

Masa para Empanadas de Harina de Arroz y Garbanzos (4 unidades, 15 cm)

- 125g (1 taza + 1 cucharada) de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA®
- 50g (½ taza) de Harina de Garbanzos COSECHA JUSTA
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 cucharadas de agua
- 3 pizcas de sal para rellenos salados y 1 pizca de sal para rellenos dulces

Preparación:

Mezclar en un bowl las harinas, agua y aceite hasta obtener una masa homogénea, húmeda y que sea manejable con las manos. Si se requiere, agregar más harina (de garbanzos) o agua. Disponer la masa sobre el mesón y espolvorear un poco de harina sobre la masa. Adelgazar la masa con un uslero. A medida que la masa se va expandiendo, se debe voltear constantemente e ir espolvoreando harina para evitar que se pegue. Adelgazar la masa hasta 3mm aproximadamente. Una vez obtenido el grosor deseado, dar forma utilizando un platillo de té (15 cm aprox). Rellenar a gusto. Precalentar el horno a 180°C y dar cocción por 10-12 minutos o hasta que los bordes se doren.



Masa para Pizza de Harina de Arroz y Lentejas (2 unidades, 22 cm)

› 125g (1 taza + 1 cucharada) de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA® (Considerar un poco más para espolvorear sobre la masa)
› 75g (¾ de taza) de Harina de Lentejas COSECHA JUSTA®
› 2 cucharadas de aceite de oliva
› 10 cucharadas de agua
› 2 pizcas de sal

Preparación:

Mezclar en un bowl las harinas, agua y aceite hasta obtener una masa homogénea, húmeda y que sea manejable con las manos. Si se requiere, agregar más harina de lentejas o agua. Disponer la masa sobre el mesón y espolvorear un poco de harina sobre la masa. Adelgazar la masa con un uslero. A medida que la masa se va expandiendo, se debe voltear constantemente e ir agregando harina espolvoreada para evitar que se pegue. Adelgazar la masa hasta 5mm aproximadamente. Una vez obtenido el grosor deseado, dar forma utilizando un plato de pan (22 cm aprox). Utilizar ingredientes para la pizza a gusto. Precalentar el horno a 180°C y dar cocción por 10-12 minutos o hasta que los bordes se doren. Servir caliente. *'Se recomienda esparcir 2 cucharadas de salsa de tomate por pizza y esparcirlas. Utilizar la mitad del tiempo de cocción para secar la salsa dispuesta sobre la masa, así se evita que la pizza quede demasiado húmeda. Luego de darle cocción por la mitad del tiempo, agregar los otros ingredientes y terminar la cocción.'*



Chips de Garbanzos y Arroz

› 50g (½ taza) de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA® (Considerar un poco más para espolvorear sobre la masa)
› 50g (½ taza) de Harina de Garbanzos COSECHA JUSTA®
› 1 cucharada de aceite de oliva
› 5 cucharadas de agua
› Sal gruesa
› Merkén o hierbas secas a gusto

Preparación:

Mezclar las harinas, agua, aceite y hierbas o merkén en un bowl hasta obtener una masa homogénea, húmeda y que sea manejable con las manos. Si se requiere, agregar más harina (de garbanzos) o agua. Disponer la masa sobre un mesón y espolvorear harina sobre la masa. Adelgazar la masa con un usle-ro. A medida que la masa se va expandiendo, se debe voltear constantemente e ir agregando harina espolvoreada para evitar que se pegue. Adelgazar la masa hasta 2-4 mm aproximadamente. Una vez obtenido el grosor deseado, espolvorear la sal gruesa uniformemente y a gusto. Hacer cortes triangu-lares irregulares tratando de usar toda la extensión de la masa. Precalentar el horno a 200°C. Disponer sobre la lata de horno papel mantequilla o una lámina de silicona para evitar que los chips se doren demasiado. Dar cocción por 8-10 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Servir fríos.



Delicias de Manzana y Canela (9 unidades)

› 200g (1 y 1/3 taza) de Harina de Arroz COSECHA JUSTA®
› 60g (1/3 taza) de azúcar
› 1 cucharadita colmada de polvos de hornear
› 8 cucharadas de mantequilla o margarina vegetal derretida (50g aprox)
› 2 cucharaditas de canela
› 1 manzana rallada sin cáscara

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes secos con los ingredientes húmedos hasta conseguir una masa homogénea que no se pegue en las manos. *De ser necesario, agregar más harina o agua según se requiera. Separar la masa en 9 bollos. Aplastar los bollos dando forma de galleta. Precalentar el horno a 200°C. Hornear por 15 minutos, volteando las galletas en la mitad del tiempo para que se doren por ambos lados. Servir tibias.



Salsa Bechamel de Lentejas y Champiñones (3 personas aprox.)

