



# Consumir bien, para vivir mejor

Libro de recetas inspirado en el 'concurso Consumir bien para vivir mejor'  
por una alimentación responsable

*Edita:* ADICAE Asociación de Usuarios  
Bancos, Cajas de ahorro y Seguros.

*Con el apoyo de:* Ministerio de Sanidad,  
Consumo y Bienestar Social.

*Su contenido es responsabilidad exclusiva de  
la asociación.*

D.L.: Z 2056-2018



## Consumir bien, para vivir mejor

*Los consumidores tenemos una gran relevancia en la economía. Nuestras elecciones de compra pueden producir transformaciones en el actual sistema económico, pero debido a la sobreinformación a la que estamos expuestos a través de los diferentes canales de publicidad e información, dificulta nuestras decisiones a la hora de adquirir nuestros alimentos. Por lo que es necesario que tomemos conciencia, nos informemos y formemos para dejar de ser sujetos pasivos del sistema y nos convirtamos en agentes activos del consumo.*

*Para conseguir los cambios necesarios y que alcancemos de una vez por todas una alimentación responsable, ADICAE reivindica que la única vía es la acción colectiva ya que son los consumidores los que tienen la última palabra. Gracias a la colaboración del AECOSAN y dentro del proyecto "Consumir bien para vivir mejor" sea buscado el objetivo de concienciar a los consumidores sobre los problemas y soluciones que existen para poder cambiar el actual modelo agroalimentario.*

*Con este espíritu se ha realizado el concurso de recetas que ha dado origen a este libro. En el mismo encontraremos recetas de toda la geografía española con una fantástica creatividad. Además es de destacar la utilización de criterios como el empleo de productos de temporada, con un alto valor nutricional, comprados en establecimientos locales o incluso cultivados en los propios huertos de los ganadores y que contribuyen a una cocina más social y sostenible.*

*Esperamos que podáis replicar estas recetas en vuestras cocinas.*

Manuel Pardos  
Presidente de ADICAE

## Croquetas de la Tierra AUTORA: Laura Nieto Arcos

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Esta receta utiliza un plato tradicional y conocido como son las ricas croquetas y lo transforma de manera creativa y nutritiva, empleando la productos de la tierra como son la ortiga, la calabaza y el queso de picón.*

*Aunque popularmente conocemos la ortiga como una mala hierba que desechamos y eliminamos, tiene propiedades muy beneficiosas: es antioxidante, antianémica, diurética, depurativa, astringente, expectorante, antidiabética, cicatrizante, antibacteriana, antihistamínica y antiinflamatoria, antirreumática.*

*El queso de Picón es azul de producción artesanal, que respeta los modelos tradicionales y donde los animales se crían en semilibertad, pastando en los prados de Cantabria.*



### INGREDIENTES

- Leche de soja ecológica
- Harina de trigo integral
- Huevos de gallinas criadas en libertad de producción propia
- Ortiga silvestre, recogida del huerto
- Calabaza de nuestro huerto
- Aceite de oliva ecológico de origen manchego
- Queso Picón: elabora en la comarca de Liébana, en Cantabria
- Pan rallado: de los propios restos de pan de casa



### PROCEDIMIENTO

1. Pelamos y cortamos en dados la calabaza ecológica y cocinamos al vapor, de modo que no se nos pase y quede excesivamente blanda. Además todas las cocciones de vegetales al vapor son más respetuosas con la textura de las mismas y sobre todo es una forma conservar todas las propiedades. Por otro lado, aportará mayor consistencia a la bechamel.
2. Para limpiar las ortigas se recomienda usar guantes. Debemos desechar las hojas con pigmentos negros y los tallos, demasiado fibrosos. Las mejores hojas suelen ser las más externas, las de más arriba.
3. Prepararlas es sencillo. Con el cazo hirviendo sumergirlas de treinta a cuarenta segundos, escurrir y servir. Así no pierde propiedades.
4. En una sartén, hay que colocar la mantequilla a derretir a fuego bajo para evitar que se quemé. Seguidamente, hay que agregar la harina y rehócala en la mantequilla con una espátula. Después hay que verter la leche removiendo fuertemente con un batidor de varillas para deshacer los grumos que se forman. Después hay que seguir moviendo con una cuchara de madera y al espesar la salsa retírala del fuego.
5. Ahora añadir a esta bechamel la calabaza, la ortiga, queso Picón al gusto y dejamos reposar un par de horas.
6. Rebozamos con huevo y pan rallado y freímos

## Potaje de garbanzos con níscalos

AUTORA: Noelia María Rodríguez Martín

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*En esta receta se ha empleado una comida típica como es el potaje, y se ha transformado empleando productos de temporada y vegetales, para ser apta para personas vegetarianas.*

*Como ingrediente original, incorpora níscalos que son ricos en yodo, fósforo, necesario para la formación de huesos y dientes, y en ergosterol, un compuesto que se transforma en vitamina D, a veces difícil de conseguir e imprescindible para la correcta absorción del calcio.*

*Su autora además nos propone emplear productos a granel, que eliminan el uso de envases y la generación de residuos.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**6**



### INGREDIENTES

- 800 gr. de garbanzos de la zona comprados a granel
- 250 gr. de cebolla blanca
- 30 gr. de ajo (media cabeza)
- 200 gr. de pimiento verde
- 1 tomate
- 30 gr. almendras crudas compradas a granel
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 300 gr. de níscalos
- 400 gr. calabaza
- 30 gr. tomate seco (3 mitades)
- Sal (al gusto)
- 5 litros de agua



### PROCEDIMIENTO

1. Ponemos los garbanzos unas 12 horas en remojo.
2. Preparamos el sofrito en la misma olla rápida con los pimientos, ajos, el tomate natural, las almendras, la cebolla y el aceite. Reservamos el sofrito dejando el aceite escurrido en la olla donde pondremos con fuego fuerte a saltear los níscalos.
3. Trituramos el sofrito con un vaso de agua y vertemos en la olla, añadimos los garbanzos y el agua restante.
4. Cerramos la olla y dejamos cocinar unos 30-40 minutos (dependiendo del tipo de olla).

## Puré de remolacha y legumbres AUTORA: Ana García Piñeiro

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Receta sencilla, económica y saludable que emplea productos de aprovechamiento como pueden ser garbanzos de un cocido o potaje y el caldo sobrante de hervir verduras.*

*Su autora nos propone utilizar productos de cercanía y de temporada con propiedades nutricionales. Un ejemplo es la naranja, poderoso antioxidante por la gran cantidad de Vitamina C que contiene, por ello favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico del organismo. Es ideal para protegerse ante los resfriados y gripes del invierno.*



### INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1/2 puerro
- 1 remolacha
- 1 naranja
- 1 diente de ajo
- Caldo de pollo o verduras casero
- 200 gr. de garbanzos de Fuentesauco, hervidos del día anterior
- AOVE, pimienta, perejil, especias, sal.



### PROCEDIMIENTO

1. Lo primero es pelar y picar las cebollas, el ajo y el puerro, y sofreírlos con aceite de oliva virgen extra, 10 minutos a fuego lento, en la misma olla donde vamos a cocer la remolacha. Mientras, pelar y cortar la remolacha.
2. El siguiente paso es incorporarlo a la olla, añadir pimienta y el caldo de verduras y cocer 12 minutos en olla rápida.
3. Después trituramos, incorporamos el zumo con una naranja y listo!
4. Puedes dejar algunos garbanzos sin triturar para añadir al final, junto con anacardos naturales y especias.

# Tomate relleno con crema de garbanzos

AUTORA: Elsa María Amador Hernández

## CURIOSIDADES DEL PLATO

*Es una receta muy sencilla y de rápida elaboración para los que, aunque con poco tiempo para cocinar, quieren comer de manera saludable.*

*Nos permite comer legumbres de una manera diferente y con mayor frescura, ideal para los y las pequeñas de la casa.*

*Los garbanzos son ricos en fibra, que mejora el tránsito intestinal y contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono sea todavía más lenta.*

*El garbanzo tiene muchos minerales, sobre todo fósforo, hierro y magnesio y es especialmente rico en vitaminas B1, B6 y ácido fólico, imprescindibles para un correcto desarrollo.*



## INGREDIENTES

- 2 Tomates grandes y maduros
- 1 vaso de garbanzos en remojo
- 1 cucharadita de pimienta dulce
- 250g de champiñones
- Sal
- Pimienta negra



## PROCEDIMIENTO

1. Primero cocinamos los garbanzos con un litro de agua y un poco de sal.
2. Paralelamente a los garbanzos, cocinamos los tomates enteros en agua con sal que los cubra, unos 15 minutos, sacamos y cortamos un poco más arriba de la mitad dejando la parte alta como tapa.
3. El siguiente paso es sacar su pulpa una vez fríos y con un poco de aceite en una sartén la terminamos de cocinar con el pimentón.
4. Una vez cocido los garbanzos escurrimos un poco el agua y lo hacemos puré, añadiéndolo al tomate. Los dejamos unos 7 minutos y rellenamos los tomates.
5. Por último, servimos con los champiñones enteros los cuales los hemos salteado en aceite sal y pimienta negra.



## Auténtico Falafel AUTOR: David Guibert

### INGREDIENTES

- 500 gr. de garbanzos o 225 de habas blancas y 225 de garbanzos (remojaos toda la noche)
- 1/2 cebolla grande picada
- 3/4 de taza de perejil fresco picado
- 3/4 de taza de cilantro fresco picado
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de bicarbonato o levadura en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado



### CURIOSIDADES DEL PLATO

*El falafel es una de las recetas más populares que nos podemos encontrar dentro del recetario del Medio Oriente y hoy en día es una de las elaboraciones que más se hacen de esta cocina en todo el mundo.*

*A pesar de su sencillez, podemos encontrar multitud de versiones, más o menos alejadas de la original.*

*Nuestro autor nos muestra la auténtica receta, que además de no emplear productos procesados, nos acerca a nuestros vecinos de Oriente.*

### PROCEDIMIENTO

1. Primero escurrimos y lavamos muy bien las legumbres que vayamos a utilizar para elaborar nuestro falafel.
2. Luego en un recipiente grande o en la picadora añadimos la legumbre. Agregamos el resto de ingredientes menos el pan rallado dejando el perejil y el cilantro en la parte superior. Añadimos una taza de agua y lo procesamos todo muy bien hasta obtener una masa sin trozos de garbanzo.
3. Juntamos el pan rallado y lo mezclamos muy bien. Dejamos reposar durante 30 minutos. Si pasado este tiempo nos cuesta dar forma de bolita al falafel podemos añadirle un poco más de pan rallado.
4. Por último, hacemos bolitas o mini hamburguesas y las freímos en abundante aceite hasta que estén doradas por fuera. Otra opción es cocinarlas al horno también hasta que se doren.



## Croquetas veganas de otoño AUTORA: Eusebia Morcillo Rivas

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Se trata de un plato de tipo tradicional con verduras de producción propia y de temporada. Esta autora emplea productos de temporada y de su propia huerta, lo que garantiza la reducción al máximo el empleo de agrotóxicos, muy perjudiciales tanto para el medio ambiente como para la salud.*

*Las huertas locales y de consumo propio, promueven hábitos de vida saludable, reducción de los insumos generados por el transporte y envasado, y una mayor conexión con la naturaleza.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**4**



### INGREDIENTES

- Media calabaza cacahuete
- 400 gr. de espinacas
- Media cebolla morada
- Una zanahoria
- 250 ml de leche de soja ( se puede utilizar leche de almendras o caldo de verduras)
- Pan rallado (para rebozar)
- Harina ecológica de trigo (para rebozar)
- Sal y Pimienta
- AOVE



### PROCEDIMIENTO

1. En primer lugar, cortamos las hortalizas (calabaza, zanahoria y cebolla) en taquitos y las sofreímos hasta que queden al dente. Añadimos las espinacas hasta que pierdan el agua.
2. Después echamos dos cucharadas soperas de harina y la tostamos con cuidado que no se queme. Lo siguiente es añadir la leche vegetal y removemos hasta que se quede una salsa espesa.
3. Dejamos enfriar en un recipiente varias horas hasta que la pasta esta sólida.
4. Posteriormente hacemos bolitas y le damos la forma que deseemos.
5. Por último, rebozamos las bolitas en pan rallado y las freímos o les damos un golpe de calor en el horno.

## Ensalada de judías del Ganxet con virutas de sobrasada vegetal

AUTORA: Marta López



### INGREDIENTES

- 150gr. Judías del Ganxet
- 100gr. boniato
- 1 puerro
- 2 Zanahorias
- Pimentón dulce Miel
- Aceite virgen extra arbequina
- Sal y pimienta
- Productos de producción ecológica
- Las legumbres y las verduras son procedentes de la Asociación Agroecológica de Gallecs de Mollet del Vallés.



### ASPECTOS A DESTACAR

*La autora propone el uso de productos agroecológicos para esta receta. En su caso, ha empleado las de la Asociación Agroecológica de Gallecs, un pequeño espacio rural en medio de Vallés oriental donde agricultores de varias generaciones están recuperando se cultivan variedades antiguas de legumbres, cereales y algunas hortalizas.*

*La recuperación de variedades locales es de vital importancia, ya que a causa de la homogeneización de las variedades cultivadas durante el último siglo se han perdido el 75% de las variedades de las especies que se cultivan en el mundo (según la FAO).*

*Además de los beneficios para el medio ambiente, son numerosos los estudios que aseguran que las producciones agroecológicas generan alimentos con mayores propiedades nutricionales.*



### PROCEDIMIENTO

1. Para la sobrasada vegetal: Se asa el boniato al horno unos 30 minutos, una vez frío se pela y machaca con la ayuda de un tenedor, se le añade el pimentón dulce, la sal y la pimienta. Después se envuelve la masa con film, dejándola reposar en el congelador unas 4 a 6 horas.
2. Para las judías: Se ponen las judías al remojo 12 horas antes con agua mineral. Después, se sumergen con agua fría y cuando arranquen a hervir se les prepara para la ebullición con un chorrito de agua fría. Esta operación hay que repetir una segunda vez y se le le añade una pizca de sal marina. En el siguiente paso hay que hervir durante 30/40 minutos. Una vez cocidas, se apartan. El siguiente paso es cortar el puerro en daditos muy pequeños y se saltean ligeramente con un poco de aceite. Después con la ayuda de un pelador se corta la zanahoria en tiras muy finitas y se fríe con el aceite muy caliente a fin de conseguir una textura crujiente.
3. Vinagreta de miel: Cuatro cucharadas de aceite virgen extra y una cucharada de miel para que comience a emulsionar.
4. Emplatado: Se mezclan con cuidado las judías, el puerro picado, virutas de la sobrasada vegetal (ayudate con un pelador) y se aliña con una vinagreta de miel. Después, coronamos el plato con una pequeña nube de chips de zanahoria.

