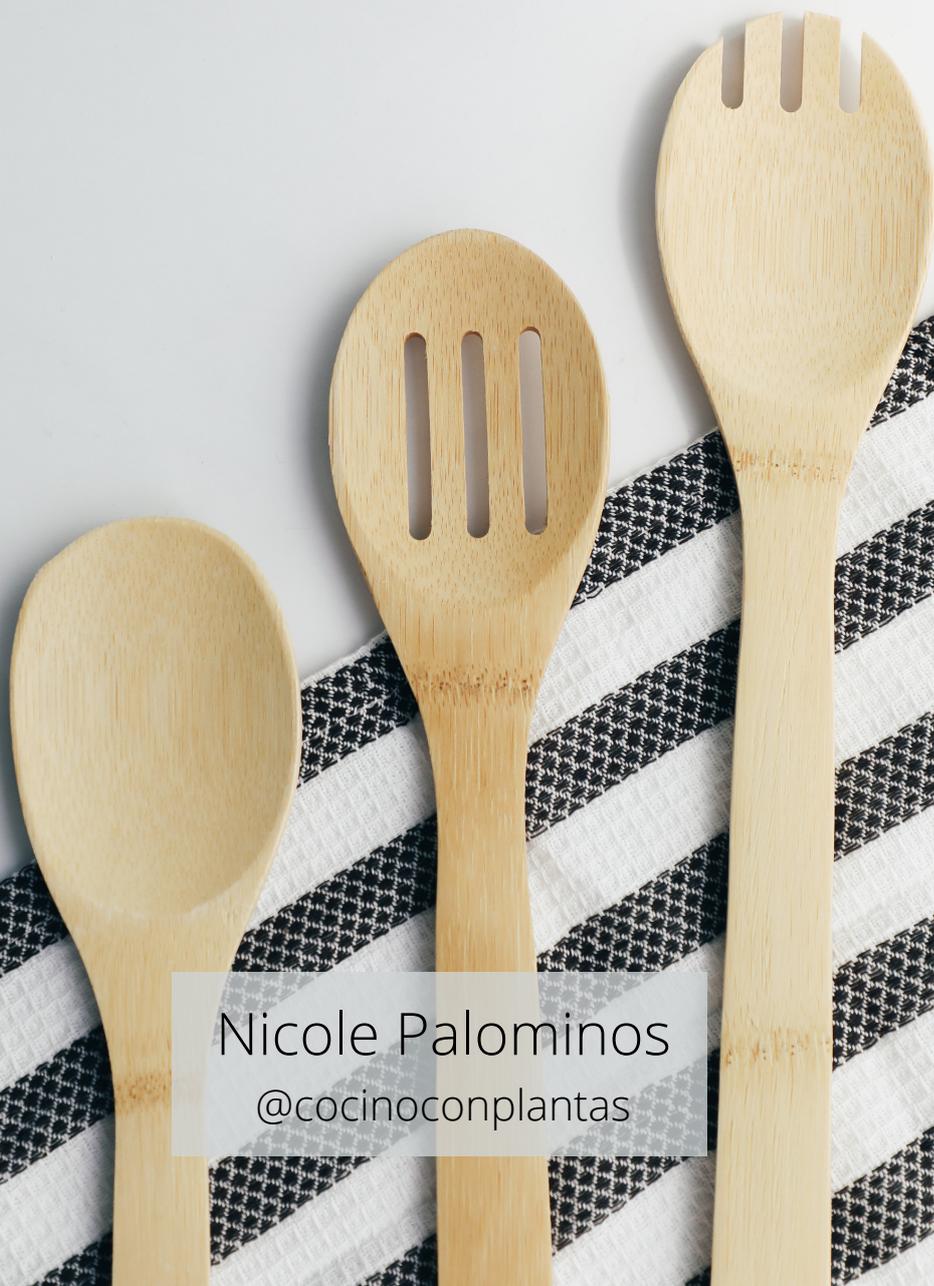




COCINA CHILENA

EN BASE A PLANTAS



Nicole Palominos
@cocinoconplantas

PASTEL DE CHOCCLO

Ingredientes

Pino

1/4 taza de carne de soya para
hidratar
1/2 cebolla mediana
1/2 berenjena
1 diente de ajo
1/2 cdita de sal
1/2 cdita de ají de color
1/2 cdita de comino
1/2 cdita de orégano
Aceite de oliva

Pastelera

3 tazas de choclo en grano
congelado
1/8 pimentón rojo
1/8 cebolla
1/4 zanahoria
Sal
Aceite de oliva
Hojas de albahaca



Procedimiento

Hidratamos la carne de soya por 10 minutos con agua caliente.

