10 RECETAS DE COCINA SOSTENIBLE A BASE DE INSECTOS

¡Es pan comido!

Autor del libro: Elena Pulgar Lanzaco

¿Por qué los insectos comestibles?

Es muy sencillo! Los insectos tienen el poder de reducir considerablemente el impacto medioambiental de nuestra alimentación occidentalizada

01 Su cría requiere pocos recursos

02 Su crecimiento es rápido

03 Sus cualidades nutricionales son excelentes

04 ¡Sus gustos y texturas ofrecen una variedad hasta ahora inigualable!

ENTRANTES RESPONSABLES

Tempura de verdura con salsa de soja y miel

entrante | 1h 15` | 4

Insecto/Harina de insecto: grillo
Grado de dificultad (1-5): 3
Posibles alérgenos: : huevo, gluten y soja
Población diana: público general
Rico en fenoles, vitamina B6 y B9, vitamina C, potasio y compuestos antioxidantes

Ingredientes:

- Harina de trigo (155g)
- Harina de grillo (45g)
- Una yema de huevo
- Una cucharada pequeña de levadura
- Agua fría 250 ml
- Aceite de oliva (10g)
- Pimiento verde (90g)
- Berenjena (200g)
- Calabacín (50g), zanahoria (50g)
- 3 espárragos verdes (75g), pizca de sal

Elaboración:

01 Preparación de la masa: mezclar el huevo batido con agua fría en un cuenco mediante unas varillas removiendo.

02 Tamizar ambas harinas, para quitar grandes grumos y obtener un rebozado más fino.

03 Añadir la sal y levadura también, removiendo y mezclando con el huevo y el agua hasta que no haya grumos.

04 Dejar reposar la mezcla homogénea como mínimo una hora en la nevera para que la masa esté fría.

05 Cortar las verduras en trozos delgados pequeños o medianos.

06 Calentar el aceite de oliva en una sartén (160 - 180ºC).

07 Cubrir los trozos de verduras con harina completamente.

08 Freir los trozos hasta que el rebozado quede con un color dorado.

09 Colocar los trozos en un papel absorbente o papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

10 Preparación de la salsa: mezclar salsa de soja y miel al gusto y emplatar.

Croquetas de Boletus (con harina de saltamontes)

entrante 50` 5

Insecto/Harina de insecto: saltamontes
Grado de dificultad (1-5): 3
Posibles alérgenos: huevo, gluten y leche. Contiene los mismos alérgenos que los crustáceos y ácaros
Población diana: público general/intolerante
Fuente de hierro, fibra insoluble, leucina y potasio

Ingredientes:

- Acetite de oliva virgen extra (1 cucharada sopera)
- Harina de saltamontes (20g)
- Harina de trigo (60g)
- Leche (750mL)
- Boletus (200g)
- Pan rallado (100g)
- Huevos (2 ud.)
- Sal (1/2 cucharada)

Elaboración:

01 Cortar el Boletus en tacos pequeños y rehogarlos en una sartén con una cucharadita dea ceite. Reservarlo.

02 Calentar una cucharadita de aceite en la sartén, incorporar la harina de trigo y de saltamontes y remover hasta que esta se tueste.

03 Añadir la leche poco a poco sin parar de remover hasta conseguir una masa pastosa sin grumos.

04 Añadir ½ cucharada de sal, apagar el fuego e incorporar los taquitos de Boletus.

05 Verter la mezcla en una fuente y dejar enfriar.

06 Una vez fría la masa, coger pequeñas porciones de esta y darles forma.

07 Una vez formadas las croquetas, pasarlas por huevo batido y por pan rallado.

08 En una sartén se calienta un poco el aceite para freír las croquetas.

Palitos de aguagate rebozados con harina de grillos

entrante 45` 5

Insecto/Harina de insecto: saltamontes
Grado de dificultad (1-5): 2
Posibles alérgenos: huevo y gluten. Contiene los mismos alérgenos que los crustáceos y ácaros
Población diana: público general/intolerante
Fuente de calcio, vitamina B2 , hierro y proteinas

Ingredientes:

- 2 aguacates
- 1 huevo batido
- 1 taza de pan rallado
- 20g harina de grillo
- 1/2 cucharadita de sal marina fina (opcional)

Elaboración:

01 Precalienta el horno al máximo. En un recipiente mediano, mezcla el pan rallado, la harina de grillo y la sal.

02 Corta los aguacates por la mitad, remueve el carozo y córtalos verticalmente en rebanadas de aproximadamente 2,5 centímetros.

