

RECETAS con CEBADA



>> CEBADA SALTEADA CON CALABACIN Y ZANAHORIA

> *Ingredientes principales*

250 g de cebada

2 zanahorias

1 calabacín mediano

2 dientes de ajo

100 g de almendras crudas

Cebollino

4 cucharadas de aceite de oliva

> *Preparación de la receta*

Dejamos en remojo la cebada y la hervimos en la olla exprés durante 20 minutos.

Troceamos las zanahorias y el calabacín, deben quedar más o menos con el mismo tamaño. Cortamos las almendras y los ajos en trozos pequeños.

Salteamos primero el ajo, las almendras, la zanahoria, los calabacines y la cebada.

Se puede añadir un poco de salsa de soja o de tamari y un poco de cebollino.



>> SOPA DE CEBADA

> *Ingredientes*

200 grs. de cebada

1/2 kg. de zapallo

1 zanahoria

1 cebolla

1 papa

1 rama de apio

1 ramita de perejil

1 ramita de albahaca

Sal y pimienta: a gusto

> *Preparación*

Remojar la cebada en agua fría durante toda la noche. Pelar y cortar las verduras en trocitos pequeños. Dorar la cebolla en aceite y luego añadir las verduras rehogándolas unos minutos. Añadir la cebada escurrida, mezclar todo, y agregar un litro y medio de agua templada. Cocinar una hora a fuego lento y condimentar a gusto.



>> PANQUEQUES DE CEBADA CON FRUTAS

> *Ingredientes (Para 6 panqueques)*

150 grs. de harina de cebada

3 huevos

30 grs. de manteca derretida

Agua: cant. necesaria

4 manzanas verdes, ralladas

1 banana pisada

> *Preparación*

Coloque la harina en forma de corona, colocando los huevos y la manteca en el centro. Bata los dos últimos ingredientes, incorporando poco a poco la harina, y el agua necesaria para formar una masa chirle. Dejar descansar durante media hora.

Unte con manteca una sartén o panquequera, y póngala al fuego. Cuando esté caliente coloque la mezcla por cucharadas, desparramándola por toda la panquequera. Una vez dorada, cocinar del otro lado. Repetir hasta formar todos los panqueques.

Rellenarlos con el puré de bananas mezclado con las manzanas ralladas, y doblarlos en cuatro.