



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: INVIERNO

Red Española de Universidades Saludables

2017-2018-2019





La finalidad de esta actividad conjunta consiste en recopilar recetas saludables en donde se prioricen los alimentos de la temporada de invierno. Además, algunas de las propuestas son platos típicos de las distintas regiones de España, realizadas por las universidades que participan en la elaboración del presente recetario.

LEYENDA

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

UD: unidad

-.: al gusto

ÍNDICE

Universidad da Coruña

- 2017 Huevos de corral con grelos, langostinos y crujiente de ajo
Vieiras á galega
- 2018 Bacalao con coliflor
Caldo Gallego
- 2019 Merluza a la gallega
Sopa de verduras gallega

Universidad de Deusto

- 2017 Berza con patata
Lumagorri asado
- 2019 Intxaursaltsa
Vainas con patatas

Universidad de Granada

- 2018 Acelgas rellenas de pollo y verduras
Tortilla de colleja con gambas
- 2019 Setas escabechadas con salmón
Trompetas de la muerte sobre pil-pil y langostinos

Universidad de les Illes Balears

- 2017 Fava parada
Peix a la mallorquina
- 2018 Espinagrada d'anguila
- 2019 Cocarrois
Frito de zanahoria morada y tofu

Universidad Isabel I

- 2019 Mini pizzas de berenjenas
Pizza de masa de coliflor con champiñones y espárragos

Universidad Jaime I

- 2018 Espaguetis de calabacín al pesto
- 2019 Ensalada de alcachofas de Benicarló
Esgarrat o escalibada
Olleta de la plana

Universidad de León

- 2018 Patatas con congrio

Universidad Miguel Hernández

- 2017 Paella de arroz con verduras
- 2018 Borraja salteada
Ensalada de remolacha y naranja

Universidad Pontifica Comillas

2017 Lombarda con manzana, pasas y piñones

Universidad Politècnica de València

2017 Arròs de carxofes
Olla de la plana

Universidad del País Vasco

2018 Alubias de Tolosa con berza
Berza con patatas
Porrusalda
Tortilla de bacalao
2019 Borraja con patatas y jamón
Bacalao con cebolletas rojas asadas y pesto de pistacho
Yogurt con mandarina

Universidad de Sevilla

2017 Lentejas con acelgas y bacalao
2018 Cardo con almendras
Minestrone a la milanese
2019 Coleslaw o ensalada de col
Tartaleta de puerro y espinacas con salmón

Universidad de Vigo

2017 Grelos con bacalao
Pulpo "a feira"
2018 Bacalao con coliflor
Crema de calabaza con manzana

HUEVOS DE CORRAL, GRELOS Y LANGOSTINOS

RACIONES: 10 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos de corral	20 UD
Langostinos	3,2 kg
Grelos	1,2 kg
Aceite de oliva virgen	60 ml
Vinagre blanco	50 ml
Ajo laminado	400 g
Sal Maldón	20 g
Sal fina	1 CS



ELABORACIÓN

- Partiendo de aceite frío, freír los ajos cortados en láminas finas, según se vayan dorando ir sacándolos para papel absorbente.
- Reservar a salvo de la humedad.
- En ese aceite saltear los grelos cocidos y picados.
- Marcar en plancha fuerte los langostinos pelados.
- Pochar los huevos en agua y vinagre.

Nota : Presentación y conservación.

Montar en una bandejita los grelos salteados, encima los langostinos y los huevos, decorar con los chips de ajo.

VIEIRAS Á GALEGA

RACIONES: 1 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Vieiras	1 UD / pax
Cebolla	1 UD / pax
Copa de brandy	01-feb
Jamón	-
Aceite de oliva	-
Perejil	-
Pan rallado	-
Pimentón dulce	-



ELABORACIÓN

- En una olla ponemos un poco de aceite de oliva.
- Pochamos la cebolla picada muy finamente durante unos 15 minutos a fuego lento.
- Una vez pochada, añadimos el jamón, también picado, y el perejil. Agregamos una cucharadita de pimentón dulce y media copa de *brandy* y lo dejamos al fuego unos 15 minutos más.
- Por otro lado, lavamos las vieiras y aprovechamos la parte cóncava de la concha para colocarlas añadiendo el sofrito que hemos preparado previamente.
- Una vez rellenas las conchas, espolvoreamos con pan rallado y un poco de perejil.
- Finalmente, introducimos nuestras vieiras al horno sobre 15 minutos a una temperatura de 190° C hasta que resulten doradas.

BACALAO CON COLIFLOR

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao	4 lomos
Coliflor	1 UD (mediana)
Patatas	4 UD (medianas)
Cebolla	1 UD
Ajo	6 dientes
Aceite de oliva	-



ELABORACIÓN

- Desala en agua los lomos de bacalao 48 horas, con la piel hacia arriba.
- Pon a hervir el agua en una cacerola con un poco de sal, y añade la coliflor limpia y pelada, en 4 trozos, la cebolla en 2 mitades, y las 4 patatas en trozos grandes.
- Transcurridos 15 minutos de hervor, añade los lomos de bacalao, y deja hervir 5 minutos más.
- Sirve el bacalao, la coliflor y las patatas.

CALDO GALLEGO

RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Habas	400 g
Grelos	1 kg
Patatas	4 UD
Agua	-
Sal	-
Carnes (opcional)	-



ELABORACIÓN

- Salvo la carne fresca, el resto de carnes hay que desalarlas con tiempo suficiente (lacón, panceta, oreja, espinazos, costilla...) entre 36 y 48 horas cambiando una vez el agua.
- La noche anterior también hay que acordarse de poner las habas en remojo.
- En una olla bien grande ponemos las carnes desaladas, la carne fresca y las habas remojadas y escurridas. Cubrimos con unos 5 litros de agua, tapamos la olla, ponemos a calentar a fuego vivo y esperamos a que rompa a hervir.
- Cuando empiece a hervir, lo dejamos unos 10 minutos. Tapamos la olla, y dejamos cocer durante 90 minutos a fuego lento.
- Lavar los grelos con un chorro de agua fría y escurrir, con ayuda de unas tijeras de cocina cortamos las hojas. Es mucho más rápido cortarlas en este momento que cuando están crudas.
- Pelamos las patatas y las cortamos "chascándolas" en trozos poco más grandes que si fueran para tortilla.
- Retirar la carne y añadir las patatas y los grelos.
- Dejamos cocer manteniendo el hervor con la olla abierta durante unos 25 minutos,

MERLUZA A LA GALLEGA

RACIONES: 2/3 Pax

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	3 UD
Merluza	3 rodajas
Cebollas	3 UD
Laurel	1 hoja
Dientes de ajo	4 UD
Pimentón de la Vera	-
Aceite de oliva virgen extra	1/2 vaso
Sal	-



ELABORACIÓN

- Lavamos la hoja de laurel
- Cortamos los ajos y pelamos las cebollas y las patatas, estas últimas en rodajas.
- En una olla, ponemos a cocer las cebollas con la hoja de laurel con un poco de sal durante aproximadamente 10 minutos. Posteriormente, añadimos las patatas y las dejamos cocer durante 20 minutos más.
- Incorporamos a la olla la merluza, previamente salada.
- Dejamos cocer a fuego lento durante 8 minutos.
- En una sartén a parte, vertimos medio vaso de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente, añadimos los ajos y esperamos a que se doren.
- Añadimos una cucharada de pimentón de la Vera y apartamos la sartén del fuego.
- Por último, vertemos una cucharada del caldo donde habíamos cocinado el resto de los ingredientes y dejamos cocinar todo esto durante 5 minutos más.
- Emplatamos las patatas, la cebolla y la merluza, y añadimos la salsa por encima.

