



Recetario
Tarwi
alimento nutritivo

Recetario de Tarwi: Alimento nutritivo

Registro de la propiedad intelectual bajo
Depósito Legal: 2-2-2546-18

Autores

Asociación de Chefs de Bolivia
Chef Gabriela Quiñonez Castellón
Chef Gabriela Soria Guillén
Chef Karen Sandoval
Chef Victoria Riveros Mamani
Chef Omaira Soria Guillén
Chef Karen Quiroga de Brouwer
Chef Claudia Marcela Sauma Zankys
Chef Danilo Arellano
Chef Milena Mayer
Chef Pierre Van Oost
Chef Juan Poma
Chef Anahí Reyes de Gironás

Invitados

Chef René Garnica
Chef Pedro Pacheco Uzeda
Chef Marsia Taha
Samantha Cabrera

Edición: Pierre Van Oost
Samantha Cabrera

Producción: Gustavo Saravia

Diagramación: Maria Isabel Soliz

Cochabamba, Bolivia
2018

Presentación

Con la intención de recuperar sabores ancestrales y aportar a la revalorización de nuestros productos, la Asociación de Chefs de Bolivia (ACB), la Fundación PROINPA, la empresa PANASERI SRL. y algunos cocineros independientes, tienen el orgullo de presentar el primer recetario de tarwi boliviano, denominado “Tarwi, alimento nutritivo”.

Este trabajo contiene una serie de recetas que parten de la cocina local y ancestral y en una suerte de modernización de la gastronomía, surgen innovaciones culinarias que, estamos seguros, le invitarán a incorporar al valioso tarwi en su mesa.

El tarwi pertenece al grupo de las leguminosas que son las plantas más importantes para el ser humano, dentro de este grupo destaca por su alto contenido de proteínas (cada grano contiene 50%) valor que no se compara con ninguna otra fuente vegetal, superando incluso a la soya, además contiene, calcio, hierro y fibra. Al ser libre de gluten es un excelente aliado de los celíacos y personas que buscan llevar una dieta sana y nutritiva. Estudios médicos, confirman que el tarwi, es un complemento ideal en la dieta de personas que padecen diabetes, ya que contiene un componente natural que ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre.

Consideramos importante dar a conocer a la sociedad los hallazgos en torno a este cultivo y promover su consumo.



Claudia Sauma Zankys
Presidente de la ACB – Cochabamba

Contenido

Ceviche Andino	3
Ceviche de tarwi del lago Titicaca	4
Ensalada de tarwi al estilo mediterráneo	5
Ensalada primaveral de tarwi	6
Hummus de tarwi	7
Ajiaco de tarwi	8
Tarta de requesón y tarwi	9
Pizza tarwix	10
Sandwich pita tarwi vegetariano	11
Falafel de tarwi	12
Spaguetti con salsa pesto de tarwi	13
Albóndigas de tarwi	14
Ají de tarwi sobre cama de tallarín	16
Tomatada semi picante de tarwi con pollo	17
Crema de tarwi con mote de tarwi, tarwi frito, salsa de ají amarillo y vinagre de manzana	18
Muslitos de ala de pollo en harina de tarwi	20
Mazamorra de tarwi	21
Tarta helada de tarwi	22
Mousse de tarwi silvestre	24
Budín de plátano y tarwi	25
Plum cake de tarwi y mermelada de jengibre	26
Brownies de chocolate	27
Galletas de tarwi con limón	28
Alfajores de tarwi	29
Turrón navideño de tarwi	30
Jugo de tarwi	31
Frappé de tarwi con avena	32

Ceviche Andino

Ingredientes

- 200 g de tarwi
- 50 g de cebolla picada
- 20 g de locoto picado
- 5 g de cilantro picado
- 4 unidades de limón
- Sal

Preparación

Sazonar el tarwi con sal, añadir la cebolla, el locoto y el cilantro; agregar el jugo de limón; mezclar suavemente y servir acompañado de camote cocido.



