

## RECETAS PARA HACER EN CASA

### Empanadas vegetarianas de quínoa (entrada), receta: Teresa Córdoba

**INGREDIENTES:** (12 unidades aprox)

200 g de quínoa  
100g de cebolla  
120g de zapallo italiano  
120g de champiñones crudos  
100g de crema de leche  
60g de queso mozzarella  
1 cucharada de mantequilla  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
1 yogurt griego sin sabor



1 cucharada de mayonesa  
1 diente de ajo  
ciboulette a gusto  
jugo de limón

**PREPARACIÓN:**

1.- Sudar la cebolla picada en corte brunoise (pequeños cubos) en un sartén. Pasados unos minutos aplicar una cucharada de mantequilla y mezclar. Agregar el zapallo italiano y los champiñones (ambos en corte brunoise) y saltear.

2.- Incorporar la crema de leche y el queso mozzarella picado en cubos. Esperar que el queso se derrita y mezcle con los ingredientes para formar el relleno de las empanadas.

3.- Cocer la quínoa en agua con una pizca de sal. Esperar que se enfríe y agregar 1/2 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta. Amasar la quínoa hasta lograr una consistencia que nos permita manipular para su posterior relleno.

4.- Una vez lograda la consistencia, formar bolitos de quínoa y reservar. Con ayuda de papel film, generar una base en donde expandir/aplastar estos bolitos, de modo que podamos generar la forma circular para su posterior relleno.

5.- Rellenar con el pino anteriormente preparado y cerrar delicadamente con ayuda del papel film hasta formar nuestras empanaditas. Llevar a cocción en freidora de aire a 200 °C por 20 - 25 min. Retirar y servir.

6.- Para preparar la salsa de yogurt, mezclar en una licuadora el yogurt griego, una cuchara de mayonesa y un diente de ajo. Una vez triturado el ajo, aplicar el jugo de medio limón y ciboulette a gusto. Mezclar y servir como salsa de acompañamiento.

### Crem de queñoa (brebaje), receta: Verónica Anza

**INGREDIENTES:**

100cc de ron blanco  
corteza de queñoa  
1 tarro de leche evaporada  
1 tarro de leche condensada  
hielo

**PREPARACIÓN:**

1.- Macerar la corteza de queñoa en el ron blanco.

2.- Licuar en una juguera la leche evaporada, leche condensada, queñoa y ron blanco.

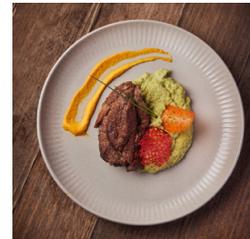
3.- Agregar hielo y servir.



### Pure de habas con carne de llamo (plato de fondo), receta: Jorge Mendoza

**INGREDIENTES:**

400g de habas  
4 medallones de carne de llamo  
20g de crema de leche  
sal  
pimienta



**PREPARACIÓN:**

1.- En una olla poner agua caliente y cocer las habas hasta que estén blandas. Una vez que estén listas, colar las habas y conservar una taza de agua de cocción.

2.- Juntar las habas y la taza de agua de su cocción y triturar todo con una minipimer o licuadora. Una vez licuadas, agregar la crema de leche y sal a gusto. Batir bien y reservar.

3.- En un sartén, agregar un chorro de aceite de oliva y cocinar los medallones de carne con sal y pimienta. Una vez que estén en el punto de cocción que prefiera, servir junto al puré de habas.

### Helado de rica rica (postre), receta: Rusmery González

**INGREDIENTES:**

1/2 litro de crema  
Rica Rica  
400g clara de huevo  
200g azúcar granulada



**PREPARACIÓN:**

1.- En una olla, mezclar la crema y la Rica Rica a fuego bajo por 10 a 15 minutos.

2.- Retirar del fuego, cubrir con una tapa o paño y dejar enfriar. Una vez fría, batir hasta lograr el punto deseado y que esté más densa.

3.- En otro bowl, batir las claras con el azúcar y llevar a baño maría hasta disolver los cristales de azúcar. Una vez disueltos se bate hasta conseguir un merengue.

4.- Finalmente, se juntan ambas mezclas hasta conseguir una crema homogénea. Se dispone en un molde y se lleva al congelador hasta el día siguiente.

5.- Servir.

**RECETARIO.** Durante el proyecto los pobladores crearon un recetario, las fotografías de los platos fueron utilizadas en esta parte de la revista.

