

Ensalada de Maíz Asado

Rinde para 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 7 minutos

UTENSILIOS

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Envase para mezclar
- Cucharadas de medir
- Tenazas
- Espátula o cuchara

INGREDIENTES

Ensalada

- 5 mazorcas de maíz
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 2 tazas espinaca tierna
- 1 tomate pequeño, picado
- 1 pimienta roja pequeña picadito o ½ taza pimienta roja picadito
- 4 cebollines, picaditos

Aderezo

- ¼ taza jugo de lima o limón verde
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada de miel o azúcar morena
- ½ cucharadita paprika
- ¾ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

1. Cubre las mazorcas con un poco de aceite de oliva, puedes usar una brocha de pastelería para untar aceite a las mazorcas por todos lados. Sazona con sal y pimienta a gusto. Cocina las mazorcas a fuego alto en una parrilla, en un sartén a fuego alto o en horno a 425 F por alrededor de 7 minutos. Si estas cocinando en una parrilla o sartén vuela las mazorcas cada minuto.
2. Deja que las mazorcas se enfríen un poco y con cuidado corta los granos de maíz. Ponlo en un envase para mezclar grande.
3. Agrega el resto de los vegetales a el envase con el maíz.
4. En un envase para mezclar mediano prepara el aderezo agregando el jugo de lima, aceite, miel o azúcar Morena, paprika, sal y pimienta.
5. Agrega el aderezo a el envase con los vegetales y mezcla bien hasta que todos los vegetales estén cubiertos con el aderezo.



Hamburguesas de Lentejas y Garbanzos

Sirve para 6 a 10 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 15 Minutos

UTENSILIOS

- Sarten grande
- Envase para mezclar
- Cucharadas de medi
- Machacador de mano o tenedor grande
- Espátula o cuchara
- Cesta colador
- Cuchillo

INGREDIENTES

- ½ taza lentejas rojas secas
- 1 taza agua
- 1 taza zetas o champiñones picaditos
- 1 taza cebolla picadita
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 lata (15 onzas) garbanzos, drenados
- 2 cucharadas harina de trigo de todo uso
- ¼ taza pimienta rojo picadito
- ¼ taza cilantro o perejil fresco picadito
- 1 cucharadita polvo de ajo
- ½ cucharadita comino molido
- 1/2 cucharadita sal
- ½ taza migajas de pan
- Aceite en aerosol

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga las lentejas con agua fría corriendo y drena bien el agua. Cocina las lentejas a fuego alto con 1 taza de agua por 15 a 20 minutos hasta que estén al dente.
2. En un sartén grande a fuego alto agrega el aceite de oliva, zetas y cebolla picadita y saltea por 5 minutos hasta que se vean dorados y pon a un lado.
3. En un envase para mezclar grande agrega los garbanzos y májalos con un tenedor o majador de mano. Agrega las lentejas cocidas y májalas y mezcla bien. También puedes usar un procesador de alimentos y pulsar unas cuantas veces hasta que la mezcla se vea uniforme.
4. Agrega la harina, pimientos rojos, polvo de ajo, comino molido, sal, las setas y cebollas cocidas y mezcla bien.
5. Comienza a preparar las hamburguesas usando una taza de medir de ½ taza para que todas las hamburguesas te salgan más o menos del mismo tamaño. Cubre cada hamburguesa con las migajas de pan.
6. Puedes hornearlas a 400 grados por 15 a 20 minutos o puedes cocinarlas en una sartén con aceite en aerosol hasta que estén doraditas.