Escurrimos y enjuagamos.

Aparte cortamos los vegetales.

En una sartén sofreímos la cebolla, ajo y condimentos con aceite de oliva por al menos 5 minutos a fuego bajo.

Adicionamos la carne de soya colada y la berenjena cortada en cubitos.

Continuamos sofriendo por varios minutos hasta lograr un pino jugoso y bien condimentado.

Para la pastelera; sofreímos el pimentón, zanahoria y cebolla cortada en cubos. Adicionamos sal y el choclo en grano. Sofreímos unos minutos más con las hojas de albahaca para luego licuar.

Para armar ponemos en una budinera o librillo el pino preparado, aceitunas o pasas y luego la pasta de choclo. Opcional espolvorear azúcar en la superficie.

Horneamos a 200°C por 25 minutos para luego subir la temperatura a 250°C por 5 minutos más o hasta que dore.



CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

Ingredientes

1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1/2 zanahoria
1/2 pimentón
3 papas
1 trozo de zapallo
1 taza de cochayuyo cocido y
picado
1/2 taza de choclo
1/2 taza de arvejas
1/2 taza de porotos verdes
Aceite de oliva
Cilantro
Albahaca
Sal
Orégano
Comino
Ají de color

Procedimiento

En una olla poner a cocinar en agua las papas y zapallo en trozos con hojas de albahaca.

Aparte en otra olla preparar un sofrito con cebolla, ajo, zanahoria y pimentón.

Adicionar los condimentos y el cochayuyo picado.

Cuando la papa y zapallo ya esté cocido, mezclar con el sofrito.

Continuar cocinado para finalmente agregar el choclo, arvejas y poroto verde.

Cocinar unos minutos más. Rectificar de condimentos y servir.



CALZONES ROTOS

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
1/2 taza de jugo de naranja
1 cda de harina de linaza + 3 cdas de agua (sustituto de huevo)
2 cdas de azúcar flor o panela
1 cda de aceite de oliva
1 cdita de canela
1/2 cdita de polvos de hornear
Ralladura de naranja

Procedimiento

En un bowl ponemos la harina, polvo de hornear, canela, ralladura de naranja y azúcar. Mezclamos.

Adicionamos el aceite, el sustituto de huevo reposado y volvemos a mezclar.

Luego agregamos el jugo de naranja, amasando hasta formar una masa homogénea.

Dejamos reposar unos 30 minutos para luego en un mesón enharinado estirar la masa de 3mm aprox.

Cortamos huinchas y luego damos la forma.

Freímos en aceite hondo hasta que estén dorados.

Arriba podemos espolvorearlos con una mezcla de 3 cdas de azúcar flor + 1 cda de canela

EMPANADAS DE PERA

Ingredientes

Masa

350 grs de harina de trigo
125 grs de margarina
70 cc de leche vegetal
20 grs de harina de linaza hidratada con 60 cc de agua
2 cditas de polvo de hornear
2 cdas azúcar flor
1/4 cdita de cúrcuma
1/4 cdita de sal

Relleno

250 grs de orejones de pera
100 grs de panela
1 cdita de canela
1/4 cdita de clavo de olor
Piel o ralladura de naranja

Procedimiento

Dejar en remojo las peras en agua tibia por 20 minutos. Pasar a una olla cubriéndolas con agua.

Agregar la panela, canela, clavo de olor y ralladura de naranja.

Cocinar por 15 minutos aprox. para luego procesar.

Adicionar la mezcla nuevamente en la olla y cocinar hasta espesar.

Reservar refrigerado.

Para la masa; poner en un bowl la harina, polvos de hornear, azúcar, cúrcuma y sal.

Agregar la margarina y desmigalar.

Por último adicionar la leche vegetal.

Formar una masa que dejamos reposar por 10 minutos.

Estirar de un grosor de 2mm aprox. Cortar círculos para luego rellenar y dar forma de empanada.

Poner en lata de horno y pincelar con leche vegetal. Hornear por 25 a 30 minutos o hasta que estén doradas.

