

ARROZ con FRUTAS y CURCUMA

autora: ALBA MORA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Se puede comer solo o para acompañar pescado o carne.

250g arroz blanco Hom Maly de **Comercio Justo**. 1 cucharilla de cúrcuma. 3 cucharadas soperas de mantequilla. 1 trozo de canela de **Comercio Justo**. 2 clavos de olor de **Comercio Justo**. 1 cebolla tierna cortada en trocitos. 75 g de anacardos de **Comercio Justo**. 30 g de pasas de Corinto o sultanas. $\frac{1}{2}$ cucharada soperas de azúcar panela de **Comercio Justo**. Sal.

ELABORACIÓN:

Derretir la mantequilla en una cazuela mediana, agregarle la canela, los clavos y la cebolla, freir hasta que la cebolla esté tierna. Agregar los anacardos y las pasas, remover un poco y finalmente agregar el arroz y la cúrcuma. Cubrir el arroz con medio litro de agua hirviendo, la sal y el azúcar panela. Dejar cocer por unos 12-15 minutos o hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.



PASTEL DE QUINOA con SETAS y VERDURAS y QUINOA con LECHE

(dos recetas en una)

autora: ANA LIETZ

INGREDIENTES:

- 1 $\frac{1}{2}$ taza grande (280 g) de quinoa de **Comercio Justo**

- Para el pastel de quinoa y verduras:

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

30 g de setas secas de **Comercio Justo**



verduras variadas (por ejemplo, calabacín, pimiento rojo, puerro, zanahoria)

sal, pimienta de **Comercio Justo**

curry de **Comercio Justo**

nuez moscada de **Comercio Justo**

2 huevos

300 g de queso rallado (por ej., queso seco o manchego)

sémola d'arroz de **Comercio Justo**

- Para la quinoa con leche:

unas cucharillas de azúcar panela de **Comercio Justo**

canela de **Comercio Justo**

fruta al gusto (por ejemplo, piña de **Comercio Justo**)

anacardos de **Comercio Justo**

leche (leche de soja) o yogur o nata

ELABORACIÓN DE LA QUINOA:

- Hervir la quinoa en 3 $\frac{3}{4}$ tazas d'agua (1 litro), 15 minutos a fuego mínimo¹

RESERVAR UNA TAZA DE QUINOA COCIDA PARA LA QUINOA CON LECHE

ELABORACIÓN DEL PASTEL DE QUINOA y VERDURAS:

Cocinar las setas troceadas hasta que estén tiernas (unos 15 minutos).

Freír la cebolla picada y los ajos picados, agregarles las diversas verduras cortadas en dados, sal, pimienta y curry. Cocer todo "al dente".

Poner 2 huevos batidos en un bol grande. Agregar la quinoa, la verdura, el queso rallado y dos cucharadas soperas de sémola. Mezclar todo y condimentar con sal, pimienta y curry. Externderlo en un molde para horno (una capa de unos 3 cm de altura y esparcir queso encima. Hornear a 175 ° C, hasta que esté dorado (15 a 20 minutos). Servir caliente o frío.

ELABORACIÓN DE LA QUINOA CON LECHE:

A la quinoa reservada agregarle unas cucharadas de azúcar panela, pasas al gusto, una cucharilla y media de canela, anacardos (tostarlos suavemente) y frutas al gusto. Cubrir todo lecheo leche de soja, yogur o nata y dejar reposar dos horas.

¹ Un truco para cocinar la quinoa fácilmente: Cuando la quinoa hierva, envolverla inmediatamente en una o dos mantas gruesas. Dejarla reposar unas dos horas o más (hasta toda la noche). A punto para usar! Atención: La quinoa no se hierva nunca con sal.



"TORTILLAS" DE QUINOA con "PICO DE GALLO"(ensalada de tomate y cebolla)

autora: Núria Langa

INGREDIENTES:

1 taza de quinoa de **Comercio Justo**. 3 cucharadas soperas de ajo y perejil muy bien picados. 3 cucharadas soperas de fécula de yuca, mandioca o maicena. 1 cucharilla de sal. 2,5 tazas de agua

ELABORACIÓN:

Lavar bien la quinoa y ponerla en agua hirviendo. Cuando vuelva a hervir bajar el fuego y tapar. Dejar que hierva hasta que haya consumido el agua totalmente (15min.) y dejar enfriar. Agregar ajo, perjil, sal y fécula. Dejar reposar 10 minutos.

Con la ayuda de una cuchara grande como medida, hacer bolas, colocarlas sobre una superficie plana entre dos trozos de film transparente; aplastar las bolas con la ayuda de un plato de manera que queden "tortillas" planas de unos 15 cm.

Freirlos en una paella bien caliente pintada con aceite, hasta que queden bien tostadas.

MONTAR LAS TORTILLAS:

Untar las tortillas con un paté que puede ser: olivada, paté de judías, paté de shitaque, humus....

Poner tres tomates picados en trocitos y mezclados con cebolla picada por encima, jugo de limón y sal. Decorar con cilantro picado o agregarles láminas de pepino o aguacate.



BROWNIES

autora: AMPARO NANCLARES



Preparar la masa de los brownies de **Comercio Justo** en un bol, agregarle 50 g de mantequilla (margarina) y 125 ml de agua. Mezclar todo con la batidora a baja velocidad o a mano hasta que la masa quede suave. Poner en un molde de horno y alisar. Poner el molde en el centro del horno precalentado a 175 ° C. Hornear unos 35 minutos. Dejar que se enfríe antes de cortar y retirar del molde. Tallar en trozos antes de servir.



