinaca, de <i>Mimi</i>	32
Crema de frijoles blancos	33
Crema de mazorca con ahuyama	34
Crema de mazorca con cebolla frita	35
Crema de papas para <i>Lucirse</i>	36
Crema de portobelllos, de <i>Nico</i> y mamá	37
Crema fría de tomates	38
Crema de zanahoria	39
Sopa de zanahoria con jengibre, de <i>Mimi</i>	40
Pantrucas de la <i>Buelis</i>	41
Sopa de fideos, al sabor de <i>Niyu</i>	42
Sopa de lentejas con curry	43
Sopa de lentejas con portobelllos y jengibre	44
Sopa de lentejas con verduras	45

Sopa de puerros	46
Sopa de tomates, al sabor de Esperanza	47
TERCERA PARTE - ENTRADAS	49
Calabacines con huevo sobre pan tajado	51
Calabacín en rollitos	52
Champiñones al pimentón	53
Champiñones portobelllos	54
Entrada de espárragos	55
Entrada italiana al sabor de Nubita.....	56
Melocotones (duraznos) rellenos de arvejas, al sabor de Nubita	57
Queso camembert al moscatel.....	58
Queso camembert apanado	59
Queso camembert con pimentones caramelizados	60
Seviche (cebiche) de champiñones.....	61
Seviche (cebiche) de mango, al sabor de Hilda	62
Tostadas italianas	63
Vol au vent con champiñones	64
CUARTA PARTE - ACOMPAÑAMIENTOS	65
Aros de cebolla crujientes	67
Arroz blanco, al sabor de María	68
Arroz almendrado y/o con ajonjolí, o con espinaca u otros vegetales	69
Budín de papas	70
Cebollitas ocañeras caramelizadas, de <i>Nico</i>	71
Coliflor con yogur	72
Focaccia de <i>Nico</i>	73
Palitos de papa	74
Papas con cebolla cabezona caramelizada, de <i>Nico</i>	75
Papas con perejil	75
Papas postizas	76
Papas al romero o a la albahaca, de <i>Nico</i>	76
Papas rellenas	77

Pastel de ahuyama, al sabor de Niyu	78
Pataconas, al sabor de Niyu	79
Pimentones asados, caramelizados o para encurtir, de <i>Nico</i> ..	80
Acompañamiento con polenta	81
Puré de brócoli con queso fundido	81
Puré de manzana	82
Puré de papas con arvejas	82
Puré de papas, gratinado	83
Puré de papas y zanahoria	83
Dip de aceitunas	84
Dip griego, al sabor de Eugenia	84
Dip hindú, al sabor de Nubita.....	85
Salsa blanca, al sabor de Niyu	86
Salsa blanca fácil, para <i>Lucirse</i>	86
Salsa de crema agria (sour cream) o de suero costeño	87
Salsa de yogur, al huevo	87
Salsa de yogur con cilantro	88
Salsa de rúgula, al sabor de Mónica	88
Salsa pesto	89
Vinagreta, al sabor de Margarita	89
Vinagreta de las 3 hierbas.....	90
Vinagreta para ensalada de lechuga, papaya y mango.....	90
QUINTA PARTE - ENSALADAS	91
Aros de cebolla con tomate cherry y queso pera light	93
Ensalada colorida, al sabor de Irene	94
Ensalada de coliflor y otros vegetales	95
Ensalada de encurtidos	96
Ensalada de espárragos, tomates cherry y marañones	97
Ensalada de frijoles (porotos) blancos	98
Ensalada de frutas sobre hojas de lechuga, al sabor de Yoly ...	99
Ensalada de frutas II sobre cama de lechugas, al sabor de Yoly ..	100
Ensalada de garbanzos	101
Ensalada de habas	102
Ensalada de lechugas con croutones	103

