



Hoy les traigo espaguetis con todo, crema de moringa, fritura y crema de chícharos.

Espaguetis con todo



**Ingredientes (2 servicios):**

Una taza de espaguetis cocidos, un poco de ensalada de tomate, pepino y col que quedó, un poco de picadillo, 2 cucharadas de puré de tomate, pimienta y sal a gusto.

**Preparación:**

Ponga a la candela una cacerola con agua y sal cuando empiece a hervir, bájela y ponga los espaguetis unos minutos, sáquelos, póngalos en una fuente honda, agréguele la ensalada, el picadillo, el puré de tomate, mézclelo todo, puntéelo con la pimienta y la sal.

### **Crema de moringa**



#### **Ingredientes (4 servicios):**

Dos tazas de brotes tiernos de moringa, 4 tazas de caldo o agua, 2 cucharadas de maicena, 1 cucharadita de mantequilla o aceite, pimienta y sal a gusto.

#### **Preparación:**

Lave las brotes de moringa.

Póngalos en el vaso de la batidora junto con el caldo, bátalo bien, páselo por un colador si lo desea. Reserve 1 taza del mismo y mézclela

con la maicena.

Luego ponga a la candela una cacerola con la mantequilla o aceite, agregue el batido, sal. Cuando rompa a hervir añádale la maicena diluida y colada, sin dejar de remover para que no se hagan grumos, puntéelo de sal y agréguele la pimienta a gusto y déjelo hasta que espese y quede una crema. Puntéelo de sal y agréguele pimienta a gusto. Puede adornarla con flores de moringa que tienen un sabor agradable.

## **Frituras de chícharos**



### **Ingredientes (varios servicios):**

Dos tazas de chícharos, 4 dientes de ajo, 1 ají, manteca o aceite, pimienta y sal a gusto.

### **Preparación:**

Limpie, lave y deje en remojo los chícharos de un día para otro.

Limpie los ajos. Limpie, lave y pique en cuatro el ají.

Ponga en el vaso de la batidora los chícharos, el ajo, el ají y adiciónese un poco a poco el agua del remojo a medida que los bata, debe quedarle un pasta espesa, puntéela con pimienta y sal a gusto.

Ponga una cacerola a la candela con la grasa a utilizar, cuando esté caliente tome con una cuchara porciones de la pasta y póngalas a freír dándole vuelta hasta que le queden doradas, sáquela y sírvalas calientes, solas o acompañadas de una salsa a gusto.

### **Crema de chícharos**



### **Ingredientes (varios servicios):**

Dos tazas de chícharos, 4 dientes de ajo, 1 ají, queso rallado o mantequilla, si puede, ½ macito de perejil, pimienta y sal a gusto.

### **Preparación:**

Limpie, lave y deje en remojo los chícharos de un día para otro.

Limpie los ajos. Limpie, lave y pique en cuatro el ají. Limpie, lave y pique bien fino el perejil.

Ponga en una olla de presión los chícharos con agua suficiente y dele 25 minutos de presión. Deje que se refresquen un poco, ponga los chícharos en la batidora junto con ajo, ají y agregue el agua poco a poco, bátalo y páselo por el colador en una cacerola, agréguele pimienta y sal a gusto y ponga de nuevo la cacerola a la candela para que tome la consistencia deseada, bájela y sívalos caliente. Si tiene queso puede ponerle una cucharada de queso rallado a cada plato o de lo contrario, si tiene mantequilla le adiciona un dadito pequeño a cada plato para que se derrita y rocíele por encima perejil bien picadito.

Cubadebate.