

cocina vegetariana



mediterránea

cocina
vegetariana
mediterránea

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Publicado por:
J. C. Sethi, Secretario
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2010 Radha Soami Satsang Beas
Todos los derechos reservados

Primera edición en español 2010

Impreso en la India

Published by:
J. C. Sethi, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143204, India

© 2010 Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

First spanish edition 2010

17 16 15 14 13 12 11 10

8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN

Printed in India by:

contenido

presentación,	5
ensaladas y entrantes,	9
cremas y sopas,	45
verduras y hortalizas,	67
arroz y pastas,	109
pizzas y panes,	143
legumbres,	167
proteínas vegetales,	189
salsas y aliños,	213
postres,	241
términos culinarios,	283
medidas y equivalencias,	295
índice de recetas,	297

Direcciones para Información y Libros, 301

Libros en Español sobre esta Ciencia, 303

presentación

Es bien conocida la afirmación de que la nutrición es un proceso biológico en el que no intervienen nuestras decisiones, mientras que comer es un acto voluntario y consciente en el que elegimos lo que comemos y la razón por la que lo hacemos. A diferencia de los animales, los seres humanos, precisamente por nuestra humanidad, deberíamos ejercitar ese acto voluntario de manera más consciente y eliminar el sufrimiento de los demás seres vivos evitando su muerte con una alimentación sana, equilibrada y ligera.

Podemos convivir con la naturaleza respetándola y formando parte de ella armónicamente. Podemos también vivir de manera más liviana para que nuestro paso por la vida sea benéfico y no suponga una amenaza para el resto de los seres vivos. Solo hace falta escoger libremente una dieta lacto vegetariana que nos permita prescindir del peso que supone la matanza de animales sin justificación alguna.

Cuando optamos por este tipo de alimentación puede parecer que nos estamos 'condicionando' a una alimentación muy básica y restrictiva. Pero no es así, tenemos a nuestro alcance tradiciones culinarias de todo el mundo que pueden ser fácilmente adaptadas a la dieta lácteo vegetariana, y es precisamente este criterio el que ha servido para escribir este libro. Partiendo del vegetarianismo como forma de vida, hemos querido adentrarnos en las tradiciones culinarias mediterráneas. El clima soleado y de lluvias moderadas ha dado un carácter especial a los pueblos que habitan a las orillas del mar Mediterráneo, igual que a sus cultivos. Cada pueblo, a través de los siglos, ha creado su propia tradición culinaria, aunque todas ellas comparten una base similar.

El libro *Cocina Vegetariana Mediterránea* es una aportación de este legado al mundo lacto vegetariano. Lo componen una selección de más de doscientas sabrosas y nutritivas recetas, en cuya elaboración se incluyen el máximo de alimentos propios de la dieta mediterránea: abundantes verduras y hortalizas, arroces, pastas, frutas frescas y frutos secos... El aceite de oliva es el medio de cocción que más se emplea y junto con los tomates, las cebollas, el ajo, las especias y las hierbas constituyen los ingredientes básicos para la elaboración de muchos platos. La cocina mediterránea nos aporta texturas, sabores y aromas que juntos armonizan en platos que muchas veces sorprenden agradablemente al paladar, siendo además una de las dietas más saludables y diversas.

Las recetas que componen este libro pertenecen principalmente a la cocina española, destacando una notable influencia de la cocina francesa y de la italiana, ya que estos países poseen históricamente una herencia común. Con el paso del tiempo y debido a los aspectos multiculturales muchos de sus platos se han integrado, y hoy forman parte del repertorio culinario generalizado.

Partiendo de la cocina casera mediterránea, se han recogido aquellos platos que contienen los ingredientes más típicos, económicos y asequibles, y además se ha tenido en cuenta que los tiempos de preparación permitan una cocina fácil y rápida. En este sentido, se observará en cada receta el signo de un reloj para indicar el tiempo aproximado de elaboración y un signo que indica el nivel de dificultad de la receta: fácil, medio y difícil.

Son utensilios propios de esta cocina, además de los hornos y la barbacoa, las cazuelas de barro y los morteros de madera o cerámica para majar especias que aunque la modernidad ha dejado en desuso, siempre es bueno recuperar en aras a obtener guisos con sabor más auténtico y peculiar.

El libro está clasificado en los siguientes 9 apartados:

- 1 ensaladas y entrantes
- 2 cremas y sopas
- 3 verduras y hortalizas
- 4 arroces y pastas
- 5 pizzas y panes
- 6 legumbres
- 7 proteínas vegetales
- 8 salsas y aliños
- 9 postres

Se ha creído necesario incluir un apartado de recetas a base de proteínas vegetales elaboradas: seitan, soja texturizada y tofu, ya que su uso nos proporciona un aporte rico y equilibrado en proteínas, muy adecuado a las necesidades actuales de una sociedad práctica y muchas veces con falta de tiempo.

Para una coherencia acorde con la elaboración de las recetas, el último apartado incluye: una tabla de equivalencias y términos culinarios para consulta general, tanto de los procedimientos como de los ingredientes y otros productos que aparecen en el libro.

El libro es el resultado de cuatro años de recopilación de diversas recetas procedentes de todos los puntos del Mediterráneo. Se han seleccionado las más representativas de la cocina tradicional que preparaban nuestras abuelas y madres, adaptando algunas de esas recetas para hacerlas completamente vegetarianas. Este es el caso de la típica tortilla española, la habitual salsa mayonesa y dulces tan tradicionales como los panellets catalanes o los mantecados andaluces.

En el proceso del redactado de las recetas se ha tenido en cuenta a todos aquellos jóvenes que todavía no se mueven con soltura entre fogones, y se ha procurado de una forma didáctica dibujar con palabras cada uno de los pasos a seguir: desde cómo cortar una verdura hasta el procedimiento básico para obtener una salsa.

De esta manera, se eliminan las dudas previas y cotidianas de todo principiante.

Cada plato ha sido elaborado, probado y experimentado por personas de la más diversa condición en lo referente a gastronomía, desde aficionados hasta pequeños profesionales, todas ellas procedentes de culturas diversas, con sus peculiares sabores. De esta manera se ha podido corroborar que la cocina no tiene fronteras y puede satisfacer a distintos paladares, logrando, además, que cada plato seleccionado pueda realizarse sin conocimientos previos de cocina.

¡Buen provecho!



ensaladas y entrantes

aguacates rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 aguacates
 ½ manzana
 ½ cebolla
 1 tomate
 4 hojas de lechuga
 2 cucharadas de ketchup*
 6 cucharadas de salsa mayonesa
 12 aceitunas negras
 15 g de piñones
 pimienta blanca
 sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar los aguacates por la mitad. Sacar el hueso del interior.
- 2 Vaciar el aguacate con una cucharilla y reservar la pulpa del aguacate y la piel.
- 3 Pelar la manzana y la cebolla y picarlas.
- 4 Lavar las hojas de lechuga y cortarlas en juliana.
- 5 Lavar el tomate y cortarlo en trozos pequeños.
- 6 Preparar la salsa mezclando la mayonesa (*ver el apartado de salsas*), el ketchup, la sal y la pimienta.
- 7 Aplastar la pulpa del aguacate con un tenedor hasta hacer una especie de papilla y mezclarla con la salsa, la manzana y los piñones. Con esta base, rellenar la cáscara del aguacate.
- 8 Servir 2 mitades de aguacate por persona, decorándolas finalmente con las aceitunas y el tomate.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los piñones pueden sustituirse por nueces picadas.

* El ketchup, también conocido como cátsup, es una salsa de tomate condimentada con vinagre, azúcar y sal, además de diversas especias.

barquitos de maíz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 cogollos*
50 g de piñones
3 dientes de ajo
100 g de maíz cocido
50 ml de aceite de oliva
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y cortar los dientes de ajo en láminas muy finas.
- 2 Dorar ligeramente los ajos en una sartén con el aceite y a continuación dorar también los piñones.
- 3 Apagar el fuego y añadir el maíz cocido y la sal. Remover para que se mezclen todos los ingredientes que se usarán como aliño. Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar.
- 4 Separar las hojas de los cogollos, lavarlas y secarlas con papel absorbente de cocina.
- 5 Colocar en una bandeja las hojas de los cogollos de dos en dos -superpuestas una sobre otra-, y rellenar con el aliño de aceite, ajos, piñones y maíz.
- 6 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los barquitos también se pueden hacer con hojas de endivia en lugar de cogollos.

* Cogollos (de Tudela) son lechugas romanas menudas, de unos 10 cm de altura; de hojas fuertes, gruesas y rugosas aunque tiernas.

buñuelos de coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 coliflor pequeña
200 g de harina
250 ml de leche
1 cucharada de levadura en polvo
1 diente de ajo
5 ramas de perejil
aceite de oliva
sal

⌚ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar la coliflor en ramilletes y lavarla.
- 2 Poner en el fuego una olla con agua y sal y cuando el agua empiece a hervir echar la coliflor. Cocerla con la olla destapada durante 10-12 minutos hasta que esté tierna pero entera. Escurrirla y colocarla en un plato.
- 3 Lavar y picar las hojas de perejil.
- 4 Pelar y picar el ajo.
- 5 Preparar en un recipiente una mezcla con la leche, la levadura, el perejil, la sal y el ajo picado. Añadir la harina, poco a poco, hasta conseguir una pasta homogénea y espesa.
- 6 Rebozar los ramilletes de coliflor en la mezcla.
- 7 Calentar el aceite en una sartén honda. Cuando el aceite esté muy caliente, introducir los ramilletes y freírlos dándoles la vuelta hasta dorarlos por ambos lados.
- 8 Escurrir sobre papel absorbente y servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los buñuelos se pueden servir acompañados con salsa mayonesa o alioli.

champiñones al ajillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de champiñones
8 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo
4 ramas de perejil
sal

🕒 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y desechar la base terrosa del tallo de los champiñones. Lavar el resto y cortarlos a cuartos.
- 2 Pelar y picar el ajo.
- 3 Lavar y picar el perejil.
- 4 Hacer un aliño mezclando el aceite con los ajos, el perejil y la sal.
- 5 Poner una sartén en el fuego, y cuando esté caliente echar los champiñones. Dejarlos cocer durante unos minutos para que suelten el agua y a continuación rociarlos generosamente con el aliño.
- 6 Rehogar los champiñones a fuego medio durante 15 minutos aproximadamente, hasta que adquieran un ligero color tostado.
- 7 Servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los champiñones al ajillo se pueden servir como aperitivo y también como acompañamiento o guarnición de platos de pasta, arroz o verduras.

crema de berenjenas (*muttabal*)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas grandes
5 cucharadas de tahín*
2 dientes de ajo
zumo de 1 limón
3 cucharadas de yogur
2 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Asar las berenjenas al horno y quitarles la piel.
- 2 Machacar en el mortero los ajos con la sal y añadir el zumo del limón.
- 3 Triturar las berenjenas, en un recipiente, manualmente con un tenedor o con la batidora. Añadir la mezcla preparada del mortero y remover con una cuchara o espátula.
- 4 Incorporar el tahín y el yogur, y volver a mezclarlo.
- 5 Servir en un plato hondo, regando la crema de berenjena con un hilo de aceite por encima, rodajas de tomate y hojas de menta.
- 6 Servir acompañado de rebanadas de pan tostado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Si no se dispone de tahín, se puede utilizar aceite de sésamo.

* Tahín es un puré de sésamo o ajonjolí. Tiene una consistencia parecida a la de las cremas de frutos secos. Se compra envasado en establecimientos especializados.

crema de cebolla y queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 cebolla pequeña
100 ml de nata líquida
3 cucharadas de aceite de oliva
150 g de queso en crema
pimienta
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 2 Poner la cebolla en un recipiente junto con el queso y mezclar totalmente ambos ingredientes hasta que la cebolla quede integrada con el queso.
- 3 Agregar la nata y continuar batiendo enérgicamente con un tenedor, durante 3-4 minutos, hasta conseguir que la crema quede ligera y vaporosa.
- 4 Añadir finalmente el aceite, la sal y la pimienta y batir un poco más hasta conseguir que la textura de la crema sea espesa y muy cremosa.
- 5 Servir la crema de cebolla directamente sobre tostadas de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta crema puede hacerse con pepino y ajo, utilizando la misma base.



crema de garbanzos (*hummus*)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de garbanzos cocidos ⌚ 15 minutos
zumo de ½ limón
1 diente de ajo pequeño
4 cucharadas de tahín
1 cucharadita de aceite de oliva
4 cucharadas de agua
una pizca de comino
una pizca de páprika (pimentón)
una rama de perejil
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar el ajo.
- 2 Exprimir el zumo de limón.
- 3 Poner en un recipiente los garbanzos, el zumo de limón, el ajo y la sal y triturar con la batidora. Se obtendra una textura de puré.
- 4 Añadir después el tahín y mezclarlo todo hasta obtener una textura cremosa. Si queda muy espeso se pueden añadir 2 cucharadas de agua.
- 5 Decorar con las hojas de perejil y espolvorear con un poco de pimentón y comino. Para terminar adornar con un hilo de aceite de oliva.
- 6 Servir junto a rebanadas de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta crema se puede presentar sobre rodajas de pepino, decorandolas con un poco de olivada.

croquetas de queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 litro de leche
150 g de harina de trigo
100 g de mantequilla
1 cebolla
150 g de queso rallado
 $\frac{3}{4}$ cucharadita de nuez moscada
agua mineral con gas
pan rallado
aceite de oliva
sal

⌚ 40 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 2 Derretir la mantequilla en una sartén grande y sofreír la cebolla durante 8-10 minutos a fuego medio.
- 3 Incorporar la harina y remover con una espátula de madera para que se mezcle con la cebolla; cocinarla hasta que la harina adquiera un ligero color dorado.
- 4 Añadir la leche, poco a poco, mientras se remueve continuamente para que la harina se integre con la leche y no se hagan grumos.
- 5 Añadir la sal, la nuez moscada y el queso rallado que al fundirse formará una pasta homogénea que se despegará de las paredes de la sartén. Sin dejar de remover, cocinar durante 10 minutos a fuego bajo.
- 6 Retirar la pasta del fuego, verterla en un recipiente amplio y dejar que se enfríe completamente.
- 7 Preparar un plato con el agua mineral con gas, otro plato con la harina y otro plato con el pan rallado.
- 8 Coger pequeñas porciones de pasta con una cuchara y darles forma cilíndrica.

- 9 Enharinar las croquetas, pasarlas después por el plato de agua mineral y posteriormente rebozarlas con el pan rallado.
- 10 Calentar el aceite en una sartén honda. Cuando el aceite esté muy caliente, introducir las croquetas una a una para evitar que se abran o rompan. Las croquetas tienen que estar lo suficientemente separadas unas de otras como para poder darles las vueltas necesarias para que se doren y no se peguen entre ellas. Cuando adquieran un ligero color dorado se sacan de la sartén y se dejan reposar en un plato con papel absorbente.
- 11 Servir calientes o frías.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las croquetas también se pueden hacer con las siguientes verduras: champiñones, zanahorias, espinacas o calabacín, o bien con una mezcla de varias verduras, utilizando la misma base.


Este plato puede servirse acompañado de patatas fritas y ensalada verde.

Respecto al tipo de queso que se debe utilizar para hacer las croquetas, cada persona puede poner el que sea más de su agrado aunque la receta de croquetas de queso siempre acepta mejor quesos que sean bastante grasos.



ensalada de alcachofas y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 alcachofas 🕒 25 minutos
8 champiñones medianos
9 cucharadas de aceite de oliva
8 cucharadas de crema de leche
2 cucharaditas de vinagre
2 cucharaditas de mostaza
2 cucharaditas de salsa de soja* fácil 
sal y pimienta

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Quitar y desechar la parte terrosa del tallo de los champiñones. Lavar el resto, escurrirlos y cortarlos en láminas muy finas.
- 2 Cortar el tronco de las alcachofas, las hojas exteriores y las puntas. Cortarlas por la mitad vaciando el interior y rociarlas con limón para evitar que se ennegrezcan.
- 3 Laminar las mitades de las alcachofas.
- 4 Elaborar la salsa de mostaza con la que se aliña esta ensalada mezclando en un recipiente con las varillas la mostaza, el aceite de oliva, el vinagre, la crema de leche, la salsa de soja, la pimienta y una pizca de sal.
- 5 Distribuir en una bandeja las alcachofas y los champiñones y rociar con la salsa mostaza.
- 6 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también puede servirse con zanahoria rallada.

* Es un condimento elaborado con harina de soja desgrasada, jarabe de maíz y extracto de malta.

ensalada de canónigos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 g de canónigos*
2 zanahorias
6 tomates
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana
sal

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y rallar las zanahorias.
- 2 Lavar los tomates y laminarlos.
- 3 Lavar los canónigos.
- 4 Distribuir los canónigos en el centro de una fuente y alrededor la zanahoria y los tomates.
- 5 Preparar una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre y la sal.
- 6 Aliñar la ensalada con la vinagreta.
- 7 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:


Esta ensalada también puede servirse añadiendo queso fresco y nueces troceadas.

Otra variante del aliño de esta ensalada puede hacerse añadiendo a la vinagreta avellanas troceadas y un poco de miel.

* Hierba de pequeñas hojas verdes dispuestas en forma de ramilletes, de sabor suave, con un toque ácido. Su sabor recuerda al sabor de las nueces.

ensalada de endivias con frutos secos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 endivias 🕒 15 minutos
1 manzana
1 cucharada de pasas
3 cucharadas de nueces
1 limón
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón.
- 2 Lavar y cortar las endivias en trozos medianos.
- 3 Pelar y cortar las manzanas en forma de pequeños cubos y rociarlas con zumo de limón para que no se ennegrezcan.
- 4 Cortar las nueces en trocitos pequeños.
- 5 Mezclar en una ensaladera las endivias, la manzana y las nueces.
- 6 Preparar un aliño mezclando el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Poner las pasas en remojo con el aliño y dejar reposar.
- 7 Servir la ensalada y cubrirla con el aliño.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también se puede servir aliñada con salsa roquefort (*ver el apartado de salsas*).

ensalada de melón y uva

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ escarola
½ lechuga
24 granos de uvas blancas y negras
½ melón
100 g de queso rallado (tipo parmesano)
8 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de vinagre
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de mostaza
sal y pimienta

🕒 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Hacer una salsa vinagreta batiendo en un recipiente el vinagre, la sal y la pimienta. Agregar la miel y la mostaza y continuar batiendo para mezclar todos los ingredientes. Añadir finalmente el aceite y batir hasta que la vinagreta emulsione.
- 2 Lavar y cortar las hojas de la escarola y las hojas más tiernas de la lechuga.
- 3 Lavar y extraer las semillas de las uvas y cortarlas por la mitad.
- 4 Cortar la pulpa del melón en dados o pequeñas bolas.
- 5 Colocar en una ensaladera o en platos individuales primero una base de escarola y lechuga, distribuir encima las uvas y el melón y por último el queso parmesano rallado.
- 6 Servir con el aliño de salsa vinagreta.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también se puede servir espolvoreando avellanas troceadas.

ensalada de pasta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de pasta* 🕒 25 minutos
4 cebolletas tiernas
50 g de rúcula**
½ pepino
2 cucharas de queso rallado (tipo parmesano)
6 tomates desecados y conservados en aceite
20 aceitunas sin hueso
50 ml de aceite de oliva
8 ramas de albahaca
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Lavar y cortar las cebolletas en rodajas finas.
- 2 Pelar y cortar el pepino en cuadrados.
- 3 Lavar y picar las hojas de rúcula.
- 4 Poner en el fuego una olla con agua y sal y cuando empiece a hervir echar la pasta, dejándola cocer entre 10-12 minutos a fuego medio. Escurrirla en un colador.
- 5 Lavar y picar las hojas de albahaca.
- 6 Preparar el aliño de la ensalada, mezclando la albahaca con el aceite, la sal y la pimienta.
- 7 Verter en una fuente la pasta y mezclarla con los tomates cortados, las cebolletas, la rúcula, el pepino y las aceitunas.
- 8 Cubrir la ensalada con el aliño de albahaca y mezclar con una espátula o una cuchara de madera.
- 9 Decorar, espolvoreando el queso sobre la ensalada.
- 10 Servir a temperatura ambiente.

* Puede usarse la pasta que se desee: espirales, macarrones farfale, etc.

** La rúcula está considerada como un tipo de lechuga, y tiene sabor amargo.

ensalada de patatas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 aguacates medianos 🕒 30 minutos
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ cebolla
½ kg de patatas pequeñas (tipo babys)
15 tomates pequeños (tipo sherry)
200 g de queso fresco (tipo Burgos)
150 g de espárragos trigueros
15 aceitunas negras
1 cucharada de orégano
10 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir las patatas, pelarlas y partirlas por la mitad.
- 2 Lavar, cortar y desechar las partes más duras de los espárragos.
- 3 Calentar en una sartén dos cucharadas de aceite de oliva y saltear los trozos de espárragos. Salpimentar.
- 4 Pelar los aguacates, quitarles el hueso y cortarlos en trozos pequeños.
- 5 Cortar la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde en pequeños cuadrados.
- 6 Preparar la ensalada en un recipiente con todos los ingredientes y añadir los tomates, las aceitunas y el queso troceado en pequeños cuadrados.
- 7 Espolvorear el orégano sobre la ensalada.
- 8 Hacer un aliño con la sal, el vinagre y el aceite de oliva y mezclarlo en la ensalada.
- 9 Servir.

ensalada de pimientos asados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 cogollos**
2 pimientos rojos
1 cebolleta
12 aceitunas negras
aceite de oliva
vinagre de manzana
sal

🕒 20 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las hojas de los cogollos de lechuga y dejarlas escurrir.
- 2 Asar los pimientos rojos, quitarles la piel y las semillas y cortarlos en tiras finas.
- 3 Pelar, lavar y laminar la cebolleta.
- 4 Poner en la base de la ensaladera las hojas de cogollo, extender sobre ellas la cebolleta y colocar a modo de adorno las tiras de pimiento y las aceitunas.
- 5 Aliñar con el aceite de oliva, el vinagre y la sal.
- 6 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también puede servirse con berenjenas o calabacines asados.

* Sin contar el tiempo de asar los pimientos.

** Cogollos (de Tudela) son lechugas romanas menudas, de unos 10 cm de altura; de hojas fuertes, gruesas y rugosas aunque tiernas.

ensalada de remolacha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 remolachas cocidas
2 manzanas
2 zanahorias
50 g de nueces
1 rama de apio
zumo de 1 limón
6 cucharadas de aceite de oliva
sal

🕒 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finas.
- 2 Lavar y cortar el apio en trozos pequeños.
- 3 Pelar la remolacha y cortarla en dados.
- 4 Lavar y rallar la zanahoria.
- 5 Exprimir el limón.
- 6 Cortar las nueces en trozos pequeños.
- 7 Colocar todos los ingredientes en una bandeja y espolvorear la ensalada con las nueces.
- 8 Aliñar la ensalada con el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también puede aliñarse con salsa rosa (*ver el apartado de salsas*).



ensalada de rúcula y parmesano

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 manojo de rúcula* 🕒 20 minutos
100 g de champiñones
100 g de queso (tipo parmesano)
½ granada
2 cucharaditas de semillas de sésamo
2 dientes de ajo
1 cucharadita de miel
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre balsámico
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar bien las hojas de rúcula, escurrir y cortar en juliana.
- 2 Cortar el queso parmesano en láminas.
- 3 Desgranar la granada.
- 4 Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas finas.
- 5 Pelar y picar los ajos.
- 6 Poner la rúcula en una ensaladera y añadir: los granos de granada, los champiñones y el queso parmesano.
- 7 Aliñar con aceite de oliva, una cucharada de vinagre balsámico, sal y pimienta.
- 8 Saltear en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva los ajos y el sésamo. Añadir dos cucharadas de vinagre balsámico y la miel. Remover y cocinar a fuego lento durante 3-5 minutos hasta conseguir la salsa. Dejarla enfriar.
- 9 Servir la ensalada cubriéndola con esta salsa.

* La rúcula está considerada como un tipo de lechuga, y tiene sabor amargo.

ensalada de tomates con mozzarella

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 tomates de ensalada
16 hojas de albahaca
300 g de queso (tipo mozzarella)
100 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre balsámico
pimienta
sal

⌚ 10 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y picar las hojas de albahaca.
- 2 Preparar el aliño de la ensalada mezclando: el aceite, el vinagre balsámico, la sal y la albahaca picada.
- 3 Lavar y cortar los tomates en rodajas.
- 4 Cortar la mozzarella en rodajas.
- 5 Colocar en un plato o bandeja redonda un círculo de rodajas de tomate, otro de mozzarella, otro de tomates, y así sucesivamente hasta llenar toda la superficie de la bandeja.
- 6 Servir la ensalada con el aliño.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada se puede acompañar con unas hojas de lechuga, endivia o rúcula.



ensalada de yogur con pepino

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 yogures
2 pepinos medianos
1 diente de ajo
4 ramas de menta fresca
3 cucharadas de agua fría
pimienta
sal

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, pelar y cortar el pepino en forma de dados pequeños.
- 2 Pelar y machacar el diente de ajo en el mortero con una pizca de sal.
- 3 Lavar y picar las hojas de menta.
- 4 Hacer una salsa batiendo con un tenedor los yogures, la sal, el ajo machacado y el agua.
- 5 Poner el pepino en una bandeja y bañarlo con la salsa de yogur.
- 6 Espolvorear la menta por encima antes de servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también se puede hacer rallando el pepino y añadiendo comino en lugar de menta.



ensalada mediterránea

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ escarola
½ lechuga (tipo romana)
2 tomates
1 manojo de rábanos
2 ramas de apio
1 cebolla tierna
100 g de aceitunas verdes
8 cucharas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana
pimienta
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, escurrir y cortar las hojas tiernas de la escarola y la lechuga.
- 2 Pelar, lavar la cebolla y cortarla por la mitad y ésta a su vez en tiras.
- 3 Pelar los tomates y cortarlos en trozos.
- 4 Lavar los rábanos y hacer en el extremo superior un corte en forma de cruz, sin llegar hasta la base del rábano. Introducirlos en agua fría para que se abran en forma de flor.
- 5 Pelar y cortar el apio en trozos pequeños.
- 6 Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y adornar con las aceitunas.
- 7 Preparar el aliño para la ensalada mezclando: el aceite, la sal, la pimienta y el vinagre.
- 8 Aliñar la ensalada y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también se puede aliñar con salsa mayonesa.

ensalada de primavera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 lechuga
2 manzanas
2 naranjas
4 cucharadas de pasas (sin hueso)
1 aguacate
5 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de manzana
pimienta
sal

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en láminas.
- 2 Pelar las naranjas, cortarlas en rodajas finas y partirlas por la mitad.
- 3 Lavar la lechuga, escurrirla y cortarla en juliana.
- 4 Pelar el aguacate, quitarle el hueso y cortarlo en forma de dados de tamaño medio.
- 5 Preparar la ensalada en un recipiente, intercalando las manzanas con la naranja, la lechuga, las pasas y el aguacate.
- 6 Realizar el aliño mezclando: el aceite, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta.
- 7 Aliñar la ensalada y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada también se puede hacer con hojas de escarola.

escalibada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 pimientos rojos
3 berenjenas
1 cebolla mediana
3 cucharas de aceite de oliva
½ diente de ajo
sal

🕒 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar el ajo.
- 2 Asar al horno a 200° C la cebolla entera sin pelar, los pimientos y las berenjenas, previamente untados con un poco de aceite y sal, durante 40 minutos.
- 3 Sacar la cebolla del horno a los 25 minutos y dejarla enfriar. Pelarla y cortarla en trozos.
- 4 Retirar del horno los pimientos y las berenjenas cuando estén hechos y dejarlos enfriar. Pelarlos y cortarlos a tiras.
- 5 Colocar los pimientos y las berenjenas cortados en una bandeja junto con la cebolla y aliñarlos con la sal, el aceite y el ajo picado.
- 6 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se suele acompañar con tostadas de pan o patatas asadas.



olivada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 g de aceitunas negras
½ cucharadita de romero fresco
½ cucharadita de tomillo fresco
½ cucharadita de orégano
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
sal

🕒 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en maceración, toda la noche, las aceitunas con el orégano, el tomillo, el romero, el ajo, el aceite y una pizca de sal.
- 2 Quitar el hueso de las aceitunas y retirar los trozos más grandes de las especias.
- 3 Poner en un recipiente las aceitunas y el resto de los ingredientes y triturarlos con la batidora hasta que obtengan la consistencia de una pasta o puré.
- 4 Servir la olivada directamente sobre tostadas de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede servir también sobre pizzas, patatas cocidas, queso fresco, tomates, ensaladas, o sobre platos de pasta (macarrones, espaguetis, etc.).



pasta de mantequilla con cebollino

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

20 g de cebollino fresco
150 g de mantequilla
½ diente de ajo
1 cucharadita de zumo de limón
pimienta
sal

🕒 10 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar el ajo.
- 2 Lavar, cortar los tallos de cebollino y machacarlos en un mortero con la sal y el ajo.
- 3 Exprimir el limón.
- 4 Añadir al mortero la cucharadita de zumo de limón, la pimienta y la mantequilla, y continuar machacando hasta conseguir una consistencia cremosa y fácil de untar.
- 5 Servir la pasta de cebollino untada en tostadas de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta pasta, por su sabor concentrado y aromático, puede usarse para condimentar diferentes guisos: verduras a la plancha, sopas de verduras, etc.



paté de ajo blanco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150 g de almendras crudas sin piel ⌚ 10 minutos
150 g de miga de pan duro
2 dientes de ajo
250 ml de agua
150 ml de aceite de oliva
50 ml de vinagre
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los ajos.
- 2 Humedecer con agua la miga de pan.
- 3 Colocar las almendras junto con los ajos y la sal en un recipiente y triturar con la batidora.
- 4 Añadir la miga de pan y triturar hasta obtener una pasta.
- 5 Incorporar, mientras se continua triturando, el aceite, poco a poco, después el vinagre y la sal hasta obtener una textura cremosa.
- 6 Servir el paté de ajo blanco untado en rebanadas o tostadas de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este paté se puede hacer también con ajos asados, utilizando la misma base.



paté de nueces y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de champiñones
2 cebollas
2 dientes de ajo
100 g de nueces
2 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y tirar la parte terrosa del tronco de los champiñones, lavarlos y trocearlos.
- 2 Pelar y picar los ajos.
- 3 Pelar, lavar y laminar las cebollas.
- 4 Sofreír las cebollas y los ajos en una cazuela con el aceite, a fuego medio, durante 10 minutos. Incorporar los champiñones troceados y la sal al gusto. Cocinar durante 20 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 5 Poner todo el sofrito en el vaso de la batidora y triturar hasta formar una pasta espesa.
- 6 Picar las nueces.
- 7 Mezclar la pasta obtenida con las nueces, previamente picadas con un cuchillo.
- 8 Conservar si se desea en un bote de cristal en el frigorífico.
- 9 Servir untado en rebanadas de pan o tostadas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este paté también se puede servir acompañando ensaladas, patatas o platos de pasta.

pipirrana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 tomates
1 pimiento rojo
2 pepinos
2 dientes de ajo
½ cebolla
20 aceitunas negras sin hueso
2 cucharadas de vinagre
5 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y abrir el pimiento, quitarle las semillas y cortarlo en cuadraditos.
- 2 Pelar y picar los ajos.
- 3 Pelar, lavar la cebolla y cortarla en pequeños dados.
- 4 Pelar y cortar los pepinos en forma de pequeños dados.
- 5 Lavar y cortar los tomates en pequeños trozos.
- 6 Mezclar todas las hortalizas en una ensaladera.
- 7 Batir con un tenedor en un recipiente: el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite.
- 8 Verter el aliño sobre las hortalizas y remover.
- 9 Picar las olivas y agregarlas por encima.
- 10 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta ensalada se puede servir con patatas cocidas a temperatura ambiente.

surtido de rebozados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 berenjena
1 calabacín
2 alcachofas
140 g de harina
250 ml de agua
1 cucharada de levadura química
aceite
sal

🕒 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar las berenjenas con piel en rodajas de medio centímetro de grosor.
- 2 Poner las rodajas en remojo, durante 10-15 minutos, en un recipiente con agua y sal. Escurrirlas y secarlas con un paño de cocina o papel absorbente.
- 3 Cortar el tallo de las alcachofas, las hojas exteriores, las puntas y vaciar el interior. Cortar cada alcachofa en dos mitades, y hacer de cada mitad dos láminas más. Frotarlas con el jugo de medio limón para evitar que se ennegrezcan y reservar.
- 4 Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas.
- 5 Preparar en un recipiente la mezcla para el rebozado con la harina, el agua, la sal y la levadura.
- 6 Rebozar por separado las alcachofas, los calabacines y las rodajas de berenjena.
- 7 Freír las verduras, rebozadas en la mezcla de harina, en una sartén con el aceite bien caliente.
- 8 Dejar reposar las verduras rebozadas sobre un plato con papel de cocina absorbente para evitar el exceso de aceite.
- 9 Servir calientes.