Ceviche de tarwi del Lago Titicaca

Ingredientes

- 2 tazas de tarwi cocido y pelado
- 10 limones (zumo)
- 100 ml de jugo de tumbo (extracto)
- 1 cda. de quirquiña picada
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de cilantro picado
- 2 dientes de ajo repicado
- 1 cebolla blanca cortada en juliana
- 4 ocas asoleadas y cocidas
- 1 choclo
- 1 locoto rojo repicado

Preparación

Mezclar el tarwi con el jugo de limón y de tumbo, y dejar reposar por 1 hora.

Agregar las hierbas, ajos, locotos, cebolla, sal, pimienta y aceite.

Servir el ceviche con ocas y rodajas de choclo.



Ensalada de tarwi al estilo mediterráneo

Ingredientes

- 1 sachet de tarwi clásico de 250 g
- 60 g de tomate deshidratado picado
- 60 g de aceitunas verdes picadas
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharilla de vinagre balsámico
- 1/4 cucharilla de orégano seco
- Pizca de azúcar
- Pizca de pimienta negra molida
- Sal a gusto

Preparación

Ecurrir el tarwi en una coladera y llevar a un bol.

Añadir los demás ingredientes.

Probar y rectificar los sabores.

Servir.



Ensalada primaveral de tarwi

Ingredientes

- 1 sachet de tarwi tradicional de 250 g
- 45 g de zanahoria cruda en cubos pequeños
- 45 g de pimentón verde en cubos pequeños
- 45 g de tomate con cáscara sin pepa en cubos pequeños
- 45 g de tallo de apio en cubos pequeños
- 1 cuchara de perejil picado
- 1 cuchara de hierba buena picada
- 30 ml de aceite de oliva
- Zumo de un limón
- Pizca de azúcar
- Pizca de pimienta negra molida
- Sal a gusto

Preparación

Ecurrir el tarwi en una coladera y colocar en un bol.
Añadir todos los ingredientes y mezclar suavemente.
Probar y rectificar los sabores.
Emplatar en una fuente o individualmente.



Hummus de tarwi

Ingredientes

- 200 g de granos de tarwi lavados y cocidos o de harina de tarwi rehidratada
- 1 cucharilla de pasta de ajo (ajo licuado con aceite de girasol)
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de zumo de limón
- Comino molido
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva extra virgen para echar encima de la preparación
- Paprika

Preparación

Poner todos los ingredientes en un vaso de licuadora y triturar hasta conseguir una pasta densa en la que no se vea ningún trozo de tarwi. Según la textura deseada (más o menos espesa), corregir añadiendo agua y/o aceite de oliva, luego pasar a un plato y extender, dejar unos surcos en los que se echará aceite de oliva a la hora de servir. Se puede espolvorear con Paprika o decorar con unas hojitas de perejil o laurel.



Ajiaco de tarwi

Ingredientes

- 200 g de tarwi
- 40 g de ají amarillo en vaina cocido
- 50 g de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 2 huevos
- 200 ml de leche
- 1 papa cocida picada
- 5 g de hierba buena
- Sal y pimienta

Preparación

Poner en una olla aceite, cebolla picada, ajo y ají hasta formar un aderezo.
Incorporar el tarwi, la papa cocida, la leche, los huevos crudos, apagar la hornilla.
Añadir la hierba buena, rectificar el punto de sal y pimienta.
Servir en plato tendido.



Tarta de requesón y tarwi

Ingredientes

Masa

- 50 g de harina de tarwi
- 75 g de harina
- 50 g de mantequilla
- 1/2 cucharilla de tomillo molido
- 1 huevo
- Pizca de sal

Relleno

- 200 g de tarwi pelado
- 200 g de requesón
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de crema de leche
- 100 g de queso muzarella
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Masa

En un bol disponer la harina, manteca, sal y tomillo hasta formar un punto arena, seguidamente agregar el huevo y mezclar hasta obtener una masa suave y fácil de estirar. Pasar el rodillo y disponer en un molde para tarta. Llevar al horno a 160°C por unos 10 minutos.

