



# CREPES DE TRIGO SARRACENO RELLENAS

## Ingredientes

### Para las crepes (salen unas 4-8 dependiendo del grosor)

- ✓ 180g de trigo sarraceno
- ✓ 200-250 mL de agua
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ Aceite de oliva virgen extra



### Para el relleno

- ✓ Uvas
- ✓ Tomates tipo cherry
- ✓ 1 Aguacate
- ✓ 200 g Garbanzos cocidos
- ✓ 1 taza de quinoa
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Zumo de 1/2 limón
- ✓ Especias al gusto, preferentemente: pimienta, ajo en polvo, perejil, cebolla en polvo, pimentón dulce, cúrcuma



### Para la salsa

#### Elegir entre:



#### Salsa de yogur

- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 yogur natural (125 gr) / griego natural para un resultado más espeso
- ✓ Zumo de 1/2 limón
- ✓ 5 hojas de hierbabuena o menta fresca
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal



#### Salsa romesco

- ✓ 5 tomates de rama (valen 4 o 6 como mucho)
- ✓ 1 cabeza de ajo morado
- ✓ 120g de almendras tostadas y molidas
- ✓ 70g de avellanas tostadas y molidas (mejor si son de Reus)
- ✓ Sal y pimienta con generosidad y alegría (como si no costase)
- ✓ 300ml de aceite de oliva virgen extra (aproximadamente)
- ✓ 60ml de vinagre (aproximadamente)
- ✓ 4 o 5 ñoras (y/o 2 pimientos secos)
- ✓ Un poquito de pimentón picante (es opcional pero úsalo si quieres darle color)



emari la zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea





# CREPES DE TRIGO SARRACENO RELLENAS

## Preparación

### Crepes

- Poner el trigo sarraceno a remojo unas 4-6 horas antes de cocinar (incluso toda la noche), en el doble de agua.
- Pasado este tiempo, retirarlo del remojo y enjuagarlo bajo el grifo.
- Batir el trigo sarraceno junto con 200-250mL de agua limpia y sal, hasta obtener una crema.
- Calentar una sartén antiadherente pintada con aceite de oliva y, cuando esté bien caliente, añadir aproximadamente un cucharón de masa, esparcir homogéneamente por la base de la sartén y dejar que se cocine hasta que se despegue fácilmente (aprox. 2 min por cada lado).

Utensilios: Sartén, batidora, escurridor

### Salsa de yogur

- En el vaso de la batidora, incorporar todos los ingredientes: el yogur, el ajo, el zumo de limón, la pimienta, el aceite y la sal. Triturar todo.
- Picar con un cuchillo / utilizar un mortero para las hojas de hierbabuena o menta y añadir a la mezcla anterior.

Utensilios: Batidora, cuchillo/mortero

### Relleno

- Enjuagar la quinoa bajo el grifo de agua. Añadir la quinoa en una cazuela con el doble de agua hirviendo, dejar cocer unos 15-20 min.
- Enjuagar los garbanzos y cocinarlos en una sartén con abundantes especias hasta que estén crujientes.
- Machacar el aguacate, añadir sal y zumo de limón.
- Lavar las uvas, trocear al gusto.
- Mezclar todos los ingredientes y rellenar las crepes.

Utensilios: Cuchillo, tabla, cazuela, sartén, escurridor

### Salsa romesco

- Asar los tomates y los ajos 20 minutos en el horno.
- Hervir los pimientos durante 10-15 minutos o hasta que estén blandos y puedas extraer la pulpa con la ayuda del filo de un cuchillo.
- Sacar la pulpa de los ajos y pelar los tomates. Machacarlos con un mortero.
- Añadir la pulpa de los pimientos a la mezcla, las almendras y avellanas tostadas y molidas. Añadir el vinagre, la sal y la pimienta. Seguir machacando para que todo vaya ligando y se convierta en una pasta.
- Finalmente echar el aceite poco a poco y opcional: pimentón picante.

Utensilios: Mortero, cuchillo, tabla, cazuela



# PAN DE TRIGO SARRACENO

## Ingredientes

- 500 g de trigo sarraceno
- 500 mL de agua
- 1 sobre (9 g aprox.) levadura seca o 20 g de levadura fresca
- Cucharadita de sal



## Preparación

- Lavar bien el trigo sarraceno debajo del grifo en un colador fino.
- Colocar el trigo sarraceno con los 500 ml de agua y dejar 1 hora.
- Batir todo, añadir la levadura siguiendo las instrucciones de la etiqueta y batir de nuevo.
- Cubrir con un paño y sujetarlo con una goma elástica grande.
- Reposar a temperatura ambiente 10 h en invierno y 5 h en verano.
- Precalentar el horno a máxima temperatura.
- Preparar el molde rectangular con papel de hornear y echar la masa en el molde.
- Hornear a 200°C durante 30 minutos en la rejilla central. Bajar a 180°C durante 30 minutos.
- Apagar el horno y dejar reposar el pan dentro hasta que se enfríe. Sacar y dejar enfriar del todo a temperatura ambiente.
- Desmoldar, cortar y consumir.
- Para su conservación es conveniente guardarlo en la nevera. Sugerencia: Se pueden añadir semillas de amapola.





# PAN DE ARROZ

## Ingredientes

- 500 g de arroz integral (bomba, calasparra, basmati, rojo...)
- 400 mL de agua
- 1 sobre (9 g aprox.) levadura seca o 20 g de levadura fresca
- Cucharadita de sal



## Preparación

- Lavar bien el arroz debajo del grifo en un colador fino.
- Colocar el arroz en un recipiente y cubrir con agua que sobre pase el arroz 1 cm.
- Reposar toda la noche, en nevera si hace calor.
- Pasar el arroz al colador de malla fina, aclarar debajo del grifo y escurrir bien el agua.
- Colocarlo en un recipiente y añadir los 400 ml de agua.
- Batir todo hasta conseguir una consistencia cremosa.
- Añadir la levadura siguiendo las instrucciones de su etiqueta y batir bien.
- Cubrir con un paño y sujetarlo con una goma elástica grande.
- Reposar a temperatura ambiente 10 h en invierno y 5 h en verano.
- Precalentar el horno a máxima temperatura.
- Preparar el molde rectangular con papel de hornear. Remover bien la masa con una cuchara y echar en el molde.
- Hornear a 200°C durante 60 minutos en la rejilla central.
- Colocar el pan caliente ya horneado sobre el trapo hasta que se enfríe.



# BROWNIE DE CHOCOLATE

## Ingredientes

- 230 g de alubias rojas cocidas
- 14 dátiles
- 1 taza de cacao puro
- 4 cucharadas de harina de patata/maíz/arroz
- 2 cucharadas de aceite de coco/aceite de oliva suave
- ½ taza de leche de avena/leche de vaca/leche vegetal
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- Opcional: un puñado de nueces
- 80 g de chocolate puro 70-85%



## Preparación

- Hidratar los dátiles en agua caliente durante 10 minutos.
- Batir las alubias con los dátiles hidratados, el cacao, la harina, el aceite, la sal y los polvos de hornear. Una vez mezclada la masa añadir las nueces (opcional).
- Colocar la masa en un molde redondo previamente engrasado con un poco de aceite.
- Hornear a 180°C durante 30 minutos. La masa debe de quedar tipo brownie, no totalmente cocida.
- Derretir el chocolate al baño maría o al microondas y verter sobre la tarta.
- Dejar enfriar la tarta durante una hora y servir.