03 Pasa las rebanadas primero por huevo y luego por la mezcla de pan rallado y de harina de grillo. Unta unas gotas de aceite sobre una bandeja para horno y coloca sobre ellas los aguacates rebozados

04 Lleva la bandeja al horno y cocina por 12 a 15 minutos o hasta que el pan rallado tome un color dorado.

05 Verter la mezcla en una fuente y dejar enfriar.

Los platos principales

Tortilla francesa con grillos y verduritas salteadas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 1 calabacín
- 1 pimiento verde
- 2 cebolletas
- Pimienta y sal. Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada sopera)
- 20 gr de grillos secos (marca Jiminis)

plato principal 15` 4

Insecto/Harina de insecto: grillo
Grado de dificultad (1-5): 2
Posibles alérgenos: huevo. Contiene los mismos alérgenos que los crustáceos y ácaros. Sin gluten
Población diana: : público celiaco/vegetariano/general
Fuente de Omega 3 y omega 6, vitamina B12 y Calcio

Elaboración:

01 Lavar el calabacín, secarlo y cortarlo en dados pequeños. Abrir los pimientos a lo largo, retirar los filamentos y cortarlos en dados. Pelar y picar fino las cebolletas.

02 Calentar 1 cucharada de aceite y rehogar las cebolletas sin que cojan color. Incorporar las verduras y saltearlas y hacer lo mismo con los grillos. Salpimentar todo.

03 Batir los huevos en un recipiente y salpimentarlos.

04 Engrasar ligeramente la sartén y cuando esté caliente verter 1/4 parte de los huevos batidos. Cuajar la tortilla, dar la vuelta, cocer 10 segundos y retirar.

05 Repartir la preparación de verduras y grillos salteados cubriendo la mitad de la tortilla francesa y servir enseguida.

Pollo rebozado con harina de grillo y salsa de champiñones

plato principal | 20` | 1

Insecto/Harina de insecto: grillo
Grado de dificultad (1-5): 2
Posibles alérgenos: huevo, sulfitos, lactosa, tropomiosina, ácaros
Población diana: público general
Rico en vitamina B12, omega 3 y 6, calcio y hierro

Ingredientes:

- Pollo (250g)
- Harina de grillo (100g)
- Huevo (1 unidad)
- Sal
- Champiñones laminados (100g)
- Pimienta negra
- Cebolla (1/2 cebolla)
- Aceite de oliva
- Vino blanco (25mL)
- Leche desnatada (150mL)

Elaboración:

01 Pelamos la cebolla y la añadimos en una sartén con aceite a fuego medio durante 10 minutos.

02 Lavamos los champiñones y los añadimos a la cebolla. Removemos y salteamos unos minutos. Adicionamos el vino blanco y dejamos que se evapore removiendo.

03 Añadimos parte de la leche con harina de grillo en un vaso y lo disolvemos bien.

04 Lo incorporamos con el resto de ingredientes a la sartén y vamos añadiend poco a poco el resto de la leche, sin parar de remover. Adición pimienta y sa al gusto.

05 Dejamos a fuego lento hasta observar que espesa. Finalmente retiramos y dejamos reposar.

06 Batimos un huevo en un cuenco, y en otro depositamos harina de grillo. Rebozamos el pollo en ambos cuencos.

07 Calentamos el aceite. Añadimos el pollo a al sartén y lo dejamos que se dore.

08 Servimos todo en el plato, la salsa junto con el pollo rebozado.

Hamburguesa de soja

plato principal 45` 2

Insecto/Harina de insecto: tenebrio molitor
Grado de dificultad (1-5): 2
Posibles alérgenos: soja, crustáceos
Población diana: infantil
Rico en ácidos grasos omega 6, proteínas, fibra, vitamina C y ácido fólico

Ingredientes:

- 50 g pimiento verde
- 50 g pimiento rojo
- 30 g cebolla
- 100 g soja texturizada
- 40 g harina de insecto
- 15 g aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto: sal, pimentón, pimienta negra

Elaboración:

01 Hidratar la soja en agua durante 20 minutos.

02 Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños.

03 Escurrir la soja tras los 20 minutos.

04 Calentar el aceite para sofreír las verduras junto con la soja y las especias, durante 10 minutos a fuego medio.

05 Sacar la mezcla del fuego y añadirla a un bol. Aplastar con la ayuda de un tenedor la mezcla, Añadir la harina de insecto y mezclar hasta formar una masa en la que esté todo integrado.

