

LACUCHARACOLORA

DIPS Y UNTABLES





1

HUMMUS DE GARBANZO

Módulo 3 Untables

100 G de garbanzo

Jugo de limón

1 diente de ajo

Berenjena pequeña

Pimentón pequeño

Tahini

Sal y pimienta

Poner a remojar el garbanzo desde el día anterior, cocinar en abundante agua. La berenjena y el pimentón ponerlos a ahumar al fuego directo. Llevar el garbanzo a la licuadora con la berenjena y el pimentón sin piel, limón, el diente de ajo, aceite de oliva, una cucharada de tahini, sal y si se desea pimienta. Opcional: Ahumar la berenjena y el pimentón, quitarle lo quemado y meter en la mezcla si queremos

@LACUCHARACOLORA



2

PATÉ DE CHAMPIÑONES

Módulo 3 Untables

300 gramos de champiñón

1 unidad de cebolla blanca

2 dientes de Ajo

30 gramos de marañón

50 gramos de Miga de pan

30 mililitros de Aceite de girasol

1 pizca de Sal

1 pizca de Pimienta.

En un sartén con aceite de oliva, añadir la cebolla y el ajo cortados en cubos pequeños, cocinar a fuego bajo hasta que esté translúcida la cebolla, aproximadamente 5 minutos, salpimentar. Añadir los champiñones cortados en rodajas, mezclar todo y cocinar hasta que estén dorados. Agrega en un bowl los champiñones cocinados, la miga de pan, las nueces y un chorro de aceite de oliva y procesar todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea, rectificar sabor con sal y pimienta.

@LACUCHARACOLORA



3

Dip de pimentón

Módulo 3 Untables

1 Pimentón

Vinagre

aúcar

Limón

Queso crema

Para hacer el queso crema debemos calentar la leche, antes del hervor, echarle el jugo de medio limón a un litro de leche. Dejamos reposar hasta que se separe, con un lienzo separar el suero de leche y reservarlo. Picar finamente el pimentón, ponerlo a caramelizar con vinagre casero, azúcar y un poco de agua, juntar con el queso crema hecho en casa.

@LACUCHARACOLORA



4

CHUTNEY DE MANGO

Mòdulo 1 Salsas básicas

Mango maduro

Tomate maduro la mitad del peso del mango

jenjibre

Ajo

cebolla larga

Cúrcuma

Paprika

Vinagre

Panela

Sal

Se pone la pula del mango maduro a cocinar con tomate, se le echa cebolla larga picada y ajo machacado, se le echan especias al gusto: pimienta, jenjibre, paprika, cúrcuma. Vinagre, sal y panela si se quiere. Dejar reducir.

@LACUCHARACOLORA