tapa de alcachofas

INGREDIENTES PARA 8 TAPAS:

8 alcachofas
150 g de champiñones
1 cebolla pequeña
150 ml de nata líquida
50 g de queso rallado
2 cucharadas de pan rallado
8 rebanadas pequeñas de pan
50 g de mantequilla
aceite de oliva
sal y pimienta

🕒 60 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tronco de las alcachofas, las hojas exteriores y las puntas. Cocerlas durante 10-15 minutos en una olla, con agua a fuego medio. Escurrirlas y reservar.
- 2 Cortar la parte terrosa del tronco de los champiñones. Lavarlos y cortarlos en láminas finas.
- 3 Saltear la cebolla en una sartén con el aceite y una cucharada de mantequilla y añadir los champiñones. Salpimentar y cocer hasta que el líquido se haya evaporado.
- 4 Apartar del fuego, añadir el pan rallado y la nata líquida y remover para que se mezclen todos los ingredientes.
- 5 Cubrir el fondo de un recipiente apto para el horno con el sofrito de champiñones y colocar las alcachofas encima. Poner media cucharadita de mantequilla sobre cada alcachofa, espolvorearlas con el queso rallado y gratinar en el horno a 180° C durante 10 minutos. Reservar.
- 6 Extender la mantequilla sobre las rebanadas de pan y gratinarlas en el horno durante 4-5 minutos.
- 7 Servir: extender en cada rebanada de pan la mezcla de los champiñones con la alcachofa encima.

tapa de berenjena y espárragos

INGREDIENTES PARA 8 TAPAS:

1 berenjena grande
1 cebolla
1 patata
100 g de espárragos
2 dientes de ajo
2 ramas de perejil
4 cucharadas de aceite de oliva
8 rebanadas de pan
sal

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar la patata y hervirla con la piel.
- 2 Pelar y picar los ajos.
- 3 Lavar y picar el perejil.
- 4 Pelar la patata y triturarla con un tenedor. Añadir el perejil, la sal y las cuatro cucharadas de aceite. Mezclar hasta obtener una pasta cremosa. Reservar.
- 5 Pelar y picar la cebolla y saltear en una sartén con aceite. Añadir el ajo y el perejil picados y la sal. Reservar.
- 6 Lavar y cortar los espárragos en trozos medianos y saltearlos en la sartén con aceite. Sazonar.
- 7 Lavar y cortar la berenjena en rodajas gruesas y freír con abundante aceite.
- 8 Montar la tapa de la siguiente forma: en cada rodaja de pan, extender una porción de la pasta de patata y por encima añadir una cucharadita del preparado de cebolla y perejil. Finalizar la tapa colocando una rodaja de berenjena y tres trozos de espárragos.

tapa de calabacín

INGREDIENTES PARA 8 TAPAS:

1 calabacín pequeño
2 cebollas
2 dientes de ajo
4 cucharadas de queso en crema
8 rebanadas de pan
1 rama de perejil
aceite de oliva
sal

🕒 30 minutos



fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar el calabacín en rodajas.
- 2 Saltear el calabacín en una sartén con aceite y una pizca de sal.
- 3 Pelar, lavar y cortar la cebolla en juliana.
- 4 Saltear la cebolla en una sartén con aceite durante 8-10 minutos.
- 5 Pelar los ajos.
- 6 Machacar en un mortero los ajos, el perejil y la sal y separar en dos partes.
- 7 Mezclar una parte con el queso y con la otra parte hacer un aliño añadiendo un poco de aceite.
- 8 Cortar el pan en rodajas y tostarlo en el grill o tostadora.
- 9 Montar la tapa en este orden: sobre el pan poner una cucharadita de cebolla salteada, después 2 cucharaditas del queso mezclado con los ajo y el perejil y finalizar con una rodaja de calabacín.
- 10 Aliñar por encima con unas gotas del aceite aderezado con los ajo y el perejil.

tapa de croquetas de patata

INGREDIENTES PARA 8 TAPAS:

1 patata	🕒 30 minutos
8 rebanadas de pan	
4 rebanadas de pan seco	
4 cucharaditas de queso rallado	
pan rallado	
2 cucharadas de aceite de oliva	
1 diente de ajo	
4 cucharadas de mermelada de tomate	
1 rama perejil	
sal	media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar el ajo y pasarlo por la prensa de ajos.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Hervir la patata y prensarla con un tenedor.
- 4 Remojar en agua 4 rebanadas de pan seco durante 5 minutos. Escurrir el agua y mezclar el pan con la patata. Sazonar.
- 5 Hacer con la mezcla de pan y patata 8 bolas grandes, aplastándolas ligeramente para introducir en ellas el queso rallado. Cerrar nuevamente la croqueta dándole forma redonda.
- 6 Rebozar las croquetas en el pan rallado.
- 7 Freír las croquetas en abundante aceite caliente.
- 8 Hacer un aliño mezclando con un tenedor el aceite, el diente de ajo prensado y el perejil picado. Reservar.
- 9 Servir de la siguiente forma: extender en cada rebanada de pan una capa de mermelada de tomate (*ver el apartado de salsas*), sobre ella una croqueta y aliñar finalmente con el ajo y el perejil.



cremas y sopas

caldo tradicional de fideos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 chirivía
1 nabo
2 ramas de apio
2 patatas
2 zanahorias
1 puerro
6 cucharadas de aceite de oliva
50 g de garbanzos
50 g de fideos finos
50 g de queso rallado
2 litros de agua
sal

🕒 1 h 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.
- 2 Lavar, pelar y cortar en trozos grandes todas las verduras: apio, nabo, chirivía, zanahorias, puerro y patatas.
- 3 Calentar el aceite en una olla y saltear las verduras durante 5-7 minutos. Añadir la sal.
- 4 Agregar 2 litros de agua y los garbanzos. Cocer a fuego medio durante una hora y cuarto aproximadamente.
- 5 Colar el caldo y cocer los fideos en él durante 8-10 minutos.
- 6 Servir caliente cada plato de caldo de fideos y añadir si se desea parte de las verduras de la cocción.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este caldo se puede servir con queso rallado espolvoreado sobre cada plato.

crema de calabaza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

600 g de calabaza
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
2 cucharadas de aceite de oliva
1 litro de agua
perejil
sal y pimienta

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar la cebolla, el ajo y la calabaza.
- 2 Cortar la cebolla y la calabaza en trozos pequeños.
- 3 Calentar el aceite en una cazuela y rehogar las verduras cortadas y el ajo. Salpimentar.
- 4 Añadir el agua caliente y cocer a fuego medio, durante 35 minutos aproximadamente.
- 5 Triturar con la batidora todos los ingredientes de la sopa hasta conseguir una textura cremosa.
- 6 Servir caliente, adornando cada plato con unas hojas de perejil.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Cuando se está triturando la crema de calabaza, se puede añadir crema de leche.

También se puede servir con unos picatostes (trozos de pan tostado o frito).

crema de cebolla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de cebollas ⌚ 40 minutos
1 litro de caldo vegetal
4 rebanadas de pan de barra
100 g de queso rallado (tipo emmental)
50 g de mantequilla
4 cucharas de aceite de oliva
1 cucharada de harina
nuez moscada
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Pelar y cortar las cebollas en juliana.
- 2 Fundir la mantequilla en una olla y rehogar las cebollas durante 10 minutos. Añadir la sal, la pimienta, la nuez moscada y la harina. Agregar el caldo vegetal y remover con una cuchara hasta disolver la harina. Dejar que hierva 20 minutos aproximadamente a fuego medio.
- 3 Triturar la sopa con la batidora.
- 4 Quitar la corteza de las rebanadas de pan y cortar el pan en rebanadas.
- 5 Freír el pan en aceite de oliva y reservar.
- 6 Verter la crema de cebolla en cazuelas individuales de barro y poner en cada una de ellas una rebanada del pan reservado. Espolvorear cada cazuela con el queso rallado y gratinar en el horno hasta que el queso quede fundido.
- 7 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva.

crema de champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de champiñones ⌚ 35 minutos
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 ½ cucharadas de harina o maicena*
125 ml de crema de leche
25 g de mantequilla
700 ml de caldo de verduras
nuez moscada
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y deshechar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y trocearlos. Saltearlos en una cazuela con la mantequilla, a fuego lento, durante 10 minutos. Salpimentar.
- 2 Pelar y cortar en láminas los ajos y la cebolla, añadirlos a la cazuela y cocinarlos durante 5 minutos más.
- 3 Disolver la maicena en el caldo de verduras y añadir la crema de leche. Incorporar en la cazuela y sazonar con sal y nuez moscada. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. Reservar un vaso con el caldo de la cocción.
- 4 Triturar con la batidora todos los ingredientes hasta conseguir una crema suave. Añadir caldo del que se ha reservado si es necesario.
- 5 Servir caliente.

* Maicena es la harina fina de maíz. Se usa como espesante. También se escribe maizena o maizina que son marcas que han pasado al uso común. Puede adquirirse en todos los supermercados.

crema de espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de espárragos trigueros ⌚ 1 h 5 minutos
25 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de nata líquida
1 patata pequeña
1 litro de agua
pimienta blanca
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los espárragos, retirándoles la parte menos tierna, y trocearlos en tres o cuatro partes.
- 2 Pelar las patatas y cortarlas en pequeños cuadrados.
- 3 Diluir la mantequilla en una cazuela y saltear las patatas y los espárragos durante 5 minutos a fuego medio.
- 4 Añadir el agua y la sal y dejar cocer durante 40 minutos a fuego bajo con la cazuela tapada.
- 5 Mezclar la harina en un recipiente con medio litro del caldo de la cocción. Añadir después la nata líquida y mezclar.
- 6 Incorporar la mezcla líquida a la cazuela manteniendo la ebullición durante 15 minutos más.
- 7 Retirar la cazuela del fuego y triturar con la batidora o el pasapurés hasta conseguir una crema suave.
- 8 Añadir la pimienta blanca y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede reservar unos trozos de las puntas de los espárragos cocidos y servirlos como guarnición en cada plato.

crema de remolacha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

750 g de remolacha cocida ⌚ 40 minutos
1 puerro
1 cebolla mediana
3 cucharadas de aceite de oliva
1 ¼ de litro de caldo vegetal
zumo de ½ limón
nata líquida
sal y pimienta

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y cortar la cebolla en láminas.
- 2 Quitar las hojas exteriores más duras del puerro. Lavar y cortar el resto del puerro en rodajas finas.
- 3 Calentar el aceite en una cazuela y rehogar la cebolla a fuego medio hasta que esté dorada.
- 4 Agregar el puerro y cocinar durante 5 minutos más.
- 5 Incorporar la remolacha pelada y cortada en pequeños cuadrados. Remover todas las verduras y seguir cocinándolas durante 5 minutos más.
- 6 Incorporar el caldo, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- 7 Cocinar con la cazuela tapada, y cuando empiece a hervir el caldo bajar el fuego al mínimo y dejarlo hervir durante 20 minutos aproximadamente.
- 8 Triturar con la batidora todos los ingredientes.
- 9 Servir la sopa a temperatura ambiente y decorar con una cucharada de nata líquida en cada plato.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede optarse por servir la sopa con una cucharada de yogur en vez de nata líquida.

gazpacho andaluz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ kg de tomates maduros
220 g de pepino
1 pimiento verde pequeño
½ cebolla
1 dientes de ajo
250 ml de agua
50 ml de aceite de oliva
2 cucharaditas de vinagre
2 rebanadas de pan
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los dientes de ajo.
- 2 Lavar, pelar y cortar en pequeños cuadrados: los tomates, los pepinos y la cebolla.
- 3 Lavar y quitar las semillas del pimiento y cortarlo en pequeños cuadrados. Reservar parte de estas verduras para la guarnición.
- 4 Colocar en un recipiente los tomates, la cebolla, el pepino y el pimiento y triturar con la batidora hasta conseguir una crema.
- 5 Pasar la crema por un pasapurés para quitar la piel del pimiento y las pepitas del tomate. Verter de nuevo en el recipiente de la batidora.
- 6 Añadir los dientes de ajo, el aceite, la sal y el vinagre y triturar de nuevo.
- 7 Añadir el agua hasta conseguir la textura de una crema líquida y guardar en el frigorífico.
- 8 Servir frío y acompañado de picatostes y de las verduras reservadas para la guarnición en un plato aparte.

gazpacho de ajo blanco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

120 g de almendras crudas sin piel ⌚ 25 minutos
2 dientes de ajo
150 g de miga de pan
100 ml de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1 litro de agua
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los dientes de ajo.
- 2 Colocar en un recipiente los ajos, las almendras crudas sin piel y la miga de pan. Añadir una pizca de sal, un poco de agua y triturar con la batidora hasta obtener una crema homogénea.
- 3 Añadir el aceite muy despacio (para que no se corte), removiendo constantemente con un tenedor de madera hasta que la crema quede blanca y espesa como si se tratara de una mayonesa.
- 4 Añadir el vinagre y el resto del agua removiendo bien con una cuchara para que no se formen grumos.
- 5 Verter la crema en una gazpachera o una sopera.
- 6 Guardar el gazpacho en el frigorífico hasta el momento de servir.
- 7 Servir muy frío, adornándolo con uvas peladas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede comer acompañado de queso seco y manzanas.

En la elaboración del gazpacho el paso 2,3 y 4 se pueden hacer conjuntamente en el vaso de la batidora eléctrica.

puré de calabacín

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de calabacines
1 patata mediana
1 cebolla
1 diente de ajo
1 zanahoria
4 cucharadas de aceite de oliva
agua
pimienta
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- 2 Saltear con aceite en una cazuela el ajo y la cebolla durante 5 minutos a fuego medio.
- 3 Pelar y cortar en pequeños trozos la zanahoria, la patata y el calabacín.
- 4 Añadir las verduras a la cazuela con el sofrito de cebolla y ajo. Salpimentar y remover mientras se sofríe durante 3 minutos a fuego medio.
- 5 Cubrir las verduras con agua y mantener a fuego medio durante 30 minutos. Reservar un vaso del caldo de la cocción.
- 6 Triturar las verduras con la batidora hasta conseguir una textura de puré. Añadir más caldo del que se ha reservado si es necesario.
- 7 Calentar durante un par de minutos más y añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Remover con una cuchara de madera para que el puré se suavice.
- 8 Servir caliente acompañado preferiblemente con unos picatostes (trozos de pan tostado o frito).

puré de espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de espinacas frescas
4 zanahorias
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
1 ¼ litro de agua
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, pelar y cortar la cebolla y las zanahorias en trozos grandes.
- 2 Lavar y cortar las hojas de las espinacas.
- 3 Poner en el fuego una olla con el agua y la sal. Cuando empiece a hervir, echar las zanahorias y la cebolla y cocer durante 10 minutos.
- 4 Incorporar las espinacas y dejar hervir durante 20 minutos más.
- 5 Retirar la olla del fuego y triturar las verduras con la batidora hasta convertirlas en puré. Añadir las cuatro cucharadas de aceite y batir de nuevo.
- 6 Rectificar de sal si fuese necesario y servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Una variante de este puré se hace sofriendo la cebolla y las zanahorias con aceite de oliva, incorporándolas después a la cocción en la olla.

puré de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de espinacas
2 cebollas medianas
3 zanahorias medianas
1 puerro grande
2 dientes de ajo
3 patatas medianas
7 cucharadas de aceite de oliva
750 ml de agua
4 rebanadas de pan
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y cortar las cebollas y los dientes de ajo en láminas.
- 2 Pelar, lavar y cortar la zanahoria y el puerro en rodajas.
- 3 Pelar, lavar y cortar las patatas en trozos medianos.
- 4 Lavar y cortar las hojas de espinacas.
- 5 Sofreír en una cazuela la cebolla y los ajos, con 3 cucharadas de aceite, durante 10 minutos a fuego medio.
- 6 Incorporar la zanahoria, el puerro, las hojas de espinacas y las patatas. Rehogar durante 8 minutos e incorporar el agua. Dejar cocer durante 15-20 minutos más.
- 7 Apagar el fuego y añadir la sal y el resto del aceite, poco a poco, hasta obtener una crema ligera.
- 8 Cortar el pan en dados, freír en aceite de oliva y reservar.
- 9 Servir cada plato acompañado con los trozos de pan frito.




puré de zanahorias y arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ kg de zanahorias
1 cebolla
40 g de arroz
3 cucharadas de mantequilla
1 litro de caldo de verduras
50 ml de nata líquida
perejil
sal

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar las zanahorias en rodajas.
- 2 Pelar y picar la cebolla.
- 3 Rehogar las dos verduras en una cazuela con la mantequilla.
- 4 Agregar el arroz y el caldo (previamente calentado). Sazonar y dejar cocer durante 30 minutos a fuego bajo.
- 5 Incorporar la nata y semi-triturar con la batidora de manera que queden pequeños trozos de zanahoria y arroz sin triturar totalmente.
- 6 Servir caliente, adornando cada plato con unas hojas de perejil.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva.



salmorejo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de tomates
200 g de pan seco
250 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
vinagre
½ pepino
1 cebolla pequeña
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Desmenuzar el pan con las manos y ponerlo en el recipiente para triturar.
- 2 Pelar los tomates, trocearlos y ponerlos sobre el pan para remojarlo.
- 3 Añadir el diente de ajo pelado.
- 4 Echar la sal y el aceite de oliva.
- 5 Triturar con la batidora hasta obtener una textura similar a la de una crema de verdura espesa.
- 6 Guardar en el frigorífico y antes de servir añadir a cada plato un chorro de aceite de oliva.
- 7 Acompañar el salmorejo con dados de pepino, cebolla o pan frito.
- 8 Servir muy frío.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Si el salmorejo está demasiado espeso se puede añadir poco a poco agua fría mientras se remueve hasta que alcance la textura deseada. Hay que tener en cuenta que el salmorejo no es como el gazpacho, es mucho más denso que este último.

sopa de ajo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de pan seco
6 dientes de ajo
8 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
1 ½ litro de caldo vegetal
2 ramas de perejil
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el pan en rebanadas finas.
- 2 Pelar y laminar los ajos.
- 3 Freír en una sartén con aceite las rebanadas de pan hasta que se doren por ambos lados y reservar.
- 4 Freír los ajos en una sartén aparte hasta que estén dorados.
- 5 Poner los ajos junto con el aceite de freírlos en una cazuela y cuando se haya enfriado el aceite añadir el pimentón, la sal y remover para que se mezclen todos los ingredientes.
- 6 Añadir entonces el caldo y llevar a ebullición.
- 7 Incorporar a la cazuela el pan frito que se ha preparado y cocinar a fuego bajo durante 5 minutos.
- 8 Retirar la sopa del fuego y espolvorear perejil picado sobre cada plato.
- 9 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir el pimentón por pimentón picante y espolvorear con orégano en lugar de perejil.

sopa de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

750 g de tomates
2 dientes de ajo
3 cebolletas tiernas
1 litro de caldo de verduras
4 rebanadas de pan duro
6 cucharadas de aceite de oliva
una pizca de azúcar
pimienta
sal

⌚ 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar las cebolletas y los ajos.
- 2 Lavar y picar los tomates.
- 3 Rehogar en una cazuela con aceite primero las cebolletas y después añadir los ajos picados junto con los tomates. Cocer durante 10-12 minutos a fuego medio. Añadir sal, pimienta y una pizca de azúcar.
- 4 Agregar el caldo de verduras y cocinar a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.
- 5 Triturar todos los ingredientes con la batidora y pasarlos por un colador (chino).
- 6 Cortar las rebanadas de pan en dados y freír con abundante aceite. Dejar escurrir el pan sobre papel absorbente.
- 7 Servir la crema con un chorrillo de aceite crudo por encima y los dados de pan.



sopa minestrone

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 dientes de ajo
1 rama de apio
1 puerro
1 cebolla
2 zanahorias
2 patatas
3 tomates
1 ½ litro de agua
8 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 45 minutos


fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar los ajos.
- 2 Lavar y rallar los tomates.
- 3 Pelar, lavar y cortar las patatas en forma de cubos.
- 4 Pelar, lavar y cortar en pequeños cubos la cebolla, el apio, el puerro y las zanahorias.
- 5 Poner en una cazuela el aceite y las verduras troceadas. Cocer a fuego bajo durante 20 minutos aproximadamente.
- 6 Agregar los tomates rallados y el ajo picado. Tapar la cazuela y cocinar 10 minutos más.
- 7 Añadir el agua y cuando esté caliente, incorporar las patatas cortadas en forma de pequeños cubos. Cocer hasta que estén blandas.
- 8 Condimentar con sal y pimienta y servir caliente.

sopa navideña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 chirivías	⌚ 1 h 15 minutos
1 nabo	
2 ramas de apio	
3 cebollas	
4 zanahorias	
1 pastilla de caldo vegetal	
2 ½ litros de agua	
24 galets grandes (pasta tipo caracolas)	
100 g de soja deshidratada	
1 cucharada de salsa de soja	
queso rallado	
aceite de oliva	
pimienta	
sal	media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y lavar las cebollas.
- 2 Pelar las chirivías, el nabo y las zanahorias.
- 3 Retirar las hebras del tallo del apio y lavarlo.
- 4 Poner una olla en el fuego con el agua y cuando empiece a hervir introducir dos cebollas, tres zanahorias, las chirivías, el nabo y el apio enteros y la sal.
- 5 Disolver la pastilla de caldo vegetal en un poco de agua y verter en la olla con la cocción de las verduras. Tapar la olla y dejar hervir durante 45 minutos a fuego lento.
- 6 Retirar con una espumadera las verduras de la olla e introducir en el caldo los galets.
- 7 Cocer los galets hasta que estén tiernos ('al dente'), para que no se rompan al rellenarlos. Apagar el fuego y poner los galets en un colador para que escurran. Reservar el caldo de verduras.

- 8 Poner en un recipiente con agua la salsa de soja y remojar la soja deshidratada durante 15 minutos. Escurrir.
- 9 Rallar una cebolla y una zanahoria.
- 10 Calentar en la sartén tres cucharadas de aceite y saltear la cebolla durante 5 minutos.
- 11 Añadir la zanahoria y saltear 5 minutos más.
- 12 Incorporar la soja ya hidratada, una pizca de sal y de pimienta. Saltear diez minutos a fuego bajo sin dejar de remover. Añadir una o dos cucharadas de agua si fuese necesario para que no se pegue. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 13 Introducir este sofrito en una manga pastelera y rellenar los galets.
- 14 Servir el caldo caliente con 6 galets rellenos en cada plato. Espolvorear con queso rallado si se desea.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El relleno de los galets también se puede hacer sustituyendo la soja deshidratada por seitán rallado.

Esta sopa de navidad, típica en Cataluña, también se sirve acompañando el plato de galets con garbanzos cocidos.



'vichyssoise'

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 patata grande
300 g de puerros
1 cebolla
750 ml de caldo vegetal
125 ml de nata líquida
2 cucharadas de mantequilla
perejil
pimienta
sal

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar la patata, lavarla y cortarla en dados.
- 2 Pelar, lavar y laminar la cebolla.
- 3 Limpiar los puerros y cortarlos en trozos pequeños.
- 4 Poner una cazuela en el fuego con la mantequilla e introducir las verduras. Cocer a fuego muy lento durante 6-8 minutos aproximadamente. (La verduras no deben coger color ni dorarse). Salpimentar.
- 5 Incorporar el caldo vegetal y cocer durante 20 minutos.
- 6 Triturar la cocción de las verduras con la batidora hasta conseguir una crema.
- 7 Verter la crema en un recipiente amplio y añadir la nata. Mezclar y dejar enfriar en el frigorífico.
- 8 Servir fría, espolvoreando cada plato con perejil picado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva.



verduras y hortalizas

acelgas a la crema de hinojo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de acelgas
400 g de calabaza
2 cebollas medianas
70 g de almendra en polvo
1 cucharadita de hinojo molido
3 cucharadas de aceite de oliva
125 ml de agua
½ pastilla de caldo vegetal
sal

⊕ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar las acelgas.
- 2 Pelar y cortar la calabaza en trozos pequeños.
- 3 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 4 Poner en una cazuela el aceite y dorar la cebolla. Añadir el hinojo molido y la sal.
- 5 Incorporar las acelgas y la calabaza en la cazuela y rehogar todo junto a fuego bajo durante 15 minutos.
- 6 Añadir el agua previamente templada y la pastilla de caldo. Cocinar durante 20 minutos a fuego bajo.
- 7 Incorporar las almendras en polvo durante los tres últimos minutos de cocción y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El sabor del hinojo caracteriza este plato, aunque puede hacerse con cualquier otra especia o semilla que se desee, como por ejemplo el comino.

acelgas rellenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

12 hojas de acelgas
100 g de queso en crema
3 zanahorias
2 ramas de perejil
1 cebolla
aceite de oliva
sal

⌚ 40 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar las zanahorias.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Pelar, lavar y cortar la cebolla en láminas finas.
- 4 Hervir al vapor las hojas de acelgas.
- 5 Rehogar en una cazuela con un poco de aceite las cebollas, las zanahorias y el perejil. Retirar del fuego.
- 6 Añadir el queso y remover todo hasta formar una masa. Sazonar y dejar enfriar.
- 7 Extender pequeñas porciones de esta mezcla sobre las hojas de acelga y enrollar.
- 8 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 9 Engrasar ligeramente con aceite una bandeja apta para el horno y distribuir en ella las hojas de acelga rellenas y enrolladas. Hornear durante 10 minutos.
- 10 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también puede hacerse añadiendo queso rallado por encima de las acelgas rellenas durante el horneado.

alcachofas asadas al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

12 alcachofas
aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tronco de las alcachofas y lavarlas.
- 2 Golpear la parte superior de cada alcachofa contra la tabla de la cocina para que se abra.
- 3 Colocar las alcachofas en una bandeja apta para el horno, apoyando la base de la alcachofa sobre la bandeja.
- 4 Introducir por la parte superior de cada una de las alcachofas, una cucharadita de aceite de oliva y salpimentar. (Hay que asegurarse de que el aceite llega hasta el fondo de la alcachofa).
- 5 Precalentar el horno a 180° C e introducir la bandeja durante 30-40 minutos. (Las alcachofas estarán asadas, cuando las hojas externas se empiecen a oscurecer).
- 6 Servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se comen las hojas internas más tiernas de la alcachofa, desechando las hojas exteriores más duras.



alcachofas con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 alcachofas medianas
400 g de champiñones
4 cebollas pequeñas
6 tomates maduros
4 dientes de ajo
1 pastilla de caldo vegetal
1 rama de perejil
1 pizca de tomillo
6 cucharadas de aceite de oliva
250 ml de agua
sal y pimienta

⌚ 50 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Limpiar las alcachofas, eliminando las hojas duras y cortando las puntas y el tallo.
- 2 Lavar y cortar las alcachofas en cuatro partes y ponerlas en agua fría con el jugo de $\frac{1}{2}$ limón para que no se ennegrezcan.
- 3 Cortar y deshechar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y cortarlos en cuartos.
- 4 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 5 Pelar y machacar el ajo en un mortero.
- 6 Dorar la cebolla en una cazuela con aceite a fuego medio, durante 10 minutos aproximadamente.
- 7 Añadir el tomate pelado y cortado en pequeños trozos, las alcachofas, el cubito de caldo desmenuzado, la sal, la pimienta, el tomillo, el perejil picado y el ajo, y remover con una cuchara para que se mezclen todos los ingredientes.
- 8 Añadir el agua y tapar la cacerola. Dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento.
- 9 Servir con su propio caldo y acompañar con arroz.

alcachofas rellenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 alcachofas grandes
2 cebollas medianas
4 tomates
2 dientes de ajo
1 rama de perejil
50 g de almendras tostadas
2 cucharadas de queso en crema
30 g de pan rallado
250 ml de caldo vegetal
8 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de agua
sal

⌚ 1 h 15 minutos

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Limpiar las alcachofas y retirar las hojas duras externas. Cortar el tallo de las alcachofas y la parte superior de forma que se puedan rellenar. Frotarlas con medio limón para que no se ennegrezcan.
- 2 Hervir las alcachofas con abundante agua y una cucharada de sal durante 10 minutos. Retirar del fuego, escurrir y reservar.
- 3 Pelar los ajos.
- 4 Pelar las almendras.
- 5 Triturar con la batidora eléctrica las almendras, un diente de ajo y el perejil. Añadir el pan rallado, el queso, una cucharada de aceite y la sal hasta obtener una pasta espesa.
- 6 Rellenar las alcachofas con la pasta obtenida y con la ayuda de una cuchara.
- 7 Preparar una mezcla con la harina de trigo, la sal y las seis cucharadas de agua y rebozar solo la parte rellena de las alcachofas.

- 8 Freír las alcachofas con el aceite bien caliente, con la parte rellena sobre la base de la sartén hasta conseguir un ligero color dorado Retirar del fuego y reservar.
- 9 Pelar y laminar la cebolla.
- 10 Pelar el tomate y rallarlo.
- 11 Sofreír en aceite la cebolla, el tomate y el otro ajo picado y añadir el caldo vegetal.
- 12 Verter el sofrito con el caldo en una olla y colocar las alcachofas con la parte inferior sobre la base de la olla. Se mantendrán en esta posición durante toda la cocción a fuego lento durante 15 minutos. (Es muy importante que la olla sea estrecha para mantener las alcachofas en esta posición).
- 13 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Para asegurarse de que durante la cocción las alcachofas estén en posición vertical, puede pasarse un hilo alrededor de las alcachofas, atándolas y manteniéndolas juntas.

Este plato se puede servir acompañado de arroz o patatas cocidas.



asadillo de pimientos y tomates

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 pimientos rojos
1 cebolla
2 dientes de ajo
400 g de tomates
4 cucharadas de aceite de oliva
3 hojas de albahaca fresca
sal y pimienta

⌚ 1 h 35 minutos


media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y secar los pimientos. Ponerlos en una bandeja a una altura media del horno y asarlos durante 40 minutos a 250° C.
- 2 Sacarlos del horno. Quitarles la piel, retirarles el tronco y las semillas, cortarlos en tiras y reservarlos.
- 3 Cortar en láminas la cebolla y dorarla en una cazuela con un poco de aceite durante 15 minutos. Remover con una cuchara para que no se pegue y cuando empiece a adquirir color, añadir 2-3 cucharadas de agua y proseguir la cocción a fuego medio.
- 4 Cortar los tomates, previamente pelados y sin semillas, en dados medianos. Eliminar el líquido de los tomates, presionándolos con un tenedor.
- 5 Añadir los pimientos a la cebolla y seguir cocinando durante 15 minutos más. A continuación, agregar los tomates, la sal, la pimienta, las hojas de albahaca picada y los ajos enteros. Salpimentar mientras se remueve de vez en cuando para evitar que se pegue.
- 6 Mantener la cocción unos 15 minutos más hasta que el líquido se haya absorbido completamente, momento en el que el asadillo estará ya cocinado.
- 7 Servir.

berenjenas con garbanzos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

6 berenjenas pequeñas ⌚ 40 minutos
½ taza de garbanzos crudos
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 tomates maduros
1 pimiento verde
2 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de aceite de girasol
sal y pimienta media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar las berenjenas en 4 trozos a lo largo, retirándoles el tronco. Freírlas en aceite de girasol y dejarlas escurrir sobre papel absorbente.
- 2 Remojar los garbanzos la noche anterior. Escurrirlos, ponerlos en un trapo de cocina y envolverlos. Hacer rodar muy suavemente sobre los garbanzos un rodillo de amasar para que suelten la piel (los garbanzos* deben quedar enteros).
- 3 Saltear en una cazuela con aceite de oliva, primero la cebolla picada, después el pimiento troceado y el tomate rallado y a continuación los ajos enteros. Salpimentar al gusto.
- 4 Incorporar los garbanzos en la cazuela y cocer 5 minutos a fuego alto.
- 5 Añadir por último las berenjenas y seguir cociendo a fuego bajo durante 20 minutos más.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se sirve con pan a temperatura ambiente.

