



.....

EL GRAN LIBRO DE LAS LEGUMBRES

.....

ANNA GARCÍA

FOTOGRAFÍA

MARÍA ÁNGELES TORRES

.....



INCLUYE
.....
250
.....
RECETAS

lectio **Le** ediciones

.....

EL GRAN LIBRO DE LAS
LEGUMBRES

.....

ANNA GARCÍA
FOTOGRAFÍA
MARÍA ÁNGELES TORRES

.....



Primera edición: octubre de 2015

© del texto: Anna García
© de las fotografías: María Ángeles Torres
© de la edición original: Zahori de Ideas, S.L.

© de esta edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona
Tel. (+34) 977 60 25 91 / (+34) 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Coordinación y realización editorial: Zahori de Ideas, S.L.
Diseño y maquetación: Pau Santanach
Cocina y estilismo: María Ángeles Torres

ISBN: 978-84-16012-57-2
DL T 1106-2015

Impreso en Eslovenia

INTRODUCCIÓN	4
.....	
GARBANZOS	6
.....	
LENTEJAS	60
.....	
ALUBIAS	116
.....	
GUISANTES	158
.....	
HABAS	182
.....	
OTRAS LEGUMBRES	206
.....	
ÍNDICE DE RECETAS	236

.....

Las legumbres han alimentado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. La mayoría de ellas se conocían ya en la prehistoria, cuando nuestros antepasados las recolectaban directamente de las plantas silvestres y se las comían como podían. Posteriormente, cuando los hombres y las mujeres del Neolítico aprendieron a cultivar plantas, las lentejas y los garbanzos se contaron entre los primeros alimentos que se obtuvieron de forma controlada: parte de la evolución humana y, en consecuencia, de lo que somos hoy, se debe a miles y miles de años de comer legumbres.

Algunas puntuaciones

Llamamos «legumbres» a las semillas de ciertas leguminosas que son comestibles una vez secas. Sin embargo, muchas de estas semillas también se emplean cuando están tiernas, es decir, antes de convertirse propiamente en legumbre: es el caso de los germinados, de las vainas de las judías verdes, de los guisantes tiernos...

Historias con final feliz

Aunque hoy en día las legumbres están reconocidas y recomendadas en cualquier dieta saludable, la historia no siempre ha tratado bien a estos alimentos: durante siglos, se destinaron solo a forraje o bien se consideraron alimento de pobres. Y si bien hay muestras de que reyes, emperadores y faraones apreciaron enormemente algunas de sus elaboraciones, también es cierto que ciertas leyendas negras, como la que rodeaba a las habas, han relegado las legumbres a puestos muy por debajo de lo que realmente merecen.

Las anécdotas y curiosidades sobre las legumbres son infinitas: siglos con nosotros han provocado que Mendel desarrollara su teoría sobre la genética mediante guisan-

.....

tes, que los quilates con que medimos el oro procedan de los garrofinos (las semillas del algarrobo), o que un plato de lentejas cambiara el destino de toda la Humanidad, según el episodio de Jacob y Esaú recogido en el Antiguo Testamento.

Come bien

A menudo, se descartan las legumbres en dietas de adelgazamiento porque se consideran excesivamente calóricas. En realidad, las legumbres son mucho más beneficiosas que perjudiciales, incluso cuando se desea perder peso: su alto contenido en fibra, proteínas y vitaminas las hace un alimento muy valioso para el buen funcionamiento de nuestro organismo y la prevención de trastornos cardiovasculares, diabéticos o de obesidad. Se recomienda el consumo de legumbres tres veces a la semana.

En cuanto a las recetas, al inicio de cada una de ellas verás dos iconos: uno es para indicar el número de raciones de la receta, y el otro, en forma de cuchara, para señalar la dificultad (una cuchara significa que se trata de una receta de elaboración sencilla, tres cucharas, que es de dificultad alta).

Por nuestra parte, nada más que añadir: esperamos que disfrutes haciendo estas recetas y, sobre todo, compartiéndolas con familiares y amigos. Porque el placer de comer es mayor si se hace en compañía.

Come legumbres.

Y disfruta.

GARBANZOS

Estrella de la cocina española

Entre los siglos **xvi** y **xviii**, en toda España se comía potaje. Los garbanzos son la base de nuestra cocina tradicional, y durante una época alimentaron a buena parte de la población y a no pocos personajes literarios: comían garbanzos –cuando podían– el bueno de Don Quijote, el pobre Lazarillo de Tormes y el Buscón, entre otros. Denostada a veces por considerarse un alimento vulgar, hoy esta excelente legumbre forma parte de la gastronomía de nuestro país y tiene el reconocimiento que merece en la dieta mediterránea.



Nombre:

Cicer arietinum (nombre científico), *cigró* (catalán), *garbantzu* (vasco), *grao de bico* (gallego).

Variedades más consumidas en nuestro país:

Garbanzo castellano, garbanzo blanco o lechoso, garbanzo de Fuentesauco, garbanzo Pedrosillano.

Propiedades nutritivas:

Ricos en hidratos de carbono, fibra, ácido fólico, y vitamina B1.

Cómo consumirlos:

En guisos, potajes y sopas, ensaladas, croquetas (*falafel*) o puré (*hummus*).

UN POCO DE HISTORIA

Las primeras manifestaciones agrícolas de la historia tuvieron lugar entre el 9500 a. de C. y el 9000 a. de C., y fue el garbanzo una de las primeras legumbres que se cultivaron. Así lo demuestran los restos encontrados en la actual Turquía, donde el hombre neolítico aprendió a domesticar esta planta que crecía de forma espontánea. De allí, su cultivo se extendió por la zona que la Biblia conoce como Canaán (Israel, Palestina, Jordania y parte de Siria y el Líbano).

Siglos después, en Egipto ya se cultivaban garbanzos de forma sistemática desde el 1500 a. de C., y los fenicios se encargaron de extenderlos por toda la cuenca mediterránea, Persia y Asia Central.

En el Imperio romano, los garbanzos fueron muy apreciados al principio, aunque, a medida que Roma se hacía poderosa, disminuyó su consumo entre sus ciudadanos por considerarlos comida de pobres.

Durante mucho tiempo se creyó que Cicerón, el escritor y político del siglo I a. de C., debía su apellido al garbanzo (cicer en latín), por una verruga que tenía en la nariz. En realidad, parece que su familia cultivaba esta legumbre, y de ahí el apellido.

En España

Fueron los cartagineses los primeros en cultivar garbanzos en nuestro país. Desde entonces, y durante todo el medievo, se consumieron tanto en la España mora como en la cristiana, y fue tal su protagonismo que, en el siglo XIX, el escritor francés Charles Davillier aseguraba que «Si pasáis a España, contad con que os servirán puchero (de garbanzos) trescientas sesenta y cinco veces, y si el año es bisiesto, una vez más».

Fueron los españoles, lógicamente, los que lo llevaron a América, donde se cultivó con éxito en las regiones de clima cálido.

¡HAY DESARME!

El Desarme es una fiesta tradicional que se celebra en Oviedo cada 19 de octubre. Ese día, los restaurantes cuelgan el cartel de «¡Hay desarme!» y ofrecen, invariablemente, un menú compuesto por garbanzos con bacalao y espinacas, callos y arroz con leche.

Esta celebración hace referencia a la victoria de los isabelinos sobre los carlistas el 19 de octubre de 1836, fecha en que los carlistas lograron entrar en Oviedo pero esta resistió y los venció. Como agradecimiento a los defensores de la ciudad, se les sirvió una fabulosa comida (el menú original tal vez no fuera exactamente el de ahora) y, con el tiempo, esa fecha se ha convertido en una fiesta gastronómica de primer orden.

UN REGALO PARA EL ORGANISMO

El garbanzo tiene muchas cualidades culinarias y nutritivas, y es un alimento adecuado para personas sanas de todas las edades. Es rico en hidratos de carbono y en fibra, y entre sus vitaminas destacan el ácido fólico, la niacina y las vitaminas B1 y B2. También contiene minerales como el potasio, el magnesio y el calcio. Entre sus propiedades nutritivas, destacan:

- **Hidratos de carbono:** son el principal componente de los garbanzos. Aportan energía, por lo que se recomiendan a deportistas y personas con un ritmo de vida intenso.
- **Fibra:** necesaria para el correcto funcionamiento del tránsito intestinal. Ojo, en algunos casos pueden resultar inadecuados si hay trastornos digestivos.
- **Proteínas:** los garbanzos aportan proteínas, pero si se consumen junto con algún tipo de cereal (por ejemplo, arroz), se obtiene una proteína de valor biológico mucho mayor.
- **Ácido fólico:** esta vitamina favorece la formación de glóbulos rojos y es básica en el desarrollo adecuado del feto en las mujeres embarazadas.
- **Vitamina B1:** los garbanzos son ricos en tiamina o vitamina 1, que participa en la transformación de los alimentos en energía y facilita la llegada de glucosa a los distintos sistemas del organismo.
- **Calorías:** el aporte calórico del garbanzo es notable por la presencia de ácidos oleico y linoleico, ambos insaturados (es decir, positivos para el organismo).

TIPOS DE GARBANZO: DESI Y KABULI

Los garbanzos son leguminosas de la familia *Fabaceae*, del género *Cicer* y la especie *Cicer arietinum*. Crecen en vainas, en cuyo interior se desarrollan de una a tres semillas. Su consumo está muy extendido por toda la cuenca mediterránea y en países como la India, en parte gracias a su capacidad de adaptación a los climas calurosos.

Las variedades de garbanzos se dividen en dos grandes grupos:

- **Kabuli:** son los tipos de garbanzo medianos o grandes, redondeados y arrugados. Se cultivan en las regiones mediterráneas, tanto europeas como africanas, en América Central y en América del Sur. La mayoría de las variedades españolas pertenecen a este tipo.
- **Desi:** son los tipos de garbanzo pequeños, más bien amarillentos o negros, con formas angulosas. Contienen mucha fibra (más que los *kabuli*), y su índice glucémico es menor. Se cultivan principalmente en la India, Etiopía e Irán, aunque también son *desi* los garbanzos pedrosillanos de nuestro país.

