



Recetario Simbionte

Semillas de sabor.



Receta de Murcarma

**Para curar el frío en el alma:
sopa reconfortante de auyama.**

Así como Murcarma cura, cuida y acompaña, sus recetas son como un abrazo: suaves, digestivas y reconfortantes llenas de nutrientes que generan saciedad y bienestar.

Ingredientes para 2 porciones:

1/4 de auyama (aprox. 600 gr.),
un diente de ajo grande o dos pequeños,
la misma cantidad de jengibre,
una cucharada de aceite de oliva,
una cucharada rasa de sal, media
cucharada de cúrcuma en polvo,

3 1/2 a 4 tasas de agua.

(de la cantidad de agua y el tiempo de
cocción, depende lo espesa que quede).

Pelar y picar la auyama en trozos y dorarla
en aceite de oliva con un diente de ajo
y trozos de jengibre, cuando esté dorada
agregar el agua y añadir media cucharada
de cúrcuma en polvo, esperar hasta que hierva
revolviendo, dejar enfriar un poco y licuar.
Dar nuevamente unos minutos de cocción
hasta el hervor y servir.

Una vez servido añadir cilantro picado
y semillas de chía.





Receta de Avesore

**Para alegrar un festín:
los tomates de mi abuela.**
Avesore alegre y ruidoso,
nos ofrece esta receta fácil,
fresca y llena de sabores vibrantes.

Ingredientes para 4
porciones: 6 tomates, 5 cucharaditas
de jugo de limón, 1 cucharadita de vinagre,
2 cucharadas de aceite de oliva,
1 cebolla picadita, cilantro y/o perejil
finamente picado, 1 gota de ají pique,
una pisca de sal y pimienta.

Se cocinan los tomates con cáscara y
ésta se va abriendo cuando están listos.

Se pelan, se parten en mitades,
y se dejan enfriar. Mientras tanto,
se mezclan los demás
ingredientes en un recipiente
y se añaden

los tomates cuando estén fríos,
luego se guardan en la nevera.
Antes de servir dejar maridar
por lo menos 30 min.

Receta de Simpaio

Para celebrar al atardecer: ensalada de domingo.
En el micro cosmos multicolor de Simpaio, aparecen sabores divertidos y armoniosos, que nos hacen sentir la magia del hogar.

Ingredientes para dos comensales:

Una libra de camarones precocidos y desvenados (se puede remplazar por atún, salmón u otra proteína), queso sabana o el de preferencia cortado en tiras, 3 hojas de puerro cortadas en franjas y sofritas en aceite de oliva, media taza de raíces chinas doradas en aceite de oliva, 8 hojas de lechuga de dos variedades diferentes, 1 zanahoria rayada, , media taza de maíz desgranado y cocido o en lata, 1 pepino pequeño y un aguacate Hass pequeño o medio grande cortados en cubos, 10 aceitunas picadas, 8 champiñones crudos lavados y cortados en tajadas, semillas de girasol, semillas de quinua.

Salsa: 2 cucharadas de mayonesa, 3 cucharadas de salsa de tomate, una cucharadita de mostaza, un limón mandarina, una pizca de azúcar, una pizca de sal, una cucharadita de aceite de oliva, una cucharadita de vinagre de manzana.

Los camarones se hierven durante 8 minutos, se elimina el agua y se dejan enfriar.

Una vez que los camarones estén secos y fríos, se mezclan con el resto de ingredientes y la salsa en un recipiente a excepción de las semillas y el puerro que se usan para decorar. Servir y consumir fresca.



Receta de Mamili

**Para compartir en manada:
huevos benedictinos de mi mamá.**

Mamili, hábil cazador, nos invita a compartir esta delicia cargada de energía y sabor para seguir en movimiento.

Ingredientes para 8 bocados:

4 huevos, 4 cucharadas de mayonesa, una cucharadita de mostaza, 3 cucharadas de cebollín y 3 de cilantro finamente picados, una pizca de páprika, una pizca de sal y una pizca de pimienta.

Se cocinan los huevos durante 10 minutos, se parten en la mitad. Separando con cuidado las yemas en un recipiente. se aplastan con un tenedor para mezclarlas con la mayonesa, la mostaza, el cebollín y el cilantro, se agrega sal y pimienta, se revuelve bien de manera que quede una pasta homogénea. Con ayuda de una cuchara, se vuelven a rellenar las mitades de clara con la mezcla y se decoran con una hojita de cilantro y páprika. Es un acompañante perfecto para otros platos.



Receta de Mismú

Para visitar otros mundos: los pepinos rellenos de magia de mi papá.

Desde el más allá, Mismú trae una receta inolvidable, llena de amor para alegrar el misterio de la vida.

Ingredientes para 4 pepinos pequeños a medianos: 4 pepinos Caigua para rellenar, un cuarto de taza de salsa soya, una taza de caldo de verduras, 2 papas capiras cocidas, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo finamente picado, 1 cebolla blanca, 1 zanahoria mediana, 1 pienton, 1 tomate, media taza de alverjas cocidas, una taza de proteína (carne molida, pollo o carne o berenjena para la opción vegetariana), aguja, e hilo de algodón o palillos. Para el apanado: un huevo batido, media taza de harina de maíz, dos tostadas de pan rayadas, una cucharadita de páprika, una pizca de pimienta, una pizca de azúcar y una pizca de sal.

Se abren los pepinos haciendo un corte a lo largo con un cuchillo y se le quitan con cuidado las semillas y la vena interna, se cocinan en agua por 8 min. Se escurren y se dejan enfriar para manipularlos. Se pican los ingredientes en cubitos pequeños y se dora la cebolla en aceite de oliva se van agregando: la zanahoria, el pimentón, el ajo y el tomate,

Se cocina a fuego bajo durante 20 a 30 minutos revolviendo constantemente y agregando la salsa soya y el caldo para que no se seque. Se rellenan los pepinos con la preparación y luego con cuidado, cierran con una costura dejando un moño en el extremo así queda más seguro el relleno, pero se pueden cerrar también con palillos.

Se apanan batiendo los huevos y agregando los condimentos, se dispone en un plato pando para sumergir cada pepino luego se pasan por la mezcla de harina y apanador.

Se prepara una bandeja de horno con aceite de oliva, se hornean durante

10 a 15 minutos. (también se pueden freír en aceite caliente hasta que se doren). Una vez están listos se corta el moño y se retira el hilo.

Servir con una mezcla de lechugas y semillas, con un toque de limón .





Bebida simbiote fría:

Para quitar la sed: Lulada silvestre.

Ingredientes para 1 litro: 5 lulos medianos, 2 limones mandarinos, media cucharadita de sal, una ramita de yerbabuena, 5 cucharadas de panela en polvo o miel, hielo.

Se pelan 4 de los lulos y se licuan con la yerbabuena y el jugo de los limones, la sal y la panela, y se agrega el 5 lulo partido en trozos y cubos de hielo al gusto. Se sirve bien frío y con cuchara para comer los trozos de fruta.



Bebida simbiote caliente:

**Para tener dulces sueños:
aromática mística.**

Ingredientes para dos tazas de agua:
1 flor de anís estrellado, una barra de
canela, una falange de jengibre pelado, una
ramita de limoncillo, una ramita de
yerbabuena y una ramita de romero, miel.

Se ponen a hervir los ingredientes, se sirve
y se agrega miel al gusto. Se puede usar
varios días y utilizar como base para
preparar té o café y darles un toque
aromático.





Simbiogénesis

2020.