* Tradicionalmente a los garbanzos remojados se les quita la piel con el proceso indicado en esta receta. Sin embargo, para agilizar el proceso, esta receta puede realizarse utilizando garbanzos cocidos sin retirarles la piel.

berenjenas en salsa de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas
4 tomates
2 cebollas
4 dientes de ajo
4 cucharadas de harina
aceite de oliva
1 rama de perejil
sal

⌚ 45 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y dejarlas 15 minutos en remojo con agua y sal. Escurrirlas y secarlas con papel absorbente de cocina.
- 2 Rebozar las berenjenas en harina y freírlas en una sartén con aceite. Retirarlas del fuego y ponerlas sobre un colador o papel absorbente de cocina para que escurran el exceso de aceite.
- 3 Pelar y picar la cebolla y los ajos.
- 4 Pelar los tomates y trocearlos.
- 5 Sofreír en una sartén con aceite la cebolla, los dientes de ajo, los tomates y la sal.
- 6 Incorporar las berenjenas al sofrito y mantener la cocción unos 5 minutos más.
- 7 Servir con perejil picado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir acompañado de patatas fritas o asadas.

berenjenas rellenas al gratén

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas grandes	⌚ 1 h 40 minutos
50 g de zanahoria	
50 g de cebolla	
200 g de tomate	
1 rama de mejorana	
3 ramas de perejil	
2 dientes de ajo	
6 cucharadas de aceite de oliva	
125 ml de leche	
50 g de harina	
100 g de queso rallado	
sal y pimienta	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar las berenjenas en dos mitades a lo largo, retirándoles el tronco. Hacer con el cuchillo pequeños cortes en la superficie de la berenjena.
- 2 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 3 Engrasar con aceite una bandeja y colocar las cuatro mitades de las berenjenas con la piel sobre la base de la bandeja.
- 4 Añadir un poco de sal a cada mitad y un chorrillo de aceite.
- 5 Hornearlas a 180° C durante 35-40 minutos aproximadamente. Dejarlas enfriar.
- 6 Vaciar la pulpa de las berenjenas con la ayuda de una cucharilla y cortarlas en trozos pequeños. Reservar la pulpa y la piel de la berenjena.
- 7 Pelar la cebolla y la zanahoria y cortarlas en cuadrados pequeños.
- 8 Pelar y picar el ajo.
- 9 Picar el perejil y la mejorana.

- 10 Sofreír en una sartén con aceite la cebolla, los ajos y la zanahoria durante 8 minutos y añadir, después, la pulpa de la berenjena, la mitad de la mejorana y la mitad del perejil picado. Salpimentar y cocinar 10 minutos más.
- 11 Añadir la harina, poco a poco, mientras se remueve con una cuchara. A continuación incorporar la leche, poco a poco. Cocinar durante 15 minutos aproximadamente hasta que espese.
- 12 Rellenar las berenjenas con la mezcla y repartir por encima el queso rallado.
- 13 Pelar el tomate y cortarlo en trozos pequeños.
- 14 Engrasar con aceite un recipiente o bandeja apta para el horno y extender en la base los tomates (aliñados con la mejorana y el perejil restante), la sal y la pimienta.
- 15 Colocar las berenjenas sobre los tomates y hornearlas a 180° C durante 20 minutos.
- 16 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

En este plato, el relleno de las berenjenas puede hacerse con diferentes ingredientes. La combinación de champiñones con algún queso cremoso, resulta igualmente sabrosa.



brécol con almendras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

750 g de brécol
2 dientes de ajo
125 ml de caldo vegetal
3 cucharadas de aceite de oliva
25 g de almendra f leteada
pimienta
sal

⌚ 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y laminar los ajos.
- 2 Lavar y cortar los ramos del brécol, retirando la parte más dura del tallo.
- 3 Poner en el fuego una olla con agua y sal y cuando el agua empiece a hervir, cocer el brécol a fuego medio durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrir el brécol sobre un colador.
- 4 Calentar el aceite en una cazuela y saltear los ajos hasta que empiecen a dorarse.
- 5 Incorporar en la cazuela el brécol cocido, el caldo vegetal y las almendras. Salpimentar. Tapar y dejar cocer a fuego medio durante 10 minutos, removiéndolo de vez en cuando.
- 6 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también puede hacerse con piñones en lugar de almendras.

calabacín gratinado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

700 g de calabacines	⌚ 60 minutos
500 g de cebolla	
150 g de queso en crema	
50 g de queso rallado	
250 ml de leche	
½ cucharadita de nuez moscada	
6 cucharadas de aceite	
1 cucharadita de mantequilla	
sal	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar los calabacines por la mitad a lo largo y hervirlos en agua con sal de 15 a 20 minutos hasta que estén cocidos. Escurrirlos y reservar.
- 2 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 3 Poner el aceite en una sartén y saltear la cebolla durante 10 minutos a fuego medio. Remover con una cuchara para que no se pegue. Incorporar la sal, el queso, la leche y la nuez moscada y dejar cocer a fuego medio, removiendo de vez en cuando hasta que se deshaga el queso y se mezclen todos los ingredientes formando una crema.
- 4 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 5 Poner los calabacines, con la parte cortada hacia arriba, en una bandeja o recipiente apto para el horno, en el que previamente se habrá untado el fondo con mantequilla.
- 6 Cubrir los calabacines con la crema elaborada y espolvorear sobre ellos queso rallado.
- 7 Hornear en la parte media del horno a 200° C durante 15 minutos aproximadamente.
- 8 Servir.

calabacines mediterráneos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de calabacines
250 g de tomates maduros
1 pimiento rojo
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1 cucharadita de orégano
6 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de pimentón
sal y pimienta

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Pelar, lavar y cortar la cebolla en pequeños cuadrados de 1 cm aproximadamente y reservar.
- 2 Pelar y machacar los ajos en un mortero con la sal.
- 3 Lavar y cortar el pimiento y los tomates en pequeños cubos.
- 4 Lavar y cortar los calabacines en rodajas de 1 cm.
- 5 Calentar el aceite en una cazuela y saltear la cebolla durante 2-3 minutos.
- 6 Incorporar el ajo, el pimiento, los tomates y el calabacín. Cocinar con la cazuela tapada durante 25-30 minutos a fuego bajo. Mover de vez en cuando con una cuchara de madera o espátula para que no se pegue.
- 7 Incorporar, 5 minutos antes de finalizar la cocción, el orégano, el pimentón, la sal y la pimienta. Remover para que se mezclen todos los ingredientes.
- 8 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede sustituirse el orégano por perejil picado.

calabacines y pimientos rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 calabacines 🕒 1 h 15 minutos
4 pimientos rojos
2 tomates maduros
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
6 ramas de menta fresca
150 g de arroz
5 ramas de perejil
½ limón
¼ cucharita de pimienta
½ cucharita de menta seca
500 ml de agua
6 cucharadas de aceite de oliva
sal media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar los pimientos y cortar la parte superior quitándoles las semillas. Guardar la parte cortada para utilizarla después como tapadera para cerrarlos.
- 2 Cortar y desechar los extremos del calabacín. Vaciar los calabacines con un descorazonador de verduras para desprender la pulpa.
- 3 Sumergir los calabacines en un recipiente con agua fría para que se reblandezcan hasta que esté preparado el relleno.
- 4 Lavar y cocer el arroz en agua hirviendo durante 6-8 minutos a fuego medio.
- 5 Lavar y picar el perejil y la menta.
- 6 Pelar y picar los ajos.
- 7 Exprimir el medio limón.
- 8 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 9 Lavar el tomate y cortarlo en trozos pequeños.
- 10 Saltear la cebolla en una sartén con aceite 2-3 minutos.

- 11 Añadir el ajo, los tomates y la pulpa del calabacín. Cocer durante 15 minutos a fuego medio. Mover de vez en cuando con una cuchara de madera o espátula para que no se pegue.
- 12 Incorporar, en los cinco últimos minutos de la cocción, el arroz, la sal, el perejil, la menta, la pimienta y el zumo de limón y mezclarlo todo.
- 13 Rellenar los pimientos y el calabacín con el sofrito de verduras y el arroz.
- 14 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 15 Untar una bandeja o recipiente apto para el horno con aceite y colocar los calabacines y los pimientos rellenos. Rociarlos con aceite de oliva y hornearlos a 180° C durante 40-45 minutos aproximadamente.
- 16 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

En este plato, el punto 14 se puede hacer envolviendo los pimientos y los calabacines con papel de aluminio para evitar que se doren en exceso y conseguir una cocción más uniforme.



'calçots'

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

40 calçots*
aceite de oliva
sal

🕒 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Retirar la tierra de los calçots.
- 2 Distribuir los calçots sobre una parrilla y cocerlos a fuego alto. También pueden asarse al horno. Asarlos hasta que la capa exterior esté quemada.
- 3 Servir** los calçots muy calientes.
- 4 Comerlos de la siguiente forma: tirar desde ambos extremos del calçot desechando las capas exteriores quemadas.
- 5 Mojar la parte comestible interior blanca en la salsa de romesco (*ver el apartado de salsas*).

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los calçots también se pueden comer con salsa alioli. Otra forma de cocinarlos que resulta muy sabrosa es rebozarlos en una pasta de harina y agua y a continuación freírlos.



Los calçots tradicionalmente se asan en una parrilla sobre fuego de leña.

* Variedad de cebolleta blanca, tierna y dulce de tallo largo, similar al puerro.

** Tradicionalmente se sirven en una teja para mantener el calor.

champiñones rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 champiñones grandes 🕒 40 minutos
25 g de pan rallado
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo
50 g de queso en crema
50 g de queso seco rallado
orégano
sal y pimienta media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y deshechar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y picar los tallos restantes.
- 2 Mezclar en un recipiente los tallos picados de los champiñones con el queso cremoso, el queso seco rallado, el pan rallado, el aceite, el ajo picado, el orégano, la sal y una pizca de pimienta. Reservar para el relleno.
- 3 Untar con mantequilla una bandeja apta para el horno y colocar los champiñones boca arriba, rellenándolos con la mezcla elaborada.
- 4 Precalentar el horno a 200° C.
- 5 Poner la bandeja en la parte media del horno y hornear, entre 20-30 minutos, hasta que los champiñones adquieran un ligero color dorado y el queso se haya fundido.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede hacerse la misma receta rellenando también tomates y pimientos.

coliflor gratinada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 coliflor mediana
3 zanahorias
1 cebolla
500 ml de salsa bechamel
100 g de queso rallado
sal

⌚ 60 minutos*

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar los ramos de coliflor, retirando las hojas y la parte dura del tallo.
- 2 Pelar y lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
- 3 Pelar y cortar la cebolla en láminas.
- 4 Poner en el fuego una olla con agua y sal y cuando el agua hierva añadir todas las verduras. Cocinar con la olla tapada a fuego lento de 10-15 minutos.
- 5 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 6 Escurrir las verduras y extenderlas en una bandeja o recipiente apto para el horno que previamente se habrá untado con mantequilla.
- 7 Extender la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y cubrir las verduras. Espolvorear el queso rallado y hornear a 200° C durante 20-25 minutos hasta que la superficie esté dorada.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Una variante de este plato se puede hacer añadiendo brécol y cocinándolo conjuntamente con la coliflor.

* Sin contar el tiempo de elaboración de la salsa bechamel.

ensaladilla rusa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de patatas
300 g de zanahorias
300 g de judías verdes
100 g de guisantes frescos
10 aceitunas
50 g de pimiento rojo de lata
salsa mayonesa
sal

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y lavar las patatas y las zanahorias.
- 2 Retirar las puntas y las hebras de las judías tiernas.
- 3 Pelar los guisantes.
- 4 Cortar las verduras, excepto los guisantes, a dados de 1 cm aproximadamente.
- 5 Cocer la verdura en agua con sal durante 20 minutos aproximadamente a fuego medio. Cuando esté tierna pero entera, retirarla del fuego y escurrirla dejando que se enfríe.
- 6 Repartir la verdura en una fuente amplia. Añadir la mayonesa (*ver el apartado de salsas*) y mezclar todos los ingredientes.
- 7 Poner un poco más de mayonesa en la superficie de la ensaladilla y alisarla con la ayuda de una cuchara o espátula. Decorar con unas tiras de pimiento y aceitunas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Es conveniente dejar que la ensaladilla repose antes de servirla.

espárragos con miel y queso de cabra

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

16 espárragos verdes
2 cucharadas de miel
4 lonchas de queso de cabra tierno
aceite de oliva
sal

⌚ 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar los espárragos, cortar y desechar la parte final.
- 2 Engrasar una sartén o parrilla con aceite de oliva. Cuando esté caliente, freír los espárragos a fuego medio durante 10-12 minutos hasta conseguir una cocción 'al dente' (un poco crudos en su interior).
- 3 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 4 Engrasar una bandeja o recipiente apto para el horno y poner los espárragos.
- 5 Extender las lonchas de queso sobre los espárragos, dejando los extremos de los espárragos sin cubrir.
- 6 Gratinar a 180° C durante 10 minutos aproximadamente.
- 7 Sacar los espárragos del horno y rociarlos ligeramente con la miel.
- 8 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir acompañado de tostadas.



espinacas a la catalana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de espinacas frescas
20 g de pasas sin semillas
40 g de piñones
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
pimienta
sal

⌚ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner las pasas en remojo con agua durante 10-15 minutos. Escurrir y reservar.
- 2 Lavar las espinacas y hervirlas con agua y un poco de sal durante 15 minutos. Cuando estén cocidas escurrirlas en un colador, presionándolas con un tenedor. Reservar.
- 3 Poner en una sartén el aceite. Dorar los ajos y los piñones a fuego bajo.
- 4 Incorporar las pasas, las espinacas y salpimentar.
- 5 Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.
- 6 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las espinacas pueden también mezclarse con salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y servirse en pequeñas raciones sobre tostadas de pan.



espinacas a la crema

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de espinacas frescas
 1 cebolla pequeña
 3 dientes de ajo
 500 ml de salsa bechamel
 100 g de queso rallado
 4 rebanadas de pan duro
 una pizca de nuez moscada
 aceite de oliva
 mantequilla
 sal y pimienta

⌚ 60 minutos*

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las espinacas y dejarlas escurrir.
- 2 Pelar y picar la cebolla y los ajos.
- 3 Hervir las espinacas en agua con un poco de sal. Cuando estén cocidas escurrirlas en un colador, presionándolas con un tenedor.
- 4 Saltear los ajos picados y la cebolla en una sartén con aceite. Cuando hayan adquirido color, añadir las espinacas, la sal, la pimienta y la nuez moscada y sofreír durante 10-15 minutos.
- 5 Mezclar el sofrito con la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*). Extenderlo todo en un recipiente o molde para horno y repartir por encima pequeños cuadrados de mantequilla y queso rallado.
- 6 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 7 Introducir la bandeja en el horno a 180° C y gratinar durante 10 minutos.
- 8 Cortar el pan en pequeños dados y freírlo en abundante aceite. Retirar y escurrir. Servir las espinacas con los picatostes de pan por encima a modo de guarnición.

* Sin contar el tiempo de elaboración de la salsa bechamel.

hortalizas al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g patatas pequeñas ⌚ 1 h 20 minutos
2 berenjenas
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
6 tomates medianos
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 ramas de eneldo fresco
10 hojas de menta fresca
2 ramas de perejil
100 ml de aceite de oliva
zumo de ½ limón
300 ml de agua
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de pimentón dulce
pimienta
sal

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las patatas y la cebolla; lavarlas y cortarlas en rodajas gruesas.
- 2 Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas gruesas.
- 3 Lavar los pimientos, quitarles las semillas y cortarlos en trozos medianos.
- 4 Pelar y picar los ajos.
- 5 Lavar y picar el eneldo, la menta y el perejil.
- 6 Exprimir el limón.
- 7 Colocar todas las hortalizas, excepto los tomates, en una fuente* grande apta para el horno y espolvorearlas con el ajo picado. Salpimentar con las dos pimientos.

* Este tipo de cocción es preferible realizarla en una fuente de barro.

- 8 Repartir el eneldo, la menta y el perejil picados sobre las hortalizas.
- 9 Mezclar la mitad del aceite con el agua y el zumo de limón y añadirlo a la cazuela.
- 10 Poner después el tomate cortado sobre las hortalizas, espolvorear un poco de azúcar y verter el resto del aceite por encima.
- 11 Precalentar el horno a 190° C.
- 12 Hornear a 190° C durante 25 minutos.
- 13 Reducir la temperatura a 150° C y hornear durante otros 45 minutos hasta que las hortalizas estén tiernas y los tomates dorados.
- 14 Servir caliente y acompañar con pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato de hortalizas también puede cocinarse con otro tipo de hierbas aromáticas. Por ejemplo, la combinación del romero y el tomillo da como resultado un plato igualmente aromático y sabroso.

Este plato se puede servir acompañado con tofu o seitán a la plancha.



judías verdes con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de judías verdes ⌚ 40 minutos
1 cebolla grande
3 tomates maduros
3 dientes de ajo
4 cucharas de aceite de oliva
125 ml de agua
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar las puntas de las judías, quitar los hilos laterales y cortarlas en trozos pequeños. Lavarlas, dejarlas escurrir y reservar.
- 2 Pelar y rallar la cebolla.
- 3 Pelar y cortar los tomates en pequeños cubos.
- 4 Pelar y picar el ajo.
- 5 Hervir las judías en agua con una cucharadita de sal hasta que estén tiernas. Escurrirlas y reservar.
- 6 Saltear en una sartén, con aceite, la cebolla durante 5 minutos, a continuación añadir el ajo, los tomates y dejar cocer durante 10 minutos aproximadamente. Salpimentar, añadir el agua y cocinar 10 minutos más.
- 7 Añadir el sofrito a las judías verdes y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede acompañar con pan o arroz.

patatas al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

6 patatas medianas
8 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las patatas sin quitarles la piel y cortarlas a lo largo en dos mitades.
- 2 Hacer con el cuchillo dos cortes longitudinales y dos horizontales en la superficie a cada mitad de patata. Añadir un poco de sal y una pizca de pimienta por encima.
- 3 Precalentar el horno a 200° C.
- 4 Extender el aceite sobre la bandeja y colocar las patatas con la parte cortada en contacto con el aceite.
- 5 Hornear a 200° C durante 35 minutos en la parte central del horno. El punto ideal de horneado será cuando las patatas hayan adquirido un color dorado intenso.
- 6 Sacar del horno para evitar que absorban el aceite y se reblandezcan.
- 7 Servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las patatas se pueden servir acompañadas de salsa alioli (ver el apartado de salsas).



patatas con cebolla y pimiento

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

5 patatas medianas
1 pimiento verde
1 cebolla
50 ml aceite de oliva
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas.
- 2 Lavar el pimiento, quitarle las semillas y cortarlo a tiras.
- 3 Pelar y cortar la cebolla en pequeños cuadrados.
- 4 Calentar el aceite en una sartén y cocinar las patatas, a fuego bajo, durante 10 minutos con la sartén tapada y removiendo de vez en cuando. Añadir la sal.
- 5 Poner en la sartén el pimiento y la cebolla y cocinar durante 30 minutos más a fuego bajo, removiendo de vez en cuando.
- 6 Añadir una o dos cucharadas de agua a la cocción, si se considera necesario, para que no se peguen las patatas. Retirar del fuego.
- 7 Dejar escurrir las patatas y el pimiento sobre papel absorbente de cocina o en un colador para evitar el exceso de aceite.
- 8 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir acompañado con algún guiso de proteínas vegetales.

patatas rellenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 patatas grandes
400 g de champiñones
400 ml de salsa bechamel
30 g de queso rallado
aceite de oliva
pimienta
sal

🕒 55 minutos*

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las patatas y cortarlas por la mitad a lo largo sin pelar.
- 2 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 3 Engrasar con aceite una bandeja de horno y colocar las patatas de manera que la parte con piel esté sobre la bandeja. Salpimentar y echar un chorrito de aceite por encima. Hornear a 190° C durante 35 minutos.
- 4 Sacar las patatas del horno, dejarlas enfriar y vaciarlas con la ayuda de una cucharilla, dejando un poco de pulpa adherida a la piel para que al rellenarlas no se rompan.
- 5 Quitar y desechar la base terrosa del tronco de los champiñones. Lavarlos y cortarlos en trozos pequeños.
- 6 Rehogar los champiñones en una sartén con aceite durante 15 minutos. Salpimentar.
- 7 Mezclar los champiñones con la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y la pulpa de la patata extraída anteriormente.
- 8 Rellenar las patatas con la mezcla preparada y espolvorear con queso rallado. Introducir de nuevo las patatas en el horno y gratinarlas hasta que el queso rallado esté dorado.
- 9 Servir calientes.

* Sin contar el tiempo de elaboración de la salsa bechamel.

pimientos rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de arroz
4 pimientos rojos grandes
1 pimiento rojo pequeño
2 tomates
2 cucharadas de tomate frito
2 dientes de ajo
2 ramas de perejil
100 g de judías verdes
100 g de setas
2 alcachofas
½ manojo de espárragos trigueros
4 hebras de azafrán
agua*
aceite de oliva
sal

⌚ 1 h 25 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tallo del pimiento rojo pequeño, eliminar las semillas y lavarlo.
- 2 Quitar las puntas de las judías y lavarlas.
- 3 Retirar la parte terrosa del tallo de las setas y lavarlas.
- 4 Excluir la punta menos tierna de los espárragos y lavarlos.
- 5 Separar las hojas exteriores más verdes de las alcachofas hasta llegar a la parte más tierna y cortarles el tallo y las puntas.
- 6 Trocear todas las verduras en partes muy pequeñas.
- 7 Pelar y picar los ajos.
- 8 Lavar y picar el perejil.
- 9 Calentar en una cazuela el aceite e incorporar el pimiento rojo pequeño y saltear a fuego medio durante 5 minutos. Añadir el resto de verduras y saltearlas, sin dejar de remover, durante 5 minutos más.

* Dos medidas de agua por una medida de arroz.

- 10 Lavar y rallar el tomate.
- 11 Incorporar a las verduras el tomate, el ajo y el perejil.
Cocer durante 10 minutos más. Añadir en los últimos 3 minutos, el tomate frito y sazonar.
- 12 Añadir el arroz a la cazuela, mezclarlo con las verduras y echar el agua templada.
- 13 Dejar cocer a fuego alto hasta que el arroz este medio cocido. Retirar del fuego y escurrir ligeramente.
- 14 Hacer con el cuchillo un corte en forma de circunferencia en la parte superior de los pimientos grandes a modo de tapadera. Retirarles las semillas y rellenarlos con el arroz semicocido con las verduras. Taparlos con la pieza del pimiento recortada.
- 15 Precalentar el horno a 200° C.
- 16 Hornear los pimientos a 190° C durante 40 minutos.
- 17 Dejar reposar unos minutos y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

En este plato, el punto 15 se puede hacer envolviendo los pimientos con papel de aluminio para evitar que se doren en exceso y de este modo conseguir una cocción más uniforme.



pisto

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 tomates maduros
2 cebollas
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
2 calabacines
2 dientes de ajo
½ cucharadita de azúcar
aceite de oliva
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 3 minutos. Quitarles la piel y cortarlos en trozos medianos.
- 2 Pelar, lavar y trocear las cebollas y los calabacines en dados.
- 3 Lavar y eliminar el tallo y las semillas de los pimientos y cortarlos en pequeños cuadrados.
- 4 Pelar y laminar los ajos.
- 5 Sofreír a fuego moderado los ajos y la cebolla en una cazuela con un poco de aceite durante 5 minutos.
- 6 Añadir los pimientos y seguir cocinando 5 minutos más.
- 7 Incorporar el calabacín y cocinar otros 5 minutos, removiéndolo para que no se pegue.
- 8 Añadir el tomate y cocinar 15 minutos más hasta que el tomate reduzca su jugo.
- 9 Añadir el azúcar y la sal. Cocer durante 2 minutos y apartar del fuego.
- 10 Servir a temperatura ambiente acompañado de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también puede acompañarse con pasta o arroz.

rollo de patata relleno de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 ml de leche
100 g de copos de puré de patata
1 cucharada de mantequilla
2 cebollas
1 pimiento rojo pequeño
6 champiñones
4 tomates
4 ramas de perejil
12 hojas de lechuga
aceite de oliva
300 ml. de salsa mayonesa
pimienta
sal

⌚ 60 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el relleno:

- 1 Lavar el pimiento. Quitarle el tallo y las semillas y cortarlo en dados muy pequeños.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 4 Pelar y picar el ajo.
- 5 Lavar y pelar los tomates cortándolos en pequeños dados.
- 6 Quitar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y cortar en pequeños trozos.
- 7 Sofreír la cebolla en una cazuela con aceite hasta que esté dorada.
- 8 Añadir a la cazuela el ajo, el pimiento y los champiñones, remover para que no se pegue y cocer durante 10 minutos. Salpimentar.
- 9 Incorporar los tomates y el perejil y cocer a fuego bajo durante 20 minutos, hasta que el tomate haya reducido. Reservar.

Para la cobertura:

- 10 Poner una olla en el fuego con la leche, una pizca de sal y una cucharada de mantequilla. Cuando empiece a hervir la leche, verter los copos de puré de patata, bajar el fuego al mínimo y remover con una cuchara de madera, hasta que el puré se diluya completamente en la leche y haya espesado (el puré debe quedar muy consistente).
- 11 Cuando el puré esté completamente frío, extenderlo sobre un trozo de film (plástico usado en cocinas) amasándolo con un rodillo para que no queden grietas.
- 12 Repartir el sofrito de verduras en el centro del puré amasado y, ayudándose con el film, enrollarlo sobre sí mismo. Una vez se le ha dado la forma dejarlo caer sobre la bandeja o fuente, a la vez que se retira con cuidado el plástico de cocina.
- 13 Lavar y escurrir las hojas de lechuga y cortar en juliana.
- 14 Adornar finalmente el rollo de patatas con una capa de mayonesa (*ver el apartado de salsas*) por encima y con la lechuga cortada alrededor.
- 15 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Para darle forma al rollo de patata, también puede usarse un paño de cocina.



salteado de espárragos con setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de setas frescas
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 ramas de perejil
2 manojos de espárragos trigueros
4 cucharas de aceite de oliva
sal

⌚ 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y trocear los espárragos desechando la parte dura de la base.
- 2 Eliminar los restos de tierra de las setas y lavarlas ligeramente con agua fría.
- 3 Pelar, lavar y cortar la cebolla en trozos pequeños.
- 4 Pelar y picar los ajos.
- 5 Calentar el aceite en una sartén y saltear la cebolla y los ajos durante 5 minutos a fuego medio.
- 6 Añadir las setas, los espárragos y la sal y cocinar todo junto durante 15-20 minutos aproximadamente.
- 7 Servir cada plato adornado con perejil espolvoreado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede comer acompañado de patatas fritas o asadas y también de proteínas vegetales, como por ejemplo tofu.



'samfaina'

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 tomates maduros
1 berenjena
1 pimiento verde grande
1 pimiento rojo pequeño
1 cebolla
8 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar la berenjena, el pimiento rojo (sin semillas) y el pimiento verde (sin semillas) y cortar en cuadrados medianos, poniéndolos en platos separados.
- 2 Pelar y cortar la cebolla en cuadrados.
- 3 Calentar el aceite en una sartén honda o cazuela antiadherente y dorar la cebolla.
- 4 Incorporar a continuación y en este orden: el pimiento rojo, pasados 2-3 minutos, añadir el pimiento verde, saltear e incorporar la berenjena. Remover con una cuchara todos los ingredientes y sazonar.
- 5 Añadir a los 20 minutos de cocción, los tomates troceados sin piel y sin semillas. Tapar la sartén o cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos más.
- 6 Servir recién hecho, acompañado de pan.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede hacer un pastel de 'samfaina', poniendo varias capas alternativas de pan de molde sin corteza y de 'samfaina'. Finalizar con una capa de pan. Guardar en el frigorífico. Desmoldar, cubrir con salsa mayonesa y acompañar con lechuga cortada en juliana.

setas empanadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

16 setas grandes (tipo gírgola) ⌚ 40 minutos
pan rallado
2 cucharadas de harina
100 ml de agua
4 quesitos en porciones
aceite de oliva
aceite de girasol
sal

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar bien las setas y cortar la parte dura del tronco.
- 2 Colocar las setas en una bandeja apta para el horno, previamente engrasada con aceite de oliva, y sazonar.
- 3 Introducir la bandeja en el horno y asar las setas a 180° C hasta que empiecen a estar doradas. Reservar.
- 4 Preparar en un plato hondo una mezcla con la harina, el agua y la sal.
- 5 Poner el pan rallado en otro plato.
- 6 Unir dos setas juntándolas por su lado interior. Introducir una porción de queso en el interior y presionar ambas setas cerrándolas sin que el queso salga por los lados.
- 7 Rebozar las setas rellenas de queso, primero en la mezcla de harina y después con el pan rallado.
- 8 Freír en una sartén con aceite de girasol los libritos de setas por ambos lados, hasta que se doren y estén crujientes.
- 9 Servir calientes, acompañadas de salsa alioli (*ver el apartado de salsas*).

tortilla de alcachofas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

800 g de patatas
1 cebolla
4 alcachofas
1 ½ cucharada de harina
1 cucharada de harina de garbanzo
½ cucharada de levadura
250 ml de agua
aceite de oliva
sal

🕒 50 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, cortar la cebolla en cuadrados y sofreír en una sartén con aceite entre 10-15 minutos a fuego medio. Reservar.
- 2 Pelar las alcachofas retirándoles las hojas exteriores hasta llegar a las tiernas, cortar las puntas, el tronco y la parte dura de la base. Cortar las alcachofas por la mitad y retirar el herbaje interno. Cada parte, a su vez, se cortará en dos partes más.
- 3 Frotar las alcachofas con medio limón para que no se oscurezcan y reservar.
- 4 Freír las alcachofas en una sartén con cuatro cucharadas de aceite a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente. Reservar.
- 5 Lavar, pelar y cortar las patatas en láminas.
- 6 Poner más aceite en la sartén, y cuando esté caliente freír las patatas y añadir la sal. Moverlas con una espátula de vez en cuando para que no se peguen.
- 7 Escurrir las patatas, poniéndolas en un colador para que suelten el aceite. Dejar enfriar y mezclar con la cebolla y las alcachofas en un recipiente.

- 8 Diluir aparte en otro recipiente: el agua, la sal, las dos harinas y la levadura. Incorporar a esta mezcla las patatas, la cebolla y las alcachofas. Remover para que se mezclen todos los ingredientes y dejar reposar durante 2-3 minutos para que la absorban.
- 9 Poner 3 cucharadas de aceite, de manera que cubran totalmente una sartén antiadherente de 23 cm de diámetro aproximadamente. Verter y extender la mezcla de harina con las patatas, la cebolla y las alcachofas y cocinar entre 10-15 minutos a fuego bajo.
- 10 Levantar la sartén del fuego de vez en cuando y agitarla con habilidad para que no se pegue la tortilla; despegarla de los lados con un tenedor.
- 11 Untar con aceite un plato llano más grande que el diámetro de la sartén y cuando la tortilla esté cuajada, tapar la sartén con el plato y dar la vuelta a la tortilla. Ponerla nuevamente en la sartén y cocerla por el otro lado hasta que se observe que los bordes han adquirido un ligero color dorado.
- 12 Retirar del fuego.
- 13 Se sirve a temperatura ambiente, o también recién hecha.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La tortilla también se puede hacer con otras verduras como espinacas o champiñones.



tortilla española de patatas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

750 g de patatas
1 cebolla grande
45 g de harina
250 ml de agua
aceite de oliva
sal

⌚ 40 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:



- 1 Pelar y cortar la cebolla en cuadrados y sofreír en aceite durante 10-15 minutos. Reservar.
- 2 Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas.
- 3 Freír las patatas en abundante aceite durante 15 minutos, moviéndolas con una rasera de vez en cuando para que no se peguen. Añadir sal.
- 4 Sacar las patatas cuando estén tiernas y ponerlas en un colador para que escurran el aceite. Se dejan enfriar y se mezclan con la cebolla en un recipiente.
- 5 Diluir la harina con el agua en un vaso. Incorporarla a las patatas, mezclar los ingredientes y dejar reposar 3 minutos.
- 6 Poner 3 cucharadas de aceite, de manera que cubran totalmente una sartén antiadherente de 23 cm de diámetro. Verter y extender la mezcla de harina con las patatas y la cebolla, y cocinar entre 10-15 minutos a fuego bajo.
- 7 Levantar la sartén del fuego de vez en cuando y agitarla con habilidad para que no se pegue la tortilla.
- 8 Untar con aceite un plato llano más grande que el diámetro de la sartén, y cuando la tortilla está cuajada tapar la sartén con el plato, dar la vuelta a la tortilla y ponerla nuevamente en la sartén, dejándola cocer, a fuego bajo, por el otro lado entre 15-20 minutos aproximadamente y retirar del fuego.
- 9 Servir a temperatura ambiente o recién hecha.



arroces y pastas

arroz a la cazuela

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de arroz integral ⌚ 60 minutos
1 cebolla
200 g de champiñones
200 g de calabacín
300 g de espinacas frescas
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
orégano
agua*
sal y pimienta media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir las espinacas 5 minutos. Escurrirlas y reservar.
- 2 Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo.
- 3 Cortar la base terrosa del tronco de los champiñones, lavarlos y laminarlos.
- 4 Lavar y cortar el calabacín con piel en pequeños cuadrados.
- 5 Saltear en una cazuela con aceite la cebolla, los champiñones y el calabacín durante 5 minutos aproximadamente.
- 6 Añadir el ajo y cocinar durante 5 minutos más con el resto de verduras y reservar.
- 7 Poner en el fuego una cazuela con agua y cuando empiece a hervir echar el arroz integral, previamente lavado, y una pizca de sal. Bajar el fuego y cocer el arroz con la cazuela tapada durante 25 minutos.
- 8 Incorporar el salteado de verduras a la cocción del arroz, añadir la pimienta y el orégano y continuar la cocción durante 20 minutos más a fuego bajo. En los últimos 5 minutos añadir las espinacas.
- 9 Servir caliente.

