



SOFRITO

El sofrito es la base de muchos platos latinoamericanos, españoles, mediterráneos, italianos, filipinos y portugueses. Tiene muchos nombres y variantes. Para prepara una versión puertorriqueña, puede omitir el tomate, el jalapeño, las especias y la cocción y en su lugar mezcle cebollas, ajo, ají dulce (una variedad de pimiento dulce), culantro/ recaó (una hierba emparentada lejanamente con el cilantro).

Utilice **1-2 cucharadas de sofrito** como base para salteados, guisos, sopas y salsas. Úselo para sazonar carnes, alubias, verduras y arroz.

INGREDIENTES

~2 TAZAS

- 2 tomates medianos/grandes cortados en cubitos
- 1 jalapeño sin semillas, sin corazón y cortado en cubitos
- 1 cebolla cortada en cubitos (~ ½ taza)
- 3 dientes de ajo picados
- 8 ramitas de cilantro
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añada los tomates, la cebolla, el ajo y el jalapeño. Saltee por 3-5 minutos.
2. Añada las especias. Ate las ramitas de cilantro con hilo de algodón (o utilice unos tallos largos para atar suavemente el manojo) y añada.
3. Ponga el fuego a bajo, tape y cueza a fuego lento por 20-30 minutos. La mezcla tiene que cocer hasta que parezca espesa.
4. Retire las ramitas de cilantro. Deje enfriar la mezcla unos 20 minutos y colocarla en una cubitera.
5. Cuando esté congelada, sáquela de la bandeja. Guarde en una bolsa hermética en el congelador.
6. Utilice al gusto. Comience con 1 cubito por lata de alubias o por taza de arroz.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



<https://mountainwise.org/produce/rx/>

PAN DE CALABACÍN CON QUESO

INGREDIENTES

8 REBANADAS

- 2 tazas de harina para todo uso
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de suero de mantequilla, o 1 taza de leche con 1 cucharada de vinagre o zumo de limón
- 1 huevo
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 1 ½ tazas de queso cheddar afilado, rallado
- 3 cucharadas de cebollino picado
- 1 ½ tazas de calabacín rallado
- 1 taza de microgreens picados (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F. Envuelva el calabacín rallado en una toalla de saco de harina/toalla de té o en varias capas de toallas de papel. Gire y aprieta hasta que salga toda el agua posible del calabacín.
2. En un bol mediano bata la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato, el azúcar y la sal.
3. En otro bol, bata el suero de mantequilla y el huevo. Una vez mezclados, añada la mantequilla a la mezcla de suero de mantequilla. Bata hasta que esté completamente combinado.
4. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Añada la mezcla de suero de mantequilla al hueco y añada el calabacín, el cebollino y los microgreens. Remueva suavemente hasta que se mezclen. No mezcle demasiado.
5. Engrase un molde para pan de 9" x 5" o forrarlo con papel pergamino y transfiera la mezcla al molde.
6. Hornee por 1 hora o hasta que al pincha, un palito salga limpio. Deje enfriar por 15 minutos y luego sáquelo, córtelo y disfrútelo.

~CONSEJO: duplique la receta y congele el pan sobrante.

● Vegetariano

PICADILLO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 libra de carne picada de ternera, pavo o salchicha sin condimentar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de sofrito
- ½ taza de pimiento verde sin semillas y picado
- ½ taza de pimiento rojo sin semillas y picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1-2 taza de salsa de tomate
- ¼ taza de aceitunas con pimiento en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Saltee el sofrito por 2-3 minutos hasta que se dore ligeramente. Baje el fuego el fuego a medio-bajo.
2. Añada la cebolla y el pimiento y saltee por 3-5 minutos.
3. Añada la salsa de tomate, las aceitunas en rodajas y la carne picada. Remueva hasta que se mezcle uniformemente y ponga el fuego a medio. Tape la sartén y remueva de vez en cuando hasta que la carne esté dorada y bien hecha y la salsa haya espesado.
4. Sazone al gusto con sal y pimienta. Sirva sobre arroz, en tacos o en burritos.

● Sin gluten ● Sin lácteos

VINAGRETA DE LIMÓN

½ TAZA

INGREDIENTES

- ¼ taza de zumo de limón fresco
- 1 diente de ajo, rallado
- 1 cucharadita de mostaza
- ¼ cucharadita de sal, más al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- ½ cucharadita de miel o sirope de arce (opcional)
- ¼ a ½ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de tomillo fresco o seco (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Añada el zumo de limón, el ajo, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta a un bol pequeño o a un tarro con tapa. Bata o agite para combinar.
2. Añada el aceite de oliva mientras se bata o en el tarro y agite con fuerza hasta que emulsione (el aceite y el zumo de limón se combinan y no se separan cuando se dejan solos). Añade más aceite si le gusta un sabor más suave y menos si le gusta más picante.
3. Añada las hierbas frescas y guarde en la nevera.

~CONSEJO: esta vinagreta es estupenda para ensaladas, pero también para aliñar cereales cocidos, como adobo para frijoles blancas/garbanzos/lentillas, o mezclada con verduras asadas.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos