



Instituto Nacional Autónomo de  
Investigaciones Agropecuarias

*Mejor alimentación...*

*Mejor nutrición, preparando*



# RECETAS CON LEGUMINOSAS

Publicación Miscelánea No. 97  
Segunda Edición  
Quito, Ecuador, septiembre 2007



*Mejor alimentación...  
Mejor nutrición, preparando*



# RECETAS CON LEGUMINOSAS

Publicación Miscelánea No. 97  
Segunda Edición  
Quito, Ecuador, septiembre 2007



MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY



Eduardo Peralta I.<sup>1</sup>  
Elena Villacrés P.<sup>2</sup>  
Katerine Lara G.<sup>3</sup>  
**Editores/Compladores**

Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos  
Estación Experimental Santa Catalina-INIAP  
Panamericana Sur km 1  
Telefax.: (593 2) 2 693 360  
E mail: [legumin@pi.pro.ec](mailto:legumin@pi.pro.ec)  
Quito – Ecuador

**Créditos:**

Edición de Texto: María A. Batallas D.

Fotografías: Eduardo Peralta I.

**Como citar esta publicación:**

Peralta, E.; E. Villacrés, E., K. Lara. 2007. Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Legumbres. 2da Edición. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. E. E. Santa Catalina, INIAP Quito, Ecuador. 139 p.

---

<sup>1</sup> Ing. Agr. M.C. Líder del Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos del INIAP

<sup>2</sup> Ing. Alm. Investigadora del Dpto. de Nutrición y Calidad E.E.S.C.-INIAP

<sup>3</sup> Dra. Química, Ex Investigadora del Proyecto P-BID-206, Chocho, FUNDACYT - INIAP

---

## INDICE

Presentación	i
Introducción	1
Importancia de los alimentos en la dieta	3
Valor nutritivo de las leguminosas	4
<b>ARVEJAS</b>	<b>8</b>
Arvejas a la alemana	9
Arvejas a la crema con apio	10
Arvejas a la francesa	11
Arvejas a la italiana	12
Arvejas con crema	13
Arvejas con huevo	14
Arvejas en salsa verde	15
Arvejas en vinagre	16
Arvejas tiernas con zanahoria	17
Arvejas abrigadas	18
Encebollado de arvejas con pollo	19
Ensalada de arvejas con piña	20
Torta de arvejas tiernas	21
Crema de arvejas tiernas	22
Colada de harina de arvejas con carne de chancho	23
Repe: Sopa de arvejas con guineo	24
Sopa de arroz con arvejas tiernas	25
Arvejas a la holandesa	26
Arvejas con carne molida al horno	27
Arvejas guisadas con arroz	28
Puré de arvejas	29
Revuelto de arvejas con tocino	30
<b>CHOCHO</b>	<b>31</b>
Cebiche de chochos con cuero de chancho	32
Chochos en mayonesa	34
Ensalada de chochos y queso	35
Ensalada de chochos y legumbres con crema	36

---

---

Empanadas de chochos	37
Humitas de chochos	38
Paté de chochos	39
Torta de chochos con queso	40
Cazuela de chochos con pollo	41
Sopa de chochos con legumbres	42
Librillo en salsa de chochos	43
Pollo en salsa de chochos	44

---

<b>FREJOL</b>	<b>45</b>
---------------	-----------

Albóndigas de fréjol	46
Ensalada de fréjol con atún	47
Ensalada de fréjol con vinagre	48
Ensalada de fréjol con salchichas	49
Ensalada de fréjol tierno o seco	50
Fréjol entomatado	51
Fréjoles con verdura	52
Fréjoles en crema	53
Fréjoles en salsa de tomate	54
Fréjoles en salsa antioqueña	55
Fréjoles mexicanos	56
Fréjoles molidos	57
Fréjoles pillos	58
Refrito de fréjol	59
Salsa de fréjol	60
Sucotash	61
Tacos	62
Tortillas de fréjol	63
Chupe de fréjol	64
Fréjol casero	65
Sopa de fréjol	66
Sopa de fréjol con harina	67
Sopa de fréjol con fideos	68
Sopa de fréjol y choclos	69
Sopa de fréjol y verduras	70
Feijoada	71
Fréjoles a la catalana	72

---

Fréjoles al horno	73
Fréjoles con albóndigas	74
Fréjoles con chorizo	75
Fréjoles con costillas de chanco	76
Fréjoles con pollo	77
Fréjoles con tallarín	78
Fréjoles charros	79
Fréjoles jaspeados al horno	80
Fréjoles negros a la brasilera	81
Gallo pinto tico	83
Soufflé de fréjol	84

#### **GARBANZOS 86**

Ensalada de garbanzos	87
Ensalada de garbanzos y atún	88
Garbanzos con crema	89
Garbanzos con lechugas	90
Garbanzos en salsa verde	91
Tartaletas con garbanzos	92
Acelgas con garbanzos	93
Sopa de garbanzos	94
Garbanzos guisados	95
Garbanzos ticos	96

#### **HABAS 97**

Ceviche de habas	98
Habas con queso	99
Habas con mellocos	99
Habas con mollejititas	100
Habas fritas	101
Plato paceño	101
Colada de harina de habas con carne de chanco	102
Locro de habas tiernas	103
Sopa de habas con acelgas	104
Sopa de habas secas	105
Puré de habas	106
Torta de habas tiernas	107

<b>HABA PALLAR</b>	<b>108</b>
Ensalada de haba pallar	109
Haba pallar con huevo	110
Caldo de haba pallar	111
Guisado de haba pallar	112
<b>LENTEJA</b>	<b>113</b>
Albóndigas de lenteja	114
Fritos de lentejas	115
Caldo de lentejas con carne	116
Sopa de lentejas con queso	117
Guisado de lentejas	118
Lentejas al estilo oriental	119
Lentejas con tomates y pan dorado	120
Menestra de lentejas	121
Moros de lentejas	122
Souflé de lentejas	123
<b>SARANDAJA</b>	<b>124</b>
Ensalada de sarandaja	125
Sarandaja con mayonesa	126
Sopa de sarandaja	127
Moros de sarandaja	128
<b>SOYA</b>	<b>129</b>
Ensalada de soya con apio	130
Ensalada de soya y arroz	131
Salsa de soya con tomate	132
Crema de soya	133
Menestrón de soya	134
Sopa de soya y papas	135
Sopa de verduras con soya	136
Hamburguesas de soya	137
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>138</b>

---

## PRESENTACIÓN

Muchos lectores y usuarios de esta publicación se preguntarán, cómo así profesionales ajenos a la gastronomía, y al arte de la cocina, compilan, editan, promocionan y publican recetas para la alimentación.

Los lectores deben comprender que los agrónomos y especialistas en alimentos tenemos la noble tarea de apoyar la generación de alternativas para la seguridad y soberanía alimentaria y más aun cuando se trabaja en una institución de investigación pública como el INIAP.

El Programa de Leguminosas y Granos Andinos del INIAP entre sus objetivos tiene el de generar y ofrecer alternativas de producción y uso, adecuadas a las necesidades regionales o locales del país, aplicables a las condiciones agroecológicas y socioeconómicas de los productores y consumidores ecuatorianos. Por lo que, a más de generar nuevas y mejores variedades y semilla de fréjol, chocho, arveja, haba, lenteja, quinua, amaranto y ataco, las alternativas de manejo agronómico, las posibilidades agroindustriales, y de exportación; se promociona también el consumo de las mismas.

El aprendizaje en estos 25 años de investigación en leguminosas y granos andinos, ha llevado al convencimiento de la necesidad de generar nuevas y mejores tecnologías para el desarrollo agrícola del país, pero también que de manera paralela se debe informar a la sociedad de todas sus bondades y beneficios para la producción, salud y alimentación con los productos

---



mejorados. Así, interaccionan los eslabones de la cadena agroproductiva y todos se benefician.

La experiencia en quinua de hace 20 años y la experiencia en chocho desde hace 10 años, son la más evidente vivencia de que cultivos y alimentos subvalorados, discriminados, etc., pueden ser demandados por todos los estratos sociales cuando están bien elaborados y se ha promocionado su alto valor nutritivo y funcional. Un rol importante en este proceso juega las recetas y los recetarios.

Finalmente, toda acción, esfuerzo o actividad debidamente planificada, orientada y ejecutada para generar bienestar a la sociedad, siempre será positiva. Anhelamos que este aporte sea un granito de arena en el nuevo derrotero que estamos trazando los ecuatorianos y ecuatorianas.

Esta segunda edición ha sido posible gracias al financiamiento del Convenio INIAP-Bean Cowpea/CRSP, Universidad Estatal de Michigan, EE UU.

Eduardo Peralta Idrovo  
LÍDER PRONALEG, GA-INIAP

## PRESENTACIÓN

1ra. Edición.

Los fréjoles, frijoles o porotos, las habas, arvejas, lentejas, chochos, garbanzos, sarandajas, haba pallar, vainitas, (en granos secos, tiernos, harinas) son leguminosas de uso tradicional y constituyen buena parte de la alimentación regional y mundial. En innumerables publicaciones se describe su elevado valor nutritivo pues contienen gran cantidad de proteínas (por unidad de peso, casi la mitad que la carne), aunque su valor biológico sea inferior a las de origen animal.

Si 100 g de proteínas de leche equivalen en valor nutritivo a 100 g de proteínas de carne o pescado, el equivalente de 100 g de proteínas de las legumbres sólo tiene un valor biológico de 58 g. La razón no solo está en el mayor contenido de aminoácidos esenciales en las carnes, sino también en que en las legumbres son mucho más difíciles de digerir. De ahí la importancia de complementar con cereales y otras fuentes de alimento.

Pero si analizamos la realidad socioeconómica del Ecuador, al iniciar el nuevo milenio, partimos con una franca pauperización del bienestar de la población. Solo en materia de alimentación la gran mayoría de ecuatorianos, no podrá acceder a las fuentes de origen animal como en otros tiempos, por su alto costo. ¿Qué hacer? ¿Cómo enfrentar la crisis sin llegar a levantar los brazos en señal de rendición?; lo que queda es acudir a nuevas alternativas e ideas innovadoras, a cambios de

actitud; a usar mejor lo que es más asequible, lo que es nuestro, lo que podemos producir o adquirir con menos dificultad y potencializar su uso.

Entonces empezamos a pensar que es importante recopilar recetas de tipo práctico que hayan sido publicadas nacional e internacionalmente e inclusive algunas inéditas que son de conocimiento del ama de casa ecuatoriana.

A esto agregamos algunas recetas con leguminosas que siendo tan antiguas como la humanidad no se ha ponderado sus bondades y su amplia posibilidad de uso en la alimentación humana (caso chocho, sarandaja, pallar, etc.). Anhelamos que estas recetas sirvan para diversificar el uso de las leguminosas y a la vez contribuyan a mejorar la alimentación a un menor costo.

Agradecemos al Gobierno Suizo que a través de la Corporación Suiza para el Desarrollo (COSUDE) y el Proyecto de Frijol para la Zona Andina PROFRIZA-CIAT, hicieron posible la publicación, como también a las personas que contribuyeron con sus recetas (Sra. Olga de Peralta, Ing. María Teresa Ramón, Sra. Rosa de Samaniego, Sra. María de Garófalo, Sra. Fabiola de Vera, Sra. Roxana de Peralta, Sra. Marina Arguello de Galeas).

Los editores / compiladores

---

## INTRODUCCIÓN

En muchos países en desarrollo como Ecuador, en los cuales la proteína animal es escasa y costosa para el promedio de ingresos de la población mayoritaria, la principal fuente dietética de proteínas se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

Las leguminosas cubren una parte considerable de las necesidades dietéticas, pues son ricas en proteínas y contienen cantidades considerables de carbohidratos, lípidos, minerales y vitaminas.