* El arroz integral necesita tres medidas de agua por una de arroz.

arroz con alcachofas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de arroz
caldo de verduras*
6 alcachofas
2 dientes de ajo
1 rama de perejil
6 cucharadas de aceite de oliva
1 limón
sal y pimienta

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tronco de las alcachofas y la base, las hojas exteriores y las puntas. Partirlas por la mitad y vaciar el interior. Volver a cortar cada mitad en dos partes más.
- 2 Frotarlas con el zumo de limón para que no se ennegrezcan y reservar.
- 3 Pelar los ajos y picarlos junto con las hojas de perejil.
- 4 Calentar aceite en una cazuela y rehogar los ajos, el perejil y las alcachofas durante 15 minutos. Salpimentar.
- 5 Incorporar el arroz, remover de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue y cocinar durante 2 o 3 minutos más.
- 6 Añadir el caldo de verduras y cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer durante 12-15 minutos con la cazuela tapada.
- 7 Servir caliente, adornado con rodajas de limón y perejil espolvoreado por encima.

* Dos medidas de caldo de verduras por una de arroz.

arroz con berenjenas y piñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

350 g de arroz
2 berenjenas
½ coliflor pequeña
50 g de piñones
½ cucharadita de canela
2 cucharadas de mantequilla
aceite de oliva
agua
pimienta
sal

🕒 50 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas gruesas.
- 2 Poner las berenjenas en remojo con agua y sal durante 10 minutos y escurrirlas.
- 3 Lavar y cortar la coliflor en ramilletes.
- 4 Freír las rodajas de berenjena en aceite caliente, por ambos lados; retirar y dejarlas escurrir en un plato sobre papel absorbente.
- 5 Poner en el fuego una olla con agua y hervir la coliflor durante 10 minutos. Escurrir.
- 6 Freír la coliflor en aceite caliente y dejar escurrir el aceite sobrante en un plato con papel absorbente.
- 7 Lavar el arroz.
- 8 Poner en una cazuela una cuchara de mantequilla, sal, una pizca de canela y pimienta dulce. Incorporar el arroz y el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Al empezar a hervir, bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 10-12 minutos, hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido. Reservar.
- 9 Diluir una cucharada de mantequilla en una cazuela a fuego bajo. Añadir la canela y saltear los piñones hasta que

adquieran un ligero color dorado. Apartar del fuego y reservar.

- 10 Cubrir la base de un molde ancho con las rodajas de berenjena y colocar sobre ellas los ramilletes de coliflor y los piñones; luego verter el arroz. Presionar ligeramente para que los ingredientes queden uniformes y se adhieran entre sí.
- 11 Servir, dándole la vuelta al molde sobre una bandeja, de modo que la parte superior aparezca decorada con la berenjena, la coliflor y los piñones.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta receta puede servirse en moldes individuales: cubrir la base de cada molde con las rodajas de berenjena y coliflor cortadas en trozos pequeños, añadir los piñones y después el arroz. Presionar con un tenedor el arroz para que los ingredientes se adhieran. Desmoldar los moldes con un golpe seco sobre cada plato y servir con una guarnición de tomate frito.



arroz con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de arroz
400 g de champiñones
1 cebolla
150 ml de aceite de oliva
1 pastilla de caldo vegetal
agua*
6 cucharadas de queso rallado
una pizca de azafrán
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 2 Cortar la base terrosa del tronco de los champiñones, lavarlos y laminarlos.
- 3 Calentar aceite en una cazuela y saltear la cebolla junto con los champiñones durante 10 minutos.
- 4 Incorporar el arroz y una pizca de azafrán; remover y añadir el agua, la pastilla de caldo vegetal y la sal.
- 5 Tapar la cazuela y dejar que el caldo hierva a fuego bajo durante 14 minutos aproximadamente, hasta que se haya absorbido el caldo en su totalidad y el arroz esté cocido pero 'al dente'. Si se considera necesario, añadir más agua previamente calentada.
- 6 Espolvorear con queso rallado antes de servir.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se pueden sustituir los champiñones por otro tipo de setas.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

arroz con espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de arroz ⌚ 35 minutos
2 manojos de espárragos trigueros
10 ajos verdes tiernos
1 cebolla
2 ramas de perejil
1 pastilla de caldo vegetal
agua*
4 cucharadas de aceite de oliva
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y cortar los espárragos en trozos medianos, desechando las partes más duras.
- 2 Lavar y picar las hojas de perejil.
- 3 Lavar y cortar los ajos tiernos en trozos medianos.
- 4 Pelar y lavar la cebolla, cortándola en forma de pequeños cubos.
- 5 Calentar el aceite en una cazuela y saltear la cebolla, los ajos verdes, el perejil y los espárragos; añadir sal y remover con una cuchara. Cocinar durante 10 minutos a fuego bajo.
- 6 Agregar el agua y la pastilla de caldo vegetal desmenuzada. Cuando el agua empiece a hervir añadir el arroz sin dejar de remover durante los primeros minutos.
- 7 Cocinar a fuego bajo durante 14 minutos o hasta que el arroz haya absorbido todo el caldo y retirar del fuego.
- 8 Dejar reposar 2 minutos y servir caliente.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

arroz con habas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de arroz
1 cebolla
1 zanahoria
1 rama de apio
6 ramas de perejil
250 g de habas frescas sin vaina
30 g de queso rallado
agua*
mantequilla
8 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar la zanahoria en forma de dados.
- 2 Limpiar el apio, quitándole las hebras y cortar a dados.
- 3 Pelar, lavar y cortar la cebolla.
- 4 Lavar y picar el perejil.
- 5 En una cazuela con aceite rehogar: la zanahoria, la cebolla, el apio, las habas y el perejil. Añadir sal y pimienta y cocinar durante 15-20 minutos a fuego medio.
- 6 Incorporar el arroz, remover con una cuchara y añadir el agua. Cuando empiece a hervir el agua, bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 12-14 minutos con la cazuela tapada.
- 7 Engrasar con mantequilla la base de una bandeja de horno, extender el arroz y las verduras y espolvorear con queso rallado.
- 8 Precalentar el horno e introducir la bandeja. Hornear durante 10 minutos hasta que el queso se haya fundido.
- 9 Servir caliente.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

canelones de calabacín

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 calabacines grandes ⌚ 1h 35 minutos
2 cebollas
1 caja de pasta de canelones (20 láminas)
100 g de queso para fundir
100 g de nueces peladas
100 g de queso rallado
mantequilla
aceite de oliva
pimienta
sal

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en el fuego una olla con abundante agua, sal y una cucharada de aceite. Cuando hierva, introducir la pasta de canelones y cocer 'al dente'.
- 2 Retirar la olla del fuego y ponerla directamente bajo el grifo de agua fría para evitar que la pasta se pegue.
- 3 Sacar la pasta de canelones del agua, una a una, y dejar secar extendiéndolas sobre un paño de cocina.

Para hacer el relleno:

- 4 Pelar, lavar y cortar la cebolla en dados pequeños.
- 5 Lavar el calabacín, pelarlo parcialmente y cortarlo en dados pequeños.
- 6 Picar las nueces.
- 7 Saltear en una sartén con aceite el calabacín y las cebollas durante 10-15 minutos a fuego medio y salpimentar.
- 8 Añadir el queso para fundir, las nueces y mezclar todos los ingredientes, manteniéndolos en el fuego 1-2 minutos aproximadamente hasta que el queso se funda. Retirar del fuego y dejar enfriar.

- 9 Coger con una cuchara sopera la mezcla de verduras y queso y colocarla en forma de pequeñas tiras sobre cada una de las láminas de canelón.
- 10 Enrollar la pasta formando pequeños cilindros.
- 11 Untar con mantequilla una bandeja apta para el horno y colocar los canelones formando filas. Cubrirlos con salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y espolvorear la superficie con el queso rallado.
- 12 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 13 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 30 minutos aproximadamente hasta que adquieran un ligero color dorado.
- 14 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

También puede utilizarse pasta de canelón de la que no necesita hervirse. Para este tipo de pasta, basta con remojar la pasta de canelones en agua durante el tiempo que marquen las instrucciones del envase, dependiendo del tipo de pasta que se utilice, y una vez listos escurrirlos y colocarlos sobre un paño. Proceder después al relleno del canelón siguiendo el procedimiento indicado en esta receta.



cintas en salsa de almendras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de cintas
400 g de gírgolas*
125 ml de nata líquida
200 g de almendras tostadas
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
pimienta
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir la pasta en abundante agua con sal y una cucharada de aceite hasta que las cintas estén tiernas pero enteras, 'al dente'. Retirar del fuego y escurrirlas en un colador. Ponerlas bajo el grifo con agua fría y reservar.
- 2 Pelar, picar los ajos y saltearlos en una sartén con aceite a fuego medio y cuando estén dorados incorporar las gírgolas cortadas en tiras y la sal. Cocinar durante 20 minutos.
- 3 Agregar las almendras previamente peladas y picadas, la nata y la pimienta. Continuar cocinando durante 5 minutos más a fuego lento, removiendo con una cuchara de madera para que se mezclen los sabores. Se puede añadir medio vaso de agua para que la salsa esté menos espesa.
- 4 Mezclar las cintas con la salsa de gírgolas y almendras.
- 5 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES

Este plato también puede cocinarse con setas frescas de temporada.

* Setas de cultivo, con sombrero de color gris claro e interior blanco. De sabor algo fuerte. Se consumen: asadas, fritas o guisadas.

cuscús

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 g de garbanzos
 2 dientes de ajo
 1 cucharada de ras el hanout*
 300 g de tomates
 2 chirivías
 2 zanahorias
 2 calabacines pequeños
 2 cebollas
 2 colinabos
 75 g de pasas
 75 g de dátiles secos
 50 g de orejones de albaricoques
 300 g de cuscús
 2 litros de agua
 5 ramas de cilantro
 ½ cucharadita de cúrcuma
 ½ cucharadita de azafrán
 ¼ de cucharadita de canela
 90 g de mantequilla
 4 cucharadas de aceite de oliva
 sal

⌚ 55 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.
- 2 Pelar y picar los ajos y los tomates.
- 3 Lavar y picar las hojas de cilantro.
- 4 Pelar las cebollas y cortarlas en trozos medianos.
- 5 Pelar las chirivías y cortarlas en cuatro trozos.
- 6 Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas grandes. Cortar también los calabacines en rodajas grandes.

* Mezcla de especias marroquí compuesta de: pimienta negra, cardamomo, nuez moscada, canela, pimentón, jengibre, además de otras especias.

- 7 Pelar los colinabos, lavarlos y cortarlos en dados grandes.
- 8 Colocar en una cacerola grande los garbanzos remojados, el agua, los ajos, las especias (canela, cúrcuma y azafrán), la mantequilla y la sal, y dejarlo cocer todo una hora y media. Escurrir los garbanzos y filtrar el caldo. Reservar.
- 9 Calentar el aceite de oliva en la base de una olla especial de cuscús (o en la base de una olla a vapor con una tapa que se ajuste bien). Cuando esté bien caliente, agregar el 'ras el hanout' y dejarlo en infusión 15 segundos. A continuación verter por encima el caldo de los garbanzos.
- 10 Añadir los tomates, las hortalizas y las frutas secas y dejarlo cocer todo 20 minutos a fuego lento. Reservar.
- 11 Lavar el cuscús y escurrir.
- 12 Cocer el cuscús al vapor durante 15-20 minutos, poniéndolo en la parte superior de la olla de cuscús. Continuar la cocción simultánea de las verduras mientras se hace el cuscús al vapor. A los 15 minutos retirar el cuscús.
- 13 Agregar el cilantro picado y los garbanzos a la cocción de las verduras y cocer durante 5 minutos más.
- 14 Servir, formando una especie de montículo con el cuscús en el centro de una fuente grande. Disponer las verduras y las frutas por encima y alrededor, y verter parte del caldo por encima.
- 15 Servir una salsera con el caldo restante para que los comensales se puedan añadir más caldo al cuscús si lo desean.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El cuscús se puede cocer por separado: en una fuente colocar el cuscús, añadir una cucharada de mantequilla y sal y mezclar. Calentar el agua (por 300 g de cuscús se necesitan 300 ml de agua). Agregar el agua en el cuscús y mezclar. Cubrir con papel transparente y dejar reposar unos 10 minutos.

espaguetis a la crema de espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de espaguetis
2 manojos de espárragos trigueros
400 ml de crema de leche
5 cucharas de aceite de oliva
2 hojas de laurel
queso rallado
200 ml de agua de cocción
pimienta
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner una olla con agua en el fuego y cuando el agua empiece a hervir, añadir la sal, una cucharada de aceite, las hojas de laurel y los espaguetis. Cocer hasta que estén tiernos. Retirar del fuego, escurrir y reservar.
- 2 Lavar y cortar los espárragos en trozos medianos, desechando la parte dura.
- 3 Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y saltear los espárragos durante 12-14 minutos. Salpimentar. Reservar algunas puntas de espárragos para decorar.
- 4 Añadir la crema de leche a la sartén y seguir cocinando los espárragos con la sartén tapada durante 10 minutos a fuego medio. Añadir 200 ml del agua de la cocción de los espaguetis y seguir cocinando durante 5 minutos más.
- 5 Emplatar los espaguetis, vertiendo sobre ellos la crema de espárragos. Decorar cada plato con 4 o 5 trozos de los espárragos reservados y queso rallado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Pueden hacerse variantes de esta receta con alcachofas o champiñones.

espaguetis al ajillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de espaguetis
6 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil
200 ml de aceite de oliva
1 guindilla seca
50 g de queso rallado
pimienta
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Pelar y picar el ajo.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Poner en el fuego una olla con abundante agua, sal y una cucharada de aceite. Cuando hierva, introducir los espaguetis y cocer hasta que estén tiernos pero enteros, 'al dente', removiendo de vez en cuando para que no se peguen. Retirar del fuego, escurrir y reservar.
- 4 Calentar el aceite en una sartén y sofreír la guindilla y los ajos hasta que estén dorados. Retirar la guindilla y añadir los espaguetis, el perejil y salpimentar. Remover con una cuchara para que se mezclen todos los ingredientes.
- 5 Servir caliente con queso rallado por encima.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Opcionalmente se puede espolvorear un poco de orégano por encima de los espaguetis.

espaguetis al pesto

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:


400 g espaguetis ⌚ 25 minutos
25 g de hojas de albahaca fresca
3 dientes de ajo
120 ml de aceite de oliva
4 cucharadas de piñones
50 g de queso rallado (tipo parmesano)
100 g de queso de oveja rallado
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner agua en una olla y cuando hierva, introducir los espaguetis, la sal y dos cucharadas de aceite. Remover y dejar cocer hasta que estén 'al dente'. Retirar del fuego, escurrir y reservar.
- 2 Triturar en un recipiente con la batidora la albahaca, los ajos, una pizca de sal, unos toques de pimienta y los piñones hasta conseguir una pasta.
- 3 Añadir una parte de la cantidad de aceite de oliva y mezclarlo bien con la batidora. Agregarle el resto del aceite, poco a poco, sin dejar de mezclar hasta que la salsa quede homogénea.
- 4 Rallar los quesos.
- 5 Añadir finalmente los dos quesos y remover con una cuchara de madera.
- 6 Emplatar los espaguetis y poner sobre ellos la salsa al pesto.
- 7 Servir calientes con queso rallado por encima.

espaguetis a la romesca

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de espaguetis 🕒 40 minutos*
100 g de almendras tostadas
50 ml de tomate frito
2 ñoras**
1 guindilla
4 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil
10 cucharadas de aceite de oliva
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y picar las hojas del perejil y laminar los ajos pelados.
- 2 Extraer las semillas de las ñoras y las guindillas y poner en remojo durante una hora.
- 3 Quitar la piel de las ñoras y la guindilla y picar la pulpa.
- 4 Poner 8 cucharadas de aceite en una sartén y sofreír los ajos, la pulpa de las ñoras y la guindilla y el perejil. Añadir sal y cocinar a fuego lento durante 10 minutos, sin dejar de remover.
- 5 Verter el sofrito en un recipiente junto con las almendras peladas y el tomate frito, y triturarlo con la batidora hasta obtener una textura cremosa. Reservar.
- 6 Poner abundante agua con sal en una olla y cuando empiece a hervir introducir los espaguetis. Cocer durante 15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego, escurrir y reservar.
- 7 Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén y añadir los espaguetis, incorporar la salsa y remover con una cuchara para que se mezclen todos los ingredientes. Cocinar durante 3-5 minutos más a fuego bajo.
- 8 Servir calientes.

* Sin contar el tiempo de remojo de las ñoras y las guindillas.

** Es un pimiento murciano de pequeño tamaño y de forma redonda que se deja secar y tiene un sabor un poco picante.

fideos a la cazuela

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de fideos núm. 2 ⌚ 30 minutos
1 patata
1 pimiento verde
1 tomate
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 ½ litro de caldo de verduras
6 cucharadas de aceite de oliva
colorante
pimienta
sal media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Pelar y picar los ajos.
- 2 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 3 Lavar y rallar el tomate.
- 4 Pelar, lavar la patata y cortarla en trozos medianos.
- 5 Calentar el aceite en una cazuela y sofreír la patata a fuego bajo.
- 6 Añadir los pimientos troceados y freír junto con la patata.
- 7 Añadir la cebolla y cuando empiece a estar transparente, agregar el ajo.
- 8 Incorporar el tomate rallado y la sal y cocinar hasta que el tomate esté hecho y haya soltado todo el líquido.
- 9 Añadir el caldo de verduras, el colorante, la pimienta negra y llevar la cocción a ebullición.
- 10 Agregar los fideos y cocer durante 6-8 minutos aproximadamente. Apagar el fuego y añadir un poco de caldo de verduras frío para que los fideos no absorban el caldo. Este plato se sirve caldoso.

fideuá

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de fideos finos
200 g de habas
200 g de espárragos
1 cebolla grande
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cucharadita de jengibre
500 ml de caldo vegetal
8 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir las habas en una olla con agua. Reservar el caldo.
- 2 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 3 Reducir la temperatura a 90° C y distribuir los fideos sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Hornear durante 5-7 minutos hasta que los fideos obtengan un color ligeramente tostado. Reservar.
- 4 Lavar y cortar la cebolla y los pimientos en trozos pequeños.
- 5 Pelar y picar el jengibre.
- 6 Lavar y cortar los espárragos.
- 7 Sofreír la cebolla en una paella con aceite hasta que esté transparente. Añadir el jengibre y remover.
- 8 Añadir los espárragos, los pimientos, las habas y remover.
- 9 Añadir los fideos y cocer durante 3-5 minutos. Remover todos los ingredientes para que los fideos absorban el sofrito.
- 10 Añadir el caldo que hemos reservado y la sal y cocer a fuego medio durante 10-12 minutos (la cocción debe quedar un poco cremosa).
- 11 Apagar el fuego, cubrir con una tapadera y dejar reposar 10 minutos para que los fideos absorban el caldo, y servir.

lasaña de espinacas y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 paquete de pasta de lasaña ⌚ 1 h 35 minutos
300 g de espinacas frescas
150 g de champiñones
200 g de tomate frito
150 g de queso para fundir
50 g de queso rallado
10 g de piñones
aceite de oliva
400 ml de salsa bechamel
pimienta
sal

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en el fuego una olla con abundante agua, sal y una cucharada de aceite. Cuando hierva, introducir las láminas de lasaña y cocer 'al dente'. Retirar la olla del fuego y ponerla directamente bajo el grifo de agua fría para evitar que la pasta se pegue.
- 2 Sacar las láminas de lasaña del agua, una a una, y dejar secar extendiéndolas sobre un paño de cocina.
- 3 Lavar y cortar las espinacas y rehogarlas en una sartén con un poco de aceite y sal durante 10 minutos. Escurrir y reservar.
- 4 Cortar y retirar la base terrosa del tronco de los champiñones. Lavar los champiñones, laminarlos y saltearlos en una sartén con aceite durante 15 minutos. Sazonar y reservar.
- 5 Preparar la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y reservar 200 ml de salsa.
- 6 Utilizar el resto de la salsa bechamel mezclándola con las espinacas y los piñones.

- 7 Untar con aceite una bandeja o molde de horno y extender primero una base con 4 cucharadas de tomate frito; a continuación una capa de pasta de lasaña y sobre ella extender una parte de la mezcla elaborada de bechamel con espinacas y piñones; después otra capa de pasta de lasaña, una capa de tomate frito, una capa de champiñones y queso para fundir, cortado en pequeños cuadrados, y finalizar con una capa más de láminas de lasaña.
- 8 Cubrir la superficie con la bechamel que se ha reservado y espolvorear queso rallado por encima.
- 9 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos e introducir la bandeja en la parte media del horno.
- 10 Hornear a 180° C durante unos 20 minutos.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se pueden sustituir las espinacas por una mezcla de diferentes verduras: berenjenas, pimientos, calabacín, etc. También se pueden sustituir los champiñones por cualquier otro tipo de seta.



lazos con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de lazos
200 g de champiñones
300 g de calabacín
2 dientes de ajo
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
200 ml de crema de leche
½ cucharadita de orégano
aceite de oliva
sal

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir los lazos en una olla con abundante agua hasta que estén cocidos (el punto de cocción correcto ha de ser 'al dente'). Retirar del fuego, escurrirlos y pasarlos bajo el grifo con agua fría para que no se peguen.
- 2 Pelar la cebolla, lavar el calabacín y cortarlos en pequeños trozos.
- 3 Saltear en una sartén con aceite la cebolla y el calabacín durante 10 minutos a fuego medio.
- 4 Cortar y retirar la base terrosa del tronco de los champiñones. Lavar los champiñones y laminarlos.
- 5 Pelar y laminar los ajos.
- 6 Incorporar los champiñones y los ajos a la sartén y sofreírlos con el resto de ingredientes durante 15 minutos más.
- 7 Incorporar la crema de leche al sofrito en los últimos 5 minutos de cocción. Si se desea menos espeso, añadir 5-6 cucharadas de agua junto con la crema de leche.
- 8 Poner los lazos en una bandeja o recipiente y mezclarlos con las verduras cocinadas.
- 9 Servir caliente.

macarrones con alcachofas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de macarrones
6 alcachofas
3 cucharadas de harina
800 g de tomates
1 diente de ajo
2 cebollas
250 g de mozzarella
100 g de queso rallado
1 limón
una pizca de azúcar
aceite de oliva
pimienta
sal

🕒 1 h 15 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Limpiar las alcachofas, cortarles el tallo, las hojas externas, las puntas y la parte dura de la base. Cortar las alcachofas por la mitad y quitarles el herbaje interno. Cada media parte a su vez se cortará en tres trozos más. Frotar cada trozo de alcachofa con el limón para evitar que ennegrezcan.
- 2 Hervir las alcachofas en una olla con agua y un poco de sal, a fuego medio, durante 10 minutos. Escurrir.
- 3 Enharinar las alcachofas y freírlas con aceite. Dejarlas reposar en papel absorbente para que escurran y reservar.
- 4 Pelar y picar el ajo.
- 5 Pelar, lavar y picar las cebollas.
- 6 Lavar, pelar y cortar los tomates en pequeños cubos.
- 7 Sofreír en una sartén con aceite el ajo y las cebollas.
- 8 Incorporar los tomates al sofrito. Salpimentar y cocinar durante 10 minutos más.

- 9 Hervir los macarrones en una olla con abundante agua hasta que estén cocidos (el punto de cocción correcto ha de ser 'al dente'). Retirar del fuego, escurrirlos y pasarlos bajo el grifo con agua fría para que no se peguen.
- 10 Mezclar los macarrones con el sofrito y extenderlos en una bandeja de horno alternando una capa de macarrones con una capa de mozzarella y otra de alcachofas rebozadas. Finalizar espolvoreando queso rallado sobre la superficie.
- 11 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 12 Hornear, colocando la bandeja en la parte media del horno a 200° C durante 20 minutos.
- 13 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Si no se dispone de alcachofas al natural, los macarrones también se puede cocinar con corazones de alcachofas en conserva.



macarrones con berenjenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de macarrones ⌚ 45 minutos
3 tomates
3 berenjenas
75 g de mantequilla
100 g de queso rallado
aceite de oliva
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir los macarrones en una olla con abundante agua hasta que estén cocidos (el punto de cocción correcto ha de ser 'al dente'). Retirar del fuego, escurrirlos y pasarlos bajo el grifo con agua fría para que no se peguen.
- 2 Lavar y pelar las berenjenas y los tomates, cortándolos en pequeños cuadrados.
- 3 Calentar el aceite en una sartén, dorar las berenjenas durante 10 minutos y añadir los tomates. Cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Salpimentar y retirar del fuego.
- 4 Poner en otra sartén 50 g de mantequilla y cuando esté derretida, añadir los macarrones removiéndolos con una cuchara. Incorporar después las berenjenas y los tomates y mezclar todos los ingredientes con una cuchara o espátula; mantener la sartén en el fuego durante 3 minutos más.
- 5 Engrasar con el resto de mantequilla una bandeja apta para el horno y extender en ella los macarrones con las verduras.
- 6 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 7 Espolvorear el queso rallado encima de los macarrones y hornear a 180° C durante 15 minutos.
- 8 Servir caliente.

paella de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de arroz	⌚ 45 minutos
4 alcachofas	
200 g de espárragos trigueros	
200 g de setas	
100 g de guisantes	
4 cucharadas de tomate frito	
3 dientes de ajo	
2 pimientos verdes	
1 limón	
azafrán	
8 cucharadas de aceite de oliva	
agua*	
sal	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Limpiar las alcachofas, cortarles el tallo, las hojas externas, las puntas y la parte dura de la base. Cortar las alcachofas por la mitad y quitarles el herbaje interno. Cada media parte a su vez, una vez limpia, se corta por la mitad. Frotar cada trozo de alcachofa con el limón para evitar que ennegrezcan.
- 2 Lavar y cortar los pimientos verdes en tiras.
- 3 Cortar y desechar la parte dura de la base de los espárragos. Cortarlos en dos o tres trozos y lavarlos.
- 4 Lavar las setas.
- 5 Pelar y picar los ajos.
- 6 Calentar aceite en una paella y saltear en este orden: los pimientos verdes, las alcachofas, los espárragos, las setas y los guisantes a fuego medio durante 8-10 minutos aproximadamente.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

- 7 Incorporar el tomate frito, los dientes de ajo pelados y picados, el azafrán y la sal. Cocinar durante 10 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
- 8 Añadir el arroz y darle un par de vueltas con una cuchara de madera para que se reparta entre las verduras y absorba el sabor del sofrito.
- 9 Añadir el agua caliente a la paella, y cuando el agua empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar a fuego medio durante 12 minutos aproximadamente hasta que el arroz haya absorbido el caldo de la cocción y esté tierno pero entero.
- 10 Dejar reposar el arroz con la paella tapada durante 5 minutos y servir caliente.
- 11 Cortar el limón en rodajas y servir cada plato acompañándolo con una rodaja de limón para que los comensales expriman el jugo sobre el arroz.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La paella de verduras también se puede cocinar en una cazuela ancha si no se dispone de paella.



paella valenciana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

340 g de arroz
200 g de champiñones
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
50 g de judías verdes
4 alcachofas
100 g de guisantes
2 hojas de laurel
4 tomates maduros
4 dientes de ajo
3 ramas de perejil
agua*
8 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta

⌚ 50 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Limpiar las alcachofas, cortarles el tallo, las hojas externas, las puntas y la parte dura de la base. Cortar las alcachofas por la mitad y quitarles el herbaje interno. Cada media parte a su vez, una vez limpia, se corta por la mitad. Frotar cada trozo de alcachofa con el limón para evitar que ennegrezcan.
- 2 Quitar las puntas de las judías, lavar y cortar en trozos medianos.
- 3 Cortar y retirar la parte terrosa del tronco de los champiñones, lavarlos y cortarlos a cuartos.
- 4 Quitar las semillas de los pimientos, lavarlos y cortarlos en tiras.
- 5 Pelar los ajos y machacarlos parcialmente en el mortero.
- 6 Lavar y picar el perejil.
- 7 Lavar y rallar los tomates.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

- 8 Sofreír con aceite en la paella los pimientos, las alcachofas, las judías y los champiñones a fuego medio durante 15 minutos. Remover con una cuchara para que no se peguen.
- 9 Incorporar a continuación los guisantes, el laurel, los ajos machacados, una pizca de pimienta y sal. Cocinar durante 5 minutos más y remover para evitar que se pegue.
- 10 Incorporar el tomate rallado y el perejil y dejar cocer a fuego medio durante 15 minutos más.
- 11 Añadir el arroz removiendo con una cuchara para que absorba el sabor del sofrito.
- 12 Incorporar el agua y la sal.
- 13 Cuando el agua empiece a hervir bajar el fuego y cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente hasta que el arroz haya absorbido todo el caldo.
- 14 Dejar reposar durante 5 minutos con la paella tapada.
- 15 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:


Se puede sustituir el agua por caldo de verduras.

La paella de verduras también se puede cocinar en una cazuela ancha si no se dispone de paella.



'risotto' con setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de arroz redondo ⌚ 50 minutos
2 cebollas
1 zanahoria
1 puerro
300 g de setas
150 g de queso rallado (tipo parmesano)
1 pastilla de caldo vegetal
2 ramas de perejil
agua*
100 ml de nata líquida
aceite de oliva
sal fácil 


MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y picar el puerro, la zanahoria y las cebollas.
- 2 Saltear las verduras en una cazuela con un poco de aceite.
- 3 Limpiar las setas retirando la base del tallo y los posibles restos de tierra y lavarlas. Picarlas y añadirlas a la cazuela con las verduras. Sazonar y rehogar a fuego medio durante 25 minutos aproximadamente.
- 4 Añadir el arroz y remover para mezclarlo con las verduras.
- 5 Incorporar el agua, poco a poco, y la pastilla de caldo mientras se remueve.
- 6 Cuando el caldo empiece a hervir, bajar el fuego y cocer el arroz durante 12 minutos aproximadamente. En los últimos 5 minutos de la cocción, añadir la nata líquida y remover.
- 7 Apagar el fuego, espolvorear el queso rallado sobre el arroz y dejar reposar con la olla tapada durante 5 minutos.
- 8 Servir caliente y adornar cada plato con perejil picado.

* Dos medidas de agua por una de arroz.

tallarines a la crema de ceps

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de tallarines ⌚ 1 h 5 minutos
30 g de ceps secos*
2 cebollas
1 diente de ajo
300 ml de nata líquida
200 ml de agua
4 cucharadas de agua de la cocción de los ceps
6 cucharadas de aceite de oliva
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir los tallarines en abundante agua y sal, y cocinarlos 'al dente' durante 12-15 minutos aproximadamente. Retirarlos del fuego, escurrir el agua y reservar.
- 2 Hervir los ceps en un cazo aparte con agua durante 20 minutos, escurrirlos y guardar el agua de la cocción.
- 3 Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- 4 Saltear con aceite en una sartén la cebolla y el ajo.
- 5 Añadir los ceps, remover con una cuchara o espátula de madera y cocinar durante 10 minutos más a fuego medio.
- 6 Incorporar a la sartén la nata líquida y dejar cocer otros 5 minutos a fuego alto.
- 7 Agregar el agua natural y el agua de la cocción de los ceps y seguir cocinando a fuego bajo con la sartén tapada durante 15 minutos.
- 8 Mezclar esta salsa con los tallarines y espolvorear cada plato con queso rallado.
- 9 Servir caliente.

* El cep es una seta fresca muy preciada con sombrero de color marrón e interior blanco, de sabor dulce como el de las avellanas.

tallarines con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de tallarines
500 g de espinacas
50 g de mantequilla
75 g de queso rallado
1 hoja de laurel
aceite de oliva
una pizca de nuez moscada
sal y pimienta

⌚ 35 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir los tallarines en una olla con abundante agua hasta que estén cocidos (el punto de cocción correcto ha de ser 'al dente'). Retirar del fuego, escurrirlos y pasarlos bajo el grifo con agua fría para que no se peguen.
- 2 Lavar las espinacas y cortarlas. Poner en una sartén la mantequilla y cuando se derrita saltear las espinacas y añadir la sal. Cocinar con la sartén tapada durante 10 minutos a fuego medio. Remover con una cuchara de vez en cuando para que no se peguen.
- 3 Mezclar los tallarines con las espinacas y seguir cocinando durante 5-7 minutos más. Remover todos los ingredientes con una cuchara y añadir nuez moscada y pimienta al gusto.
- 4 Servir caliente y con queso rallado por encima.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva.



pizzas y panes



coca catalana de verduras

INGREDIENTES PARA 2 COCAS:

Para la masa:

250 g de harina de trigo
10 g de mantequilla
8 g de levadura de panadería
175 ml de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar

⌚ 60 minutos*

Para la guarnición:

2 cebollas
1 calabacín
10 champiñones
1 pimiento rojo
1 berenjena
aceite de oliva
sal

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la masa:

- 1 Disolver en agua templada la levadura. Mezclar en un recipiente la harina, la sal, el azúcar, la mantequilla y la levadura diluida en el agua.
- 2 Amasar con las manos hasta obtener una masa elástica que no se pegue. Dejarla reposar durante una hora en un recipiente tapado hasta que la masa doble su tamaño.

