

legumbres



Legumbres . . . ● ● ● ● ● ●

El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas con LEGUMBRES** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Salpicón de garbanzos con crujiente de marisco	1
Judiones en salsa con rape y almejas	2
Garbanzos fritos con picadillo	3
Judiones templados con sepia	4
Judiones salteados con gambones	5
Sofrito de garbanzos con marisco	6
Sepia salteada con garbanzos	7
Judias blancas con marisco	8
Garbanzos fritos con gambas	9
Garbanzos fritos provenzales	10



Salpicón de garbanzos con crujiente de marisco

INGREDIENTES:

- 300 gr. langostinos
- 40 gr. aceitunas negras
- 200 gr. garbanzos
- 2 cebolletas
- 4 pepinillos en vinagre
- 10 tomates cherrys
- ½ mango
- 40 gr. maíz tostado
- 1 huevo
- Albahaca
- Aceite, sal
- Vinagre, azúcar



ELABORACIÓN:

1. Retiramos la parte verde de las cebolletas y los troceamos, lo ponemos a sofreír, a continuación añadimos los garbanzos cocidos y salteamos bien.
2. Clavamos en los palos de brocheta los langostinos a los largo, las pasamos por huevo y los rebozamos bien con el maíz tostados que tenemos bien triturado.
3. Picamos bien la cebolleta y la ponemos en un bol, hacemos lo mismo con los pepinillos, las aceitunas, el mango y el tomate cherry.
4. En el bol donde tenemos el picadillo vamos añadiendo los garbanzos.
5. Hacemos una vinagreta con unas hojas de albahaca, una pizca de sal y azúcar, vinagre y con la batidora lo trituramos bien.

Judiones de garbanzos con crujiente de marisco

INGREDIENTES:

- 200 gr. judiones
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 2 zanahorias
- 1 rama apio
- 1 cebolla
- 200 gr. almejas
- 300 gr. rape
- 1 vaso vino blanco
- 6 dientes ajo
- 100 gr. jamón curado
- Perejil, laurel
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Sofreímos la cebolla y la zanahoria bien picadas. Pelamos el apio, lo troceamos y añadimos al sofrito. A continuación hacemos lo mismo con el pimiento rojo, y después ponemos el tomate.
2. Ponemos un poco de harina, rehogamos e incorporamos el vino blanco (y un poco de agua si lo necesita), y dejamos cocer unos 15 minutos.
3. Aparte, ponemos a cocer los judiones (previamente en remojo durante 1 hora y media más o menos).
4. En otra sartén doramos el ajo troceado, y añadimos los judiones ya cocidos para saltearlos. Ponemos un poco de perejil y el jamón troceado.
5. Cortamos el lomo del rape en tiras más o menos gruesas y las incorporamos a la salsa junto a las almejas. Dejamos cocer.

Garbanzos fritos con picadillo

INGREDIENTES:

- 200 gr. garbanzos
- 6 dientes ajo
- 100 gr. chorizo
- 50 gr. jamón serrano
- 2 tomates
- 1 rama tomillo
- 2 patatas
- 1 lima
- 4 rebanadas pan molde
- Aceite



ELABORACIÓN:

1. Abrimos los chorizos, sacamos la carne y sofreímos con un poco de aceite.
2. A continuación cortamos en jamón en cuadraditos y salteamos con el chorizo. Ponemos el ajo troceado y cuando empiece a dorar incorporamos los garbanzos ya cocidos.
3. Cortamos la patatas en cuadraditos y salteamos durante 8 minutos con un poco de aceite y una ramita de tomillo.
4. Estiramos las rebanadas de pan bimbo con un rodillo, colocamos en un molde para dar forma de cesta, y llevamos al horno uno 5 minutos.
5. Presentamos el plato con el salteado de garbanzos y picadillo sobre el pan de molde, junto con las patatas y el tomate rallado con un chorrito de lima y una pizca de sal.