Representan un importante recurso alimentario, especialmente cuando se consumen junto con los cereales en la misma comida.

Casi todas las culturas han desarrollado sus propias combinaciones tradicionales de cereales y leguminosas.

La utilización de leguminosas en la alimentación humana, significa no solo un ahorro sustancial para el consumidor, sino una alternativa viable para el establecimiento de fuentes protéicas con indudables ventajas nutritivas tal como un reducido contenido de colesterol.

Sin embargo, no todos los componentes de las leguminosas contienen los nutrientes en forma directamente disponible y apetecible, por lo que es necesario optimizar su utilización, mediante la preparación de recetas nutritivas, exquisitas, variadas,

---

con ingredientes que se producen en el país y que ayudarán a mejorar la dieta, la calidad de vida de la población ecuatoriana y a preservar el arte culinario como parte de nuestra cultura y de nuestra identidad histórica.

Revise este recetario y compruebe que tiene suficientes sugerencias para servir una variedad de menús con recetas simples y prácticas, elaboradas en base a la vida cotidiana del ama de casa moderna.

---

## IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS EN LA DIETA

Para sobrevivir, el ser humano requiere un aporte continuo de un grupo innumerable de sustancias diferentes. Mediante la investigación se ha podido diferenciar, en gran parte, estas necesidades cualitativas y cuantitativas.

Pero la alimentación es algo más que los resultados de los análisis químicos, es necesario un enfoque biológico que caracterice la "naturalidad" de aquellos aportes ineludibles. De la misma manera que el organismo del ser humano es algo más que la suma de órganos y de los procesos metabólicos que en ellos ocurren, también su alimentación tiene que ser algo más, que una suma científica elaborada de proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales, vitaminas y agua.

El ser humano no necesita elementos nutritivos aislados, sino alimentos en el más amplio sentido de la palabra: compuestos orgánicos del reino vegetal o animal que todavía conserven sus primitivas estructuras biológicas y por lo tanto, cuanto más inalterables sean sus propiedades y armazones constitucionales, más valor tendrá un alimento.

## VALOR NUTRITIVO DE LAS LEGUMINOSAS

Las leguminosas como fréjol, arveja, haba, lenteja, chocho, garbanzo, etc., constituyen una fuente de proteínas, lípidos, carbohidratos y minerales (Cuadro 1).

Por ello son un recurso alimentario de primer orden en muchas regiones del mundo.

Cuadro 1. Composición química de las leguminosas (porcentaje sobre materia seca de grano).

LEGUMINOSAS	Humedad	Cenizas	Grasa	Proteína	Fibra	ELN	Ca	P
Arveja	14.2	2.4	11.0	24.3	5.7	42.4	0.07	0.37
Chacho	76.3	2.09	20.5	53.2	14.7	9.5	0.12	0.40
Fréjol	7.2	4.0	12.1	26.3	5.6	62.9	0.11	0.39
Garbanzo	12.0	2.8	5.0	16.8	3.6	59.8	0.13	0.29
Haba	11.0	1.4	1.2	26.1	1.8	58.5	0.08	0.11
Haba pallar	12.0	-	1.5	20.7	4.9	-	0.11	0.33
Lenteja	5.1	3.5	1.0	19.9	9.4	61.1	0.09	0.31
Sarandaja	13.1	4.3	1.0	21.5	5.1	55.2	0.05	0.38
Soya	9.3	5.0	16.8	37.7	4.3	23.2	0.42	0.55

Fuente: Tabla de análisis del Laboratorio de Nutrición y Calidad de la E.E.S.C.-INIAP

El contenido proteínico total de las distintas leguminosas es variable, desde aproximadamente 19% en algunas variedades de lenteja hasta 51% en chocho y presentan una amplia diversidad de valores dentro de una misma especie, en función de la variedad y el ambiente.

Las proteínas alimenticias difieren entre sí en su valor biológico, el cual es función de su contenido de

aminoácidos esenciales y sobre todo del aminoácido limitante.

El contenido de aminoácidos de las leguminosas de grano depende no solo de la especie y la variedad, sino también de factores relacionados con la composición del suelo y de los aditivos utilizados en los abonos o fertilizantes.

Las proteínas de estos granos son en general ricas en **lisina**, aminoácido en el que suelen ser deficientes las proteínas de los cereales (Cuadro 2), y a la vez son deficitarias en aminoácidos azufrados como la metionina por lo que, la complementación de cereales con leguminosas, es una práctica que ha sido adoptada de modo espontáneo e instintivo en la alimentación humana.

La diversidad siempre será importante y se aprecia como factor para mejorar la dieta y la calidad de vida.

La cocción mejora la digestibilidad de las proteínas, destruye los agentes patógenos así como los factores antinutricionales o tóxicos.

El calor inactiva los inhibidores de tripsina presentes en la mayoría de los granos de leguminosas, destruye las fitohemaglutininas de las habichuelas, los glucósidos cianogénicos de algunas leguminosas y los antivitaminicos.



**Cuadro 2. Composición de aminoácidos en cuatro leguminosas de grano comestible (g/ 100 g de muestra seca).**

<i>Aminoácido</i>	<i>Fréjol</i>	<i>Arveja</i>	<i>Haba</i>	<i>Lenteja</i>
Acido aspártico	2.71	2.42	2.94	2.79
Treonina	0.97	0.98	1.03	0.96
Serina	1.65	1.06	1.32	1.27
Acido glutámico	3.27	2.31	4.62	4.01
Prolina	1.58	1.07	1.45	1.03
Glicina	0.86	1.01	1.30	1.02
Alanina	1.57	1.05	1.29	1.04
Valina	1.39	1.41	1.68	1.21
Metionina	0.46	0.45	0.28	0.19
Isoleucina	0.96	0.94	1.27	1.04
Leucina	2.36	1.84	2.18	1.85
Tirosina	0.81	0.84	0.99	0.79
Fenilalanina	1.32	1.0	1.20	1.27
Histidina	0.75	0.71	0.78	0.66
Lisina	1.78	1.57	2.0	1.74
Arginina	1.61	1.10	2.31	2.10
Cistina	0.35	0.23	0.36	0.22
Triptófano	0.39	0.34	0.23	-

Fuente: I.R.S.I.A. (1966).

Además, este proceso facilita la liberación enzimática de los aminoácidos, haciéndolos más disponibles a nivel digestivo.

Por lo que, la preparación óptima de recetas a base de leguminosas es parte importante de la cadena alimentaria, para mejorar la digestibilidad y la presentación para el consumidor, con el objetivo nutricional primordial de aliviar el hambre y la mala nutrición.



**La mejor combinación  
en la alimentación**

LEGUMINOSAS + CEREALES  
1 porción + 2 porciones



# ARVEJA



## ARVEJAS A LA ALEMANA

### Ingredientes

- 6 rebanadas de pan
- 1 kilo de arvejas tiernas
- 1 tomate cortado
- 1 docena de almendras
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite
- sal al gusto

### Preparación

Freir el pan y las almendras hasta dorarlas; retirarlas del fuego y añadir los demás ingredientes en la sartén con un poco de caldo de verduras, acompañar con huevos fritos.

## ARVEJAS A LA CREMA CON APIO

### Ingredientes

- 2 tazas de arvejas tiernas
- 2 hojas de tallo de apio picado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 1 pizca de azúcar
- sal al gusto
- huevos duros picados en rodajas

### Preparación

Cocinar las arvejas junto con el tallo de apio picado, cuando esté cocido, dejar reposar y colar. Preparar en una sartén una salsa con las dos cucharadas de aceite y la harina, añadir leche para hacer una pasta homogénea, sazonar con sal y una pizca de azúcar. Juntar y mezclar las dos preparaciones.

Servir en una fuente rodeada de rodajas de huevos duros.

## ARVEJAS A LA FRANCESA

### Ingredientes

- 1 kilo de arvejas
- 1 cucharada de harina
- ½ kilo de zanahorias amarillas
- 2 cucharadas de aceite
- agua y sal

### Preparación

Cocinar las arvejas y las zanahorias en agua y sal, escurrir casi toda el agua, freír en aceite, espolvorear un poco de harina, perejil picado y un poco de azúcar. Servir.

## ARVEJAS A LA ITALIANA

### **Ingredientes**

- 1 kilo de arvejas cocidas
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite  
galletas  
sal al gusto  
ajo y perejil

### **Preparación**

Freír la cebolla con la sal en el aceite y agregar las arvejas.

Aparte hacer una salsa con el perejil, el ajo, el aceite y las galletas. Mezclar todo y servir con huevos fritos.

## ARVEJAS CON CREMA

### Ingredientes

- 1 taza de papas cortadas en cubitos
- 2 tazas de arvejas tiernas
- 1 cebolla entera
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de crema de leche

### Preparación

Poner en una olla, las papas cortadas en cubitos con suficiente agua para cubrirlas, cocinar por cinco minutos, agregar las arvejas tiernas, la cebolla entera, la ramita de perejil, la cucharada de azúcar, dejar cocinar a fuego lento, sacar la cebolla y el perejil.

Dejar la preparación con poco caldo, finalmente agregar la crema de leche.



## ARVEJAS CON HUEVO

### Ingredientes

- 3 tazas de arvejas
- 1 tomate grande pelado y picado
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 taza de caldo
- 2 cucharadas de aceite
- huevos
- sal al gusto

### Preparación

Dorar en el aceite la cebolla paiteña picada y el tomate, añadir la taza de caldo, las arvejas y sal al gusto. Cocinar a fuego lento hasta que estén suaves, cortar en cubitos tres rebanadas de pan y dorarlas en aceite.

Mezclar bien con las arvejas cocidas. Servir con huevos fritos encima.

## ARVEJAS EN SALSA VERDE

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de arroz cocido y seco
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 huevos cocidos duros
- sal, pimienta, nuez moscada al gusto

### Preparación

Licuar el perejil y el arroz con la taza de leche durante un minuto; en una sartén derretir la mantequilla, agregar el licuado, revolver y sazonar con la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Mezclar con esta salsa las arvejas cocidas y mantener a fuego lento hasta que hierva. Sacar del fuego y poner los huevos duros picados o rallados.

## ARVEJAS EN VINAGRE

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 3 papanabos picados en cuadritos y cocidos
- 3 espárragos cocidos y cortados en rodajas
- ½ taza de vinagre
- 2 limones
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Mezclar en un recipiente las arvejas, los papanabos y los espárragos, agregar el vinagre, el jugo de limón, la sal y la pimienta, dejar reposar por lo menos una hora. Al servir escurra un poco el líquido.

## ARVEJAS TIERNAS CON ZANAHORIAS

### Ingredientes

- 1 taza de zanahorias cortadas en cuadritos
- 2 tazas de arvejas tiernas
- 2 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharadita de azúcar
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar la zanahoria cortada en cubitos con una cucharadita de sal hasta que esté suave, las arvejas tiernas con una cucharadita de azúcar. Disolver la harina en la leche y cocinar hasta que espese y tome la consistencia de una salsa, añadir la crema de leche y sal al gusto, añadir a la salsa las zanahorias y las arvejas cocinadas.

## ARVEJITAS ABRIGADAS

### Ingredientes

- 1 libra de jamón o pastel de carne, cortado en tajadas delgadas
- 1 libra de papas peladas y cocidas
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite para freír

### Preparación

Con las papas cocidas hacer un puré, sazonar con pimienta, añadir la mantequilla y el huevo, batir, poner un momento al fuego y agregar las arvejas.

Poner una cucharada de esta preparación en cada tajada de jamón o pastel de carne, envolver y sujetar con un hilo, luego freír en el aceite caliente y servir con hojas de lechuga y rodajas de tomate.

