



El gran libro de los cereales, semillas y legumbres (Lunwerg), de Molly Brown, incluye consejos y recetas

Ensalada de lentejas de beluga con ricota y tomates



Quinoa, pollo y frijoles negros con crema de aguacate



Arroz con cerdo, habas, espinacas y menta



UNA COCINA PARA IR AL GRANO

Texto de **Cristina Jolonch**

Sabrosos y riquísimos en nutrientes, los cereales, las leguminosas, las legumbres y las semillas ofrecen infinitas posibilidades a la hora de cocinar. Pero ante una oferta cada vez más variada, no siempre es fácil distinguir los mejores modos de preparación, con qué combinan o cuál es el tiempo de cocción que requiere cada variedad. La cocinera y experta en nutrición Molly Brown trata de aclarar algunas de esas cuestiones en un libro que aporta pistas para usar ingredientes como las semillas de calabaza (ya sean tostadas, germinadas o transformadas en leche o aceite), las de chía (magníficas para enriquecer el desayuno) o las de lino (con gran aporte de omega 3). Igualmente, da consejos para incorporar a la despensa productos como las carnosas judías borlotti, las diminutas lentejas puy (que no necesitan remojo) o distintos tipos de arroz; o para descubrir los secretos del maíz, el mijo, la avena, el centeno o el trigo integral, perfecta aportación a una ensalada. Para familiarizarse con cada cereal, Brown sugiere apetitosas recetas. ◯



Tajín de cordero con garbanzos, albaricoques, azafrán y miel