



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

2016-2018





La finalidad de esta actividad conjunta consiste en recopilar recetas saludables en donde se prioricen los alimentos de la temporada de verano. Además, algunas de las propuestas son platos típicos de las distintas regiones de España.

LEYENDA

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

Ud: unidad

-: al gusto

ÍNDICE

Universidad de Alcalá de Henares

- 2016 Ensalada de garbanzos
- Ensalada de pimientos asados

Universidad Autónoma de Madrid

- 2016 Ensalada bufet
- 2017 Ensalada cesar

Universidad de Castilla la Mancha

- 2018 Ensalada de jamón de pato
- Hojaldre con pisto manchego

Universidad Católica San Antonio de Murcia

- 2016 Ensalada murciana
- Zarangollo

Universidad de Córdoba

- 2017 Caballa en escabeche

Universidade da Coruña

- 2016 Pulpo a la gallega
- Rape a la gallega
- 2017 Ensalada a la gallega
- 2018 Brochetas de merluza a la piña
- Rape a la plancha al albariño

Universidad de Deusto

- 2016 Cogollos de Tudela con anchoa y pimientos
- Pisto a la bilbaina
- 2017 Ensalada templada de ventresca de bonito
- Merluza a la vasca
- 2018 Chuleta con pimientos asados
- Gilda

Universitat de Girona

- 2018 Caballa en escabeche
- Escabeche de conejo
- Ensalada de patatas y mousse de sardina
- Gazpacho de sandía

Universidad de Huelva

- 2017 Ensalada de gambas con culantro
- Cazuela de fideos marineros de Huelva

Universitat de les Illes Balears

- 2016 Coca de verduras
Trepó
- 2017 Ensalada payesa de Formentera
"Oliaigua" con higos
- 2018 Granada
Tombet

Universidad de Málaga

- 2016 Ensalada malagueña
Ajoblanco

Universidad Miguel Hernández

- 2017 Ensalada de yogur con pomelo y manzana
Berenjenas rellenas de quinoa

Universidad Pablo de Olavide

- 2017 Gazpacho de melón

Universitat Politècnica de València

- 2016 Esgarraet
Pastel de verduras hojaldrado

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

- 2016 Marmitako
Pastel de kabratxo
- 2017 Porrusalda
Tortilla de bacalao
- 2018 Guiso de borraja con patatas
Sardinas a la bilbaína
Tartar de melocotón y cerezas

Universidad de Sevilla

- 2016 Choco con garbanzos
Salmorejo
- 2017 Huevos rellenos
Tomates fríos rellenos de aguacate, queso, rúcula y albahaca
- 2018 Ensalada de pimientos asados
Salpicón de marisco

Universitat de València

- 2016 Horchata
Paella

Universidade de Vigo

- 2017 Mejillones gallegos en vinagreta
Pimientos de Herbón con quinoa

ENSALADA DE GARBANZOS

RACIONES: 2 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|-----------------|
| Garbanzos cocidos | 300 - 400 g |
| Lechuga | 6 ó 7 hojas |
| Pimiento rojo | 1 UD |
| Pimiento verde | 1 UD (opcional) |
| Pepino | 1 UD (opcional) |
| Tomate | 1 ó 2 UD |
| Huevos cocidos | 4 UD |
| Cebolla o cebolleta | - |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Sal | - |
| Ajos | - |
| Hierbabuena o albahaca | - |



ELABORACIÓN

- Higienizar todos los vegetales y limpiar los garbanzos con abundante agua.
- Cortar todos los ingredientes y mezclar con los garbanzos y los huevos duros.
- Aliñar al gusto y, si se desea se pueden añadir unas hojas de hierbabuena o albahaca así como también un poco de cebolla o cebolleta.
- Se puede servir inmediatamente.

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

RACIONES: 3 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Pimiento rojo | 2 UD |
| Pimiento verde | 1 UD |
| Pimiento amarillo | 1 UD |
| Cebolla o cebolleta | - |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Comino en grano | - |
| Sal gruesa | - |
| Vinagre de módena | 1/2 CS |
| Ajos | - |



ELABORACIÓN

- Precalear el horno a 200 °C.
- Lavar y asar todos los pimientos a 180 °C durante unos 50 minutos con unas dos o tres cucharadas de agua en la bandeja para evitar que se resequen demasiado.
- A mitad del tiempo, aproximadamente, abrir el horno y dar la vuelta a los pimientos para que estén asados uniformemente.
- Una vez fríos los pimientos, pelarlos y partarlos en tiras.
- En un mortero, machacar unos granos de comino junto con la sal gruesa y, si se quiere, un diente de ajo o dos. Añadir también, para ayudar a la mezcla, un poquito de vinagre de módena.
- Mezclar la salsa y los pimientos y añadir un poco de aceite de oliva virgen antes de servir.

ENSALADA BUFET

RACIONES: 10 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|--------------------|----------|
| Lechuga romana | 500 g |
| Lechuga achicoria | 200 g |
| Lechuga morada | 200 g |
| Canónigos | 100 g |
| Rúcula | 100 g |
| Escarola rizada | 100 g |
| Cogollos de tudela | 500 g |
| Zanahoria | 100 g |

| Guarniciones | CANTIDAD |
|------------------|----------|
| Aceitunas | 100 g |
| Pepinillos | 50 g |
| Nueces | 50 g |
| Pipas de girasol | 50 g |
| Pasas | 150 g |
| Melocotón | 150 g |
| Piña | 500 g |
| Tomate Raff | 200 g |
| Queso feta | - |



ELABORACIÓN

- Cortar los cogollos en 4 o 6 cuñas, según tamaño y cortar la zanahoria en laminas muy finas. Reservar para decorar.
- Higienizar las diferentes variedades de lechugas, cortarlas y mezclar.
- Disponer las lechugas como base, decorar y poner las guarniciones y aliñar.
- Para el aliño utilizar aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y sal Maldon.

ENSALADA CESAR

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Lechuga romana | 250 g |
| Pechuga de pollo | 150 g |
| Pan rallado | 12 g |
| Harina | 6 g |
| Huevo | 1 UD |
| Sal | - |
| Pimienta | - |
| Aceite de oliva virgen | - |



| Para la salsa Cesar | |
|---------------------|----------|
| Huevo | 1 UD |
| Anchoas | 4 UD |
| Limón | 1/2 UD |
| Ajo | 1 diente |
| Queso Parmesano | 50 g |

ELABORACIÓN

- Se empana el pollo con harina, huevo batido y pan rallado, se frie en aceite abundante.
- Se hace una base de lechuga y encima se pone el pollo cortado en tiras y la salsa por encima.

Para la salsa: se bate un huevo, 4 anchoas, el zumo de medio limón y un ajo. Finalmente se le añade el queso parmesano

ENSALADA DE JAMÓN DE PATO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Berros | 150 g |
| Cebolleta | 1 UD |
| Jamón de pato | 100 g |
| Melocotón | 2 UD |
| Pimienta | - |
| Sal | - |
| Vinagre de manzana | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Pelar y trocear
- Pelar y picar finamente la cebolleta.
- Mezclar la cebolleta junto con los melocotones e incorporar el vinagre, el aceite y salpimentar.
- Dejar macerando 20 minutos en el frigorífico.
- Atemperar el jamón de pato (fuera del frigorífico), durante diez minutos.
- Lavar y escurrir bien los berros.
- Emplatar los berros junto con el jamón de pato, los melocotones y regar con el aliño de macerar los melocotones y la cebolleta. Servir.

HOJALDRE CON PISTO MANCHEGO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Tomates | 4 UD |
| Pimiento verde | 1 UD |
| Pimiento rojo | 1 UD |
| Calabacín | 2 UD |
| Berenjena | 1 UD |
| Cebolla | 2 UD |
| Lascas de jamon | 4 UD |
| Masa de ojaladre | - |
| Sal | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Prepara la salsa de tomate.

