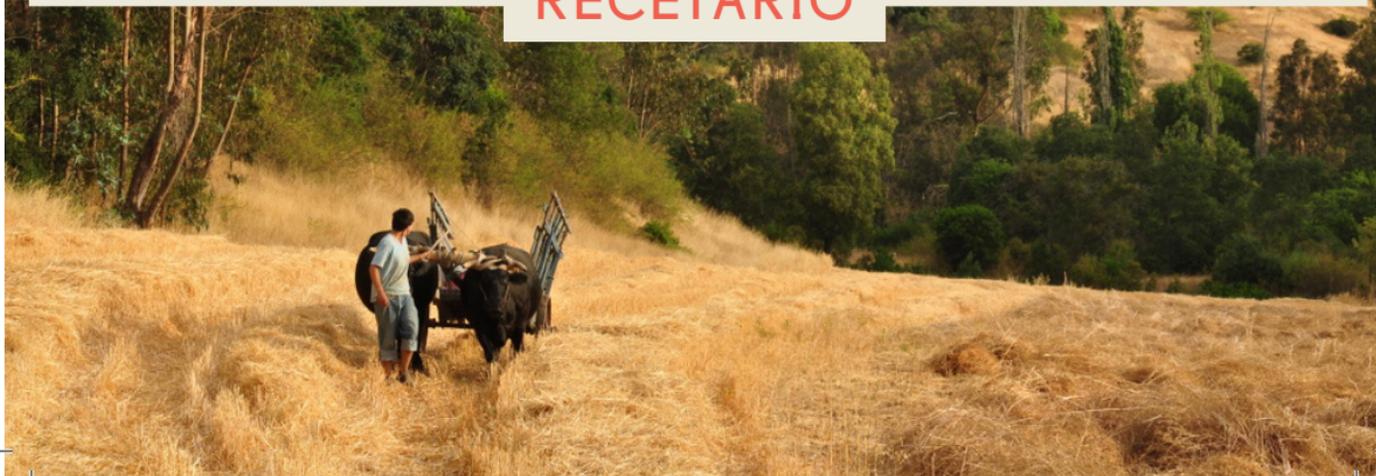




cosecha
justa

RECETARIO



NOSOTROS

¿Quiénes Somos?

Somos Cosecha Justa, nacimos el año 2015 cuando nos dimos cuenta que las lentejas que venden en el supermercado vienen de Canadá y los garbanzos de Argentina. Nos sorprendió que existiendo agricultores que producen estas legumbres en nuestro país, éstas se importan. Entonces, decidimos que era necesario hacer un cambio, y así comenzó este viaje que tiene como propósito comercializar de manera justa los productos de los pequeños agricultores nacionales.

Aprendimos mucho en el camino, y vimos la necesidad que existe por granos nacionales de calidad y productos sin gluten. Es así, como el año 2018 lanzamos al mercado granos y harinas, certificadas “Sin gluten” y “Comercio Justo”.

¡Esperamos de todo corazón, juntos, ser parte del cambio!

Apoiado por



Controlado por
CONVIVIR



Sin Gluten

PROCESAMOS EXCLUSIVAMENTE GRANOS SIN GLUTEN Y CAPACITAMOS A LOS AGRICULTORES PARA QUE MANTENGAN LOS CULTIVOS SEPARADOS DE FUENTES DE CONTAMINACIÓN. REALIZAMOS ANÁLISIS DE DETECCIÓN DE GLUTEN PERIÓDICAMENTE PARA ASEGURAR QUE NO EXISTE CONTAMINACIÓN CRUZADA.

TRABAJAMOS CON PEQUEÑOS AGRICULTORES NACIONALES. ESTABLECEMOS RELACIONES DE LARGO PLAZO CON ELLOS. PAGAMOS DE MANERA OPORTUNA UN PRECIO JUSTO POR SUS PRODUCTOS. LOS APOYAMOS EN SUS PROCESOS PRODUCTIVOS. PROMOVEMOS LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA NO DISCRIMINACIÓN. SOMOS MIEMBROS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL COMERCIO JUSTO (WFTO).

*Recetas: Paula Valladares
Fotografía: Alfonso García*



www.cosechajusta.cl







Guiso de Lentejas al Curry (3 personas)

- › 3 tazas de Lentejas COSECHA JUSTA cocidas
- › 1 cebolla grande cortada en cuadritos
- › 2 dientes de ajo rallados
- › 2 cucharadas de aceite de oliva
- › 1 cucharada de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA
- › 1 caldo saborizado (pollo, verduras, carne o a gusto)
- › 1 cucharada de curry en polvo (pueden ser dos si deseas un sabor más intenso)
- › 500 mL de agua hervida
- › Sal a gusto

Preparación:

En un sartén, agregar el aceite de oliva y calentar. Sofreír cebolla y ajo hasta que la cebolla esté transparente. Evitar dorado. En un recipiente agregar la harina de arroz, el caldo desmenuzado y el curry. Agregar el agua hasta cubrir y revolver hasta formar una pasta. Continuar agregando el agua poco a poco para evitar formar grumos. En una olla disponer las lentejas, el sofrito y el caldo. Calentar hasta conseguir un caldo cremoso. Servir.







Hamburguesas de Lentejas (6 unidades)

- › 2 tazas de Lentejas COSECHA JUSTA cocidas
- › 1 taza de zanahorias ralladas
- › ½ taza de pimentones picados en cuadrillos
- › ½ cebolla picada en cuadrillos
- › 1 diente de ajo rallado
- › 1 Huevo (o 2 cucharadas de aceite de oliva más 6 cucharadas de agua)
- › 1 cucharada de aceite de oliva
- › 4 cucharadas de Harina de Arroz COSECHA JUSTA

Preparación:

Moler las lentejas con el huevo (o usar el agua y las cucharadas de aceite de oliva) hasta conseguir una pasta. Agregar más agua de ser necesario. En un sartén, agregar 1 cucharada de aceite de oliva y sofreír hasta que la cebolla esté transparente. Mezclar la pasta de lentejas con el sofrito y la harina de lentejas en un bowl hasta conseguir una mezcla homogénea. Salpimentar a gusto. Separar la mezcla en 6 porciones y darles forma de hamburguesa. Si la masa no es manejable, agregar más harina o más agua según sea necesario. Dar cocción a las hamburguesas en horno o sartén hasta que se vean doradas (5-7 minutos por lado). Servir.







Pan Tipo Pita de Lentejas y Arroz Integral (4 unidades)

- › ½ taza de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA
- › ½ taza de Harina de Lentejas COSECHA JUSTA
- › 1 cucharadita de polvos de hornear
- › 3 cucharadas de aceite de oliva
- › ¼ de taza de agua tibia
- › ½ cucharadita rasa de sal

Preparación:

En un recipiente, agregar los ingredientes húmedos y disolver la sal en ellos. En un bowl, unir los ingredientes secos y sumar la mezcla de ingredientes húmedos. Mezclar todo homogéneamente. Dividir la masa en 4 bollos y darles forma de pan sobre un mesón enharinado con harina de lentejas. Calentar un sartén y cocinar el pan por ambos lados hasta que se dore.







Quequitos de Chocolate sin Gluten (12 unidades)

- › 1 Taza de Harina de Garbanzos
- › 2 huevos
- › COSECHA JUSTA
- › 100 ml de leche (animal o vegetal)
- › ½ taza de chocolate en polvo amargo
- › 150 ml de aceite
- › ½ taza de azúcar
- › Nueces picadas (sugerencia)
- › 2 cucharaditas de polvos de hornear

Preparación:

En un bowl, agregar la harina de garbanzos cernida y sumar el resto de los ingredientes secos. Agregar los ingredientes húmedos y mezclar homogéneamente. Precalentar horno a 150°C. Agregar mezcla a moldes de silicona (idealmente) procurando llenarlos hasta dejar un centímetro de borde. Dar cocción a 150°C por 15 min y luego dar cocción a 180° por 5 minutos o hasta que esté cocido. (Pinchar con un palito de madera. Si éste sale seco, el queque estará cocido). Enfriarlos fuera del horno. Servir fríos.