Relleno

Mezclar el requesón con el huevo, crema, sal, pimienta y el tarwi y verter sobre la masa ya fría, desparramar el queso muzarella rallado por encima y llevar a horno a 180° C por unos 30 minutos hasta que gratine el queso.

Acompañar con rúcula y tomates o la ensalada de su preferencia.



Pizza tarwix

Ingredientes

- 1/2 taza de agua tibia aproximadamente
- 300 g de harina de tarwi
- 10 g de sal
- 6 g de levadura fresca
- 15 ml de aceite de oliva
- 200 g de filete de pollo
- 100 g de mote de tarwi
- Queso muzarella, albahaca y Salsa de tomate a gusto

Preparación

Cernir la harina, agregar la sal y el agua tibia poco a poco e ir amasando; seguidamente agregar el aceite y después la levadura desmenuzada; amasar hasta conseguir una masa homogénea. Dejar reposar hasta que doble su volumen.

Una vez que la masa haya doblado su volumen, estirar con un uslero dando una forma redonda; poner en una bandeja de horno y agregar el mote de tarwi mezclado con salsa de tomate, luego el queso muzarella, albahaca y el filete de pollo cocido y desmenuzado.

Hornear por 20 minutos aproximadamente.



Sándwich pita tarwi vegetariano

Ingredientes

- Tarwi
- Repollo morado y blanco
- Vinagre balsámico
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Pizca de sal
- Pan pita

Preparación

Hacer una vinagreta con el vinagre balsámico, azúcar a gusto, pizca de sal y aceite de oliva.

Picar ambos repollos muy fino y pasarlos por agua hirviendo, apenas unos segundos, sólo para ablandarlos y escurrir.

Mezclar el tarwi, repollo y vinagreta; rellenar un pan pita y adornar como sea su imaginación. Así también podrá aumentar tomatitos cherrie, palta, maíz amarillo de lata, perejil o cilantro. Dele rienda suelta a su creatividad y buen gusto.

Las cantidades, dependen del tarwi que se tenga y la mezcla de repollos es a gusto.



Falafel de tarwi

Ingredientes

- 1/2 kilo de mote de tarwi (dejar en remojo la noche anterior)
- 2 cebollas picadas
- 1 taza de hojas de perejil fresco
- 1/2 taza de menta fresca
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 taza de pan rallado
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ají colorado molido
- Aceite para freír

Preparación

Ecurrir el tarwi lavado y remojado desde la noche anterior.

Triturar los granos de tarwi en la procesadora, junto con las cebollas, los ajos, el perejil, la menta fresca y una taza de agua. Mezclar hasta conseguir una textura espesa.

Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, el ají colorado, el bicarbonato de sodio y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.

Formar con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas, del tamaño de un limón. Aplastarlas un poco. Si la mezcla queda demasiado húmeda y se hace difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado.

Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que los falafels queden dorados (5-7 minutos). Servir caliente.



Spaguetti con Salsa Pesto de tarwi

Ingredientes

400 g de spaguetti
3 litros de agua
2 cucharas de aceite
1 cuchara de sal

Salsa Pesto

2 tazas de mote de tarwi
1 taza de albahaca fresca
1/4 taza de aceite de oliva
1 diente de ajo
Sal y pimienta a gusto

Preparación

Hervir el agua con sal y aceite y añadir el spaguetti, dejar cocer. Escurrir y reservar en un recipiente.

Licuar el mote de tarwi junto a la albahaca, aceite y ajo; salpimentar a gusto.

Mezclar suavemente la salsa con el spaguetti y servir caliente con un toque de queso parmesano.