06 Una vez fría la masa, coger pequeñas porciones de esta y darles forma.

07 Una vez formadas las croquetas, pasarlas por huevo batido y por pan rallado.

08 En una sartén se calienta un poco el aceite para freír las croquetas.

Pizza con masa de harina de tenebrio molitor

plato principal 50` 3

Insecto/Harina de insecto: tenebrio molitor
Grado de dificultad (1-5): 3
Posibles alérgenos: harina de trigo y queso
Población diana: público general
Vitaminas grupo B, calcio,y hierro

Ingredientes:

- masa: 200gr harina integral de trigo, 100gr harina Tenebrio Molitor, 2 cucharadas de aceite de oliva, 15o g de agua tibia,14g de levadurs.
- Relleno; 100mL salsa de tomate, 250gr queso mozzarella, ½ berenjena, ½ calabacín, 1 pizca de pimiento verde italinao,8 tomates cherry partidos por la mitad,pizca de orégamo

Elaboración:

01 En un bol agregamos el aceite, el agua y la levadura; y en otro agregamos las dos harinas Mezclamos y seguidamente le añadimos al primer bol, la mezcla de harinas y la pizca de sal. Una vez que tengáis más o menos mezclado todo en el bol lo pasamos a la encimera para amasar bien.

02 Ponemos un poco de harina en la encimera y tendremos que amasar como 3 o 4 minutos sin parar. Veremos que hemos terminado cuando la masa esté lisa totalmente. Si se pega mucho le ponemos un poco de harina y seguimos hasta que quede lisa.

03 Ahora una vez lista, la dejamos reposar durante 1 hora más o menos. Una vez reposada la amasamos y estiramos.

04 Colocamos una base de salsa de tomate sobre la masa estirada. Después la cubrimos con el queso mozzarella. Por encima colocamos el resto de ingredientes (berenjena, calabacín, pimiento, tomates) y, por último. el orégano.

05 Ponemos la pizza en una bandeja de horno y horneamos durante 30-40 minutos a 180ºC.

Crema de espárragos con huevo a baja temperatura y grillos salteados

Ingredientes:

- Un manojo de espárragos(300gr)
- 4 huevos medianos
- 20 gr de grillos secos a la griega
- Sal
- Pimienta
- Aceite de Oliva (1 cucharada sopera)

plato principal | 20` | 3

Insecto/Harina de insecto: grillos
Grado de dificultad (1-5): 3
Posibles alérgenos: huevo, gluten, sésamo, sulfitos y leche.
Población diana: público general/vegetariano.
Fuente de Omega 3 y 6, vitamina B12, B2 ,,B7 y calcio

Elaboración:

01 Pelar y cortar los espárragos en trozos de 1cm. Hervirlos en agua salada durante 5 minutos. Cuando estén tiernos sacarlos del agua y batirlos usando una licuadora de inmersión hasta que quede una textura de crema.

02 Al mismo tiempo, poner una olla de agua en el fuego y esperar a que la temperatura suba a los 75°C. Poner el huevo en el agua, apagar la llama y esperar 15 minutos hasta que el huevo llegue a la consistencia que queremos.

03 Pasados los 15 minutos, sacar el huevo del agua y enfriarlo con agua de grifo.

04 Saltear los grillos en un sartén bien caliente con unas gotas de aceite y aliñarlos con sal y pimienta al gusto.

05 Montar el plato poniendo unas cucharadas de la crema de espárragos, rompiendo el huevo encima –que tendrá una textura tierna y cremosa– y añadiendo ,por último, los grillos salteados.

LOS POSTRES MAS ECO-FRIENDLY

Bizcocho marmolado de escarabajo

postre | 1 h 50` | 12

Insecto/Harina de insecto: escarabajo
Grado de dificultad (1-5): 3
Posibles alérgenos: leche, huevos, gluten
Población diana: niños, vegetariano
Fuente de aminoácidos esenciales, polifenoles,calcio y vitaminas del grupo B

Ingredientes:

- 300 gramos de harina de trigo integral
- 35 gramos de harina de escarabajo
- 300 gramos de dátiles
- 250 ml de leche
- 150ml de aceite de oliva
- 30 gramos de cacao en polvo
- 4 huevos tamaño L
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de sal

Elaboración:

01 **Retirar los huesos de los dátiles y triturarlos con 200 ml de agua.**

02 **Mezclar la pasta de dátiles con los huevos, el aceite de oliva y la sal.**

03 Dividir la masa en dos partes iguales.

04 A una de las mitades añadir el extracto de vainilla, la mitad de la harina de trigo integral (150g) y de escarabajo (15g), la mitad del polvo de hornear ya tamizados y batir a velocidad baja mientras se añade la leche (125 ml).