SOPA DE VERDURA GALLEGA

RACIONES: 4 Pax

INGREDIENTES	CANTIDAD
Nabo	1
Rábano	1
Zanahoria	3
Cebolla	1
Dientes de ajo	2
Aceite de oliva	2 CP
Caldo de verduras	1 L
Sal	-



ELABORACIÓN

- Lavar, pelar y cortar los ingredientes: nabo, rábano, zanahorias, patatas y cebolla.
- Vertir el caldo de verduras en una olla y ponerlo al fuego.
- Añadir al caldo un poco de sal y cuando comience a hervir, añadir los ingredientes previamente preparados.
- Hervir todo durante 20 minutos aproximadamente.
- Servir y emplatar.

BERZA CON PATATA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berza	1 UD (500 g)
Patata	1/2 kg
Ajo	3-4 dientes
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Limpia y trocea la berza y ponla a cocer durante 15-20 minutos en una cazuela con abundante agua y sal al gusto. Escurre y colócala en un lado de una fuente amplia.
- Pela y casca las patatas (introduce el cuchillo y haz un movimiento brusco de muñeca para romper la patata). Cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con abundante agua y sal.
- Escurre y ponlas en el otro lado de la fuente.
- Si quieres, también puedes cocer todo junto.
- Pela y pica los ajos en láminas y dóralos en una sartén con unas 4 cucharadas de aceite. Riega la berza y las patatas con el refrito y sirve.

LUMAGORRI ASADO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo de caserío lumagorri	1 UD
Cebolla	1 UD
Txacolí	1/2 copa
Ajo	1 diente
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Limpiar el pollo y rellenar con la cebolla y el ajo.
- Precalentar el horno durante 10 minutos a 180°.
- Meter el pollo al horno durante 40 minutos a 180°.
- Pasados 15 minutos añadir el txacolí por encima.
- Sacar el pollo y cortarlo en raciones.
- Recuperar la salsa y napar el pollo.

INTXAURSAL TSA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Nueces	500g
Azúcar de caña integral	6CS
Leche	1,5l



ELABORACIÓN

- Tritura las nueces.
- Calienta la leche en una cazuela. Añade el azúcar y las nueces y deja cocer todo a fuego lento durante 60-70 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Retira del fuego y deja que se temple. Puedes tomarla fría, templada o caliente, según tu gusto.

VAINAS CON PATATAS

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Judías verdes	400g
Patata	200g
Ajo	2 dientes
Vinagre	-
Aceite de oliva virgen extra	4CS
Agua	2 vasos
Sal	-
Pimentón picante	1CC



ELABORACIÓN

- Pon a cocer los 2 vasos de agua en una cazuela.
- Limpia las judías (córtales las puntas y retírales los hilos situados a los lados). Después córtales en trozos de unos 4 centímetros.
- Pela las patatas y córtales como para guisar.
- Añade las judías y las patatas a la cazuela, sazona y deja cocer durante 30 minutos a fuego suave.
- Pela los dientes de ajo, córtales en láminas finas y fríelos en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Cuando se doren, riega las judías con el refrito, dales un hervor de 2 minutos para que se mezclen los sabores y sirve.

ACELGAS RELLENAS DE POLLO Y VERDURAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Acelgas	4 UD
1 Pechuga de pollo	300 g
Cebolla	100 g
Zanahoria	100 g
Apio	25 g
Puerro	25 g
Champiñon	50 g
Vino blanco	1 dl
Aceite de Oliva Virgen	100 g
Harina	80 g
Especias variadas	-
Sal y pimienta	-



ELABORACIÓN

Para la pipirrana de frutas:

1 Tomate pelado, 1 cucharada pequeña de cebolla, 2 fresas, 2 nísporas, media manzana, 1 dl. aceite de oliva virgen extra, 5 cl. vinagre de Jerez, sal.

Para la tempura:

80 gr. de harina, 120 gr. de agua muy fría y una pizca de sal

Elaboración:

- Separamos las pencas de las hojas de las acelgas: lavamos y blanqueamos las hojas en agua con sal, entre uno y dos minutos será suficiente, enfriamos inmediatamente en agua con hielo y escurrimos bien, extendemos y secamos el exceso de agua.
- Mientras hemos preparado el relleno. En cacerola con aceite de oliva virgen, ponemos las verduras cortadas en trozos, fondeamos a fuego medio, cuando estén pochadas añadimos la pechuga en trozos y los champiñones, damos vuelta, ponemos las especias, procurando que quede sabroso, dejamos cocinar, añadimos una cucharada de harina que servirá para secar un poco la farsa y mojamos con muy poco vino blanco.
- Dejamos cocer un poco, apartamos, y cuando esté todavía caliente pasamos por la picadora, pero que quede en trocitos. Rellenamos las hojas, cerrando bien por todas partes.
- Mientras preparamos la tempura: Ponemos en un bol la harina, la sal, mezclamos, vamos añadiendo el agua muy fría y moviendo, no hace falta muy rápido, solo que quede bien mezclado.
- Pasamos los paquetitos de acelgas por la tempura y freímos en aceite de oliva bien caliente, sacamos sobre papel absorbente y emplatamos.

TORTILLA DE COLLEJAS CON GAMBAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Collejas	500 g
Sal	-
Huevos grandes	6 UD
Gambas peladas	150 g
Aceite de Oliva	40 ml
Dientes de ajo	2 UD



ELABORACIÓN

- Limpiar las collejas, si son silvestres, hay que quitar todos los palillos o tallos, dejando solo las hojas y los cogollos tiernos. Lavarlas muy bien.
 - Ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal durante unos diez minutos, tocar para asegurarnos que estén bien tiernas. Apartar y escurrir.
 - Aparte con el aceite de oliva freír los ajos, esto lo podemos hacer o en trozos grandes para poderlos apartar después de bien dorados, o bien picados, para quien guste de tomarlos dentro de la tortilla.
 - Sea como sea, después de los ajos, añadimos las gambas, y una vez cocinadas las collejas, rehogamos bien.
 - Aparte habremos batido los huevos con la sal correspondiente, y a estos añadimos el preparado anterior, volcamos todo esto en una sartén previamente bien calentada y aceitada, volteamos varias veces y dejamos cuajar por ambas partes.
- Está buena tanto fría como caliente, y aunque a algunos les parezca un plato demasiado modesto, os puedo asegurar que es un manjar de dioses, aunque lo hagamos sin las gambas.

SETAS ESCABECHADAS CON SALMÓN

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Salmón	400 g
Naranja	1 UD
Tabasco	2 gotas
Aceite de oliva	6 CS
Champiñones	200 g
Setas	200 g
Cebolleta	400 g
Para escabeche	
Ajos	3 UD
Vinagre de Jerez	200 ml
Aceite de oliva	600 ml
Agua	150 ml
Vino blanco	200 ml
Laurel	1 UD
Pimienta en grano	8 UD



ELABORACIÓN

- Mezclar el zumo de naranja, el tabasco y el aceite, cubrir el salmón con la mezcla y dejar marinar durante 30 minutos en nevera dándole la vuelta.
- Limpiar las setas y cortarlas en rodajas y reservarlas.
- Cortar la cebolleta en brunoise y rehogarla hasta que queden transparentes, añadir el vinagre y dejar que el líquido reduzca a la mitad y las cebolletas cojan color. Incorporar el vino blanco y el agua y dejar que reduzca a la mitad. Incorporar las setas, los ajos pelados y enteros, la pimienta, el laurel y el aceite. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar en nevera.
- Cocinar el salmón en una sartén para que quede dorado por fuera y servir con las setas escabechadas.

TROMPETAS DE LA MUERTE SOBRE PIL-PIL Y LANGOSTINOS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Trompetas de la muerte	200 g
Langostinos	12 UD
Piel de bacalao	CS
Dientes de ajo	2 UD
Perejil	10 g
Aceite de oliva	-
Guindilla	-



ELABORACIÓN

- Doramos los dientes de ajo y la guindilla en el aceite caliente y se reserva.
- En el mismo aceite se introducen las pieles de bacalao y reservamos el suero que vaya dejando.
- Pasar el aceite en un bol y dejar que se enfríe.
- Para el pil pil: colocamos un poco de aceite en una cazuela y un poco del suero del bacalao, con la ayuda de un colador lo ligamos con movimientos circulares. Añadimos, poco a poco, la mitad del aceite atemperado mientras se va ligando. Incorporamos el resto del suero del bacalao y seguimos ligando. Añadimos la otra mitad del aceite hasta que el pil-pil quede espeso.
- Limpiamos los langostinos y las setas. En una sartén, con una cucharada de aceite de oliva, salteamos a fuego medio-alto las trompetas de la muerte y añadimos los langostinos, rehogamos dos minutos más, salpimentamos y reservamos.
- Para montar el plato, añadimos pil-pil en el fondo y apoyamos las trompetas de la muerte, colocamos encima los langostinos y terminamos con cebollino picado.

FAVA PARADA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Habas secas	300 g
Patatas medianas	2 UD
Cebolla	1 UD
Espinacas	150 g
Tomate maduro	1 UD
Hoja de col	2 UD
Agua	1,5 litros
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Ponemos las habas secas ya peladas en remojo durante 24 horas. El día siguiente las hervimos a fuego lento durante una hora aproximadamente.
- Mientras limpiamos y cortamos las patatas, la cebolla, el tomate, las hojas de col, y los espinacas
- Cuando las habas ya empiezen a estar tiernas, agregamos las verduras troceadas a la olla.
- Dejamos cocer unos 15 minutos y luego añadimos la sal y un chorrito de aceite de oliva.

PEIX A LA MALLORQUINA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomos de pescado	4 uds
Patatas pequeñas	4 uds
Cebolla tierna	1 ud
Acelgas	100 g
Espinacas	100 g
Ajo	2 uds
Tomate	1 ud
Pan rallado	50 g
Pimentón rojo	-
Perejil	-
Aceite	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Salpimentamos los lomos de pescado y reservamos. Mientras prepararamos una bandeja para el horno y la untamos con aceite de oliva.
- Cortamos las patatas y la cebolla a rodajas y las colocamos en la base de la bandeja. Disponemos el pescado encima.
- Cortamos las acelgas y los espinacas y le añadimos los ajos cortados, el perejil, el aceite y la sal. A continuación cubrimos el pescado con esta preparación.
- Cortamos a rodajas el tomate y lo colocamos por encima.
- Finalmente lo cubrimos todo con pan rallado.
- Lo horneamos a unos 170°C durante 15-20 minutos.

ESPINAGADA D'ANGUILA

RACIONES: 2 UD

INGREDIENTES	CANTIDAD
Para la masa	
Harina de trigo (puede ser integral)	500 g
Aceite de oliva virgen extra	60 ml
Agua	la que absorba

Para el relleno	
Espinacas	1 manojo
Acelgas	1 manojo
Perejil	1 manojo
Dientes de ajo	4 UD
Anguila a trozos	1 UD
Sofritos	1 manojo
Pimenton dulce	-
Pimienta	-
Pimenton picante	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



(Fuente: Diari de Balears)

ELABORACIÓN

- Cortamos los sofritos, el perejil y los ajos y lo mezclamos con los trozos de anguila, la sal, los pimentones, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva virgen y lo dejamos reposar unas horas.
 - Limpiamos y cortamos las acelgas y espinacas y las sazonamos otra vez con todas las especias.
 - Para hacer la masa ponemos la harina en un bol y le añadimos el aceite y agua. Amasamos bien.
 - Esparcimos la mitad de la masa con la ayuda de un rodillo dándole una forma más o menos rectangular.
 - La rellenamos con los ingredientes anteriores dejando un borde de pasta suficiente sin cubrir de relleno.
 - Doblamos la pasta por los cuatro lados y lo tapamos en forma de sobre.
 - Horneamos a 180 °C durante unos 50 minutos.
- * Con la otra mitad de la massa y el relleno podemos elaborar otra espinagrada.

COCARROIS DE VERDURA

RACIONES: 14 UNIDADES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Para la masa:	-
Agua	150ml
AOVE	150ml
Harina (Aprox.)	500g
Para el relleno:	-
Acelgas	1 manojo
Coliflor mediana	1 UD
Hojas de col rizada	6 UD
Pasas	-
AOVE	-
Sal	-
Pimienta negra	-
Pimentón dulce	1 CC
Piñones	-



ELABORACIÓN

- Mezclamos el agua y el aceite a partes iguales y vamos incorporando la harina hasta conseguir una masa que no se nos pegue en las manos. Reservamos.
- Primero limpiamos las verduras y las escurrimos. Cortamos toda las verduras en juliana y las añadimos en un bol para añillarlas con aceite, sal, pimienta negra y una cucharadita de pimentón dulce. Lo mezclamos todo muy bien.
- Cogemos aprox. unos 60g de pasta y hacemos una bola para extenderla con un rodillo, y nos tiene que quedar un círculo muy fino. Colocamos la verdura en el centro y le añadimos unas cuantas pasas y piñones (a gusto). Cerramos la pasta llevando los bordes hacia arriba y apretando la masa para sellarlo. La forma de cresta fina la hemos de ir pellizcando y dando pequeños giros. Ha de quedar totalmente sellados para que no salga el relleno. A medida que tengamos cocarrois hechos los iremos colocando en una bandeja de horno.
- Precalentamos el horno a 180°. Pinchamos los cocarrois con un tenedor por la parte de arriba y los introducimos en el horno. Los tendremos 15 min a 180° y otros 15 min a 160°. Iremos controlando para que no se cuezan demasiado.

FRITO DE ZANAHORIA MORADA Y TOFU

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahorias moradas	500g
Patatas	500g
Alcachofa	2 UD
Cabeza de ajos	1 UD
Hinojo	1 Puñado
Sofrito	1 Puñado
Tofu	200g
Sal	1 CS
AOVE	1 CS
Salsa de soja	1 CS



ELABORACIÓN

- En primer lugar, troceamos el tofu y lo dejamos media hora dentro la soja.
- Preparamos la verdura. limpiamos el pimiento rojo, las zanahorias moradas y el sofrito, y lo cortamos bien pequeño. Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en cuadraditos pequeños.
- Ponemos una sarten con aceite en el fuego y cuando este caliente tiramos los ajos chafados i empezamos a freir las patatas. Añadimos un poco de sal. Cuando esten hechas las sacamos y las ponemos en un plato encima de papel de cocina para que absorva el aceite. Reservamos.
- Quitamos el aceite sobrante de la sarten y marcamos el tofu. Reservamos.
- Añadimos los trocitos de zanahoria morada y los dejamos freir 10 minutos.
- Pasados los 10 minutos añadimos el sofrito y lo dejamos en el fuego hasta que las zanahorias esten cocidas.
- Añadimos las patatas fritas y el tofu. Añadimos el hinojo bien picado. Removemos y ya esta a punto. Servimos.

MINI PIZZAS DE BERENJENA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bereneja	2 UD
Tomate triturado	4 CS
Champiñón laminado	-
Queso feta	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Precalear el horno a 200°C con calor arriba y abajo.
- Lava y trocea las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Añádeles sal y dejálas apartadas durante unos 15-20 minutos para que "suden" y así poder eliminar el posible amargor/acidez.
- Una vez pasado el tiempo, lava y seca las rodajas y colócalas en una bandeja de horno sobre papel sulfurizado.
- Coge el tomate triturado, si es casero mejor, y extiéndelo por la superficie de las rodajas de berenjena.
- A continuación espolvorea un poco de oregano y añade los champiñones laminados y el queso feta troceado al gusto.
- Para finalizar, introduce las berenjenas ya preparadas en el horno, durante unos 10 minutos aproximadamente. El tiempo exacto de cocción dependerá del grosor de las rodajas. Una vez transcurrido el tiempo, saca la bandeja y a comer.

PIZZA DE MASA DE COLIFLOR CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS

RACIONES: X PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Para la masa de coliflor	
Coliflor	1 UD
Huevo	2 UD
Mozarella rallada	60 g
Queso parmesano (rallado)	30 g
Sal	-
Pimienta	-
Para añadir sobre la pizza	
Tomate natural triturado	150 g
Champiñones laminados	-
Espárragos verdes	-
Hojas de albahaca fresca	-
Mozarella fresca	100 g
Orégano	-

ELABORACIÓN

- Parte la coliflor en pequeños cogollos y rállala. Si se tiene un procesador de alimentos como la Thermomix, puede ponerse 6-7 segundos a velocidad progresiva 5-7-9.
- Poner la coliflor en un cuenco con una pizca de sal y métela en el microondas durante 10 minutos a máxima potencia y dejar enfriar.
- Para preparar la masa, mezclar la coliflor, los huevos, la mozzarella, el queso parmesano, la sal y la pimienta.
- Pasar la mezcla a una bandeja de horno y darle una forma de base rectangular o circular. Hornear en horno previamente precalentado a 200 grados durante 15 minutos (hasta que los bordes se doren).
- Esparcir el tomate, el orégano, los champiñones, los espárragos y el queso.
- Hornear la pizza de coliflor durante 5 minutos.
- Añadir la albahaca fresca.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN AL PESTO

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabacín	2 UD
Tomates cherry	6 UD
Aceite de oliva	50 ml
Albahaca	25 g
Dientes de ajo	2 UD
Piñones	20 g
Queso parmesano	40 g
Sal	1 g



ELABORACIÓN

- Limpia bien las hojas de albahaca y empieza a molerlas en un envase junto a los dientes de ajo los piñones y una pizca de sal.
- Añade el aceite poco a poco hasta que obtengas una masa homogénea (puedes ayudarte de una batidora).
- Agrega el queso parmesano y revuelve bien.
- Con un rallador spirelli corta el calabacín en forma de espaguetis. También se pueden cortar los espaguetis con un cuchillo.
- Saltea un par de minutos los espaguetis de calabacín, con una cucharada de aceite de oliva.
- Añade el pesto y saltea los espaguetis junto a la salsa y los tomates cherrys, cortados por la mitad, durante 20 segundos.
- Añadimos una pizca de sal y pimienta.
- Servir con un poco de queso rallado y unos piñones por encima.

ENSALADA DE ALCACHOFAS DE BENICARLÓ

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alcachofas frescas	3 UD
Alcachofas en bote	1 UD
Escalora pequeña	1 UD
Langostinos	250g
Agua	1/2 vaso
Vinagre balsámico de Módena	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto



ELABORACIÓN

- En una fuente se colocan las alcachofas de bote cortadas en 4 trozos.
- Encima de las alcachofas ya cortadas, se coloca la escalora cortada bien pequeña.
- Cortaremos en láminas las alcachofas frescas y las pasaremos por la plancha.
- Cuando estén bien tostadas, las colocaremos encima de las otras alcachofas y escaloras.
- Pelaremos los langostinos. Con las cáscaras las pasaremos por la plancha, añadiendo un poco de agua, vinagre balsámico de Módena y las machacaremos en un mortero. De esta manera, ya tenemos una vinagreta para la ensalada.
- Cortaremos por la mitad los langostinos que hemos pelado anteriormente y los pasaremos por la plancha.
- Añadiremos los langostinos y la vinagreta a la ensalada. ¡Y ya está lista para degustar!

"ESGARRAT" O ESCALIVADA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimientos grandes	3 UD
Berenjenas	3 UD
Ajos	4 dientes
Sal	Al gusto
Aceite	Al gusto
Cebolla (opcional)	Al gusto
Bacalao (opcional)	-
Atún (opcional)	-



ELABORACIÓN

- Se asan al horno los pimientos y berenjenas.
- Una vez asados, se pelan y se cortan los pimientos a tiras pequeñas y las berenjenas a trozos.
- Se añaden los ajos trinchados.
- Se riega con aceite y se sala al gusto.

OLLETA DE LA PLANA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alubias	150g
Judías blancas	150g
Espinacas	150g
Acelgas	150g
Calabacín	150g
Calabaza dulce	200g
Zanahoria	2 UD
Harina	1 cuchar.
Cebolla	1 UD
Tomate	1 UD
Pimentón dulce, sal y aceite	Al gusto
Taquitos de jamón	Opcional



ELABORACIÓN

- Poner a remojo las alubias el día anterior a la preparación del plato.
- Se hace un sofrito con la cebolla, el tomate, el pimentón, los taquitos de jamón, 1 cucharada de harina, sal y aceite.
- Se cortan todas las verduras muy pequeñas.
- Una vez cortadas, las colocamos en una olla exprés junto con las alubias y un hueso de jamón durante 20 minutos.
- Después de 20 minutos, se añade el sofrito y dejamos que hierva durante 5 minutos más.
- Si queremos hacer esta receta mucho más saludable, sería la "olleta de ayuno", sin sofrito, ni hueso de jamón. Simplemente con un chorro de aceite y azafrán.

PATATAS CON CONGRIO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cabeza congrio	1 UD
Patata	3 UD
Cebolla	1/2 UD
Pimiento verde	1/2 UD
Ajo	-
Perejil	-
Pimentón	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



ELABORACIÓN

- Pochar en una cazuela la cebolla y el pimiento sin que se dore
- Se incorpora el congrio y se saltea para que suelte jugo
- Añadir patatas troceadas no muy pequeñas, se sazona y se mezcla junto con el congrio
- Majar el ajo, perejil y pimentón e incorporar
- Se cubre de agua y se tapa
- Cuando empiece a hervir se comprueba de sal y se pone a fuego lento unos 20 minutos.
- Comprobar el punto de cocción de la patata para finalizar.

PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS

RACIONES: 3

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz	1/4 de kg
Judías verdes	80 g
Alcachofas	3 UD
Guisantes	1 vaso
Ajo	1 diente
Tomate mediano	1 UD
Agua	3 medidas/1 de arroz
Punta de jamón	100 g
Perejil	-
Aceite	4 CS
Sal	-



ELABORACIÓN

- Preparar las alcachofas, cortándolas en cuatro trozos y dejándolas en agua con bicarbonato o limón durante media hora. Posteriormente se hierven con bastante agua una media hora.
- Pelar y limpiar las judías verdes, troceándolas en pequeñas unidades, poniéndolas a hervir un poco menos (15 -20 minutos).
- Trocear el jamón en daditos y se rehoga en una sartén con el aceite y el tomate (ya pelado y triturado). Se añade el arroz a lo anterior.
- Se echan las verduras ya preparadas (judías verdes, alcachofas y guisantes) añadiendo el agua que ha hervido con ellas y echar en total tres veces las tazas de agua con respecto a las tazas de arroz que representen los 250 grs. de arroz.
- Añadir a la sartén el ajo y perejil machacado en el mortero; sazonar y dejar a fuego fuerte unos 20 minutos.
- Dejar reposar unos 10 minutos.

Ya esta lista nuestra paella de arroz y verduras.

BORRAJA SALTEADA

RACIONES: 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Manojos de borraja	2 UD
Dientes de ajo	4 UD
Pimientas variadas molidas	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



ELABORACIÓN

- Limpiar la borraja eliminando las hebras, con un paño limpio quitar los pelillos externos y finalmente cortar en bastones de 3 cm.
- En una sartén, dorar los dientes de ajo cortados en finas láminas.
- Agregar los tallos de borraja y cocinar hasta que estén tiernos.
- Poner el punto de sal en el último momento y espolvorear con un poco de pimienta molida antes de servir.

ENSALADA DE REMOLACHA Y NARANJA

RACIONES: 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Rúcula	1 bolsa
Remolacha cocida	2UD
Naranja grande	1 UD
Vinagre	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



ELABORACIÓN

- Lavar, escurrir y preparar la rúcula en una ensaladera.
- Escurrir la remolacha del líquido de conservación del envase y cortar a dados.
- Pelar la naranja y cortarla también en dados.
- Añadir la sal, hacer una vinagreta y aliñar.

LOMBARDA CON MANZANA PASAS Y PIÑONES

RACIONES: 4

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lombarda	700 g
Cebolla	Media
Ajo	2 dientes
Manzana Golden	2 ud
Pasas	60 g
Piñones	30 g
Aceite de oliva (AOVE)	3 CS
Sal	6 g
Pimienta negra	una pizca



ELABORACIÓN

- Poner al fuego una olla con agua y sal, lavar la lombarda y quitar el tronco y las partes más leñosas, a continuación cortar la lombarda en tiras finas.
- Añadimos la lombarda a la olla normal y dejamos cocer unos 10 minutos (si la olla utilizada es rápida/exprés calcular la mitad de tiempo). Transcurridos los 10 minutos la escurrimos y reservamos.
- Poner las pasas en un cuenco con agua para hidratarlas.
- Pelamos y cortamos 2 dientes de ajo y media cebolla dulce cortada en tiras finas (juliana). En una sartén grande con 3 cucharadas de aceite, ponemos a saltear el ajo y cuando comiencen a dorarse añadimos la cebolla para evitar que el ajo se queme. Salteamos la cebolla y el ajo con un poco de sal.
- Cuando la cebolla comience a dorarse incorporar las 2 manzanas cortada en daditos, saltear hasta que la manzana se empiece a ablandar y adquiera un color dorado, incorporar la lombarda previamente cocida y escurrida, seguir rehogando y añadir un poco de pimienta.
- Por último, incorporar las pasas y los piñones previamente tostados en una sartén (sin aceite), rehogar todo unos minutos.