## Sopa poncima coina AUTORA: Alicia Pita Gómez

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Su autora nos ha conquistado con una receta tradicional de su localidad de origen, Coín (Málaga).*

*Con el empleo de productos humildes pero con una combinación llena de sabor, se seleccionan con cariño los productos de su propia producción para deleitar nuestros paladares.*

*Es de destacar el empleo de huevos de gallinas camperas criadas en libertad y con una vida digna y sin sufrimiento, algo que sin duda se nota en su sabor.*

*El 93% de los huevos producidos en España provienen de gallinas que viven toda su vida enjauladas sin ver la luz del sol ni pisar siquiera el suelo.*

*El ciclo de vida de estas gallinas comienza en incubadoras industriales, donde los huevos que se convertirán en las gallinas ponedoras enjauladas son incubados artificialmente durante 21 días. Al eclosionar los huevos se separa a los pollitos macho de las hembras. El destino de las hembras serán las granjas de cría, el de los machos, morir triturados, asfixiados o gaseados solo una hora después de nacer.*

*Las gallinas se hacinan en jaulas donde vivirán el resto de sus vidas: las granjas industriales de ponedoras. Enjauladas en grupos, son sometidas a ciclos de luz artificial de hasta 21 horas para impedir que duerman y así poner más huevos. Nunca verán la luz del sol ni pisarán tierra o hierba.*



### INGREDIENTES

- 1 pimiento - 1/2 cebolla - 3 tomates
- 3 diente ajo - 100gr. Habas
- 100 gr. de espárragos verdes
- 2 patatas
- Un trozo pan horno de leña a pellizco.
- 2 cucharadas soperas aceite oliva de Riogordo
- Sal
- Una ramita de hierbabuena
- 1 huevo gallinas camperas
- Casco naranja del terreno
- Gajo granada del terreno
- Un puñado aceitunas del terreno



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

2



### PROCEDIMIENTO

1. Se fríen los ajos en aceite, luego se le añade patatas cortadas a daditos, pimientos, cebolla y tomates, una vez hecho el refrito se le añade el agua, sal y pimentón se cuece durante 10 minutos a fuego lento.
2. Durante la cocción se cuaja un huevo. En el recipiente que se va a servir se pone el pan a pellizco, sobre él se vierte la sopa, se deja reposar 5 minutos.
3. A modo de adorno por encima, se le pone unos granos de Granada, unos gajos de naranja y una ramita de hierbabuena, y unas aceitunas partidas.





## Ensalada de pétalos de flores e higos con queso trufado, vinagreta de grosellas y miel de enebro

AUTOR: Francisco José de la Fuente

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Sofisticada receta que incluye un elemento sorprendente que son las pétalos de flores de otoño. Además incluye la rúcula que, entre otros beneficios, ayuda a combatir el estreñimiento, previene las cataratas, mejora el sistema inmune, baja el colesterol y regula el nivel de azúcar.*



### INGREDIENTES

- Rúcula
- 5 higos frescos
- Flores comestibles de temporada otoño-invierno
- 100gr. de queso de cabra en rulo
- Trufa de verano
- 1 cucharada sopera de miel de enebro
- 1 cucharada de aceite de boletus
- Vinagre de grosellas
- Moras
- Cristales de sal rosa del Himalaya



### PROCEDIMIENTO

1. Para el queso trufado hacemos una masa mezclando el queso de cabra sin la corteza con trufa rallada y dejamos reposar para que adquiera todos los aromas de la trufa. Formamos pequeños huevos y reservamos.
2. Para la vinagreta incorporamos en un mortero moras, miel de enebro, una pizca de sal y unas gotas de vinagre macerado con grosellas. Majamos hasta obtener una pasta fina y emulsionamos con el aceite aromatizado de boletus.





## Borraja con patatas

AUTORA: Eva Martínez Agustín

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Recetas sencilla y rápida que te devuelve al sabor tradicional. La borraja es una hortaliza escasamente consumida a pesar de la cantidad de que posee una gran cantidad de fibra, betacarotenos y minerales. Como curiosidad, se encuentran vestigios escritos sobre el consumo de esta verdura en un libro publicado en 1767 por el monje Juan Altamira, para su uso en sopas, hervidas o como acompañamiento de carnes.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
4



### INGREDIENTES

- 1 borraja
- 2 patatas medianas
- Sal
- Aceite de Oliva



### PROCEDIMIENTO

1. Lo primero es lavar y pelar la borraja. Con un cuchillo retirar inicialmente las hojas y las hebras laterales de cada penca.
2. Después vamos troceando y raspando con el cuchillo para eliminar todos los "pelitos". Pelamos las patatas y las ponemos a cocer en abundante agua con sal. Cuando lleven 10 minutos cocinándose, incorporamos la borraja y cocinamos entre 5 y 10 minutos más (según grosor de la misma).
3. Lo último es escurrir y servir con un poco de aceite de oliva virgen extra por encima. ¡A degustar!



## Falso cous cous de coliflor AUTORA: Irene Sánchez

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Originalidad y creatividad es la definición de la receta. Además de utilizar de una manera distinta una de las verduras de temporada. Es muy destacable de esta receta el aprovechamiento de las hojas verdes de la coliflor, que comúnmente son desechadas, en este caso se incorporan a la receta, disminuyendo el desperdicio y sacando un nuevo uso a esta parte de la coliflor.*



### INGREDIENTES

- 500 gr. de coliflor
- 100 gr. de cebolla
- 70 gr. de zanahoria
- 60 gr. de pimiento rojo
- 60 gr. de tomate
- 2 hojas verdes de la coliflor
- Sal y pimienta al gusto
- 10 gr. de aceite de oliva virgen extra



### PROCEDIMIENTO

1. Troceamos las verduras en brunoise muy fina menos la coliflor. Ponemos una sartén antiadherente al fuego con el aceite. Salteamos las verduras hasta que estén al dente Después retiramos del fuego y reservamos.
2. Lo siguiente es rallar la coliflor con un rallador muy fino, tanto arbolitos como tronquitos. Una vez rallada, ponemos la sartén con las verduras al fuego y añadimos la coliflor rallada. Por último, salteamos un par de minutos y corregir de sal y pimienta.