Albóndigas de tarwi

Ingredientes

- 800 g de tarwi (4 tazas)
- 300 g de cebolla (2 medianas)
- 300 g de tomate (3 unidades)
- 2 huevos
- 300 g de pan molido
- Harina cantidad necesaria
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta a gusto
- Perejil y cilantro cantidad necesaria
- 50 g de trigo cocido (opcional)

Salsa de tomate

- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- Hoja de laurel
- 2 ajos
- Sal y pimienta a gusto



Preparación albóndigas

Lavar y moler o licuar el tarwi cocido (si agrega trigo seguir el mismo procedimiento)
Picar el perejil y cilantro, rallar las cebollas y los ajos. Mezclar todo con el tarwi y sazonar con sal y pimienta a gusto.

Agregar los huevos batidos y parte del pan molido.

Formar las albóndigas con ayuda del pan molido y harina.

Con mucho cuidado freír en aceite de girasol y reservar sobre papel absorbente

Acompañar con salsa de tomate.

También puede acompañar con una ensalada fresca.

Preparación salsa de tomate

Hacer un aderezo con tomate, cebolla, ajo y zanahoria todo rallado, hasta que nos quede una pasta, si fuese necesario pasar por la licuadora.

Sumergir las albóndigas de tarwi en la salsa, dejar hervir unos minutos y servir acompañado de un puré de papas.

Decorar con perejil o cilantro fresco.





AjÍ de tarwi sobre cama de tallarín

Ingredientes

- 1 paquete de tallarín
- 2 bolsas de tarwi ya cocido
- 2 tazas de ajÍ amarillo cocido
- 1 cebolla grande picada fina
- 2 dientes de ajo triturados
- Perejil a gusto

Preparación

Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, añadir las 2 tazas de ajÍ amarillo previamente cocido y dejar cocer por 15 minutos para que tome un buen sabor.

Ajustar la sal y pimienta. Poner perejil picado y el tarwi.

Servir sobre el tallarín y adornar con queso o huevos duros, si se quiere.

Poner una ramita de perejil encima para darle color y atractivo.

¡Buen provecho!

Tomatada semi picante de tarwi con pollo

Ingredientes

- 720 g de filete de pollo
- 5 cucharadas colmadas de mote de tarwi
- 4 cucharadas de extracto de tomate
- 1 ajo brunoise
- 1 cebolla pequeña brunoise
- Aceite lo necesario
- 1/4 parte de cubito de pollo
- Sal a gusto
- Agua cantidad necesaria
- 2 cucharas de ají rojo en vaina molido y cocido

