HARINA DE FRUTO DE ALGARROBO

RECETARIO

EMPRENDEDORES POR NATURALEZA

EL IMPENETRABLE

RÍO BERMEJO · ARGENTINA

¿Sabías que la harina de algarroba
es considerada un superalimento?

Es naturalmente dulce,
rica en proteínas, minerales
como el calcio y el hierro,
y no contiene gluten.

En este recetario encontrarás
recetas fáciles, deliciosas y nutritivas
para incorporar a tu cocina
este ingrediente tan especial.

¡Animate a probar
algo diferente y saludable!

BROWNIE DE ALGARROBA

ALINA RUIZ

Ingredientes

Chocolate amargo, 200 grs
Manteca, 200 grs
Azúcar, de preferencia negra, 350 grs
Huevos, 6
Harina de trigo, 200 grs
Molienda de algarroba, 100 grs
Polvo de hornear, 5 grs
Nueces picadas, 50 grs (opcional)

Preparación

Tamizar los secos y reservar.

Llevar a baño maría chocolate y manteca.

Batir azúcar y huevo.

Unir todos los ingredientes húmedos.
De a poco incorporar los secos. Finalmente las nueces.

Cocinar en horno fuerte por 15/20 min. Debe quedar una capa partida en la superficie y húmedo por dentro.

ALFAJORES DE ALGARROBA

ALINA RUIZ

Ingredientes

Almidón de maíz, 250 grs
Harina común, 250 grs
Algarroba molienda fina, 100 grs
Polvo de hornear, 15 grs
Sal fina , 5 grs
Azúcar, 225 grs
Manteca. 200 grs
Yemas, 4
Aguardiente de algarroba, 2 cucharadas

Preparación

Tamizar todos los ingredientes secos y reservar.

Batir a blanco azúcar y manteca, luego incorporar las 4 yemas y seguir batiendo.

Incorporar las 2 cucharadas de destilado y comenzar a realizar la masa que será quebrada, agregando en tres veces la mezcla antes tamizada de harinas.

Debe quedar una masa lisa sin amasar y, una vez lista, llevar a frío por unos 40 min. antes de armar las tapitas.

Calentar el horno y cocinar por 15 min, dejar templar antes de desmoldar.

Una vez frías las tapitas se podrá armar los alfajores con el relleno que desee.

Sugerencia

Hacer las tapitas de 3 cm de diámetro.

ALFAJORES DE ALGARROBA Y MAICENA

MARINA OCAMPO

Ingredientes

Harina de Algarroba, 100 grs
Maicena, 250 grs
Harina común, 250 grs
Polvo de hornear, 15 grs
Sal fina, 5 grs
Azúcar, 225 grs
Manteca 200 grs
Yemas, 4

Preparación

Tamizar todos los ingredientes secos y reservar.

Batir a blanco azúcar y manteca, luego incorporar las 4 yemas y seguir batiendo.

Comenzar a realizar la masa que será quebrada, agregando en tres veces la mezcla antes tamizada de harinas.

Debe quedar una masa lisa sin amasar y, una vez lista, llevar a frío por unos 40 min. antes de armar las tapitas.

Precalentar el horno y cocinar las tapidas por 15 minutos. Dejar templar antes de desmoldar.

Una vez frías las tapitas se podrá armar los alfajores con el relleno que desee

Sugerencia

De necesitarse para obtener la consistencia, se le puede agregar unas cucharadas de agua a la preparación de la masa.

VER VIDEO ▶

ALFAJOR DUBAI

CELINA OGGER

Ingredientes –8 alfajores aprox.–

Dátiles, 12 (1 taza)
Esencia de vainilla, 1 cucharadita
Harina de algarroba, 1 taza
Maicena, ½ taza
Pistachos, 160 g
Stevia, 3 sobrecitos
Aceite de coco, 1 cucharada
Chocolate 70% cacao, 100 g
Pistachos o nueces picadas (opcional, para decorar)

Preparación

Tapas:

Remojar los dátiles en agua caliente por 10 minutos. Procesar junto con la esencia de vainilla hasta obtener una pasta.

Agregar la harina de algarroba y la maicena. Mezclar hasta formar una masa suave.

Estirar la masa, cortar círculos y hornear a 180 °C por 15 minutos. Dejar enfriar.

Relleno:

Procesar los pistachos hasta obtener un arenado.

Incorporar el aceite de coco y la stevia. Procesar en tandas hasta lograr una crema suave.

Armado:

Rellenar las tapas con la crema de pistachos y cerrar los alfajores.

Bañar en chocolate fundido.

VER VIDEO ▶

PANQUEQUES DE ALGARROBA

PIA FENDRIK

Ingredientes –8 porciones aprox.–

Fécula de maíz, 50 g
Harina de algarroba, 50 g
Leche en polvo, 20 g
Psyllium, 1 cucharadita
1 pizca de sal
Huevos, 2
Aceite, 1 cucharada
Leche, 210 cc
Dulce de leche repostero, 500 g

Preparación

En un bowl, mezclar bien todos los ingredientes secos: fécula de maíz, harina de algarroba, leche en polvo, psyllium y sal.

