

## 1. - **Compras:**

- 2 kg De lenteja chica **\$72.00**
- 1/2 kg de cebolla blanca **\$5.00**
- 1 Cabeza de ajo **\$8.50**
- 4 Pepinos (1.700 kg) **\$27.00**
- 15 Jitomates maduros (900 g) **\$14.00**
- 5 Jitomates bola **\$18.00**
- 4 Baras de apio **\$6.00**
- 1 Manojito pequeño de cilantro **\$4.00**
- 1 Manojito pequeño de perejil **\$3.00**
- 1 Jícama **\$7.00**
- Pimienta molida o entera **\$10.00**
- Sal de mar **¿?**
- 1 Bote de aceite de oliva (o de semilla de uva) **¿?**
- 1 Kg de limones **\$28.00**
- Albahaca fresca **\$10.00**
- 1 Piloncillo **\$6.00**
- Tomillo fresco **\$5.00**
- 5 Calabacitas **\$9.50**
- 5 Zanahorias **\$6.00**

## 2. - **Utensilios:**

- Cuchillos tipo chef
- Tablas para cortar
- 8-10 Tazones de diferentes tamaños (chicos, medianos, grandes)
- 1 colador grande
- 1 colador chico
- Licuadora
- Sartén extendido grande
- 1 olla para cocer grande
- 1 sartén hondo para cocer arroz
- Trajos individuales
- Mandil individual

## 3. - **Recetas**

### **Boloñesa de lentejas con pasta de calabacitas y zanahoria**

(rinde aprox 6 personas)

#### **Ingredientes** (Boloñesa):

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5-6 jitomates bola maduros licuados y colados
- 10-12 hojas de albahaca fresca
- 1-2 cucharadas de piloncillo rallado
- Tomillo fresco al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal de mar al gusto

#### **Guía de procesos** (Boloñesa):

1. Freír en un sartén hondo mediano la cebolla y el ajo a fuego medio bajo.
2. Agregar las lentejas, los jitomates licuados y colados, las ramitas de tomillo y la albahaca. Dejar hervir por 7-8 minutos. Agregar el piloncillo.
3. Probar sazón y de ser necesario (en caso de saber ácido) agregar un poco más de piloncillo.
4. Agregar sal y pimienta y apagar.

#### **Ingredientes** (Calabacitas y zanahorias):

- 1-2 calabacitas (rebanadas por completo con el pelador) 1-2 zanahorias (rebanadas por completo con el pelador) Aceite
- Albahaca fresca al gusto
- Tomillo fresco al gusto

#### **Guía de procesos** (Boloñesa):

1. En un sartén plano agregar un poco de aceite de oliva y las tiras de calabacita y zanahoria.
2. Cocinar hasta que estén tiernas. Agregar el tomillo y albahaca al gusto.
3. Servir en un plato y encima de este agregar la boloñesa de lentejas.

## **Ceviche de lentejas**

(rinde aprox. para 8 personas)

### **Ingredientes:**

#### **Cocer al dente y dejar enfriar:**

- 1/2 kilo de lentejas crudas
- 1/4 cebolla pequeña licuada 1 diente de ajo licuado
- Sal de mar

#### **Ya frías las lentejas y coladas agregar:**

- 1 diente de ajo pequeño finamente picado
- 1 pepinos pelados y sin semillas y cortados en cubos pequeños
- 4 jitomates maduros y cortados en cubos pequeños y sin semillas 2 baras de apio picadas finamente
- 1 manojo pequeño de cilantro picado finamente
- 1/2 manojo pequeño de perejil picado finamente
- 1 jícama pequeña cortada en cubos pequeños
- Pimienta al gusto
- Sal de mar al gusto
- 1/2 taza de aceite
- 1/3 taza de jugo de limón

### **Guía de procesos:**

1. Dejar en remojo las lentejas durante toda la noche.
2. Licuar la cebolla con el diente de ajo y agua, agregar a las lentejas y poner a
3. calentar con suficiente agua para cubrirlas. Hervir durante el tiempo necesario para que se cuezan las lentejas pero sin que estén demasiado suaves (15-20 min. aproximadamente).
4. Agregar sal al final de la cocción. Colar y dejar enfriar en refrigerador.
5. Una vez frías las lentejas sazonar con sal de mar, sal de ajo y pimienta, agregar el aceite y el jugo de limón.
6. Mezclar las verduras con las lentejas con cuidado.

## **Hamburguesa de lentejas**

### **Ingredientes:**

- 200 gr de lentejas cocidas
- 200 gr de arroz integral cocido
- 1/2 manojo pequeño de cilantro picado finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de sal de mar
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de pimienta
- Aceite

### **Guía de procesos:**

1. En un procesador de alimentos o en un tazón grande mezclar todos los ingredientes y moler los ingredientes hasta formar una pasta.
2. Darles forma de hamburguesas y barnizar con un poco de aceite.
3. Hornear de 15 a 20 minutos a 150o C aproximadamente o hasta que estén firmes.
4. Servir sobre panes de hamburguesa.

### **Para el armado:**

- Pan para hamburguesa
- Lechuga
- Jitomate
- Cebolla
- Setas
- Aguacate
- 1/2 pepino pelado y cortado en rebanadas Mostaza
- Mayonesa
- Cátsup