05 En la otra mitad restante, añadir el resto de las harinas, levadura y el cacao tamizado y mezclar hasta que esté homogénea. Por último agregar la leche poco a poco.

06 Verter en el molde ambas masas de forma intercalada. Después pasar un palo para mezclar ambas masas.

07 Precalentar el horno a 180ºC y hornear durante 45 minutos.

Pizza de frutas y yogur con base de escarabajo

Ingredientes:

- 350 g de harina integral de trigo
- 70g de harina de escarabajo
- 200 ml de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de coco(15g)
- 15 g de levadura fresca
- 2g de sal
- 500g de yogur griego natural
- Miel al gusto (20g)
- Frutas aprox. 400g (fresas, frutos rojos, kiwi, plátano, piña y mango)
- Canela al gusto 4g (opcional)

Postre | 1h 50` | 4

Insecto/Harina de insecto: escarabajo

Grado de dificultad (1-5): 3

Posibles alérgenos: gluten, lactosa, frutas, crustáceos

Población diana: público general, vegetariano

Rico en Vit. B12, potasio, calcio, fibra y probióticos naturales

Elaboración:

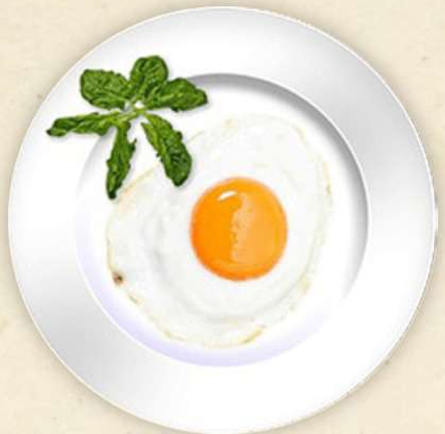
01 En un bol se agregan el aceite, el agua y la levadura. Se mezclan bien dichos ingredientes y, seguidamente, se incorporan la harina de trigo, la harina de escarabajo y la sal. Una vez se tenga mezclado todo en el bol se pasa a la encimera para amasar bien.

02 Se deja reposar durante 1 hora. Una vez reposada, se parte en dos para hacer dos pizzas. Se amasan las dos bolas, se estiran con ayuda de un rodillo y se introducen en el horno previamente precalentado a 180ºC durante aproximadamente 12 minutos (cuando empiece a dorarse).

03 Se pone un poco de harina de trigo en la encimera para que no se pegue la masa y se amasa durante aproximadamente 4 minutos. Estará listo cuando la masa esté lisa totalmente, si continúa con textura pegajosa, se añade un poco de harina y se sigue amasando hasta que quede lisa.

04 Una vez horneada la base, se cubre de yogur griego y se colocan las frutas troceadas decorando al gusto; se vierte por encima un poco de miel con cuidado y, por último, se espolvorea la cantidad de canela deseada.

Y TÚ, ¿QUÉ RECETAS DISEÑARIAS TENIENDO LOS INSECTOS COMO EL ELEMENTO PRINCIPAL?



Con la colaboración de:

Algarra Tomillo, Andrea
Añón Oñate, Francisco
Arranz Narvaiza, Chavela
Arribas Vega, Laura
Barberis , Mattia
Calle Meier, Patricia
Chen , Yongen
Cubero Martin, Sandra
Díaz González, Pablo
Diaz-Rullo Alcantara, Nuria
Escribano León, María
Fiandor Toiron, Emma Marianne
Gomez, Lorenzo , Carolina
Guzman Lopez, Rossy Paulina
Huertas Lopez ,Teresa
Lopez Segura, Zuleyma Azahara
Manso de la Viuda, Sara
Martin Cerdeño, Lucia
Molinero Moreno, Ines Maria
Ortega Acosta, Laura
Perez Castellano, Sandra
Perez Yebes, Marina
Provenzali Salazar Carlota Eugenia
Ramirez Quevedo, Fernando
Rodriguez Rodero, Sonia
Rodriguez Santana, Paula
San Sebastian Robredo Raquel
Santos Romero,, Laura
Serra Recuero, Maria
Valverde Corcho, Adriana
Wang Zhang, Jiahui