## Crema de calabaza y sus delicias AUTORA: Busma Ounini

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Cocina de aprovechamiento con verduras de temporada. Sencilla y con textura, destacamos la utilización del brócoli que es muy rico en antioxidantes, ácido fólico, potasio y calcio. Esta hortaliza es depurativa, fortalece el sistema inmune, previene el estreñimiento, evita la anemia y gracias a su alto contenido en hierro y proteínas protege los huesos.*



### INGREDIENTES

- Media calabaza
- 2 zanahorias
- 1 patata grande
- 1 puerro
- Media cebolla
- Copos de avena
- Pimienta negra
- Sal
- Una cuña de queso curado
- Aceite de oliva virgen extra
- Brócoli
- Un trocito de pan para hacer los picatostes



### PROCEDIMIENTO

1. En una olla grande disponemos un chorrito de aceite de oliva. Cortamos la cebolla y el puerro y dejamos cocinar a fuego medio un poquito. Picamos la patata, la zanahoria y la calabaza y lo añadimos junto a la cebolla y el puerro. Añadimos sal y dejamos cocinar un poco a fuego medio.
2. Seguidamente, vamos a cubrir con agua las verduras y dejamos cocer a fuego medio-bajo. En el momento en el que empiece a hervir, añadimos dos cucharadas soperas de copos de avena.
3. Una vez pasada media hora, o cuando ya nuestras verduras estén blanditas, retiramos del fuego y pasamos a triturar.
4. Por otro lado, vamos a cocer el brócoli. Lo ideal es que quede al dente por lo que en 7 minutos estará listo.
5. También vamos a hacer los picatostes. Cortamos rodajas de pan y de estas hacemos daditos. Los salteamos con un chorrito de aceite en la sartén y quedarán ligeros y crujientes.
6. Para emplatar, vamos a disponer sobre el plato una fina cama de la cremita. Sobre la cama, colocamos cuidadosamente el brócoli, junto con los picatostes. Espolvoreamos pimienta negra, rayamos un poquito de queso curado, y por último, un chorrito de aceite virgen extra.

## Bocaditos de otoño AUTORA: Nuria Pérez Hernández

### ASPECTOS A DESTACAR

Con la utilización de las verduras de temporada creamos una receta riquísima y diferente, además de poder generar el aprovechamiento de alimentos. Con los tallos y pies de los champiñones que no utilizamos, nos podemos preparar una rica tortilla francesa y secar las pepitas de calabaza y poder utilizarlas como tentempié saludable.



### INGREDIENTES

- 12 champiñones portobello.
- 250 g calabaza
- Sal maldón
- Pizca pimienta negra recién molida
- Pizca cúrcuma
- Pizca nuez moscada
- 1 un. Manzana
- 1 cucharada y media azúcar de caña moreno (1 pizca de canela)
- Ralladura de queso
- 10 nueces picadas en crudo



### PROCEDIMIENTO

1. Primero abrir la calabaza y sacar la carne y las pepitas y cortarla en trocitos. Después limpiamos los champiñones con papel de cocina para quitar restos de tierra que puedan tener y les quito el pie profundizando un poco para ahuecarlos.
2. Los ponemos en una bandeja de horno salpimentados y los horneamos 7 minutos a 180C. Ponemos a cocer la calabaza troceada al vapor durante 12 minutos, apago fogón y el resto hasta 20 minutos con el calor residual.
3. Una vez cocida, sazonar con un poquito de sal Maldón, pimienta negra molida con molinillo, una pizca de cúrcuma y otra pizca de nuez moscada. Aplasta con un tenedor y reservar. Mientras, pelo las manzanas, las descorazono y las hago en daditos. Calentamos una sartén y les doy una vuelta para que ablanden un poco, luego añado una cucharada de azúcar de caña moreno y espero a que se caramelicé la manzana, añado la una pizca de canela, cocino durante 2 minutos y reservamos.
4. Rellenamos los champiñones, echando un poco de manzana caramelizada. Gratinamos en el horno durante 3 minutos, apago horno, y sigo cociendo con el calor residual hasta completar 10 minutos. Las nueces las abro y les saco el grano. En un mortero las pico pero no hasta el punto de hacerlas polvo. Lo reservamos.
5. Por último, emplato espolvoreando con las nueces picaditas, y listo nuestro aperitivo para comer!

## Vasito de Otoño AUTORA: Alicia Ramírez Talavera

### ASPECTOS A DESTACAR

*Mezcla de frutos secos, junto con frutas de temporada. Ideal para las épocas de otoño.*

*Destacamos el uso de las castañas que tiene enormes beneficios para la salud por su contenido en potasio, fósforo, calcio, magnesio, hierro, zinc y yodo.*



### INGREDIENTES

- 1 caqui pequeño
- 1 membrillo grande o 2 pequeños asados (180° aprox 1h) 200 gr. de castañas
- 25 almendras peladas y tostadas
- 200ml. de leche de almendras
- 30gr. de queso tierno
- 4 dátiles sin hueso y sin azúcar



### PROCEDIMIENTO

1. Para la base de caqui: Pelamos la fruta y separamos un trozo, el cual, trocearemos en dados muy pequeños, con el resto haremos un puré, triturándolo con un chorrito de limón. A continuación mezclamos el puré con los daditos.
2. Crujiente de almendras: Tostamos las almendras ligeramente en una sartén y las trituramos en mortero hasta formar un polvo grueso.
3. Crema de castañas: En el vaso de la batidora ponemos las castañas previamente tostadas y peladas, la leche y los dátiles y trituramos hasta formar una crema.
4. Puré y láminas de membrillo: A continuación haremos unas laminas del membrillo asado reservando otra parte, la cual trituraremos con el queso.



### MONTAJE DEL VASITO

1. En la base del vaso ponemos una capa de aprox. un dedo del puré de caqui.
2. Sobre el caqui, ponemos una cucharada del crujiente de almendras, reservando otra pequeña cantidad para la decoración final.
3. Con la ayuda de una manga pastelera ponemos una capa de crema de castañas sobre la anterior de almendras.
4. Colocamos algunas láminas sobre la capa de castañas y repetimos la operación de crema de castañas y láminas de membrillo.
5. Por último encima de las láminas de membrillo espolvoreamos las almendras reservadas y sobre esta ayudándonos de la manga pastelera colocamos la crema de queso y membrillo. Decoramos con una lamina de membrillo y metemos en la nevera hasta la hora de servir.