Preparación de la coca:

- 3 Pelar y cortar la cebolla en juliana y saltearla con tres cucharadas de aceite en una sartén tapada y a fuego bajo durante 15 minutos. Reservar.

* Sin contar el tiempo de reposo de la masa.

- 4 Cortar y deshechar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y laminarlos.
- 5 Lavar y cortar la berenjena y el calabacín en rodajas.
- 6 Lavar, retirar las semillas del pimiento y cortarlo a tiras.
- 7 Estirar con un rodillo la masa, sobre una superficie enharinada, lo más finamente posible.
- 8 Colocar la masa estirada sobre una bandeja apta para el horno y cubrirla con una capa de cebolla.
- 9 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 10 Hornear las verduras y la coca al mismo tiempo durante 20 minutos, colocando la bandeja con la coca en un lado del horno y en el otro lado la bandeja con las verduras cortadas en tiras finas, láminas o rodajas. Salpimentar y regar con aceite las verduras.
- 11 Sacar la coca del horno y decorarla, poniendo encima las verduras asadas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los champiñones pueden sustituirse por gírgolas o cualquier otra clase de setas.

La guarnición de la coca puede hacerse también con alcachofas, tomate, etc.



'crêpes' de espárragos trigueros

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para la pasta de crêpe:

125 g de harina de trigo
250 ml de leche
50 g de mantequilla
sal

⌚ 35 minutos*

Para el relleno:

2 manojos de espárragos verdes
½ kg de mozzarella
aceite de oliva
sal

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la pasta de crêpe:

- 1 Mezclar la leche, la harina y la mantequilla diluida hasta obtener una pasta homogénea. Dejar reposar durante 20 minutos.

Relleno:

- 2 Cortar la mozzarella en lonchas.
- 3 Limpiar los espárragos y desechar la parte dura de la base.
- 4 Cocer los espárragos en la plancha con aceite y sazonarlos con un poco de sal, durante 15-20 minutos aproximadamente.

Elaboración del crêpe:

- 5 Untar una sartén grande con aceite, y a fuego medio, extender por toda la superficie de la sartén un cucharón y medio de la pasta de crêpe.

* Sin contar el tiempo de reposo de la pasta de crêpe.

- 6 Mover la sartén para que la masa se extienda de forma uniforme por toda la base.
- 7 Cocinar el crêpe y cuando empiece a dorarse por los lados (después de 10-15 segundos aproximadamente), y se despegue fácilmente, se le da la vuelta con una espátula y se deja dorar por el otro lado.
- 8 Rellenar cada crêpe con tres lonchas de mozzarella y trozos de espárragos, y cerrar el crep en forma de rollito en la misma sartén con ayuda de la espátula.
- 9 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los crêpes pueden hacerse con diferentes tipos de relleno:

- espinacas con queso cremoso y fácil de fundir.
- berenjenas con queso azul.
- pimientos y berenjenas con salsa de tomate, etc.

Se pueden servir acompañados con ensalada.



'crêpes' de gírgolas y queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para la pasta de crêpe:

125 g de harina de trigo
250 ml de leche
50 g de mantequilla
sal

🕒 35 minutos*

Para el relleno:

300 g de gírgolas
1 cebolla
400 g de queso (tipo gouda)
aceite de oliva

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la pasta de crêpe:

- 1 Mezclar la leche, la harina y la mantequilla diluida hasta obtener una pasta homogénea.
- 2 Dejar reposar durante 20 minutos. Reservar.

Relleno:

- 3 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 4 Saltear la cebolla en una sartén, con cuatro cucharadas de aceite, durante 5-7 minutos.
- 5 Incorporar las gírgolas y seguir cocinando durante 15-20 minutos más a fuego medio.
- 6 Agregar el queso y remover hasta que se funda e integre con el resto de ingredientes. Retirar del fuego y reservar.

Elaboración del crêpe:

- 7 Untar una sartén grande con aceite, y a fuego medio extender por toda la superficie de la sartén un cucharón y

* Sin contar el tiempo de reposo de la pasta de crêpe.

medio de la mezcla. Mover la sartén para que la masa se extienda de forma uniforme por toda la base.

- 8 Cocinar el crêpe y cuando empiece a dorarse por los lados, (después de 10-15 segundos aproximadamente), y se desprege fácilmente, se le da la vuelta con una espátula y se deja dorar por el otro lado.
- 9 Rellenar cada crêpe en la sartén y manteniendo el fuego bajo, distribuir sobre el crêpe la mezcla de gírgolas, queso y cebolla. Cerrarlo en la sartén, doblándolo sobre sí mismo y después doblarlo nuevamente formando un triángulo.
- 10 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los crêpes pueden hacerse primero haciendo una a una todas las pastas de crêpe en la sartén y después rellenarlos y ponerlos en el horno a 180° C durante 10 minutos para que el queso se funda.

Los crêpes también pueden hacerse con harina de trigo sarraceno, resultán muy sabrosos, son más consistentes y no tienen gluten.



empanadillas de espinacas

INGREDIENTES PARA 22 EMPANADILLAS:

Para la masa:

⌚ 1 h 10 minutos*

- ½ kg de harina
- 1 ½ cucharita de levadura fresca de panadería
- 1 ½ taza de agua

Para el relleno:

- 1 kg de espinacas
- 2 cebollas medianas
- 400 g de queso tierno
- 50 g de piñones
- 50 g de nueces
- aceite de oliva
- sal y pimienta

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación del relleno:

- 1 Lavar las espinacas, escurrirlas y picarlas.
- 2 Cortar la cebolla en pequeños dados.
- 3 Cortar el queso en dados pequeños.
- 4 Sofreír en una sartén la cebolla, añadir las espinacas y cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Salpimentar.
- 5 Añadir las nueces y piñones a la sartén y remover con una cuchara.
- 6 Incorporar el queso al resto de ingredientes y cocinar a fuego bajo hasta que el queso se haya fundido. Retirar del fuego la sartén y dejar enfriar.

Preparación de la masa de empanadillas:

- 7 Mezclar la harina, la levadura, el agua tibia, 6 cucharadas de aceite y la sal en un recipiente.

* Sin contar el tiempo de reposo de la masa.

- 8 Trabajar la mezcla hasta conseguir una masa y dejar reposar una hora para que aumente su volúmen.
- 9 Extender la masa sobre el mármol (untando el mármol con harina para que no se pegue) con un rodillo, dándole un grosor de 2mm.

Elaboración de las empanadillas:

- 10 Cortar la masa en círculos y poner una cucharada del relleno en el centro.
- 11 Cerrar las empanadillas doblando el círculo sobre sí mismo por la mitad. Humedecer con agua los bordes de la masa y presionar los lados y las esquinas con la punta de un tenedor. Pintar las empanadillas con un pincel untado con aceite de oliva.
- 12 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 13 Colocar las empanadillas sobre una bandeja o recipiente de horno, previamente engrasado con mantequilla, y hornear a 180° C durante 30 minutos.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se pueden rellenar con queso feta machacado con aceite y menta picada y aceite de oliva. También se pueden rellenar de una mezcla de diferentes verduras cocinadas, como calabacín con cebolla.



empanadillas de tomate y pimiento

INGREDIENTES PARA 18 EMPANADILLAS:

Para la masa:

250 g de harina
125 ml de agua
10 g de levadura fresca de panadería
100 ml de aceite de oliva
sal

⌚ 1 h 10 minutos*

Para el relleno:

2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
6 tomates maduros
60 g de piñones
6 dientes de ajo
1 cucharadita de azúcar
aceite de oliva
pimienta
sal

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación del relleno:

- 1 Pelar y picar los ajos.
- 2 Lavar y rallar los tomates.
- 3 Lavar, quitar las semillas a los pimientos y cortarlos a tiras finas.
- 4 Sofreír en una sartén con aceite los dientes de ajo. Cuando se doren, incorporar el tomate, los pimientos y la sal.
- 5 Añadir una cucharada de azúcar para quitar la acidez al tomate y freír a fuego lento durante 20-30 minutos aproximadamente, hasta que se absorba todo el líquido. Retirar del fuego y reservar.

* Sin contar el tiempo de reposo de la masa.

Preparación de la masa de empanadillas:

- 6 Disolver la levadura en un recipiente con el agua. Añadir a continuación el aceite, la sal y remover con una cuchara. Incorporar la harina poco a poco sin parar de remover.
- 7 Amasar y trabajar los ingredientes con las manos hasta conseguir una masa consistente y elástica que se desprenda fácilmente de los dedos.
- 8 Dejar reposar la masa 2 horas.
- 9 Extender la masa con el rodillo en una superficie previamente enharinada y cortarla en círculos de 13 cm de diámetro aproximadamente.

Elaboración de las empanadillas:

- 10 Repartir las porciones del sofrito con una cuchara y rellenar cada círculo de la masa.
- 11 Distribuir sobre cada relleno una ración de piñones y cerrar las empanadillas doblando por la mitad cada círculo. Cerrar los bordes presionándolos con la punta de un tenedor.
- 12 Pintar las empanadillas por encima con aceite de oliva o leche y distribuir las en una bandeja o recipiente apto para el horno.
- 13 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 14 Introducir la bandeja en el horno y hornear a 180° C durante 25 minutos.
- 15 Servir.



hojaldre de calabacín

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 calabacines	⌚ 50 minutos
2 cebollas	
250 g de queso rallado (tipo gruyère)	
200 ml de nata líquida	
aceite de oliva	
1 lámina de hojaldre	
mantequilla	
sal y pimienta	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 2 Lavar y rallar el calabacín.
- 3 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 4 Saltear en una sartén con aceite la cebolla hasta que esté transparente (10 minutos aproximadamente).
- 5 Añadir el calabacín, la sal y sofreír a fuego lento durante 10 minutos más sin dejar de remover.
- 6 Incorporar la nata líquida, la pimienta y el queso rallado y cocinar 5 minutos más.
- 7 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 8 Engrasar con mantequilla un molde redondo y forrar la base y los lados con la masa de hojaldre. Pinchar la masa con un tenedor para evitar que suba en exceso.
- 9 Introducir el hojaldre en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 15 minutos. Retirar del horno.
- 10 Rellenar la base de hojaldre con la mezcla de verduras.
- 11 Introducir de nuevo el molde en el horno y hornear a 180° C durante 25-30 minutos.
- 12 Servir.

migas serranas sevillanas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 panecillos de pan seco
12 cucharadas de aceite
1 cabeza de ajos
4 ñoras*
agua
sal

🕒 30 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hidratar las ñoras en una taza con agua.
- 2 Cortar el pan en pequeños dados y ponerlo en un recipiente hondo. Humedecer el pan con un poco de agua tibia. Sazonar y dejar reposar durante 5 minutos.
- 3 Quitar la piel de las ñoras y cortar la pulpa en cuadrados. Reservar.
- 4 Pelar los ajos y machacarlos ligeramente en el mortero, dándoles uno o dos golpes.
- 5 Calentar el aceite en una sartén y sofreír los ajos y las ñoras a fuego medio. Cuando los ajos estén dorados, bajar el fuego y añadir el pan removiendo continuamente para conseguir que se formen migas sueltas y no se peguen.
- 6 Retirar las migas del fuego cuando adquieran un color dorado.
- 7 Servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las migas se pueden cocinar añadiendo romero fresco para darle un sabor más aromático. Se pueden servir colocando encima de cada plato uvas de temporada.

* Es un pimiento murciano de pequeño tamaño y de forma redonda, que se deja secar y que tiene un sabor un poco picante.

pastel de espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 cebolla
1 puerro
1 masa de hojaldre
1 manojo de espárragos trigueros
250 g de queso fresco
8 lonchas de queso para fundir
aceite de oliva
sal y pimienta

🕒 1 h 5 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, cortar y desechar la parte dura de los espárragos.
- 2 Hervir los espárragos en una olla con agua y un poco de sal durante 10 minutos.
- 3 Pelar y cortar las cebollas y el puerro en láminas finas.
- 4 Saltear las cebollas y los puerros en una sartén con aceite durante 10 minutos a fuego bajo. Salpimentar.
- 5 Engrasar con mantequilla y espolvorear un poco de harina en una bandeja apta para horno. Extender la masa de hojaldre sobre la bandeja y reservar tiras de la misma masa. Humedecer las tiras con leche y adherirlas a los lados del pastel formando los bordes.
- 6 Rellenar la masa de hojaldre con los espárragos, cubriéndolos con una capa de queso fresco y otra de queso para fundir. Extender las cebollas y los puerros y finalmente cubrirlos con otra capa de queso fresco.
- 7 Decorar la superficie del pastel del hojaldre con tres espárragos que se habrán reservado previamente.
- 8 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 9 Poner en la bandeja el pastel de hojaldre e introducirlo en la parte media del horno.
- 10 Hornear el pastel a 180° C durante 20-25 minutos.

pizza de alcachofas

INGREDIENTES PARA 4 PIZZAS:

Para la masa:

⌚ 1h 15 minutos*

400 g de harina
250 ml de agua
2 cucharaditas de aceite de oliva
2 cucharaditas de levadura seca granulada
½ cucharadita de sal

Para la guarnición:

6 alcachofas
60 ml de tomate frito
300 g de queso rallado (tipo mozzarella)
30 aceitunas verdes sin hueso
50 g de alcaparras
4 cucharaditas de orégano
sal

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la masa:

- 1 Mezclar en un recipiente la harina, la sal y la levadura.
- 2 Calentar el agua y añadirle el aceite; incorporar después la mezcla a la harina.
- 3 Trabajar la masa con las manos hasta conseguir una masa homogénea y elástica (10 minutos aproximadamente). Hacer una bola con la masa y dejarla reposar en un lugar con temperatura caliente hasta que la masa doble su volumen.
- 4 Formar 4 bases de masa de pizza fina y de 22 cm, aproximadamente, de diámetro cada una.
- 5 Engrasar una bandeja con aceite y extender sobre ella la base de cada pizza.

* Sin contar el tiempo de fermentación de la masa.

Elaboración de la pizza:

- 6 Cortar el tronco de las alcachofas, las hojas exteriores y las puntas. Cortarlas por la mitad vaciando el interior. Laminar muy finamente.
- 7 Laminar las aceitunas.
- 8 Distribuir de forma proporcional los ingredientes en cada base de pizza, colocándolos en el siguiente orden: tomate frito, orégano, aceitunas, alcaparras, alcachofas y queso. Espolvorear nuevamente con un poco de orégano.
- 9 Precalentar el horno a 180° C durante 15 minutos.
- 10 Introducir la pizza en la parte baja del horno y hornear durante 10-15 minutos.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La pizza puede hacerse, utilizando la misma base, con guarnición de champiñones, espárragos, espinacas o cualquier otra verdura.



pizza de berenjena y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PIZZAS:

Para la masa:

½ kg de harina
300 ml de agua
20 g de levadura de panadería
7 cucharadas de aceite

🕒 1h 30 minutos*

Para la guarnición:

2 berenjenas
3 tomates
tomate frito
orégano
16 lonchas de queso (tipo mozzarella)
500 g de champiñones
ajo en polvo
2 dientes de ajo
sal y pimienta

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la masa:

- 1 Diluir la levadura en el agua tibia en un recipiente. Añadir una cucharadita de sal y dejar reposar 10 minutos.
- 2 Añadir la harina y el aceite y mezclar.
- 3 Amasar esta mezcla con las manos, sobre una superficie de cocina enharinada, durante 10 minutos hasta que la masa no se pegue en los dedos. Hacer una bola con la masa y dejarla reposar tapada con un paño húmedo para evitar la pérdida de humedad, en un lugar templado durante una hora, hasta que haya doblado su volumen.
- 4 Formar 4 bases de masa de pizza gruesa y de 24 cm, aproximadamente, de diámetro cada una.

* Sin contar el tiempo de fermentación de la masa.

- 5 Engrasar una bandeja con aceite y extender sobre ella la base de cada pizza.

Elaboración de la pizza:

- 6 Asar las berenjenas en el horno durante 35-40 minutos a 200° C. Dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas a tiras. Añadir una pizca de sal. Resevar.
- 7 Cortar y desechar la parte terrosa de los champiñones, lavar y laminar los champiñones y los ajos pelados.
- 8 Pelar y laminar los ajos.
- 9 Saltear en una sartén con aceite los ajos y los champiñones durante 15 minutos. Salpimentar y reservar.
- 10 Distribuir los ingredientes en cada base de pizza del siguiente modo:
- 11 Pintar la masa de pizza con 5-6 cucharadas de tomate frito, espolvorear el orégano y colocar las lonchas de mozzarella. Sobre ellas los champiñones con los ajos, las tiras de berenjena y los tomates cortados en rodajas. Espolvorear con sal, pimienta y ajo en polvo.
- 12 Precalentar el horno a 180° C durante 15 minutos.
- 13 Introducir la bandeja en la parte baja del horno y hornear a 180° C durante 12-15 minutos.
- 14 Servir.



quiche de champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para la masa:

200 g de harina de trigo
75 g de mantequilla
1 cucharada de levadura de panadería
50 ml de agua
sal

⌚ 1h 30 minutos*

Para el relleno:

salsa bechamel
20 champiñones frescos
250 g de queso (tipo edam)
250 g de queso (tipo gruyère)
50 g queso rallado

media 


MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar la harina y la mantequilla. Añadir la levadura y la sal.
- 2 Añadir el agua y trabajar la masa hasta formar una bola que se pueda extender. Dejar reposar durante una hora.
- 3 Saltear los champiñones en una sartén con aceite a fuego medio hasta que se doren. Sazonar.
- 4 Preparar la salsa bechamel (*ver apartado de salsas*) y mezclarla con los champiñones y los quesos troceados.
- 5 En una superficie enharinada extender la masa con el rodillo.
- 6 Engrasar una bandeja de horno y extender la masa sobre ella, formando también los bordes. Pinchar la masa con un tenedor, sin atravesarla para evitar que suba en exceso.
- 7 Agregar la mezcla de bechamel champiñones y quesos a la masa. Cubrir con queso rallado.
- 8 Precalentar el horno y hornear el quiche en la parte media del horno a 180° C durante 30-45 minutos.

* Sin contar el tiempo de fermentación de la masa.

sándwiches fríos

INGREDIENTES PARA 12 SÁNDWICHES:

1 tomate 🕒 20 minutos
3 hojas de lechuga
½ pimiento rojo pequeño
½ pimiento verde pequeño
½ pepino pequeño
8 porciones de queso cremoso
250 g de queso fresco en crema
12 rebanadas de pan de molde sin corteza
orégano
una pizca de azúcar
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, secar y picar las hojas de lechuga.
- 2 Lavar, pelar y picar el tomate.
- 3 Lavar y picar el pimiento verde y el rojo.
- 4 Lavar, pelar y picar el pepino.
- 5 Mezclar en un recipiente con un tenedor los dos quesos hasta conseguir una crema.
- 6 Añadir a la crema de quesos, la sal, el azúcar, la pimienta, el orégano y las verduras picadas anteriormente. Remover la mezcla para que se integren todos los ingredientes.
- 7 Extender dos cucharadas de esta mezcla en una rebanada de pan de molde y cubrir con otra rebanada de pan. Cortar por la mitad diagonalmente cada sándwich.
- 8 Servir con patatas fritas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los sándwiches se pueden conservar en el frigorífico durante cuatro días.

tarta provenzal de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para la masa:

100 g de harina
40 ml de leche
40 ml de aceite de oliva
sal

⌚ 60 minutos

Para el relleno:

2 calabacines medianos
2 tomates
3 cebollas
4 cucharadas de queso rallado
orégano
sal y pimienta

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación de la masa:

- 1 Mezclar en un recipiente amplio la leche con el aceite y batir manualmente hasta mezclarlo.
- 2 Añadir la harina y la sal y con una espátula de madera mezclar todos los ingredientes. Esta masa es muy frágil y no debe amasarse sino estirarse con el rodillo sobre el molde o bandeja donde vayamos a hornearla.
- 3 Extender la masa con el rodillo, poniendo un plástico entre rodillo y masa, y cubrir toda la superficie de la bandeja y los laterales.
- 4 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 5 Introducir la bandeja en el horno y hornear a 180° C durante 15 minutos.

Elaboración de la tarta:

- 6 Escaldar los tomates, quitarles la piel y trocearlos en rodajas.

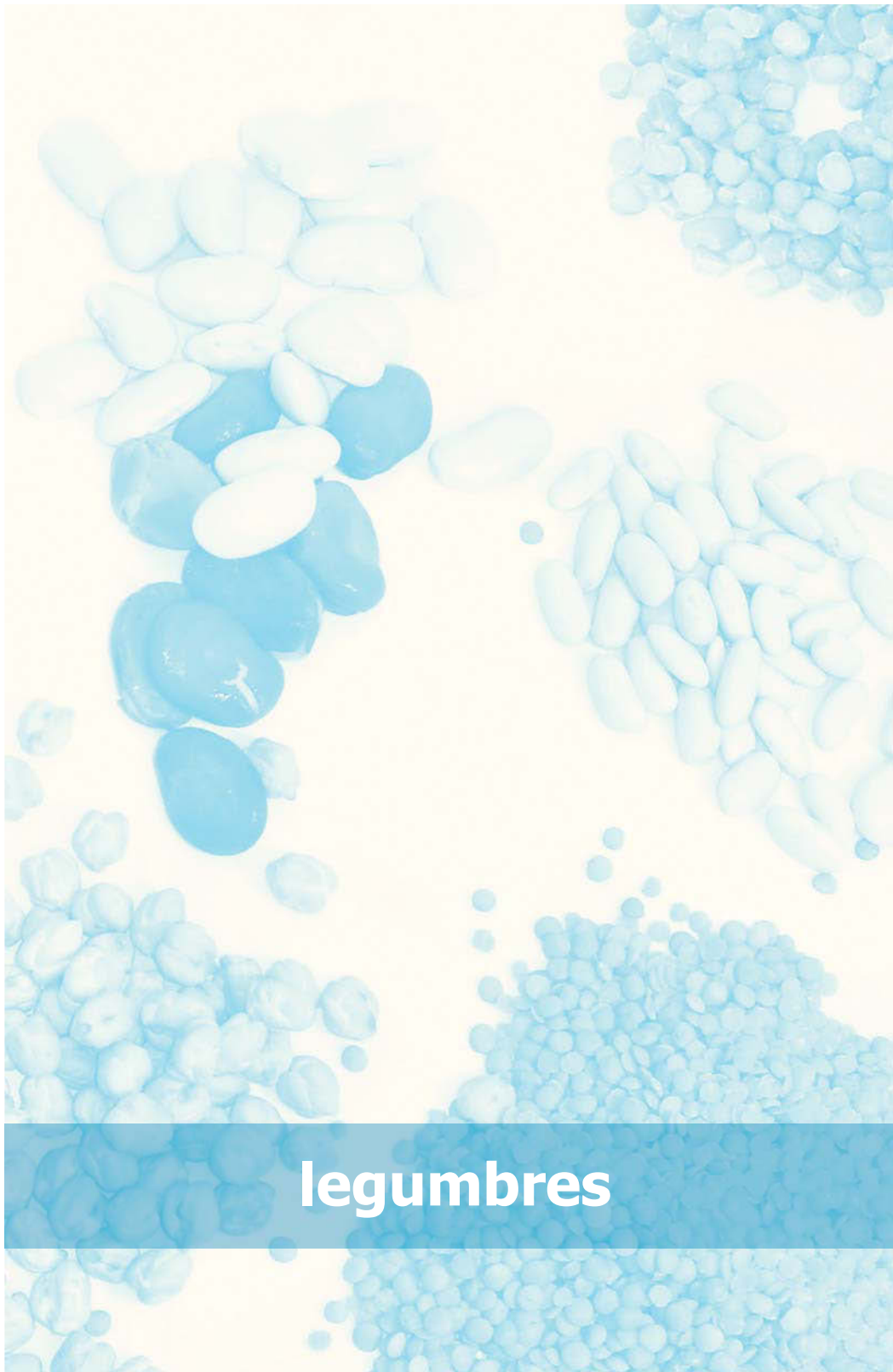
- 7 Pelar, lavar y picar las cebollas.
- 8 Lavar y cortar los calabacines en rodajas.
- 9 Saltear en una sartén con aceite las cebollas y los calabacines y sofreír durante 15 minutos. Salpimentar.
- 10 Distribuir uniformemente sobre la masa horneada el sofrito de calabacín y cebolla.
- 11 Adornar la superficie de la tarta con las rodajas de tomate pelado. Rectificar de sal si se considera necesario y espolvorar por encima de la tarta el queso rallado.
- 12 Introducir de nuevo en el horno durante 12-15 minutos hasta que el queso se haya fundido.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El tipo de masa que se utiliza en esta tarta es muy ligera y adecuada para hacer una tarta tipo empanada. Para la empanada basta con extender una capa de masa encima de la capa base, introducir un relleno de verduras guisadas y condimentadas y cerrar la empanada, uniendo los extremos de ambas capas y cerrándolos presionando con un tenedor.

Esta masa se utiliza igualmente para tartas dulces, añadiendo un poco de azúcar en el momento de elaboración de la masa.






legumbres

albóndigas de lentejas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

320 g de lentejas
1 calabacín
1 cebolla
2 cucharaditas de comino
1 cucharadita de pimentón picante
1 litro de agua
pan rallado
aceite de oliva
sal

⌚ 50 minutos*

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner un cazo en el fuego con el agua, media cucharadita de sal y las lentejas y hervirlas a fuego medio hasta que estén cocidas.
- 2 Colar las lentejas en un colador y dejar que se enfríen.
- 3 Lavar y picar el calabacín.
- 4 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 5 Saltear la cebolla en una sartén grande con aceite durante 5 minutos y añadir el calabacín picado más una cucharadita de sal. Rehogar durante 15 minutos removiendo y si es necesario añadir 2 cucharadas de agua para que no se peguen las verduras.
- 6 Incorporar las lentejas en la sartén. Continuar la cocción y cuando las verduras estén tiernas, sazonar con el comino y el pimentón. Remover con una cuchara de madera para que se mezclen las especias y cocinar durante 5 minutos más.
- 7 Retirar del fuego y dejar enfriar durante una hora.
- 8 Volcar en un recipiente el preparado de lentejas, calabacín y cebolla y añadirle de 5 a 6 cucharadas de pan rallado (o las

* Sin contar el tiempo de reposo de la pasta de albóndigas.

que se consideren necesarias hasta conseguir una mezcla compacta).

- 9 Formar las albóndigas cogiendo raciones de la mezcla con una cuchara y formar pequeñas bolas sin que se rompan.
- 10 Rebozar las albondigas en un plato con pan rallado.
- 11 Calentar abundante aceite en una sartén y cuando esté muy caliente, introducir las albondigas sin que estén demasiado juntas unas de otras y freírlas.
- 12 Dejar reposar en un plato sobre papel de cocina absorbente.
- 13 Espolvorear perejil picado sobre las albóndigas y servir calientes.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Para que las albóndigas no se rompan al freírlas, es necesario que el aceite esté muy caliente. A esta receta se le puede añadir cualquier otra hierba o especie que se desee para realzar su sabor.

La 'samfaina' (*ver apartado de verduras y hortalizas*) es un guiso que combina muy bien con las albóndigas.



cocido de judías blancas y acelgas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de judías blancas	⌚ 1 h 30 minutos
325 g de pimiento rojo	
2 tomates maduros	
300 g de acelgas	
3 dientes de ajo	
2 ramas de perejil	
1 cucharadita de pimentón dulce	
4 cucharadas de aceite de oliva	
6 hebras de azafrán	
1 cucharadita de bicarbonato	
1 litro de agua	
sal	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Dejar en remojo durante 8 horas las judías blancas, escurrir y reservar.
- 2 Lavar y picar las hojas del perejil.
- 3 Pelar y picar los ajos.
- 4 Poner en una olla un litro de agua con sal. Cuando el agua empiece a hervir, introducir las judías blancas, el perejil, los dientes de ajo y el bicarbonato. Dejar hervir a fuego medio durante 40 minutos. Cuando las judías estén tiernas, escurrirlas y reservar el agua y las judías por separado.
- 5 Lavar las acelgas y cortar el tallo, separándolo de las hojas verdes. Cortar el tallo en tiras finas.
- 6 Poner agua y sal en un cazo, y cuando empiece a hervir incorporar los tallos de las acelgas. Cocinar durante 25 minutos a fuego medio. Escurrir el agua y reservar los tallos.
- 7 Cortar en tiras finas las hojas verdes de la acelga y reservar.
- 8 Lavar, pelar y cortar los tomates en trozos medianos.

legumbres

- 9 Lavar el pimiento, quitarle las semillas y cortarlo en trozos medianos.
- 10 Poner el aceite en una cazuela y hacer un sofrito con el pimiento, el tomate, las hojas de acelga y los tallos. Sazonar con el pimentón y la sal. Seguir cocinando con la sartén tapada durante 10 minutos a fuego medio.
- 11 Triturar en un mortero las hebras de azafrán y añadir al sofrito, junto con el agua sobrante de hervir las judías blancas.
- 12 Incorporar las judías, mezclar con una cuchara y cocinar durante 5 minutos más.
- 13 Servir caliente.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también se puede cocinar con zanahorias, añadiéndolas en el momento de la cocción de los tallos de acelga.