VARIEDADES ESPAÑOLAS:

Las principales variedades de nuestro país son:

- **Castellano:** es probablemente el garbanzo más popular, y el que se ha usado tradicionalmente en cocidos y potajes. Perteneció al grupo *kabuli*; tamaño grande y piel arrugada. Hay muchas variantes de garbanzo castellano, y suelen llevar el nombre de la región donde se cultivan.
- **Blanco o lechoso:** como el anterior, pertenece al grupo *kabuli*, es grande y de color pálido (de ahí el nombre) y algo más alargado que el castellano. Se cultiva principalmente en Andalucía y Extremadura. Este tipo de garbanzo queda especialmente bien en *hummus* y platos que requieran textura cremosa.
- **Venoso andaluz:** de origen granadino, es más alargado y grueso que los anteriores, y presenta pequeñas arterias en su superficie, que le dan el nombre. Su sabor es más fuerte que el del resto de garbanzos.
- **Pedrosillano:** es de tipo *desi* (pequeño, redondo y con una piel muy fina). Necesita un poco más de cocción para quedar tierno, pero su textura es muy agradable, y es estupendo para ensaladas. Esta variedad es un poco más cara que el resto.

LA ANÉCDOTA:

En muchas épocas, la infusión de garbanzo molido ha sido muy popular entre la gente más humilde: en la larga posguerra española, por ejemplo, esta infusión se erigió como sucedáneo del escaso café.

MANUAL DE USO

Los garbanzos son un alimento muy versátil y están presentes en infinidad de platos españoles: el cocido madrileño, el gallego, los callos, el citado Desarme, la *escudella* catalana, la olla... Además, pueden consumirse en ensaladas (como el *empedrat*), en croquetas (como los *falafel*) o en puré, como el popular *hummus*.

Veamos cómo se emplean:

• Secos:

Si se compran a granel, se recomienda consumirlos antes de los 18 meses desde el momento de su compra, ya que con el paso del tiempo se alteran sus características y es necesario más tiempo de cocción. Si se compran empaquetados, hay que fijarse en la fecha de caducidad indicada en el paquete.

Deben guardarse en recipientes cerrados (si el envase es un paquete de papel, es preferible pasarlos a un tarro de cristal con tapa hermética), y dejarlos en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar.

Cómo cocinarlos:

Los garbanzos deben dejarse en remojo la noche antes de cocinarlos para que se ablanden. Después, el tiempo de cocción varía en función del tipo de garbanzo, pero suele ser entre 1 y 2 horas en una olla normal, y 15 minutos en una olla exprés.

Los garbanzos secos doblan su volumen y su peso una vez cocidos, por lo que hay que calcular que una ración media por persona (unos 100 g de garbanzos secos) se corresponde al doble al emplear garbanzos en conserva (ya cocidos).

Una vez cocinados, los garbanzos aguantan en la nevera varios días, o varios meses si se congelan. En caso de congelarlos, se recomienda una descongelación lenta (en la nevera).

• En conserva:

Los garbanzos en conserva no requieren cocción; pueden emplearse tal cual, una vez limpios y escurridos. También se pueden saltear, guisar y estofar, aunque en estos casos el tiempo de cocción es muy breve, puesto que ya están cocidos.

Los garbanzos de bote, igual que los secos, deben guardarse en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar. Una vez abierto el bote, hay que guardarlo en la nevera y consumirlo en los tres días siguientes. También se pueden congelar: hay que escurrirlos bien y congelarlos en bolsas de congelación.

• Tempeh:

Los garbanzos fermentados con *rhizopus*, o lo que es lo mismo, *tempeh* de garbanzos, suelen encontrarse en tiendas dietéticas. El *tempeh* se consume en ensaladas, a la plancha o macerado.

• Germinados:

El garbanzo germinado (o brotes de garbanzo) se toma en ensalada u otros preparados. Contiene el doble de vitamina C que el garbanzo seco o cocido, por lo que se recomienda en casos de avitaminosis.

• Harina:

La harina de garbanzos es cremosa y muy versátil. Se puede encontrar pura o mezclada con otras, como la de cacahuete y sésamo. Funciona como sustituta del huevo o de la harina de trigo, y se emplea en tortitas, para rebozar, para espesar preparaciones, como masa de croquetas, etc.

GARBANZOS CON ARROZ Y GAMBAS

4

*1 bote de garbanzos
cocidos*

*250 g de gambas
congeladas peladas*

200 g de arroz

1 l de caldo de pescado

2 dientes de ajo

1 cucharadita de comino

1 ramita de perejil

aceite de oliva

sal

1. La noche anterior, deja las gambas en la nevera para que se descongelen.
2. En un mortero, machaca los ajos pelados, el perejil y el comino junto con una cucharada de caldo de pescado. Resérvalo.
3. Pon a calentar el resto de caldo en una olla.
4. Mientras tanto, en una sartén grande o un paellero, calienta aceite y saltea las gambas durante unos minutos. Retíralas y saltea, a continuación, los garbanzos en el mismo aceite. Retira los garbanzos y, por último, saltea el arroz.
5. Sube el fuego y vierte el caldo caliente en la sartén. Seguidamente, agrega la mezcla del mortero y una pizca de sal y cuece el arroz a fuego lento durante 20 minutos.
6. Cuando falten 5 minutos, agrega los garbanzos, mezcla y rectifica de sal. Después, comprueba que el arroz está tierno y coloca las gambas por encima. Sírvelos.

GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS: ¡DESARME!

6

400 g de garbanzos secos

*400 g de bacalao seco
salado*

*400 g de espinacas
frescas*

1 cebolla

1 zanahoria

1 puerro

4 dientes de ajo

2 rebanadas de pan

*1 cucharadita de
pimentón dulce*

1 hoja de laurel

aceite de oliva

sal

1. Deja el bacalao en remojo 24 horas antes de preparar el plato. Cámbiale el agua cada 8 o 10 horas. La noche anterior, deja también los garbanzos en remojo.
2. Calienta dos litros de agua en una olla y, cuando hierva, echa los garbanzos, previamente escurridos y sin sal.
3. Pela y trocea la zanahoria, el puerro, y la cebolla y, transcurridos 30 minutos, agrégales a la olla junto con la hoja de laurel. Mientras hierva, escurre el bacalao, córtalo a dados medianos y resérvalo.
4. En una cazuela grande, fríe en aceite los dientes de ajo pelados y las rebanadas de pan. Después, pásalos a un mortero y májalos.
5. Lava bien las espinacas y hiérvelas aparte, durante 2 o 3 minutos, lo justo para que bajen el volumen. Escúrrelas, trocéalas y, en la misma cazuela donde has frito los ajos, rehógalas con dos cucharadas de aceite, una pizca de sal y el pimentón. Mójalas con un poco de caldo de los garbanzos y, transcurridos 5 minutos, agrégales la mezcla del mortero y los dados de bacalao. Déjalo hervir unos minutos, removiendo con cuidado.
6. Cuando lleven 1 hora y media de cocción, comprueba que los garbanzos estén cocidos, cuélalos y sepáralos de las verduras, que se desechan. Agrégales a la cazuela y hiérvelo todo junto 5 minutos más. Si puedes, déjalo reposar un poco antes de rectificarlo de sal. Sírvelo caliente y, si es necesario, caliéntalo unos minutos antes de servir.

¿SABÍAS QUE...?

El Desarme es una fiesta tradicional que se celebra en Oviedo cada 19 de octubre. Ese día, los restaurantes ofrecen un potente menú formado por garbanzos con bacalao y espinacas, callos y arroz con leche.

GARBANZOS CON CALABAZA

4

200 g de garbanzos secos

450 g de calabaza

1 puerro

½ lata de tomate natural triturado (200 g)

70 g de almendras

1 rebanada de pan

1 pimienta seca

1 cucharadita de comino

50 ml de aceite de oliva

pimienta

sal

1. Deja los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, enjuágalos y escúrrelos.
2. Pela la calabaza, quítale las semillas y córtala a trozos grandes.
3. Pon un litro de agua a calentar y, cuando rompa a hervir, agrega los garbanzos, sin sal. Cuécelos a fuego medio durante 1 hora y media. Transcurrida la primera media hora, agréales la calabaza y una pizca de sal.
4. Mientras tanto, pela y pica el puerro. Calienta el aceite en una sartén y rehoga el puerro a fuego suave durante unos minutos. Cuando adquiera color, agrégale el tomate y cuécelo 10 minutos. Transcurrido este tiempo, incorpora el comino y la pimienta, y remueve.
5. En otra sartén, calienta el resto del aceite y fríe las almendras, el pan y el pimienta seco. Tuéstalo todo sin que se queme, y, a continuación, retíralo del fuego y deposítalo sobre papel de cocina. Después, pásalo a un mortero y tritúralo junto con una cucharada de caldo de los garbanzos. Debe quedar una pasta compacta.
6. Comprueba si los garbanzos ya están cocidos y agréales sal. La calabaza debe quedar prácticamente deshecha. Para terminar, incorpora la pasta triturada y el sofrito de puerro y tomate; remuévelo y cuécelo 5 minutos más. Ya puedes servirlo.

RECUERDA:

A diferencia de otras legumbres, los garbanzos deben echarse en la olla cuando el agua esté hirviendo.

GARBANZOS CON CALLOS

4

200 g de garbanzos secos

400 g de callos

1 hueso de rodilla de ternera

1 cebolla

1 chorizo

1 zanahoria

6 dientes de ajo

1 guindilla

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de comino molido

1 ramita de perejil
sal

1. La noche anterior, deja los garbanzos en remojo. Al día siguiente, enjuágalos y escúrrelos.
2. Calienta tres litros de agua en una olla y, cuando rompa a hervir, echa los garbanzos junto con la cebolla y la zanahoria troceadas, el perejil, dos ajos y la guindilla. Transcurridos 30 minutos, agrega una pizca de sal y las especias (comino y pimentón). Cuécelo durante 1 hora y media.
3. Mientras, en otra olla, pon a hervir los callos, el chorizo y el hueso durante 10 minutos. Después, cuélalos, cambia el agua y ponlos a hervir de nuevo junto con cuatro ajos y una pizca de sal. Déjalos 30 minutos y escúrrelos.
4. Asegúrate de que los garbanzos no se quedan sin agua durante la cocción. Transcurrido el tiempo indicado, comprueba que estén cocidos y transfírelos a una cazuela grande; las verduras se desechan.
5. Finalmente, agrega los callos y el chorizo, cortado a rodajas, y cuécelo todo junto durante unos minutos. Sírvelos calientes.