## Cromatismo enxebre AUTORA: Clara Cainzos Lorenzo

### ASPECTOS A DESTACAR

*Tiene en cuenta productos de temporada, en esta receta han sido comprados en el mercado de abastos de Santiago de Compostela al ser de temporada garantizamos que tengan su mayor valor nutricional, además de que las cocciones utilizadas permiten que mantengan sus propiedades.*

### INGREDIENTES

- Ensalada de pasta de lenteja roja con productos gallegos de temporada:
- 100 gr. de pasta hecha con un 100% de harina de lenteja roja,
- 25 gr. de setas chantarella o angula de monte gallega,
- 30 gr. de aguacate
- 30 gr. de carne de centolla gallega de temporada,
- 30 gr. de ventresca de atún en conservas
- 3 hojas de lechuga verde y hoja de roble de huerto familiar.
- 2 tomates mini pera
- 20 gr. de queso de tetilla (denominación de origen gallega)
- 1 nuez
- Aliño: aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

1

### PROCEDIMIENTO

1. Cocemos 10 minutos la pasta de lenteja roja con agua, sal y aceite de oliva virgen extra, y en otra olla cocemos 15 minutos la centolla, mientras se realizan las cocciones ponemos las setas a la plancha durante 8 minutos.
2. Por otro lado, cortamos el queso y el aguacate en dados, los tomates mini pera los cortamos en rodajas y lavamos y escurrimos bien las lechugas. Después pelamos las nueces.
3. Desmenuzamos la centolla para sacar su carne y lo añadimos a un bol junto a la ventresca de atún, lo mezclamos con el resto de ingredientes, añadimos un aliño de dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra que venía en la conserva y una de vinagre y sal al gusto.
4. Por último, espolvoreamos las semillas para decorar en la parte superior.



## Tulipa de setas AUTOR: Ismael López Pagan

### ASPECTOS A DESTACAR

*Os presentamos una receta sencilla y creativa que emplea productos de temporada de kilómetro cero, aderezada con productos exóticos que le dan personalidad.*

*Desatacamos la utilización de Aceite de Oliva Virgen Extra. Es considerado un superalimento debido a las propiedades beneficiosas que tiene para la salud humana.*

*Entre las propiedades del aceite de oliva están que nos ayuda a regular nuestra presión arterial y a equilibrar nuestro pH. Además, es un gran aliado a la hora de absorber nutrientes o reducir el colesterol, además de ser antioxidante y regulador de la glucosa.*

*Además de todo lo señalado anteriormente, al aceite de oliva se le atribuyen otras propiedades, como son, por ejemplo, su capacidad para evitar problemas gástricos, ayudar a combatir el cáncer de mama o hidratar la piel.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

4



### INGREDIENTES

- 1 lámina de pasta filo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 500 de setas de temporada
- 4 huevos de gallina murciana
- 2 gramos de trufa negra
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de aroma de bosque
- 1 pizca de sal carbón vegetal
- 1 cucharada de salsa perrins
- 1 ramillete de pino



### PROCEDIMIENTO

1. Picamos muy fino la cebolla y la zanahoria y lo pochamos con aceite de oliva.
2. Mientras se pocha lentamente, ponemos la yema de uno de nuestros huevos de gallina corral en una taza, a la que le añadiremos una cucharada de salsa perrins para que empiece a cocinarla de fuera hacia dentro durante 15 minutos.
3. A continuación, cogemos nuestra lámina de pasta filo, la meteremos dentro de un bol inoxidable con las cuatro puntas sobresaliendo y se meten al horno durante 4 minutos a 180 grados.
4. Una vez estén nuestras setas y sofrito bien pochado añadiremos una cucharada de aroma de bosque y las claras de nuestros tres huevos restantes y mezclamos lentamente (es importante no sobrecocinar la clara en este punto para lograr un salteado homogéneo y meloso).
5. Seguimos emplastando nuestra tulipa "filo" añadimos nuestro salteado de setas de temporada intentando dar altura al plato y haciéndole una hendidura en la cima del salteado para posar nuestra yema curada, junto con la perrins.
6. Para terminar, rallaremos la trufa negra sobre nuestra yema curada y coronaremos con un ramillete de pino para darle altura al plato.

## Ñoquis de calabaza con salsa de tomate

AUTORA: Melanie Sol Biloni

NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
4

### ASPECTOS A DESTACAR

*Esta receta mejora de la calidad de la receta tradicional de los ñoquis, empleando productos de temporada y de cercanía. En ella utilizamos la calabaza, una hortaliza propia del otoño que destaca por su gran riqueza proteica, sobre todo en vitamina A. Este alimento es muy recomendable en todas las etapas de la vida ya que es beneficioso para la piel, los huesos, los dientes, el sistema nervioso y el aparato digestivo.*



### INGREDIENTES

#### ÑOQUIS:

- 500 gr de calabaza de la huerta
- 250 gr de harina integral ecológica
- 1 huevo de casa
- Sal, pimienta, nuez moscada
- *Opcional: Cucharada de queso*

#### SALSA:

- 2 kg de tomates
- 1 cebolla
- Condimentos: sal y orégano.
- Otras hierbas aromáticas a gusto: romero, perejil, etc.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

### PROCEDIMIENTO

#### ÑOQUIS:

1. Pelamos y cortamos la calabaza en trozos grandes y llevar a horno a 200 grados hasta que este tierna.
2. Pisamos formando un puré hasta que no queden grumos.
3. Agregamos el huevo de casa, la harina integral ecológica, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclar bien.
4. Dejamos reposar la masa 5 minutos.
5. Espolvoreamos una superficie limpia con un poco de harina y hacer con la masa rollitos alargados.
6. Cortamos en pequeñas porciones cuadradas. Para que tengan la típica forma de ñoquis, utilizar la tabla de madera estriada específica para este fin y si no, deslizar presionando por un tenedor enharinado.

7. Cocemos los ñoquis en una cazuela con abundante agua hirviendo. Cuando floten en la superficie, dejarlos cocer 1 minuto más. Por último, escurrimos y reservamos.

#### SALSA:

1. Lavar bien los tomates.
2. Quitarles el cabo pero no pelarlos. Los cocinaremos con la piel que es la parte del alimento más rica en fibra.
3. Cortar los tomates en cuatro trozos.
4. Pelar las cebollas y cortarlas en trozos grandes.
5. Colocar ambas verduras en cacerola durante una hora.
6. Condimentar.
7. Retirar del fuego y triturar con batidora eléctrica.
8. Agregar la cucharada de aceite de oliva.
9. Mezclar bien con cucharada de madera.

# Hamburguesa ecológica

AUTOR: Asier López de Munain

## ASPECTOS A DESTACAR

*Elaboración casera de su propio pan y empleo de verduras ecológicas. Uno de los alimentos utilizados es el aguacate, este alimento nos da gran untuosidad y consistencia a los platos. Además podemos aprovechar hasta el hueso, si lo pelamos, lo rallamos y lo tostamos lo podemos utilizar como especia, en pasta, arroces etc...*



## INGREDIENTES

### Para el pan brioche casero:

- 1 vaso de leche bio templada
- 2 1/2 tazas ( alrededor de 250 gr.) de harina ecológica
- 9 g de levadura fresca o en polvo de panadero (un sobrecito)
- 1 cucharadita de sal de Añana
- 1 cucharada de azúcar ecológica
- 60 gr. de aceite de oliva virgen o mantequilla bio
- Leche bio para pintar los bollos

### Para el relleno:

- 1 aguacate de plantación sostenible
- 2 pimientos rojos de huerta ecológica
- 1/2 lechuga de huerta ecológica
- 1 cebolla de huerta ecológica
- Una pizza queso crema bio



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

2



## PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente juntaremos la leche con el aceite de oliva o mantequilla, la levadura, el azúcar, la sal y sumaremos poco a poco la harina. Amasamos con cuidado hasta obtener una masa elástica y uniforme.
2. Cuando esté terminada la masa, la tapamos con un paño húmedo hasta que se eleve, durante una hora aproximadamente. Una vez superado este tiempo, se separa en las piezas de los bollitos y se vuelve a dejar elevarse individualmente y después los pintamos con leche.
3. Horneamos la masa durante 20 minutos, precalentado previamente a 180 grados. Cuando esté dorado en la superficie, separamos y dejamos enfriar.
4. Precalentamos el horno a 180º y los horneamos durante unos 20 minutos. Una vez doraditos, los dejamos enfriar.
5. Braseamos el aguacate, pimiento rojo y cebolla. Servimos la hamburguesa y rellenamos con los ingredientes braseados, el queso crema y la lechuga.

## Biscocho marmolado de algarroba y clementina

AUTORA: Margalida Morey Cortes

### ASPECTOS A DESTACAR

*Un postre original que emplea harinas atípicas y no refinadas, además de frutas de cercanía y temporada. En concreto la harina de trigo de Xeixa es una variedad antigua de Mallorca la cual ha sufrido pocas modificaciones genéticas y nutricionalmente tiene bajo contenido en gluten. Además tenemos en esta receta la harina de algarroba, que contiene un bajo contenido en grasas y que puede ser un maravilloso sustituto del cacao, además una fuente natural de triptófano, minerales y vitaminas.*



### INGREDIENTES

- 250gr. de harina de trigo Xeixa
- 35gr. de harina de algarroba
- 90gr. de azúcar panela
- 90ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 100ml de zumo de clementina
- 100ml de agua
- 1 cucharadita de ralladura de clementina
- 8 gr. de impulsor (levadura química)
- 30gr. de almendras



### PROCEDIMIENTO

1. Precalentamos el horno a 185°C y mezclamos en un recipiente el azúcar con los huevos. Batimos y añadimos el aceite.
2. Seguidamente, incorporamos la harina y la levadura. Continuamos batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Repartimos la mezcla anterior en dos recipientes a partes iguales.
4. En una de las partes, añadimos la ralladura y el zumo de clementina. Y en la otra, la harina de algarroba y el agua.
5. Engrasamos el molde con un poco de aceite de oliva e introducimos las dos masas, primero una y posteriormente la otra. Decoramos con las almendras fileteadas.
6. Para terminar, horneamos 45 minutos a 185°C.

## Canelones de invierno AUTOR: Rafael Molina Aliaga

### ASPECTOS A DESTACAR

*Receta colorida y atractiva para acercar las verduras y hortalizas a los más pequeños de la casa. En esta receta se utiliza remolacha y alcachofa que son ricas en vitamina C, en concreto la remolacha además tiene un alto contenido en fibra y antioxidantes. Si la tomamos tenemos que tener en cuenta que tiene funciones depurativas para el hígado.*



### INGREDIENTES

#### Para la masa de la pasta:

- 200 gr. de harina de trigo integral
- 2 huevos camperos de gallinas libres
- Una cucharada sopera de AOVE
- Dos remolachas frescas, una pizca de sal.

#### Para la bechamel:

- 1/2 L de leche de soja
- 4 cucharadas soperas de AOVE
- 4 cucharadas soperas de harina de trigo integral
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Nuez moscada

#### Para el puré de fondo:

- 1/2 calabaza pequeña del huerto
- 1 patata
- 1 zanahoria gorda
- 1 puerro

#### Para el relleno:

- 7-8 alcachofas frescas
- 250 gr. de boletus
- 3-4 dientes de ajo negro ecológico
- 1 cucharada sopera de AOVE ecológico.
- 1 cuña de queso manchego curado.



### PROCEDIMIENTO

1. Cocemos las remolachas y las verduras para el puré durante unos 20 min, junto con los corazones de las alcachofas.
2. Troceamos y salteamos los boletus en una sartén con el AOVE y ajo negro. Reservamos.
3. Sacamos la remolacha y la trituramos para la masa, las alcachofas las reservamos para el relleno y el resto de verduras se baten para realizar el puré.
4. Realizamos la pasta fresca con 200 gr de harina, 2 huevos y una cucharada de AOVE, después añadimos la remolacha, envolvemos en film transparente y dejamos reposar durante 1 hora. Después la estiraremos, realizaremos rectángulos y se herviría en agua.
5. Hacemos una bechamel con la harina y la leche de soja, añadimos nuez moscada y sal al gusto.
6. Añadimos 2 o 3 cucharadas de esta bechamel al relleno que teníamos reservado de alcachofas y boletus con el ajo negro. Emplatamos con el crujiente de queso manchego y bechamel.

## Pizza vegana ecológica AUTORA: Cristina Muñoz Arnaiz

### ASPECTOS A DESTACAR

*Transformación de la pizza en una opción responsable con el medio ambiente y respetando a los animales. Esta receta nos ofrece una alternativa vegana a la mozzarella que solemos utilizar en la pizza. La mozzarella de yuca, alimento realizado a partir del almidón de esta planta, nos permite realizar nuestros platos sin maltrato de ningún animal.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**3**



### INGREDIENTES

#### Para la masa:

- 1,5 tazas de agua templada
- 1 cucharadita y media de levadura de panadería
- Una pizca de sal de fabricante local
- 3 tazas de harina de trigo integral bio
- 1 cucharada de aceite de oliva ecológico

#### Para la salsa:

- 4 hojas albahaca de huerta ecológica
- 2 tomates de huerta ecológica
- 1 mozzarella bio de yuca
- aceite ecológico



### PROCEDIMIENTO

1. Mezclamos harina, sal, levadura y añadimos poco a poco el agua templada. Mezclamos hasta que quede uniforme y lo tapamos con un paño húmedo y lo dejamos aumentar.
2. Amasamos durante otros 10 minutos hasta que quede pegajosa. Si es necesario, añadimos algo de harina para poder amasarla sin problemas.
3. Hacemos una bola con la masa y le añadimos aceite por su superficie. La dejamos reposar en un lugar medianamente cálido.
4. Sacamos la masa y la estiramos con un rodillo.
5. Horneamos la pizza durante 15 minutos aproximadamente a 210 grados.
6. Para terminar, añadimos el tomate en rodajas, la mozzarella en laminas, la albahaca como decoración y echamos aceite al gusto.