Ensalada de lechugas con fresas	104
Ensalada de lechugas con tomate y aros de cebolla crujientes ..	105
Ensalada de lechuga crespa con frutas	106
Ensalada de macarrones, espinacas, almendras y piñones	107
Ensalada de macarrones con palmitos	108
Ensalada de manzana verde con apio	109
Ensalada mozzarella	110
Ensalada mozzarella II	110
Ensalada multicolor, con frutos secos	111
Ensalada navideña	112
Ensalada de papas mayo, de <i>Marlita</i>	113
Ensalada de peras	114
Ensalada prima	115
Ensalada primavera, al sabor de Magaly	116
Ensalada de queso azul con vegetales	117
Ensalada de rúcula, lechuga romana y frutas	118
Ensalada surtida, en triángulos	119
Ensalada tricolor II	120
Ensalada de vegetales cocidos	121
Ensalada de vegetales frescos y piñones	122
Ensalada verde	123
Ensalada verde II	124
Ensalada de zanahoria y uvas pasas, de <i>Marlita</i>	125
SEXTA PARTE - PLATOS PRINCIPALES	
(GUISOS, HAMBURGUESAS, TORTILLAS, PASTAS,	
RISOTTOS Y OTROS)	127
Berenjenas a la italiana	129
Berenjenas a la mozzarella	130
Envueltos de sal o humitas chilenas, de la <i>Buelis</i>	131
Espinacas a la italiana	132
Guiso de acelgas o de espinacas, mejorado	133
Guiso de lentejas rosadas con nabos, de <i>Mimi</i>	134
Hamburguesas de arroz con lentejas	135
Hamburguesas de berenjenas	136
Hamburguesas de garbanzos	137

Hamburguesas de lentejas pardinas (o corrientes), en salsa ...	138
Omelette con cebolla, de <i>Nico</i>	140
Omelette con espárragos	141
Omelette con vegetales	142
Cómo cocinar las pastas	143
Corbatitas a la crema	144
Corbatitas al cherry	145
Corbatitas al pesto	146
Corbatitas con berenjenas	147
Lasaña con vegetales	148
Lasaña de berenjenas y calabacines	150
Lasaña vegetariana, al sabor de Carmenza	152
Lasaña vegetariana II	154
Ravioli de espinaca con queso, en guiso de calabacín	155
Risoni con aderezo de limón.....	156
Risoni con cebolla puerro	157
Risoni con verduras asadas para <i>Lucyrse</i>	158
Spaghetti al pesto	159
Spaghetti a la italiana	160
Spaghetti a la puttanesca	161
Spaghetti a la verdura	162
Spaghetti caprese	163
Spaghetti con salsa caliente y fría, de Irene	164
Spaghetti en salsa florentina	166
Tornillos al ajo	167
Tornillos con ratatouille	168
Tortellini de queso a la romana	169
Tortellini de queso con vegetales	170
Pastel de arroz	171
Pastel de tomate	172
Quesadillas con tomate y guacamole	173
Quiche de coliflor	174
Quiche de champiñones, de <i>Nico</i> y mamá	175
Quiche de espinacas, para <i>Lucyrse</i>	176
Quiche de tomate y albahaca para <i>Lucyrse</i>	177
Risotto básico	178
Risotto con champiñones	179

Risotto con calabacín y arvejas.....	180
Risotto multicolor	181
Torta de ahuyama, al sabor de Niyu.....	183
Torta de plátanos maduros, al sabor de Niyu	184
Tortitas de calabacines	184
Tortilla española, de <i>Nico</i>	185
Tortilla española II	186
Tortilla Margarita	187
SÉPTIMA PARTE - POSTRES	189
Copas con duraznos en conserva	191
Melón en su salsa	191
Frutas en copas	192
Papayuelas en almíbar, al sabor de Niyu	192
Plátanos asados con pimentones caramelizados, de <i>Nico</i>	193
Peras al vino, al sabor de Any	193
Piña, patilla (sandía), kiwi y feijoa	194
Suspiro de limeña, al sabor de Any	194
GLOSARIO	195
Algunas equivalencias	197

Presentación

Después de once años, he decidido incursionar nuevamente en llevar al papel otras recetas de cocina, pero ahora para saborear los vegetales preparados de mil formas.

No he perdido la costumbre de gozar la buena comida y, a la vez, de disfrutar imaginando elaborar las exquisitas recetas que mis hijos y las amigas amablemente comparten conmigo.

Al cocinar, nunca dejo de pensar en el tiempo que lleva preparar cada plato, ya que siempre están presentes las parejas jóvenes, las personas solas y en general los que disfrutan de la buena mesa y de una alimentación saludable.

Sobra decir que las recetas presentadas en este libro las he probado y ofrecido en diversas ocasiones.

En este caso, inicio el contenido como lo hice en mi primer libro, es decir, con situaciones culinarias (menús) para *Lucirse*; la segunda parte de acuerdo con la costumbre de empezar las comidas por cremas, por sopas o por entradas, luego algunos acompañamientos, dips, salsas, vinagretas y las ensaladas, continúo con los platos principales o de fondo, y finalmente los postres. Dentro del título platos principales incluyo guisos, hamburguesas, tortillas, quiches, pastas, risottos y otros.