Judiones templados con sepia

INGREDIENTES:

- 200 gr. judiones
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- 40 gr. cherrys
- 1 cebolleta
- 4 pepinillos
- 1 sepia
- 200 gr. gambas
- Cebollino
- 50 gr. mango
- Aceite, vinagre, sal



ELABORACIÓN:

1. Sofreímos la cebolleta picada en una sartén con un poquito de aceite. Cuando empiece a tomar color, incorporamos las gambas, echamos una pizca de sal y antes de que se deshidraten las gambas, retiramos.
2. Cuando esté todo bien pochado, añadimos los judiones al sofrito y salteamos.
3. Para la guarnición, cortamos el pimiento verde y el amarillo en dados muy pequeños. Hacemos lo mismo con los pepinillos y los tomates cherry.
4. Para la vinagreta, echamos en un recipiente el mango troceado (se puede utilizar cualquier otra fruta), con 3 ó 4 cebollinos troceados, añadimos un poquito de sal, un chorrito de vinagre, trituramos y vamos añadiendo el aceite sin dejar de batir.
5. Limpiamos las sepias, damos unos cortes (para decorar) y marcamos en una sartén con un poco de aceite y a fuego fuerte, para que queden doradas por fuera y jugosas por dentro.

Judiones salteados con gambones

INGREDIENTES:

- 250 gr. judiones
- 250 gr. gambones
- 1 manojo espárragos
- 30 gr. aceitunas negras
- 400 gr. espinacas
- 4 dientes ajo
- 2 pepinillos
- 1 cebolla francesa
- 1 huevo duro
- Aceite, vinagre, sal y azúcar



ELABORACIÓN:

1. Para el salteado vamos a sofreír en primer lugar las cabezas de los gambones machacadas en una cazuela con un poco de aceite, para que suelten el jugo, y retiramos.
2. En esa misma cazuela con un chorrito de aceite, sofreímos los dientes de ajo muy picados. Añadimos los espárragos trigueros lavados, pelados y cortados en lonchas finas.
3. Cuando esté dorado ponemos los judiones ya cocidos. Salteamos un poco y añadimos los gambones pelados y troceados y las aceitunas negras con o sin hueso (al gusto). Por otro lado, picamos las espinacas en crudo.
6. Mezclamos bien el vinagre con la sal una pizca de azúcar. Vamos incorporando el aceite a chorro fino, para que la salsa vaya ligando poco a poco (una tercera parte de vinagre, y 2 terceras partes de aceite). Mezclamos con la cebolla, el huevo cocido y los pepinillos picados en daditos.
7. Emplatamos con un molde, una base de espinacas picadas dentro del molde, encima el salteado de judiones en caliente. Y salseamos con la vinagreta.
8. Desmoldamos y servimos en frío.

Sofrito de garbanzos con marisco

INGREDIENTES:

- 250 gr. garbanzos
- 300 gr. bonito
- 2 cebolletas
- 8 langostinos
- 4 cangrejos río
- 1 vaso vino blanco
- ½ copa brandy
- 6 tomates
- Perejil
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Cortamos las cebolletas en daditos, y sofreímos en una cazuela con aceite. Cuando esté pochado añadimos los garbanzos ya cocidos y salteamos.
2. Para la salsa de marisco, sofreímos en una cazuela con un chorrito de aceite, las cabezas y las cáscaras de los langostinos (reservamos las colas), y las cabezas y las colas de los cangrejos (el cuerpo con las patitas, no las vamos a utilizar).
3. Rehogamos un poco, y añadimos el brandy y dejamos reducir al fuego, y ponemos los tomates pelados y troceados con un poco de sal. Incorporamos el vino, y dejamos hervir todo 10 ó 15 minutos.
4. Trituramos todo con la batidora y/o con el pasapurés, y lo pasamos por uno chino para que la salsa quede muy fina. Ponemos al fuego y añadimos los garbanzos salteados. Dejamos hervir, y cuando pongamos las colas de los langostinos, dejamos un par de minutos.
6. El bonito los cortamos en trozos, y dejamos reposar (mínimo 2 horas) en un recipiente con sal, aceite, pimienta, zumo de limón y la ralladura de limón. Hacemos los taquitos de bonito a la plancha, y cuando estén dorados retiramos.
8. Servimos los garbanzos con la salsa de marisco, acompañado del bonito a la plancha.

Sepia salteada con garbanzos

INGREDIENTES:

- 2 sepias
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Albahaca
- 100 gr. de habas
- 250 gr. de garbanzos
- 250 gr. de judías verdes
- 1 cebolleta
- 50 gr. de maíz
- 1 vaso de moscatel
- Aceite, vinagre y sal



ELABORACIÓN:

1. Cortamos las judías en juliana y ponemos a cocer. Cocemos también las habas y retiramos la piel para que no amargue el plato.
3. En una sartén sofreímos los ajos laminados y reservamos. En la misma sartén con el aceite bien caliente, doramos la sepia troceada. Incorporamos los garbanzos cocidos y salteamos. Añadimos los ajos ya dorados que habíamos retirado y las habas cocidas, junto con un picado de albahaca y perejil.
4. Por último incorporamos el vino moscatel y dejamos que evapore.
5. Para la vinagreta, en un cuenco disolvemos un poco de sal en vinagre. Incorporamos el aceite y seguimos removiendo. Añadimos la cebolleta picada y el maíz.
6. Las judías una vez cocidas las ponemos en agua fría para que queden al dente. Incorporamos a la vinagreta.
8. Servimos con la ayuda de un molde sobre el plato, una capa de vinagreta y encima los garbanzos. Decoramos con un poco de crema de vinagre balsámico.