## ENCEBOLLADO DE ARVEJAS CON POLLO

### Ingredientes

- 1 taza de carne de pollo cocido y desmenuzado
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas y encurtidas
- ½ libra de arvejas cocidas
- 1 libra de papas cocinadas en cuadritos
- 1 pimiento picado en cuadritos
- 1 huevo cocido y picado
- sal, pimienta y aceite al gusto

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto.

## ENSALADA DE ARVEJAS CON PIÑA

### Ingredientes

- 1 libra de papas cortadas en cuadritos y cocidas
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- 2 papanabos cortados en cuadritos y cocidos
- 2 zanahorias cocidas, finamente picadas
- 1 coliflor pequeña finamente picada y cocida
- 3 tajadas de piña fresca finamente picada (sin el jugo)
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ¼ taza de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 taza de mayonesa
- sal al gusto

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes cocidos en un recipiente, agregar la sal, la pimienta molida, el vinagre y el aceite, mezclar bien.

Añadir la piña y la mayonesa, decorar la ensalada con rodajas de huevos duros.

## TORTA DE ARVEJAS TIERNAS

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 3 huevos
- ¼ de queso fresco rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de leche
- sal, pimienta y nuez moscada al gusto

### Preparación

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche, sin dejar de revolver hasta que espese.

Mezclar las arvejas cocidas con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Batir fuertemente para unir bien los ingredientes.

Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar despacio a la preparación anterior. Vaciar en un molde enmantequillado y dorar en el horno. También se puede hornear en moldes individuales.



## CREMA DE ARVEJAS TIERNAS

### Ingredientes

- 1 libra de carne de cerdo
- 2 papas
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de culantro picado
- sal, pimienta, una pizca de nuez moscada

### Preparación

Poner la carne en el agua necesaria para hacer la sopa, agregar la sal y dejar que salga la espuma, una vez espumado, poner la cebolla y el perejil, dejar hervir cinco minutos, poner las papas para que se cocinen y se deshagan en la sopa esto lo espesará, aliñar con pimienta y nuez moscada. Aparte licuar las arvejas cocidas con la leche, agregar la harina, cernir todo y cuando ya esté cocida la carne retirarla, cernir el caldo, poner otra vez al fuego y añadir el licuado de arvejas y la carne, cocinar revolviendo para que no se queme, hasta que espese.

Comprobar la sazón y antes de sacar del fuego poner la mantequilla y el culantro picado.

Servir con papas fritas.

## COLADA DE HARINA DE ARVEJAS CON CARNE DE CHANCHO

### Ingredientes

½	libra de carne de chanco o cueritos
3	cucharadas de harina de arveja
7	tazas de agua
1	cebolla paiteña picada
	sal y ajo al gusto

### Preparación

Hervir el agua y agregar la carne cortada en pedazos pequeños, luego hacer un refrito con la cebolla, el ajo y la sal, agregar a la sopa. Disolver la harina en un poco de agua fría para que no se formen grumos y añadir a la sopa, dejar hervir a fuego lento y revolver continuamente hasta que se cocine bien.

Servir con papas fritas.

## REPE: SOPA DE ARVEJAS CON GUINEO

### Ingredientes

- 6 guineos verdes
- ½ libra de arvejas secas cocidas
- ¼ libra de queso fresco
- sal, aliños y culantro al gusto

### Preparación

Pelar los guineos verdes y cortarlos en cubos pequeños, ponerlos en agua hirviendo y cocinar hasta que estén blandos, agregar las arvejas, los aliños, la sal, el culantro finamente picado y el queso.

Para esta preparación se puede utilizar fréjoles tiernos o secos en lugar de las arvejas.

## SOPA DE ARROZ CON ARVEJAS TIERNAS

### Ingredientes

- ½ libra de carne de res
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 rama de perejil
- 1 diente de ajo molido
- 2 zanahorias amarillas
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de arroz blanco
- 1 cucharada de culantro picado
- achiote, sal, comino y orégano

### Preparación

Poner en una olla con dos litros de agua, la carne, cebolla blanca, perejil, ajo, sal, pimienta, comino y orégano, dejar cocinar hasta que se ablande la carne.

Cernir el caldo, picar la carne y poner al fuego nuevamente. Agregar la zanahoria picada y el arroz (bien lavado). Cuando el arroz esté a medio cocinar, agregar una porción pequeña de achiote y las arvejas cocidas.

Dejar cocinar bien y para sacar agregar la leche y el culantro picado.

Servir con papas fritas.

## ARVEJAS A LA HOLANDESA

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas tiernas
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 4 onzas de jamón
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar las arvejas en dos tazas de agua y una cucharadita de azúcar. Poner en una olla la mantequilla y el aceite, llevar al fuego y agregar la harina; revolver sin dejarla amarillar y añadir poco a poco el agua caliente con el jugo de limón.

Seguir revolviendo hasta que espese y luego agregar los huevos batidos con la leche, sazonar con sal y pimienta. Poner el jamón cortado en cuadritos pequeños y las arvejas cocidas.

Revolver suavemente hasta que la salsa tenga una consistencia agradable. Servir caliente sobre tajadas de papa cocida.

ARVEJA

## ARVEJAS CON CARNE MOLIDA AL HORNO

### Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida
- 1 libra de carne de cerdo molida
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- ½ litro de leche
- 2 cebollas paiteñas picadas en cuadritos
- 1 pimienta picado en cuadritos
- 4 cucharadas de perejil y culantro picado
- 2 libras de tomates cortados en rodajas
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- sal, pimienta, nuez moscada al gusto

### Preparación

Hacer un refrito con la cebolla, pimienta, perejil y culantro. Poner las carnes en un recipiente y agregar el refrito con todo el aceite, poner los aliños, la sal, pimienta, nuez moscada, salsa inglesa, las arvejas, la leche, mezclar todo y poner en un molde engrasado; dividir la carne en cuadritos de 5 x 5 cm como que la estuviera sirviendo, poner sobre cada cuadrito una rodaja de tomate rociada con un pisca de sal. Llevar al horno a 250°C hasta que dore.

Si desea servirla con arroz, dejarla jugosa, pero si se quiere acompañarla con puré, papas fritas o ensalada, dejarla secar bien.

## ARVEJAS GUISADAS CON ARROZ

### Ingredientes

- 2 tazas de arvejas tiernas
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de caldo
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 taza de tomate picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ cucharadita de azúcar
- queso rallado, pan frito

### Preparación

Preparar una salsa con el aceite, la cebolla paiteña picada, el tomate picado, el perejil picado, la pasta de tomate y el azúcar.

Cuando estén bien cocidos, agregar las arvejas tiernas y cocinar hasta que estén suaves. Añadir el arroz, el caldo en cantidad suficiente, dejar hervir quince minutos.

Servir con queso rallado y triángulos de pan frito.

## PURÉ DE ARVEJAS

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de nata fresca
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas de queso fresco rallado
- 2 yemas de huevo
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar las arvejas en agua con una cucharadita de azúcar hasta que estén suaves. Pasarlas dos veces por el molino de grano. En una olla poner la cebolla, la mantequilla, la nata y la leche, dejar hervir y agregar el puré de arvejas. Sazonar con sal y pimienta.

Cocinar durante diez minutos, revolviendo continuamente. Retirar la olla del fuego, agregar el queso y las yemas. Mezclar bien.

Servir el puré caliente acompañado de pollo frito.



## REVUELTO DE ARVEJAS CON TOCINO

### Ingredientes

- 1 libra de arvejas tiernas
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de tocino picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 tomate pelado y picado
- 1 ají picado muy finamente
- 2 huevos ligeramente batidos
- sal, pimienta y comino

### Preparación

En una olla poner el tocino, la cebolla y el ajo, freír hasta que dore el tocino.

Agregar el resto de ingredientes a excepción de los huevos, sazonar con sal, pimienta y comino. Sofreír hasta que tome sabor.

Antes de servir, agregar los huevos, revolver y retirar del fuego.

Servir acompañado de carnes.



# CHOCHO



## CEBICHE DE CHOCHOS CON CUERO DE CHANCHO

### Ingredientes

- 1½ libras de cuero de chanco
- 1 taza de chochos pelados
- ½ taza de jugo de limón
- ¾ taza de jugo de tomate riñón
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas coloradas medianas, picadas en rodajas delgadas
- 1½ tazas de jugo de naranja (4 a 6 naranjas)
- 2 ramas de perejil
- sal y salsa de tomate al gusto

### Preparación

#### Cuero de chanco:

Retirar el exceso de grasa del cuero y cocinar con sal, en una olla de presión por cuarenta y cinco minutos. Cortar en cuadritos muy pequeños.

#### Cebolla encurtida:

Dejar reposar la cebolla en agua con sal, por veinte minutos, al cabo de este tiempo, enjuagar muy bien con bastante agua fría, escurrir y mezclar con el jugo de limón, dejar reposar hasta que tomen un color rosado.

#### Jugo de tomate:

Sumergir los tomates en agua hirviente por un minuto, retirar y lavar en agua fría, quitar la cáscara, licuar y cernir para obtener su jugo.

Mezclar los chochos con la cebolla encurtida, los jugos de tomate, naranja y limón, la salsa de tomate, el aceite y la sal. Probar y sazonar al gusto. Incorporar el cuero de chancho picado en cuadritos y el perejil. Servir con canguil o tostado.

## CHOCHOS EN MAYONESA

### Ingredientes

3	tazas de chocho
1	libra de arvejas tiernas cocidas
1	taza de mayonesa
10	gotas de jugo de limón
	sal al gusto

### Preparación

Pelar los chochos y cocerlos durante cinco minutos en agua con sal y el jugo de limón. Escurrir el agua, mezclar con las arvejas cocidas. Cuando estén completamente fríos revolver con la mayonesa.

## ENSALADA DE CHOCHOS Y QUESO

### Ingredientes

- 1 taza de chocho fresco
- ½ queso fresco
- ¾ taza de leche
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 libras de papas cortadas en cuadritos
- 2 pimientos rojos sancochados y picados
- ½ libra de jamón cortado en cuadritos pequeños
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos cocidos duros
- 2 ramas de perejil

### Preparación

Cocer las papas, sacar del agua un poco duras y dejarlas enfriar. Mezclar los chochos con las papas, los pimientos y el jamón.

Licuar el queso desmenuzado, la leche, la sal y la mayonesa y poner esta crema sobre la mezcla anterior. Revolver lentamente y disponer en una fuente adornando con las tajadas de huevo duro y hojas de perejil.

## ENSALADA DE CHOCHOS Y LEGUMBRES CON CREMA

### Ingredientes

- 1 libra de chocho fresco
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 libra de vainitas cocidas
- ½ libra de zanahoria amarilla cocida y picada
- ½ libra de choclo tierno cocido
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- 1 pizca de azúcar
- sal, pimienta y condimentos al gusto

### Preparación

Poner al fuego una sartén con la mantequilla; cuando esté caliente agregar las legumbres con la pizca de azúcar, la sal y los demás condimentos. Revolver continuamente durante unos minutos y añadir la crema de leche. Hervir un momento más y sacar del fuego.

Servir caliente.

## EMPANADAS DE CHOCHOS

### Ingredientes

#### **Masa**

- 2 tazas de chocho molido
- 8 tazas de harina de trigo
- 2½ cucharaditas de polvo royal
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 1 litro de aceite
- 2½ tazas de leche
- ½ taza de agua

#### **Relleno**

- 1 queso fresco
- 1 caja de pasas

### Preparación

Mezclar el chocho molido con la harina. Agregar la mantequilla derretida, la sal y el azúcar disuelto en la leche y el agua. Amasar hasta obtener una masa suave y manejable. Formar bolitas, extender con un bolillo sobre un plástico y moldear las empanadas, rellenar con queso y pasas. Freír en aceite muy caliente.



