

KASHA



Kasha es el nombre dado al trigo sarraceno o alforfón que ha sido tostado hasta alcanzar un color ámbar intenso. Es uno de los alimentos más antiguos y tradicionales de Rusia. A pesar de su nombre, el trigo sarraceno no es realmente un miembro de la familia de trigo, sino más bien un pariente del ruibarbo. De todos los granos, el trigo sarraceno o alforfón es el que tiene el mayor tiempo de tránsito en el tracto digestivo y es el que más satisface.

CHARACTERÍSTICAS



USOS Y PREPARACIÓN

Kasha tiene un sabor fuerte, intenso, y terroso y rinde para una comida muy abundante. Se puede comer como un cereal caliente de desayuno, como acompañante, o como plato principal de cereales mezclado con vegetales. La única manera de cocinar kasha es añadiéndolo al agua hirviendo. Esto mantiene los granos separados y los hace menos pastosos. También acelera el proceso de cocción. No agregues el kasha al agua fría, ya que no se cocinará correctamente.

KASHA



KASHA BÁSICA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de kasha
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal marina

2 minutos
30 minutos

INSTRUCCIONES

1. Pon a hervir el agua.
2. Agrega el kasha lentamente junto con la pizca de sal marina.
3. Tápalo y deja cocinar a fuego lento por 20 minutos.
4. Separa los granos con un tenedor.

KASHA PILAF

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 batata o papa dulce mediana, picada finamente
- 1 pizca de sal marina
- tahini (opcional)
- 1 taza de kasha
- 1/4 taza de maíz (fresco o congelado) picado
- cebolla pequeña cortada en dados
- 1 calabacín pequeño picado

5 minutos
20 - 25 minutos

INSTRUCCIONES

1. Pon a hervir el agua.
2. Añade la batata o papa dulce picadita y deja hervir por 6 minutos.
3. Agrega la cebolla, el calabacín, el maíz, la pizca de sal marina y el kasha.
4. Tapa la olla y ponlo a fuego lento.
5. Deja cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos, sin remover.
6. Separa con un tenedor antes de servir.
!A disfrutarlo!

*Variación: Sírvelo coronado con un poquito de tahini.

ENSALADA DE KASHA Y JÍCAMA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 8 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de sobras de 'kasha básica'
- 1 taza de manzana roja granny smith rallada
- 2 cucharaditas aceite de ajonjolí tostado
- 1/3 tazas de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de jugo de jengibre
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 jícama pequeña (10 onzas)
- Salsa picante al gusto
- Jugo de 1 limón
- 6 - 8 hojas grandes de lechuga morada

15 minutos
3 minutos

DIRECTIONS

1. En un recipiente pequeño, combina las sobras de kasha con el aceite de ajonjolí y el jugo de jengibre.
2. Pela y corta la jícama en palitos y colócala en un recipiente no reactivo con el jugo de limón y la sal; tápalo y deja marinar por 10 minutos.
3. Pon a tostar las semillas de ajonjolí en una sartén a fuego medio-alto, removiendo constantemente por aproximadamente 3 minutos o hasta que las semillas comiencen a abrirse. Retira del calor y deja a un lado una cucharada de semillas. Cuando estén frías; machaca irregularmente el resto de las semillas.
4. Mezcla el kasha, la jícama, la manzana, las semillas de calabaza machacadas, el cilantro y la salsa picante.
5. En una bandeja de servir, coloca las hojas de lechuga, luego la ensalada de kasha en el centro, y decora con las semillas de calabaza enteras