ARRÒS DE CARXOFES

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Habas tiernas	400 g
Espinacas frescas	250 g
Alcachofas	4 UD
Ajos tiernos	4 UD
Tomate	100 g
Aceite de oliva	-
Sal	-
Azafrán	-
Pimentón	-
Limón	-



ELABORACIÓN

- Desgranar las habas tiernas y pelar los tomates y los ajos tiernos. Cortar los ajos en trozos de 1 cm aproximadamente y picar los tomates.
- Quitar las hojas duras de las alcachofas, y cortar en cuartos. Sumergir en un recipiente con agua y zumo de limón.
- Limpiar y cortar las espinacas.
- Calentar en una cazuela el aceite y rehogar las habas peladas, las espinacas, los ajos y el tomate.
- Añadir pimentón, el agua, la sal y el azafrán. Al romper a hervir se añaden las alcachofas.
- La cocción debe ser pausada, lenta y se puede interrumpir si es preciso y mantener la cazuela al rescoldo.

OLLA DE LA PLANA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Garbanzos	250 g
Judías Verdes	250 g
Zanahoria	1 UD
Nabo	1 UD
Acelgas	250 g
Patatas medianas	2 UD
Calabaza	200 g
Ajos	2 UD
Cebolla	1 UD
Arroz (puede ser integral)	4 puñados
Tomates	2 UD
Aceite de oliva	-
Sal	-
Azafrán	-



ELABORACIÓN

- Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. Poner en una olla el agua y llevar a ebullición. Añadir los garbanzos y dejamos cocer como hora y media a fuego bajo. (Nota: se pueden usar garbanzos congelados o de bote y no haría falta estos pasos).
- En una sartén hacer un sofrito con la cebolla picada y cuando empiece a dorar añadir el tomate pelado y cortado en dados y a continuación el ajo también picado.
- Incorporar el sofrito a la olla.
- Lavar y cortar todas las verduras que añadir al perol.
- Cocer todo junto durante media hora y pasado este tiempo incorporar un chorro de aceite de oliva, sal, azafrán y el arroz.
- Dejar cocer 20 minutos y poner a la mesa.

ALUBIAS DE TOLOSA CON BERZA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alubias de Tolosa	320 g
Berza	1 UD
Cebolla	1 UD
Ajo	4 UD
Hoja de laurel	1 UD
Guindillas	12 UD
Aceite de oliva virgen extra	2-3 CS
Sal	1 pizca



ELABORACIÓN

- De víspera pon a remojo las alubias.
- Lávalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua fría y la hoja de laurel.
- Pica finamente la cebolla y 2 dientes de ajo e incorpóralos.
- Sazona y deja cocer durante 2 horas a fuego suave.
- Limpia la berza. Retira los tronchos gruesos de las hojas y pícalas. Ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retírala, escúrrela y sírvela en una fuente.
- Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas finas. Dóralas en una sartén con un poco de aceite. --Vierte el aceite y los ajos sobre la berza.
- Sirve las alubias . Acompaña con la berza y las guindillas aliñadas con aceite y sal gruesa.

Consejo

Cuando las alubias empiecen a hervir, corta la ebullición con un chorro de agua fría. Deja que vuelvan a cocer y mantén a fuego lento, vigilando que estén siempre cubiertas de agua. En caso de que se evapore el agua, agrega agua fría.

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/200706/alubias-berza-2973.html>

BERZA CON PATATAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berza	1 u
Patatas	1/2 kg
Ajo	4 u
Aceite de oliva virgen extra	4 cd
Sal	1 pizca



ELABORACIÓN

- Limpia y trocea la berza y ponla a cocer durante unos 15-20 minutos en una cazuela con abundante agua y sal al gusto. Escurre y colócala en un lado de una fuente amplia.
- Pela y casca las patatas (introduce el cuchillo y haz un movimiento brusco de muñeca para romper la patata). Cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con abundante agua y sal. Escurre y ponlas en el otro lado de la fuente.
- Pela y pica los ajos en láminas y dóralos en una sartén con unas 4 cucharadas de aceite.
- Riega la berza y las patatas con el refrito y sirve.

Consejo

Para evitar ese olor tan característico que desprende la berza durante la cocción, añádele un trozo de pan impregnado en vinagre.

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201402/berza-patatas-23481.html>

PORRUSALDA

RACIONES: 4 - 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Puerros	6 UD
Patatas	3UD
Cebolla	1 UD
Zanahoria	2 UD
Esqueletos de pollo	2 UD
Aceite de oliva virgen extra	4 CS
Sal	1 pizca
Perejil	1 pizca



ELABORACIÓN

- Para hacer el caldo, coloca los esqueletos de pollo en la olla rápida con abundante agua.
- Agrega un manojo de perejil y una pizca de sal.
- Coloca la tapa y cocina (al 1) durante 4-5 minutos a partir de que comience a salir el vapor.
- Desgrasa el caldo, cuela y resérvalo.
- Pela y pica finamente la cebolla y póchala a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore.
- Vierte el caldo e incorpora los puerros limpios y troceados.
- Agrega las zanahorias y las patatas peladas y troceadas.
- Sazona y deja cocinar durante 18-20 minutos.
- Sirve la porrusalda en un plato hondo.

TORTILLA DE BACALAO

RACIONES: 4-6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao desalado	400 g
Huevos	6 UD
Pimiento verde	2 UD
Cebolleta	2 UD
Ajo	2 UD
Aceite de oliva virgen extra	2-3 CS
Sal	1 pizca
Perejil	1 pizca



ELABORACIÓN

- Pica finamente los dientes de ajo y corta los pimientos y las cebolletas en juliana.
- Pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite.
- Cuando las verduras estén bien doraditas añade el bacalao desmigado y cocina durante 3-4 minutos. Reserva.
- Bate los huevos, sazónalos y después viértelos en la sartén del bacalao.
- Añade un poco de perejil picado.
- Deja que se cuajen los huevos y pliega la mezcla sobre sí misma como si fuera una tortilla francesa.
- Pasa a un plato y sirve enseguida.

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/huevos/201402/tortilla-bacalao-23677.html>

BORRAJA CON PATATAS Y JAMÓN

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Borraja	1 kg
Patatas	2 UD
Jamón serrano	100 g
Ajo	3 UD
Harina	1 CS
Aceite de oliva virgen extra	4 CS
Sal	1 pizca
Perejil	1 pizca



ELABORACIÓN

- Retira las hojas de las borrajas y la parte inferior del tallo.
- Lávalas y córtalas en trozos de 4 centímetros.
- Pon agua a calentar en una cazuela, sazónala y cuando empiece a hervir, añade la borraja. Cuécela durante 12 minutos. Escurre la borraja y resérvala. Reserva también el caldo.
- Pela la patata, córtala en daditos y fríelos en una sartén con aceite. Cuando estén hechos, escúrrelos en un plato cubierto con papel absorbente de cocina. Sazona.
- Pela los dientes de ajo, lamina y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Pica el jamón en dados y añádelos. Antes de que cojan color, agrega la harina, rehógala un poco y vierte un poco del caldo resultante de cocer la borraja. Cocina el conjunto durante un par de minutos y agrega la borraja. Mezcla bien y agrega las patatas a la tartera.
- Espolvorea con perejil picado y decora con una hojita de perejil. Sirve.
- Fuente: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201801/borraja-patatas-jamon-38704.html>