En una sartén dora los pimientos cortados en dados y los ajos enteros sin pelar, después añade los tomates cortados en gajos, sazona al gusto, y cocina hasta que gran parte de los líquidos se evaporen. Pasa el resultado por un pasapuré.

- Corta todas las verduras en dados de un centímetro y medio aproximadamente.

- Calienta en una sartén una fina capa de aceite de oliva y rehoga primero la cebolla, a continuación los pimientos y cuando empiecen a estar brillantes añade el calabacín. Remueve para integrar y manténlo en el fuego hasta que todas las verduras estén blanditas.

- Agrega el tomate, sazona al gusto y deja al fuego diez minutos.

- Extiende la masa de hojaldre y con un cortador de pizza haz tiras anchas

- Colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Hornear a 180° durante 15 minutos.

- Introduce 50 segundos en el microondas y obtendrás unos crujientes de jamón.

- Cubre cada hojaldre con el jamón y vierte una buena cantidad de pisto. Termina colocando el crujiente.

ENSALADA MURCIANA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------------------|-------------|
| Cebolla | 1 UD |
| Ajo | 3 UD |
| Huevo | 3 UD |
| Tomate de pera en conserva o seca | 600 - 800 g |
| Aceitunas negras | 100 g |
| Atún en aceite de oliva | 150 g |
| Aceite de oliva virgen extra | 1 CS |
| Sal | 5 g |



ELABORACIÓN

- Cocer en agua los huevos hasta dejarlos en su punto, unos 10 minutos, para que la yema no se pase demasiado. Dejar enfriar.
- Cortar la cebolla en juliana y disponer en un plato hondo con agua fría y sal. Dejar reposar unos minutos y enjuagar bien. Así será más suave.
- Abrir el bote de conserva de tomate y escurrirlos con suavidad sobre un colador para que pierdan el agua de la conserva, sin aplastarlos. En caso de ser tomates frescos higienizarlos.
- Disponerlos en una fuente o ensaladera y trocearlos
- Pelar los huevos y cortarlos en rodajas. Abrir la conserva de atún, escurrirlo y desmigarlo ligeramente con un tenedor. Incorporar estos ingredientes más la cebolleta a la ensaladera, agregar las aceitunas y aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto. Mezclar todo bien.

ZARANGOLLO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Calabacín | 2 UD |
| Cebolla | 2 UD |
| Patata | 2 UD |
| Huevo | 4 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | 200 ml |
| Sal | 6 g |



ELABORACIÓN

- Cortar la cebolla en juliana, y el calabacín y las patatas sin piel a rodajas finas.
- Posteriormente calentar el aceite y cuando esté caliente añadir todas las verduras y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora más o menos removiendo continuamente, hasta que todo el agua que sueltan las verduras se evapore y se empiece a dorar un poco.
- Una vez que comiencen a dorar, esclafar 4 huevos y mezclar con todas las verduras hasta que estén bien cuajados.

CABALLA EN ESCABECHE

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|---------------|
| Caballa entera | 500 g |
| Cebolla fresca | 6 UD(grandes) |
| Laurel | 4 hojas |
| Pimienta negra en grano | 1 CC |
| Aceite de oliva virgen extra | 100 ml |
| Ajo | 4 o 5 dientes |
| Vino blanco de Montilla | 120 g |
| Clavo | 1 UD |
| Pimienta blanca molida | ½ CC |
| Vinagre de vino | 3 CS |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- A las caballas se les quita la cabeza y se limpian (se parten por la mitad si no cogen en la olla).
- Se colocan las caballas en una olla a presión, con algo de agua, un casco de cebolla fresca, el laurel y la pimienta en grano, durante 8 minutos y se reserva .
- Cuando las caballas estén frías, se le extraen la piel, las raspas y las espinas.
- En una cazuela de barro, se pone el aceite de oliva virgen extra con los dientes de ajo, el resto de la cebolla fresca (cortada en 4 cascos), el vino blanco, la pimienta molida, el vinagre de vino, el clavo y el caldo reservado. Se rehoga todo hasta que la cebolla esté tierna.
- Se añaden las caballas sin espinas. Hervir todo hasta que se recuzca el caldo, quedando una salsa jugosa.
- Se sazona a gusto.
- Se sirve frío.

PULPO A LA GALLEGA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Pulpo | 1,5 kg |
| Cachelo | 4 UD |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Sal gorda | - |
| Pimentón dulce | 3 CP |
| Pimentón picante | 1 CP |
| Hojas de laurel | - |



ELABORACIÓN

- Lavar el pulpo en agua fría y quitar las tripas de la cabeza, la boca y los ojos.
- Poner abundante agua a hervir y ,con el agua siempre hirviendo, sumergir el pulpo desde la cabeza 3 veces, introducirlo en la olla y dejarlo hervir a fuego medio durante unos 40-45 minutos (dependiendo del tamaño del bicho). Una vez comprobado que el pulpo ha adquirido el punto de cocción deseado, retirar y dejar reposar.
- En el mismo agua de la cocción sumergir los cachelos (patata gallega), la hoja de laurel y dejar hervir durante 25-35 minutos, dependiendo del tamaño de los mismos. Una vez cocidos los cachelos y apagado el fuego, volver a meter el pulpo en el agua caliente durante 1 minuto, para mantener su temperatura.
- Servir el pulpo en trozos de entre 1 y 2 cm. sobre una cama de patatas cortadas en rodajas gruesas, o separado en 2 partes, preferiblemente en un plato o fuente de madera, y sazonar con sal gorda, aceite de oliva virgen extra y pimentón (3 partes de pimentón dulce por una picante).

Trucos

Si el pulpo es muy fresco y no ha sido previamente congelado conviene mazarlo según indica la tradición (33 golpes sobre una superficie dura) para que ablande.

Para la cocción del pulpo usar preferiblemente en una cacerola de cobre o insertar en la olla convencional un lingote, moneda o pieza de cobre.

Para ahorrar tiempo, se pueden introducir los cachelos 10 o 15 minutos después de que el pulpo haya comenzado a hervir. En este caso conviene dejar reposar el pulpo una vez hervido, 5-10 minutos antes de trocear.

Para espolvorear el pimentón de forma uniforme y adecuada usar un colador metálico donde se introduzca la mezcla en la proporción indicada, y rociar sobre el plato con unos sutiles golpecitos.

RAPE A LA GALLEGA

RACIONES: 3 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Cola de rape | 1 UD |
| Patatas medianas | 4 UD |
| Cebolla | 1 UD |
| Dientes de ajo | 4 UD |
| Perejil | - |
| Sal | - |
| Aceite de oliva virgen | 2 vasos |
| Pimentón dulce | - |
| Agua | - |



ELABORACIÓN

- Cortar la cola del rape en rodajas y aliñarlo con perejil, ajo, sal y un chorro de aceite de oliva. Reservar media hora antes de empezar a cocinarlo.
- Poner abundante agua a hervir con sal en una olla y mientras todavía está fría añadir las patatas y la cebolla, cortadas en trozos grandes. Dejar que se cueza durante unos 6 ó 7 minutos, con cuidado de que las patatas no se cocinen demasiado para que no se deshagan.
- Introducir el rape en el agua con todo su adobo y cocer otros diez minutos, un tiempo variable en función de lo gruesas que sean las rodajas del pescado.
- Mientras se cocina el rape y se acaban de hacer las patatas, cortar los ajos restantes en finas láminas y freirlas lentamente en aceite de oliva virgen. Cuando comiencen a dorarse retirar del fuego, añadir pimentón y mezclarlo todo bien.
- Finalmente retirar del agua el pescado y las patatas, escurrir bien y colocar en una bandeja o en los platos, dónse se rociarán todo con la salsa de ajo y pimentón.