Incorporar la leche de a poco, batiendo para evitar grumos.

Agregar los huevos y el aceite, y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Calentar una panquequera o sartén antiadherente y engrasar ligeramente con manteca.

Volcar un cucharón de la mezcla y cocinar a fuego medio hasta que la superficie se vea firme; dar vuelta y cocinar del otro lado.

Repetir con el resto de la mezcla.

Si no se consumen en el momento, guardar los panqueques en un recipiente cerrado para mantener la humedad.

Rellenar con dulce de leche repostero al gusto y servir.

VER VIDEO ▶

FLAN DE ALGARROBA Y HUEVOS

ALINA RUIZ

Ingredientes

Huevos, 8

Leche, 1 litro

Molienda semi gruesa de algarroba, 150 grs

Preparación

Infusionar la leche con la algarroba y cocinar a fuego medio por 30 minutos.

Colar para separar las impurezas y así lograr una preparación más fina.

Batir ligeramente los huevos y la leche ya filtrada.

Llevar a baño maría en un molde de 28 cm de diámetro o en moldes individuales.

Cocinar por 40 minutos a 190°C a baño maría.

TIRAMISÚ DE ALGARROBA

VIRGINIA ALE

Ingredientes –2 porciones aprox.–

Vainillas, 1 paquete
Queso crema, 290 g
Crema de leche, 97 g
Harina de algarroba, 5 cucharadas
Sucedáneo de café de algarroba (ya preparado y frío), 1 taza
Azúcar mascabo para decorar, a gusto

Preparación

Preparar el sucedáneo de café de algarroba bien cargado. Dejarlo enfriar por completo.

Crema base: En un bowl, batir el queso crema hasta que esté bien liso. Agregar la crema de leche (previamente montada).

Incorporar la harina de algarroba tamizada, de a poco, mezclando con espátula en forma envolvente. La crema va a quedar de color marrón suave y con aroma.

Pasar ambas caras de las vainillas por el café de algarroba frío, hacerlo ápidamente para que que no se desarmen.

Armar en una fuente intercalando una capa de vainillas, una capa generosa de crema de algarroba hasta terminar, cerrando con crema.

Llevar a la heladera mínimo 4 horas (ideal de un día para el otro). Esto hace que se integren bien los sabores.

Terminación (opcional pero hermoso):

Espolvorear harina de algarroba y azúcar mascabo.

VER VIDEO ▶

TORTA DE ALGARROBA Y RUIBARBO

GABRIELA ESCRIVÁ

Una receta que conecta dos extremos del país:
la harina de algarrobo del Chaco (Norte)
con el ruibarbo de Tierra del Fuego (Sur).
El resultado es una torta aromática
nutritiva, con un contraste delicioso
entre lo dulce y lo ácido.

Ingredientes

Harina de algarroba, 200 g
Harina integral, 200 g
Polvo de hornear, 1 pizca
Ralladura de naranja o limón
Azúcar mascabo, 150 g
Aceite de girasol, 80 ml
Tallos de ruibarbo, 200 g
(cortados en trozos de aprox. 10 cm)
Yogur natural, 1
Agua, 100 ml
Huevos, 2
Esencia de vainilla, 4 gotas

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C.

En un bowl, mezclar los ingredientes secos: harinas, polvo de hornear, ralladura y azúcar.

Incorporar el aceite y mezclar hasta obtener una masa arenosa.

Colocar esta mezcla en una tartera de vidrio enmantecada, cubriendo el fondo y formando un borde que contenga el relleno. Distribuir los tallos de ruibarbo sobre la base de masa.

Aparte, batir el yogur con el agua, los huevos y la esencia de vainilla. Volcar esta preparación líquida sobre el ruibarbo.

Hornear durante 40–45 minutos, hasta que la superficie esté firme y ligeramente dorada.

Dejar enfriar antes de desmoldar.

Nota:

Si no conseguís ruibarbo, podés reemplazarlo por manzanas, peras o bananas. La acidez del ruibarbo aporta un contraste especial con el dulzor de la algarroba, pero cada fruta le dará su propio carácter.

PASTA FROLA DE RICOTA Y ALGARROBA

LA GARAGE

Ingredientes

Para la masa:
Manteca fría, 100 g
Azúcar, 90 g
Sal, 1 pizca
Huevo, 1
Polvo de hornear, 5 g
Harina 0000, 180 g
Harina de algarroba, 20 g

Para el relleno:
Dulce de membrillo , 450 g
Ricota, 600 g
Azúcar, 75 g
Sal, 1 pizca
Esencia de vainilla, 1 cucharadita
Ralladura de 1 limón
Queso crema, 75 g
Huevo, 1

Preparación

Masa frola:
Mezclar harina común, harina de algarroba, polvo de hornear, azúcar y sal.