'empedrat'

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1/2 kg de patatas	⌚ 25 minutos
1/2 kg de tomates de ensalada	
1/2 pimiento verde	
1/2 pimiento rojo	
1/2 cebolleta	
150 g de olivas verdes	
1/2 kg de judías blancas cocidas	
5 cucharadas de aceite de oliva	
1 cucharada de vinagre	
2 hojas de laurel	
pimienta	
sal	fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner agua con sal y las hojas de laurel en una olla y hervir las patatas hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejar enfriar.
- 2 Pelar y cortar las patatas en láminas gruesas y reservar.
- 3 Pelar, lavar las cebollas y cortarlas en trozos pequeños.
- 4 Lavar y quitar las semillas de los pimientos y cortarlos en cuadrados.
- 5 Lavar y cortar los tomates en cuadrados pequeños.
- 6 Poner en una bandeja las patatas junto con las aceitunas, las judías cocidas, más el resto de verduras cortadas y mezclar.
- 7 Aliñar con el aceite, el vinagre y la sal.
- 8 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también se puede servir como ensalada.

espinacas con garbanzos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de garbanzos cocidos
1 kg de espinacas
4 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
sal

🕒 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Lavar y cortar las espinacas.
- 2 Hervir las espinacas en una olla con agua y un poco de sal a fuego medio durante 10 minutos. Una vez cocidas, escurrir y prensar las espinacas con una cuchara para que suelten toda el agua y reservar.
- 3 Pelar y picar los ajos.
- 4 Calentar el aceite en una sartén grande y sofreír los ajos hasta que adquieran un color dorado (2 minutos aproximadamente).
- 5 Añadir las espinacas, la sal y saltear durante 15 minutos a fuego medio, removiendo con una cuchara de vez en cuando.
- 6 Incorporar los garbanzos a las espinacas y cocinar durante 5 minutos más.
- 7 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir acompañándolo con trocitos de pan frito por encima de los garbanzos con espinacas.

fabada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de judías	⌚ 1 h 30 minutos
3 tomates medianos	
1 cebolla mediana	
1 pimiento rojo grande	
4 dientes de ajo	
1 cucharadita de tomillo molido	
1 cucharadita de pimentón dulce	
6 cucharadas de aceite de oliva	
1 ½ litro de agua	
1 cucharadita de colorante (cúrcuma)	
sal	media 

MODO DE PREPARACIÓN:



- 1 Poner en remojo las judías durante toda la noche.
- 2 Pelar y picar la cebolla y los ajos.
- 3 Lavar, pelar los tomates y cortarlos en cuadrados pequeños.
- 4 Lavar el pimiento, quitarle las semillas y cortarlo en pequeños cuadrados.
- 5 Sofreír en una cazuela con aceite, a fuego medio, la cebolla, el ajo y el pimiento durante 8 minutos. Añadir el pimentón dulce y remover para que no se pegue.
- 6 Incorporar el tomillo, los tomates y sofreír 5 minutos más a fuego medio.
- 7 Añadir sal al gusto y el colorante para que adquiera un ligero color rojizo anaranjado.
- 8 Escurrir el agua de las judías remojadas y añadir éstas al sofrito, removiéndolo con una cuchara para que todos los ingredientes se mezclen.
- 9 Cubrir seguidamente las judías con el agua y cocinar con la olla tapada, a fuego medio, durante 1 hora y 10 minutos o hasta que estén cocidas.
- 10 Servir caliente.

garbanzos con calabaza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de garbanzos
2 cebollas
400 g de calabaza
1 pastilla de caldo de verdura,
4 cucharadas de aceite de oliva
1 ¼ litro de agua
½ cucharadita de colorante (cúrcuma)
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de nuez moscada
sal

🕒 65 minutos


media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.
- 2 Lavar, pelar y rallar la mitad de la calabaza. Cortar la calabaza restante en forma de dados.
- 3 Pelar, lavar y picar la cebolla y saltearla con aceite en una olla a presión. Condimentarla mientras se saltea con sal, colorante y comino.
- 4 Incorporar el agua y la pastilla de caldo, echar los garbanzos y cerrar la olla. A partir de que la olla empiece a extraer el vapor por la válvula, cocer durante 30 minutos.
- 5 Dejar reposar 5 minutos la cocción, quitar la presión de la olla, abrirla e introducir la calabaza rallada, un poco de sal y el resto del agua (250 ml). Cocer durante 20 minutos más a fuego medio.
- 6 Hervir aparte los cubos de calabaza y cuando estén tiernos, saltearlos con aceite en una sartén. Condimentar con sal y nuez moscada.
- 7 Servir los garbanzos, poniendo sobre cada plato 4 dados de calabaza.

garbanzos con 'samfaina'

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

700 g de garbanzos cocidos ⌚ 40 minutos
1 pimiento rojo grande
1 berenjena grande
1 calabacín
2 cebollas grandes
2 ajos
3 tomates maduros y grandes
½ cucharadita de azúcar
4 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar los ajos.
- 2 Lavar la berenjena y el calabacín y cortarlos en dados.
- 3 Lavar el pimiento, quitarle las semillas y cortarlo en dados.
- 4 Lavar y rallar los tomates.
- 5 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 6 Saltear la cebolla en una cazuela con aceite.
- 7 Incorporar el pimiento, la berenjena, el calabacín y saltear durante 5 minutos. Salpimentar.
- 8 Añadir el tomate y el azúcar. Cocer a fuego medio con la cazuela tapada durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Rectificar de sal.
- 9 Añadir los garbanzos cocidos, mezclar todos los ingredientes con una cuchara de madera y cocinar durante 5-8 minutos más.
- 10 Servir caliente.

habas a la catalana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de habas congeladas 🕒 60 minutos
1 pimiento
1 berenjena
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ cucharita de romero
½ cucharita de tomillo
½ cucharita de pimentón rojo
1 pastilla de caldo vegetal
6 cucharadas de tomate frito
zumo de 1 limón
100 ml de aceite de oliva
200 ml de agua
sal media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner una olla con agua, un poco de sal y hervir las habas durante 8 minutos a fuego medio. Escurrirlas y reservar.
- 2 Lavar y cortar, sin pelar, la berenjena y el pimiento rojo (sin semillas) en forma de cuadrados medianos.
- 3 Pelar y picar la cebolla y los ajos.
- 4 Exprimir el limón. Reservar.
- 5 Saltear en una cazuela antiadherente con aceite la cebolla y los ajos durante 5 minutos. Añadir el romero, el tomillo y la sal. A continuación, incorporar el pimiento, la berenjena y cocinar durante 15 minutos a fuego medio.
- 6 Añadir el pimentón rojo, el zumo del limón, el tomate frito y cocinar 5 minutos más removiendo para que no se peguen.
- 7 Añadir las habas cocidas, el agua y la pastilla de caldo vegetal. Tapar la cazuela y cocinar a fuego bajo durante 15-20 minutos, hasta que las habas estén bien tiernas.
- 8 Servir caliente.

habichuelas con arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de arroz blanco
800 g de judías blancas cocidas
2 dientes de ajo
2 cebollas medianas
2 tomates medianos
1 pimiento rojo mediano
½ cucharadita de cúrcuma o azafrán
750 ml de agua
5 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

🕒 45 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en un colador las habichuelas (judías blancas) cocidas y reservar.
- 2 Lavar los pimientos. Eliminar las membranas blancas, las semillas y cortarlos en tiras grandes.
- 3 Pelar, lavar y picar el ajo y la cebolla.
- 4 Lavar y rallar el tomate.
- 5 Saltear en una cazuela honda con aceite, las cebollas y el ajo durante 5 minutos a fuego medio; añadir el colorante o cúrcuma, la sal y la pimienta. Cuando la cebolla empiece a estar transparente, añadir las tiras de pimiento y el tomate. Cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- 6 Cubrir las verduras con agua y poner a fuego alto hasta que empiece a hervir el agua. Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.
- 7 Añadir el arroz y cocinar durante 10-15 minutos.
- 8 Incorporar las judías en los últimos 5 minutos de la cocción.
- 9 Servir caliente.

judías blancas con zanahoria

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de judías blancas secas ⌚ 55 minutos
4 zanahorias
1 cebolla
1 pimiento
aceite de oliva
3 hojas de laurel
50 ml de tomate frito
1 ½ litro de agua
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo las judías la noche anterior.
- 2 Pelar, lavar y cortar las zanahorias en trozos grandes.
- 3 Pelar y picar la cebolla.
- 4 Lavar y cortar el pimiento rojo (sin semillas).
- 5 Saltear la cebolla con aceite en una olla a presión. Añadir la sal y el laurel. Incorporar unos minutos después el pimiento; saltear y añadir finalmente el tomate frito. Remover para que todos los ingredientes se integren mientras se cocina durante 5 minutos más.
- 6 Incorporar el agua, las judías, las zanahorias y tapar la olla. Cocinar 20 minutos aproximadamente, contando el tiempo a partir de que la olla empiece a extraer el vapor por la válvula.
- 7 Dejar reposar unos minutos la cocción, quitar la presión de la olla y abrirla.
- 8 Poner de nuevo la olla en el fuego y mantener la cocción sin tapa 15 minutos a fuego medio.
- 9 Servir.

judías pintas estofadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de judías pintas
2 cebollas
1 patata
1 pimiento verde
2 zanahorias
2 dientes de ajo
6 cucharadas de tomate frito
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimentón rojo
50 g de almendras tostadas
1 pastilla de caldo vegetal
1 ½ litro de agua
6 cucharadas de aceite de oliva
sal

🕒 50 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo las judías la noche anterior.
- 2 Lavar, pelar y cortar las zanahorias y la patata en trozos grandes.
- 3 Sofreír con aceite en la olla a presión la cebolla y el ajo previamente picados. Añadir la sal y el comino.
- 4 Incorporar el pimiento finamente picado al sofrito. Remover y cocinar durante 5 minutos. Añadir el pimentón rojo, el tomate frito y remover. Continuar cocinando durante 5 minutos.
- 5 Añadir el agua caliente, las zanahorias, la patata, la pastilla de caldo y las judías. Cerrar la olla a presión y cocer durante 20 minutos, contando el tiempo a partir de que la olla empiece a extraer el vapor por la válvula.
- 6 Retirar la olla del fuego y realizar la descompresión. Abrir la olla y volver a ponerla en el fuego.
- 7 Añadir las almendras peladas y trituradas, y cocer a fuego medio durante 10 minutos más con la olla destapada.
- 8 Servir caliente.

lentejas con especias

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de lentejas
250 g de tomates
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
2 cucharaditas de pimentón
1 cucharadita de pimienta
5 cucharadas de aceite de oliva
750 ml de agua
sal

⌚ 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Poner las lentejas en remojo la noche anterior.
- 2 Pelar los dientes de ajo.
- 3 Pelar y cortar la cebolla y los tomates en pequeños cuadrados.
- 4 Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que adquiera un ligero color transparente. Añadir los tomates cortados, la sal, el pimentón, la pimienta y mezclar. Mantener en el fuego durante 5 minutos más.
- 5 Calentar agua en una cazuela grande y cuando empiece a hervir, añadir las lentejas y los ajos. Cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- 6 Incorporar el sofrito de cebolla y tomate a la cazuela de lentejas. Cocer todo junto durante 35 minutos aproximadamente a fuego lento.
- 7 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las lentejas se pueden servir acompañadas con albóndigas de arroz. Para hacer las albóndigas, basta con mezclar en un recipiente arroz cocido con perejil y cebollino picados, formar pequeñas bolitas compactas y freírlas en aceite.

lentejas con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de lentejas secas ⊕ 45 minutos
2 dientes de ajo
4 tomates maduros
1 pimiento verde mediano
3 ramas de apio
½ cebolla dulce
800 ml de agua
15 g de hojas frescas de albahaca
aceite de oliva
pimienta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Dejar las lentejas en remojo durante 8 horas. Pasado ese tiempo, escurrirlas y reservar.
- 2 Lavar los pimientos, quitarles las semillas y cortarlos en dados pequeños.
- 3 Lavar los tomates y cortarlos en dados pequeños.
- 4 Lavar el apio, quitarle los hilos y la parte más dura y picarlo.
- 5 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 6 Lavar y picar las hojas de albahaca.
- 7 Poner agua a hervir en una olla con agua y sal. Añadir los ajos y las lentejas. Cuando las lentejas estén cocidas (35 minutos aproximadamente), retirarlas del fuego y escurrirlas en un colador. Las lentejas deben quedar tiernas pero enteras.
- 8 Poner las lentejas en una bandeja y mezclarlas con los tomates, el pimiento, la cebolla, el apio y las hojas de albahaca. Aliñar con pimienta, sal y aceite al gusto.
- 9 Servir caliente.

lentejas tradicionales

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ kg de lentejas
3 patatas
2 cebollas
2 pimientos verdes
3 tomates maduros
4 dientes de ajo
1 litro de agua
3 hojas de laurel
aceite de oliva
sal

🕒 1 h 5 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner las lentejas en remojo durante 8 horas.
- 2 Pelar y picar la cebolla, los dientes de ajo y los tomates.
3. Lavar y cortar los pimientos.
- 4 Pelar, lavar y trocear las patatas.
- 5 Sofreír la cebolla en una cazuela con aceite, durante 8 minutos aproximadamente a fuego medio.
- 6 Añadir el ajo y el pimiento y saltar durante 5 minutos más. Incorporar los tomates. Cocinar durante 15 minutos.
- 7 Agregar las lentejas a la cazuela y el laurel, removiendo todos los ingredientes.
- 8 Añadir el agua y cocer las lentejas, a fuego lento, durante 35-40 minutos aproximadamente.
- 9 Incorporar las patatas en los últimos 20 minutos antes de finalizar la cocción.
- 10 Servir caliente.

olla gitana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de garbanzos
¼ kg de judías verdes
4 patatas
1 trozo de calabaza
1 cebolla
2 dientes de ajo
harina
1 cucharada de hierbabuena seca
1 ½ litro de agua
aceite de oliva
sal

⌚ 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.
- 2 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 3 Lavar y cortar las judías verdes en trozos medianos.
- 4 Lavar, pelar las patatas y la calabaza y cortarlas en cubos.
- 5 Pelar y laminar los ajos.
- 6 Saltear en una sartén con aceite, la cebolla, los ajos y cuando empiecen a adquirir un ligero color dorado, añadir un cucharada de harina y remover continuamente durante 2-3 minutos a fuego bajo. Retirar la sartén del fuego y reservar el sofrito.
- 7 Poner en el fuego la olla a presión con el agua y la sal, sin tapar. Cuando el agua empiece a hervir, echar los garbanzos, las judías, las patatas y la calabaza.
- 8 Incorporar el sofrito de cebolla a la olla y espolvorear con un poco de hierbabuena. Cerrar la olla a presión y cocer durante 30 minutos aproximadamente, contando el tiempo a partir de que la olla empiece a extraer el vapor por la válvula.
- 9 Retirar del fuego y servir caliente.

potaje de garbanzos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de garbanzos
300 g de espinacas
3 dientes de ajo
3 cucharadas de pimentón dulce
1 guindilla
2 rebanadas de pan
1 pastilla de caldo vegetal
aceite de oliva
1 ½ litro agua
sal

🕒 1 h 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.
- 2 Hervir las espinacas. Escurrirlas una vez cocidas y en una sartén grande con aceite rehogarlas durante 15 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
- 3 Pelar y laminar los ajos.
- 4 Freír el pan aparte en otra sartén con aceite. Dejar enfriar.
- 5 Machacar la rebanada de pan frito en un mortero junto con el pimentón y la guindilla. Reservar.
- 6 Sofreír en una cazuela con 7 cucharadas de aceite, los ajos y la mezcla de los ingredientes del mortero durante 4-5 minutos.
- 7 Añadir el agua y echar los garbanzos, las espinacas, la pastilla de caldo vegetal y la sal. Cocer a fuego medio durante 1 hora y 10 minutos o hasta que estén cocidos.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato también se puede cocinar añadiendo judías verdes y zanahorias.

tortitas de garbanzo (*falafel*)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de habas secas	⌚ 45 minutos
300 g de garbanzos secos	
1 cebolla	
3 ramas de perejil	
1 cucharadita de levadura química	
4 dientes de ajo	
½ cucharadita de comino en polvo	
½ cucharadita de cilantro	
½ cucharadita de pimienta negra	
½ cucharadita de pimienta roja	
aceite de girasol	
1 tomate	
4 hojas de lechuga	
sal	media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner los garbanzos y las habas en remojo, por separado, la noche anterior.
- 2 Pelar los ajos.
- 3 Escurrir, secar y triturar en el vaso de la batidora las habas y los garbanzos junto con los ajos hasta conseguir una pasta fina. Reservar.
- 4 Pelar, lavar y picar finamente la cebolla.
- 5 Lavar y picar el perejil.
- 6 Poner en un recipiente la cebolla, el perejil, las especias, la sal y la pasta realizada de habas y garbanzos.
- 7 Mezclar todos los ingredientes con un tenedor y trabajar después la mezcla con las manos hasta conseguir que todos los ingredientes se integren. Dejar reposar durante 2 horas en el frigorífico.
- 8 Formar los falafels, dándoles forma de tortitas redondas de unos 5 cm de diámetro y 1 cm de alto aproximadamente.

- 9 Calentar abundante aceite en una sartén honda y freír los falafels hasta que estén dorados por ambos lados.
- 10 Dejar reposar los falafels sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
- 11 Servir en una bandeja con rodajas de tomate y lechuga picada.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Los falafels se sirven calientes en una bandeja sobre la que se coloca un fondo de lechuga, escarola o cualquier verdura de hoja que se coma cruda y se rocían con salsa de sésamo.

La salsa de sésamo se elabora mezclando 2 cucharadas de tahín, 1 yogur, 250 ml de agua, un ajo prensado, las hojas picadas de una rama de perejil y sal.





proteínas vegetales

albóndigas de seitán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de seitán
50 g de miga de pan
125 ml de leche
200 ml de agua
2 cucharadas de harina
4 ramas de perejil
2 dientes de ajo
1 pizca de nuez moscada
aceite de oliva
sal

⊕ 30 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar los dientes de ajo.
- 2 Lavar y picar las hojas del perejil.
- 3 Remojar la miga de pan en la leche.
- 4 Rallar el seitán con un rallador de orificios grandes.
- 5 Freír el seitán rallado en una sartén con aceite durante 5 minutos. Incorporar el ajo, el perejil y la miga de pan escurrida. Sazonar con nuez moscada, sal y pimienta.
- 6 Cocinar y mezclar todos los ingredientes con una cuchara, durante 5 minutos, a fuego bajo, hasta conseguir una masa compacta. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 7 Cuando se haya enfriado la masa formar bolas de tamaño mediano, cogiendo pequeñas porciones de masa.
- 8 Preparar una mezcla con harina, agua, sal y rebozar en ella las albóndigas.
- 9 Enharinar las albóndigas y freírlas en abundante aceite caliente.
- 10 Poner las albóndigas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- 11 Servir calientes o a temperatura ambiente.

albóndigas de tofu

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de tofu
1 cebolla pequeña
½ taza de pan rallado
3 cucharadas de salsa de soja*
3 ramas de perejil
harina
agua
aceite de oliva
pimienta
sal

⊕ 30 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y rallar la cebolla.
- 2 Saltear la cebolla en una sartén, el tofu desmenuzado y el perejil picado durante 10 minutos. Apartar de la sartén y dejar enfriar.
- 3 Mezclar en un recipiente aparte el sofrito de cebolla y tofu con el pan rallado, la sal, la pimienta y la salsa de soja hasta formar una masa.
- 4 Coger con una cuchara porciones de esta masa y darle forma de bolas redondas.
- 5 Poner en un plato harina y en otro plato el agua. Rebozar las albóndigas primero con harina y después pasarlas ligeramente por el agua.
- 6 Freír en una sartén con abundante aceite caliente.
- 7 Poner las albóndigas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- 8 Servir calientes o a temperatura ambiente.

* Condimento elaborado con harina de soja desgrasada, jarabe de maíz y extracto de malta. Puede adquirirse embotellado en los supermercados comunes.

base de seitán

INGREDIENTES PARA: 240 g de seitán

500 g de harina de trigo
500 ml de agua
½ cabeza de ajos
50 ml de salsa de soja
sal

🕒 1 h 30 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Amasar la harina con el agua y la sal hasta conseguir una bola que no se pegue en los dedos y dejar reposar la masa en un recipiente cubierto de agua durante una hora.
- 2 Sacar la masa, escurrirla e introducirla en otro recipiente con agua y lavarla. Escurrir el agua que se volverá blanca y poner de nuevo agua, hasta que de nuevo se vuelva blanca. Ir cambiando el agua y lavando la masa hasta que todo el gluten se haya desprendido de la masa. Repetir el proceso de lavado durante 15-20 minutos. La masa estará lista para convertirse en seitán en el momento en que el agua del lavado salga transparente e incolora. Es importante que mientras se lava la masa, se conserve la forma de bola.
- 3 Poner en el fuego una olla con agua, la media cabeza de ajos y la salsa de soja. Cuando el agua empiece a hervir, introducir la bola de seitán y dejar que hierva durante 20 minutos a fuego medio. Si se desea un seitán menos esponjoso y más duro, aumentar en 5-8 minutos el tiempo de ebullición.
- 4 Escurrir, dejar enfriar y ya se puede utilizar para cortar en lonchas o tacos.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede cocinarse en lonchas a la plancha con ajo picado.

canelones de la mama

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 tomates maduros
1 cebolla
1 diente de ajo
2 zanahorias
150 g de champiñones
2 hojas de laurel
500 g de seitán
½ lata de paté vegetal
salsa bechamel
8 cucharadas de aceite de oliva
16 unidades de pasta de canelón
sal

⊕ 1 h 10 minutos*

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

Para hacer el relleno:

- 1 Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- 2 Lavar y rallar las zanahorias.
- 3 Cortar y desechar la parte terrosa del tallo de los champiñones, lavarlos y cortarlos en trozos muy pequeños.
- 4 Lavar y rallar los tomates.
- 5 Poner el aceite en una sartén grande y dorar la cebolla y el ajo picado.
- 6 Añadir la zanahoria y los champiñones y saltear durante 5 minutos.
- 7 Incorporar el tomate rallado, la sal, el laurel y sofreír durante 20 minutos a fuego medio.
- 8 Rallar el seitán (el rallador debe ser de agujero grande) e incorporarlo al sofrito durante los últimos 5 minutos de la cocción. Remover con una cuchara de madera para que se integren todos los sabores.

* Sin contar el tiempo de preparación de la salsa bechamel.

- 9 Retirar del fuego, extraer el laurel y dejar enfriar.
- 10 Añadir el paté vegetal al sofrito y mezclar hasta que se haya unido por completo con el resto de ingredientes. De esta forma quedará una mezcla consistente.



Para hacer el canelón:

- 11 Poner en el fuego una olla con abundante agua, sal y una cucharada de aceite. Cuando hierva, introducir la pasta de canelón y cocer 'al dente', (10 minutos aproximadamente). Retirar la olla del fuego y ponerla directamente bajo el grifo de agua fría para evitar que la pasta se pegue.
- 12 Sacar la pasta de canelón del agua, una a una, y dejar secar extendiéndolas sobre un paño de cocina.
- 13 Coger con una cuchara la mezcla para el relleno y colocarla en forma de tiras sobre cada una de los cuadrados de la pasta de canelón. Enrollar la pasta sobre sí misma, en forma de cilindro o tubo, de manera que el relleno quede en el interior.
- 14 Precalentar el horno a 220° C durante 15 minutos.
- 15 Untar una bandeja apta para el horno con mantequilla. Colocar los canelones en la bandeja en forma de filas ordenadas. Cubrir con abundante salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y espolvorear con queso rallado. Poner pequeños cuadrados de mantequilla por toda la superficie de los canelones e introducir en el horno a 180° C durante 30 minutos.
- 16 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 30 minutos.
- 17 Servir.



fricandó de seitán con setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de seitán ⌚ 45 minutos
150 g de champiñones
50 g de setas secas (tipo moixernons*)
2 cebollas medianas
2 zanahorias medianas
2 cucharas de tomate frito
500 ml de caldo vegetal
1 cuchara de harina
2 hojas de laurel
1 diente de ajo
1 cucharadita de pimentón
aceite de oliva
pimienta
sal media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y laminar la cebolla.
- 2 Pelar, lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
- 3 Cortar y desechar la base terrosa del tallo de los champiñones. Lavar el resto y laminarlos.
- 4 Poner las setas en remojo con agua templada durante media hora. Escurrir.
- 5 Cortar el seitán en lonchas.
- 6 Salpimentar, enharinar el seitán y sofreírlo en una cazuela con aceite hasta que esté dorado. Retirar el seitán y reservar.
- 7 Sofreír, en la misma cazuela en la que se ha sofrido el seitán, la cebolla con las zanahorias, las setas escurridas y los champiñones.

* Es una seta que siempre crece en círculos, abundante, sobre todo en las comarcas pirenaicas; es de color ocre, muy fibrosa y de sabor dulce. Es un excelente comestible. Es apto para el desecado, ganando así en aroma.

- 8 Añadir el laurel, el ajo prensado, el pimentón y el tomate frito. Cocinar durante 15 minutos, removiendo el sofrito con una cuchara de vez en cuando para que no se peguen los ingredientes.
- 9 Añadir el seitán a la cazuela y mientras continúa la cocción, remover para que adquiera el sabor del sofrito.
- 10 Diluir la harina en el caldo vegetal e incorporar a la cazuela, dejándolo cocer con la cazuela tapada a fuego lento durante 20 minutos.
- 11 Apartar del fuego y servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede acompañar con arroz blanco, puré de manzana o puré de patatas.



También se puede utilizar cualquier tipo de verduras como acompañamiento.

Una variante de este plato se puede hacer añadiendo patatas troceadas en el momento en que se incorpora el caldo vegetal a la cazuela.



gratén de patatas con seitán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de seitán ⌚ 1 h 10 minutos
3 patatas
2 pimientos rojos
2 cebollas
4 cucharadas de pan rallado
2 cucharaditas de pimentón dulce
50 g de queso seco de oveja
190 ml de crema de leche
1 cucharadita de zumo limón
3 ramas de perejil
5 cucharadas de aceite de oliva
mantequilla
sal media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cocer las patatas con piel en una olla con abundante agua. Cuando estén cocidas dejar enfriar.
- 2 Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y espolvorear un poco de sal sobre ellas.
- 3 Lavar los pimientos y cortarlos por la mitad. Eliminar las membranas blancas, las semillas y cortarlos en tiras finas.
- 4 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 5 Lavar y picar el perejil.
- 6 Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y sofreír la cebolla durante 5 minutos hasta que esté transparente.
- 7 Añadir las tiras de pimiento a la sartén con un poco de sal y saltear durante 5 minutos más sin dejar de remover. Retirar del fuego. Verter el sofrito sobre un plato llano y dejar enfriar.
- 8 Rallar el seitán.
- 9 Exprimir el limón y reservar una cucharadita.

- 10 Añadir 2 cucharadas de aceite en la misma sartén y saltear el seitán rallado durante 5 minutos. Sazonar. Retirar de la sartén y dejar enfriar.
- 11 Mezclar en un recipiente el seitán con 2 cucharadas de pan rallado y el pimentón.
- 12 Cortar el queso en dados pequeños, mezclarlo con la crema de leche, la cucharadita de zumo de limón y las hojas de perejil picado.
- 13 Precaentar el horno a 200° durante 10 minutos.
- 14 Untar una fuente refractaria honda con mantequilla.
- 15 Alternar en la fuente una capa de patatas, seguida de otra de sofrito de cebolla y pimientos, a continuación seitán y terminar con una capa de patatas.
- 16 Echar por encima la mezcla de queso y crema de leche y espolvorear la superficie con el pan rallado restante.
- 17 Introducir la fuente en el horno a una altura media y hornear durante 25 minutos.
- 18 Servir caliente.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Si se desea se puede preparar el mismo plato con soja texturizada.



guiso de seitán con aceitunas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:


500 g de seitán ⊕ 50 minutos
2 cebolletas
750 g de tomates maduros
1 pimiento rojo
1 cucharadita de pimentón
150 g de aceitunas verdes deshuesadas
½ cucharada de harina
50 ml de zumo de naranja (2 naranjas)
½ cucharadita de azúcar
4 ramas de perejil
100 ml de agua
aceite de oliva
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir las naranjas y reservar el zumo.
- 2 Pelar, lavar y picar las cebolletas.
- 3 Pelar los tomates, quitar las semillas y cortarlos en dados.
- 4 Lavar el pimiento y cortarlo en pequeños cuadrados.
- 5 Cortar el seitán en trozos grandes.
- 6 Cortar las aceitunas en aros.
- 7 Saltear en una cazuela con 8 cucharadas de aceite las verduras y el seitán, durante 15 minutos, a fuego medio. Remover para evitar que se pegue.
- 8 Incorporar los tomates, las aceitunas cortadas y el azúcar para evitar la acidez del tomate.
- 9 Regar con el zumo de naranja y el agua. Añadir el pimentón, la sal, la pimienta y la harina para que la salsa espese.
- 10 Cocer a fuego medio de 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando. Añadir agua si fuese necesario, ya que este plato debe servirse con un poquito de caldo.
- 11 Servir caliente y espolvorear cada plato con perejil picado.

hamburguesas de soja y arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 g de soja texturizada	⌚ 20 minutos
75 g de arroz	
2 pimientos del piquillo	
50 g de pan rallado	
1 cebolla	
125 g de harina de trigo	
1 cucharadita de ajo molido	
2 ramas de perejil	
1 rama de romero	
aceite de oliva	
pimienta	
sal	media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hidratar la soja texturizada en un bol con agua caliente durante 10 minutos. Cuando esté blanda, escurrirla.
- 2 Pelar y picar la cebolla. Saltearla con 3 cucharadas de aceite en una sartén durante 5 minutos a fuego medio. Añadir la soja y seguir cocinándola durante 5 minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 3 Hervir el arroz hasta que esté cocido.
- 4 Picar el perejil, el romero y los pimientos del piquillo.
- 5 Mezclar en un recipiente el pan rallado, el sofrito de cebolla y soja, el perejil, el romero, los pimientos del piquillo, el arroz cocido, el ajo molido, la sal y la pimienta.
- 6 Añadir poco a poco 80 g de harina mientras se amasa la mezcla con las manos.
- 7 Formar las hamburguesas con las manos enharinadas.
- 8 Calentar el aceite en una sartén y freír las hamburguesas por los dos lados.
- 9 Servir con perejil espolvoreado, acompañándolas de ketchup o salsa mayonesa.

'musaka' de seitán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 berenjenas medianas 🕒 60 minutos*
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
250 g de seitán
8 cucharadas de tomate frito
aceite de oliva
2 ramas de perejil
400 ml de salsa bechamel
sal y pimienta

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar las berenjenas longitudinalmente en lonchas de 1 cm de grosor y ponerlas en remojo con agua y sal durante 30 minutos.
- 2 Poner una sartén en el fuego con aceite y hacer un sofrito con la cebolla, los ajos y el seitán cortado en pequeños trozos. Salpimentar y reservar.
- 3 Lavar y picar el perejil.
- 4 Freír las berenjenas aparte y dejarlas reposar sobre papel absorbente para que suelten todo el aceite sobrante.
- 5 Untar con mantequilla una fuente para horno y colocar primero una capa de berenjenas, poner encima el tomate frito, el sofrito de seitán y finalmente otra capa de berenjenas.
- 6 Cubrir con la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y el perejil picado.
- 7 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 8 Introducir la musaka en el horno y hornear a 180° C durante 30 minutos. Servir.


* Sin contar el tiempo de preparación de la salsa bechamel.

pimientos del piquillo con bechamel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

125 g de soja texturizada
1 cebolla
2 zanahorias
12 pimientos piquillo**
300 ml de salsa bechamel
500 ml de agua
50 ml salsa de soja
aceite de oliva
sal y pimienta

🕒 35 minutos*

media 

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Hacer la salsa bechamel (*ver el apartado de salsas*) y reservar.
- 2 Poner la soja texturizada en remojo con el agua, la salsa de soja y dejar reposar durante media hora.
- 3 Pelar, lavar la cebolla y cortarla en trozos muy pequeños.
- 4 Pelar, lavar y rallar las zanahorias.
- 5 En una sartén con 4 cucharadas de aceite saltear la cebolla y cuando esté dorada añadir la zanahoria. Remover con una cuchara de madera y cocinar durante 10 minutos aproximadamente a fuego medio.
- 6 Colar la soja en un colador, añadirla a la sartén junto con el sofrito de cebolla y zanahoria y cocinarla durante 5 minutos a fuego bajo. Salpimentar.
- 7 Mezclar este sofrito con la mitad de la salsa bechamel y rellenar cada pimiento del piquillo con esta mezcla.
- 8 Poner en cada plato tres pimientos rellenos y echar 3 cucharadas de salsa bechamel por encima.
- 9 Servir caliente.

* Sin contar el tiempo de preparación de la salsa bechamel.

** Pimientos navarros pequeños de color rojo. De sabor intenso y un poco dulzón. Tras la recolección en otoño se asan, se pelan artesanalmente y se envasan.

pinchitos de seitán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

600 g de seitán ⌚ 40 minutos*
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cucharada de jengibre
2 cucharaditas de especias para pinchitos
1 ½ cucharaditas de comino molido
12 tomates pequeños (tipo cherry)
1 calabacín
1 pimiento verde
6 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hacer el adobo para macerar los pinchitos, mezclando en un recipiente media cebolla rallada, el ajo machacado, el jengibre pelado y rallado, el comino, las especias de pinchitos, el aceite y sal.
- 2 Cortar el pimiento y la media cebolla restante en forma de cuadrados medianos.
- 3 Lavar y cortar el calabacín en rodajas medianas.
- 4 Cortar el seitán en cuadrados de un grosor medio.
- 5 Introducir los trozos de seitán en el recipiente de la salsa, dejándolo macerar durante 2 horas aproximadamente.
- 6 Sacar el seitán del adobo y pinchar cada trozo en palillos (especiales de pinchitos), intercalándolo con las verduras en este orden: primero un trozo de seitán, un tomate, un trozo de pimiento verde, otra vez seitán, un trozo de cebolla, el calabacín y de nuevo seitán. Salpimentar.
- 7 Asar cada pinchito en la parrilla u horno hasta que el seitán esté dorado y las verduras tiernas.