ENSALADA A LA GALLEGA

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Patatas | 3 UD |
| Mejillones | 750 g |
| Palmitos | 1 bote |
| Tomates | 2 UD |
| Brotes tiernos | - |
| Pepinos | 1 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Sal | - |
| Pimienta blanca | - |
| Pimentón dulce | - |
| Limón | 1 UD |
| Laurel | 2 hojas |



ELABORACIÓN

- Limpiamos los moluscos eliminando las barbas y raspando las incrustaciones de la concha. Los abrimos en una cazuela con un dedo de agua aromatizada con el laurel y la corteza del limón. Sacamos la carne y la picamos. Colamos el caldo.
- Ponemos a cocer las patatas con su piel. (35 minutos). Las dejamos templar, las pelamos y las cortamos en rodajas no muy finas.
- Ponemos las patatas en la base de los platos y encima distribuimos la carne de los mejillones y, por encima, algunos brotes tiernos y trozos de palmito.
- Regamos con una cucharada sopera del caldo de los mejillones, un buen chorro de aceite, los pepinos muy picados, la sal y la pimienta.
- Finalmente, ayudados de un colador metálico, espolvoreamos pimentón, sobre las patatas.

BROCHETAS DE MERLUZA A LA PIÑA

RACIONES: 2 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|--------------------------|-----------|
| Merluza | 200 g |
| Piña | 2 rodajas |
| Limón y lima | 1 UD/cada |
| Vinagre | - |
| Pimentón dulce y picante | - |
| Comino | - |
| Pimienta negra | - |
| Perejil y cilantro | - |
| Sal y aceite de oliva | - |



ELABORACIÓN

- Cortar la merluza en tacos. Mezclarla con aceite de oliva, el zumo de medio limón, de media lima, el vinagre, el pimentón dulce, el comino, sal, pimienta negra y perejil y cilantro fresco. dejar marinar 30 minutos en la nevera.
- Cortar la piña en cubos y añadir pimienta y pimentón picante.
- Ecurrir el pescado y secarlo con papel de cocina.
- Crear las brochetas alternando el pescado y la piña.
- Se añade aceite a la plancha o parrilla y se cocinan las brochetas por ambos lados hasta que el pescado esté hecho y la piña dorada.
- Aliñar con zumo de limón y lima y pimienta negra al gusto.

RAPE A LA PLANCHA AL ALBARIÑO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------|----------|
| Rape negro | 1 kg |
| Albariño | 1 UD |
| Nata | - |
| Azucar moreno | 30 g |
| Patatas | 400 g |
| Cebolla | 1 |
| Aceite | - |
| sal | - |
| Pimienta | - |



ELABORACIÓN

- Limpiar el pescado, salpimentarlo, trocearlo en medallones y marcarlo en la plancha.
- Mezclar el vino con el azúcar, un poco de nata y sal y pimienta hasata que espese.
- Cocinar las patatas a fuego lento con una hoja de laurel.
- Si se quiere, puede prepararse un crujiente de cebolla, friéndola en aceite en trozos muy pequeños a fuego lento hasta que tome color marrón, escurrir el aceite con papel de cocina.

COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOA Y PIMIENTOS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Cogollos | 4 UD |
| Anchoas en aceite de oliva | 16 UD |
| Pimiento rojo | 1/2 UD |
| Pimiento verde | 12 UD |
| Cebolletas | 1 UD |
| Vinagre | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Sal | - |
| Perejil picado | - |



ELABORACIÓN

- Limpiar los cogollos y cortar cada uno en cuatro cuartos.
- Abrir la lata de anchoas y colocar 1 o 2 sobre cada trozo de cogollo.
- Para la vinagreta: picar finamente la cebolleta y los pimientos y poner todo en un bol. Añadir un poco de perejil picado, una pizca de sal, un chorro de vinagre y un chorro de aceite. Mezclar hasta que se emulsione.
- Servir los cogollos con las anchoas y regar con la vinagreta.

PISTO A LA BILBAINA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Cebolla | 2 UD |
| Pimiento verde | 2 UD |
| Calabacín | 2 UD |
| Salsa de tomate | 4 CS |
| Huevos | 4 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Sal | - |
| Perejil picado | - |



ELABORACIÓN

- Cortar las cebollas en dados y ponerlas a pochar en una cazuela amplia con un poco de aceite.
- Sazonar y cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Añadir los pimientos verdes cortados en dados y dejar pochar durante otros 10 minutos.
- Limpiar el calabacín, cortarlo en dados e incorporarlo.
- A los 10 minutos, cuando estén las verduras bien pochadas, añadir la salsa de tomate. B
- Batir los huevos, agregarlos a la verdura, retirar la cazuela del fuego y remover hasta que cuaje.

ENSALADA TEMPLADA DE VENTRESCA DE BONITO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|--------------------------------|-----------|
| Patatas | 4 UD |
| Ventresca de bonito | 1 UD |
| Pimientos morrones | 2 UD |
| Puerro | 1 UD |
| Zanahoria | 1 UD |
| Cebolla | 1 UD |
| Tomates maduros | 2 UD |
| Ajo | 2 dientes |
| Agua | - |
| Aceite virgen extra hojiblanca | - |
| Vinagre | - |
| Sal | - |
| Hojas de albahaca | - |
| Perejil | - |



ELABORACIÓN

- Limpia los pimientos, colócalos en una fuente de horno, riégalos con un poco de aceite y sazónalos. Asa en el horno previamente calentado a 210°C durante 30 minutos. Deja que se templen, péralos y córtalos en tiras.
- Pon abundante agua con sal en una cazuela. Corta el puerro, la zanahoria y la cebolleta en juliana e incorpóralas. Agrega unas ramas de perejil y deja cocer durante 5 minutos. Apaga el fuego e introduce la ventresca durante 3 minutos. Déjala templar y reserva.
- Limpia y seca bien las patatas. Pon agua y un poco de sal en la olla, introduce las patatas, cierra la tapa y deja cocer durante 7 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Deja templar, péralas y córtalas en rodajas.
- Pela los dientes de ajo y los tomates. Pícalos y colócalos en el mortero. Pica también las hojas de albahaca e incorpóralas. Machaca todo en el mortero. Vierte el aceite, el vinagre, una pizca de sal y mezcla todo bien.
- Servir, en una fuente amplia: cubre todo el fondo con las rodajas de patatas, alrededor coloca las tiras de pimiento. Sazona y aliña con la vinagreta. Pon la ventresca troceada en el centro y aliña nuevamente.

MERLUZA A LA VASCA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------------|-----------|
| Patatas | 4 UD |
| Merluza | 1 UD |
| Vino blanco | 250 ml |
| Caldo de pescado | 400 ml |
| Cebolla mediana | 1 UD |
| Guisantes cocidos o en lata | - |
| Huevos | 6 UD |
| Ajo | 7 dientes |
| Perejil | - |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Sal | - |
| Harina integral | 2 CS |



ELABORACIÓN

- La merluza la puedes hacer entera o trocearla en lomos. Deja escurrir bien los lomos y, añade un poco de sal por los lados. Reserva a un lado.
- Cuece los huevos en un cazo durante 12 minutos. Pasado el tiempo mete los huevos en agua fría y deja que se templen para pelarlos.
- Pela y pica la cebolla al estilo juliana o en dados pequeños. Pica los ajos y el perejil. Los guisantes frescos hay que cocerlos un poco antes de comenzar con el plato. Pero si tienes prisa o sueles consumir guisantes enlatados, ponlos a escurrir cuando los saques de la lata.
- Coge una bandeja o una cazuela de barro, echa un buen chorro de aceite de oliva y ponlo a calentar a fuego medio. Cuando esté caliente, añade la cebolla picada con una pizca de sal y deja sofreír hasta que tome un dorado color. En este momento añade los dientes de ajo picados y deja que se doren un poco. Agrega 2 cucharadas de harina y deja que se cocine 1 minuto.
- Echa un poco de vino blanco y de caldo de pescado reservado que puedes hacer tu mismo/a el día anterior. Antes de añadir el caldo prueba a calentarlo en un cazo a parte y luego agrega éste a las verduras junto al vino. Pon el fuego fuerte y deja que todo hierva uno o dos minutos para que el alcohol del vino se evapore. Después ponlo todo a fuego medio.
- Añade el perejil picado y los lomos de merluza bien repartidos para que se cocinen todas las piezas al mismo tiempo. Incorpora los guisantes que hemos reservado y deja que el pescado se cocine 5 minutos, por cada lado.
- Pela los huevos cocidos, córtalos por la mitad o en trozos y reserva hasta que sirvas la merluza; encima o rodeando el pescado.