## HUMITAS DE CHOCHOS

### Ingredientes

- 1 taza de chocho fresco
- 1 taza de choclo tierno
- 4 huevos
- 6 cucharadas de mantequilla
- ½ queso desmenuzado
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de cebolla blanca finamente picada, orégano al gusto
- hojas de choclo

### Preparación

Moler los chochos. Aparte batir la mantequilla con el azúcar y la sal. Agregar una a una las yemas y seguir batiendo hasta que esté espumoso. Añadir el queso desmenuzado, el chocho molido con su cáscara, el polvo de hornear y la cebolla y batir nuevamente. Por último agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve e incorporar a la masa con un movimiento suave. Preparar un refrito al gusto, con cebolla blanca, carne o queso.

En las hojas de choclo poner una cucharada de masa, rellenar con una cucharadita de refrito doblar la hoja y cocinar a vapor durante 40 minutos.

## PATÉ DE CHOCHOS

### Ingredientes

- ½ taza de chochos
- ¼ litro de crema de leche
- 1 tarrina de queso crema

### Refrito

- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cebolla blanca  
sal, culantro y pimienta.

### Preparación

Hacer un refrito con el aceite, la cebolla blanca, el jugo de dos limones, el culantro, la sal y pimienta. Dejar que se enfríe.

Aparte, licuar el chocho con la crema de leche. Verter esta preparación en un recipiente y añadir el queso crema y el refrito preparado, batir vigorosamente hasta que se espese y se homogenice el conjunto.

Servir el paté, untado en galletas, pan o bocaditos.

## TORTA DE CHOCHOS CON QUESO

### Ingredientes

- 1 taza de chochos frescos
- 3 huevos
- 4 onzas de queso fresco rallado
- 2 onzas de mantequilla
- 1 onza de harina de trigo
- 1 taza de leche
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche, sin dejar de revolver hasta que espese.

Moler los chochos y mezclar con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal y pimienta. Batir fuertemente para unir los ingredientes.

Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar lentamente en la preparación anterior.

Vaciar en un molde enmantecado y dorar en un horno a temperatura moderada.

## CAZUELA DE CHOCHOS CON POLLO

### **Ingredientes**

- 1 taza de chocho fresco
- 2 plátanos verdes
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 pechuga de pollo
- 3 tazas de caldo
- 1 cucharada de mantequilla  
ajo, sal, pimienta, orégano, perejil,  
culantro y achiote

### **Preparación**

Cocinar la pechuga en tres tazas de agua con una pizca de sal. Reservar el caldo. En una olla, preparar un refrito, con la mantequilla, la cebolla blanca, la sal y los condimentos al gusto. Añadir el tomate picado y sofreír por cinco minutos. Incorporar el caldo en el que cocinó la pechuga, el chocho molido y el plátano verde rallado.

Cocinar por quince minutos, moviendo constantemente para que no se pegue la preparación a la olla. Agregar la pechuga de pollo desmenuzada, hervir cinco minutos y servir caliente.

## SOPA DE CHOCHOS CON LEGUMBRES

### Ingredientes

½	taza de chochos pelados
½	libra de carne de res
½	libra de tomate riñón
¼	queso fresco
1	sambo tierno picado
1	zanahoria amarilla
½	taza de choclo tierno
½	taza de vainitas tiernas
1	cebolla blanca picada
4	dientes de ajo
1½	litros de agua
¼	cucharadita de azúcar
	sal, pimienta y una pizca de orégano

### Preparación

Cocinar la carne, el sambo, los tomates, la cebolla y el ajo. Retirar la carne cuando esté cocida. Licuar la sopa, cernir y poner nuevamente al fuego, añadir los chochos, la zanahoria picada, las vainitas y los choclos.

Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo esté bien cocido. Para servir añadir queso desmenuzado.

## LIBRILLO EN SALSA DE CHOCHOS

### Ingredientes

- 2 libras de librillo fresco
- 1 taza de chochos frescos
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas
- 2 tomates pelados y picados
- 1 huevo cocido duro
- 1 huevo crudo
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 atado de hierbabuena
- sal, ajo y culantro al gusto

### Preparación

Lavar el librillo con hierba buena, cocinar hasta que esté suave, enfriar y cortar en pedacitos pequeños.

En la mantequilla caliente freír la cebolla paiteña, agregar el tomate y sazonar con sal y pimienta. Poner en este refrito el chocho licuado con media taza de leche, luego el librillo y las arvejas cocidas.

Cuando se haya formado una salsa espesa añadir el huevo duro picado y el otro huevo batido con la media taza de leche restante. Revolver hasta que comience a hervir y espese nuevamente.

## POLLO EN SALSA DE CHOCHOS

### Ingredientes

½	pollo cocido y desmenuzado
1	taza de chochos frescos
6	cucharadas de mantequilla
3	cucharadas de harina
1	taza de leche
2	tazas de caldo de pollo
1	cebolla paiteña finamente picada
1	cucharada de perejil picado
	sal y pimienta al gusto

### Preparación

Licuar el chocho con una taza de agua y una taza de leche. En tres cucharadas de mantequilla freír la cebolla paiteña y el perejil, agregar los condimentos. En este refrito poner el chocho licuado y hervir unos cuantos minutos. Sacar del fuego.

Aparte preparar una salsa blanca espesa con las tres cucharadas restantes de mantequilla, la harina y el caldo de pollo. Esta salsa unir a la preparación anterior y sazonar con la sal y pimienta necesarias. Agregar el pollo cocido y desmenuzado.

Mantener a fuego lento y sin dejar de revolver durante unos minutos, hasta que la salsa tome la consistencia deseada.

CHOCHO



# FRÉJOL



## ALBÓNDIGAS DE FRÉJOL

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol negro o rojo
- 1 funda de papas tostadas y molidas
- 1 huevo

### Preparación

Cocinar el fréjol con agua y sal hasta que esté suave, escurrir y moler. Mezclar la masa con las papas y el huevo batido, formar bolitas y freírlas en una sartén con aceite caliente, servir con arroz, salsa de tomate y verduras.

## ENSALADA DE FRÉJOL CON ATÚN

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol tierno
- ½ libra de papas
- 1 tomate riñón
- 1 lata de atún pequeña
- 1 huevo cocido
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- mayonesa y sal al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles tiernos hasta que estén suaves, escurrirlos.

Cocinar las papas y cortarlas en cuadros pequeños, picar en cuadritos el huevo duro, los pimientos en rodajas finas y antes de servir mezclar todos los ingredientes con la mayonesa y el atún.

## ENSALADA DE FRÉJOL CON VINAGRE

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol rojo cocido en agua y sal
- ½ libra de fréjol blanco cocido en agua y sal
- ½ taza de vinagre
- 1 rama de perejil picado
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- sal al gusto

### Preparación

En un recipiente mezclar el vinagre y todos los ingredientes, tapar el recipiente y refrigerar de 10 a 15 minutos.

Servir.

## ENSALADA DE FRÉJOL CON SALCHICHAS

### Ingredientes

- ½ libra de fréjoles remojados
- 4 salchichas tipo vienesa
- 4 rábanos
- 1 rama de apio
- aceite de oliva y vinagre al gusto
- ajo, sal y pimienta al gusto.

### Preparación

Cocinar los fréjoles hasta que estén suaves, escurrirlos y dejarlos enfriar.

Cortar la salchicha, los rábanos y el apio en pedacitos pequeños, mezclar con los fréjoles y aliñar al gusto.

## ENSALADA DE FRÉJOL TIERNO O SECO

### Ingredientes

- 1 libra de fréjoles remojados
- 2 cebollas paiteñas picadas y encurtidas
- 1 tomate riñón picado
- culantro, sal y limón al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles hasta que estén suaves, escurrirlos y dejar enfriar, agregar los demás ingredientes finamente picados, sazonar con aceite, culantro, sal y limón al gusto.

## FRÉJOL ENTOMATADO

### Ingredientes

½	libra de fréjol seco
1	libra de tomate
½	plátano maqueño chico
1	cebolla paiteña picada
3	dientes de ajo
½	libra de carne de chancho
4	cucharadas de mantequilla
1	ramita de culantro
3	tazas de agua
	sal y pimienta al gusto

### Preparación

Remojar el fréjol desde la noche anterior. En la mantequilla caliente freír la carne de chancho cortada en cuadritos, agregar el agua y el fréjol remojado. Cocinar hasta que esté suave.

Poner en el vaso de la licuadora media taza del agua en la que se cocinó el fréjol, los tomates cortados, la cebolla paiteña, el ajo, el culantro picado, la sal y la pimienta.

Todo esto licuar y poner sobre el fréjol. Hervir a fuego lento hasta que espese la salsa.

## FRÉJILES CON VERDURA

### Ingredientes

- 1 taza de fréjoles tiernos o secos remojados
- ½ taza de col picada
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de espinaca o acelga picada
- 1 zanahoria amarilla picada
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de perejil
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de orégano
- ajo y sal al gusto

### Preparación

Freír en el aceite las verduras, la cebolla y el ajo. Añadir los fréjoles y dejar que se cocine hasta que estén suaves. Agregar la sal, el perejil y el orégano.

Hervir por 10 minutos.

## FRÉJOL EN CREMA

### Ingredientes

- 1 libra de fréjoles blancos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de caldo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada al ras de azúcar
- sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

### Preparación

Remojar los fréjoles la noche anterior, luego cocinarlos sin sal hasta que estén suaves. Sofreír la harina en la mantequilla, agregar el caldo, revolver para evitar que se formen grumos y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

En una sartén seca poner el azúcar, llevar al fuego y revolver hasta que se derrita y tome color café. Poner enseguida este caramelo sobre la salsa, añadir después la crema de leche y cocinar a fuego lento, revolviendo continuamente hasta que se forme una salsa liviana en la cual se ponen los fréjoles cocidos.

Después de mezclar bien, dejar que hierva suavemente durante un minuto.

Servir caliente.



## FRÉJOLES EN SALSA DE TOMATE

### Ingredientes

- 5 tazas de fréjoles rojos cocinados
- 1 frasco mediano de salsa de tomate
- 1 libra de carne de cerdo molida
- ½ libra de carne de res molida
- 1 cebolla paiteña grande picada
- ¼ taza de miga de pan seco
- 3 ajos finamente picados
- 1 huevo
- 3 pimientos picados en tiritas
- sal y pimienta

### Preparación

Preparar las bolitas de carne mezclando los dos tipos de carne, la sal, la pimienta, la miga de pan y el huevo ligeramente batido, freírlas en aceite caliente hasta que estén bien doradas, retírelas y en la grasa sobrante dore la cebolla, el ajo y el pimiento.

Agregar los fréjoles cocinados, la salsa de tomate y las albóndigas mezclando suavemente.

Poner la preparación al horno por una hora aproximadamente. Si desea agréguele una pizca de ají.

## FRÉJILES CON SALSA ANTIOQUEÑA (COLOMBIA)

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol rojo remojado la noche anterior
- 1 cebolla paitaña picada
- 2 tomates picados
- ½ litro de leche
- ¼ libra de mani molido
- sal, orégano y aji al gusto

### Preparación

Cocinar a fuego lento el fréjol junto con los demás ingredientes, hasta que estén suaves.

Para la salsa coger la cantidad suficiente de fréjol cocido, mezclar con un poco de leche, huevo, mani y licuar.

Servir en pequeñas cantidades.

## FRÉJILES MEXICANOS

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol remojado
- ½ libra de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cebolla blanca picada
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En un litro de agua, cocinar el fréjol con sal, escurrir y licuar. Poner la manteca en la sartén y freír la cebolla con la pasta hasta que se espese.

Disponer la pasta en una fuente, espolvorear el queso y adornar con galletas, tortillas de maíz, patacones, vegetales, etc.

