

Papá cocina

Sandwiches caseros *Parte 2*

Animate a innovar e incorporar nuevas opciones.

Escapale al clásico jamón y queso. Date una oportunidad de sorprenderte con nuevos sabores y texturas.

En casa, los días que elaboramos sandwichs solemos presentar en la mesa los panes y una variedad de ingredientes para que cada uno arme el suyo. Es muy divertido con los chicos jugar a amar el sándwich más original, o con mayor cantidad de ingredientes o colores (¡por supuesto que pueda manipularse!).

Lo lindo de todo esto es poder disfrutar en familia del proceso de elaboración. Realicen las compras juntos, repartan

Segundo paso: *El sandwich.*



Para el **ingrediente principal**, escapando al clásico jamón, carne o pollo podemos elegir entre:

- Rodajas de berenjenas (al horno vuelta y vuelta con oliva, sal y pimienta).
- Láminas de tofu (marinadas previamente con cebolla de verdeo y salsa de soja, vuelta y vuelta en sartén, wok o plancheta).
- Hongos (feteados, salteados al wok o sartén con cebolla picada y vino blanco).
- Morrón en aceite.



Acompañamientos

- Rodajas de palta.

Aderezos

En licuadora o recipiente para procesar.

Humus

Prever dejar en remojo la noche anterior los garbanzos para luego hervir hasta que estén tiernos y dejar enfriar (yo suelo hacerlo en el día directamente en la olla a presión). Para las legumbres siempre coloco en la olla un trocito de alga kombu. Moler en un molinillo de café tres cucharadas grandes de semillas de sésamo blanco.

Junto a los garbanzos cocidos (dos tazas) y el sésamo molido, agregar jugo de medio limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimentita a gusto. Procesar hasta que quede una pasta, incorporando el agua del hervor de los garbanzos para alcanzar la consistencia deseada. Una vez terminado, espolvorear con pimentón dulce.

Agradecimiento especial al cocinero Guille Andreani, de quien me «inspiré» para muchos de estos aderezos basándome en sus recetas originales.



las tareas para elaborar los ingredientes, bauticen con nombres originales sus sándwiches, compartan y voten por los más exitosos... que el momento de la comida sea una experiencia divertida, porque no solo debemos alimentar nuestro cuerpo. Somos lo que comemos. ¡Buen provecho!



- Rodajas de tomate.
- Tiras de verduras (cebollas y ajíes de todos los colores, cortados finitos y salteados en la sartén con vino blanco, o cerveza o salsa de soja).

Verdes lechuga, rúcula, repollo.

Aderezos, escapando a los clásicos ketchup, mostaza y mayonesa. (*Ver recuedros por detalles*)

- Crema de palta.
- Humus.
- Tomatini.
- Paté de semillas de girasol.
- Pasta de aduki (porotos procesados con oliva y un par de aceitunas negras).

Crema de palta

Pelar y descarozar una palta. Agregar el jugo de medio limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto, un cuarto de taza de agua y procesar todo (agregá el agua de a poco para que la consistencia sea la de tu gusto).

Paté de semillas de girasol

Dejar en remojo la noche anterior una taza de semillas de girasol. Quitar el agua y agregar una cucharadita de cúrcuma, una de mostaza, un trocito de ajo, aceite y sal. Agregar agua y procesar hasta encontrar la textura deseada.

Tomatini

Pelar un tomate, cortarlo en trozos pequeños. Agregar tres cucharadas de semillas de sésamo blanco previamente machacadas en un mortero, mezclar y pisar con tenedor hasta unir bien los ingredientes. Agregar un toque de sal a gusto.