Tiempo atrás, aprendí, con la doctora que controlaba mi salud, que el tipo de platos presentados aquí corresponde a una dieta lacto-ovo-vegetariana.

En la última parte de este trabajo presento un glosario, allí se encuentra el significado de las palabras que aparecen en letra *cursiva* dentro de los ingredientes o en algunos títulos y finalmente algunas equivalencias.



PRIMERA PARTE

SITUACIONES CULINARIAS PARA LUCIRSE EN LA SEMANA

PORQUE EL DOMINGO NOS
HACEMOS INVITAR



 MENÚ 1

GUISO DE LENTEJAS ROSADAS O CORRIENTES, CON LECHE DE COCO, DE MIMI (4 PORCIONES)

♦ Ingredientes

- 1 taza de lentejas rosadas (o corrientes, remojadas desde el día anterior)
- 1 tarro de 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 panes árabes o pan pita blanco para acompañar
- 2 tomates medianos pelados y picados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza negra
- 2 cebollas cabezonas: 1 blanca picada en cuadritos y 1 morada en pluma
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ taza de agua
- Sal y ají al gusto

♦ Preparación

Hierva por 30 minutos en una olla con agua las lentejas rosadas, la leche de coco, la cebolla blanca picada finamente, los tomates, el ají, la cúrcuma, las semillas de mostaza y la sal. Deje hervir hasta que las lentejas estén blandas. Ponga a freír en el aceite la cebolla morada hasta que se dore. Sirva las lentejas calientes y decore con la cebolla dorada y el cilantro.

ENSALADA DE LECHUGAS CON AGUACATES Y CHAMPIÑONES CRUDOS (4 PORCIONES)

◆ **Ingredientes**

- 10 hojas de *lechuga lisa* partidas del tamaño de un bocado
- 2 hojas de *lechuga crespa* partidas del tamaño de un bocado
- 1 aguacate (palta) partido en cubos
- 8 champiñones blancos pequeños, partidos longitudinalmente
- 2 *cucharadas* de aceite de oliva
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 *cucharada* de agua

◆ **Preparación**

Mezcle los vegetales y en una salsera mezcle muy bien el agua, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el aceite, lleve el aderezo a la mesa para que cada persona aliñe a su gusto.

POSTRE: PAPAYA CON FRESAS (4 PORCIONES)

◆ **Ingredientes y preparación**

- $\frac{1}{2}$ papaya cortada en cubos
- 8 fresas bien lavadas y cortadas longitudinalmente

Mezcle las frutas y distribuya en 4 platos para fruta.

JUGO DE LULOS CON HIERBABUENA (4 PORCIONES)

◆ **Ingredientes y preparación**

- 5 lulos lavados y pelados
- 5 *cucharadas* de azúcar
- 3 ramas de hierbabuena
- 1 litro de agua

Licúe los lulos en el agua y cuele el jugo. Licúe nuevamente este jugo con el azúcar y la hierbabuena, lleve a la mesa en un jarro.

 MENÚ 2

ENTRADA: TOMATES RELLENOS CON ARVEJAS (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes

- 1 tomate mediano sin pelar
- 2 tazas de arvejas cocidas
- ½ caja de 200 ml de crema de leche, baja en grasa
- ½ caja de queso crema, bajo en grasa
- 2 cucharadas de *cebolla cabezona* blanca, picada finamente, *amortiguada* y con jugo de limón
- 1 cucharada de perejil o cilantro, picado finamente
- 2 cucharaditas de pimentón rojo, picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

◆ Preparación

Lave los tomates, quítele una rebanada por encima, con una cucharita retire la pulpa. Para preparar el relleno, mezcle el queso con la crema de leche (reserve 4 cucharaditas), con la cebolla, el pimentón, la sal y la pimienta, agregue las arvejas, mezcle bien. Rellene los tomates con 2 cucharadas de la mezcla y decore con el queso con crema que reservó y con el perejil.