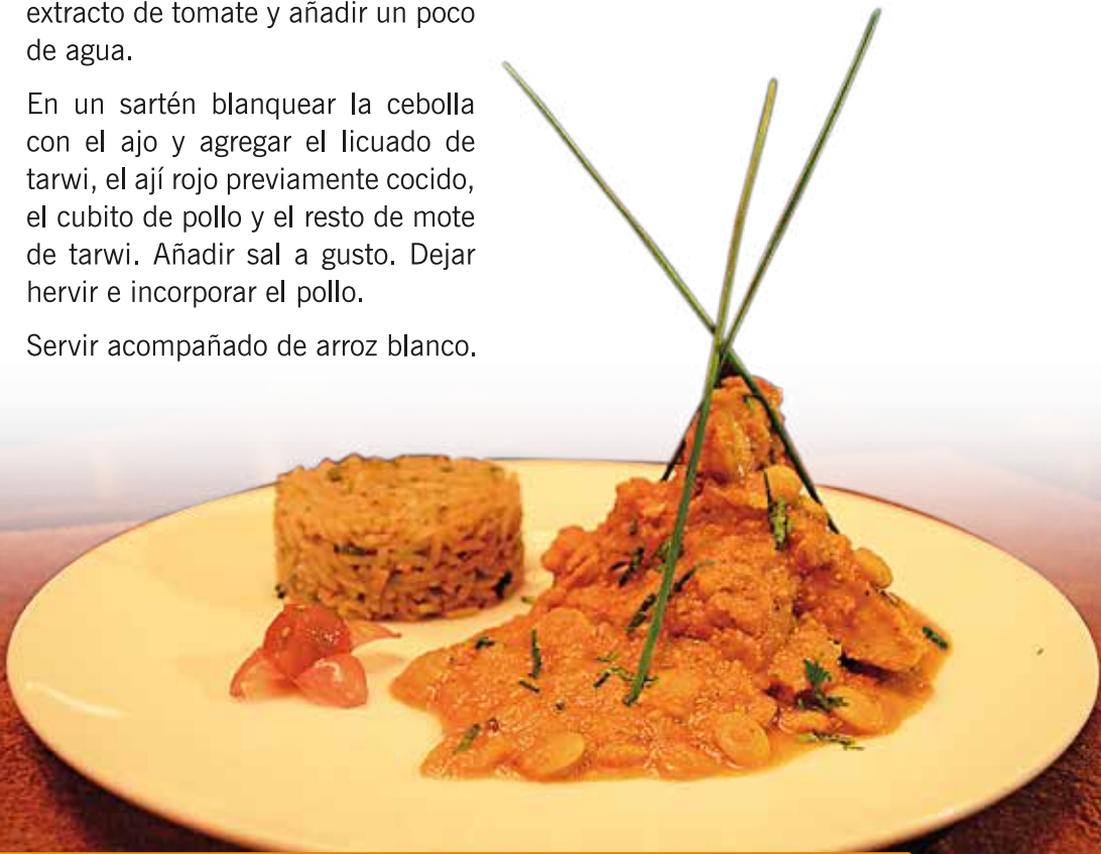
Preparación

En un sartén sellar el pollo con un poco de sal; reservar.

Licuar dos cucharadas de tarwi, el extracto de tomate y añadir un poco de agua.

En un sartén blanquear la cebolla con el ajo y agregar el licuado de tarwi, el ají rojo previamente cocido, el cubito de pollo y el resto de mote de tarwi. Añadir sal a gusto. Dejar hervir e incorporar el pollo.

Servir acompañado de arroz blanco.



Crema de tarwi con mote de tarwi, tarwi frito, salsa de ají amarillo y vinagre de manzana

POLENTA DE TARWI:

Ingredientes:

- 100 g tarwi molido (cocido)
- 200 ml caldo de verduras
- 50 g mantequilla
- 2 g sal

Procedimiento:

Cocinar el tarwi en polvo en el caldo de verduras hasta que quede cremoso.
Agregar la mantequilla y la sal.

CROCANTE DE TARWI:

Ingredientes:

- 50 g de tarwi cocido
- 200 ml de aceite
- Sal cantidad necesaria

Procedimiento:

Deshidratar el tarwi a un 50%.
Freír a 180°C hasta que esté bien crocante.
Poner el tarwi después de frito a una bandeja con papel por debajo y dejar absorbiendo.
Agregar sal.

SALSA DE AJÍ AMARILLO:

Ingredientes:

- 100 g ají amarillo en vaina de Padilla
- 300 ml agua
- 7 g de sal

Procedimiento:

Quitar las semillas y las venas del ají colorado.
Cocinar en agua durante una hora hasta que quede suave.
Retirar las pieles y licuar.
Hacer una pasta muy fina con éste.
Agregar sal.



Fotografía: Patricio Crooker - Gustu

EMULSIÓN DE AJO NEGRO:

Ingredientes:

- 30 g de ajo negro (puede ser en pasta)
- 150 ml de aceite light
- 10 ml jugo de limón
- Sal

Procedimiento:

Licuar el ajo negro y agregar el aceite en forma de hilo, con el jugo de limón.

CROCANTE DE WAKATAYA

Ingredientes:

- 20 g hojas de wakataya
- 20 g queso duro
- 20 ml yogurt sin sabor

Procedimiento:

Licuar el queso duro con el yogurt hasta que quede una pasta.