* Sin contar el tiempo de marinar el seitán.

seitán a la naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de seitán
3 zanahorias
250 g de champiñones
1 cebolla pequeña
zumo de 2 naranjas
1 rama de canela
1 hoja de laurel
2 ½ cucharadas de harina
500 ml de caldo vegetal
25 ml de agua
6 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 50 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:


- 1 Sofreír en una cazuela con aceite los champiñones, las zanahorias y la cebolla previamente lavados y cortados en trozos pequeños.
- 2 Añadir la canela, el laurel, la sal y la pimienta. Dejar cocer con la cazuela tapada durante 20-25 minutos a fuego bajo.
- 3 Cortar el seitán en rodajas, salpimentar y sofreírlo en una sartén con aceite durante 3-5 minutos por cada lado.
- 4 Incorporar el seitán en la cazuela con las verduras y añadir el caldo vegetal.
- 5 Disolver la harina en agua fría, removiendo continuamente hasta disolver todos los grumos. A continuación, añadirla a la cazuela y dejar que hierva con el seitán y las verduras hasta que espese, de 10 a 15 minutos aproximadamente.
- 6 En los últimos 5 minutos de cocción incorporar el zumo de naranja.
- 7 Retirar del fuego y antes de emplatar, retirar el palo de canela y la hoja de laurel.
- 8 Servir caliente.

seitán a la pimienta verde

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de seitán
400 ml de nata líquida
3 cucharadas de granos de pimienta verde
2 cucharadas de mantequilla
5 dientes de ajo
1 rama de perejil
aceite de oliva
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los ajos.
- 2 Cortar el seitán en rodajas gruesas.
- 3 Calentar aceite en una sartén y dorar 4 ajos enteros. A continuación, freír las rodajas de seitán por los dos lados, salpimentar y reservar en la sartén.
- 4 En un cazo o sartén diluir la mantequilla y saltear un ajo hasta dorarlo, incorporar la pimienta verde y cocer durante 3 minutos aproximadamente.
- 5 Añadir la crema de leche y remover. Cocinar durante 10 minutos a fuego bajo.
- 6 Verter esta crema en la sartén sobre el seitán y remover. Mantener a fuego suave durante 3-4 minutos.
- 7 Servir caliente, adornándolo con los ajos cocinados y el perejil.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede acompañar con arroz o patatas hervidas.

seitán rebozado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de seitán
harina de trigo
pan rallado
aceite de girasol
agua
sal

⌚ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el seitán en lonchas finas.
- 2 Hacer una mezcla para el rebozado, disolviendo 4 cucharadas de harina en agua hasta conseguir la consistencia de un yogur cremoso. Añadir la sal.
- 3 Sumergir en esta mezcla las lonchas de seitán hasta cubrirlas completamente.
- 4 Rebozar las lonchas de seitán con pan rallado, presionándolas en el plato suavemente con los dedos para que el pan se adhiera por ambos lados.
- 5 Calentar aceite en una sartén y freír las lonchas de seitán por ambos lados hasta que adquieran un ligero color dorado.
- 6 Dejar reposar sobre papel absorbente y servir caliente espolvoreándolas con perejil picado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

También se pueden hacer libritos de seitán, cortando el seitán longitudinalmente por la mitad en filetes gruesos, sin llegar a separarlos. Introducir una lámina de queso en su interior, cerrar el librito presionando los extremos y freír por ambos lados.

tofu al pil pil

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g de tofu	⌚ 25 minutos
1 guindilla	
6 dientes de ajo	
150 ml de aceite de oliva	
200 ml de agua	
2 cucharadas de harina	
2 cucharaditas de maicena	
1 cucharadita de perejil seco	
sal	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tofu en lonchas finas; sazonar y enharinar.
- 2 Freír las lonchas de tofu en una sartén con aceite y reservar.
- 3 Pelar y prensar dos ajos y laminar los otros cuatro; cortar la guindilla.
- 4 Poner el aceite en una cazuela de barro a fuego medio.
Dorar los ajos prensados, los ajos laminados y la guindilla.
Retirar la cazuela del fuego.
- 5 Diluir la harina y la maicena en el agua. Cuando el aceite de la cazuela esté templado incorporar la mezcla de harina.
- 6 Poner la cazuela en el fuego y bajarlo al mínimo. Cocinar durante 5-8 minutos removiendo la salsa con unas varillas de manera continuada y en forma de círculo hasta conseguir ligarla.
- 7 Evitar que hierva la salsa de pil pil para que no se corte, retirándola y trabajándola fuera del fuego si fuese necesario.
- 8 Añadir a la cazuela las lonchas de tofu y cocinar durante 3 minutos para que adquieran el sabor del pil pil.
- 9 Servir en cada plato el tofu cubierto con la salsa.
- 10 Decorar con perejil espolvoreado.

tofu con patatas a la marinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de tofu
8 patatas medianas
100 g de guisantes
4 tomates
3 cebollas
1 ½ zumo de limón
1 cucharadita de cúrcuma
14 cucharadas aceite
pimienta
sal

🕒 25 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón y mezclar el zumo en un recipiente con 8 cucharadas de aceite, sal, cúrcuma y pimienta.
- 2 Cortar el tofu en láminas gruesas y ponerlo a marinar en la mezcla de limón y aceite durante una hora.
- 3 Pelar, lavar las patatas y cortarlas en forma de bastoncillos.
- 4 Pelar, lavar la cebolla y cortarla en cuartos.
- 5 Cortar cada tomate en cuatro mitades.
- 6 Poner 6 cucharadas de aceite en una bandeja honda apta para el horno: las patatas, los tomates y los guisantes. Salpimentar.
- 7 Colar el tofu y reservar el líquido con el que se rociará las verduras y hortalizas de la bandeja.
- 8 Enharinar el tofu y freírlo ligeramente en una sartén con aceite.
- 9 Precalentar el horno a 180° C.
- 10 Extender sobre las verduras las láminas de tofu y hornear durante 40 minutos aproximadamente. Servir.

* Sin contar el tiempo de marinar el tofu.

tofu marinado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

300 g de tofu
150 ml salsa de soja
300 ml de agua
1 cucharada de jengibre
2 dientes de ajo
semillas de sésamo
harina
aceite de oliva

🕒 20 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar el tofu en lonchas y a su vez partir cada loncha por la mitad.
- 2 Pelar y picar los ajos.
- 3 Rallar la raíz de jengibre.
- 4 Hacer una mezcla con la salsa de soja y el agua.
- 5 Añadir a la mezcla el ajo, el jengibre y el tofu y dejar marinar durante 4 horas.
- 6 Poner en un plato harina y en otro plato las semillas de sésamo.
- 7 Colar el tofu y rebozarlo primero en las semillas de sésamo y después en la harina.
- 8 Calentar abundante aceite en una sartén y cuando esté caliente freír el tofu hasta que esté dorado por ambos lados, procurando que las semillas de sésamo no queden tostadas para que no amarguen.
- 9 Dejar reposar en un plato cubierto de papel de cocina absorbente.
- 10 Servir caliente.

* Sin contar el tiempo de marinar el tofu.

tortitas de seitán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de seitán	🕒 40 minutos
3 zanahorias	
4 puerros	
250 g de pan rallado	
50 g de queso en crema	
6 cucharadas de aceite de oliva	
pan rallado	
aceite de girasol	
200 ml de agua	
2 cucharadas de harina	
sal	media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar las zanahorias.
- 2 Cortar el tallo y desechar las hojas duras del puerro. Cortarlo longitudinalmente por la mitad y cada mitad en aros.
- 3 Rallar el seitán con un rallador de orificios gruesos.
- 4 Saltear el seitán en un sartén con aceite.
- 5 Sofreír en una cazuela con aceite a fuego bajo las zanahorias y los puerros durante 15 minutos. Añadir un poco de agua si se reseca. Incorporar el seitán, sazonar y mantener en el fuego 5 minutos más. Retirar del fuego, incorporar el queso y mezclar con el resto de ingredientes. Dejar enfriar.
- 6 Poner el pan rallado en un recipiente y mezclar en él las verduras y el seitán, formando una masa consistente.
- 7 Coger con una cuchara pequeñas porciones y formar tortitas de 5 cm de diametro por 1 cm de grosor.
- 8 Preparar el rebozado mezclando el agua, la harina y la sal.
- 9 Bañarlas en el rebozado y empanarlas con el pan rallado.
- 10 Freír en abundante aceite, dejar reposar sobre papel absorbente y servir calientes.



salsas y aliños

aliño de mostaza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 cucharada de yogur
1 cucharada de mostaza
10 cucharadas de aceite de oliva
6 cucharadas de leche
1 cucharada de vinagre
4 ramas de albahaca
pimienta
sal

⌚ 8 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y picar las hojas de albahaca y reservar.
- 2 Mezclar en un recipiente la mostaza y el yogur.
- 3 Añadir el aceite, el vinagre, la leche y seguir mezclando hasta que todos los ingredientes se integren.
- 4 Incorporar la albahaca, la sal, la pimienta y mezclar durante unos segundos más.
- 5 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Para realizar una versión diferente de esta salsa se puede combinar con otro tipo de hierbas como perejil, cebollino, estragón o romero.



alioli

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 ml de leche fresca
100 ml de aceite de girasol
2 dientes de ajo
sal

⌚ 8 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar los ajos.
- 2 Poner en el vaso de la batidora el aceite, la leche, los ajos y la sal.
- 3 Batir todos los ingredientes sin levantar la batidora de la base del recipiente durante 20-30 segundos. Si el alioli no ha adquirido una consistencia espesa parecida al yogur, añadir un poco más de aceite (incorporándolo lentamente, en forma de hilo, sin interrupción) y seguir batiendo sin levantar la batidora de la base del recipiente hasta que la salsa alioli espese. Si se desea una salsa más espesa, añadir más aceite.
- 4 Batir finalmente, cuando se haya conseguido el espesor deseado durante 4-5 segundos más, levantando la batidora de la base del recipiente 2 o 3 veces.
- 5 Se sirve a temperatura ambiente y puede conservarse en el frigorífico durante 3 o 4 días.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El alioli típico en Cataluña se sirve acompañando platos de habichuelas cocidas, judías tiernas hervidas, patatas al horno o fritas, espárragos a la brasa, seitán a la plancha o simplemente sobre unas rebanadas de pan.

crema de mostaza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 cucharaditas de mostaza
200 ml de crema de leche
2 cucharaditas de zumo de limón
½ cucharadita azúcar
pimienta
sal

⌚ 10 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón y reservar dos cucharaditas de zumo.
- 2 Batir en un recipiente, con la batidora, la crema de leche hasta conseguir una consistencia espesa y un mayor volumen.
- 3 Incorporar la mostaza, el limón, la sal, la pimienta y el azúcar y continuar batiendo durante 10 segundos más para que todos los ingredientes se integren.
- 4 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se suele servir con ensaladas.

También se puede utilizar en caliente para guisos, acompañando platos de verduras o de proteínas vegetales (tofu y seitán).



mermelada de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de tomates maduros
280 g de azúcar
1 clavo

⌚ 50 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar los tomates y sumergirlos durante 1 minuto en agua hirviendo. Pelarlos cuando se enfríen.
- 2 Cortar los tomates por la mitad, retirar el máximo de pepitas posible y picar.
- 3 Macerar los tomates junto con el azúcar en un recipiente durante 8 horas.
- 4 Colocar los tomates macerados en una cacerola, añadir el clavo y calentar a fuego bajo.
- 5 Cocinar durante 40 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera, hasta que la mermelada esté en su punto. Para comprobar que la mermelada está en su punto echar una cucharadita de mermelada en un plato y ponerlo en el frigorífico. Si al enfriarse se espesa y no resbala del plato, indicará que la mermelada se ha formado correctamente.
- 6 Retirar el clavo y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La mermelada se puede conservar en un tarro esterilizado y con cierre hermético.

* Sin contar el tiempo de maceración del tomate con el azúcar.

salsa bechamel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ litro de leche
50 g de harina
50 g de mantequilla
1 pizca de nuez moscada
pimienta
sal

⌚ 25 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Tostar ligeramente la harina en un cazo antiadherente a fuego bajo.
- 2 Incorporar la mantequilla y mezclarla con la harina. Remover hasta que se integren los dos ingredientes.
- 3 Añadir poco a poco la leche y remover continuamente con las varillas para evitar que se formen grumos. Repetir la operación hasta que se haya acabado la leche y se consiga una salsa espesa. (Durante toda la cocción de la bechamel debe mantenerse el fuego bajo).
- 4 Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Remover.
- 5 Si al finalizar se observan grumos, batir la bechamel con la batidora.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

En muchos platos se añade queso rallado durante los últimos 5 minutos de la cocción para darle un sabor más intenso.

La bechamel se puede servir como salsa de relleno o como base para gran variedad de platos. Dependiendo de la receta se elabora más espesa, para ello basta con aumentar la cantidad de harina y reducir la cantidad de leche.

salsa blanca de mayonesa y queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 cucharadas de mayonesa
2 porciones de queso cremoso
2 cucharadas de queso en crema
1 diente de ajo
2 ramas de perejil
3 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 18 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y picar el ajo.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Mezclar en un recipiente con un tenedor el queso en crema, el queso cremoso en porciones, la mayonesa (*ver en este mismo apartado de salsas*) y el aceite hasta formar una crema espesa.
- 4 Mezclar el ajo y el perejil con la crema de queso hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.
- 5 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza especialmente para acompañar platos de patatas asadas y de verduras.



salsa brava

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 pimiento rojo
2 tomates rojos
1 diente de ajo
2 cebollas pequeñas
5 cucharadas de aceite de oliva
10 almendras tostadas
sal

⌚ 50 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 2 Lavar el pimiento y secar.
- 3 Colocar el pimiento y las cebollas sin pelar en el horno, en una bandeja previamente engrasada con aceite de oliva.
- 4 Hornear las hortalizas a 180° C durante 40 minutos. A los 25 minutos de horneado, aproximadamente, añadir los tomates (requieren menos tiempo para hacerse). Apagar el horno y retirar.
- 5 Pelar los pimientos, la cebolla y el tomate.
- 6 Pelar las almendras.
- 7 Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una salsa espesa de consistencia cremosa.
- 8 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar platos de patatas fritas o también de ensaladas y verduras.

Si se desea que la salsa brava sea picante, puede añadirse un poco de guindilla.

salsa de aguacate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 aguacate
1 cebolla pequeña
1 tomate maduro
1 diente de ajo
¼ de pepino
½ zumo de limón
6 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar la cebolla en trozos pequeños.
- 2 Lavar el tomate y el pepino; quitarles la piel y cortar en trozos pequeños.
- 3 Pelar el aguacate.
- 4 Pelar el ajo.
- 5 Exprimir el limón.
- 6 Mezclar en un recipiente el aguacate, el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva y la sal hasta formar una crema.
- 7 Mezclar las verduras cortadas con la crema de aguacate y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar platos de patatas o ensaladas.

Para evitar que la salsa se oscurezca, poner la semilla del aguacate dentro de la salsa y de este modo mantendrá su color verde original.

salsa de almendras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

100 g de almendras crudas
15 g de pan duro
1 diente de ajo
350 ml de caldo vegetal
3 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Saltear las almendras y los ajos en una sartén con aceite hasta que se doren. Retirar de la sartén y reservar.
- 2 Añadir un poco más de aceite a la sartén y freír el pan en trozos.
- 3 Triturar con la batidora en un recipiente las almendras, el pan y el ajo fritos. Verter la mitad del caldo vegetal y mezclar. (Se recomienda que el caldo sea de la cocción de verduras en lugar de pastilla).
- 4 Añadir el resto del caldo. Salpimentar y llevar a ebullición durante medio minuto a fuego bajo hasta que la salsa espese.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se come fría acompañando a verduras cocidas. El contraste de la salsa fría con la verdura caliente resulta muy sabroso.

Esta salsa espesa muy fácilmente por lo que se recomienda añadirle un poco más de caldo si se consume al día siguiente.

salsa de champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de champiñones
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
1 yogur
5 ramas de perejil
1 diente de ajo
pimienta
sal

⌚ 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y desechar la base terrosa del tallo de los champiñones. Lavar el resto y cortarlos en láminas.
- 2 Pelar y picar el ajo.
- 3 Freír el ajo en una sartén con aceite y cuando esté dorado, añadir los champiñones y sofreír durante 15 minutos.
- 4 Triturar los champiñones en un recipiente con la batidora.
- 5 Añadir el aceite, el vinagre, el yogur, la sal y la pimienta. Mezclar, un poco más, con la batidora todos los ingredientes hasta conseguir una salsa espesa y de consistencia cremosa.
- 6 Espolvorear el perejil picado sobre la salsa.
- 7 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar platos de verdura cocida y pasta. Se puede consumir a temperatura ambiente.

salsa de espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

50 g de espinacas
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre
½ yogur
3 cucharadas de aceite de oliva
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y cortar la cebolla en trozos pequeños.
- 2 Pelar y picar el diente de ajo.
- 3 Saltear la cebolla y el ajo en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente.
- 4 Añadir las espinacas y la sal. Remover para que las espinacas adquieran el sabor del sofrito de cebolla y ajo. Cuando las espinacas empiecen a soltar el agua, retirarlas del fuego.
- 5 Verter en un recipiente el sofrito de espinacas y cebolla, el yogur y la sal, y triturar con la batidora hasta obtener una textura cremosa.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar platos de verdura cocida, patatas y pasta.



salsa de frutos secos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 tomates maduros
1 rebanada de pan seco
10 almendras tostadas
10 avellanas tostadas
½ cucharadita de azúcar
1 diente de ajo
150 ml de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
150 ml de caldo vegetal
sal

⌚ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar los tomates y rallarlos.
- 2 Pelar el ajo.
- 3 Pelar las almendras y las avellanas.
- 4 Freír el pan en una sartén con 4 cucharadas de aceite y reservar.
- 5 Dorar el ajo en un cazuela con 4 cucharadas de aceite y añadir los tomates, la sal y el azúcar. Cocer a fuego bajo durante 20 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 6 Poner en el vaso de la batidora: el resto del aceite, el vinagre, el caldo vegetal, las almendras, las avellanas, el pan frito y el sofrito de tomate y triturarlo hasta obtener la salsa.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar platos de verduras asadas y pasta.

salsa de menta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 cucharadas de mayonesa
4 cucharadas de yogur cremoso
20 hojas de menta
2 cucharadas de zumo de limón
sal

🕒 10 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón.
- 2 Lavar y picar las hojas de menta con un cuchillo de cocina muy afilado o con un molinillo.
- 3 Mezclar todos los ingredientes en un recipiente con un tenedor: la mayonesa (*ver receta en este mismo apartado*), el yogur, la menta picada, las 2 cucharadas de zumo de limón y la sal.
- 4 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza para acompañar entrantes y ensaladas.



* Sin contar el tiempo de elaboración de la salsa mayonesa.

salsa de pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 pimiento rojo
½ cebolla pequeña
½ diente de ajo
1 tomate
2 ramas de perejil
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de azúcar
250 ml de agua
sal y pimienta

⌚ 40 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y picar la cebolla.
- 2 Pelar y picar el ajo.
- 3 Lavar y picar el perejil.
- 4 Lavar y rallar el tomate.
- 5 Lavar el pimiento, quitarle las semillas y picarlo.
- 6 Saltear en una sartén con aceite los pimientos, la cebolla, el ajo, el tomate y la sal. Añadir el agua y cocer todos los ingredientes a fuego lento, durante 30 minutos, hasta que estén tiernos.
- 7 Añadir el perejil y sazonar con el azúcar y la pimienta.
- 8 Cocer otros 2-3 minutos más y triturarlo con la batidora hasta que quede una salsa homogénea.
- 9 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se puede servir para acompañar platos de verdura y pasta.

salsa de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de tomate en lata (triturado) ⌚ 45 minutos
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
100 ml de aceite de oliva
¾ de cucharadita de azúcar
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- 2 Pelar y picar los ajos.
- 3 Lavar, quitar las semillas al pimiento y rallarlo.
- 4 Poner en una cazuela 50 ml de aceite y pochar la cebolla con el ajo a fuego medio durante 8 minutos. Echar la sal y remover para evitar que se pegue.
- 5 Incorporar el pimiento rallado y seguir removiendo. Sofreír durante 8 minutos más aproximadamente.
- 6 Añadir el tomate de lata, 50 ml más de aceite y el azúcar para contrarrestar la acidez del tomate. Seguir cocinándolo durante 20 minutos a fuego bajo con la cazuela tapada, manteniendo una pequeña abertura para que se elimine el vapor.
- 7 Servir caliente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se sirve para acompañar platos de pasta, arroz, verduras y pan.

salsa de tomate y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 tomates maduros
200 g de champiñones
2 cebollas
½ hoja de laurel
½ cucharadita de tomillo
1 cucharadita de romero
200 ml de zumo de manzana
150 ml de nata líquida
4 cucharadas de aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 55 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar y desechar la base terrosa del tallo de los champiñones. Lavar el resto y cortarlos en trozos muy pequeños.
- 2 Pelar, lavar y picar las cebollas.
- 3 Poner una cazuela con aceite y saltear la cebolla a fuego lento hasta que empiece a coger color. Añadir el laurel, el zumo de manzana y dejar que se reduzca a la mitad.
- 4 Incorporar los champiñones en la cazuela y dejar reducir hasta que el líquido se haya absorbido casi completamente.
- 5 Añadir los tomates triturados, la sal, la pimienta, el romero y el tomillo. Continuar la cocción durante 20 minutos más.
- 6 Añadir finalmente la nata líquida, remover para que se mezclen todos los ingredientes y mantener en el fuego durante 3-4 minutos.
- 7 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se puede servir para acompañar platos de pasta, patatas al horno, verduras, etc.

salsa mayonesa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 cucharada de queso en crema
50 ml de leche
200 ml de aceite de girasol
1 cucharadita de zumo de limón
sal

⌚ 10 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón y reservar una cucharadita de zumo.
- 2 Mezclar con la batidora el queso en crema y la leche dando solamente tres golpes de batidora.
- 3 Incorporar el aceite lentamente, en forma de hilo, y continuar batiendo con la base de la batidora ligeramente levantada del recipiente e inclinada hacia el lado por el que se está vertiendo el aceite.
- 4 Añadir el limón y la sal para darle sabor y batir nuevamente durante unos segundos. Si se desea una mayonesa más espesa, se añade más aceite, y más leche si se quiere hacer más líquida.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La salsa mayonesa puede usarse como base para muchas salsas: salsa rosa, salsa roquefort, salsa verde, etc.

Si se desea darle un sabor más intenso, añadir medio ajo y batir durante 10 segundos.

salsa para sándwich

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 cucharadas de harina
3 tazas de agua
2 cucharaditas de mostaza
2 cucharadas de azúcar
50 ml de zumo de limón
150 ml de aceite de oliva
pimienta
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón y reservar el zumo.
- 2 Disolver la harina en el agua.
- 3 Poner en un cazo la mezcla y cocinar hasta que se espese. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 4 Añadir el zumo de limón, la mostaza, el azúcar, el aceite, el vinagre, el agua, la sal, la pimienta y mezclar con la batidora.
- 5 Servir como ingrediente en sándwiches o acompañando a ensaladas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Otra variante de esta salsa se obtiene añadiendo 2 dientes de ajo y una pizca de colorante.

Se conserva muy bien en el frigorífico.

salsa pesto

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

25 g de albahaca fresca
3 dientes de ajo
4 cucharadas de piñones
120 ml de aceite de oliva
50 g de queso parmesano rallado
30 g de queso de oveja rallado
pimienta
sal

⌚ 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar los ajos.
- 2 Lavar las hojas de albahaca.
- 3 Triturar en un recipiente con la batidora la albahaca, los ajos, una pizca de sal, un poco de pimienta y los piñones hasta conseguir una pasta.
- 4 Añadir la mitad del aceite de oliva y mezclarlo bien con la batidora. Agregarle el resto del aceite, poco a poco, sin dejar de mezclar hasta que la salsa quede homogénea y cremosa.
- 5 Rallar los quesos.
- 6 Añadir finalmente los dos quesos y remover con una cuchara de madera.
- 7 Rectificar de sal y pimienta.
- 8 Servir a temperatura ambiente.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se utiliza especialmente para platos de pasta.

Se puede guardar en el frigorífico y se conserva bastante tiempo.

salsa romesco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 tomates maduros ⌚ 20 minutos*
1 cabeza de ajos
100 g de almendras tostadas
2 ñoras**
120 ml de aceite de oliva
40 ml de vinagre
80 ml de agua
pimienta
sal media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Extraer y desechar las semillas de las ñoras. Ponerlas en remojo con agua durante una hora. Extraer la pulpa con una cucharilla.
- 2 Asar los tomates y los ajos con piel. Hacer antes unos cortes en los tomates y en la cabeza de ajos para que no se rompan o 'estallen'.
- 3 Pelar los tomates retirándoles las semillas.
- 4 Pelar los ajos.
- 5 Introducir en el vaso de la batidora: las almendras peladas, el pan, los ajos, los tomates, la pulpa de las ñoras y triturar.
- 6 Añadir el vinagre y el aceite mientras seguimos batiendo hasta obtener la consistencia adecuada.
- 7 Finalizar incorporando el agua, la sal, la pimienta y volver a batir de nuevo unos segundos. Dejar reposar la salsa.
- 8 Servir a temperatura ambiente.

* Sin contar el tiempo de remojo de la ñora y el pimiento.

** Es un pimiento murciano de pequeño tamaño y de forma redonda, que se deja secar y que tiene un sabor un poco picante.

salsa roquefort

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150 g de queso (tipo roquefort) 🕒 10 minutos
100 ml de nata líquida
30 g de mantequilla
4 cucharadas de zumo de manzana
pimienta
sal

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar el queso con la nata, deshaciéndolo con un tenedor de madera.
- 2 Derretir la mantequilla en un cazo a fuego bajo.
- 3 Incorporar la mezcla de queso y nata y cocinar durante unos minutos, hasta que se mezclen todos los ingredientes.
- 4 Añadir el zumo de manzana y continuar cocinando durante 2 minutos más hasta conseguir una crema ligera. Condimentar con la sal y la pimienta.
- 5 Servir.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta es la salsa adecuada para acompañar a la ensalada de endivias y también a platos de pasta.



salsa rosa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

6 cucharadas de mayonesa ⌚ 5 minutos*
2 cucharadas de yogur
2 cucharaditas de tomate frito
2 cucharaditas de tomate ketchup**
2 cucharaditas de vinagre
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de orégano
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar en un recipiente con un tenedor, la mayonesa (*ver receta en este mismo apartado*), el yogur, el tomate frito, el tomate ketchup, el vinagre, el azúcar, el orégano y la sal.
- 2 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se sirve para acompañar ensaladas, patatas o verduras asadas.



* Sin contar el tiempo de elaboración de la salsa mayonesa.

** El ketchup, también conocido como cátsup, es una salsa de tomate condimentada con vinagre, azúcar y sal, además de diversas especias.

salsa verde

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150 g de judías verdes
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
2 ramas de perejil
½ cebolleta pequeña
½ yogur natural
pimienta
sal

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar, lavar y hervir las judías en una cazuela con agua y sal a fuego medio. Retirar del fuego y escurrir el agua en un colador.
- 2 Exprimir el limón.
- 3 Lavar y picar el perejil.
- 4 Pelar, lavar y partir la cebolleta en dos trozos.
- 5 Introducir las judías en el vaso de la batidora junto al zumo de limón, el perejil, la cebolleta, la sal, la pimienta, el aceite, el yogur y un poco del agua de la cocción.
- 6 Triturar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia de una crema ligera.
- 7 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta salsa se sirve para acompañar verdura o patatas cocidas.

salsa vinagreta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 cucharadas de vinagre
12 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo
2 ramas de perejil
2 cucharadas de alcaparras
pimienta
sal

⌚ 8 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar el ajo.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Machacar en el mortero el ajo con la sal y la pimienta.
- 4 Incorporar el vinagre y mezclar.
- 5 Verter el aceite en el mortero, poco a poco, sin dejar de remover y finalizar añadiendo a la salsa el perejil y las alcaparras.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede prepararse una variante de esta salsa cortando en trozos muy pequeños varios encurtidos*.



* Los encurtidos son productos vegetales sometidos a diversas transformaciones; tienen en común su aderezo con vinagre. Entre los más comunes destacan: pepinillo, cebollita, zanahoria, tomate verde, alcaparra y coliflor.

salsa vinagreta de zanahoria

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 zanahorias
100 ml de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
½ cucharadita de azúcar
6 ramas de perejil
1 diente de ajo
pimienta
sal

🕒 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
- 2 Lavar y picar el perejil.
- 3 Pelar y picar el diente de ajo.
- 4 Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta negra.
- 5 Agregar las zanahorias.
- 6 Incorporar el perejil y el ajo. Remover para que todos los ingredientes se mezclen.
- 7 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Puede prepararse la misma salsa vinagreta con remolacha fresca rallada en lugar de zanahorias.





postres

arroz con leche

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 litro de leche
150 g de arroz
100 g de azúcar
2 palos de canela en rama
2 cucharaditas de canela molida
la piel de un limón

🕒 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Hervir en un cazo, a fuego medio, la leche con las ramas de canela y la piel del limón durante 5 minutos.
- 2 Añadir el arroz y el azúcar. Bajar el fuego al mínimo, remover de vez en cuando y cocinar durante 15 minutos aproximadamente hasta que el arroz esté cocido y tierno.
- 3 Retirar del arroz la cáscara del limón y la canela en rama.
- 4 Poner el arroz en recipientes individuales de postre. Espolvorear sobre ellos canela molida y dejar enfriar en el frigorífico.
- 5 Servir frío.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir poniendo caramelo líquido quemado por encima, o bien acompañado con galletas María.





bizcocho

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 tazas de harina de trigo
1 taza de azúcar
1 sobre de levadura en polvo
100 ml de yogur
100 ml de aceite de oliva
100 ml de leche
4 gotas de esencia de vainilla

🕒 50 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar en un recipiente la harina con la levadura y el azúcar.
- 2 Añadir el aceite, el yogur, la leche y cuatro o cinco gotas de esencia de vainilla (si la vainilla es molida media cucharadita). Remover para que se mezclen todos los ingredientes y dejar reposar durante media hora.
- 3 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 4 Untar un molde con mantequilla y espolvorear un poco de harina para que no se pegue. Llenar el molde con la mezcla del bizcocho.
- 5 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 35 minutos. Para comprobar si el bizcocho está cocido, pinchar el centro del bizcocho con un palillo y si sale seco es que está cocido.
- 6 Extraer del horno.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede añadir a la mezcla de la masa trocitos pequeños de chocolate para fundir.

bolitas de melón y sandía

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de melón
500 g de sandía
100 g de azúcar
2 cucharadas de zumo de limón
10 hojas de menta
400 ml de agua

🕒 30 minutos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cortar en dos mitades el melón y la sandía. Retirar las semillas y las fibras del melón.
- 2 Extraer con una cucharita especial o una cucharita de postre pequeñas bolas de melón y de sandía. Colocarlas en un recipiente y reservarlas en el frigorífico.
- 3 Calentar el agua y el zumo de limón en un cazo. Cuando inicie la ebullición añadir la menta, tapar, retirar del fuego y dejar reposar unos minutos para que se haga la infusión.
- 4 Volver a poner en el fuego el cazo con la infusión y añadir el azúcar. Remover y mantener en el fuego hasta que se forme un almíbar ligero.
- 5 Retirar del fuego y dejar enfriar en el frigorífico.
- 6 Repartir las bolas de melón y sandía en copas y verter encima el almíbar de menta bien frío. Decorar con las hojas de menta y servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este plato se puede servir acompañado con un fondo de yogur.

compota de manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

6 manzanas medianas
100 g de azúcar
zumo de 2 limones
200 ml de agua
1 rama de canela

⊕ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y quitar las semillas de las manzanas y cortar cada manzana en ocho trozos.
- 2 Exprimir 2 limones pequeños y reservar por separado el zumo y la piel mondada de uno.
- 3 Mezclar en un cazo el agua, el azúcar y el zumo de limón.
- 4 Cocer las manzanas junto con la piel de limón, la canela y la mezcla del zumo con azúcar, a fuego bajo, durante 20 minutos aproximadamente hasta que las manzanas estén deshechas. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera.
- 5 Retirar del fuego, quitar la piel de limón y la rama de canela y dejar que se enfríe.
- 6 Servir fría o a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este postre también se puede servir en copas o recipientes individuales, colocando una base de yogur en el fondo y encima la compota y decorando después con frutos secos troceados por encima.

También se puede utilizar la compota de manzana como relleno en bizcochos o empanadillas.

'crêpes' de chocolate y fresas

INGREDIENTES PARA 6 CREPES:

Masa crêpe:

125 g de harina de trigo
250 ml de leche
50 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar

⌚ 25 minutos*

Relleno:

300 g de chocolate
50 ml de nata
200 g de fresas
ralladura de la piel de 1 naranja
10 pistachos

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación para la pasta de crêpe:

- 1 Mezclar la harina, el azúcar y la mantequilla diluida hasta obtener una pasta homogénea. Dejar reposar 20 minutos.
- 2 Calentar en el fuego una sartén grande y verter 1 cucharón y medio de la pasta realizada, cubriendo la base de la sartén.
- 3 Darle la vuelta al crêpe cuando la pasta esté cuajada y reservar.
- 4 Repetir la operación hasta terminar la pasta.

Para hacer el relleno:

- 5 Fundir el chocolate al baño María.
- 6 Lavar y cortar cada fresa en cuatro partes.
- 7 Picar los pistachos.
- 8 Rallar la piel de una naranja.
- 9 Rellenar los crêpes con tres cucharadas de chocolate caliente y con las fresas cortadas en cuartos, y cerrarlos en forma de rollito en la misma sartén con ayuda de la espátula.
- 10 Servir con pistachos por encima y ralladura de naranja.

* Sin contar el tiempo de reposo de la pasta de crêpe.

'crêpes' de plátano

INGREDIENTES PARA 6 CRÊPES:

Masa crêpe:

125 g de harina de trigo
250 ml de leche
50 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar

⊕ 20 minutos*

Relleno:

3 plátanos
3 cucharadas de azúcar moreno
zumo de ½ limón
100 g chocolate

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación para la pasta de crêpe:

- 1 Mezclar la leche, la harina, el azúcar y la mantequilla diluida hasta obtener una pasta homogénea. Dejar reposar durante unos 20 minutos.
- 2 Calentar en el fuego una sartén grande ligeramente engrasada con aceite y verter 1 cucharón y medio de la pasta realizada, cubriendo la base de la sartén.
- 3 Mover la sartén para que la masa se extienda de forma uniforme por toda la base.
- 4 Cocinar el crêpe y cuando empiece a dorarse por los lados (después de 10-15 segundos aproximadamente), y se despegue fácilmente, se le da la vuelta con una espátula y se deja dorar por el otro lado.
- 5 Repetir la operación hasta terminar la pasta.

Para hacer el relleno:

- 6 Rallar el chocolate.

* Sin contar el tiempo de reposo de la pasta de crêpe.