BUDÍN DE COLIFLOR, AL SABOR DE ANY (4-6 PORCIONES)

◆ Ingredientes

2 cucharadas de aceite canola
1 coliflor pequeña cocida y desmenuzada
10 champiñones cortados en lámina
 $\frac{1}{2}$ cebolla cabezona blanca, picada en cuadritos
1 tomate picado en cuadritos
 $\frac{1}{4}$ de pimentón picado finamente
4 huevos batidos juntos
4 cucharadas de avena en hojuelas o 4 rebanadas de pan remojado en 1 vaso de leche y molido
100 gr. de queso parmesano rallado
Orégano y aliño completo al gusto
1 diente de ajo, molido sin el brote
1 cucharadita de margarina

◆ Preparación

Dore los champiñones en 1 cucharada de aceite caliente, sólo por unos minutos, retírelos del fuego y resérvelos. Desmenuce la coliflor cocida.

Sofría, en la otra cucharada de aceite caliente, la cebolla, el ajo, el tomate, el pimentón y los aliños al gusto, incluida la sal, agregue los champiñones, la coliflor, las hojuelas de avena o las rebanadas de pan remojado en la leche y los 4 huevos batidos. Mezcle todo muy bien y póngalo en una refractaria enmantecillada. Lleve al horno precalentado a 350 °F y déjelo por 30 minutos aproximadamente, hasta que cuaje, luego cubra con el queso parmesano y deje que dore por unos 5 minutos, solo con la llama arriba. Sirva caliente.

ENSALADA DE LECHUGAS CON AROS DE CEBOLLA (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes

- 1 docena de champiñones pequeños, partidos en 4
- 4 hojas de *lechuga romana o costina*, partidas del tamaño de un bocado
- 4 hojas de *cogollitos europeos*, partidas del tamaño de un bocado
- 4 hojas de *lechuga lisa*, partidas del tamaño de un bocado
- 6 fresas tajadas finas
- 8 aceitunas negras
- 1 taza de aros crujientes de *cebolla cabezona blanca* (página 67)

◆ Ingredientes y preparación del aderezo

Bata muy bien:

- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de yogur sin dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de sal

◆ Preparación

Mezcle los vegetales, excepto los aros de cebolla.

Ponga 2 cucharadas de aderezo al fondo de la ensaladera, mezcle en la mesa y lleve aparte los aros de cebolla para decorar.

POSTRE: DURAZNOS EN CONSERVA CON ARÁNDANOS (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes

- 1 tarro pequeño de duraznos en conserva
- 2 cucharadas llenas de arándanos deshidratados
- 1 caja de crema de leche de 200 ml, baja en grasa
- 4 ramas de hierbabuena

◆ Preparación

Bata la crema, mézclela con los arándanos y rellene los duraznos con esta mezcla. Decore con ramitas de hierbabuena.

JUGO DE GUANÁBANA EN AGUA O EN LECHE (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes y preparación

- 4 cucharadas llenas de pulpa de guanábana
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 vasos de agua

Licúe los ingredientes y lleve a la mesa el jugo en un jarro.

Cocine sano con *Vegetales* para Lucirse

La importancia de este trabajo está en enseñar a utilizar y degustar los vegetales, frecuentemente olvidados en nuestra alimentación. No se trata de una dieta vegana sino ovo-lacto-vegetariana. Pues en las preparaciones se usa aceite vegetal y crema baja en grasa; ningún alimento es frito, sino salteado, es decir, se usa el aceite necesario para evitar que las verduras se adhieran en las vasijas al asarlas.

Esta publicación contiene recetas sanas, probadas y fáciles de elaborar. Inicia con situaciones culinarias (menús) para *Lucirse* y continúa con nuestras costumbres a la hora de comer: entradas, sopas o cremas, acompañamientos, platos principales y, finalmente los postres.

Al cocinar, en mis pensamientos siempre están las parejas jóvenes, personas solteras y todas aquellas que disfrutan de la sana y buena mesa, como yo.

Colección: Interés general

Área: Interés general

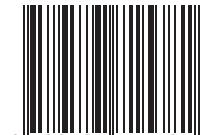
Lucy Reyes Araya

Bióloga (U. de Chile), pensionada de la Universidad Nacional de Colombia, Departamento de Biología, donde se desempeñó como docente e investigadora del área de Fisiología animal. Participó como coautora de dos libros, publicó un artículo en la revista de la academia colombiana de Ciencias Exactas, Física y Naturales, y varios en otras revistas académicas. En el área culinaria incursionó con el libro *Las mejores recetas para Lucirse, 16 situaciones culinarias y otros deleites*.

ECOE
EDICIONES

www.ecoediciones.com

ISBN 978-958-771-578-1



9 789587 715781

e-ISBN 978-958-771-579-8