

# SALSA BECHAMEL

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

Esta deliciosa salsa se puede utilizar como base para lasañas, los gratinados y los soufflés.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video

---

# HAMBURGUESAS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES

Hamburguesas que parecieran ser de carne, pero que sin embargo, no lo son.

Siendo mucho más sanas y nutritivas.

¡Tienes que probarlas!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza harina de garbanzo
- 1/3 taza harina de avena
- Pimienta polvo
- Ajo en polvo

- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1 taza de nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- 250 gr. de champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada. Sofreímos durante 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén.

los 3 minutos mezclamos un poco y agregamos un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos nuevamente la sartén. Esperamos 3 minutos más y apagamos el fuego. Apartamos.

un recipiente hondo ponemos 1/2 taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 1/3 de taza de harina de avena y agregamos poco a poco  $\frac{1}{4}$  de harina de avena y mezclamos hasta obtener una pasta no muy aguada, ni muy seca. Apartamos.

la licuadora en acción agregamos 1 de taza de nuez pecana, esperamos a que triture lo más que pueda y apagamos la licuadora. Bajamos la mezcla con una palita de cocina y volvemos a prender la licuadora hasta que pulverice totalmente y apagamos la licuadora. Pasamos la nuez pulverizada a un

bowl.

los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos. Podemos apagar la licuadora, para bajar con una espátula de cocina la mezcla y volver a licuar hasta integrar bien. Agregamos esta pasta al bowl donde se encuentra la nuez pulverizada.

en la licuadora 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido y encendemos la licuadora. Si es necesario, podemos apagar la licuadora y bajar la mezcla de las paredes con una espátula y volver a encender la licuadora. Pasamos esta pasta de arroz al bowl. (Trituramos todo por partes, para no atascar la licuadora, también pueden hacerlo con un mini pimer.

a la mezcla un poco de pimenta en polvo, un poco de ajo en polvo y sal al gusto. Mezclamos todo muy bien, si se puede con las manos. (Queda mejor integrado).

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, untamos toda la superficie. Nos humedecemos las manos y vamos tomando una bolita mediana de mezcla y le vamos dando forma de tortita. Las vamos pasando a la sartén y cuando doren de un lado, damos la vuelta. (5 minutos de cada lado aproximadamente)

retiramos a un plato con papel absorbente de cocina. Las pueden consumir solas o en bollo para hamburguesa, con lechuga, cebolla y rodajas de jitomate.

Ver video