CHULETA CON PIMIENTOS ASADOS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Chuletas de vaca | 2 UD |
| Pimientos morrones | 2 UD |
| Ajo | 7 UD |
| Sal | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Perejil | 1 UD |



ELABORACIÓN

- Lava los pimientos, ásalos a la barbacoa hasta que estén tiernos. Pela y córtalos en tiras.
- Pela 2 dientes de ajo, lamina y dóralos en una sartén con aceite. Agrega los pimientos, una pizca de sal y cocínalos hasta que queden bien confitados.
- Cocina la chuleta al fuego de la barbacoa. Retira y sazónala.
- Sirve las chuletas con los pimientos. Decora con una hojita de perejil.

GILDA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-------------------------------|----------|
| Anchoas en salazón | 8 UD |
| Guindillas dulces en vinagre | 8 UD |
| Aceitunas rellenas de anchoas | 8 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Inserta la aceituna en un palillo, seguida la guindilla y una anchoa.
- Alterna los ingredientes y repite el proceso hasta acabar las gildas.
- Colócalas todas en una fuente y salséalas con el aceite de oliva virgen extra.

CABALLA EN ESCABECHE

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------|----------|
| Caballa | 1 Kg |
| Cebolla | 1 UD |
| Ajos | 8 UD |
| Granos pimienta negra | 6 UD |
| Zanahoria | 10 g |
| Piel de naranja | 5 g |
| Vinagre | 75 CC |
| Aceite de girasol | 150 CC |

ELABORACIÓN

- Cortar la piel de naranja en juliana, escaldar en agua hirviendo, enfriar y reservar.
- Cortar la cebolla, los granos de ajo y la zanahoria en láminas, rehogar en una cazuela con aceite junto con los granos de pimienta y la piel de naranja sin que llegue a dorarse.
- Añadir el vinagre y dejarlo cocinar unos minutos.
- Limpiar la caballa y cortarla en filetes, salarlos y ponerlos en capas dentro de una cazuela.
- Añadir el aceite caliente con todos los ingredientes, que habíamos preparado antes, y si hace falta añadir un poco más de aceite, vinagre y sal.
- Taparlo y dejarlo cocinarse de cinco a diez minutos a fuego moderado, removiendo un poco de vez en cuando.
- Una vez empiece a hervir, bajar a fuego lento y dejar cinco minutos más de cocción.
- Una vez se enfríe guardarlo en la nevera.

ESCABECHE DE CONEJO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|--------------------------|----------|
| Conejo | 1 UD |
| Cebolla grandes | 2 UD |
| Hoja de Laurel | 1 UD |
| Ramita de tomillo | 1 UD |
| Cabeza de ajos | 1 UD |
| Gramos de pimienta negra | - |
| Aceite de oliva | 200 CC |
| Vinagre | 60 CC |

ELABORACIÓN

- Cortar el conejo en trozos.
- Poner la cebolla laminada junto con el resto de ingredientes en una cazuela y cuando empiece a hervir añadir el conejo salpimentado.
- Taparlo y dejarlo cocinar hasta que esté bien hecho,
- A media cocción rectificar de sal, pimienta y vinagre.
- Se puede acompañar de unos espaguetis o unas alubias.

ENSALADA DE PATATAS Y MOUSSE DE SARDINAS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------------|----------|
| Patatas | 6 UD |
| Tomates | 5 UD |
| Aceite de oliva | - |
| Para la salsa: | |
| Latas de sardinas en aceite | 2 UD |
| Mayonesa | 160g |

ELABORACIÓN

- Poner las patatas con piel a cocer en agua con bastante sal.
 - Apagar el fuego diez minutos antes de que estén cocidas y dejarla reposar dentro del agua caliente
- Para el mousse:
- Quitar el aceite, la piel y las espinas de las sardinas. Desmenuzar la carne y ponerla en el vaso batido junto con la mayonesa. Emulsionar bien con la batidora y reservar en la nevera.
 - Pelar las patatas y cortarlas en rodajas.
 - Lavar los tomates y cortarlos en rodajas.
 - En un plato solapar una rodaja de patata con una de tomate y repetir la operación hasta dar la vuelta al plato.
 - A continuación aliñar y decorar con el mousse.

GAZPACHO DE SANDIA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------------------|----------|
| Tomates maduros | 300 g |
| Hoja de laurel | 1 UD |
| Pimiento rojo | 100 g |
| Pepino pelado | 200 g |
| Miga de pan | 120 g |
| Vinagre | 30 CC |
| Aceite de oliva | 80 CC |
| Sal, pimienta y un poco de azucar | - |
| Sandia | - |

ELABORACIÓN

- Limpiar todas las verduras y la sandia, cortarlas en trozos pequeños y ponerlas en un bol junto con los otros ingredientes excepto el aceite de oliva.
- Dejarlo macerar unas horas.
- Triturarlo todo con la batidora de mano y después pasarlo por un colador chino.
- Añadir aceite y sal, y emulsionar bien con la batidora.
- Rectificar de sal y pimienta y dejarlo enfriar en la nevera.

ENSALADA DE GAMBAS CON CULANTRO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------|----------|
| Patatas | 1 kg |
| Pimientos verdes | 2 UD |
| Tomates | 2 UD |
| Pepinos | 2 UD |
| Cebolla | 1 UD |
| Gambas | 1/2 Kg |
| Aceite de oliva | 1 CS |
| Vinagre | 1 CP |
| Sal | 1/2 CP |
| Culantro | 1/4 CP |



ELABORACIÓN

- **Tiempo de preparación: 30 minutos.**
- Cocer las patatas durante 20 minutos, pelar y picar a trozos.
- Cocer las gambas, pelar y añadir a la patatas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los pepinos cortados finamente.
- Aliñar con vinagre, aceite y sal y añadir por encima el culantro bien picado.

CAZUELA FIDEOS MARINEROS DE HUELVA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|----------------|-----------|
| Rape | 1 hueso |
| Chirlas | 500 g |
| Gambas | 500 g |
| Fideos del 4 | 250 g |
| Cebolla | 1 UD |
| Pimientos | 2 UD |
| Ajo | 3 dientes |
| Agua | 5-6 vasos |
| Aceite | 1 CS |
| Sal | 1 CP |
| Pimentón dulce | 1 CP |



ELABORACIÓN

- Tiempo de preparación: 50 minutos

- Hacemos un buen caldo con el hueso de rape y las cáscaras y cabezas de las gambas. Ya hecho ponemos en la cazuela el aceite de oliva y sofreimos los ajos picaditos, la cebolla y el pimiento.

- A continuación echamos los fideos y lo rehogamos unos minutos. Echamos el pimenton dulce, removemos y echamos el caldo con 1 colador. Ponemos a fuego lento. A los 10 minutos rectificamos de sal.

- Pasados otros 10 minutos echamos las gambas peladas, las chirlas y la carne desmenuzada del hueso de rape. Se deja todo a fuego lento 20 minutos.

- Tener en cuenta que tiene que quedar caldoso.

COCA DE VERDURAS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Acelgas | 1 manojo |
| Cebollas tiernas | 1 manojo |
| Perejil | 1 manojo |
| Tomates | 3 - 4 UD |
| Ajos | - |
| Pimentón | - |
| Sal | - |
| Aceite de oliva virgen | - |

| Para la pasta | |
|-----------------------------|-------|
| Harina (puede ser integral) | 200 g |
| Aceite de oliva | 50 g |
| Agua | 60 g |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- Preparar la masa mezclando todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea. Dejar reposar la masa.
- Limpiar todas la verduras.
- Cortar a rodajas el tomate y las cebollas tiernas. Las acelgas y el perejil a trozos grandes.
- Picar el ajo.
- Estirar la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede de unos 3 - 5 milímetros de grosor. Disponer la masa en la bandeja de horno.
- Condimentar las verduras con sal, pimentón dulce y aceite de oliva y distribuir las sobre la coca.
- Cocer unos 40 minutos a 180°C.

