



Sandwich de "ensalada rusa"

Porciones: 4 - 6

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Garbanzos, cocidos, colados y fríos (refrigerador)	150 gramos	Lavar, desinfectar y escurrir los vegetales, reservar.
Curry en polvo	c/s	Presionar los garbanzos con ayuda de un tenedor, sin llegar a consistencia de puré, agregar el curry, integrar con la misma herramienta, reservar.
Mayonesa "plant based"	1 receta	
Nori (algas)	2 hojas (std)	En un tazón no reactivo, unir la mayonesa y el ajo con ayuda de la licuadora de inmersión.
Ajo picado fino (dientes)	1-2 pieza	
Apio rebanado, finamente	100 gramos	En forma manual, adicionar al paso anterior el apio, pepino, cilantro, pepinillos, papas y pimienta, homogeneizar.
Pepino, cubos pequeños	50 gramos	
Cilantro picado	20 gramos	
Pepinillos (encurtidos)	20-30 gramos	Ajustar nivel de sal y acidez (vinagre de los pepinillos).
escurridos/rebanados/picados		
Papas cocidas, frías, brunoise pequeño	100 gramos	Rebanar el pan integral, colocar hojas de lechuga (para evitar el contacto del resto de los ingredientes con el pan), disponer encima de cada hoja una rebanada de jitomate y posteriormente la cantidad deseada de la ensalada, cerrar el sándwich y consumir a la brevedad.
Pimienta	c/s	
Sal sustituto	c/s	
Vinagre o jugo de limón	c/s	
Pan integral	6 piezas	La ensalada preparada puede ser conservada en refrigeración dentro de un recipiente hermético, hasta por dos días.
Jitomate rebanado, fino	150 gramos	
Lechuga orejona espinacas	8 - 10 hojas	

Observaciones: Adicionar esta receta con alcaparras, zaatar o **ajonjolí tostado** puede otorgar un valor agregado muy interesante.



Mayonesa “plant based”

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Tofu firme Mostaza Dijón Jugo de limón Chiles chipotle en adobo Aceite de oliva virgen extra	350 gramos 5-7 gramos 10 ml c/s 5-10 ml	Con ayuda de la licuadora de inmersión, los tres primeros ingredientes. Si se desea una nota picante, agregar la cantidad deseada de chiles chipotles y licuar. La adición opcional de aceite de oliva otorgará una consistencia aún más tersa. Utilizar a la brevedad o conservar en refrigeración dentro de un recipiente hermético. Variaciones: <u>Con alcaparras.-</u> sustituir el chipotle por 20-30 gramos de alcaparras y procesar con la licuadora <u>Alioli.-</u> sustituir el chipotle por 2-4 dientes de ajos y procesar con la licuadora de inmersión.

Observaciones: Esta preparación evidentemente no cumple con el concepto clásico de mayonesa, es decir, la emulsión de huevos y aceite de oliva: sin embargo el sabor y la textura lograda, sin lugar a dudas pueden satisfacer a los amantes del producto original.



Pasta integral con “Hummus”

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Hummus (sin aceite)	1 receta	Colocar en una olla no reactiva el hummus, agregar el caldo de la cocción de los garbanzos, calentar a fuego medio/bajo. Agregar la pasta, jitomate, brocoli y pimientos integrar en forma envolvente y cuidadosa. Retirar del fuego, colocar en los platos de servicio, decorar por encima con un extra de jitomate, brócoli pimientos y cilantro picado. Servir a la brevedad.
Caldo de garbanzos	200 ml	
Pasta corta integral , cocida, enfriada, refrigerada	300 gramos	
Jitomates, en cubos pequeños	200 gramos	
Brocoli, floretes pequeños	200 gramos	
Pimientos amarillos, en cubos pequeños	100 gramos	
Cilantro picado fino	30 gramos	

Observaciones:



Hummus de chocolate

Porciones: 4 personas

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Garbanzos cocidos, enfriados, refrigerados, colados	200 gramos	Colocar en un vaso alto los garbanzos, procesar con ayuda de una licuadora de inmersión por 30 segundos. Agregar el cacao, jarabe, mantequilla de cacahuate, vainilla y canela, nuevamente procesar por 1 minuto o hasta lograr una textura untuosa y continua. Si se desea ajustar la densidad/ fluidez agregar la cantidad deseada de caldo de garbanzos. Conservar en refrigeración hasta su utilización. Presentar en rebanadas de pan a modo de crostini o triángulos de pan pita.
Cacao en polvo	20 gramos	
Jarabe de arce	60 gramos	
Mantequilla de cacahuate	50 gramos	
Vainilla, extracto	10 gramos	
Canela en polvo	5 gramos	
Caldo de garbanzo (de la cocción)	c/s	
Pan pita integral o baguette rebanada	1 barra	

Observaciones: Si la textura resulta demasiado densa, aligerar agregando la cantidad deseada de caldo de garbanzos o de “leche vegetal”



“Hummus” sin aceite

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Garbanzos cocidos, colados, enfriados y refrigerados Ajo, “dientes” Limón Eureka, jugo Mantequilla de cacahuete, sin azúcar ni grasas adicionadas. Comino en polvo Pimiento negra molida Ajonjolí, tostado Sal o sustituto Caldo de garbanzos (arriba) Zaatar (opcional)	300 gramos 2 - 4 piezas 100 - 150 ml 90 - 120 gramos 2 - 4 gramos 2 - 4 gramos 20 gramos c/s 100 - 150 ml c/s	Colocar en un vaso alto, los garbanzos, ajos, jugo de limón, procesar con ayuda de una licuadora de inmersión por 1 minuto. Agregar la mantequilla de cacahuete, comino pimienta y ajonjolí, nuevamente procesar por 1 minuto o hasta lograr una textura untuosa y continua Ajustar nivel de sal. En caso de requerir mayo fluidez, agregar la cantidad deseada de caldo de la cocción de los garbanzos. En forma opcional agregar zaatar en la cantidad deseada. Montaje Colocar en una fuente adecuadamente profunda, el hummus y nivelar, decorar la superficie con pimentón dulce; presentar con pan pita y pepinos rebanados.
Montaje Garbanzos cocidos (enteros) Pepino rebanado Pan pita, integral Pimentón dulce	20 piezas 100 gramos 3 piezas c/s	

Observaciones: