



PACHA
PURUM
LÁMINAS VEGETALES



RECETARIO

Láminas Vegetales

Origen vegetal. Forma nueva.



Índice


**PACHA
PURUM**
LÁMINAS VEGETALES



PRESENTACIÓN

Bienvenidos al universo Pacha Purum.
Conocé nuestra historia, nuestra filosofía
y el propósito que guía cada lámina
que creamos.



CONOCÉ TUS LÁMINAS

Consejos y recomendaciones para
usar, conservar y disfrutar al máximo
tus láminas vegetales Pacha Purum.



RECETAS

*Inspiradas en ingredientes reales.
Creadas para sorprender.*

- Triángulitos rellenos
- Wrap tibio de pollo
- Sopa crema con lámina de choclo
- Risotto de zapallo
- Entrada de rusa con jamón crudo
- Lasaña mediterránea
- Pincho mediterráneo vegano
- Paquetitos de remolacha con ricota cítrica



*Gracias por
encontrarnos en el camino*

Agradecimiento final.





Pacha-Purum

Origen vegetal. Forma nueva.



Pacha Purum nace desde un lugar honesto.

Desde un lugar que, durante mucho tiempo, quedó vacío.
Escuchamos una y otra vez que debemos alimentarnos mejor,
incorporar más vegetales y cuidar nuestro cuerpo.
Sin embargo, cuando buscamos opciones creativas,
la harina sigue siendo la gran protagonista.

Nuestra intención no es reemplazar la harina.

Nuestra intención es resignificar lo vegetal.

Demostrar que los vegetales pueden ocupar el lugar
principal de un plato, sorprendiendo por su sabor,
su textura y su versatilidad.



Creamos láminas 100% vegetales
para que cocinar sea una experiencia diferente:
más natural, más consciente y,
sobre todo, deliciosa.



SIN HARINAS



SIN ADITIVOS



SIN
CONSERVANTES

Porque creemos que comer rico
y cuidar nuestro cuerpo pueden ir de la mano.
Cada lámina fue pensada para inspirarte.



En este recetario vas a encontrar
ideas, técnicas y consejos para sacarles
el máximo provecho.

A partir de ahí, te invitamos a experimentar,
combinar sabores y descubrir nuevas posibilidades.



*Esperamos que estas recetas
sean el comienzo de muchas más.*



*Dejate llevar
por tu creatividad.*

*Sorprendete.
Sorprendé.*



Bienvenido al universo
Pacha Purum.





Antes de comenzar


**PACHA
PURUM**
LÁMINAS VEGETALES

CONOCÉ TUS

LÁMINAS PACHA PURUM

Cada lámina Pacha Purum está elaborada artesanalmente con vegetales cuidadosamente seleccionados. Nuestro objetivo es que disfrutes una cocina más natural, respetando el sabor y las propiedades propias de cada ingrediente.



1. LISTAS PARA USAR

Las láminas ya están cocidas, por lo que pueden consumirse directamente o incorporarse a preparaciones frías y calientes.



2. 100% VEGETALES

Son un producto artesanal, elaborado sin conservantes, sin aditivos y sin colorantes. No contienen sal agregada. Cada lámina conserva el sabor, el color y las características propias de los vegetales que la componen.



3. MANIPULALAS CON DELICADEZA

Al estar elaboradas únicamente con vegetales, poseen una textura suave y flexible. Manipulalas con cuidado para conservar su forma.



4. PARA SELLARLAS

Si necesitás unir o cerrar una preparación, humedecé apenas los bordes con agua. Será suficiente para que se adhieran.



5. CALOR MODERADO

Para preparaciones calientes utilizá siempre horno moderado o bajo (hasta 120 °C), durante el tiempo mínimo necesario para calentar o gratinar los ingredientes.



6. NO HERVIR NI HIDRATAR

Las láminas no requieren hidratación previa ni deben cocinarse en agua hirviendo, ya que esto puede afectar su textura.



7. FLEXIBLES, NO ELÁSTICAS

Las láminas se adaptan fácilmente a diferentes preparaciones, pero no están diseñadas para estirarse como una masa tradicional.



8. CONSERVACIÓN

Al ser un producto deshidratado, no necesita refrigeración. Conservá el envase en un lugar fresco y seco, protegido de la humedad y de la luz solar directa. Una vez abierto, mantené las mismas condiciones de conservación para preservar su calidad.



Respetando estas simples recomendaciones, tus láminas conservarán su textura, su sabor y toda su versatilidad para que cada receta sea un éxito. 



FÁCIL DE PREPARAR



NUTRITIVO



NATURAL



SIN CONSERVANTES

Triagulitos Rellenos

SUAVES, CREMOSOS
Y LLENOS DE SABOR ♥



Ingredientes

(Rinde 4 triagulitos c/u)

- Mozzarella
- Ricota
- Jamón
- Láminas de berenjena



Consejo

Podés variar el relleno con tus ingredientes favoritos: pollo, espinaca, tomate seco, aceitunas, etc.



Preparación

1

Picar o procesar la mozzarella, el jamón y la ricota. Reservar.



2

Cortar cada lámina de berenjena en 4 tiras.



3

Humedecer con agua la punta y colocar una cucharadita del relleno.



4

Doblar formando un triángulo y sellar bien presionando los bordes.



5

Colocar los triagulitos en una fuente apta para horno.

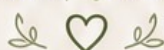


6

Llevar al horno moderado a 120 °C como máximo durante hasta 10 minutos.



¡Ideales como entrada, snack o para compartir!



⇒ FÁCILES, RICOS Y SALUDABLES ⇐

Risotto de Zapallo

CON LÁMINA DE ZAPALLO
PACHA - PURUM

 Cremoso, reconfortante
y lleno de sabor 



Ingredientes

- 1 lámina de zapallo
PACHA - PURUM
- 1 taza de arroz carnaroli
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1/2 cebolla en brunois
- Manteca
- Aceite de oliva
- Queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto



Consejo

Para un risotto perfecto, usá arroz carnaroli y añadí el caldo de a poco, siempre caliente. 



Preparación



100% vegetal
Sin TACC

- 1 En una sartén colocar el ajo picado con aceite previamente llevado al fuego. 
- 2 Agregar la cebolla en brunois y sofreír hasta que esté transparente. 
- 3 Agregar el arroz y remover hasta que esté brillante. 
- 4 Agregar un poco de caldo e incorporar la lámina de zapallo en pedacitos. 
- 5 Revolver e incorporar caldo caliente de a poco cada vez que el arroz lo necesite.
Cocinar hasta que el arroz esté tierno y cremoso. 
- 6 Retirar del fuego, agregar manteca y emulsionar sarteneando fuerte. 
- 7 Dejar reposar 5 minutos y servir. 



Para emplatar

Decorar con tiras de láminas de zapallo
PACHA - PURUM y queso rallado (opcional).



FÁCIL DE PREPARAR • NUTRITIVO • NATURAL



¡Para sorprender!'

Entrada de rusa con jamón crudo

FRESCA, ELEGANTE Y LLENA DE SABOR



Ingredientes

- 1 lámina de zanahoria **PACHA - PURUM**
- 2 papas medianas
- Manteca
- Leche
- Sal y pimienta a gusto
- Nuez moscada
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Aceite de oliva
- 2 fetas de jamón crudo



Consejo

Podés preparar los componentes con anticipación y armarlos justo antes de servir.



Preparación

Puré cremoso



- 1 Cocinar las papas hasta que estén tiernas.
- 2 Preparar un puré incorporando manteca, leche, sal y una pizca de nuez moscada hasta obtener una textura bien cremosa.



Hummus de arvejas



- 1 Procesar las arvejas cocidas junto con el ajo, el perejil, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
- 2 Mixear hasta lograr una pasta suave y cremosa.
- 3 Colocar el hummus en una manga con pico mediano.



Armado



- 1 Colocar un aro de emplatar N.º 10 (o un aro de acetato) sobre el plato.
- 2 Formar una base con el puré de papas.
- 3 Distribuir por encima copos de hummus de arvejas utilizando la manga.
- 4 Cortar la lámina de zanahoria **PACHA - PURUM** en cintas finas y formar un nido sobre el hummus.
- 5 Retirar cuidadosamente el aro.
- 6 Finalizar colocando dos fetas de jamón crudo a un costado.



♥ Liviana, nutritiva y sofisticada ♥

➤ IDEAL PARA ENTRADAS O CELEBRACIONES ➤

Pacha-Purum

SOPAS CREMA CON LÁMINA DE CHOCLO

(4 PORCIONES)



Ingredientes

- 1 ½ lámina de choclo
PACHA - PURUM
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 papas medianas
- 1 zanahoria
- 500 cc de caldo de vegetales
(o agua)
- Sal, pimienta y nuez moscada
a gusto
- Aceite de oliva



Lámina de Choclo ♥



FÁCIL DE PREPARAR
• NUTRITIVO • NATURAL •
SIN CONSERVANTES



¡Fácil, saludable y delicioso!