TREMPÓ

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Tomate | 440 g |
| Pimiento verde | 160 g |
| Cebolla | 160 g |
| Aceite de oliva virgen | 40 ml |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- Trocear todos los ingredientes a cuadros, mezclar y aliñar con aceite de oliva virgen.

ENSALADA PAYESA DE FORMENTERA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Patata | 4 UD |
| Cebolla tierna | 1 UD |
| Pimiento verde | 2 UD |
| Pimiento rojo | 1 UD |
| Tomate | 3 UD |
| Pan moreno seco | 100 g |
| Pescado seco (Arenque) | 200 g |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Limpiamos y cocemos las patatas con la piel durante unos 25 minutos. A continuación las pelamos y las cortamos en trozos grandes.
- Mientras lavamos y cortamos los pimientos, el tomate a daditos y la cebolla a juliana
- Desmenuzamos el pescado
- Cortamos el pan a tiras
- Montamos el plato con la patata al fondo, luego añadimos las verduras y a continuación el pan y pescado secos.

"OLIAIGUA" CON HIGOS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Cebolla tierna pequeña | 2 UD |
| Pimiento verde | 1 UD |
| Tomate | 5 UD |
| Ajo | 2 UD |
| Pan seco | 100 g |
| Higo | 4 UD |
| Pimienta negra | - |
| Sal marina | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Cortamos los ajos, las cebollas, el pimiento y los tomates previamente pelados, a daditos pequeños.
- Doramos los ajos con un poco de aceite de oliva virgen en una cazuela y a continuación introducimos la cebolla y el pimiento y lo dejamos sofreír hasta que la cebolla esté transparente.
- Salpimentamos.
- Añadimos el tomate y lo dejamos a fuego lento hasta que esté todo bien confitado.
- Cubrimos con agua y lo mantenemos al fuego durante diez minutos más sin dejar que entre en ebullición.
- Mientras cortamos los higos y el pan.
- Apagamos el fuego, dejamos enfriar la sopa y la servimos en un plato hondo.

PASTEL DE BERENJENA (GRANADA)

RACIONES: 6-8 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-------------------------------|----------|
| Berenjenas grandes | 5 UD |
| Huevos | 5 UD |
| Cebollas Medianas | 2 UD |
| Dientes de ajo | 3 UD |
| Oregano fresco | - |
| Sal y pimienta | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Aceite de oliva para el molde | - |
| Pan rallado para el molde | - |



ELABORACIÓN

- Lavar las berenjenas y cortarlas en cuadrados de tamaño normal, si pelarlas. Colocarlas en un colador con un poco de sal por encima y reservar (1h).
- Enjuagar las berenjenas para quitarles toda la sal, escurrirlas y secarlas bien secas.
- Poner aceite en una sartén al fuego e ir friendo las berenjenas por tandas (mantener la temperatura del aceite alta) y escurrirlas en una bandeja sobre papel de cocina.
- Al estar todas fritas quitar el aceite, solamente dejar un poco para sofreír la cebolla y los ajos que deben estar bien picados. Se tiene que pochar bien y luego dorar un poco.
- Una vez este listo el sofrito de cebolla, pondremos en un bol los 5 huevos y los batiremos bien, le incorporaremos el sofrito de cebolla y ajo y el orégano, removemos e incorporamos las berenjenas. Salpimentamos al gusto.
- Untamos bien untado un molde con el aceite de oliva virgen extra y le espolvoreamos el pan rallado por todo, para evitar que se nos agarre. Le añadimos la mezcla y lo colocamos en el horno previamente precalentado a unos 170º y en un baño maría durante unos 50 minutos, dependiendo del horno. Una vez listo lo sacamos y lo dejamos enfriar. Servir frío o caliente con salsa de tomate

TOMBET

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Patatas | 6 UD |
| Tomates | 1 kg |
| Berenjenas | 2 UD |
| Cabezas de ajos | 1/2 UD |
| Pimiento verde | 1 UD |
| Sal | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Lavamos las berenjenas, les cortamos los extremos y las cortamos en rodajas no muy finas, sin pelar. Las colocamos en un colador con un poco de sal y dejamos que saquen el jugo amargo.
- Pelamos los tomates, les quitamos las pepitas, los troceamos y los ponemos en una sartén para hacer la salsa. Los dejamos a fuego lento para que se vaya haciendo.
- Pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en rodajas. Calentamos aceite y las vamos friendo juntamente con los ajos. A medida que se frían las iremos colocando en una bandeja.
- Una vez fritas, retiramos un poco de aceite y freímos los pimientos cortados en tiras, o cuadrados. Una vez fritos reservamos.
- Una vez fritos los pimientos, enjuagamos las berenjenas con abundante agua y las freimos, y las vamos colocando sobre las patatas. Cuando la salsa de tomate esté lista, mezclamos los pimientos reservados, mezclamos bien, y repartimos la salsa sobre las berenjenas .

ENSALADA MALAGUEÑA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Patata | 2 UD |
| Huevo | 2 UD |
| Cebolla o cebolleta | 2 UD |
| Naranja | 1 UD |
| Atún o bacalao | - |
| Aceitunas | - |
| Sal gorda | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Vinagre | - |



ELABORACIÓN

- Cocer las patatas y los huevos previamente al momento en el que se quiera tener la ensalada lista.
- Con huevos y patatas a temperatura ambiente trocearlos y cortar las cebollas a rodajas. Picar las aceitunas o bien dejarlas enteras.
- Pelar las naranjas y sacar los gajos.
- Disponer en el plato junto al atún o bacalao, como nuestro gusto nos permita. Aconsejando desde aquí que todos los ingredientes descansen sobre la patata. Aderezar justo antes de servir.

AJOBLANCO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|----------------------------------|----------|
| Almendras sin tostar | 100 g |
| Dientes de ajo | 2 UD |
| Agua | 1 l |
| Miga de pan (puede ser integral) | 150 g |
| Aceite de oliva virgen extra | 100 ml |
| Vinagre | 30 ml |



ELABORACIÓN

- Poner a remojo el pan (si es pan duro) en agua fría para que la miga se ablande. Cuando esté maleable, apartarla de la costra y reservar la miga.
- Mientras, poner a hervir una olla con agua. Cuando hierva, poner las almendras en un colador y darle un par de escaldadas con un cucharón, es decir, tirarles por encima dos o tres cucharones de agua hirviendo. Dejar enfriar unos minutos y pelarlas.
- La forma tradicional de elaboración del ajoblanco manda majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que se le va añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua bien fresca.
- Otra opción, igualmente eficaz, es poner en un vaso de batidora la almendras bien peladas y batirlas con los dos dientes de ajo y un poco de agua fría que tendremos en la nevera. Batir bien, añadir la miga de pan, el aceite y el vinagre y seguir batiendo. Finalmente acabar de poner el agua necesaria, rectificar de sal y dejar enfriar en la nevera.

ENSALADA DE YOGUR CON POMELO Y MANZANA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|--|----------|
| Pomelo | 1 UD |
| Manzana | 1 UD |
| Puñados de tomates cherry | 2 UD |
| Puñados de hojas verdes: canónigos, berros, etc | 2 UD |
| Ramas finas de apio | 2 UD |
| Yogur | 1 UD |
| Cuchara pequeña de mostaza a la miel | 1 UD |
| Puñado de almendras tostadas | 1 UD |



ELABORACIÓN

- Primero prepara el aliño mezclando el yogur con la mostaza a la miel.
- A continuación, sobre las hojas verdes, coloca en el orden de la imagen los ingredientes, es importante dejar para lo último el pomelo, para que se rocíen con su zumo.
- Por último, vierte la salsa y remueve muy bien para que se mezcle correctamente, termina con aceite y sal. Sirve en el plato depositando de manera individual las almendras tostadas por encima.