¿SABÍAS QUE...?

El comino disminuye los gases que suelen producir los garbanzos.

HAMBURGUESAS VEGETALES DE GARBANZOS Y CALABAZA

4

400 g de garbanzos cocidos

4 panes para hamburguesa

1 calabacín

1 huevo

100 g de pan rallado

70 g de nueces

hojas de lechuga (opcional)

4 lonchas de queso (opcional)

1 ramita de perejil

aceite de oliva

pimienta

sal

Para la salsa:

1 lata de tomate natural triturado (400 g)

1 cebolla

1 cucharada de azúcar moreno

1 cucharadita de mostaza

50 ml de vinagre

1 cucharada de aceite de oliva

pimienta

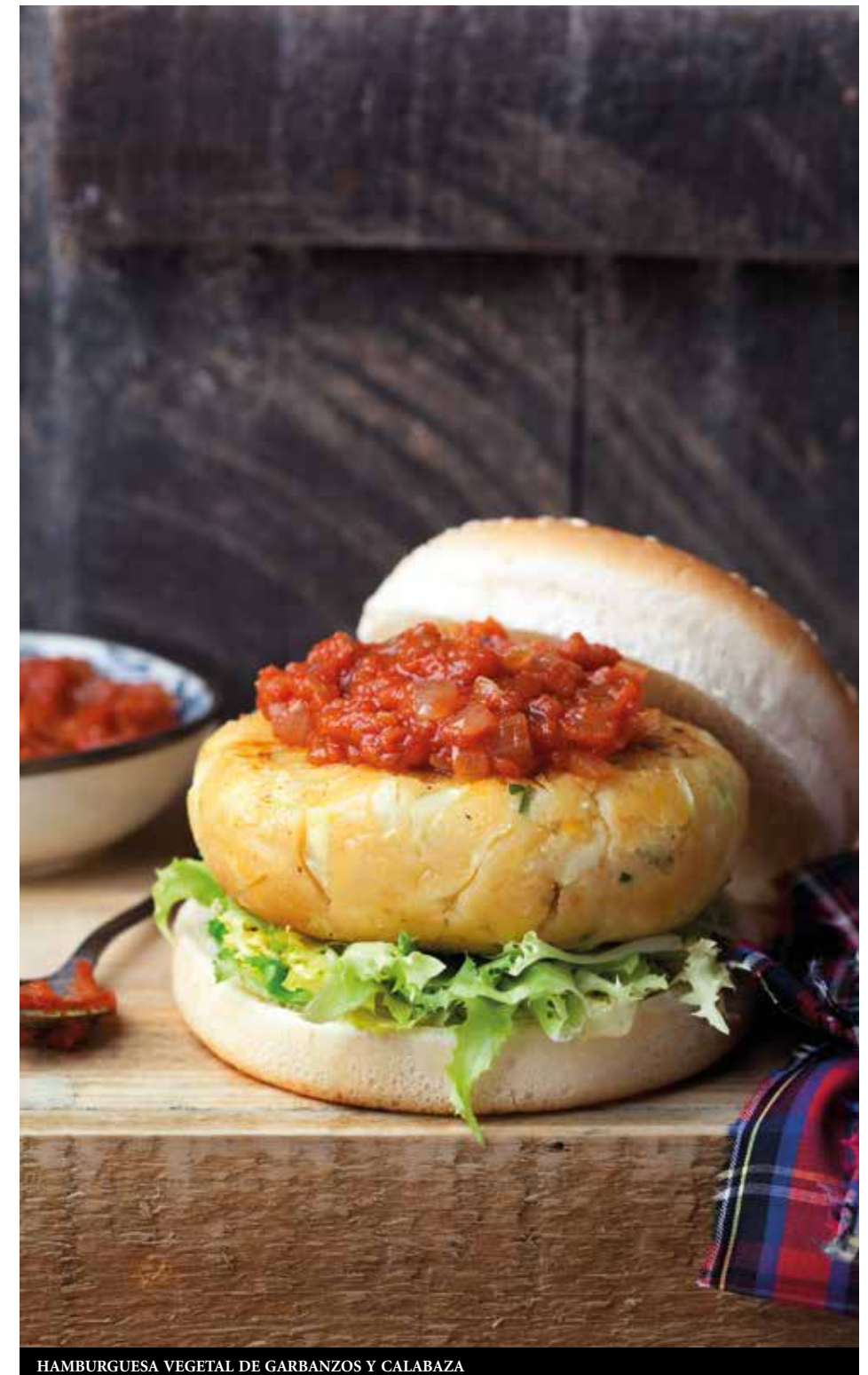
sal

1. Elaboración de la salsa: pica la cebolla y rehógala en una sartén con el aceite a fuego lento. Transcurridos 10 minutos, sube el fuego y agrega el resto de ingredientes indicados. Remuévelo y, enseguida, vuelve a bajar el fuego. Déjalo caramelizar durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Después, si quieres que la salsa quede fina, tríturalo todo en el vaso de la batidora.