Preparación ♥

- 1 En una olla, rehogar la cebolla y el ajo picados en un hilo de aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- 2 Agregar la papa y la zanahoria cortadas en cubos. Cocinar unos minutos más.
- 3 Incorporar el caldo de vegetales y llevar a ebullición.
- 4 Cortar 1 ½ lámina de choclo **PACHA - PURUM** en trocitos pequeños e incorporarlos a la olla.
- 5 Cocinar a fuego medio hasta que todo esté bien tierno.
- 6 Licuar o procesar hasta obtener una crema suave y homogénea.
- 7 Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto.
- 8 Servir caliente, decorada con tiras de lámina de choclo y un toque de aceite de oliva.



Wrap Tibio^{''} de Pollo

CON LÁMINA DE ZAPALLO



Ingredientes

- Lámina de zapallo
PACHA - PURUM
- Lechuga
- Queso en fetas (tibio)
- Pollo horneado
con manteca y limón
- Cebolla morada
- Tomate

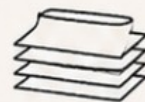


Preparación



1

En una lámina de zapallo colocar en capas:



2

2 fetas de queso tibio, lechuga, tomate, cebolla morada.



3

Por último, pollo horneado con manteca y limón (caliente).



4

Enrollar humedeciendo el extremo de la lámina para que se adhiera bien.



5

Si lo desea, llevar 10 minutos más al horno no más de 120°C y servir.



¡Fácil, saludable y delicioso!



FÁCIL DE PREPARAR · NUTRITIVO · NATURAL



Pincho Mediterráneo Vegano

CON LÁMINA DE MORRÓN
PACHA - PURUM



Color, sabor
y frescura
en cada bocado



Ingredientes

- Lámina de morrón
PACHA - PURUM
- 250 g de tofu firme
- Aceitunas negras
descarozadas
- Pesto de rúcula
(ver receta)
- Hojas de rúcula fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta a gusto



Consejo

Pincelar con pesto justo antes de servir para que las láminas mantengan su textura y brillo.



Preparación

- 1 Cortar el tofu en cubos de aproximadamente 2 cm. Secar con papel de cocina y condimentar con sal y pimienta.



- 2 Cortar la lámina de morrón en tiras del ancho del cubo de tofu.



- 3 Envolver cada cubo de tofu con una tira de lámina de morrón.



- 4 Ensartar en un palito de brochete alternando: tofu envuelto y aceitunas negras.



- 5 Pincelar con pesto de rúcula por encima y terminar con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.



- 6 Acompañar con hojas de rúcula fresca. Servir frío o a temperatura ambiente.



Pesto de rúcula

- 1 taza de rúcula fresca
- 2 cdas. de nueces o almendras
- 2 cdas. de queso vegano rallado (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta a gusto



Procesar todos los ingredientes hasta lograr una textura cremosa. Guardar en frío.



100% vegetal
Sin TACC



PACHA
PURUM

LÁMINAS VEGETALES



FÁCIL DE PREPARAR • NUTRITIVO • NATURAL



¡Para sorprender!

Salsa crema de hongos y trufa

CREMOSA, INTENSA
Y ELEGANTE 



Ingredientes

- 1 lámina de Hongos & Trufa **PACHA - PURUM**
- 250 ml de crema de leche
- 1 cucharada de manteca
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- 30 g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra a gusto
- Perejil fresco picado para decorar

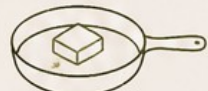


Consejo

Para una versión aún más intensa, terminá el plato con unas gotas de aceite de trufa y queso parmesano recién rallado. 



Preparación

- 1 Cortá la lámina de Hongos & Trufa **PACHA - PURUM** en tiras finas y luego en pequeños cuadrados. 
- 2 En una sartén, derretí la manteca y, si lo deseás, dorá suavemente el ajo. 
- 3 Incorporá la crema de leche y cociná a fuego bajo durante 2 o 3 minutos. 
- 4 Agregá la lámina de Hongos & Trufa y mezclá hasta que se hidrate e integre completamente con la crema. 
- 5 Añadí el queso parmesano rallado y revolvé hasta obtener una salsa suave, cremosa y ligeramente espesa. 
- 6 Rectificá con sal y pimienta. 
- 7 Serví inmediatamente sobre pastas frescas, ónquis, raviolos, carnes o vegetales grillados. 

 Una salsa elegante, cremosa y lista en minutos, donde el sabor profundo de los hongos y la trufa es el verdadero protagonista. 

⇒ IDEAL PARA PASTAS, ÑOQUIS, CARNES Y VEGETALES ⇐

♡ ⇒ Liviana, nutritiva y sofisticada ⇐ ♡

¡Para sorprender!