Snack de Garbanzos chilenos

2 tazas de Garbanzos COSECHA JUSTA hidratados

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal, ajo en polvo, merkén u otro aliño a gusto

Preparación:

Remojar los garbanzos durante toda una noche. Secar los garbanzos con un paño de cocina o toalla de papel. En un bowl, agregar los garbanzos y el aceite de oliva. Revolver enérgicamente para que el aceite bañe por completo cada grano de garbanzo. Encender horno y calentar a máxima temperatura. Forrar lata de horno con papel mantequilla o papel metálico. Agregar los garbanzos bañados en aceite y esparcir evitando que queden montados. Darles cocción por 25-30 minutos o hasta que estén crocantes, removiendo cada 5-10 minutos para evitar que se quemem. Una vez listos, retirar del horno y dejar enfriar sobre una toalla de papel. Disponer los garbanzos en un bowl, agregar sal a gusto y/o aliños como merkén, ajo en polvo, pimienta, páprika, albahaca deshidratada, etc. Revolver enérgicamente en el bowl para que el aliño envuelva completamente cada grano.



www.cosechajusta.cl





Hummus de Garbanzos

- › 1 taza y media de Garbanzos
COSECHA JUSTA cocidos
- › 50 ml de aceite de oliva
- › 2 cucharadas de sésamo (tostado o natural)
- › 6-10 cucharadas de agua
- › ½ diente de ajo (o a gusto)
- › Jugo de 1 limón
- › 1 pizca de sal

Preparación:

En una procesadora de alimentos, mezclar los garbanzos, el aceite de oliva, el sésamo, el agua, el ajo, la sal y el jugo de limón hasta obtener un puré cremoso. *Se recomienda no agregar toda el agua. Partir con 6 cucharadas y luego agregar una a una. Lo mismo con el jugo de limón, agregar la mitad y luego agregar poco a poco si se desea más.* Servir en un bowl y hacer surcos circulares. Agregar aceite de oliva en los surcos. Decorar con páprika.







Quinotto de Setas

- › 1 taza de Quínoa COSECHA JUSTA
- › 35 g de callampas secas (1 paquete)
- › 2 dientes de ajo
- › 5 tazas de agua hervida
- › 50 mL de vino blanco
- › 1 bandeja de champiñones
- › 1 cucharada de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA
- › 3 cucharadas de aceite de oliva
- › 3 cucharadas de queso rallado
- › 1 cucharadita de sal

Preparación:

Lavar la quínoa una vez para eliminar impurezas. Hacer un caldo con las callampas, el ajo, vino, sal y agua. Calentar caldo hasta llevar a ebullición. En una olla, agregar la quínoa lavada y dos tazas del caldo preparado. Llevar a cocción con tapa a fuego medio-alto por 15 minutos y a fuego bajo por 5 minutos. Dejar reposar por 10 minutos. En un sartén, agregar una cucharada de aceite de oliva y saltear los champiñones. Salpimentar a gusto. Reservar la sartén. En un recipiente, agregar 1 taza del caldo preparado y la harina. En el sartén donde se saltearon los champiñones, agregar 2 cucharadas de aceite, la quínoa cocida y los champiñones y saltear por unos minutos. A lo anterior, sumar la mezcla de caldo con harina. Dar cocción hasta que la mezcla esté cremosa. Agregar el queso rallado y revolver. Dejar que repose por 5 minutos. Servir.







Arroz con Leche Thai (6 porciones)

- › Dos tazas de leche de soya (o de arroz)
- › 1 taza de Arroz COSECHA JUSTA
- › 1 taza de agua
- › 1 taza de azúcar
- › 1 tarro de crema de coco (400 cc)
- › Cáscara de media naranja
- › 1 cucharadita de Harina de Arroz COSECHA JUSTA
(sugerencia si se desea más espesa)

Preparación:

Cocer en una olla, a fuego medio, el arroz con el agua y las cáscaras por 10 minutos o hasta que el agua se haya consumido. En un recipiente mezclar la leche, el azúcar y la harina de arroz. Agregar al arroz cocido con agua la mezcla anterior y sumar el tarro de leche de coco. Dar cocción a fuego bajo hasta que quede cremoso. Disponer en una fuente y sacar las cáscaras. Servir tibio o frío.







Panqueques Dulces de Garbanzo

- › 1 taza de Harina de Garbanzos COSECHA JUSTA
- › ½ taza de Harina de Arroz Integral COSECHA JUSTA
- › 50 mL de leche vegetal
- › 50 mL de aceite de girasol
- › 200 mL de agua
- › 1 cucharada de azúcar

Preparación:

Mezclar las harinas de garbanzos y arroz y el azúcar. Agregar la leche vegetal, el aceite y el agua y mezclar hasta lograr una mezcla homogénea espesa. Calentar un sartén a fuego bajo. Agregar unas gotas de aceites y esparcir con papel. Dar cocción hasta que se desprege y esté dorada. Dar vuelta y dejar que dore. Servir con el relleno que más disfrutes (puede ser miel con frutas, mermeladas, manjar).