

Molly Brown





QUINOA, SEMILLAS Y CEREALES

60 recetas llenas de vitalidad

Deliciosos platos de legumbres y
cereales para estar en forma

De Molly Brown

Los cereales, las leguminosas, las legumbres y las semillas han tenido durante mucho tiempo una imagen un poco triste, como si el hecho de ser buenos para la salud impidiera que fueran exquisitos. Es cierto que un plato de judías cocidas, sin sal ni especias, nunca ha hecho vibrar las papilas gustativas de nadie; sin embargo, las semillas se utilizan con frecuencia en las mejores cocinas del mundo.

Este libro nos ayuda a

- Aprovechar los innegables beneficios nutritivos de los cereales, las semillas y las legumbres en tu cocina.
- Preparar comidas completas, equilibradas y exquisitas a la vez.
- Incorporar la quinoa, las lentejas, la cebada, la avena, la espelta, el trigo sarraceno o las semillas a smoothies, sopas, ensaladas, postres... y mucho más.

Recetas sanas, nutritivas y con mucho sabor

“Personalmente, soy más bien golosa y como lo que me apetece antes de pensar en lo que es sano, pero cuando empecé a mirar un poco más de cerca los beneficios nutricionales de los cereales, las leguminosas, las legumbres y las semillas, me di cuenta de que estos alimentos son realmente buenos en todos los sentidos a poco que nos molestemos en cocinarlos. Así, **las minúsculas semillas de chía, muy nutritivas, aderezan con sencillez el muesli y el pan, y contienen más ácidos grasos esenciales omega 3 que el salmón.**

Otra revelación: **el trigo integral, con su sabor a avellana, constituye, por ejemplo, una excelente base para ensaladas.** Además, es rico en proteínas, potasio, hierro, calcio y vitaminas. Conquistada, empecé a elaborar mi propio muesli y, al acostarme por la noche, ¡pensaba ya en el desayuno del día siguiente! Efectivamente, esto exige un pequeño esfuerzo en lo que respecta a la organización para no olvidarse, por ejemplo, de poner en remojo las judías o los cereales la noche anterior. Por suerte, la mayoría pueden cocerse con antelación y esperar tranquilamente en el frigorífico a que las trasformemos en un plato delicioso. Pero además de resultar deliciosos, **los platos que proponemos en este libro son excelentes desde el punto de vista nutricional.**

Al abrir su mente a nuevos descubrimientos, el lector podrá fácilmente incorporarlos a su recetario. Esta es la ocasión de regalarse en todos los aspectos y de recargarse de energía con la conciencia absolutamente tranquila. Para concluir, lo mejor sigue siendo intentarlo: ¡para apreciarlo, basta con probarlo!” *Molly Brown*



Algunos cereales

ARROZ INTEGRAL

El arroz integral existe en granos de diferentes tamaños — largos, medianos y cortos— y diferentes colores. Tiene un ligero sabor a avellana y una textura más firme que el arroz blanco. Necesita una cocción más larga y no absorbe tanto líquido, de modo que raras veces sustituye al arroz blanco en los platos tradicionales; debe calcularse entre 40 y 50 minutos de cocción en agua ligeramente salada, menos si se ha puesto previamente a remojo en agua. Sin embargo, como la mayoría de los cereales integrales, el arroz integral combina a la perfección en ensaladas, pues sus granos permanecen firmes y no se pegan.



Aportes: vitaminas B1, B3, B6, fósforo, hierro, manganeso, magnesio y selenio.

ARROZ SEMIINTEGRAL PARA RISOTTO

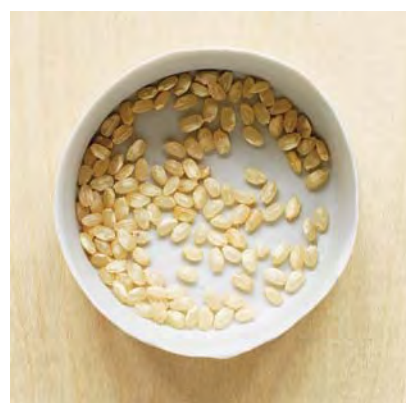
El risotto de arroz semiintegral tiene una textura sensiblemente diferente a la del risotto cremoso elaborado con arroz blanco. Este arroz semiintegral requiere una cocción más larga (de 50 minutos a 1 hora), pues los granos deben cocerse a fuego lento (y no hervir). Una solución consiste en cocer mucho tiempo el arroz semiintegral en un horno a baja temperatura, removiéndolo al principio y al final de la cocción. El resultado es excelente, en especial cuando se combina con calabaza, champiñones, panceta y castañas. También sustituye provechosamente al arroz redondo para paella, más caro.