En un silpat acomodar las wakatayas enteras y pincelearlas con la preparación del yogurt y el queso.

Secar en el horno a 80°C durante 80 minutos, hasta que queden crocantes.

ACEITE DE WAKATAYA

Ingredientes:

- 80 g de wakataya
- 250 ml de aceite

Preparación:

Licuar la wakataya junto con el aceite hasta que se haya extraído toda la clorofila.

Dejar decantando en un tamiz durante 1 día entero.

CEBOLLÍN ENCURTIDO

Ingredientes:

- 100 g cebollín
- 50 ml vinagre de manzana
- 50 ml agua
- 20 ml miel
- 10 g sal

Procedimiento:

Quemar los cebollines directo al fuego hasta que queden bien carbonizados en su primera capa.

Llevar al fuego el vinagre, agua, azúcar y sal.

Cuando la preparación esté al punto de ebullición, verter los cebollines en fuego apagado.

Muslitos de ala en harina de tarwi

Ingredientes

- 8 unidades de muslitos de ala mediano
- Harina de tarwi lo necesario
- Sal y pimienta a gusto
- 2 unidades de limón
- 4 unidades de huevos
- 3/4 de cucharilla de orégano
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharilla de paprika
- Aceite lo necesario

Salsa Mil Islas

- 6 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de ketchup
- 3 cucharillas de cebollín picado
- 6 cucharillas de pepinillos picados
- 1/2 cucharilla de ajo en polvo
- 1/4 cucharilla de pimienta negra
- 3 cucharillas de pimentón rojo
- 4 gotas de salsa tabasco
- 8 gotitas de limón
- 2 cucharillas de cebolla picada

Preparación

Salpimentar los muslitos, añadir jugo de limón y ajo. Dejar reposar por 40 minutos luego añadir paprika y orégano.

Pasar los muslitos por harina de tarwi, luego por huevo y por último por harina de tarwi.

Freir los muslitos en aceite.

Salsa Mil Islas

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar. Acompañar con los muslitos de ala.



Mazamorra de tarwi

Ingredientes

- 3/4 taza de harina de tarwi
- 1/2 taza de harina de maíz morado
- 1/2 taza de azúcar morena o blanca
- 3 ramas de canela
- 5 unidades de clavo de olor
- 2 unidades de anís estrella
- Pimienta dulce
- 100 g de piña fresca o en almíbar
- 10 unidades de frutillas frescas
- 50 g de moras frescas
- 1 naranja
- 1 limón
- Hierba buena para decorar

Preparación

Hervir el agua con las ramas de canela, anís estrella, clavo de olor, pimienta dulce, cáscara de naranja y la piña troceada por 30 minutos.

Diluir las harinas con agua fría y añadir a la anterior preparación.

Agregar el azúcar, las frutillas troceadas, el jugo de la naranja y las moras; mezclar bien y dejar cocinar revolviendo constantemente por 20 minutos aproximadamente.

Dejar enfriar y antes de servir agregar jugo de limón (opcional).

Decorar con hierba buena y cáscara de naranja.



Tarta helada de tarwi

Ingredientes

Masa

- 14 g de mantequilla sin sal
- 1/8 taza de azúcar blanca
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 taza de harina de trigo
- 1/2 harina de tarwi
- 1/4 cucharilla de bicarbonato
- 1 huevo entero

Mousse

- 1/2 taza de crema de leche
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza leche evaporada
- 1/2 taza de tarwi natural
- 2 cucharas de gelatina sin sabor
- 12 unidades de moras
- 25 unidades de arándanos
- 1/4 taza de vino tinto
- 1 1/2 onzas de cointreau o licor de naranja
- 1/4 taza de azúcar blanca (granulada)



Preparación

En un bol batir la mantequilla a punto crema y añadir los azúcares. Integrar el huevo a la preparación.