Tarta dulce de zapallo

SUAVE, AROMÁTICA
Y NATURALMENTE DELICIOSA ♥



Ingredientes

- 2 láminas de Zapallo **PACHA - PURUM**
- 300 g de puré de calabaza bien seco
- 200 g de ricota
- 2 cucharadas de miel
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- Una pizca de cardamomo molido
- Miel aligerada con unas gotas de agua
- Azúcar impalpable para decorar



Consejo

Servirla tibia con una cucharada de yogur natural, queso crema batido o helado de vainilla. ♥



Preparación

- 1 Precalentá el horno a 120 °C.
- 2 Colocá una lámina de Zapallo **PACHA - PURUM** en una tartera, adaptándola cuidadosamente como base.
- 3 Mezclá el puré de calabaza con la ricota, la miel, el huevo, la vainilla, la ralladura de limón y el cardamomo hasta obtener una preparación homogénea.
- 4 Volcá el relleno sobre la base y distribuí de manera uniforme.
- 5 Cubrí con la segunda lámina y sellá los bordes presionando suavemente.
- 6 Pincelá la superficie con miel apenas aligerada con agua.
- 7 Espolvoreá una pizca de semillas de cardamomo.
- 8 Horneá durante 15 minutos a 120 °C, hasta que el relleno esté firme y la superficie luzca brillante.



Importante: Las láminas Pacha Purum son muy finas, por lo que no se recomienda superar los 120 °C, ya que podrían secarse o dorarse en exceso.



Retirá del horno, dejá entibiar unos minutos y espolvoreá con azúcar impalpable antes de servir.



Un postre delicado y original donde la dulzura natural del zapallo se transforma en una tarta liviana, elegante y sorprendente. ♥

➤ IDEAL PARA MERIENDAS, CELEBRACIONES O PARA DARTE UN GUSTO <=



Liviana, nutritiva y sofisticada



Pañuelitos^{''} Nortenos

CON LÁMINA DE CHOCLO 

Rellenos sabrosos, con el dulzor natural del choclo y el toque de nuestras especias del norte.



Ingredientes

Rinde: 4 porciones
(4 pañuelitos)

-  4 láminas de choclo
PACHA - PURUM
-  2 choclos frescos rallados
-  1 cebolla mediana
picada en brunoise
-  1 morrón mediano
picado en brunoise
-  2 dientes de ajo picados
-  160 g de queso fontina rallado
-  Sal y pimienta a gusto
-  1 cdita de pimentón dulce
-  ½ cdita de comino
-  Una pizca de ají molido
(opcional)
-  Queso rallado para gratinar
(opcional)



También pueden disfrutarse fríos,
ideales como entrada o para llevar.



Preparación

-  1 Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo con un chorrito de aceite hasta que estén tiernos.
-  2 Incorporar el choclo rallado y cocinar unos minutos, revolviendo, hasta que pierda parte de su humedad. Condimentar con sal, pimienta, pimentón dulce, comino y, si lo desea, una pizca de ají molido.
-  3 Retirar del fuego, agregar el queso fontina rallado y mezclar hasta integrar. Dejar entibiar el relleno.
-  4 Colocar una porción del relleno sobre una cuarta parte de cada lámina. Doblar la lámina por la mitad y luego volver a doblarla, formando un pañuelito. Disponerlos en una bandeja con el pliegue hacia abajo.
-  5 Si lo desea, espolvorear queso rallado por encima y llevar a horno a 120°C durante 10 minutos, hasta que el queso se funda y el relleno esté bien caliente.



¡Para sorprender! [≡]

Sushi de kanikama con lámina vegetal

COLORIDO, LIVIANO
Y 100% VEGETAL 



Ingredientes

- 1 lámina vegetal **PACHA - PURUM** (remolacha, zanahoria o espinaca)
- 150 g de arroz para sushi, cocido y condimentado
- 4 bastones de kanikama
- ½ palta en tiras
- ½ pepino en bastones finos
- Semillas de sésamo (opcional)
- Salsa de soja para acompañar

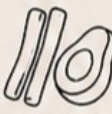


Consejo

Usá un cuchillo bien afilado y humedecido para lograr cortes limpios y prolijos. 



Preparación

- 1 Distribuí una capa fina y uniforme de arroz sobre la lámina, dejando libre aproximadamente 2 cm en uno de los bordes. 
- 2 Colocá en el centro los bastones de kanikama, la palta y el pepino. 
- 3 Enrollá firmemente, presionando suavemente para formar un cilindro compacto. 
- 4 Humedeé el borde libre de la lámina para sellar el roll. 
- 5 Con un cuchillo bien afilado y humedecido, cortá el roll en 8 piezas. 
- 6 Si lo deseás, espolvoreá con semillas de sésamo y serví acompañado de salsa de soja. 