## FRÉJOLES MOLIDOS

### Ingredientes

- 2 libras de fréjol
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ libra de mantequilla
- ½ libra de chorizo
- ½ libra de papas cocidas
- dientes de ajo
- sal, pimienta, aji, cebolla, apio, orégano, culantro y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles con la sal, el orégano, el culantro y los ajos en suficiente agua. Una vez que los fréjoles estén suaves añadir la cebolla, el apio, un poco de aji, el pimienta, el azúcar, el chorizo y las papas.

Cuando todo esté cocinado triturar. Freir esta preparación en la mantequilla, moviendo continuamente para que se mezcle bien y no se pegue o se queme.

Dejar espesar hasta lograr la consistencia de una pasta. Servir bien caliente sobre tortillas de maíz.

## FRÉJILES PILLOS

### Ingredientes

- ½ taza de fréjoles secos o tiernos cocinados
- 1 cebolla paiteña o cebolla blanca picada
- 1 cucharada de "mapahuirá" (manteca negra)
- 2 huevos
- sal al gusto

### Preparación

Freír la cebolla en la "mapahuirá", cuando esté dorada, agregar los fréjoles cocinados y la sal, luego revolver con los huevos y servir caliente.

## REFRITO DE FRÉJOL

### Ingredientes

- 1 libra de fréjoles
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de manteca de cerdo
- 1 cebolla blanca picada
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles remojados la noche anterior en olla de presión por 40 minutos.

Retirarles el agua de cocción y triturarlos con una cuchara de madera. Incorporar el caldo en que se cocieron.

Poner la manteca en una sartén y freír la pasta preparada hasta que se espese.

Disponer la pasta frita en una fuente y espolvorear con el queso rallado.

## SALSA DE FRÉJOL

### Ingredientes

- 1½ tazas de fréjol remojado
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 tomate
- sal, orégano, pimienta, mostaza y mayonesa al gusto

### Preparación

Cocinar el fréjol y escurrirlo. Hacer un refrito con el resto de ingredientes. Licuar el fréjol y mezclar todo.

Poner sobre papas, arroz, etc., aliñarlo según el gusto con mostaza y mayonesa.

## SUCOTASH

### Ingredientes

- 2 tazas de fréjoles tiernos o secos
- ½ taza de crema de leche
- 1½ tazas de choclo licuado
- sal y condimentos al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles hasta que estén suaves, añadir el choclo licuado y volver a cocinar por 15 minutos.

Sazonar con la sal, los condimentos y la crema de leche.

Servir bien caliente.



## TACOS (MÉXICO)

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol previamente remojado
- ¼ de queso
- 1 libra de tortillas de maiz
- sal, pimienta y mostaza (al gusto)

### Preparación

Cocinar el fréjol hasta que esté suave. Pasar por un colador y aplastar hasta que quede como pasta. Añadir las especerías, mezclar bien.

Calentar las tortillas en la sartén seca y acomodarles para colocar el condumio.

Colocar raciones de pasta de fréjol conjuntamente con pequeños trozos de queso y freír en aceite.

## TORTILLAS DE FRÉJOL

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol
- 1 huevo
- 1 cebolla blanca rallada
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar el fréjol, tritararlo, mezclar con los demás ingredientes, formar las tortillas y freirlas en aceite.

Se puede añadir también un poco de harina de trigo o jamón en pequeñas cantidades.

## CHUPE DE FRÉJOLES

### Ingredientes

- ½ kilo de fréjoles secos o 1 kilo de fréjoles tiernos
- ½ cebolla paiteña picada finamente
- 2 panes remojados en leche
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de crema de leche
- 2 huevos duros picados
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles remojados varias horas. Freír la cebolla en dos cucharadas de aceite. Añadir la miga de pan remojada en leche y licuada. Cocinar diez minutos, agregar el queso rallado, la crema de leche y sal al gusto.

Mezclar esta salsa con los fréjoles y poner en una fuente para hornear. Cubrir por encima con dos huevos duros picados, bastante queso rallado y crema de leche.

Dorar en un horno caliente.

## FRÉJOL CASERO

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol
- ½ libra de hueso de chanco
- 1 cebolla paiteña picada
- sal y especerías al gusto

### Preparación

Cocinar el fréjol con el hueso de chanco, la cebolla y las especerías hasta que estén suaves.

Se puede hacer caldo o menestra según la cantidad de agua que se agregue.

## SOPA DE FRÉJOL

### Ingredientes

- 2 tazas de fréjoles secos y remojados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla paiteña picada
- 1 tomate picado
- sal, ajo y culantro al gusto

### Preparación

Cocinar las dos tazas de fréjol con ajo y sal, licuar el fréjol en la misma agua de cocción. Aparte en dos cucharadas de mantequilla, freir la cebolla, el tomate licuado y el culantro, añadir a la sopa.

Dejar hervir por cinco minutos y servir caliente.

## SOPA DE FRÉJILES CON HARINA

### Ingredientes

- 4 tazas de fréjol cocido
- 1 pedazo de longaniza
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla blanca picada
- sal y ajo al gusto

### Preparación

Hacer un refrito con la cebolla y el ajo, en la misma olla freir la longaniza, añadir los fréjoles y la harina de maíz disuelta en agua, cocinar por 15 minutos.

Colocar en una fuente adornando con longaniza. Servir acompañado de huevo frito y arroz blanco.

## SOPA DE FRÉJOL CON FIDEOS

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol remojado la noche anterior
- 1 cebolla paiteña
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- ½ libra de fideos
- sal, culantro y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles en abundante agua. Cuando estén suaves licuarlos y pasarlos por un colador. En una olla, hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo y el culantro.

Cuando esté dorado el refrito, agregar los fréjoles licuados, más agua, la sal y la pimienta al gusto.

Dejar hervir por una hora para que el refrito se incorpore bien al caldo.

Agregar el fideo, revolviendo bien con una cuchara. Cocinar hasta que el fideo esté suave y servir.

## SOPA DE FRÉJOL Y CHOCLOS

### **Ingredientes**

- 1 taza de fréjol rojo o crema
- 4 tazas de choclos desgranados
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cebollas paiteña picadas
- 3 dientes de ajo molidos
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de leche
- 1 litro de agua

### **Preparación**

Cocinar el fréjol hasta que esté suave, reservar el agua de cocción. En una olla hacer un refrito con la cebolla y el ajo, añadir el litro de agua, los choclos y la sal, cuando estén cocinados los choclos, añadir la leche, el fréjol cocido y el agua de cocción del fréjol, hervir 10 minutos y servir.



## SOPA DE FRÉJOL Y VERDURAS

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol remojado la noche anterior
- 2 zanahorias
- ½ taza de habas peladas o arvejas
- 1 cebolla blanca,
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de aceite
- hojas de acelga y espinaca
- sal y culantro al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles hasta que estén suaves. Enseguida licuar o dejar enteros junto con el agua de cocción.

En una olla, hacer el refrito con el aceite, la cebolla blanca mediana picada, los dientes de ajos y el culantro, cuando el refrito esté dorado, añadir las verduras picadas y freír dos minutos más.

Agregar un poco de agua para que se cocinen las verduras, añadir el fréjol licuado, poner la sal y las especias al gusto.

## FEIJOADA (BRASIL)

### Ingredientes

3	libras de fréjol
2	dientes de ajo
2	tomates
2	cebollas paitañas picadas
½	cucharadita de comino
1	libra de costillas de cerdo
1	libra de patas de cerdo
	sal al gusto

### Preparación

Cocinar el fréjol en agua junto con las patas de cerdo. Freír la cebolla y el ajo picado en aceite, agregar la carne de cerdo y el comino cuando el fréjol esté a medio cocinar. Si es posible agregar agua al fréjol hasta que revienten los granos y presente una consistencia pastosa.

Servir la feijoada acompañada de yuca cocida o arroz graneado.

## FRÉJILES A LA CATALANA (ESPAÑA)

### Ingredientes

- 1 libra de fréjol remojado la noche anterior
- 3 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite
- 1 pizca de nuez moscada
- sal al gusto

### Preparación

En un litro de agua poner a cocinar los fréjoles hasta que estén suaves. Escurrir el agua de cocción.

Poner los fréjoles en una fuente y condimentar con el vinagre, el aceite, la nuez moscada y la sal.

Mezclar bien, servir caliente, puede acompañarse de arroz blanco y carne.

## FRÉJILES AL HORNO

### Ingredientes

- 1 taza de fréjoles crudos
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de manteca de chancho
- 1 cebolla blanca pequeña picada
- 2 zanahorias amarillas picadas
- azúcar, sal, perejil y orégano al gusto

### Preparación

Mezclar los ingredientes y colocarlos en un molde, hornear por cuatro o cinco minutos, agregar más agua si se seca mucho.

Añadir azúcar al gusto.

## FRÉJOL CON ALBÓNDIGAS

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol blanco remojado
- ½ libra de carne de res
- 2 onzas de tocino
- 1 zanahoria amarilla grande
- 4 hojas de col gruesamente picadas
- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 3 cucharadas de miga de pan seco o bizcocho
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar juntos, el fréjol con tres tazas de agua, la carne, el tocino y la zanahoria amarilla entera. Cuando el fréjol esté suave, sacar la carne y moler junto con el tocino, agregar la miga de pan, la sal, la pimienta y el huevo.

Con esta pasta formar varias albóndigas pequeñas y freírlas en la mantequilla caliente. Agregar al fréjol cocido, la salsa de tomate, la sal, la pimienta y la col picada. Hervir a fuego lento hasta que la col esté cocida.

Por último poner la zanahoria picada. Revolver despacio y dejar que hierva unos cuantos minutos. Servir con las albóndigas fritas.

## FRÉJILES CON CHORIZO

### Ingredientes

- ½ libra de fréjol rojo cocido con agua y sal
- 2 tomates
- 1 libra de chorizo
- 1 cebolla blanca picada
- salsa inglesa
- sal, culantro, apio, comino, aji en polvo, laurel y pimienta al gusto

### Preparación

Mezclar en una sartén los condimentos y el chorizo, freir hasta que se doren, escurrir la grasa. Colocar la sartén al fuego nuevamente y agregar el fréjol, los tomates picados, la cebolla, el aji en polvo y la salsa inglesa.

Tapar y dejar cocinar por 15 minutos a fuego lento.

## FRÉJILES CON COSTILLAS DE CHANCHO

### Ingredientes

- 2 libras de fréjol
- 1 libra de costillas de chancho
- 1 cebolla paiteña picada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 3 ajos molidos
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Remojar los fréjoles la noche anterior. Cocinarlos en abundante agua hasta que estén suaves, enseguida agregar la costilla de chancho cortada en pedazos pequeños y dejar hervir hasta que la carne esté blanda, añadir la sal y la pimienta al gusto.

En una sartén hacer un refrito con la cebolla, el ajo y la hoja de laurel, incorporar el refrito al fréjol, hervir por diez minutos y servir.

## FRÉJILES CON POLLO

### Ingredientes

- ½ libra de fréjiles remojados la noche anterior
- 4 tomates picados
- 1 cebolla blanca picada
- ½ libra de pollo cocido y desmenuzado
- ajo, pimienta y sal al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjiles hasta que estén blandos, escurrirlos. Hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta.

Dejar dorar. Luego añadir el tomate, los fréjiles y el pollo desmenuzado. Colocar todo en un molde y llevar al horno a una temperatura de 300°C por media hora.



## FRÉJOL CON TALLARIN

### Ingredientes

- 1 libra de fideo tallarin
- 1 libra de fréjol
- 2 cebollas blancas picadas
- 1 libra de tomates picados
- sal, orégano y queso parmesano

### Preparación

Cocinar separadamente el fréjol y los fideos. En otra olla freír la cebolla, el tomate y las especerías.

Cocinar de 10 a 15 minutos, agregar los fideos y el fréjol. Luego sazonar con el queso parmesano y condimentos al gusto.