En otro bol tamizar la harina de trigo, harina de tarwi y bicarbonato. Añadir gradualmente la preparación de mantequilla hasta obtener una masa suave. Poner sobre silpat, estirar con un uslero y hornear a 150°C por 5 minutos.

Mousse

En un bol batir la crema de leche a punto nieve e incorporar la mitad de la leche condensada.

En otro bol batir la leche evaporada, hasta obtener un punto cremoso e incorporar el resto de la leche condensada.

Agregar la mezcla anterior junto con 1/2 taza de tarwi natural procesado y mezclar en forma envolvente.

Finalmente añadimos gelatina sin sabor disuelta en agua tibia.

Relleno

Caramelizar las moras y arándanos con 1/2 taza de azúcar, vino tinto y el licor (cointreau).



Mousse de tarwi silvestre

Ingredientes

- 250 g de tarwi
- 100 g de azúcar morena
- 50 g de azúcar impalpable
- 200 g de frambuesas
- 100 ml de jugo de toronja
- 10 g de wakataya
- 20 g de tarwi para decoración
- 600 ml de crema de leche

Preparación

Licuar el tarwi con el jugo de toronja y 50 g de azúcar morena hasta que se vuelva bien fino.

Aparte, batir los 100 ml de crema de leche a punto nieve.

Añadir la crema batida a la mezcla de tarwi, delicadamente, con un movimiento envolvente.

Luego, batir los otros 500 ml de crema de leche a punto nieve, con 50 g de azúcar impalpable para formar una crema chantilly.

Licuar las frambuesas con 50 g de azúcar morena para lograr un coulis.

Lavar las hojas de wakataya.

Montar el mousse de tarwi, intercalando en la copa, con crema chantilly, hojas de wakataya y coulis de frambuesa. Decorar con unas hojas y granos de tarwi.



Budín de plátano y tarwi

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de tarwi
- 1 cucharilla de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharilla de canela molida
- 1/2 cucharilla de sal
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 3 unidades de plátano aplastado
- 1/2 taza de nuez picada

Preparación

En un bol mezclar harina, bicarbonato, sal, canela y nueces.

En otro bol batir los huevos con el azúcar hasta que esté a punto limón, añadir poco a poco en forma de hilo el aceite y luego agregar el plátano. Dejar de batir.

Añadir la mezcla de harina en forma envolvente. Vaciar a un molde enmantecado y enharinado.

Hornear a temperatura media por 45 minutos a una hora.



Plum cake de tarwi y mermelada de jengibre

Ingredientes

- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 125 g de mermelada de jengibre
- 100 g de azúcar morena
- 3 huevos
- 100 g de harina de tarwi
- 125 g de harina
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 cucharilla de jengibre en polvo
- 1/2 taza de leche
- 50 g de almendras confitadas

Preparación

En un bol mezclar la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia suave; agregar los huevos uno por uno. Encima agregar la mermelada de jengibre, harina tamizada, polvo de hornear, jengibre en polvo y la media taza de leche. Incorporar todo muy bien, verter en un molde engrasado y disponer las almendras confitadas encima. Hornear a 180°C durante 45 minutos, hasta que la masa haya subido y al insertar una brocheta en el centro salga limpia.

Nota: Si se desea puede reemplazar la mermelada de jengibre por mermelada de naranja o fruta abrillantada en la misma cantidad.



Brownies de chocolate

(Sin gluten)

Ingredientes

- 300 g de chocolate semiamargo sin gluten
- 200 g de mantequilla sin gluten
- 200 g de azúcar
- 4 huevos
- 250 g de harina de tarwi
- 30 g de nueces

Preparación

Derretir en un bol a baño maría, el chocolate con la mantequilla, removiendo de vez en cuando para que se integren bien. En otro bol, batir el azúcar con los huevos suavemente. Dejar entibiar el chocolate e incorporar a los huevos. Agregar con movimientos envolventes, la harina de tarwi tamizada y las nueces picadas.