## Raviolis de otoño

AUTOR: Luis Miguel López Romero

### ASPECTOS A DESTACAR

*Receta artesanal de ravioli que emplea verduras de temporada con alto nivel de vitaminas.*

*Las verduras de esta receta se han obtenido a través de unos grupos de consumo local de Madrid, mediante estas formas de consumo podemos conseguir alimentos saludables y libres de agrotóxicos, de productores cercanos a nuestro pueblo o ciudad. Con esta acción lo que promovemos es la disminución de combustibles, además de poder apoyar a campesinos y campesinas locales.*



### INGREDIENTES

#### Para la pasta:

- 100 gr. de harina ecológica (comprada en tienda ecológica del barrio)
- 1 huevo
- Pizca de sal
- Agua

#### Para el rellano:

- 150 gr. de setas de temporada (o champiñones si no hay setas)
- 1/4 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 gr. de perejil picado

#### Para la salsa:

- 300 gr. de zanahoria
- 170 gr. de cebolla
- 150 gr. de calabacín
- 100 gr. de puerro
- 50 gr. de apio
- (Todas estas verduras son de "La Colmena Dice Sí" más cercana a mi barrio)
- 1/2 vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal (al gusto)
- Tomillo (al gusto)
- Nuez moscada (al gusto)

NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**3**



### PROCEDIMIENTO

#### Se empieza por la pasta:

1. Hay que hacer un "volcán" con la harina, echar un huevo, sal y agua, amasamos y dejamos reposar la masa mientras se hace el relleno.
2. Después picamos las setas y saltearlas en una sartén con aceite de oliva, ajo y el perejil.
3. Extraer la masa e ir colocando cucharaditas de relleno encima de la masa de forma equidistante y cubrir con otra lamina. Presionamos y cortamos los raviolis. Cocemos con un poco de sal.

#### Para la salsa:

1. La zanahoria se pela y se pone a cocer.
2. Sofreímos el resto de las verduras y después se añade la zanahoria. Se le añade el tomillo, la nuez moscada y el 1/2 vaso de vino blanco.
3. Para emplatar, se puede servir en trozos o triturado y añadir una pizca de pimienta al gusto.







## Merluza asada en su jugo, timbal de morcilla, huevos escalfados rellenos, cigala sobre crujiente de jamón con veurec blanc y crema de perejil a la piparras

AUTOR: Moisés Andaluz Sorli

### ASPECTOS A DESTACAR

*Receta elaborada con verduras de temporada y el elemento estrella el pescado. El principal gran valor de esta receta es el aprovechamiento pues se utiliza partes de la merluza que muchas veces no le sacamos todo el partido posible. Además, se utilizan productos de cercanía en el juego de garniciones para que tenga mucha diversidad de productos de calidad sin mucha cuantía económica.*



### INGREDIENTES

- Piparras 80gr.
- Perejil 50gr.
- Mantequilla 50 gr.
- Nata líquida 100 gr.
- Vinagre de vino 50 gr.
- Chalotta 1 und.
- Vinagre de módena 50 gr.
- Azúcar 20 gr.
- Agar-agar 5 gr.
- Calabacín 1 und.
- Huevos de codorniz 2 unds.
- Ajo
- Jamón serrano 50g.
- Cigalas 2 und.
- Puerro 1 und.
- Patata 1 und.
- Limón 1 und.
- Aceite de oliva 200g.



### PROCEDIMIENTO

1. Primero licuamos las piparras y después las hervimos para que pierda parte de su fuerza. Añadimos la xantana y la colamos para dejarla reservar. Escaldamos el perejil y enfriamos en agua con hielo. Después, licuamos y ligamos con xantana, colamos y reservamos.
2. Pochamos la chalotta picada y añadir el vinagre, añadimos la nata, le vamos añadiendo la mantequilla poco a poco y salpimentamos.
3. Cortamos el calabacín en juliana, salteamos y le damos forma de nido.
4. El huevo lo escalfamos.
5. Reducimos el vinagre con el azúcar y ligamos con el agar-agar. Después cortamos filetes de jamón muy finos y los ponemos a deshidratar. Pochamos el puerro muy picado con la mantequilla y luego añadimos un poco de nata líquida,. Salteamos las cigalas.
6. Cortamos las patatas finas y de forma cilíndrica y freímos. La morcilla la desmigamos y le damos un poco de calor para triturar un poco. Emplatamos como un milhojas.
7. El siguiente paso es quitar la piel a la merluza y la doramos, la marcamos y la ponemos al horno a 250 grados unos tres minutos con el zumo del limón.
8. Para el montaje en el plato hay que poner en el centro del plato la veurec blanc y encima de ella la merluza asada. Después, añadimos las salsas de perejil, balsámico, y piparras.

## Cerviche de Berenjena AUTOR: Juan Manuel Lema

### ASPECTOS A DESTACAR

*Esta receta ha sido minuciosamente elaborada con productos de cercanía como Gavá o del Parc Agrari del Baix Llobregat, que forma parte de la Red de Espacios Naturales Protegidos muy cercanos al Castelldefels. Este aprovechamiento es tan intenso que incluso la piel de la berenjena es imprescindible para el acabado final. Además, este plato tiene un alto contenido de fibra, potasio, magnesio y antioxidantes proporcionados por las verduras, aparte de vitaminas del grupo B y D y proteínas de alto valor biológico que nos aporta la ventresca de atún.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

4



### INGREDIENTES

- Ventresca 200 gr.
- Berenjenas medianas 2 und.
- Manzana golden 2 und.
- Cebolla roja 110 gr.
- Menta 8 hojas
- Pimienta negra C/S
- Aceite de oliva 40 ml.
- Un limón y medio
- Sal C/S



### PROCEDIMIENTO

1. Cortamos las berenjenas medianas en cuatro trozos y le vaciamos bien el interior. Después, cortamos también la pulpa a cuadrados y la vertimos en un recipiente.
2. También cortamos las manzanas y las vertimos junto a la berenjena cortada.
3. A continuación, ponemos la menta picada y la cebolla cortada en rodaja fina.
4. Añadimos el zumo del limón, sal y pimienta, y lo dejamos unos minutos para que actúe el ácido del limón, como si fuera un ceviche.
5. Finalmente, colocamos en el interior de las berenjenas vacías y ponemos ventresca por encima.

## Trucha con parrillada de verduras crujientes de queso y crema de avellanas

AUTOR: Pablo Aparicio Fernández

NÚMERO  
DE  
COMENSALES

1

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Receta que aúna el pescado con la verdura y que da un toque muy innovador con la crema de avellana. Además, es muy destacable la pesca sostenible que se ha utilizado en el producto, se realiza con un anzuelo y caña, es el método más selectivo de todos y menos agresivo del ecosistema. En cuanto a los ingredientes, tanto avellanas, pimientos y cebollas están recolectados en su época óptima. La trucha es un pescado muy cardiosaludable y nutritivo, bajo en grasa (3%) y la forma de cocinar.*



### INGREDIENTES

- 1 trucha (desespinaada y abierta)
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Media cebolla
- 50 gr. queso curado de oveja
- 50 gr. pan rallado
- 20 avellanas
- 100 ml de leche entera
- 5 gr. de pimienta negra
- 10 gr. de sal
- 50 ml de aceite de oliva virgen

### PROCEDIMIENTO

1. Para la elaboración del crujiente hay que mezclar el queso con el pan rallado, extender la mezcla en forma circular sobre un papel de hornear y cubrir con otro papel de hornear. Después introducir en un horno precalentado 180° durante cinco minutos.
2. El siguiente paso es extraer y sin dejar enfriar, dar la forma deseada sobre un objeto cilíndrico. Dejamos enfriar y quitar el papel de hornear.
3. Para la elaboración de la crema de avellanas, cocemos las avellanas durante 20 minutos a fuego medio-alto, mientras tanto cocer la leche sin llevarla a hervir en una cazuela a parte.
4. Pasados los veinte minutos, incorporamos las avellanas (peladas) agregar una pizca de sal y de pimienta negra, cocinar cinco minutos más.
5. Trituramos con ayuda de batidora para conseguir la crema. Tanto el pimiento rojo como el verde de la parrillada se cortarán en juliana. La media cebolla irá "desgajada" para colocar dentro 3 piezas de trucha.
6. Las verduras y la trucha (3 láminas gruesas y el resto) se cocinarán a la plancha con aceite de oliva virgen, durante 30 minutos y con un fuego medio bajo.