Aportes: vitaminas B1, B3, B6, fósforo, hierro, manganeso, magnesio y selenio.

ARROZ SEMIINTEGRAL GLUTINOSO

Versión integral del arroz blanco para el arroz con leche, el arroz semiintegral (o integral) glutinoso no es, sin embargo, lo bastante cremoso para dar los mismos resultados por sí solo. Habrá que mezclarlo con su homólogo blanco para obtener un arroz con leche cremoso a pedir de boca, apenas crujiente y con un buen sabor a avellana. Los granos pueden cocerse en una mezcla de agua y leche, o de leche de coco para obtener un sabor diferente; debe calcularse entre 40 y 50 minutos de cocción. En la India cuecen a fuego lento el arroz con cardamomo triturado y manzana rallada.



Aportes: vitaminas B1, B3, B6, fósforo, hierro, manganeso, magnesio y selenio.

ARROZ SALVAJE

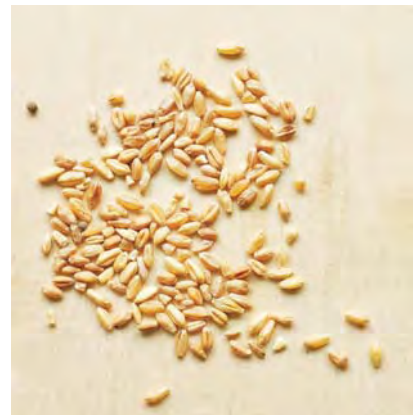
Estas semillas, procedentes de una gramínea acuática originaria de Norteamérica, se cuecen y se consumen como el arroz. Sus largos granos negros combinan bien con alimentos muy coloridos, como el maíz o los pimientos asados. El arroz salvaje no se ablanda durante la cocción, conserva una textura crujiente y un sabor a avellana bastante pronunciado. Se puede cocer en un caldo hasta su absorción o bien en agua entre 35 y 50 minutos, escurrir y aderezar con un poco de mantequilla derretida. Si se consume frío, hay que añadir el aliño cuando el arroz está todavía caliente.



Aportes: fibras, ácido fólico, cinc, magnesio, fósforo, manganeso y vitamina B6.

TRIGO

Existen diferentes tipos de harinas de trigo, de la harina blanca T45 a la integral T180, pasando por las semiintegrales, las harinas con levadura incorporada, etc. Su elevado contenido en gluten la convierte en el ingrediente ideal para la preparación de pan. Para las masas fermentadas azucaradas, con frecuencia se mezcla harina de trigo simple y harina de trigo integral para lograr un resultado más ligero y esponjoso. La harina integral, más nutritiva, refuerza el sabor de ciertos platos. Por lo que respecta al trigo en granos, se encuentra en diversas variedades, desde los granos tiernos a los granos duros. Hay que ponerlos a remojo en agua toda una noche antes de cocerlos, y después, calcular entre 40 y 50 minutos de cocción para los granos tiernos, y de 1 a 2 horas para los granos duros.



Aportes: fibras, proteínas, hierro, calcio, potasio, vitaminas B y E.

ESPELTA

La espelta es una antigua variedad de trigo que se encuentra en granos o en harina. Pueden consumirla las personas intolerantes al trigo clásico, aunque sigue conteniendo gluten. Si se remueven regularmente durante la cocción, sus granos se vuelven cremosos y pueden constituir la base de un risotto. La espelta y la escanda menor son intercambiables, aunque presentan propiedades diferentes. Los granos de espelta pueden ser perlados (el salvado se elimina por completo) o semiperlados (se conserva un poco de salvado). Se pueden cocer en agua 45 minutos y después escurrirlos, o cocerlos a fuego lento en un caldo hasta su absorción.

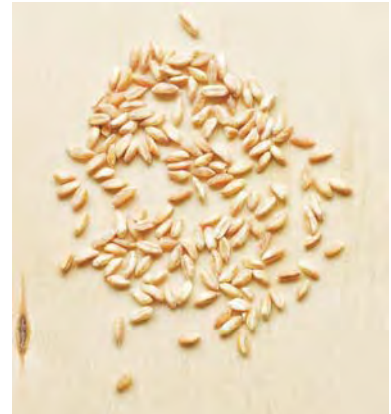
Aportes: fibras, proteínas, vitaminas B, cinc y manganeso.