## FRÉJILES CHARROS (MÉXICO)

### Ingredientes

2	tazas de fréjoles lavados
1	diente de ajo
1	cebolla blanca picada
½	taza de culantro picado
1	tomate mediano picado
100	gramos de tocino picado
1	vaso de cerveza
1	pata de puerco
	sal al gusto

### Preparación

Cocinar los fréjoles con el ajo, la sal y la pata, en una olla de presión, luego de cocidos no desechar el caldo.

Aparte, freír el tocino en un poco de aceite, cuando esté bien tostado, poner la cebolla y el tomate, hasta que la cebolla esté dorada; agregar a los fréjoles el refrito y un vaso de cerveza, se tendrá una preparación tipo sopa, finalmente agregar el culantro.

## FRÉJILES JASPEADOS AL HORNO

### Ingredientes

- 1 libra de fréjiles blancos
- 1 libra de fréjiles marrones
- 1 libra de fréjiles negros
- 1 diente de ajo
- ½ taza de queso rallado
- sal y perejil al gusto

### Preparación

En una olla de presión, cocinar por separado los fréjiles blancos y los fréjiles marrones y negros.

Licuar por separado hasta obtener un puré espeso y sazonar con la sal, el perejil, el diente de ajo salteado y media taza de queso rallado.

Disponer en una fuente para horno, una capa de puré de fréjiles blancos, una de los fréjiles de color y así sucesivamente hasta llenar la fuente, llevar al horno y dejar dorar.

Cortar en rebanadas. Se puede servir frío, adornado con perejil picado, apio picado, aceitunas o rodajas de huevos duros.

## FRÉJONES NEGROS A LA BRASILERA

### Ingredientes

1	libra de fréjol negro
½	libra de carne de cerdo
1	libra de costillas de cerdo
¼	tocino ahumado
½	libra de carne de res
½	libra de longaniza
½	libra de cuero de cerdo
2	cebollas paitañas
5	ajos
3	cucharadas de aceite
	sal, pimienta y culantro

### Preparación

Lavar bien la carne de res y de cerdo y secar. Mezclar ocho cucharadas de sal con una de pimienta y salar las carnes. Ponerlas colgadas al sol para que se sequen. Remojar el fréjol toda una noche.

Poner a cocinar en abundante agua. Lavar bien las carnes saladas y dejar hervir cinco minutos para sacar la sal. En otra olla, poner a freír con aceite, cebolla y ajo, la carne de cerdo y la longaniza. Cuando ya estén blandas, agregar las costillas y la carne de res cortada en trozos. Dejar hervir más de cinco minutos.

Enseguida verter todas las carnes en la olla de fréjol, dejando siempre hervir a fuego lento. En otra olla, poner a calentar dos cucharadas de aceite mientras se corta el tocino ahumado en trocitos, que se freirá en el aceite.

Cuando comience a dorarse agregar la cebolla cortada, los ajos machacados y el culantro. Sazonar el fréjol con este refrito, sal y pimienta al gusto.

Dejar hervir por más de 15 minutos. Servir con arroz blanco.

## GALLO PINTO TICO (COSTA RICA)

### **Ingredientes**

- 2 tazas de arroz cocinado
- 1 cebolla paiteña grande picada
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 libra de chorizo
- 2 tazas de fréjoles negros cocinados
- 1 ají, sal y culantro al gusto maduros

### **Preparación**

Cortar el chorizo en trozos pequeños y freirlo en aceite. En el aceite que quedó en la sartén hacer un refrito con la cebolla, pimienta y el culantro bien picado, luego añadir los fréjoles con una taza de caldo y el arroz cocido, mezclar todo y dejar secar.

Servir acompañado de maduros fritos y el chorizo. Agregar ají al gusto y queso molido por encima.

## SOUFFLE DE FRÉJOL

### Ingredientes

1	libra de fréjol tierno
4	onzas de jamón
1	yema de huevo
4	cucharadas de mantequilla
$\frac{3}{4}$	de taza de harina de trigo
1	cebolla paitaña
2	tazas de agua
1	ramita de culantro
1	cucharadita de polvo de hornear
1	cucharadita de azúcar
$\frac{1}{2}$	cucharadita de mostaza
	huevos, sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocer el fréjol con el jamón, la cebolla y el culantro. Dejar que se enfrie y licuar con dos tazas del agua en la que se coció el fréjol.

Calentar la mantequilla, dorar ligeramente en ella la harina y poner poco a poco el fréjol licuado. Cocinar a fuego lento hasta que la preparación esté espesa, entonces suspender la cocción y enfriar.

Sazonar con mostaza, azúcar, sal y pimienta, agregar el polvo de hornear y las cinco yemas de huevo, batir hasta formar una masa.

Por último añadir las claras batidas a punto de nieve y mezclar lentamente.

Poner la preparación en un molde enmantequillado de 27 cm de diámetro, bañar el soufflé con la yema batida y enseguida meter en el horno caliente hasta que se dore.





# GARBANZO

## ENSALADA DE GARBANZOS

### **Ingredientes**

- ½ libra de garbanzos remojados la noche anterior
- 1 taza de yogurth
- 5 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cebollas paiteñas picadas y encurtidas
- 1 limón
- hojas de lechuga

### **Preparación**

Cocinar los garbanzos remojados hasta que estén suaves, escurrirlos y dejarlos enfriar.

Poner el yogurth en un recipiente, mezclar la leche en polvo con el jugo del limón y agregarlo al yogurth junto con el perejil, la cebolla y la sal al gusto, batir.

Añadir los garbanzos al yogurth, mezclar y servir frio sobre hojas de lechuga.

## ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN

### Ingredientes

- ½ kilo de garbanzos
- 2 latas de atún pequeño
- 2 huevos duros
- 1 tomate cortado en cuadros
- 1 cebolla perla pequeña cortada en cuadros
- pepinillos agridulces en conserva o aceituna picada, sal, pimienta, limón, mayonesa y mostaza al gusto

### Preparación

Remojar los garbanzos toda la noche y cocinarlos hasta que estén suaves. Escurrir el agua. Escurrir el líquido del atún.

Por separado escurrir los pepinillos y cortarlos en rodajas finas o en cuadros.

Cortar los huevos duros también en cuadros. Poner todos los ingredientes en una ensaladera honda y mezclar con la mayonesa y especerías al gusto.

Servir la ensalada fría.

## GARBANZOS CON CREMA

### Ingredientes

- 1 taza de garbanzos remojados la noche anterior
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 cucharada de harina
- 2/3 taza de leche
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar en una olla de presión los garbanzos remojados. Dorar en el aceite la cebolla picada, agregar la cucharada de harina, la leche y la sal.

Incorporar esta salsa a los garbanzos. Son especiales para acompañar con arroz blanco o puré de papas.

## GARBANZOS CON LECHUGAS

### **Ingredientes**

- ½ kilo de garbanzos cocinados
- 1 lechuga
- 2 tomates medianos
- ¼ queso maduro
- 1 pimiento verde o rojo
- 2 ramas de apio picado (solo lo duro, no las hojas)
- 2 huevos duros
- aceite, sal y limón al gusto

### **Preparación**

Remojar los garbanzos la noche anterior. Cocinar hasta que estén suaves. Escurrir el agua. Lavar la lechuga y cortar grueso en pedazos.

Los tomates, el queso, el pimiento y los huevos duros, cortarlos en cuadros. Sazonar con aceite, sal y limón al gusto.

Esta ensalada es buena para acompañar carnes o pollos a la parrilla.

Se puede cortar pedazos de mortadela, jamón, salchichas o chorizos y añadir a la ensalada.

## GARBANZOS EN SALSA VERDE

### Ingredientes

- 1 taza de garbanzo remojado
- 2 cucharadas de harina
- ½ taza de perejil
- 1 cebolla blanca picada
- ¼ cucharada de orégano
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar los garbanzos hasta que estén suaves, preparar una salsa con la manteca, la harina, la cebolla, el perejil, el orégano y un poco de agua, a la cual se añaden los garbanzos, dejar hervir unos 15 minutos más y servir.

## TARDALETAS CON GARBANZOS

### Ingredientes

- 5 tartaletas (pastel de hojaldre)
- 1 ½ tazas de garbanzos cocidos fríos
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de cebolla blanca picada
- 1 pepino picado
- 1 huevo duro picado
- ¼ taza de mayonesa

### Preparación

Mezclar los garbanzos, el perejil, la cebolla picada y el pepino. Llenar las tartaletas con esta preparación decorarlas con boquilla bordeando con mayonesa.

Añadir huevos duros o aceitunas.

## ACELGA CON GARBANZOS

### Ingredientes

- 2 atados de acelgas
- 2 cebollas blancas
- 4 cucharadas de aceite
- 2 ajies
- 1 taja mediana de zapallo
- 2 camotes
- harina, ajo, perejil, laurel, canela y sal al gusto

### Preparación

Lavar y poner a cocinar los atados de acelgas, luego picarlos bien.

Hacer un refrito con las cebollas, el aji, ajo, perejil, laurel y la acelga, agregar un poco de caldo, el zapallo, los camotes cortados en trocitos, una pizca de sal y canela; cocinar todo por una hora a fuego lento, si se queda muy líquido, espesar con un poco de harina disuelta en agua fría.



## SOPA DE GARBANZOS

### **Ingredientes**

- ½ libra de garbanzos remojados
- 1 taza de arroz
- 2 zanahorias cortadas en tiras
- limón al gusto

### **Preparación**

Cocinar el garbanzo en suficiente agua, cuando este suave añadir el arroz lavado, la zanahoria y sal al gusto, hervir 20 minutos hasta que se cocine el arroz.

Servir caliente acompañado de tajás de limón.

## GARBANZOS GUISADOS

### Ingredientes

½	kilo de garbanzos remojados
100	gramos de jamón
100	gramos de tocino ahumado
1	cebolla picada en cuadritos
1	hoja de laurel
1	hoja de tomillo
1	chubito de carne
½	cucharada de pasta de tomate
1	cucharada de perejil picado

### Preparación

Dentro de una olla de presión sofreír en media taza de aceite la cebolla picada, añadir el jamón picado en tiritas, el tocino en trocitos. Incorporar los garbanzos previamente remojados, dos tazas de agua, el laurel, tomillo y el chubito de carne. Tapar la olla y cocinar 20 minutos a partir del escape fuerte de vapor.

Enfriar debajo del chorro de agua fría y agregar la pasta de tomate y el perejil picado.

Cocinar unos minutos más, con la olla destapada. Servir.

## GARBANZOS TICOS

### Ingredientes

- 1 libra de garbanzos
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 pimiento
- 1 cebolla paiteña mediana
- 1 rama de apio picado
- 1 rama de perejil.
- ¼ taza de aceite
- 3 zanahorias medianas.
- 3 papas medianas.
- sal y achiote al gusto

### Preparación

Remojar los garbanzos la noche anterior en agua, al día siguiente poner a cocinar en cuatro tazas de agua hasta cuando estén suaves. Picar la cebolla, el pimiento y sofreír en el aceite hasta que se doren, agregar la carne y freír. Añadir el agua de cocción de los garbanzos y sal al gusto.

Una vez que ha suavizado la carne, agregar los garbanzos, la zanahoria y la papa picada en tiritas, cuando éstas suavizan, añadir el apio y perejil junto con el achiote.



# HABA

## CEBICHE DE HABAS

### Ingredientes

- 4 libras de habas tiernas
- ½ libra de cebolla paitaña picada en cuadros pequeños
- ¼ taza de culantro y perejil finamente picado
- ½ libra de tomate riñón picado en cuadros pequeños
- 2 limones
- sal y salsa de tomate al gusto

### Preparación

Cocinar las habas, dejar enfriar, luego pelar y separar los cotiledones, dejar reposar por 10 minutos

En un recipiente poner la cebolla, el tomate, el culantro y el perejil picado, añadir el jugo de limón y sal al gusto dejar encurtir. Luego agregar las habas y la salsa de tomate al gusto.