BACALAO CON CEBOLLETAS ROJAS ASADAS Y PESTO DE PISTACHO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Para el bacalao:	
Bacalao	400 g
Aceite de oliva virgen extra	1 dl
Ajo picado	1 UD
Kokotxas de bacalao	-
Sal	1 pizca
Para el pesto:	
Pistachos pelados	80 g
Albahaca fresca	40 g
Queso parmesano	75 g
Ajo	2 UD
Aceite de oliva virgen extra	2 dl
Albahaca fresca	40 g
Para las cebolletas:	
Cebolletas rojas	6 UD
Sal	1 pizca
Aceite de oliva virgen extra	1 dl
Para los tomates:	
Tomates cherry	100 g
Sal	1 pizca
Aceite de oliva virgen extra	1 dl



ELABORACIÓN

Para el pesto:

- Con un vaso triturador, tritura todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea.

Para las cebolletas:

- Sala y unta de aceite las cebolletas y ásalas a 190°C 25 minutos. Pasado el tiempo, retira las primeras capas de estas y corta en mitades. Pásalas por la plancha hasta que estén doradas con un chorro de aceite.

Para los tomates:

- Lava los tomates, sálalos, embadúrnalos de aceite y ásalos 10 minutos a 190°C. Pasado el tiempo, retíralos del horno y despójalos de la piel.

Para el bacalao

- Haz las kokotxas al pil pil y añádele el jugo de la verdura.
- Marca el lomo de bacalao por el lado de la piel. Una vez se haya dorado, dale la vuelta, tapa la sartén y retira del fuego. Deja reposar 5 minutos.

Acabado

- Sirve el bacalao con las cebolletas, los tomatitos asados y el pesto de pistacho.

- Fuente: <https://www.eitb.eus/es/television/programas/a-bocados/recetas/segundos platos/detalle/5936682/receta-bacalao-cebolletas-rojas-asadas-pesto-pistacho/>

YOGURT CON MANDARINA

RACIONES: 1 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Yogurt tipo griego	1 UD
Pistachos naturales	6 UD
Mandarina	1 UD
Zumo de naranja-mango	1 chorrito



ELABORACIÓN

- Pon en un bol el yogurt y un chorrito de zumo. Mézclalo bien.
 - Chafa los pistachos en un mortero.
 - Pela la mandarina y quita la piel blanca que queda.
- Emplatado:
- En el fondo de un vaso pon 2 gajos de mandarinas, 2 cucharadas de yogurt, 2 gajos más, más yogurt y finaliza con unos gajos de mandarina. Espolvorea por encima los pistachos.
- Fuente: <https://www.margotcosasdelavida.com/yogurt-con-mandarina/>

LENTEJAS CON ACELGAS Y BACALAO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao fresco o desalado	600 g
Lenteja tipo pardina	200 g
Hojas de acelga sin penca	600 g
Zanahorias	2 UD
Cebolla mediana	1 UD
Laurel	1 hoja
Dientes de ajo	3 UD
Sal yodada	3 g
Aceite de oliva virgen extra	40 ml



ELABORACIÓN

- Cocer las lentejas en una olla junto a la cebolla, las zanahorias, los dientes de ajo y la sal, añadiendo también la hoja de laurel.
- Añadir las acelgas troceadas cuando falten 10 minutos para terminar la cocción.
- Hacer los lomos de bacalao al horno durante unos 6 – 8 minutos, dependiendo del grosor del bacalao.
- Hacer un sofrito con los ajos y el aceite. Cuando esté listo, añadir a las lentejas.
- Por último, se echan las lentejas encima de los lomos de bacalao y se sirve.

CARDO CON ALMENDRAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cardo fresco	2,5 kg
Aceite de oliva virgen extra	1 vaso pequeño
Zumo de limón	1 UD
Almendras	150 g
Harina	3 CS
Ajo	2UD
Jamón	-
Agua	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- En una cazuela grande, ponemos la mitad del aceite, añadimos la mitad de la harina y removemos la mezcla. Echamos agua, el zumo de limón y sal.
 - Limpiamos y cortamos las pencas de cardo, retirando los hilillos. Vamos echando los trozos en el caldo que hemos preparado con el limón y el agua. El agua debe cubrir el cardo. Cocemos la mezcla durante 1 hora y, si hiciera falta, añadimos más agua a la cocción, pero tiene que ser caliente. Cuando esté cocido, lo escurrimos y reservamos el caldo para elaborar la salsa.
 - Para la salsa, ponemos en una cazuela el resto del aceite y añadimos los ajos picados finamente. Freímos los ajos durante cuatro minutos, sin que tomen color. Agregamos la mitad de las almendras y las rehogamos durante un espacio de tiempo de otros 3 minutos. Incorporamos el resto de la harina y removemos todo bien.
 - Echamos el caldo de cocción, removemos y dejamos que hierva de 5 a 8 minutos. Añadimos sal al gusto, y trituramos la salsa con la ayuda de una batidora. Pasamos la salsa por un colador de malla metálica y la ponemos en una cazuela a hervir.
 - Incorporamos el cardo escurrido, el resto de las almendras tostadas y si optamos por la opción de incorporar el jamón, lo freímos previamente. Damos un hervor a la mezcla y ponemos a punto de sal. Servir caliente, espolvoreado de perejil picado.
- (Duración: 1 hora y 30 minutos)

MINISTRONE A LA MILANESA

RACIONES: 8 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabacín	2 UD
Judías verdes	150 g
Pimiento verde	1 UD
Apio	1 rama
Patatas	4 UD
Guisantes frescos	300 g
Judías blancas cocidas	200 g
Espárragos silvestres	1 manojo pequeño
Agua	2 l
Pasta pequeña para sopa	150 g
Cebolla	1 UD
Ajos	3 UD
Perejil	-
Parmesano	-
Aceite	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Pelamos la cebolla y los ajos y, los picamos con el apio y el perejil. Reservamos.
- Lavamos y cortamos en trozos pequeños el pimiento, los calabacines con piel y las judías verdes.
- Pelamos las patatas y las cortamos en dados.
- Desgranamos los guisantes.
- Enjuagamos las judías blancas.
- Lavamos los espárragos silvestres.
- Rehogamos la cebolla picada con un poco de aceite.
- Añadimos el pimiento y las patatas.
- Le damos una vuelta y cubrimos con el agua, salamos y llevamos a ebullición.
- Bajamos el fuego y dejamos hacer a fuego lento durante media hora.
- Añadimos los calabacines, las judías verdes y las judías blancas y, continuamos la cocción durante diez minutos más.
- Añadimos la pasta al mismo tiempo que los guisantes y dejamos cocer a fuego lento durante 6 o 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Mientras, rehogamos los espárragos en un poco de aceite de oliva hasta que estén ligeramente asados.
- Repartimos la sopa en los platos.
- Añadimos un chorrito de aceite de oliva y una buena dosis de parmesano.
- Decoramos con los espárragos silvestres.