2. Pela y ralla el calabacín con un rallador de agujeros grandes. Tritura los garbanzos con la batidora eléctrica junto con el perejil, una pizca de sal y otra de pimienta. Agrégales el huevo, el pan rallado y las nueces, y bátelo de nuevo. Debe quedarte una masa compacta. Déjala reposar.

3. Forma cuatro hamburguesas con la masa y dóralas a fuego medio en una sartén con dos cucharadas de aceite; unos 3 minutos por cada lado.

4. Dispón las hamburguesas en los panes y cúbrealas con el queso, si quieres, y la lechuga. Tápalas y sírvelas calientes, con la salsa aparte.



HAMBURGUESA VEGETAL DE GARBANZOS Y CALABAZA

GARBANZOS CON MEJILLONES

4

300 g de garbanzos secos

1 kg de mejillones

1 puerro

½ pimienta roja

1 tomate

2 dientes de ajo

50 ml de vino blanco

1 hoja de laurel

1 cucharadita de comino

hebras de azafrán

aceite de oliva

sal

1. La noche anterior, deja los garbanzos en remojo. Al día siguiente, enjuégalos y escúrrelos. Limpia los mejillones y rasca las impurezas de las valvas.
2. Calienta un litro de agua en una olla y, cuando rompa a hervir, agrega los garbanzos, el comino y el laurel. Transcurridos 30 minutos de cocción, incorpora todas las verduras, previamente peladas y troceadas, y una pizca de sal. Cuécelo todo durante 1 hora más.
3. Mientras tanto, calienta dos dedos de agua junto con el vino blanco en una cazuela y, cuando hierva, incorpora los mejillones. Tápalos y déjalos 5 minutos. Después, retíralos de la cazuela y separa la carne de las valvas; desecha los que no se hayan abierto. Cuela el agua de la cocción y resérvala.
4. Transcurrida la hora de cocción, retira las verduras y la hoja de laurel de la olla (deja los garbanzos), transfiere las verduras al vaso de la batidora y tritúralas junto con el azafrán y las especias hasta obtener una salsa poco ligada.
5. Comprueba que los garbanzos estén tiernos; si no es así, déjalos un rato más. Cuando estén al punto, pasa los garbanzos a una cazuela y agréales la salsa que has batido y un poco de líquido de cocer los mejillones, lo justo para que queden caldosos. Cuécelos a fuego bajo durante 5 minutos y rectifica de sal. En el último momento, incorpora los mejillones y sírvelos.



GARBANZOS CON MEJILLONES

HARIRA (SOPA MARROQUÍ DE GARBANZOS)

4

200 g de garbanzos secos

200 g de carne
de ternera a dados

100 g de fideos

70 g de harina

2 tomates maduros

½ lata de tomate natural
triturado (200 g)

1 zanahoria

1 cebolla

1 tallo de apio

1 cucharada de perejil
picado

2 cucharadas de
mantequilla derretida

½ cucharada de cada:
jengibre, pimentón
dulce, pimienta,
cúrcuma y comino

4 cucharadas de
aceite de oliva

sal

1. La noche anterior, deja los garbanzos en remojo. Después, enjuágalos y escúrrelos.
2. Calienta agua en una olla y, cuando rompa a hervir, agrega los garbanzos. Hiérvelos a fuego medio durante 1 hora y media.
3. Mientras tanto, lava las verduras y córtalas en trozos grandes. Pela el apio, córtalo y separa las hojas del tallo. Seguidamente, calienta medio litro de agua en una olla y hierve en ella las verduras y el perejil durante 20 minutos.
4. Transcurrido el tiempo, cuela las verduras y desecha las hojas del apio. Reserva el agua de cocción. Tritura las verduras con el líquido que has reservado. Después, enjuaga la olla y vierte en ella esta crema. Agrégale la carne, el tomate triturado, la mantequilla, el aceite, todas las especias y la sal. Incorpora un litro de agua, llévalo a ebullición y cuécelo a fuego lento.
5. Mientras tanto, disuelve la harina en cien miligramos de agua templada y agrégala también a la olla. Remuévelo todo; hiérvelo a fuego lento.
6. Pasada la hora y media de cocción, comprueba que los garbanzos estén cocidos, o casi. Cuélalos y agrégalos a la olla donde están las verduras. Incorpora los fideos y hiérvelos el tiempo que indique el fabricante. Sirve la *harira* caliente.

¿SABÍAS QUE...?

La harira es una sopa tradicional marroquí. Se consume durante todo el año, pero su alto poder nutritivo la hace especialmente apreciada para el Iftar o ruptura del ayuno durante el mes de ramadán.

HUMMUS (PURÉ DE GARBANZOS)

4

2 botes
de garbanzos cocidos

1 limón

2 cucharadas de tahini

3 dientes de ajo

1 cucharadita de
pimentón dulce

1 ramita de perejil

pan de pita (opcional)

aceite de oliva

sal

1. Pela los ajos y aplástalos de un golpe. En un bol, exprime el limón y mezcla el jugo con los ajos, la *tahini*, el perejil picado (reserva unas hojitas para decorar) y la sal.
2. Enjuaga los garbanzos y escúrrelos. Transfiérellos a un recipiente grande donde los puedas batir, y tritúralos con la batidora eléctrica junto con tres cucharadas de agua y una de aceite. Debe quedarte una pasta compacta.
3. Agrega los ingredientes del bol y vuelve a batir. Vierte el *hummus* en una ensaladera, espolvoréalo con el pimentón dulce y decóralo con las hojas de perejil. Se sirve a temperatura ambiente.