Mezclar bien, colocar la preparación en la refrigeradora hasta el momento de servir.

Se puede añadir trozos pequeños de pechuga de pollo.

Servir acompañado de canguil o tostado.

## HABAS CON QUESO

### Ingredientes

- 2 libras de habas tiernas con cáscara
- 1 libra de queso
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar las habas con cáscara y cuando estén cocinadas servir caliente con un poco de sal y queso cortado.

## HABAS CON MELLOCOS

### Ingredientes

- 1 libra de habas tiernas
- 1 libra de mellocos
- sal al gusto

### Preparación

Lavar bien los mellocos y ponerlos a hervir durante 15 minutos en agua. Añadir las habas tiernas con las cáscaras y hervir todo por 25 minutos adicionales. Escurrir y servir con salsa de ají o simplemente con sal y limón.

## HABAS CON MOLLEJITAS

### Ingredientes

- 1 libra de fideos pequeños cocinados
- 6 mollejas de pollo cocinadas
- ½ libra de habas tiernas cocinadas
- ajos tiernos
- aceite y sal

### Preparación

Dorar los ajos en el aceite bien caliente, luego añadir las mollejas cortadas para dorarlas bien, agregar los fideos y las habas sazonadas con la sal, servir caliente.

## HABAS FRITAS

### Ingredientes

1 libra de habas secas, aceite y sal

### Preparación

Remojar las habas secas de 12 a 24 horas, luego pelar la cáscara. En una sartén freir las habas en aceite caliente hasta que estén en un estado de semicocido, apagar el fuego y dejar dorar en el aceite. Escurrir el aceite y colocarlas sobre papel absorbente, mezclar con la sal, dejar secar.

## PLATO PACEÑO

### Ingredientes

5 choclos  
10 papas grandes enteras  
1 libra de habas tiernas  
5 tajadas de queso fresco

### Preparación

Cocinar los choclos, las papas enteras, las habas tiernas con la vaina en suficiente agua. Freir cinco tajadas de queso en un poco de aceite, servir todo esto caliente.



## COLADA DE HARINA DE HABAS CON CARNE DE CHANCHO

### Ingredientes

- ½ libra de carne de choncho
- 3 cucharadas de harina de haba
- 7 tazas de agua
- 1 cebolla paiteña picada
- sal y ajo al gusto

### Preparación

Hervir el agua y agregar la carne cortada en trozos pequeños, luego hacer un refrito con la cebolla, el ajo y la sal, agregar a la sopa.

Disolver la harina en un poco de agua fría para que no se formen grumos y añadir a la sopa, dejar hervir a fuego lento y revolver continuamente hasta que se cocine bien.

## LOCRO DE HABAS TIERNAS

### Ingredientes

- 1 libra de habas tiernas peladas
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 1 taza de leche
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de nata
- sal y comino

### Preparación

En una olla, hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y los aliños. Agregar las papas y las habas. Sofreír unos minutos.

Después agregar la nata y la leche. Dejar cocinar un poco. Por último agregar las tres tazas de agua caliente.

Cocinar hasta que todo esté muy suave. Servir el locro caliente.

## SOPA DE HABAS CON ACELGAS

### Ingredientes

- 1 libra de papas
- 1 atado de acelgas, nabos o espinacas
- ½ libra de arvejas cocidas
- ½ libra de fréjoles cocidos
- ½ libra de habas peladas y cocidas
- ¼ libra de queso fresco
- 1 cebolla blanca picada
- culantro, sal, aliños y achiote.

### Preparación

Pelar y cortar en cuadros las papas y ponerlas a cocinar, agregar la sal, los aliños, el achiote y la cebolla picada, cuando las papas estén a medio cocer agregar los granos, la acelga, el queso y cocinar todo.

Servir caliente.

## SOPA DE HABAS SECAS

### Ingredientes

- 2 tazas de habas remojadas desde la noche anterior
- 1 cebolla paiteña picada
- ¼ libra de cuero de chanco
- sal, perejil y ajo al gusto

### Preparación

Poner agua suficiente para hacer una sopa, agregar las habas remojadas y peladas, el cuero de chanco cortado en trocitos, y un refrito hecho con un poco de aceite, la cebolla, el ajo y la sal.

Cuando ya estén cocinadas las habas agregar el perejil picado y servir caliente.

## PURE DE HABAS

### Ingredientes

4 libras de habas  
1 litro de leche  
¼ de queso  
sal al gusto

### Preparación

Cocinar las habas, pelarlas y licuarlas con tres tazas de leche y el queso. En un recipiente poner una taza de leche y achiote, hervir. Añadir las habas licuadas, hervir 10 minutos .

Servir con carne apanada.

## TORTA DE HABAS TIERNAS

### Ingredientes

- 1 libra de habas tiernas peladas
- 1 libra de papas
- 1½ tazas de salsa blanca
- 3 huevos
- 4 onzas de longaniza delgada
- 2 cucharadas de mantequilla

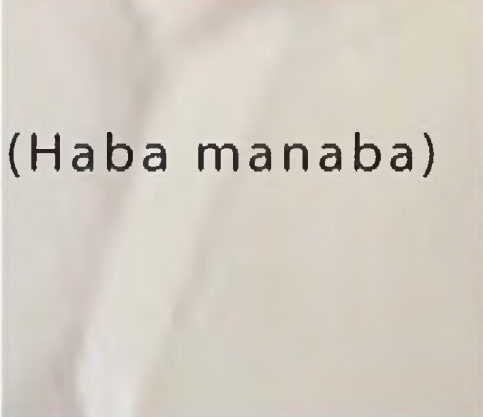
### Preparación

Cocinar las habas y escurrirlas. Pelar las papas, cortar en tajadas delgadas y cocer. Mezclar las habas con la salsa blanca, la longaniza cortada fina y los huevos; revolver con una cuchara de madera hasta que se mezcle bien.

Enmantequillar un molde de horno, acomodar las tajadas de papa, cubrir con la preparación de las habas, la mantequilla derretida y poner en horno caliente hasta que esté ligeramente dorada.



# HABA PALLAR



(Haba manaba)



HABA PALLAR

## ENSALADA DE HABA PALLAR

### Ingredientes

- 1 libra de haba pallar
- 3 cebollas paiteñas finamente picadas
- 2 tomates picados
- 2 limones
- sal, aceite y culantro al gusto

### Preparación

Cocinar las habas hasta que estén suaves, escurrirlas. Encurtir la cebolla con el jugo de los dos limones, añadir el tomate picado en cuadritos, el aceite, las habas, el culantro y la sal al gusto.

Servir la ensalada fría.



## HABA PALLAR CON HUEVO

### Ingredientes

- 1 libra de haba pallar
- 2 huevos
- 2 tomates
- 2 cebollas paiteñas
- 2 dientes de ajo
- hojas de hierbabuena

### Preparación

Cocinar las habas hasta que estén suaves. Licuar la cebolla, el tomate y el ajo, cernir y hacer un refrito. Añadir las habas cocidas, la yerbabuena y los huevos batidos al refrito, esperar hasta que se cocinen los huevos, añadir sal y pimienta al gusto.

## CALDO DE HABA PALLAR

### Ingredientes

- 1 libra de habas pallar tiernas
- ¼ de queso fresco
- 1 libra de papas
- 2 cucharadas de harina
- 3 huevos
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar las papas, aplastarlas, condimentarlas con la sal, la pimienta, dos cucharadas de harina, dos yemas de huevo y la mitad del queso desmenuzado, formar bolas y freírlas.

Aparte en un litro y medio de agua cocinar las habas, cuando ya estén blandas, condimentar e incorporar las bolas, dejar hervir unos minutos, moviendo cuidadosamente, poner el resto del queso, el huevo batido y las claras sobrantes batidas.

Sazonar al gusto.

## GUISADO DE HABA PALLAR

### Ingredientes

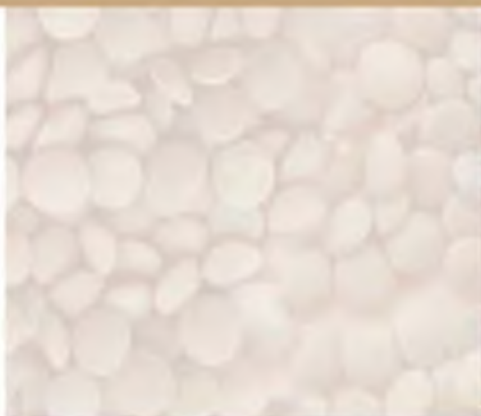
- 1 libra de haba pallar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de cebolla paiteña picada
- 1 tomate pequeño pelado y picado
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 4 hojas de hierbabuena
- 1 ramita de perejil picado
- sal y pimienta al gusto.

### Preparación

Cocinar las habas hasta que estén suaves, escurrirlas. Calentar la mantequilla y hacer un refrito con la cebolla, el ajo y el tomate.

Condimentar con sal y pimienta, añadir el perejil y la salsa de tomate.

Mezclar en esta salsa las habas cocidas, revolver despacio y servir caliente.



# LENTEJA

## ALBÓNDIGAS DE LENTEJA

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas (en puré)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla paiteña picada
- sémola, harina y sal al gusto

### Preparación

Mezclar el puré, el aceite, los huevos, la cebolla y suficiente harina para formar albóndigas, cubrirlas con sémola y dorarlas en aceite.

## FRITOS DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- 1 cucharada de manteca
- ¾ taza de harina
- sal al gusto

### Preparación

Batir la clara de huevo y la yema por separado. Añadir a la lenteja, la leche, la manteca, la harina, la sal, la yema y la clara, mezclar bien.

Poner la preparación por cucharadas a freír en una sartén con aceite caliente; adornar con perejil.

## CALDO DE LENTEJAS CON CARNE

### Ingredientes

- 1 libra de costilla o pecho de res cortados en trocitos
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 tomate pelado picado
- 2 libras de papas peladas y picadas
- 6 hojas de col en trozos grandes
- ½ libra de lentejas
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 5 tazas de agua
- sal y comino al gusto.

### Preparación

Poner a cocinar la lenteja en agua caliente con las dos cucharadas de aceite. En una olla colocar la costilla y una cucharada de sal, cubrir con las cinco tazas de agua fría y llevar al fuego. Antes de hervir saque la espuma. Después agregar al caldo la cebolla, el tomate, el ajo y el culantro, poner media cucharadita de comino y dejar cocinar la carne. Cuando estén suaves las lentejas agregarlas al caldo con el agua de cocción.

Poner las papas y la col, cocinar hasta que este suave. Servir caliente.

## SOPA DE LENTEJAS CON QUESO

### Ingredientes

- ½ libra de lentejas, remojadas la noche anterior
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas de queso fresco rallado
- 4 tazas de agua
- sal y comino

### Preparación

Hacer un refrito con el aceite y la cebolla. Agregar las papas y sofreír durante cinco minutos. Añadir las lentejas, cubrir con agua caliente y dejar cocinar hasta que todo este suave y espeso.

Sazonar al gusto. Antes de retirar del fuego agregar la leche y el queso.



## GUISADO DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 libra de lentejas cocidas
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 3 tomates pelados y picados
- 1 pimiento picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- 1 cucharada de harina de trigo
- 4 cucharadas de agua fría
- 2 huevos cocidos y picados
- sal, comino y orégano

### Preparación

Hacer un refrito, con el aceite, la cebolla, el tomate, el pimiento, el ajo y el perejil, agregar las lentejas y sofreír. Sazonar al gusto.

Dejar cocinar un poco y añadir la harina disuelta el agua fría. Cocinar hasta que espese el jugo. Antes de retirar del fuego el guisado, añadir los huevos picados.

