

Recetas del Taller: Yoga y Salud

CÓRDOBA

1. <https://www.flordelotogfu.wixsite.com/yoga>
2. Facebook Red Gfu yoga lepanto
3. Profesoras de voluntariado: Gabriela Delgado (Málaga) y Verónica Santaella (Córdoba) y Cristina de La Torre (Córdoba).
4. Asistentes:
 - María Asunción Luque Tenllado (asunluque7@yahoo.es)
 - Ana Pérez Luque (anaperezluque90@gmail.com)
1. Lugar de celebración: Centro de desarrollo personal El Quiñón. Carretera de Palma del Río, 5, Córdoba. En Córdoba, no disponemos de centro propio, (sí disponemos de una alojamiento virtual, por lo que agradecemos la colaboración del centro El Quiñón).



En esta oportunidad les traemos ideas para estas fiestas navideñas: recetas “conversadas” en las que nos reunimos frente a los fogones a participar todos en el proceso de creación de la comida que luego compartiremos. Como siempre, una rica pizza que los niños pueden ayudar a hacer y comer.

Salchichón de Nueces y Dátiles



Ingredientes

Para 1 rollo

- 210 gramos de azúcar.
- 110 gramos de agua.
- 150 gramos de dátiles.
- 150 gramos de nueces.

Preparación

1. Ponemos el azúcar en un procesador y trabajamos hasta que esté pulverizada, apartamos un poco para cubrir el rollo.
2. Añadimos los dátiles sin hueso, cortados en tres trozos, el agua y procesamos.
3. Añadimos las nueces partidas y procesamos.
4. Sobre un paño extendemos azúcar glas del que tenemos reservado y ponemos encima la masa de dátiles y nueces. Y le vamos dando forma de salchichón, a la vez que vamos poniendo más azúcar glas por encima de la masa que estamos moldeando poco a poco y le vamos dando forma y consistencia.
5. Lo metemos en la nevera durante 24 horas (si puedes esperar!) y cuando esté duro lo cortamos en rodajas como de 1 centímetro.

Termomix:

1.- Ponemos 350 gramos de azúcar en el vaso y programamos 1 minuto, velocidad progresiva 5-10. Ponemos en un bol y reservamos.

2.- En el vaso ponemos los 210 g de azúcar restantes, el agua y programamos 35 minutos, 100°C, velocidad 3.

3.- Añadimos los dátiles sin hueso, cortados en tres trozos, el brandy y programamos 15 minutos, 100°C, velocidad 3

4.- Añadimos las nueces partidas y programamos 5 minutos, 100°C, giro izquierda, velocidad 1. Sin cubilete para facilitar la evaporación.

5.- Sobre un paño extendemos azúcar glas del que tenemos reservado y ponemos encima la masa de dátiles y nueces. Y le vamos dando forma de salchichón, a la vez que vamos poniendo más azúcar glas por encima de la masa que estamos moldeando.

6.- Dejamos en el frigorífico 24 horas.

Paté de Berenjenas y Pimientos

Ingredientes

- 6 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 4 dientes de ajo
- 60 gramos de aceite de oliva
- media cucharada de sal

Preparación

Hornear los pimientos rojos y la berenjena. Procesarlos con los dientes de ajo, aceite de oliva y la sal.

Termomix:

1.- Enciende el grill del horno a 230°C

2.- Cubre la bandeja con papel de hornear y coloca los pimientos y la berenjena con la piel hacia arriba. Untales la piel con un poco de aceite para que se pelen mejor. No los pongas unos sobre otros porque no se tostará la piel y luego no podrás pelar esas zonas. Si no te caben, tendrás que hornear varias veces. Deja con el grill puesto unos 15-20 minutos o hasta que veas que la piel está tostada

3.- Retira las verduras del horno y cubre con un paño aproximadamente 10 minutos. Luego pela los pimientos, verás que fácil. Pon mientras vas pelando todos los pimientos, los ya limpios en el cestillo para que vayan soltando jugo.

4.- Pon en el vaso limpio los 4 ajos y trocea 2 segundos en velocidad 8.

5.- Con una cuchara, retira la pulpa de la berenjena y añádela al vaso, incorpora también los pimientos pelados y tritura 8 segundos en velocidad 5. Cocinalos 5 minutos, 90° en velocidad 3.

6.- Añade el aceite de oliva y la sal y programa 10 minutos, 90°, velocidad 2.