CONSEJO:

Si quieres elaborar hummus picante, solo tienes que agregarle un chile o una guindilla.

MINISTRONE CON GARBANZOS

4

1 bote de garbanzos cocidos

1 patata grande

1 zanahoria

1 apio

1 pimiento rojo

1 cebolla

2 tomates maduros

100 g de jamón serrano a dados

50 g de queso parmesano

2 dientes de ajo

hojas de albahaca fresca

aceite de oliva

pimienta

sal

1. Pela y corta la cebolla, la patata, la zanahoria, el apio y el pimiento a dados de 1 centímetro aproximadamente. Escalda los tomates durante unos segundos para quitarles la piel, y córtalos también a dados; las semillas se desechan.
2. En una cazuela con tres cucharadas de aceite, fríe los ajos, previamente pelados. Cuando estén tostados, retíralos. A continuación, saltea los dados de jamón y retíralos también.
3. En la misma sartén, elabora un sofrito con las verduras, empezando por la cebolla y el pimiento. Rehógalos durante unos minutos y agrégales la zanahoria, la patata y el apio. Déjalo todo 5 minutos a fuego bajo.
4. Enjuaga y escurre los garbanzos. Transfiérellos a una cazuela grande junto con un litro de agua, el sofrito de verduras, el jamón, una pizca de sal y otra de pimienta, y llévalo a ebullición.
5. Transcurridos 10 o 15 minutos (evita que se consuma toda el agua), sirve la sopa caliente, espolvoreada con albahaca fresca picada y queso parmesano rallado.

MORROCOCO

4

1 bote de garbanzos cocidos

1 cebolla

1 diente de ajo

1 rebanada de pan

½ lata de tomate natural triturado (200 g)

½ cucharadita de comino

½ cucharadita de pimentón dulce

tostaditas de pan

aceite de oliva

pimienta

sal

1. Pela el ajo y fríelo en una sartén con tres cucharadas de aceite. Cuando esté tostado, retíralo y, en el mismo aceite, fríe el pan. Retíralo también y sofríe la cebolla picada, a fuego medio. Déjala 5 minutos y remuévela de vez en cuando. Mientras tanto, pica el pan en un mortero.
2. Transcurrido el tiempo, agrega a la sartén el tomate, el pan, una pizca de sal y otra de pimienta, y déjalo unos minutos más. Pruébalo y rectifica de sal si es necesario.
3. Enjuaga y escurre los garbanzos, y transfiérellos al vaso de la batidora eléctrica. Tritúralos con una cucharada de agua y el comino.
4. Incorpora el puré de garbanzos a la sartén y mézclalo todo.
5. Sírvelo a temperatura ambiente, con un chorrito de aceite y espolvoreado con un poco de pimentón dulce. Acompáñalo de las tostaditas de pan.

¿SABÍAS QUE...?

El morrococo es típico de Jaén, y se conoce también como garbanzos mareados o ropa vieja. Se elabora tradicionalmente con los garbanzos que han sobrado del cocido.

ÍNDICE DE RECETAS

Garbanzos

albóndigas de carne y garbanzos 28

albóndigas de garbanzos 33

arroz al horno al estilo valenciano 36

buñuelos dulces de garbanzos 34

chana masala 26

cocido gallego 37

cocido madrileño 40

cocido maragato 41

crema de garbanzos con gambas 42

croquetas de garbanzos 43

curry de espinacas y garbanzos 44

empedrat de garbanzos (ensalada de garbanzos y bacalao) 24

ensalada agri dulce de garbanzos 46

ensalada de garbanzos a la naranja 45

ensalada de garbanzos con pulpo 51

ensalada de garbanzos con salmorejo 47

ensalada de garbanzos y espinacas 48

ensalada de garbanzos y gambas 50

ensalada de sémola con garbanzos 52

ensaladilla rusa de garbanzos 53

escudella y *carn d'olla* 54

falafel 55

farinata 56

garbanzos a la asturiana 58

garbanzos al romero 59

garbanzos con arroz y gambas 12

garbanzos con bacalao y espinacas: ¡Desarme! 13

garbanzos con calabaza 14

garbanzos con callos 15

garbanzos con especias 57

garbanzos con mejillones 18

hamburguesas vegetales de garbanzos y calabaza 16

harira (sopa marroquí de garbanzos) 20

hummus (puré de garbanzos) 21

koftas de garbanzos 49

minestrone con garbanzos 22

morrococo 23

paniza de harina de garbanzo 25

potaje de garbanzos vegetariano 31

puchero valenciano con garbanzos 29

setas con garbanzos 32

sopa africana de garbanzos con coco 27

taboulé con garbanzos y pasas 39

.....

