

Clase Práctica N° 01**MAYONESAS VEGETALES Y UNTABLES DE LEGUMBRES Y SEMILLAS****1. Mayonesas vegetales**

Las mayonesas vegetales nos permiten hacer una variedad de preparaciones de colores y sabores diferentes.

Se pueden envasar y guardar en heladera por aproximadamente 5 días.

1 1. Mayonesa de zanahoria – Receta básica

Esta receta básica se puede tomar como referencia e ir cambiando el ingrediente principal, en este caso la zanahoria, por otros como: zapallo, calabaza, lentejas, garbanzos o alguna otra legumbre.

Ingredientes	Cantidad
Zanahorias	2 unidades
Aceite de oliva	3 cucharadas
Jugo de limón	1/2 unidad
Ajo	1 diente
Tahini, pasta de sésamo o levadura nutricional	2 cucharadas (opcional)
Sal integral, rosada o marina	a gusto
Agua de la preparación	cantidad necesaria

Preparación

Cocinar las zanahorias al vapor sin que se ablanden demasiado. Licuarlas junto a los demás ingredientes hasta lograr la consistencia de mayonesa. Si fuera necesario, agregar agua de la cocción. Se puede conservar en heladera hasta 5 días.

1.2. Mayonesa de remolacha

Ingredientes	Cantidad
Remolachas	3 unidades
Ajo	1 diente (opcional)
Aceite de oliva	3 cucharadas
Jugo de limón	2 cucharadas
Nueces o almendras	50 gramos
Sal integral, rosada o marina	a gusto

Preparación

Lavar y poner en remojo las nueces o almendras durante 8 horas. Pasado el tiempo de remojo descartar el agua y reservar.

Cocinar las remolachas al vapor y mixear con el resto de los ingredientes hasta conseguir una consistencia cremosa.

Conservar en heladera por 4 días.

2. Untables de legumbres y semillas

Los untables de legumbres y los de semillas o frutos secos, son ideales para acompañar vegetales u otras preparaciones como los cereales.

Se puede utilizar estas recetas como base y combinar los ingredientes con distintos tipos de legumbres como: porotos aduki, porotos Regina, porotos manteca, garbanzos...etc .

Se puede también cambiar las semillas de girasol por semillas de zapallo o algún fruto seco como almendras, castañas etc.

También se pueden utilizar como untables en los wraps o canapés

2.1. Queso de porotos pallares y calabaza

Ingredientes	Cantidad
Porotos pallares crudos	100 gr
Calabaza	200 gr
Ajo	1 diente (opcional)
Aceite de oliva	4/5 cucharadas
Jugo de limón	1/2 unidad
Alga kombu	un trocito
Cúrcuma en polvo	1/2 cucharadita o raíz fresca
Jengibre fresco	un trocito (opcional)
Sal integral, rosada o marina	a gusto
Jugo de limón para el remojo	2 cucharadas

Preparación

Lavar y remojar los porotos no menos de 24 horas y hasta a 48 horas junto al jugo de limón y el trocito de alga. Cambiar el agua cada 12 horas.

Descartar el agua de remojo y enjuagar.

Cocinar los porotos con el alga en tres partes de agua por una parte de porotos. Una vez cocidos, descartar el excedente de agua y reservar.

Cocinar al vapor la calabaza hasta que este tierna, pero no demasiado blandita.

Mixear todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

Se puede conservar en heladera hasta 5 días

2.2. Queso “Verdesol” de girasol y perejil

Ingredientes	Cantidad
Semillas de girasol	100 gr
Perejil	un puñado “generoso”
Aceite de oliva	5 cucharadas
Jugo de limón	1/2 unidad
Ajo	1 diente (opcional)
Sal integral, rosada o marina	a gusto

Preparación

Lavar muy bien las semillas y remojarlas no menos de 8 horas en agua filtrada.

Descartar el agua de remojo y enjuagar.

Licuar con el resto de los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

Se puede conservar la heladera hasta 4 días

3. Bonus track

Rawmesan

Ingredientes	Cantidad
Semillas de girasol o zapallo	150 gr
Semillas de sésamo	20 g o 2 cucharadas
Pimienta negra molida	una pizca
Cúrcuma en polvo	2 cucharaditas
Sal rosada	1 cucharadita

Preparación

En una sartén tostar levemente las semillas. Retirar y dejar enfriar. Es importante controlar para que no se doren.

Mixear los ingredientes en molinillo o mortero.

Poner en un frasco de vidrio con tapa y guardar en heladera.

Se puede conservar hasta 15 o 20 días.