ESCANDA MENOR

La escanda menor se consume en sopas, guisos o ensaladas. Se puede utilizar también como base de un risotto, pero nunca será tan cremosa como la cebada o la espelta. La escanda menor es deliciosa en ensaladas y combina bien con los sabores escandinavos (salmón ahumado con eneldo) y los sabores de Oriente Próximo (granada y cilantro). Generalmente se vende semiperlada, como la que se utiliza en las recetas de este libro: se cuece entre 20 y 40 minutos. La escanda menor no perlada habrá que ponerla en remojo toda una noche antes de cocerla entre 1 hora y 1 hora y 10 minutos.

Aportes: proteínas, fibras, hierro, niacina, cinc y magnesio.



KAMUT

Se trata de una variedad antigua de trigo de Jorasán, comercializado bajo la marca Kamut. Cercano al trigo duro, sus grandes granos dorados constituyen una excelente base para ensaladas. El Kamut tiene un contenido en proteínas superior en un 20 a 40% al trigo clásico y un sabor menos acusado. Combina bien con sabores fuertes como los del limón con tado, las alcaparras, las anchoas o el queso feta. Ponerlo en remojo toda la noche antes de cocerlo entre 50 minutos y 1 hora. Una vez cocidos, los granos se conservan en el frigorífico durante varios días. El Kamut existe también en forma de harina.

Aportes: proteínas, fibras, hierro, cinc, vitaminas B2, B3 y E, fósforo y magnesio.



Índice

- Introducción
- Las semillas
- Las legumbres
- Los cereales
- DESAYUNO
- ENSALADAS Y SOPAS
 - PLATOS
- POSTRES Y BIZCOCHOS

Receta: Risotto de cebada

INGREDIENTES

- 150 g de tocino ahumado cortado en tacos
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 3 puerros lavados sin la parte verde y cortados en rodajas finas
- 1 l de caldo de pollo 450 g de cebada perlada
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas soperas de perejil picado en trozos grandes
- 4 cucharadas soperas de parmesano rallado + un poco para servir



Dorar los tacos de tocino en una cazuela en una mezcla de mantequilla y aceite bien caliente. Añadir los puerros, bajar el fuego y cocer a fuego lento: los puerros deben quedar tiernos pero no dorados. Calentar el caldo en otra cazuela y cocer a fuego lento. Añadir la cebada a los puerros y mezclar para que los granos se impregnen del jugo de cocción. Salpimentar. Verter el caldo sobre la cebada, 1 cucharón cada vez, como para un risotto clásico. Esperar a que el caldo se absorba por completo antes de echar el siguiente cucharón. Después de entre 30 y 40 minutos, la cebada quedará tierna y cremosa. Añadir el perejil 5 minutos antes del final de la cocción. Servir el risotto en platos hondos, espolvorear 1 cucharada sopera de parmesano rallado en cada plato y servir el resto en un bol aparte.

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

QUINOA, SEMILLAS Y CEREALES. 68 recetas llenas de vitalidad

Lunwerg Ed. 2017

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11,95 €

A la venta desde el 10 de enero de 2017

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es [Facebook.com/lunwerg](https://www.facebook.com/lunwerg) [@lunwergfoto](https://www.instagram.com/lunwergfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

LAS SEMILLAS

SEMILLAS DE CALABAZA

Las semillas de calabaza tostadas pueden espolvorearse sobre los panes y los pasteles, o incorporarse directamente a la masa. También se pueden aderezar con salsas y ensaladas. En otoño, cuando las calabazas comunes y las confusas están maduras, basta con retirar las pepitas, quitar las fibras que las rodean y ponerlas a secar en el horno a baja temperatura, para así sacar el gusto. También se puede preparar una leche de semillas de calabaza: se bañan 250 ml de semillas con 1 litro de agua y se filtra la mezcla. Le dará un ligero sabor cremoso a los smoothies y las sopas. Por último, los agricultores fabrican un rico aceite vegetal a partir de estas semillas.

Aportes: proteínas, manganeso, magnesio, hierro, zinc y fósforo.