Lentejas

albóndigas vegetales de lentejas 66

bhuja de lentejas (albóndigas al estilo indio) 67

caracoles con lentejas negras y chorizo 68

cazuelitas de lentejas con *foie* 69

corona de arroz con lentejas 70

crema de lentejas con brandada de bacalao 72

crema de lentejas con crujiente de jamón 74

crema de lentejas con daditos de *foie* 73

crema de lentejas rojas y calabaza 76

crema de lentejas y pavo 74

crema de lentejas, alcachofas y pollo 71

crema picante de lentejas 77

crêpes de harina de lenteja con pisto 78

curry de lentejas rojas y guisantes 79

ensalada de lentejas con bacalao 81

ensalada de lentejas con espinacas 81

ensalada de lentejas con jamón ibérico 82

ensalada de lentejas negras con manzana 83

ensalada de lentejas negras con queso fresco 84

ensalada de lentejas y vieiras 113

ensalada de patatas y lentejas 85

ensalada tibia de lentejas negras y patatas 86

ensalada tibia de lentejas rojas con espinacas 87

fusilli con lentejas 88

guiso de lentejas y salchichas 90

guiso picante de lentejas (estilo hindú) 91

hamburguesas de lentejas con sésamo 92

lentejas al limón con guindilla 93

lentejas con chipirones 94

lentejas con huevos escalfados y beicon crujiente 95

lentejas con langosta 96

lentejas con manzana 96

lentejas con salmón 97

lentejas con sofrito de calabacín y puerro 98

lentejas con verduras al curry 99

lentejas estofadas con arroz 100

lentejas marineras con gambas 114

lentejas negras con chorizo 115

lentejas picantes de Etiopía 99

lentejas y patatas gratinadas 101

mujaddara 102

pasta de lentejas para untar 104

pasta de lentejas y castañas para untar 103

potaje de lentejas a la castellana 106

potaje de lentejas rojas con hortalizas 108

puré de lentejas rojas y langostinos 109

revuelto de lentejas con beicon 110

rollitos con lentejas y verduras 111

tortitas de lentejas 112

.....

Alubias

alubias con almejas 122

alubias con calamares 123

alubias del *ganxet* estofadas 126

alubias guisadas con sofrito de cebolla 124

arroz con alubias y nabos 127

bacalao *a la llauna* con alubias de Santa Pau 128

bacalao con salsa de frijoles negros 131

botifarra amb seques (butifarra con alubias) 129

chile de alubias y lentejas 143

cóctel de langostinos con judías blancas 132

crema de alcachofas y judías blancas 133

crema de alubias blancas y calabaza 134

croquetas de judías blancas 135

curry de alubias rojas 136

champiñones rellenos de alubias 137

empedrat de bacalao y alubias 140

ensalada de alubias con anchoas 138	guisantes con sepia 168
ensalada vegetariana de alubias 138	guisantes con setas y gambas 180
ensalada de alubias con langostinos 139	guisantes con tomate a la sartén 179
<i>escudella barrejada</i> (sopa de carne, legumbres y verduras) 142	huevos al plato con guisantes 167
frijoles mexicanos 144	revoltillo de guisantes y langostinos 174
judías a lo tío Lucas 146	
judiones de El Barco de Ávila guisados 147	Habas
olla podrida 148	conserva de habas tiernas en aceite 194
pisto con alubias y huevo duro 149	crema calentita de habas 205
pochas a la riojana 150	ensalada de habitas y granada con vinagreta 200
potaje de habichuelas blancas a la malagueña 151	ensalada templada de habas 193
pote asturiano 152	<i>falafel</i> de habas 192
porotos con queso al estilo de Uruguay 153	<i>faves ofegades</i> (habas rehogadas) con butifarra negra 189
<i>recao</i> de Binéfar 154	<i>ful medames</i> 199
<i>risotto</i> de judías rojas 155	habas a la catalana vegetarianas 188
salpicón de pulpo 156	habas con chocos 204
sopa a la provenzal 157	habas con chorizo 196
.....	habas <i>enzapatás</i> 195
Guisantes	habas estofadas con conejo 198
crema de guisantes con crujiente de jamón 166	habas salteadas con jamón 203
crema fría de guisantes y manzana 171	<i>hummus</i> de habas tiernas 190
ensaladilla rusa 169	revoltillo de habitas y ajos tiernos 202
espaguetis con pesto de guisantes 175	sopa de habas con verduritas 201
estofado de guisantes con verduras 170	
181	Otras legumbres
gazpacho de guisantes con menta 168	altramuces en salmuera 226
gelatina de guisantes 176	bizcocho con harina de algarrobo 216
guisantes a la francesa 172	cebiche de altramuces 228
guisantes con butifarra y ajos tiernos 164	chocolate de algarrobo 217
guisantes con calamares 178	crema de algarroba para untar 235

crema de cacahuete casera 221
ensalada de alfalfa y frutos rojos 224
estofado de judías <i>azuki</i> y setas 218
estofado de soja verde 214
gachas dulces 213
gachas manchegas 212
galletas de cacahuete y chocolate 230
hamburguesa casera de soja 234
<i>hummus</i> de altramuz 227
<i>hummus</i> de judías <i>azuki</i> 220
judías <i>azuki</i> con sofrito vegetal 219
leche de soja casera 232
pollo <i>satay</i> con salsa de cacahuets 222
soja texturizada casera 231
soja verde con calabaza 215
sopa de cacahuets 223
tarta de queso con cacahuets 229
<i>wok</i> de arroz con alfalfa 225