› 2 cucharadas de Harina de Lentejas COSECHA JUSTA®
› 2 cucharadas de margarina vegetal o mantequilla
› 1 cucharadita de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA® (opcional)
› 500cc (2 tazas) de leche animal o bebida vegetal
› 1/2 bandeja de champiñones
› Sal, pimienta, nuez moscada a gusto

Preparación:

Saltear los champiñones y condimentar a gusto. En una olla, derretir la margarina o mantequilla evitando que esta se dore. A fuego bajo, agregar la harina de lentejas y mezclar homogéneamente. Se formará una masa. Incorporar la leche poco a poco para que la masa la absorba homogéneamente y así evitaremos la formación de grumos. *'Si se forman grumos, pasar la mezcla por un colador una vez incluida toda la leche'*. Una vez incorporada la leche, revolver constantemente hasta que la salsa hierva. *'Si se desea una salsa más espesa, agregar una cucharadita de harina de arroz y dar cocción por unos minutos más.'* Retirar del fuego y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Agregar los champiñones salteados y revolver. Servir con pastas, pescado, carnes o para gratinar en el horno.



Albóndigas de Lentejas en Salsa de Tomate y Ajo (2 personas)

Para las albóndigas:

› 1½ taza de Lentejas COSECHA JUSTA® cocidas en caldo saborizado (verduras, pollo, etc)
› ½ cebolla picada finamente
› 3 cucharadas de aceite de oliva
› 2 cucharadas de Harina de Lentejas CosechaJusta® (Considerar un poco más para espolvorear sobre la masa)
› 2 cucharadas de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA®
› Aceite para freír

Para la salsa:

› 1 paquete de salsa de tomates
› 1 ajo rallado
› 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Sofreír la cebolla con dos cucharadas de aceite de oliva hasta que estas queden transparentes (cuidado de no dorarlas). En una procesadora de alimentos, hacer un puré con la mitad de las lentejas. Mezclar en un bowl el puré con las lentejas sobrantes y la cebolla. Agregar una cucharada de aceite de oliva a la mezcla. Salpimentar a gusto. Agregar las harinas y mezclar todo homogéneamente. Hacer las albóndigas con la mezcla obtenida, del tamaño deseado. 'La mezcla debe ser manejable, aún cuando ésta se pegue en las manos'. Pasar las albóndigas por la harina de lentejas. Freír las albóndigas hasta que se encuentren bien doradas. Reservar. En una sartén, sofreír el ajo en el aceite de oliva evitando que se dore. Agregar la salsa de tomates y revolver hasta que el aceite se incorpore a la salsa. Agregar las albóndigas en la salsa de modo que se bañen completamente en ella. Servir caliente.



Taboulet Marroquí de Garbanzos

- 2 tazas de Garbanzos COSECHA JUSTA® cocidos en caldo saborizado (verduras, pollo, etc)
- 2 tomates picados en cubitos
- 1 pepino picado en cubitos
- Media cebolla picada finamente (blanca o morada)
- 1 cucharada de menta picada finamente
- 1 cucharada de perejil picado finamente
- ½ cucharadita de ralladura de naranja o limón
- El jugo de dos limones
- Aceite de oliva a gusto
- Sal a gusto
- 2 pizcas de comino (opcional)

Preparación:

Macerar la ralladura en el aceite de oliva junto al jugo de limón y comino. En un bowl mezclar los garbanzos (enfriados), tomates, pepino, cebolla, mentas y perejil. Agregar el macerado pasando por un colador para evitar que la ralladura quede en la ensalada. Revolver y salar a gusto. Servir.



Ñoquis (2 personas)

› 1½ papa mediana cocida y molida
› 100g de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA®
› 1 cucharada de aceite de oliva
› 1 huevo (o reemplazar por 3 cucharadas de aceite y 8 de bebida vegetal)
› Sal
› Nuez moscada a gusto

Preparación:

Mezclar la papa molida con el aceite, huevo, sal y nuez moscada. Incorporar la harina y mezclar. Se obtendrá una masa manejable con las manos. *'De ser necesario, agregar más harina o agua según se requiera.'* Dividir la masa en cuatro y estirar cada cuarto en forma de tubo. Cortar los "tubos" en piezas que tengan el grosor de dos dedos aproximadamente. Rodar las piezas obtenidas sobre un tenedor para dar la forma de ñoqui. Dar cocción a los ñoquis en una olla grande con agua hervida y sal. Retirar del fuego cuando estos comiencen a flotar o hasta que estén cocidos. Colar y servir a gusto.



Pasta Fresca de Arroz (Láminas para lasaña, 4 personas aprox.)

- 150g (1 taza) de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA® (Considerar un poco más para espolvorear sobre la masa)
- 2 huevos

Preparación:

Mezclar la harina y huevos en un bowl hasta obtener una masa homogénea, húmeda y que sea manejable con las manos. Si se requiere, agregar agua o más harina. Disponer la masa sobre el mesón y espolvorear un poco de harina sobre la masa. Adelgazar la masa con un uslero. A medida que la masa se va expandiendo, se debe voltear constantemente e ir agregando harina espolvoreada para evitar que se pegue. Adelgazar la masa hasta 2mm aproximadamente (hacer uso de máquina para pastas si se dispone de una). Hacer láminas que se acomoden al tamaño de la fuente a utilizar. Cortar con cuchillo para dar forma si es necesario. Precocer por 2 minutos y medio en agua hirviendo con sal. Armar la lasaña a gusto. Una vez finalizada, disponer en horno precalentado a 200°C y dar cocción durante 15-20 minutos aproximadamente. *"Esta misma masa se puede volver pasta larga, corta o rellena. En estos casos, la cocción completa se consigue a los 7-8 minutos."*