Paté de cacahuete

Ingredientes

- 200 gramos de cacahuets tostados sin sal
- Dos yogures naturales sin azúcar
- 1 cebolla pequeña dulce
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de pimentón dulce

Preparación

1. Triturar todos los ingredientes.

Feroto o Risotto de Cebada

Este rico plato se prepara lentamente, es ideal para cocinarlo mientras conversamos, así que ¡agrega buena compañía a los ingredientes!

Caldo de Vegetales

Es ideal prepararlo con anterioridad. Pica todos los vegetales en trozos grandes. Agrega 4 tazas de agua, o hasta cubrirlos. Lleva a hervor y baja el fuego. Cocina por 40 min.

- 1 Puerro, parte blanca y algo de la parte verde
- 1 Cebolla Grande
- 2 ramas de céleri o apio
- 4 dientes de Ajo
- 8 ramas de perejil
- 2 zanahorias grandes



Ingredientes

(Para 3 personas)

- Una taza de cebada integral, remojada en agua desde el día anterior.
- Media cebolla grande picada en cuadros pequeños.
- 4 tazas de caldo de vegetales
- ½ paquete de Setas picadas en tiras finas.
- ½ Taza de Perejil picado fino
- Aceite de oliva
- ¼ taza de zumo de limón



Preparación

- Tener una olla de caldo a fuego bajo preparada.
- Calentar una olla de base ancha o sartén. Sofreír las setas y reservar.
- Sofreír en la misma sartén la cebolla, luego de tres minutos agregar la cebada escurrida.
- Agregar el limón y mover hasta que el líquido del limón se haya evaporado.
- Bajar el fuego. Agregar un cucharón de caldo y remover lentamente, el cereal irá soltando el almidón y se irá formando una crema.
- Cuando el líquido esté a punto de secarse, agregar otro cucharón de caldo y repetir el proceso hasta que la cebada esté al dente, aproximadamente 20 minutos.
- Agregar un último cucharón de caldo, las setas que se habían apartado, el perejil y un chorrito de aceite de oliva e incorporar todo.
- Servir inmediatamente.

Pizza

Para aumentar el valor nutricional de esta pizza, combinamos harina integral con harina blanca. Además, podemos agregar cualquier vegetal que nos apetezca, haciendo esta pizza una buena ocasión para animar a los niños a comer vegetales: aceitunas, pimientos, champiñones, espárragos, espinacas, albahaca, berenjenas asadas, tú elijes!

Se puede tener la salsa preparada con anterioridad. La masa debe levar por dos horas.

Ingredientes

Para 4 personas.

Para la salsa

- 1 lata de tomates picados
- ½ cebolla
- Orégano

Para la masa

- 200g de harina de trigo integral
- 300g de harina de trigo refinada
- 5g de levadura seca de panadería
- 0,3 l de agua
- 10g de sal

Para el tope

- Champiñones laminados
- Aceitunas negras
- Albahaca
- Espárragos
- Pimiento Rojo en rodajas
- Sal gruesa
- Orégano



Preparación de la masa

- Calentar un poco el agua, hasta que esté tibia.
- En ½ taza del agua colocar la levadura y esperar 5 minutos para asegurarse de que está funcionando la levadura. Se verán burbujas en la mezcla.
- Mezclar ambas harinas
- En bol agregar el agua restante. Colocar un puñado de harina en el agua y revolver con la mezcla de agua y levadura.
- Ir agregando poco a poco la harina y disolviéndola en el agua.
- Agregar harina hasta que la masa comience a ser manejable. No debe quedar dura, Debe resbalar un poco entre los dedos.
- Dejar reposar por dos horas en un sitio alejado de las corrientes de aire. Tapado con un paño limpio.

Preparación de la salsa

- Se sofríe la cebolla en una olla.
- Agregar el tomate en trozos, el orégano, sal y pimienta.
- Cocinar a fuego suave por 15 minutos.
Terminar la salsa con una cucharadita de aceite de oliva.
- Apartar hasta que esté lista la pizza.

Preparación de la Pizza

- Calentar el horno a 220° C
- Engrasar una bandeja de pizza.
- Trabajar un poco la masa con las manos, dándole forma de bola.
- Colocar la masa en la bandeja. Espolvorear harina por encima y aplastar con la mano, hasta que cubra toda la bandeja.
- Dejar reposar 5 minutos (más si le gusta la pizza muy esponjosa).
- Con un cucharón, servir la salsa de tomate y extenderla por toda la superficie.
- Agregar la sal gruesa y el resto de los ingredientes picados: aceitunas, pimientos, champiñones, etc... Espolvorear orégano.
- Hornear de 12 a 15 minutos, hasta que vea que los bordes se hayan dorado.