SEMILLAS DE GIRASOL

Las semillas de girasol se encuentran a la venta, ya peladas (pequeñas, de color beige) o enteras (negras y beige). Se pueden añadir a una masa de pan o espolvorearse sobre un muesli o una ensalada. También dar una leche vegetal. Por lo que respecta al aceite de girasol, su sabor suave no afecta a los demás ingredientes de un plato, lo que explica su éxito en el mundo. En vinagreta, su discreto perfume que domina otros sabores. En Asia, se cocina al vapor de arroz, la soja o el jengibre.

Aportes: manganeso, magnesio, fósforo, ácido fólico, vitamina E, vitamina B6 y B1, ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados. **Necesario consumir en gran cantidad.**



SEMILLAS DE LINO

Las semillas de lino apenas son más grandes que las semillas de sésamo y tienen un color que va del ocre oscuro al marrón rojo. Se añaden a una masa de pan, al muesli o a las galletas de avena, para el sabor de estas semillas no predomina si se añaden en pequeñas cantidades. En Europa del Este, las semillas de lino se utilizan para aromatizar el queso fresco y las patatas. También dan un sutil toque perfumado, que debe considerarse en la cantidad. Se encuentran asimismo a la venta en cápsulas, en forma de complemento alimenticio.

Aportes: omega 3, manganeso, magnesio, fósforo, fibra y vitamina B1.



SEMILLAS DE CÁÑAMO

Integradas en la tradición culinaria china, estas diminutas semillas pertenecen a la familia del canabido, aunque no tienen los efectos de la variedad psicoactiva. Estas semillas se pueden espolvorear sobre pan o un bol de muesli. Prensadas, producen un aceite de agradable sabor avellanao, que se puede añadir en pequeña cantidad (1 cucharada sopera) a un smoothie. Su sabor sutil también permite elaborar vinagretas originales.

Aportes: omega 3, B y B6, fibra, vitaminas B y E.



SEMILLAS DE AMAPOLA

Estas diminutas semillas son de un color negro grisáceo o marril, dependiendo de las variedades. Añadidas en gran cantidad aportan un sabor pronunciado, típico de la repostería de Europa del Este. Utilizadas con moderación, proporcionan color y un ligero crujiente a panes y pasteles. Estas semillas van muy bien en preparaciones con remolacha y en especial en los platos de ensalada o la masa de un bizcocho de cítricos. Se pueden espolvorear sobre una ensalada compuesta de ingredientes coloridos.

Aportes: fibra, vitaminas B, hierro, calcio, potasio, manganeso, magnesio y zinc.



SEMILLAS DE SÉSAMO

Hay semillas de sésamo marrones, rojas, negras, amarillas y beige. Las más oscuras son también las más saludables. Son muy típicas en la cocina de Oriente Próximo, así como en Grecia, Turquía y en los Balcanes, sobre todo en el pan y en la repostería. Constituyen la base de la pasta de sésamo utilizada en la preparación de ciertas salsas y de la crema de garbanzos (el famoso hummus). Su aceite, que se conserva largo tiempo, se usa mucho en el surate de Asia y es apreciado por su sabor característico, muy intenso. En las salsas, se recomienda molerlo con un aceite más suave (de girasol o cacahuete).

Aportes: manganeso, calcio, magnesio, hierro, fósforo y vitamina B1.



SEMILLAS DE CHÍA

Conocidas como «superalimento», estas semillas contienen más aceites grasos omega 3 que el salmón, además de toda una batería de minerales y antioxidantes. Son especialmente apreciadas por los deportistas, pues tienen fama de favorecer el desarrollo muscular. También se dice que ayudan a reducir los niveles de colesterol y a limitar los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Originarias de Sudamérica, las semillas de chía tienen un sabor suave y pueden incorporarse a la mayoría de las preparaciones sin que se produzca un cambio de sabor notable. Se pueden añadir a sopas, pilaf, smoothies, panes, cereales, gachas, pastels...

Aportes: proteínas, fibra, calcio, hierro y vitaminas B.