TIRAMISÚ

(Prepara un día antes de servirlo)

autora: DOLORS TORRENT



- 500 g de queso mascarpone
- 5 huevos
- 100 g de panela de **Comercio Justo**
- 500 g de melindros
- un poco de ron de **Comercio Justo**
- 1 sobre de café de **Comercio Justo**
- cacao en polvo de **Comercio Justo**

Separar las claras de las yemas y batirlas con el azúcar hasta que la mezcla quede a punto. Agregar el queso mascarpone y mezclar bien hasta que quede una pasta homogènia. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la preparación anterior.

Poner los melindros cortados por el medio en un molde, de modo de que cubran toda la base. Mezclar el café con el ron. Con un pincel pintar los melindros con este "cóctel". Cubrirlo todo con una pasada de la crema base. Volver a colocar una nueva capa de melindros y repetir la operación.

Poner en la nevera. Cuando ya haya llevado unas horas en la nevera, esparcir mucho cacao por encima (totalmente, que no sea escaso!)

MAGDALENAS (MUFFINS)

autora: ALBA ESCALÓN ZEÑI

1 yogur natural o de limón
4 huevos, yemas y claras separadas
2 medidas del pote de yogur de azúcar de **Comercio Justo**
4 medidas del pote de harina
1 medidas del pote de aceite suave (girasol)
1 medida del pote de leche
ralladura de limón
1 sobre y $\frac{1}{4}$ de polvo de hornear
canela de **Comercio Justo** y vainilla al gusto
avellanas o chocolate o mermelada o azúcar, todos de **Comercio Justo**

Tamizar y mezclar la harina con el polvo de hornear.

Batir el azúcar con el yogur. Agregar las yemas de huevo. Las claras se reservan.

Agregar la harina y el polvo de hornear tamizados a la masa anterior. Batir las claras a punto de nieve y agregarlas suavemente a la masa anterior. Poner papel para magdalenas y llenarlos con la masa hasta la mitad. Cubrir con avellanas picadas o chocolate o mermelada o azúcar. Hornear a 140 °C entre 20 y 30 minutos. Controlar la cocción pinchando con una aguja, la cual debe salir limpia.



PASTEL DE CAFÉ I ANACARDOS

autora: FINA GRABOLEDA

INGREDIENTES PARA EL PASTEL:

100 ml de leche
2 cucharillas de café soluble **de Comercio Justo**
1 cullerada de café molido **de Comercio Justo**
175 g de mantequilla a temperatura ambiente
100 g de azúcar panela **de Comercio Justo**
100 g de azúcar blanca **de Comercio Justo**
3 huevos medianos
100 g de harina de repostería
100 g de harina de espelta, de centeno o bien de harina de trigo integral
2 cucharillas de polvo de hornear
75 g de anacardos **de Comercio Justo**
cacao o chocolate blanco rallado o anacardos **de Comercio Justo** (opcional) para decorar.



PARA EL GLASEADO DE CAFÉ:

225 g de azúcar glas
25 ml de agua fría
3 cucharillas de café soluble **de Comercio Justo**

PREPARACIÓN DEL PASTEL:

Disolver el café soluble y el café molido en la leche y calentar hasta que rompa el hervor. Retirarlo del fuego y dejarlo enfriar un poco.

Batir la mantequilla a temperatura ambiente con los dos tipos de azúcar hasta obtener una mezcla bien homogénea y suave. Agregar los huevos de a uno, batiendo bien.

Mezclar la mezcla de mantequilla, huevos y azúcar con la mezcla de leche y los dos tipos de café.

Agregar a esta mezcla las dos harinas tamizadas con el polvo de hornear.

Finalmente agregar los anacardos torceados.

Poner la mezcla en un molde redondo de unos 22 cm, preferiblemente recubierto con papel antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos o hasta que al insertar la aguja y volverla a extraer, ésta salga prácticamente seca.

Dejar enfriar antes de quitar del molde y retirar el papel antiadherente.

PREPARACIÓN DEL GLASEADO DE CAFÉ:

Disolver el café soluble en el agua.

Poner el azúcar glas en un bol y agregar poco a poco la solución de agua y café, mezclando bien hasta obtener la consistencia deseada.



PRIMAVERA CASELE (CA de cacao, Se de sémola, LE de leche)

autora: AMPARO NANCLARES

INGREDIENTES:



1 taza pequeña de sémola de arroz de **Comercio Justo**
1 taza pequeña de cacao puro en polvo de **Comercio Justo**
1 taza pequeña de azúcar de panela **Comercio Justo**
anacardos de **Comercio Justo**
4 tazas pequeñas de leche

ELABORACIÓN:

Poner la sémola de arroz en un recipiente, agregar el cacao en polvo y el azúcar. Mezclar todo muy bien. Incorporar 4 medidas de leche, revolviendo en frío hasta que no queden grumos. Poner a fuego mínimo y revolver bien sin para hasta que hierva y espese. Poner en un recipiente y dejarlo enfriar en la nevera hasta comerlo. Para servirlo, darle la vuelta como a un flan y adornar con anacardos troceados y con fruta (por ejemplo, piña de **Comercio Justo**) o nata montada.