Tip Pacha Purum

Probá esta receta con láminas de zanahoria, espinaca o choclo para crear sushis coloridos, originales y 100% vegetales. 



➤ IDEAL PARA ENTRADAS O PICADAS SALUDABLES <➤

  Liviano, nutritivo y sofisticado  

Paquetitos de Remolacha

CON RICOTA CÍTRICA
Y CIBOULETTE

CON LÁMINA DE REMOLACHA
PACHA - PURUM



Pequeños bocados
llenos de color, frescura
y sabor.



Ingredientes

- Lámina de remolacha
PACHA - PURUM
- 250 g de ricota bien
escurrida
- Ralladura de 1 limón
- 2 cdas. de ciboulette
picado fino
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Hebras de ciboulette
para atar



Consejo

Ecurrir bien la ricota para que el
relleno quede firme y los paquetitos
mantengan su forma.



Preparación

- 1 Mezclar la ricota con la ralladura de limón,
el ciboulette picado, sal, pimienta y un chorrito
de aceite de oliva.
- 2 Cortar la lámina de remolacha en cuadrados
de aproximadamente 10 x 10 cm.
- 3 Colocar una cucharadita del relleno en el centro
de cada cuadrado.
- 4 Cerrar el paquete juntando las puntas hacia arriba
y presionando suavemente para formar el paquetito.
- 5 Atar con una hebra de ciboulette blanqueada
(sumergida 5 segundos en agua hirviendo
y enfriada) para que sea flexible.
- 6 Acomodar en una fuente y terminar con un hilo
de aceite de oliva, pimienta recién molida,
ralladura de limón y ciboulette fresco.
- 7 Servir fríos o a temperatura ambiente.



Tip de presentación

Dejar los paquetitos
apenas abiertos como
una flor para que se vea
el relleno y lograr un
efecto visual más delicado
y elegante.



100% vegetal
Sin TACC



**PACHA
PURUM**

LÁMINAS VEGETALES

FÁCIL DE PREPARAR • NUTRITIVO • NATURAL



Lasaña Mediterránea

CON LÁMINA DE TOMATE
Y ALBAHACA
PACHA - PURUM

Fresca, sabrosa y 100% vegetal



Ingredientes

- Láminas de tomate y albahaca
PACHA - PURUM
- 1 berenjena
- 1 zucchini
- 200 g de mozzarella
- 2 tazas de salsa de tomate natural (pomodoro)
- Hojas de albahaca fresca
- Queso parmesano rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta a gusto



Consejo

Calentar la salsa al final evita que las láminas se humedezcan en exceso y asegura una textura perfecta.



Preparación

- 1 Cortar la berenjena y el zucchini en láminas finas. Grillarlas en una sartén o plancha con unas gotas de aceite de oliva. Reservar.
- 2 Precalentar el horno a 120°C (temperatura moderada).
- 3 Si es necesario, calentar las láminas de tomate y albahaca unos segundos en una sartén seca o en el microondas para que estén más flexibles.
- 4 Armar la lasaña alternando las capas: lámina de tomate y albahaca Pacha Purum, berenjena grillada, zucchini grillado y mozzarella.
- 5 Repetir las capas hasta completar, terminando con lámina de tomate y albahaca y mozzarella arriba.
- 6 Llevar al horno a 120°C solo el tiempo necesario para fundir la mozzarella (aprox. 10-15 minutos).
- 7 Mientras tanto, calentar la salsa de tomate (pomodoro) a fuego medio.
- 8 Servir la lasaña y agregar por encima un poco de salsa de tomate caliente.
- 9 Decorar con hojas de albahaca fresca, queso parmesano rallado y un hilo de aceite de oliva virgen extra.



100% vegetal
Sin TACC

Importante

No colocar la salsa desde el inicio para evitar que las láminas se deshagan. Agregar la salsa caliente al final mantiene la estructura y el sabor.



PACHA
PURUM

LÁMINAS VEGETALES

FÁCIL DE PREPARAR • NUTRITIVO • NATURAL



PACHA
PURUM
LÁMINAS VEGETALES



Gracias

por acompañarnos
en el camino.



SEGUIMOS CREANDO RECETAS
para inspirarte y que disfrutes
al máximo tus láminas vegetales.



PACHA
PURUM
LÁMINAS VEGETALES