BERENJENAS RELLENAS DE QUINOA

RACIONES: 3/4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---|----------|
| Berenjenas | 3 UD |
| Taza de Quinoa | 1 UD |
| Salsa tomate cherry bombilla amarillo | - |
| Tiras de pimiento cuadrado asados al horno | - |



ELABORACIÓN

- Primero lavamos la quinoa, para eliminar la saponina que contiene el grano, enjuagamos unos minutos con agua y queda lista para cocinarla.
- Posteriormente hervimos la quinoa: 3 partes de agua y una de grano. El tiempo aproximado de cocción es de 15 minutos a fuego lento, el grano tiene que volverse transparente y aumentar el doble de tamaño.
- Partimos por la mitad las berenjenas y las horneamos aproximadamente unos 30 minutos a 180 grados (depende del horno que utilicemos) y vamos comprobando hasta que estén blandas.
- Separamos la carne de las berenjenas con cuidado de no romperlas.
- En una cazuela mezclamos la carne de la berenjena troceada, las tiras de pimientos asados y la quinoa, lo salpimentamos todo y lo salteamos.
- Añadimos la salsa de tomate y lo dejamos a fuego lento 10 minutos.
- Y para finalizar rellenamos las berenjenas con toda esta mezcla.
- Añadimos unos trozos de queso y metemos unos minutos en el horno para que se gratine.

GAZPACHO DE MELÓN

RACIONES: 6 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------|----------|
| Melón con piel | 1,5 kg |
| Cebolla | 150 g |
| Pimiento verde | 100 g |
| Diente de ajo | 1 u |
| Tomates | 200 g |
| Pan duro | 75 g |
| Vinagre | 30 g |
| Aceite de Oliva | 40 g |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- Pelamos el diente de ajo y lo cortamos por la mitad.
- Pelamos la cebolla y la cortamos en cuartos. Pesamos la cantidad que necesitamos y reservamos el resto en la nevera para usarla en otra elaboración.
- Lavamos el tomate y lo cortamos también en cuartos.
- Quitamos las semillas al pimiento verde. Reservamos la cantidad que necesitamos para la receta.
- Troceamos también el pan, previamente empapado en agua. Podemos quitarle la corteza o dejarla, como prefiramos.
- Ahora, procesamos el melón; le quitamos las semillas y lo cortamos en trozos medianos. Seguidamente, ponemos los trozos de melón en el vaso de la batidora y trituramos.
- A continuación, incorporamos el pimiento, la cebolla, el tomate y el diente de ajo. Volvemos a triturar hasta obtener una textura lo más fina posible.
- En último lugar, añadimos la sal, el aceite de oliva, el vinagre y el pan. Accionamos las cuchillas una vez más. Pasamos el puré resultante a través de un colador de malla fina para retirar las pieles y semillas del tomate. Una vez que lo hemos filtrado, tapamos el recipiente con un plástico y lo llevamos a la nevera para dejar que se enfríe. Servimos acompañado de taquitos de jamón serrano.

ESGARRAET

RACIONES: 1 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------|----------|
| Bacalao desalado | 120 g |
| Pimiento asado | 1 UD |
| Pimentón dulce | - |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- Desmiguar el bacalao y preparar el pimiento asado en tiras.
- Aliñar con pimentón dulce, aceite de oliva virgen y sal al gusto.
- Presentar todo mezclado y bien frío.
- Puede acompañarse con una rebanada de pan (puede ser integral).

PASTEL DE VERDURAS HOJALDRADO

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------------------|----------|
| Champiñón laminado | 200 g |
| Guisantes | 150 g |
| Habichuelas o judías verdes | 150 g |
| Salsa bechamel | 300 ml |
| Hojaldre | 300 g |
| Cebolla | 2 UD |
| Zanahoria | 2 UD |

ELABORACIÓN

- Lavar la cebolla y picarla en plumas o gajos. Luego, en un sartén a fuego medio, adicionar un poco de aceite para sofreír las cebollas.
- Una vez dorada la cebolla adicionar los champiñones, sal y pimienta negra. Sofreír durante unos minutos y reservar.
- En unos moldes individuales adicionar una capa de hojaldre que cubra la superficie y quede un poco de hojaldre por fuera del molde como muestra la imagen.
- Cocinar el resto de las verduras en agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar del agua y reservar.
- Adicionar las verduras como relleno en los moldes con el hojaldre, cubrir con la salsa bechamel. Añadir primero el sofrito y luego las verduras hervidas.
- Cerrar los moldes con la masa sobrante del hojaldre y pinchar con un tenedor para que entre aire al momento de hornearlos.
- Al horno 180° durante 15-20 minutos.
- Servir el pastel de verduras hojaldrado como entrante.

MARMITAKO

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Atún o bonito a dados | 1 kg |
| Patata | 1,5 kg |
| Cebolla | 1 UD |
| Pimiento verde | 2 UD |
| Tomate | 2 UD |
| Diente de ajo | 3 UD |
| Guindillas | 2 UD |
| Caldo de pescado | - |
| Pimiento chorizero | 2 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Picar la cebolla y los pimientos verdes, pelar y picar los dientes de ajo. Pelar los tomates, quitarle las pepitas y cortarlos a dados pequeños. Para acabar pelar las patatas y chascarlas para dejarlas cortadas en trozos de tamaño mediano (se chascan para que de esta forma suelten el almidón y así espesen el caldo).
- Sofreír la cebolla, en un par de minutos añadir los ajos picados y el pimiento verde, y dejar que todo sofría a fuego suave. Al final añadir las dos guindillas y la pulpa de dos pimientos choriceros. A continuación añadir las patatas troceadas y rehogar durante cinco minutos removiéndolas de vez en cuando.
- Por último echar la cantidad de caldo necesaria para cubrir por completo todos los ingredientes y se cocinan a fuego medio suave durante 30 o 40 minutos, dependiendo del tipo de patata y su tamaño.
- Cuando las patatas estén blandas, agregar los trozos de bonito o atún reserados antes, comprobar el punto de sal, añadir perejil picado y apagar el fuego inmediatamente, manteniéndolo apagado y con la tapa puesta durante 4 o 5 minutos. El bonito se cocina con ese mismo calor del caldo.

PASTEL DE KABRATXO

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------|----------|
| Kabratxo crudo sin cabeza | 1/2 kg |
| Huevo | 8 UD |
| Zanahoria | 1 UD |
| Puerro | 1 UD |
| Mantequilla* | 1 pizca |
| Nata líquida* | 1/4 l |
| Salsa de tomate | 1/4 l |
| Sal | 1 pizca |
| Pimienta | - |
| Perejil | - |



ELABORACIÓN

Receta adaptada del ilustre cocinero vasco Juan Mari Arzak:

- Cocer el Kabratxo con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Cuando esté cocido retirar las espinas, quita la piel y desmígalo.
- Batir los huevos, añadir la nata, la salsa de tomate y el kabratxo desmigado, y mezclar bien.
- Verter la mezcla en el molde untado de mantequilla y pan rallado (rectangular a poder ser). Cocer al baño maría en el horno a 225° (para el baño maría hay que meter el molde en otro mayor con agua en el fondo y meter al horno ambos moldes).
- Una vez cocido, sacar y dejar enfriar. Una vez frío, se desmonta y se corta en porciones.

* La mantequilla para untar el molde puede substituirse por aceite de oliva

* La nata líquida puede substituirse por leche o leche evaporada

PURRUSALDA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------------|----------|
| Patatas | 3 UD |
| Puerros | 6 UD |
| Cebolla | 1 UD |
| Zanahorias | 2 UD |
| Esqueletos de pollo | 2 UD |
| Agua | - |
| Aceite de oliva | - |
| Sal | - |
| Perejil | - |



ELABORACIÓN

- Para preparar el caldo, colocar los esqueletos de pollo en una olla rápida con abundante agua. Después añadir un poco de perejil y sal.
- Colocar la tapa y cocinar (a fuego bajo) durante 4-5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Desgrasar el caldo, colar y resévalo.
- Pelar y picar finamente la cebolla y pócharla a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore.
- Verter el caldo e incorporar los puerros limpios y troceados. Por último, agregar las zanahorias y las patatas peladas y troceadas.
- Sazonar y dejar cocinar unos 20 minutos. Y ya está listo para servir.