COLESLAW O ENSALADA DE COL

RACIONES: 5 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Col china	1/2 UD
Col lombarda	1/4 UD
Zanahoria	2 UD
Pasas	50g
Manzana	1 pequeña
Yogurt	250g
Aove	3 CS
Mostaza	1 CP
Vinagre de manzana	3 CS
Pimienta	-



ELABORACIÓN

- Cortar las coles en rodajas muy finas. Debido a la forma natural de esta hortaliza, obtendremos un corte en juliana muy fino, casi en hilos.
- Pelar y rallar las zanahorias y la manzana.
- Añadir las pasas. Mezclar y trabajar bien los ingredientes para que se distribuyan de forma homogénea.
- Elaborar el aliño: mezclar el yogurt, la mostaza, el vinagre, el AOVE y la pimienta en un bote hasta que presente una textura homogénea.
- Añadir el aliño a la ensalada y dejar reposar para que los ingredientes se impregnen bien.

TARTELETA DE PUERRO Y ESPINACAS CON SALMON

RACIONES: 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
redonda	1 UD
Espinacas	400g
Puerro	1 UD
Huevos	5 UD
Salmón ahumado	50g
Queso blando (opcional)	50g
AOVE	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C por arriba y por abajo. Extender la lámina de masa quebrada en un molde plano redondo.
- Cortar el puerro y la cebolla y sofreír en una sartén con AOVE.
- Añadir las espinacas troceadas y cocinar. Una vez todo sofrito sazonar a gusto y añadir pimienta.
- Hacer el salmón a la plancha hasta que esté bien cocinado. si se hiciese con salmón ahumado saltar este paso.
- En un cuenco grande batir los huevos y rayar el queso. Verter el sofrito anterior a esta mezcla. Desmenuzar el salmón en la mezcla.
- Verter esta mezcla sobre la masa quebrada y hornear durante 25- 30 minutos aproximadamente.

GRELOS CON BACALAO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Grelos de la IGP Grelos de Galicia	800 g
Bacalao	700 g
Patatas de la IGP Patata de Galicia	200 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva virgen extra	50 g
Pimentón dulce	-



ELABORACIÓN

- Lavamos los grelos y les damos un primer hervor en agua. Pasados dos minutos, lavarlos en agua muy fría, escurrir.
- En la misma olla ponemos agua otra vez y cuando está hirviendo echamos de nuevo los grelos.
- Cuando estén a media cocción ponemos las patatas cortadas en trozos y cuando estén las patatas añadimos los lomos de bacalao, dejamos hervir y apagamos el fuego, dejamos reposar diez minutos y les retiramos el agua de la cocción.
- En una sartén ponemos el aceite con los ajos, cuando estén dorados apagamos el fuego, dejamos que se enfríe un poco el aceite y echamos el pimentón. Si el aceite está demasiado caliente se nos quemará el pimentón, quedando inservible el refrito, pues quedaría amargo.
- Echamos el refrito sobre la verdura, las patatas y el bacalao.
- Emplatamos colocando los grelos, las patatas y el bacalao por separado o, si nos gusta más, lo presentamos todo mezclado.

PULPO "A FEIRA"

RACIONES: 6

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpo	2 kg
Aceite de oliva virgen extra	-
Pimentón picante	-
Sal	-



ELABORACIÓN

- Si el pulpo es fresco debe mazarse dándole (según manda la tradición) 33 golpes sobre una superficie dura, por ejemplo un suelo de cemento. Otra opción es congelar el pulpo previamente, ya que con la congelación se rompen las fibras, lo que contribuye a que el pulpo esté más tierno una vez cocido.
- Se pone agua abundante a hervir (No es necesario echarle sal). Si hemos congelado el pulpo, lo descongelaremos completamente antes de cocinarlo. Si se ha mazado, está listo para ser cocinado tras la mazadura.
- Se limpia el pulpo, quitando las tripas de la cabeza, la boca y los ojos. Cuando el agua rompa a hervir, se coge el pulpo por la cabeza y se introduce en el agua sumergiéndolo y levantándolo del agua hirviendo tres veces seguidas. Tras esta operación veremos que los tentáculos se quedan rizados.
- Dejamos entonces que el pulpo quede sumergido en el agua hasta que comience a hervir de nuevo. Cuando ésto ocurra, contaremos aproximadamente 20-30 minutos. Pinchamos para comprobar que el pulpo está tierno y apagamos el fuego, dejando reposar el pulpo dentro del agua otros 20-30 minutos.
- Pasado el tiempo de reposo, se retira el pulpo del agua, se corta en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor con tijeras de cocina, se coloca en un plato (preferiblemente de madera) y se sazona con pimenton picante, aceite de oliva virgen y sal.

BACALAO CON COLIFLOR

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao	800 g
Coliflor	1 mediana
Patatas	4 medianas
Cebolla	1 UD
Ajo	6 dientes
Aceite de oliva virgen extra	1/2 vaso
Pimentón dulce	1 CP
Vinagre	1 CP
Sal	-



ELABORACIÓN

- Desala en agua los lomos de bacalao 48 horas, con la piel hacia arriba.
- Pon a hervir el agua en una cacerola con un poco de sal, y añade la coliflor limpia y pelada, en 4 trozos, la cebolla en 2 mitades, y las 4 patatas en trozos grande
- Transcurridos 15 minutos de hervor, añade los lomos de bacalao, y deja hervir 5 minutos más.
- Sirve el bacalao, la coliflor y las patatas, y esparce la ajada decantada por encima.
- Preparación de la ajada
- Corta los ajos en láminas y dóralos en el aceite.
- Retira la sartén del fuego, déjalo enfriar, y añade el pimentón dulce y un chorrito pequeño de vinagre.
- Mezcla bien todo el conjunto y déjalo reposar, para que los restos de pimentón se depositen en el fondo.

CREMA DE CALABAZA CON MANZANA

RACIONES: 4/6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza limpia	600 g
Manzana	1 UD
Cebolla	100 g
Caldo vegetal	400 mL
Aceite de oliva virgen	3 CS



ELABORACIÓN

- *Pelar la calabaza, la manzana y la cebolla.*
- *Picar y sofreír la cebolla en el aceite caliente hasta que esté transparente. Añadir la calabaza y la manzana*
- *Cubrir con el caldo vegetal o agua, poner a punto de sal y cocer 20/25 minutos a fuego suave.*
- *Triturar con la batidora y rectificar de sal si fuese necesario.*