

# Guía

## “Recetas para parrillar como un buen yogui”



Agradecemos al café Amma, cocina natural quienes con mucho cariño han compartido todas estas recetas para que sean disfrutadas por todas y todos.

Pioneros en Sudamérica





[@ammacafe](#)

Pocuro #2956, Providencia - Chile  
(2)3264 4802  
[cafelabenditayoga@gmail.com](mailto:cafelabenditayoga@gmail.com)



Las siguientes recetas están  
rankeadas según su dificultad con  
nuestro ranking de parrillero yogui:



NIVEL PRACTICANTE



NIVEL PROFE DE YOGA



NIVEL YOGUI EN ASCENCIÓN



NIVEL DE MÁXIMO GURÚ

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



# Zanahorias asadas al curry

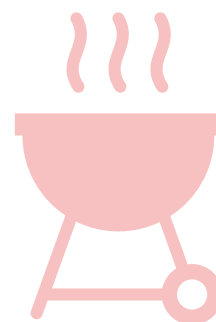
## Ingredientes

- Zanahorias

## Preparación

Pelamos las zanahorias, las dejamos enteras si son delgadas (1 o 2 cm de diámetro) si son más grandes las partimos en cuatro a lo largo haciendo bastones.

Por otro lado mezclamos curry con una cucharada de aceite de oliva, los pintamos con las manos y a asar! Salpimentamos minutos antes de servir. Cocción 10 a 15 minutos.



NIVEL PRACTICANTE

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



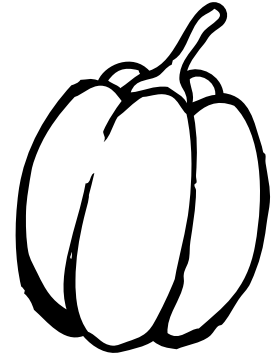
YOGACRECER



# *Champiñones porto velo o morrones a la parrilla*

## **Ingredientes**

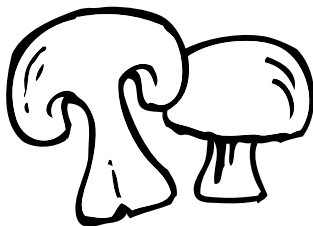
- Champiñones porto velo o morrones



## **Preparación**

Tan simple como cortar los pimientos a la mitad y sacarles las semillas, en el caso de los champiñones sacarles con la mano el Tronquito, picamos perejil, ajo y cebolla, rellenamos las cavidades que quedaron (de los champiñones y los morrones) con un huevo entero (procurar utilizar champiñones grandes) y a la parrilla, encima del huevo añadir los vegetales picados, sal pigmentar y listo!, 10 a 15 minutos a parrilla fuerte.

(Precaución, por ningún motivo moverlos del lugar donde se esté cocinando, pues el huevo, sobretodo en su interior puede estar aún líquido podría derramarse).



NIVEL PRACTICANTE





# Brochetas de verduras

## Ingredientes

- Papas sufle 1/2 cocidas en agua
- Zuchini
- Champiñones
- Cebolla morada
- Morrón rojo
- Berenjenas



## Preparación

Picamos todo en cubos, los ponemos en orden en una brocheta procurando que los morones queden como tapas, o sea se parta y se termine intercaladamente con ellos y a asar! Preparamos un chimichurri con perejil, aceto balsámico, ajo, merken, (todas las proporciones a gusto) sal y pimienta y procesamos en la licuadora. Mientras se asan en la parrilla las brochetas, sumergimos un atado de perejil al chimichurri y la utilizamos como una brocha "pintando" las brochetas, repetir constantemente este proceso, sobretodo cuando notamos que los vegetales estén muy secos. 10 a 15 minutos en parrilla fuerte (se recomienda enaceitar la parrilla para evitar que se peguen las verduras en el fierro)



NIVEL PROFE DE YOGA





# Zuchinni asados

## Ingredientes

- Zuchinnis

## Preparación

Con la parrilla bien caliente cortamos los zapallos italianos en rodajas gruesas de 1 cm más o menos, en la parrilla las aliñamos con aliño completo, jugo de limón y salsa de soya. Las damos vuelta 5 minutos por lado y listo! (procurar utilizar zapallitos más bien pequeños para evitar que tengan mucha semilla en su interior o espacios vacíos)



**NIVEL PROFE DE YOGA**





# Papas al rescoldo

## Ingredientes

- Papas

## Preparación



Para esta simple y maravillosa preparación utilizamos el carbón y las cenizas de la parrilla. Necesitamos cenizas suficientes para poder “enterrar” en ellas las papas, si no contamos con eso podemos hacer una base profunda de arena y sobre ella prendemos el carbón para patricular de forma habitual, cuando el carbón esté al rojo enterramos las papas, bien lavadas y con cáscara en la arena. Corriendo el carbón hacia un lado y enterrándolas en la arena, cuando ya las hallamos enterrado todas devolvemos el carbón a su lugar y esperamos una hora depende de la cantidad de papas, y del porte de estas, lograrán una costra hermosa tostada por fuera y por dentro una cremosidad exquisita, sal pimientar a gusto.



**NIVEL YOGUI EN ASCENCIÓN**

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER





# Puré de berenjenas

## Ingredientes

- 4 berenjenas
- 1 morrón
- 4 dientes de ajo.

## Preparación

Aprovecharemos el carbón para preparar este exquisito puré!, Dejamos las berenjenas, el morrón y el ajo directo encima del carbón, y lo vamos moviendo a medida que observamos que se va quemando la cáscara. 10 a 15 minutos, después lo lavamos con agua fría y pelamos las berenjenas, el morrón y los ajos (que en agua fría se desprenderán muy fácilmente) molemos en licuadora o con un procesador de alimentos, salpimentamos y listo!



NIVEL YOGUI EN ASCENCIÓN



[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



# Choripan vegano

## Ingredientes

- 100 gr de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 betarraga cocida
- 1 zanahoria cocida
- 100 gr de maní sin sal
- 6 dientes de ajo
- Especies (una cucharadita de orégano, pizca de comino y una cucharada de aji color, merkén a gusto y salpimentar)
- 100 cm de aceite vegetal
- Harina de trigo (suficiente para aglutinar)



**NIVEL DE MÁXIMO GURÚ**

## Preparación

Molemos en licuadora todos los ingredientes menos la harina (la gracia es que nos quede bien condimentado, ¡atrévase a ponerle merken!), todo eso molido formará un tipo puré que espesaremos con la harina que incorporaremos muy de a poco, lo suficiente para poder hacer bolitas con las manos y que aún se nos pegue la mescal en ellas!, con ayuda de un papel alusa pondremos porciones encima del papel plástico y le daremos forma de chirrido grueso y a la congeladora por 1 hora o dos. Una vez congelados y con la parrilla bien caliente le sacamos el plástico cobertor y a asar, siempre con la parrilla acortada para evitar que se nos pegue mucho, es recomendable utilizar plancha lisa pues pudiera romperse si los espacios entre los fierros son muy gruesos!, 15 a 20 minutos y listo!