TORTILLA DE BACALAO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|----------------------------|----------|
| Huevos | 4 UD |
| Bacalao desmigado desalado | 350 g |
| Cebolla | 1 UD |
| Pimiento verde | 1/2 UD |
| Dientes de ajo | 2 UD |
| Aceite de oliva virgen | - |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

- En una sartén con aceite pochar la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Echamos la sal.
- En un bol batimos los huevos y les añadimos el bacalao bien escurrido y el sofrito que hemos hecho.
- Por último, cuajamos la tortilla en la sartén y servimos.

GUIZO DE BORRAJA CON PATATAS

RACIONES: 6-8 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Borraja | 2 Kg |
| Patatas | 3 UD |
| Jamón Ibérico | 2 UD |
| Ajos | 3 UD |
| Harina | 2 CS |
| Huevos | 2 UD |
| Agua | - |
| Aceite de oliva virgen extra | 2 CS |
| Pimentón | 1 CP |



ELABORACIÓN

- Se cuecen los huevos en un cazo con agua hirviendo y un poco de sal, y cuando estén listos se pelan y los cortamos en cuartos.
- Se trocea la borraja y se reserva.
- Se pelan las patatas, se cortan en rodajas algo gruesas y se cuecen con agua hirviendo y sal durante unos 15 o 20 minutos. Se coloca encima de la cazuela un cocedero de vapor y se añaden ahí las borrajas dejando todo cocer unos 10 minutos más. Se escurren las patatas y las borrajas y se reserva el caldo.
- Se pelan los ajos, se cortan en láminas y se doran en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. A continuación se añaden las lonchas de jamón ibérico en tiras, la harina y por último la cucharadita de pimentón. Se deja cocinar durante unos 4 o 5 minutos.
- Para emplatar se sirven las borrajas acompañadas del huevo cocido y se añade la salsa elaborada.
- Fuente: <https://www.calidadgourmet.com/recetas-anticrisis-guiso-de-borraja-con-patatas/>

SARDINAS A LA BILBAÍNA

RACIONES: 6 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Sardinas | 1 Kg |
| Cabeza de ajos | 1/2 UD |
| Perejil | 1 CP |
| Harina | 200 g |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Sal | - |
| Limón | 1 UD |



ELABORACIÓN

- Se limpian las sardina, escamándolas y retirando las vísceras y las cabezas. Se lavan y se escurren bien. Se sala el pescado y se reserva en una fuente.
- Se pone una sartén al fuego con un chorro de aceite de oliva, una vez caliente se doran a fuego medio los ajos pelados y cortados en láminas.
- Una vez que toman un color tostado se añade el perejil picado fino y se remueve un poco, se retira la sartén del fuego y se vierte el zumo de un limón recién exprimido.
- Mientras, se pasan las sardinas por harina y se fríen en otra sartén con aceite de oliva.
- Se da la vuelta a las sardinas friéndolas por los dos lados a fuego lento, se espera a que estén bien hechas, se retiran del fuego y se colocan en una fuente.
- Se añade por encima con la salsa ajada-limón.

TARTAR DE MELOCOTÓN Y CEREZAS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-----------------|----------|
| Melocotón | 3-4 UD |
| Cerezas | 250 g |
| Hojas albahaca | 10 UD |
| Piñones | 40 g |
| Limón | 1 UD |
| Aceite de oliva | 150 ml |
| Azúcar | 1 CS |



ELABORACIÓN

- Se tuestan los piñones unos segundos en la sartén.
- Se colocan los piñones en un recipiente adecuado para la batidora con las hojas de albahaca, el azúcar y el aceite de oliva, se tritura bien y se reserva. Si queda demasiado espeso se puede añadir un poco más de aceite para ajustar la densidad y el sabor.
- Después se pelan y cortan los melocotones en dados pequeños, y se deshuesan y se cortan las cerezas. Se mezcla la fruta cortada en un bol, se añade el zumo de medio limón y se reparte en 4 vasos.
- Por último, se añaden 3 ó 4 cucharadas de la mezcla de aceite y se remueve cuidadosamente.
- Se puede decorar con una hojita de albahaca y media rodaja de limón.

CHOCO CON GARBANZOS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------|----------|
| Choco | 1 kg |
| Garbanzos | 300 g |
| Tomate | 1 UD |
| Pimiento rojo | 2 UD |
| Pimiento seco | 3 UD |
| Cebolla | 4 UD |
| Patata | 5 UD |
| Ajo | 2 UD |
| Vino | 350 ml |
| Sal | 25 g |
| Agua | 1 l |



ELABORACIÓN

- Una noche antes de cocinar el plato colocar los garbanzos en remojo.
- Depositar en una sartén un chorreón de aceite de oliva y cuando el aceite se caliente, se fríe el choco. Añadir el vino y dejar hervir hasta que el choco absorba todo el vino.
- Mientras se hierve, cortar el pimiento, la cebolla y el tomate en cuadraditos. Pelar la patata y chascarla.
- Una vez se haya absorbido el vino, introducir en la sartén el pimiento, la cebolla, el tomate y la patata. Salpimentar y dejar freír.
- Introducir el agua en la sartén e introducir el pimiento seco y dejarlo hervir durante una hora a fuego lento.

SALMOREJO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Tomates | 1,5 Kg |
| Pan | 1 Kg |
| Pimiento verde | 1 UD |
| Ajo | 1/2 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | 200 ml |
| Vinagre | 5 ml |
| Sal | 25 g |
| Huevo | 1 UD |
| Jamón curado | 100 g |



ELABORACIÓN

- Coger el pan y quitarle la corteza. Una vez quitada la corteza, cortarlo en trozos medianos.
- Trocear tomate en trozos medianos.
- En una cazuela hervir el huevo unos 15 minutos hasta que se quede duro.
- En una fuente mezclar el pan y el tomate y dejar reposar unos 15 minutos.
- Cortar el pimiento, el ajo, el huevo y y el jamón.
- Una vez que hayan transcurrido los 15 minutos de reposo, coger una batidora e introducir la mezcla del pan y el tomate junto con el pimiento, el ajo y la sal y batir la mezcla a una velocidad lenta. Poco a poco introducir el aceite y finalmente, el vinagre. Aumentar poco a poco la velocidad hasta que quede una textura de puré.

HUEVOS RELLENOS

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------------|----------|
| Huevos | 5 UD |
| Patatas | 2 UD |
| Zanahorias | 2 UD |
| Lata pequeña de guisantes | 1 UD |
| Lata de atún en aceite de oliva | 1 UD |
| Sal yodada | - |
| Zumo de limón | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |



ELABORACIÓN

- Pelamos las patatas y las zanahorias y las cocemos en una olla con abundante agua fría y sal yodada.
- En otra olla con agua y sal vamos a ir cociendo los huevos.
- Las patatas y las zanahorias ya cocidas las cortaremos en cubitos y las dejamos enfriar.
- Cuando estén cocidos los huevos, los pelamos, los partimos por la mitad y reservamos las yemas.
- Mezclamos la patata y la zanahoria con el atún escurrido y desmenuzado y añadimos los guisantes (escurridos y lavados) y las yemas de los huevos machacadas.
- Aliñamos todo lo anterior con mayonesa que se puede elaborar de manera casera con aceite de girasol, un huevo, unas gotas de zumo de limón y sal.
- Removemos bien todo y dejamos enfriar en el frigorífico.
- Una vez tengamos la ensaladilla bien fría, rellenamos las claras de los huevos

TOMATES FRÍOS RELLENOS DE AGUACATE, QUESO, RÚCULA Y ALBAHACA

RACIONES:

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Tomate maduro y grande | 4 UD |
| Aguacate | 1 UD |
| Queso fresco | 200 g |
| Mayonesa | 100 g |
| Rúcula | 100 g |
| Albahaca | - |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Sal yodada | - |



ELABORACIÓN

- Lavamos bien los tomates y cortamos la tapa a cada uno de ellos.
- Los vaciamos con una cucharilla y rocíalos con una pizca de sal y un poco de aceite de oliva.
- Pelamos y cortamos el aguacate en dados pequeños y hacemos lo mismo con el queso.
- Ponemos todo en un bol y añadimos unos trozos del relleno que hemos sacado anteriormente de los tomates, unas hojas de rúcula, un poco de albahaca y la mayonesa.
- Mezclamos bien y rellenamos los tomates con esta preparación.
- A la hora de servir, podemos presentar cada tomate relleno con su tapa como decoración.