Engrasar con mantequilla un molde de 22 cm y espolvorear harina de tarwi. Volcar la mezcla de brownie en él.

Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 25 a 35 minutos.

Al introducir un cuchillo en el centro, debe salir con migas de la preparación, no limpio del todo. Dejar enfriar en la fuente y luego cortar en cuadrados.



Galletas de tarwi con limón

Ingredientes

- 100 g harina de tarwi
- 100 g de mantequilla
- 1 limón
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 100 g de harina blanca

Preparación

En un bol mezclar las dos harinas, azúcar y polvo de hornear. Añadir la mantequilla y formar punto arena, incorporar la ralladura de limón, el jugo de limón, el huevo y mezclar bien.

Dejar reposar por 20 minutos en la heladera. Jalar la masa hasta que tenga 4 cm de alto, cortar con moldes de galleta y colocar los discos en una charola previamente enmantecada. Hornear de 10 a 15 minutos a temperatura moderada.



Alfajores de tarwi

Ingredientes

- 150 g de harina de tarwi
- 300 g de maicena
- 100 g de azúcar impalpable
- 16 g de polvo de hornear
- 200 g de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- Ralladura de cáscara de limón
- Coco rallado cantidad necesaria
- Dulce de leche cantidad necesaria

Preparación

Mezclar en un bol el azúcar, la mantequilla y las yemas hasta que se convierta en una crema.

Añadir la harina de tarwi, la maicena, la ralladura de limón y el polvo para hornear.

Con la ayuda de los puños (sin amasar), presionar para formar la masa.

Una vez formada la masa extenderla del grosor de 5 mm aproximadamente con la ayuda de un uslero cubierto de papel film y cortar en discos.

Hornear a 180°C de 10 a 15 minutos.

Usar dulce de leche para rellenar y coco rallado para decorar.



Turrón navideño de tarwi

Ingredientes

- 250 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 225 g de azúcar impalpable
- 5 huevos
- 250 g de harina de tarwi
- 100 g de harina 000
- 200 g de frutas confitadas
- 20 g de polvo de hornear
- Piel rallada de 1/4 de limón
- 2 cucharadas soperas de ron

Preparación

Cortar finamente las frutas confitadas y dejar macerar en un bol con el ron durante una hora.

Luego batir los huevos junto con el azúcar e incorporar la ralladura de limón, la mantequilla previamente pomada (batida) y continuar batiendo hasta que quede una mezcla homogénea.

Tamizar la harina con el polvo de hornear e incorporar al preparado anterior poco a poco, mezclando con una espátula.

Incorporar las frutas maceradas, bien escurridas y rebozadas en un poco de harina para que floten en la masa, removiendo constantemente para distribuir bien los ingredientes.

Precalentar el horno a 160°C, embadurnar un molde rectangular de aluminio con aceite y papel de horno o en su defecto utilizar un molde de papel para horneado. Rellenar el molde con la masa hasta 3/4 partes de su capacidad. Hornear durante 45 minutos aproximadamente. Para decorar, preparar un sólido royal icing (glasé real) con 250 g de azúcar en polvo por una clara de huevo grande. Decorar el bizcocho con una manga pastelera de boquilla mediana.



Jugo de tarwi

Ingredientes

- 1/2 taza de tarwi pelado
- 2 tazas de leche fría
- Azúcar a gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes en una licuadora.
Servir frío.



Frappé de tarwi con avena

Ingredientes

- 150 g de mote de tarwi con cáscara
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharilla de canela molida
- 1/2 cucharilla de cacao en polvo
- 2 cucharas de hojuelas de avena
- 2 tazas de hielo
- Azúcar morena a gusto

Preparación

Licuar el tarwi con medio litro de agua hasta triturar la cáscara. Añadir la canela, cacao, avena, azúcar, el agua restante y el hielo. Licuar la mezcla hasta que quede homogénea.

Servir pasando el borde del vaso con miel de maracuyá o de asaí.







@PROINPA - @tarwix



76904786