Incorporar la manteca fría en cubitos y desarmar con la punta de los dedos hasta formar un arenado.

Agregar el huevo y la ralladura de limón o la esencia de vainilla. Unir todo sin amasar demasiado hasta formar un bollo.

Envolver en film y dejar reposar en la heladera al menos 30 minutos.

Relleno:

Pisar el dulce de membrillo con un tenedor o batidora hasta hacerlo cremoso.

Aparte, mezclar la ricota con el azúcar, la sal, la esencia de vainilla, la ralladura de limón, el queso crema y el huevo hasta integrar bien.

Armado:

Estirar la masa y forrar un molde enmantecado, presionando bien los bordes. Pinchar la base con un tenedor.

Colocar primero el dulce de membrillo sobre la masa cruda y luego la mezcla de ricota.

Decorar con tiras de masa formando el clásico enrejado.

Cocción:

Hornear a 170 °C durante unos 45 minutos, hasta que la masa esté dorada.

Dejar enfriar antes de desmoldar.

Opcional: espolvorear con azúcar impalpable antes de servir.

VER VIDEO ▶

BUDÍN DE ALGARROBA

ALINA RUIZ

Ingredientes

Nueces pecan o pasas de uvas, 225 grs
Manteca, 225 grs o aceite , 280 grs
Azúcar, 225 grs.
Huevos, 5
Harina 0000, 115 grs.
Harina de algarroba, 115 grs
Naranja, 1
Polvo para hornear, 15 grs

Preparación

Batir la manteca con el azúcar, integrar los huevos de a uno por vez.

Incorporar las harinas con el polvo de hornear previamente tamizadas.

Agregar las nueces rotas y la ralladura de naranja.

Verter la mezcla en una budinera enmantecada y enharinada.

Llevar a horno a 180° por 40 minutos.

BUDÍN DE ALGARROBA Y CHOCOLATE

LEILA LEVENTER

Ingredientes –6 porciones –

Huevos, 2
Endulzante , 1 cucharada
Esencia de vainilla , 1 cucharada
Leche , 10 ml
Mantequilla de avellanas o maní , 1 cucharada
Cacao amargo , 1 cucharada
Harina de algarroba , 3 cucharadas
Polvo de hornear , 1 cucharada
Proteína sabor chocolate , 1 cucharada
Avellanas trituradas para decorar

Preparación

En un bowl, batir los huevos con el endulzante y la esencia de vainilla.

Agregar la leche y la mantequilla de avellanas o maní, y mezclar hasta integrar.

Incorporar el cacao, la harina de algarroba, el polvo de hornear y la proteína (si se usa). Mezclar hasta obtener una preparación homogénea.

Verter la mezcla en un molde pequeño, previamente enmantecado o forrado con papel manteca.

Espolvorear con las avellanas trituradas por encima.

Hornear durante 20 minutos.

Dejar enfriar antes de desmoldar y cortar en 6 porciones.

VER VIDEO ▶

TALITAS DE ALGARROBA Y MANÍ

NORMA LUQUE

Ingredientes

Harina integral, 150 g
arina de algarroba blanca, 50 g
Harina de algarroba negra, 50 g
Manteca , 100g o aceite, 70 cc
Sal
Queso rallado, 50 g
Huevo , 1
Mani picado, 50 g

Preparación

En un bowl, mezclar todos los secos.

Agregar la manteca a temperatura ambiente o el aceite.

Mezclar con las manos hasta obtener un arenado.

Agregar el huevo. Amasar hasta unir bien.

Agregar el queso y el maní picado.

Estirar hasta que la masa quede bien fina.

Cortar en tiras.

Enmantecar una bandeja y colocar las talitas.

Cocinar a horno fuerte de 8 a 10 m.

Se puede comer con algún humus o salsa.

ALGARROBO BLANCO
– Neltuma alba –

Nuestro agradecimiento a todos
los profesionales gastronómicos,
quienes han compartido con nosotros
estas recetas llenas de amor y pasión
por la cocina del Impenetrable.

Que estas preparaciones
continuen siendo un vínculo
con nuestras raíces
y una manera de honrar
la naturaleza
y las comunidades locales.

UN PRODUCTO NATURAL, NUTRITIVO Y RESTAURATIVO

El fruto del algarrobo,
originario de la región
del Impenetrable chaqueño,
es recolectado del monte nativo
por comunidades rurales
que forman parte del programa
Emprendedores por Naturaleza.

Al adquirir este producto
estás apoyando la conservación
del monte en pie y permitiendo
diversificar los ingresos
de las comunidades locales.

EL IMPENETRABLE

RÍO BERMEJO · ARGENTINA

Seguinos
en nuestras redes sociales
@emprendedores_por_naturaleza

Enterate de nuevas recetas,
y todas las novedades del programa.

¿Tenés una receta propia?
Compartila en tus redes, etiquetanos
y ayudanos a inspirar a más personas.

emprendedorespornaturaleza.org