8

9

EDAMAMES CON SALMÓN

Para 4 personas - 30 minutos de preparación.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- La cáscara de 1 lima
- 10 limas de 3 limas
- 1 trozo de jengibre fresco de 2,5 cm rallado fino
- 1 fuente de 400 g de edamames y corchales en rodajas finas
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada sopera de azúcar, o al gusto
- Sal y pimienta
- 2 ajíes rojos malinjos
- 1 mango no muy maduro
- 100 g de edamames desmenuzados
- 100 g de berros sin los tallos
- 17 g de hojas de cilantro
- 600 g de filetes de salmón sin piel ni espina, en láminas finas

Mezclar el vinagre de arroz, la cáscara y el zumo de 1 lima, el jengibre, el ajo, la guindilla, el aceite de oliva, 1/2 cucharadita de café de azúcar, sal y pimienta. Poner el salmón en una fuente grande y poco profunda, rociar con el zumo de 2 limas, espolvorear el azúcar restante por encima y seguirlo. Mezclar con cuidado. Se puede cocer el salmón inmediatamente o dejarlo reposar entre 5 y 15 minutos. Cortar los ajíes rojos en dos y retirar los huesos. Cortar la carne en lonchas finas quitando con cuidado la piel. Pelar el mango y cortar dos rodajas gruesas lo más certera posible del hueso. Cortarlas en láminas muy finas. Cocer los edamames en agua o al vapor durante 3 minutos y lavar con agua fría. Mezclar con cuidado los edamames, las láminas de aguacate, los berros y el cilantro, y rociar todo con dos tercios de la vinagreta. Colocar las láminas de mango y de salmón por encima de la ensalada de edamames, salar con el resto de la vinagreta y un poco de pimienta. Servir inmediatamente.



11

PILAF DE BULGUR

Para 4 personas – 30 minutos de preparación, más 15 minutos de reposo

INGREDIENTES

500 g de lomo de cordero
2 cucharadas soperas de aceite de oliva + 1 chorrito para la cocción
1 cebolla picada en trozos grandes
1 guindilla roja sin pepitas
¼ cucharadita de café de muestra de cinco especies en polvo
2 dientes de ajo picados
175 g de bulgur
350 ml de caldo de pollo o de fondo de ternera
Sal y pimienta
50 g de secciones de albaricoque picadas en trozos grandes
35 g de pasas sin sal y sin cáscara
2 cucharadas soperas de menta o de perejil picado, o una mezcla de los dos
La cáscara de 1 limón
Mantido cortado en finas tiras verdes

Cortar el cordero en trozos grandes y saltearlos en una sartén con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva bien caliente. Sossarlos bien por todos los lados. La carne debe estar bien hecha pero todavía sangrante. Retirar los trozos con una espumadera y reservar. Pochar la cebolla en la misma sartén con un poco de aceite para dorarla bien, si fuera necesario. Añadir la guindilla cortada en láminas finas, la mezcla de cinco especias y el ajo y rehogado todo durante 1 minuto. Incorporar el bulgur y remover rápidamente para impregnar bien los granos. Verter después el caldo, salmientar y añadir las secciones de albaricoque. Llevar la mezcla a ebullición y bajar el fuego en cuanto rompa a hervir. Cocer a fuego lento tapado 15 minutos hasta que absorba todo el líquido; el bulgur debe quedar muy tierno. Sacar de nuevo, añadir el cordero y mezclar con cuidado con un tenedor. Tapar, retirar del fuego y dejar reposar 15 minutos para que el bulgur se hinche. Siempre con ayuda de un tenedor, incorporar los pasitos, las hierbas y la cáscara de limón confitada. Acompañar con yogur griego.

100



GALETTES DE AVENA

Para 34 galletas – 40 minutos de preparación, más 30 minutos de reposo

INGREDIENTES

125 g de harina de trigo integral
250 g de harina de avena
125 g de harina de trigo
¼ cucharadita de café de bicarbonato sódico
1 cucharadita de café de sal
¼ cucharadita de café de azúcar
250 g de mantequilla fría cortada en cubos
1 huevo mediano batido

Mezclar todos los ingredientes secos en un cuenco. Agregar la mantequilla con la yema de los dedos para obtener una textura gruesa. Añadir el huevo y mezclar con las manos hasta formar una masa homogénea. Cubrir la masa con papel film y meterla en el frigorífico 30 minutos. Precalentar el horno a 180 °C. Enharinar ligeramente la superficie de trabajo y extender la masa con el rodillo hasta que quede fina. Cortar las galletas con un cortador de galletas redondo de 6 cm de diámetro e ir colocándolas sobre una placa de horno antiadherente. Hornear de 15 a 18 minutos; las galletas deben adquirir un ligero color, pero no quedar oscuras. Dejarlas enfriar sobre la placa mientras se endurecen.

154