Servir con arroz.

## LENTEJAS AL ESTILO ORIENTAL

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla paiteña picada
- $\frac{3}{4}$  cucharada de perejil picado
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz
- 1 diente de ajo
- sal y un poco de orégano

### Preparación

Cocinar las lentejas en agua, freír la cebolla, el ajo y el orégano en el aceite, añadir esta preparación a las lentejas y dejar hervir de 20 minutos a media hora; agregar el arroz y suficiente agua hirviendo.

Una vez cocido todo, antes de servir agregar el perejil y la sal.

Servir bien caliente.

## LENTEJAS CON TOMATES Y PAN DORADO

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 4 cucharadas de aceite
- 4 rodajas de pan
- 2 cebollas paiteñas
- 1 tomate fresco
- aceite, sal y perejil al gusto

### Preparación

Freír la cebolla en dos cucharadas de aceite caliente, añadir el tomate y las lentejas, dejando que se impregnen en el aceite. Agregar suficiente agua fría dejando que se cocine hasta que todo esté suave, añadir entonces la sal y el perejil picado.

Dorar el pan en el aceite restante y servir con la lenteja.

## MENESTRA DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 libra de lentejas remojadas la noche anterior
- 1 pimiento entero lavado sin semillas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pedazo de cebolla paiteña
- 1½ litros de agua hirviendo
- 2 pimientos finamente picados
- 2 cebollas paiteñas picadas en cuadritos
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de culantro picado
- 1 tarro de pasta de tomate
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Lavar las lentejas previamente remojadas y ponerlas a cocinar en el agua hirviendo sin sal. Añadir el aceite, el pimiento entero y el pedazo de cebolla paiteña. Tapar y dejar cocinar bien. Aparte hacer un refrito con un poco de aceite y con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro picados. Agregar sal y pimienta al gusto, cuando las lentejas estén bien cocidas, agregar el refrito y la pasta de tomate, dejar cocinar hasta que espese.

Acompañar la menestra con arroz blanco, carne asada y patacones de verde.

## MOROS DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ½ libra de lentejas
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada
- 8 cucharadas de aceite
- aceite
- sal al gusto

### Preparación

Lavar las lentejas, ponerlas en una olla, agregarles dos cucharadas de aceite. Cubrir las con agua y dejarlas cocinar hasta que estén suaves. En otra olla poner el aceite, la cebolla y el ajo; sofreír durante dos minutos. Agregar luego el arroz lavado y bien escurrido, sofreír dos minutos más. Entonces añadir el arroz, las lentejas cocidas con todo su líquido. Mezclar bien, poner sal y agua hasta dos centímetros por encima del arroz.

Cocinar y dejar abrir bien el arroz. Servir con carne asada y ensalada de remolacha.

## SOUFFLE DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 2 cucharadas de manteca
- ¼ taza de miga de pan
- 6 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de perejil
- orégano, salvia y sal al gusto

### Preparación

Cocinar las lentejas hasta que estén suaves, escurrirlas y hacer un puré, añadir la manteca, la sal y el ajo.

Batir las yemas y las claras por separado, las que se incorporan al puré frío y bien sazonado con orégano, perejil, salvia y sal.

Preparar moldes engrasados con manteca y espolvoreados con pan rallado; colocar en cada uno, una cucharada de puré, encima una rebanada de huevo, cubrir con otra cucharada de puré y llevar al horno por 10 minutos antes de servir.



# SARANDAJA

## ENSALADA DE SARANDAJA

### **Ingredientes**

- 1 libra de sarandajas remojadas en agua fría la noche anterior
- 2 tomates picados
- 3 cebollas paiteñas finamente picadas y encurtidas  
sal, culantro y limón al gusto

### **Preparación**

Cocinar las sarandajas hasta que estén suaves, escurrir; mezclar las sarandajas con los demás ingredientes y sazonar al gusto.



## SARANDAJAS CON MAYONESA

### Ingredientes

- 1 libra de sarandajas remojadas
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas  
sal y mayonesa al gusto

### Preparación

Cocinar la sarandaja hasta que esté suave, escurrirla. En un recipiente mezclar la sarandaja, las cebollas, la mayonesa y la sal al gusto.

SARANDAJA

## SOPA DE SARANDAJAS

### Ingredientes

- 1 libra de sarandajas remojadas
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 1 taza de leche
- ½ queso
- 3 tazas de agua
- sal y comino

### Preparación

Poner a hervir las sarandajas en suficiente agua. Aparte, hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y los aliños.

Agregar las papas. Sofreír unos minutos. Después agregar la leche. Incorporar todo el refrito a las sarandajas. Cocinar hasta que todo esté muy suave.

Antes de servir añadir el queso desmenuzado y el culantro picado.

## MOROS DE SARANDAJAS

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ½ libra de sarandajas remojadas
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada
- 8 cucharadas de aceite
- sal al gusto

### Preparación

Cocinar las sarandajas en agua hasta que estén suaves. En otra olla poner el aceite, la cebolla y el ajo; sofreír durante dos minutos. Agregar luego el arroz lavado y bien escurrido, sofreír dos minutos más.

Entonces añadir al arroz, las sarandajas cocidas con todo su líquido. Mezclar bien, poner sal y agua hasta dos centímetros por encima del arroz.

Cocinar y dejar abrir bien el arroz.

Servir con carne asada y ensalada.



# SOYA



## ENSALADA DE SOYA CON APIO

### Ingredientes

- 2 tazas de soya cocida
- 1 taza de apio en trozos pequeños cocidos
- 1 cebolla paiteña
- sal, jugo de limón y mayonesa

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y servir con la mayonesa aparte, sobre hojas de lechuga y decorado con rodajas de huevo duro.

## ENSALADA DE SOYA Y ARROZ

### **Ingredientes**

- 1 taza de soya cocinada
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 taza de zanahoria amarilla
- 1 tomate
- ½ taza de mayonesa
- 2 huevos duros
- 1 limón
- lechuga

### **Preparación**

Rallar la zanahoria y mezclar con el jugo de limón, el arroz, la soya y dos cucharadas de mayonesa. Cubrir con la mayonesa restante y colocar encima las rodajas de huevo duro.

Se puede decorar con lechuga cortada en filamentos y rodajas adicionales de tomate.

## SALSA DE SOYA CON TOMATE

### Ingredientes

- 1 cucharada de harina de soya
- 1 cucharada de margarina
- ¼ taza de jugo de tomate
- sal y condimentos

### Preparación

Derretir la margarina, añadir la harina y la sal, mezclar. Agregar lentamente el jugo de tomate hasta lograr una consistencia cremosa.

## CREMA DE SOYA

### Ingredientes

- 1 taza de soya cocinada y molida
- 1 cucharadita de harina de trigo
- 2½ tazas de leche
- 1 cucharadita de margarina
- 3 tazas de caldo
- sal y condimentos al gusto

### Preparación

Mezclar la soya molida con la leche. Agregar la margarina derretida y mezclar con la harina de trigo y el caldo.

Condimentar y hervir. Servir con queso rallado.



## MENESTRÓN DE SOYA

### Ingredientes

½	taza de soya remojada
2	cucharadas de aceite
1	cebolla paiteña
1	puerro
2	zanahorias amarillas
1	trozo de zapallo
2	ramitas de apio
3	papas
½	libra de fideo grueso
2	litros de agua
2	cucharadas de queso rallado
1	hoja de col, ajo, perejil y sal

### Preparación

Cocinar la soya en una olla de presión. Hacer un refrito con la cebolla, el puerro, las zanahorias y el ajo picado. Cortar las demás verduras en cubitos y agregarlas a la olla, donde se cocinó la soya. Cuando todo esté blando añadir los fideos previamente remojados y el refrito.

El menestrón deberá quedar como un caldo. Si le faltaría líquido, deberá agregarse un poco de agua caliente.

Para servir espolvorear con el queso rallado.

## SOPA DE SOYA Y PAPAS

### **Ingredientes**

- 3 papas grandes peladas y cortadas en cuadritos
- 1 cebolla blanca cortada en cuadritos
- 3 tazas de agua
- 3 tazas de leche
- 1 cucharada de manteca
- ½ taza de harina de soya
- 3 cucharadas de queso rallado

### **Preparación**

Cocinar las papas y la cebolla hasta que estén suaves. Remojar la harina de soya en media taza de leche e incorporarla junto con los demás ingredientes, cocinar por 20 minutos.

Servir espolvoreando queso rallado y perejil picado.

## SOPA DE VERDURAS CON SOYA

### Ingredientes

- 1 taza de soya cocinada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 rama de apio picado
- ½ taza de papa cortada en cubos
- 6 tazas de caldo de verduras
- sal y condimentos al gusto

### Preparación

En el caldo de verduras agregar la zanahoria, el apio y las papas, cuando estén cocidos agregar la soya y los condimentos.

Servir el plato con queso rallado.

## HAMBURGUESAS DE SOYA

### Ingredientes

- 1½ tazas de maní tostado y molido
- 2 tazas de soya seca o tazas de masa de soya
- 2 tazas de galletas de sal molidas
- 2 cebollas paiteñas picadas
- 2 zanahorias picadas
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- apio al gusto

### Preparación

Cocinar y moler la soya. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio hasta dorarlos.

Mezclar la soya con el refrito, las galletas y el maní, añadir la sal y los huevos. Formar hamburguesas y freirlas en aceite caliente.

Servir con pan, salsa de tomate y mayonesa.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Brito, F. 1992. La soya, fuente barata de proteínas y su utilización. Boletín divulgativo No. 266. Estación Experimental Tropical "Pichilingue". Quevedo, Ecuador. pp. 19-30.
2. Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT). 1991. Manual de recetas culinarias de frijol (*Phaseolus vulgaris* L.), Lima, Perú. pp. 3-89.
3. Cocinemos con Kristy. 700 recetas escogidas y fáciles de preparar. Artes gráficas. Quito-Ecuador. 354 p.
4. Cubero. J., M. Moreno. 1983. Leguminosas de grano. Ediciones Mundi Prensa. Madrid-España. 359 p.
5. Chiriboga, C.; J. VEGA. 1989. El fréjol su valor nutritivo y algunas formas de utilización. INIAP. Boletín divulgativo No. 203. Quito-Ecuador. pp. 20-44.
6. Doña Juanita, Comida tradicional del Ecuador. Graficart Cía. Ltda. Quito, Ecuador. pp. 18, 26, 40, 47, 58.

7. Fried, M. 1986. Comidas del Ecuador. Recetas Tradicionales para gente de hoy. Impreseñal Cía. Ltda. Quito, Ecuador. pp. 78, 102.
8. Hammerly, M. 1976. Viva más y mejor alimentándose correctamente. Segundo tomo. Offset. Argentina - Buenos Aires. Argentina. pp. 436-440
9. INIAP, Departamento de Nutrición y Calidad. 1992. Tabla de análisis del Laboratorio de Nutrición y Calidad. Quito-Ecuador. pp.230.
10. Selecciones del Reader's Digest, 1975. La salud ante todo. Mexicana S.A. México D.F. México. pp. 17-62.
11. Villacrés, E., C. Caicedo, E. Peralta. 1998. Disfrute cocinando con chocho. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 48 p.
12. Villacrés, E., Peralta, E., Álvarez, M. 2003. Chochos en su punto. Recetario. Publicación Miscelánea No. 118. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 43 p.



### **MISIÓN DEL INIAP**

Generar y proporcionar tecnologías apropiadas, productos, servicios y capacitación especializados para contribuir al desarrollo sostenible de los sectores agropecuario, agroforestal y agroindustrial.

### **MISIÓN DEL PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS Y GRANOS ANDINOS (PRONALEG-GA)**

Ofrecer tecnologías para la producción y uso sostenible de las leguminosas de grano comestible y granos andinos.