Judías blancas con marisco

INGREDIENTES:

- 300 gr. judías blancas
- 1 cebolla
- 1 punta de jamón
- 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso vino blanco
- Caldo marisco
- 200 gr. gambas
- 200 gr. langostinos
- Perejil, pimentón
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer las judías en agua fría, con sal, la punta de jamón, las zanahorias peladas, el laurel y un poco de bicarbonato. Dejamos cocer 40 ó 45 minutos (también se pueden utilizar judías cocidas de bote).
2. Una vez cocidas las judías, retiramos las zanahorias y la punta de jamón, y troceamos.
3. En una sartén salteamos la cebolla y el pimiento cortados en daditos. Cuando esté bien pochado, añadimos el pimentón para dar más aroma y más sabor, dejamos que se sofría un poco, y luego añadimos el tomate picado y pelado. Incorporamos el vino blanco, dejamos que se evapore el alcohol, y añadimos el caldo de marisco. Dejamos cocer unos 12 minutos.
4. Sobre esta salsa repartimos las gambas y los langostinos enteros y pelados, la zanahoria y el jamón picado, y las judías cocidas. Damos un hervor de 1 ó 2 minutos.
5. Servimos las judías con salsa de marisco, y por encima un poco de perejil picado.

Garbanzos fritos con gambas

INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos
- 300 gr. gambas
- 4 dientes ajo
- 1 manojo perejil
- 200 gr. spaghetti
- 4 alcachofas
- 10 tomate cherry
- 50 gr. maíz
- ½ mango
- Aceite, vinagre y sal



ELABORACIÓN:

1. Salteamos los garbanzos (previamente cocidos) en una sartén con un poquito de aceite. Cuando estén dorados añadimos el ajo picado, y el perejil también muy picado. Las gambas las incorporamos al final, y salteamos bien.
2. Dejamos cocer la pasta en agua caliente con un chorrito de aceite y sal, durante 8 minutos.
3. Limpiamos las alcachofas, retirando las hojas de fuera, y el tallo, y las frotamos con un limón, para evitar que se oxiden, las fileteamos, y las dejamos macerando en zumo de limón con azúcar, durante 30 minutos aproximadamente.
4. Para la vinagreta de mango, trituramos el mango, añadimos un poco de sal y un chorrito de vinagre, y el aceite de oliva.
5. En un bol ponemos el maíz dulce, las alcachofas fileteadas maceradas, los tomates cherry cortados en cuartos, y añadimos los spaguettis escurridos. Mezclamos bien y salseamos con la vinagreta de mango.
6. Servimos los garbanzos salteados con gambas, acompañados de la pasta negra, y la vinagreta de mango.

Judiones con salsa vinagreta

INGREDIENTES:

- 300 gr. judiones
- 300 gr. sandía
- 2 pepinos
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 1 manojo cebollino
- 100 gr. jamón
- 4 dientes ajo
- 1 manojo perejil
- 100 gr. calabaza
- Vinagre, azúcar
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer los judiones, o utilizamos los que vienen con conserva ya cocidos.
2. Sofreímos el ajo picado, y cuando empiece a dorar añadimos la mitad de la cebolleta troceada. Mientras vamos cortando en daditos el jamón, y lo incorporamos al sofrito junto con el cebollino muy bien picado. Y por último añadimos la calabaza también en dados y seguimos salteando.
3. Cuando el sofrito esté listo, incorporamos los judiones cocidos.
4. Para la vinagreta utilizamos el pimiento rojo, la cebolleta y el pepino troceados en daditos muy pequeños, añadimos perejil, un poco de azúcar, sal, vinagre y aceite, y dejamos reposar para que coja más sabor.
5. Cortamos la sandía en rectángulos y los doramos en una sartén bien caliente.
6. Servimos los judiones con el salteado, la sandía a la plancha y la vinagreta por encima.