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Pimiento rojo de asar | 2 UD |
| Cebolla mediana | 1 UD |
| Huevo cocido (opcional) | 2 UD |
| Melva en conserva (opcional) | 125g |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Vinagre de Jerez | - |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

Para Asar los pimientos:

- Precalentamos el horno a 180°C.
- Lavamos y secamos los pimientos.
- Introducimos los pimientos en el horno con un chorrito de AOVE, durante 50-60 minutos, volteandolos cada 25-30 minutos para que asen bien por ambos lados.
- Retiramos los pimientos y dejamos enfriar en un recipiente.

Para el aliño:

- Pelamos los pimientos una vez estén frios y cortamos a juliana (en tiras medianas)
- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina.
- Añadimos un huevo duro (cocido) cortado y/o Melva si nos gusta, de forma opcional.
- Mezclamos todo y aliñamos con la sal, AOVE y vinagre.
- Enfriamos en la nevera y servimos.

SALPICÓN DE MARISCO

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------------|----------|
| Pata de pulpo cocida | 150 g |
| Gambas cocidas | 150 g |
| Mejillones cocidos sin cáscaras | 75 g |
| Pimiento verde italiano | 2 UD |
| Pimiento rojo | 1/2 UD |
| Tomate | 2 UD |
| Cebolla | 1 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | - |
| Vinagre | - |
| Sal | - |



ELABORACIÓN

Para hacer el Salpicón:

- Cortamos en rodajas pequeñas la pata de pulpo cocida y las gambas en trozos más pequeños, dejamos los mejillones enteros.
- Cortamos el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla y los tomates en cuadrados pequeños.
- Mezclamos todos los ingredientes.
- Hacemos una vinagreta con el AOVE, el vinagre y la sal al gusto mezclandolos en un bol y se lo añadimos al picadillo anterior.
- Servir en frío.

HORCHATA

RACIONES: 6 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|-------------------|----------|
| Chufa de Valencia | 250 g |
| Agua | 1 l |
| Azúcar* | 110 g |



ELABORACIÓN

- Lavar las chufas y ponerlas en un recipiente con agua suficiente para cubrirlas, durante 6 u 8 horas, para conseguir su rehidratación. Renovar el agua del recipiente cada 3 ó 4 horas. Las chufas, una vez rehidratadas, se enjuagan y se desinfectan añadiendo hipoclorito sódico al agua de lavado (se puede utilizar lejía de uso alimentario) durante unos minutos, con agitación intermitente.
 - Finalizada la desinfección, se enjuagan varias veces para eliminar completamente el hipoclorito sódico.
 - Las chufas lavadas se trituran junto a una fracción del agua muy fría (1/2 litro). La pasta obtenida se prensa y se tamiza en un colador de tela.
 - El residuo de la filtración se homogeniza junto con el resto del agua, se agita y se procede de igual manera a prensarse y tamizarse.
 - A este extracto final se le adiciona el azúcar, que se disuelve con agitación.
 - La horchata así obtenida, debe enfriarse rápidamente a temperaturas del orden de 0°C. La conservación se hace a temperaturas iguales o inferiores a 2 °C.
- * Se puede disminuir la cantidad de azúcar o bien sustituirlo por algún tipo de edulcorante.

PAELLA

RACIONES: 6 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------------|----------|
| Arroz de València | 700 g |
| Pollo | 1/2 UD |
| Conejo | 1/4 UD |
| Diente de ajo | 1 UD |
| Judías verdes | 250 g |
| Judías blancas planas (Garrofó) | 20 UD |
| Tomate maduro | 1 UD |
| Sal | - |
| Pimentón | - |
| Azafrán | - |
| Agua | - |
| Aceite | - |



ELABORACIÓN

- Sofreír en abundante aceite el diente de ajo, el pollo, el conejo, las judías y el garrofó, y sazonar con un poco de sal.
- Incorporar media cucharita de pimentón y el tomate cortado en trocitos muy pequeños.
- Rehogar todo hasta que las piezas de carne tomen color y añadir agua dejando cocer a fuego vivo durante 15 minutos para conseguir el caldo que servirá para cocinar el arroz junto con el azafrán.
- Una vez empiece a cocer (durante unos 18 a 20 minutos, siendo lo habitual que los 8 primeros cueza a fuego potente y después otros 8 o 10 a fuego más lento) hay que dejar la paella sin remover más que dando de vez en cuando unas sacudidas agarrando las asas.
- Una vez transcurrido ese tiempo, aunque hubiera sobrado un poco de líquido en la paella, se apaga el fuego y se tapa, dejando que repose otros diez minutos antes de servirla.

MEJILLONES GALLEGOS EN VINAGRETA

RACIONES: 4 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Mejillones frescos | 1 kg |
| Pimiento verde | 1/2 UD |
| Pimiento rojo | 1/2 UD |
| Cebolla morada | 1/2 UD |
| Aceite de oliva virgen extra | 100 ml |
| Vinagre de sidra | 50 ml |
| Sal | 1 pizca |
| Perejil fresco | - |



ELABORACIÓN

- Se pican muy menuditos los pimientos y la cebolla, se espolvorea un poquito de sal, se añade el vinagre y el aceite, remover y dejar macerar cubierto de film transparente hasta su utilización.
- Se limpian los mejillones raspando la concha con un cuchillo para eliminar suciedad y adherencias.
- Se vuelcan los mejillones en una olla con medio vaso de agua, se tapa y se ponen a calentar hasta que llegue a ebullición, que será el momento en que se abran las conchas, se retira del fuego y se escurre.
- Una vez templados, se van terminando de abrir los mejillones, dejando solamente la concha que contenga la carne. Se cortan con una tijera las barbas adheridas a la carne.
- Si hubiese quedado algún mejillón sin abrir durante la cocción, se desecha.
- Se colocan los mejillones en una fuente y se cubren con la salsa vinagreta.
- Se espolvorea perejil fresco muy picadito.

PIMIENTOS DE HERBÓN CON QUINOA

RACIONES: 2 PAX

| INGREDIENTES | CANTIDAD |
|------------------------------|----------|
| Pimientos de Herbón | 10 UD |
| Tomates cherry | 10 UD |
| Palmitos | 8 UD |
| Bambú | 1 puñado |
| Quinoa | 1 vasito |
| Romero | 1 pizca |
| Aceite de oliva virgen extra | 50 ml |
| Sal | 1 pizca |



ELABORACIÓN

- Antes de cocinar la quinoa, ponerla debajo del grifo con un escurridor de malla fina y pasarle bastante agua para que quede bien limpia.
 - Poner en una olla un chorrito de aceite de oliva virgen extra, echar la quinoa escurrida, saltearla aproximadamente un minuto hasta que pierda toda el agua y el aceite la dore.
- Añadir el romero y dos vasitos de agua y esperar a que rompa a hervir para bajar el fuego, dejar que la quinoa absorba toda el agua.
- En una sartén al fuego se saltean, una vez limpios y secos, los pimientos de Herbón, los tomates y el bambú; cuando se doren se retiran.
 - Finalmente, en un plato se pone la quinoa, se añaden las verduritas salteadas y por último los palmitos.