## Arroz con verduras de mi huerta y gambas

AUTORA: Sebi Bolea Martinez

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Mezcla perfecta de arroz con gambas y verduras. Existen infinidad de platos que podemos preparar con este marisco, además es bajo en calorías y muy rico en proteínas, minerales y vitaminas.*



NÚMERO  
DE  
COMENSALES

4



### INGREDIENTES

- 4 alcachofas
- 100 gramos de guisantes
- 150 de habas gajo
- 1 patata
- 3 trozos de pimiento rojo
- 100 gramos de champiñones
- Azafrán en pelo
- 3 gambas
- 3 dientes de ajos perejil
- 2 vasos de arroz
- 1 tomate frito y
- 6 vasos de agua



### PROCEDIMIENTO

1. Cogemos todas las verduras y las freímos en la sartén con aceite de oliva, después ponemos el ajo y el perejil y lo echamos al mortero o a una batidora con un poquito de agua.
2. Después se bate bien y se añaden todos los ingredientes en la sartén menos el pimiento y las gambas.
3. Lo siguiente es poner en agua y cuando hierva le añadimos el arroz, un poquito más tarde las gambas y los pimientos.
4. Lo último es dejar todo hasta que se termine de cocerse.





## Salmón con kale AUTOR: Rubén Pedro Vázquez

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Innovadora forma de unir el kale con un pescado y aderezarlo con el toque del sésamo. Este salmón procede de la pesca sostenible y además esta verdura procede de un huerto ecológico, este tipo de huertos no utiliza agroquímicos que son perjudiciales para el medio ambiente. Esta receta ha sido elaborada en Aragón y gracias a iniciativas como esta se está fomentando la agricultura de la huerta aragonesa que se estaba perdiendo.*



### INGREDIENTES

- 4 lomos de salmón
- 100 gr. de kale
- 4 cucharadas de salsa de soja sin gluten
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- Aceite de oliva
- Sal



### PROCEDIMIENTO

1. Dejamos marinando en la salsa de soja los lomos de salmón una hora aproximadamente y precalentamos el horno a 180°.
2. Limpiamos la kale y lo cortamos separando las hojas de los tallos en trozos lo más parecidos posible, lavamos con agua fría y lo secamos muy bien, que no quede nada de humedad para que quede crujiente.
3. Después colocamos los trocitos de kale en la bandeja de horno, le añadimos un chorrito de un buen aceite de oliva, salamos un poco y horneamos aproximadamente 10 minutos, controladla los últimos minutos porque si se tuesta mucho quedará amarga.
4. Mientras se hornea la kale, sacamos el salmón del marinado, escurrimos bien y lo cocinamos en una plancha al gusto.
5. En una sartén pequeña echamos la salsa que nos ha sobrado del marinado y dejamos que espese un poco a fuego lento.
6. Para terminar, cuando tengamos ya todo listo emplatamos, ponemos las hojas de kale en un plato encima los lomos de salmón. Después regamos con un poquito de salsa, le añadimos unas semillas de sésamo... y a disfrutar!

# Sopa de granada con uvas y boquerones marinados

AUTORA: Consu Rico Marco

## CURIOSIDADES DEL PLATO

*Una receta sencilla y muy original que mezcla frutas de temporada con pescado. Los productos son ecológicos, de temporada y de cercanía; en este caso la granada es de Elche, la uva del Vinalopó, la almendra marcona de los campos de Salinas y los boquerones del Mediterráneo. Nutricionalmente se trata de una receta que combina frutas, frutos secos y pescado azul, resultado muy saludable y con pocas calorías.*



## INGREDIENTES

### Sopa de granada:

- 5 granadas.
- 50 gr. de almendras.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 50 gr. de miga de pan remojada con agua.
- 20 ml de aceite.
- 10 ml de vinagre.
- 200 gr. de uva blanca.

### Para el boquerón marinado:

- 250 gr. de boquerón.
- 200 ml de vinagre.
- 1 cucharada de sal.
- 1 ramita de romero.
- 1 ramita de tomillo.

NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**4**



## PROCEDIMIENTO

1. Sopa de granada: Lo primero que haremos será exprimir las granadas y colar el zumo resultante, para que no nos queden grumos.
2. Aproximadamente obtendremos unos 250 ml de zumo. Ponemos en la batidora el zumo de granada, la miga de pan remojada con agua, las almendras, el vinagre, el azúcar y el aceite y lo batimos bien hasta que los ingredientes queden integrados. Reservamos la sopa de granada en el frigorífico
3. Boquerón marinado: En un bol ponemos el vinagre, la sal, el tomillo, el romero y el boquerón limpio de espinas. Lo dejamos marinar durante unos 30 minutos. A continuación lo sacamos y lo cubrimos de aceite de oliva.
4. Montaje del plato: En el fondo del plato colocamos la sopa de granada, y encima las uvas cortadas por la mitad y los boquerones marinados en pequeños trozos.

## Carne guisada con verduras de la tierra

AUTORA: Cristina García

### CURIOSIDADES DEL PLATO

*Este plato utiliza ternera IGP asturiana criada en pastos naturales. Esta carne es baja en contenido en grasa y tiene elevados ácidos grasos Omega 3. Además, las verduras están cultivadas de forma natural y sin tóxico alguno.*



### INGREDIENTES

- 500gr. carne guisar
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- Media cucharada de jengibre, pimienta negra.
- Una ramita de azafrán
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 200 gr. de alubias redondas
- 150 gr. de champiñones
- 4 patatas pequeñas



NÚMERO  
DE  
COMENSALES  
**4**



### PROCEDIMIENTO

1. En la olla express ponemos el aceite, la cebolla en juliana el tomate en dados, el ajo con la piel, las especias el azafrán y la sal.
2. Después dejamos reposar 5 minutos todo hasta que se mezclen colores y sabores. A continuación, rehogamos ahí la carne.
3. Cubrimos con agua y un dedo más y dejamos durante 20 minutos aproximadamente (según indicaciones marca). A la vez que hacemos eso, limpiamos las judías verdes, los champiñones y las patatas y lo cogemos un poco en una cacerola con agua y sal.
4. Después abrimos la olla, que aún tendrá caldo bastante y añadimos las verduras cocidas a medio punto. Dejamos la olla destapada para que reduzca el caldo. Rectificamos de sal. Servimos.



[www.adicae.net](http://www.adicae.net)