- 7 Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas.
- 8 Exprimir el limón.
- 9 Saltear los plátanos en una sartén con mantequilla, con una cucharada de azúcar moreno y el zumo de limón.
- 10 Rellenar el crêpe con los plátanos y el chocolate rallado.
- 11 Doblar el crêpe por la mitad y a su vez volverlo a doblar después en un cuarto. Calentar el crêpe en la sartén unos segundos por cada lado.
- 12 Servir templado. Se puede adornar por encima con un poco de nata montada o chocolate líquido.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Otra opción de relleno de crêpe se puede hacer con frutas del bosque (arándanos, moras, frambuesas, etc.), mezcladas con yogur.

También se puede sustituir el chocolate del relleno por nata montada.



crujiente de manzana y plátano

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 manzanas
2 plátanos
1 cucharadita de azúcar moreno
100 g de harina de trigo
100 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de avellana molida
100 g de mantequilla

🕒 50 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar la harina, el azúcar moreno, la mantequilla y las avellanas. Trabajar todos estos ingredientes con los dedos hasta obtener una pasta compacta. Formar una bola dejándola reposar durante media hora.
- 2 Pelar y picar las manzanas y los plátanos.
- 3 Derretir en una sartén una cucharada de mantequilla a fuego muy lento y rehogar las manzanas y el azúcar, removiendo continuamente para que no se peguen.
- 4 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 5 Engrasar con mantequilla una bandeja o molde apto para el horno y espolvorear con harina. Extender en la bandeja las manzanas rehogadas y los plátanos cortados.
- 6 Desmigajar la pasta -que se había dejado reposar- sobre las manzanas y los plátanos, cubriéndolos.
- 7 Introducir la bandeja en el horno y hornear a 180° C durante 40 minutos.
- 8 Servir templado.

SUGERENCIAS OPCIONALES:


Este postre se puede servir acompañado de nata montada.

dátiles rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

20 dátiles frescos
200 g de queso (tipo mascarpone)
4 cucharadas de azúcar
12 nueces
50 g de cacao en polvo
½ cucharadita de vainilla en polvo

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Abrir los dátiles y quitarles el hueso.
- 2 Picar las nueces.
- 3 Hacer una mezcla con el queso, el azúcar, la vainilla y las nueces picadas. Rellenar los dátiles.
- 4 Rebozar los dátiles en cacao y mantenerlos en el frigorífico hasta el momento de servirlos.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

En lugar de rebozar los dátiles en cacao, puede añadirse el cacao a la mezcla del queso fresco y rellenar los dátiles con esta nueva mezcla.



fan de coco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 ml de leche de coco ⌚ 30 minutos*
800 ml de leche
90 g de maicena**
200 g de azúcar
150 g de coco rallado
5 cucharadas de caramelo líquido
6 ciruelas pasas sin hueso fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner las ciruelas en remojo durante media hora.
- 2 Poner el caramelo líquido envasado en el molde donde se hará el flan. Poner las ciruelas pasas sobre el caramelo.
- 3 Diluir la maicena en la leche y después mezclar la leche de coco y el coco rallado.
- 4 Poner la mezcla en un cazo y cocinarla durante 20 minutos aproximadamente a fuego medio, sin dejar de remover, hasta que empiece a espesar.
- 5 Verter la mezcla en el molde y dejar reposar durante 2 horas, tiempo necesario para que cuaje el flan.



* Sin contar el tiempo de reposo para que cuaje el flan y el tiempo de remojo de las ciruelas.

** Maicena es la harina fina de maíz. Se usa como espesante. También se escribe maizena o maizina que son marcas que han pasado al uso común. Puede adquirirse en todos los supermercados.

flan de naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

½ litro de leche
125 g de azúcar
1 sobre de flan en polvo de 30 g
½ rama de canela
piel de una naranja

⌚ 30 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Diluir el preparado de flan en medio vaso de leche fría.
- 2 Poner en el fuego un cazo con la leche restante, la canela y la piel de naranja mondada. Hervir durante 5 minutos, añadir el azúcar y remover.
- 3 Verter el preparado de flan ya diluido en el cazo y cocinar, durante 8 minutos sin dejar de remover, a fuego muy bajo hasta que empiece a espesar y se observe que se producen burbujas.
- 4 Caramelizar los moldes individuales donde vaya a hacerse el flan poniendo una cucharada de azúcar en cada molde y colocarlos en el horno o en el fuego directamente hasta observar que el azúcar se diluye y adquiere un color oscuro.
- 5 Verter la mezcla de flan en los moldes o recipientes individuales previamente humedecidos con agua para que los flanes no se adhieran al extraerlos. Dejar reposar en el frigorífico hasta que los flanes cuajen.
- 6 Desmoldar el flan dándole la vuelta al molde y servir en un plato.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

En lugar de caramelizar directamente el azúcar, se puede utilizar caramelo líquido envasado.

* Sin contar el tiempo de reposo para que cuaje el flan.

'fondue' de frutas con chocolate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de chocolate de cobertura* ⌚ 20 minutos
300 ml de nata líquida
24 fresas
2 plátanos
4 rodajas de piña natural
2 melocotones

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y secar las fresas y cortarlas por la mitad a lo largo.
- 2 Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas.
- 3 Pelar los melocotones y la piña y cortarlos en pedacitos de tamaño parecido a las rodajas de plátano.
- 4 Disponer toda la fruta en una fuente, con un poco de separación entre un tipo de fruta y otro.
- 5 Poner un cazo en el fuego con la nata líquida y cuando empiece a hervir añadir el chocolate cortado en trozos pequeños. Mantener a fuego suave, durante unos minutos, y remover hasta que se haya fundido todo el chocolate.
- 6 Servir la fuente con la fruta troceada y la fondue en la mesa para que cada comensal bañe los pedacitos de fruta en el chocolate, sirviéndose de unos pinchos o palillos de madera. Antes de servir darle un golpe de calor al chocolate si no se dispone de una olla de fondue.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede hacer la misma receta sustituyendo la nata líquida por un poco de leche o agua.

* Se puede encontrar en pastilla o en polvo.

fresas con naranja y plátano

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de fresas
zumo de 2 naranjas
2 plátanos
1 cucharada de azúcar

⌚ 15 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las fresas, cortar y desechar la parte verde y partirlas por la mitad.
- 2 Exprimir las naranjas.
- 3 Pelar y cortar los plátanos en rodajas.
- 4 Poner los plátanos y las fresas en un recipiente, añadir el zumo de naranja y el azúcar y mezclar todos los ingredientes.
- 5 Servir después de dejarlo macerar 1 hora en el frigorífico.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta postre también se puede hacer con miel en lugar de azúcar. Se diluye la miel en un poco de agua templada, se mezcla con el zumo de naranja y se vierte sobre las fresas.



* Sin contar el tiempo de maceración de las frutas con el zumo de naranja.

gelatina de frutas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 rodajas de piña	🕒 20 minutos*
5 rodajas de melocotón	
1 mango	
2 kiwis	
7 cerezas confitadas	
400 ml de zumo de mandarina	
1 ½ cucharada de azúcar	
1 ½ cucharadita de canela molida	
3 cucharaditas de escamas de agar agar**	
½ cucharadita de vainilla líquida	
5 clavos	
½ cucharadita de jengibre rallado	fácil ♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las frutas, cortarlas en forma de cuadrados y distribuir las en un molde redondo. Colocar también en el molde las cerezas confitadas cortadas por la mitad. Pelar y rallar el jengibre.
- 2 Poner un cazo en el fuego con el zumo de las mandarinas, los clavos triturados, la vainilla, el jengibre, la canela, el azúcar y el agar agar. Remover y cocer a fuego bajo durante 8 minutos hasta que el agar agar se haya disuelto completamente.
- 3 Verter el preparado en el molde cubriendo totalmente las frutas y dejar enfriar durante una hora, tiempo en el que se habrá cuajado con una consistencia parecida al flan.
- 4 Guardar en el frigorífico durante dos horas antes de servir.
- 5 Desmoldar la gelatina de frutas, dándole la vuelta al molde sobre un plato o bandeja y servir.

* Sin contar el tiempo de reposo y refrigeración.

** Alga que se utiliza para espesar.

higos con yogur a la menta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

16 higos
4 yogures naturales
4 cucharadas de azúcar
2 tarrinas de queso (tipo mascarpone)
2 ramas de menta
8 cucharadas de mermelada de higo

🕒 15 minutos

fácil

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar y picar la menta. Reservar unas cuantas hojas de menta para decorar.
- 2 Batir manualmente en un recipiente los yogures, el azúcar y el queso.
- 3 Añadir a la mezcla la menta picada y reservar.
- 4 Pelar los higos y cortarlos en láminas.
- 5 Servir en copas de cristal colocando en el fondo de cada copa una cucharada de mermelada de higos, sobre ella la mezcla de yogur y queso y 2 láminas de higo. Repetir de nuevo este relleno en el mismo orden y finalizar adornando las copas con hojas de menta y láminas de higo.
- 6 Servir frío.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

La mermelada de higo puede sustituirse por mermelada de cualquier otra fruta.



hojaldre de higos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de higos frescos
1 lámina de hojaldre
100 g de almendras fileteadas sin piel
30 g de mantequilla
50 ml de nata líquida
4 cucharadas de azúcar

⊕ 55 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 2 Amasar el hojaldre con el rodillo y hacer una lámina muy fina.
- 3 Extender la lámina sobre una bandeja previamente engrasada y enharinada; pinchar la masa con un tenedor para que al hornearla no suba en exceso.
- 4 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear durante 15 minutos. Finalizado ese tiempo, sacar la masa del horno.
- 5 Pelar los higos, abrirlos por la mitad y extenderlos sobre la masa de hojaldre con la parte de las semillas hacia abajo.
- 6 Calentar la mantequilla y diluirla, mezclarla con el azúcar, la nata líquida y verter encima de los higos.
- 7 Espolvorear la masa con las almendras.
- 8 Volver a introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 25-30 minutos aproximadamente.
- 9 Dejar enfriar y después reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

hojaldre de queso y nueces

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de requesón
1 lámina de hojaldre
150 g de nueces
80 g de azúcar
2 yogures naturales
5 cucharadas de zumo de arándanos o manzana
1 cucharadita de levadura en polvo
½ barra de chocolate negro extrafino
40 g de harina de trigo

⌚ 55 minutos

media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Extender con un rodillo el hojaldre en forma rectangular. Reservar 6 tiras largas de 1 cm de ancho para decorar.
- 2 Engrasar con mantequilla y espolvorear con harina un molde rectangular apto para el horno.
- 3 Cubrir toda la base y laterales del molde con el hojaldre.
- 4 Triturar las nueces en un mortero y mezclar con el requesón y 50 g de azúcar.
- 5 Extender la mezcla sobre la masa de hojaldre.
- 6 Batir en un recipiente los yogures con el resto de azúcar, el zumo, la harina y la cucharita de levadura en polvo, hasta conseguir una mezcla cremosa y sin grumos.
- 7 Poner la crema obtenida sobre la mezcla de requesón y nueces y extender con una espátula hasta cubrir toda la superficie.
- 8 Colocar las tiras de hojaldre reservadas formando una rejilla sobre el pastel a modo de adorno.
- 9 Precalentar el horno a 190° C durante 10 minutos.
- 10 Introducir la bandeja con el pastel y bajar la temperatura a 180° C. Hornear durante 35 minutos aproximadamente.
- 11 Rallar el chocolate negro, y cuando el pastel esté frío repartir el chocolate por encima del pastel. Servir.

hojaldre relleno de manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 manzanas (tipo reineta) ⊕ 1 h 15 minutos*
100 g de azúcar
400 g de masa de hojaldre
1 cucharada de azúcar ref nado
100 g de pasas de Corinto
1 cucharadita de azúcar de vainilla
1 cucharadita de canela molida
zumo de 1 limón

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón y reservar el zumo.
- 2 Poner las pasas en remojo durante media hora.
- 3 Pelar las manzanas y cortarlas en láminas finas.
- 4 Poner en una cazuela las manzanas, el zumo de limón, el azúcar refinado y las pasas. Cocer durante 30-35 minutos a fuego medio. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 5 Extender la masa de hojaldre sobre una superficie lisa enharinada, trabajarla con el rodillo hasta obtener una capa fina y cortarla en dos mitades.
- 6 Precalentar el horno a 220° C durante 15 minutos.
- 7 Untar un molde redondo con mantequilla, espolvorearlo con harina y forrar la base y las paredes con la masa de hojaldre.
- 8 Rellenar el hojaldre con la compota de manzana y extender la otra mitad del hojaldre sobre la compota.
- 9 Cerrar las dos mitades del hojaldre, humedecer los bordes con un poco de agua o leche y juntarlos para que no se salga la compota.
- 10 Hornear el pastel a 180° C durante 30 minutos.
- 11 Sacar del horno y espolvorear con el azúcar de vainilla y la canela.

* Sin contar el tiempo de remojo de las pasas.

macedonia de frutas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 manzana
1 plátano
1 pera
2 kiwis
3 mandarinas
1 melocotón
zumo de ½ limón
10 cucharadas de azúcar
50 ml de nata líquida

⌚ 30 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Exprimir el limón.
- 2 Pelar las frutas. Cortar en cuadraditos pequeños el melocotón, la pera, la manzana y el kiwi, en rodajas el plátano y en gajos la mandarina.
- 3 Batir la nata.
- 4 Juntar toda la fruta troceada en un bol y mezclarla con el zumo de limón para darle sabor y evitar que las frutas se oxiden. Añadir el azúcar y revolver. Dejar macerar 15-20 minutos.
- 5 Distribuir en copas o cuencos y añadir, justo antes de servir, una cucharada sopera de nata montada encima de cada una.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Para hacer esta receta más ligera se puede sustituir el azúcar por el zumo de dos naranjas.

mangos rellenos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 mangos
50 g de arroz
2 yogures naturales
4 cucharadas de coco rallado
50 g de azúcar
100 ml de leche fresca
200 ml de leche de coco
2 ramas de vainilla
2 ramas de canela
canela en polvo
8 hojas de menta

🕒 25 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner una cazuela en el fuego con la leche fresca, la leche de coco, el arroz, el azúcar, la rama de canela, la de vainilla y el coco rallado. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar hirviendo durante 12-14 minutos hasta que el arroz esté tierno y la leche se haya absorbido. Si el arroz queda un poco líquido, escurrir el arroz. Reservar.
- 2 Pelar y cortar longitudinalmente los mangos en rodajas o láminas finas. Repartir el arroz sobre ellas y enrollar las láminas de mango formando pequeños cilindros.
- 3 Poner en cada plato una base de yogur y encima dos mangos rellenos para cada comensal. Espolvorear con canela molida y decorar con hojas de menta.
- 4 Servir frío o a temperatura ambiente.



mantecados

INGREDIENTES PARA 40 MANTECADOS:

600 g de harina de trigo
300 g de mantequilla
2 cucharaditas de vainilla
azúcar glas

🕒 50 minutos

difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Poner un cazo en el fuego con la mantequilla y diluirla.
- 2 Mezclar la mantequilla en un recipiente con la harina y la vainilla. A continuación, proceder a trabajar la masa hasta obtener una textura compacta (para que la masa esté en su punto debe trabajarse durante 15 minutos continuados, manualmente, o bien en la amasadora eléctrica durante 8 minutos).
- 3 Coger pequeñas porciones de masa y darles forma redonda y plana de 5 cm de diámetro aproximadamente.
- 4 Colocar los mantecados en una bandeja apta para el horno.
- 5 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 6 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C, durante 25 minutos, hasta que los mantecados se doren solo por la parte inferior. Sacar del horno y dejar templar.
- 7 Rebozar los mantecados con azúcar glas abundantemente por ambos lados cuando aún estén templados, para que el azúcar quede adherido al mantecado (obsérvese que no llevan azúcar en la masa, el único sabor dulce lo adquieren por el rebozado del azúcar glas).
- 8 Servir a temperatura ambiente.

manzanas al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 manzanas (tipo reineta)
1 yogur natural
20 g de pasas
3 cucharadas de zumo de naranja
2 cucharadas de canela molida
4 cucharaditas de miel

⌚ 55 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Lavar las manzanas y secarlas con un paño o con papel absorbente.
- 2 Exprimir la naranja y reservar 3 cucharadas de zumo.
- 3 Extraer con un cuchillo o con un vaciador de verduras el corazón y las semillas de las manzanas.
- 4 Mezclar en un recipiente el yogur, las pasas, el zumo de naranja, la canela y la miel.
- 5 Rellenar las manzanas con esta mezcla y colocarlas en una bandeja o fuente apta para el horno, previamente engrasada con mantequilla.
- 6 Precalentar el horno a 200° C durante 15 minutos.
- 7 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear a 180° C durante 30-40 minutos aproximadamente.
- 8 Servir a temperatura ambiente.


SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este postre se puede acompañar con nata.

También se pueden picar nueces o cualquier otro fruto seco y añadirlos a la mezcla de yogur.

'mousse' de melocotón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 melocotones grandes ⌚ 25 minutos
200 g de orejones*
250 ml de agua
1 cucharadita de ralladura de piel de naranja
½ vaina de vainilla
3 cucharadas de almendra en polvo
4 fresas
8 hojas de menta
sal fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y cortar los melocotones a trozos.
- 2 Lavar y laminar las fresas.
- 3 Rallar la piel de la naranja.
- 4 Cortar los orejones y cocerlos en un cazo con el agua, la sal, la ralladura de naranja y la vainilla durante 10 minutos.
- 5 Añadir los melocotones y cocerlos durante 7 minutos más. Retirar la vainilla.
- 6 Triturar con la batidora las almendras, los orejones y los melocotones cocidos con la ralladura de naranja hasta conseguir un puré.
- 7 Servir frío, decorándolo con las fresas y unas hojitas de menta.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este postre se puede acompañar con bizcocho o algún tipo de galletas crujientes.

* Los orejones son los melocotones o albaricoques deshidratados.

naranjas con miel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 naranjas grandes
6 cucharadas de miel
8 nueces
4 hojas de menta

🕒 15 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Abrir las nueces y partirlas en trozos grandes.
- 2 Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas (seis rodajas de cada naranja).
- 3 Poner la miel en una sartén y calentarla a fuego lento 1 minuto.
- 4 Incorporar en la sartén las nueces troceadas dándoles vueltas hasta que se recubran de miel y reservar.
- 5 Freír las rodajas de naranja en la sartén con la miel durante medio minuto por cada lado.
- 6 Poner en cada plato unas cuantas nueces, 3 rodajas de naranja y una hoja de menta para decorar.
- 7 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

El líquido que queda en la sartén se puede rociar por encima de las naranjas una vez emplatadas.



natillas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 litro de leche
250 g de azúcar
1 sobre de flan en polvo (30 g)
30 g de maicena*
una cucharada de mantequilla
1 rama de canela
canela en polvo
piel de 1 naranja

⌚ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Diluir la maicena y el sobre de flan en medio vaso de leche.
- 2 Poner en el fuego la leche restante con la canela, la piel de naranja, el azúcar y la mantequilla. Hervir durante 3 minutos.
- 3 Añadir la leche con la maicena y el flan, diluidos previamente, y cocer a fuego bajo durante 10-15 minutos hasta observar que la mezcla adquiere una textura ligeramente cremosa. Remover de forma continuada durante toda la cocción.
- 4 Verter la mezcla en un molde o recipientes individuales.
- 5 Espolvorear sobre las natillas canela molida y servir frías.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Se puede sustituir la canela molida por azúcar; introducir los recipientes con las natillas en el horno y gratinar hasta que se caramelize el azúcar.

Las natillas se pueden servir acompañadas con bizcocho.


* Maicena es la harina fina de maíz. Se usa como espesante. También se escribe maizena o maizina que son marcas que han pasado al uso común. Puede adquirirse en todos los supermercados.

'panallets'

INGREDIENTES PARA 20 PANALLETS:

260 g de almendra en polvo ⌚ 45 minutos*
200 g de boniato
150 g de azúcar
50 g de piñones

Para el almíbar:

50 ml de agua
1 cucharada de mermelada melocotón
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de azúcar difícil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Asar el boniato con piel, dejar enfriar y quitarle la piel.
- 2 Prensar el boniato con un tenedor y mezclarlo con el azúcar hasta obtener una crema homogénea.
- 3 Agregar la almendra molida y seguir mezclando y amasando con las manos hasta conseguir una masa compacta.
- 4 Formar pequeñas bolitas de 3 cm de diámetro aproximadamente. Reservar.

Preparación del almíbar:

- 5 Lavar y rallar la piel del limón y reservar una cucharadita de piel rallada.
- 6 Calentar el agua en un recipiente, añadir la ralladura de limón y cocer 5 minutos a fuego bajo.
- 7 Añadir la cucharada de azúcar y la mermelada y remover para que se diluyan. Seguir cocinando durante 5-8 minutos hasta obtener el punto del almíbar que se habrá alcanzado cuando al coger una cuchara de almíbar empiece a espesarse y tienda a resbalar lentamente de la cuchara.

* Sin contar el tiempo de asar los boniatos.

- 8 Rebozar las bolas en el almíbar, recubrirlas con los piñones (una cucharadita de piñones por cada bola), distribuyéndolos alrededor de toda la bola y presionando hacia dentro para que queden adheridos.
- 9 Pincelar la superficie de los panellets con el almíbar para que los piñones no se caigan y se mantengan adheridos a la bola de almendra.
- 10 Colocar los panellets en la bandeja del horno previamente cubierta con papel vegetal para que los panellets no se peguen a la bandeja.
- 11 Precalentar el horno a 180° C.
- 12 Hornear durante 10 minutos aproximadamente, colocando la bandeja con los panellets en la parte media del horno. En los últimos 5 minutos debe encenderse el grill para que los panellets también se tuesten por arriba. Estarán listos cuando se observe que han adquirido una tonalidad dorada intensa.

SUGERENCIAS OPCIONALES:


La base de esta receta también se utiliza para hacer panellets de coco. Únicamente debe ponerse la mitad de almendra en polvo y el resto de coco seco rallado, el azúcar y el boniato. No deben ponerse piñones ni tampoco los ingredientes del almíbar.

Los panellets de coco se moldean en forma de pequeñas montañas.



pastel de albaricoques

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

15 albaricoques ⌚ 45 minutos
1 lámina de hojaldre
100 g de almendras fileteadas sin piel
2 cucharadas de azúcar
1 pizca de sal
mantequilla fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 180° C durante 10 minutos.
- 2 Extender el hojaldre sobre una bandeja para hornear, previamente engrasada y enharinada. Pinchar la masa con un tenedor para que no suba en exceso al hornearla.
- 3 Introducir la bandeja en la parte media del horno y hornear durante 10 minutos. Finalizado ese tiempo sacar la masa del horno.
- 4 Lavar los albaricoques, partarlos por la mitad y retirar el hueso.
- 5 Cubrir la superficie del hojaldre con los albaricoques colocando la parte cortada orientada hacia arriba.
- 6 Esparcir el azúcar y las almendras sobre los albaricoques.
- 7 Volver a introducir la bandeja en el horno a 180° C durante 30 minutos aproximadamente.
- 8 Servir.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Este postre se puede servir acompañando cada porción de pastel con 3 o 4 cucharadas de nata montada.

peras al chocolate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 peras ⊕ 15 minutos
1 barra de chocolate sin leche (280 g)
100 g de azúcar molido
½ rama de canela
100 ml de agua
2 cucharadas de leche
6 fresas
4 hojas de menta media ♦♦

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Pelar las peras y reservar.
- 2 Poner en una cazuela el azúcar, la rama de canela y el agua. Cocer a fuego lento sin dejar de remover hasta conseguir un almíbar ligero.
- 3 Agregar las peras al almíbar y cocerlas hasta que estén tiernas. Escurrirlas, reservando el almíbar y dejar enfriar.
- 4 Poner en un cazo el chocolate cortado en trozos, la leche y 3 cucharadas del almíbar de las peras. Deshacer el chocolate a fuego lento en la leche y el almíbar. Remover con una cuchara de madera para que no se pegue.
- 5 Bañar abundantemente las peras en el chocolate, dándoles la vuelta para que queden cubiertas totalmente.
- 6 Colocar las peras bañadas con el chocolate en un plato y decorar con las hojas de menta y las fresas. Reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.



rosclas caseras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

260 g de harina de trigo
3 g de levadura de panadería
3 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de leche condensada
1 cucharadita de azúcar
300 ml de aceite de girasol
100 ml de agua
sal

⌚ 40 minutos*

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar en un recipiente la harina, la mantequilla y una pizca de sal. Trabajar con las manos hasta que todos los ingredientes se mezclen.
- 2 Disolver la levadura y el azúcar en 100 ml de agua. Verter esta mezcla en el recipiente con la harina y la mantequilla y mezclar.
- 3 Añadir la leche condensada al recipiente y mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.
- 4 Trabajar la masa sobre una superficie enharinada, durante 10 minutos aproximadamente, hasta conseguir que la masa tenga una textura homogénea y elástica que no se pegue en las manos.
- 5 Poner la masa en un recipiente y dejarla reposar durante una hora tapada con un paño de cocina.
- 6 Hacer pequeñas bolas con la masa y estirarlas con un rodillo hasta obtener un grosor de 1 cm.
- 7 Dejar reposar las bolas formadas en una bandeja, tapada con film de plástico transparente, 45 minutos hasta que hayan doblado su volumen.

* Sin contar el tiempo de reposo de la masa.

- 8 Quitar el plástico cuando haya transcurrido el tiempo de reposo de la masa y aplastar ligeramente entre las manos cada bola de masa. Con un cortador de pasta o con un cuchillo hacer un agujero en el centro de cada bola aplastada.
- 9 Calentar el aceite en una sartén honda (de unos 24 cm de diámetro aproximadamente) y freír las rosas por ambos lados a fuego medio durante 1-2 minutos, teniendo cuidado de que no se quemem.
- 10 Servir a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Si se desean que las rosas sean más dulces se puede espolvorear azúcar glas por encima y también canela.

Las rosas también pueden servirse rellenas de mermelada de diferentes sabores. Para rellenarlas seguir el siguiente procedimiento: poner la mermelada dentro de una manga pastelera y utilizar la boquilla más fina que se ha de introducir en dos o tres puntos distintos de cada rosa. A continuación, hay que presionar para que entre toda la mermelada y cerrar los agujeros juntando un poco la masa de las rosas.





tarta de cumpleaños

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de harina de trigo
15 g de levadura en polvo
1 taza de leche fresca
150 ml de aceite de oliva
150 g de azúcar
250 g de nata montada
250 g de mermelada de albaricoque
1 cucharadita de miel
½ cucharadita de vainilla líquida
zumo de 1 naranja
10 cerezas conf tadas

🕒 60 minutos

media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar en un recipiente la harina y la levadura.
- 2 Disolver el azúcar en la leche, incorporar el aceite y añadir este preparado a la harina.
- 3 Batir todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia cremosa.
- 4 Precalentar el horno a 200° C durante 10-15 minutos.
- 5 Engrasar con mantequilla un molde apto para el horno, espolvoreando un poco de harina en la base y las paredes del molde para que una vez cocido el bizcocho se desprenda fácilmente.
- 6 Llenar el molde con la mezcla realizada.
- 7 Hornear a 180° C entre 40-45 minutos aproximadamente. Pinchar el centro de la tarta con un palillo y si sale completamente seco indica que el pastel está cocido en su interior.
- 8 Dejar enfriar y desmoldar. Reservar.
- 9 Exprimir la naranja.
- 10 Disolver la miel en el zumo de naranja.

- I 1 Abrir el bizcocho cortándolo por la mitad horizontalmente, dar la vuelta a la mitad superior y rociar el zumo de naranja sobre las dos mitades.
- I 2 Extender la mermelada en la mitad inferior de la tarta y cubrirla con la otra mitad del bizcocho.
- I 3 Montar la nata con la batidora (la nata líquida* tiene que estar muy fría y también el vaso de la batidora). Antes de empezar a batir, añadir a la nata líquida 100 g de azúcar y la vainilla líquida.
- I 4 Adornar el pastel extendiendo nata por la superficie y cerezas confitadas.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Esta tarta también se puede adornar con virutas o granillo de chocolate.

Una variante de la tarta de cumpleaños se puede hacer cubriéndola con chocolate fundido. Derretir en un cazo a fuego muy bajo 200 g de chocolate de tableta, sin leche, con una cucharada de mantequilla. Cubrir el pastel utilizando una espátula para aplanar la superficie y los lados.



* Para poder montar la nata líquida, ésta debe tener un 35% de grasa y debe ser para uso de repostería.

tarta de manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

6 manzanas (tipo golden) ⌚ 60 minutos
550 g de masa de hojaldre
50 g de azúcar glas
2 cucharadas de zumo de manzana
75 g de azúcar
40 g de mantequilla dificil ◆◆◆

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 190° C.
- 2 Estirar la masa de hojaldre con el rodillo y formar un cuadrado de 25 cm de lado.
- 3 Extender la masa de hojaldre sobre la bandeja del horno previamente engrasada y enharinada. Pinchar la masa con un tenedor para que no suba en exceso y hornear durante 30 minutos.
- 4 Espolvorear la mitad del azúcar glas sobre el hojaldre e introducirlo nuevamente en el horno unos minutos más hasta que el azúcar se caramelicé. Dejar enfriar y repetir la operación dándole la vuelta al hojaldre.
- 5 Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas muy finas utilizando una mandolina* para conseguir el corte lo más fino posible.
- 6 Cubrir la superficie de la tarta con las láminas de manzana colocándolas de forma que cada rodaja esté puesta sobre la mitad de la siguiente rodaja.
- 7 Caramelizar el azúcar: poner un cazo con azúcar en el fuego hasta convertirlo en líquido y remover el azúcar, continuamente durante toda la cocción, con una cuchara o espátula de madera hasta que adquiera un ligero color dorado.

* Utensilio de cocina empleado para rebanar rodajas de grosor uniforme.

- 8 Retirar el cazo del fuego y añadir la mantequilla y el zumo de manzana. Remover para que se mezclen todos los ingredientes.
- 9 Pintar con este caramelo la superficie de la tarta distribuyéndolo cuidadosamente.
- 10 Introducir la tarta en el horno durante 2-3 minutos para caramelizarla.
- 11 Servir la tarta a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS OPCIONALES:



Esta tarta se puede hacer igualmente con otras frutas (peras, fresas, piña, melocotón, etc.), en lugar de manzanas y utilizando la misma base. Lo importante es que la fruta que se utilice debe cortarse en rodajas muy finas utilizando una mandolina, tal como se indica en esta receta.

La tarta se puede servir acompañada con nata montada o con natillas.



tarta de queso con fresas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de galletas (tipo María) ⌚ 30 minutos
300 g de queso en crema
250 g de queso (tipo mascarpone)
250 g de fresas
80 g de azúcar
50 g de mantequilla media  

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Triturar las galletas.
- 2 Diluir la mantequilla en un cazo a fuego muy bajo.
- 3 Mezclar en un recipiente la mantequilla diluida y el triturado de galletas y formar una pasta.
- 4 Extender la mezcla sobre la base de un molde desmontable para tartas.
- 5 Precalentar el horno a 180° C durante 15 minutos.
- 6 Introducir el molde en el horno durante 7 minutos aproximadamente para que la mezcla realizada con las galletas y la mantequilla se compacte.
- 7 Batir el queso en crema junto con el queso mascarpone y el azúcar en un recipiente hasta obtener una crema suave.
- 8 Extender la crema de quesos de manera uniforme sobre la base de galletas.
- 9 Triturar la mitad de las fresas en un recipiente con la batidora y extender sobre la capa de queso.
- 10 Cortar cada una de las fresas restantes en dos mitades y decorar la superficie de la tarta.
- 11 Introducir en el frigorífico durante 6 horas aproximadamente.
- 12 Servir fría.

tiramisú de café

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Base del pastel:

400 g de harina de trigo
 250 g de azúcar
 100 ml de aceite de oliva
 1 sobre de levadura en polvo
 1 yogur natural

⌚ 60 minutos*

Cobertura:

1 taza de café líquido
 ½ cucharadita de azúcar
 1 tarrina de queso (tipo mascarpone)
 ½ litro de nata líquida para montar (35% de grasa)
 ½ tableta de chocolate o cacao en polvo
 5 cucharadas de azúcar

media 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Preparar la base del bizcocho mezclando primero en un recipiente la harina, el azúcar y la levadura. Añadir después el aceite y el yogur y mezclar todos los ingredientes con la batidora hasta obtener una textura cremosa.
- 2 Dejar reposar la masa durante 45 minutos en un lugar con ambiente templado.
- 3 Endulzar el café con media cucharadita de azúcar.
- 4 Poner en la nevera el vaso de la batidora donde se vaya a batir la nata.
- 5 Precalentar el horno a 200° C durante 10 minutos.
- 6 Engrasar con mantequilla y espolvorear con harina la base de un molde redondo apto para el horno. Rellenar el molde con la mezcla del bizcocho.
- 7 Introducir el molde en el horno a una altura media y hornear a 180° C durante 40-45 minutos.

* Sin contar el tiempo de reposo de la masa.

- 8 Comprobar si el bizcocho está hecho pinchando la parte central del bizcocho con un palillo de madera, y si sale limpio indica que está listo.
- 9 Sacar del horno y dejar enfriar.
- 10 Verter el café sobre el bizcocho de manera que quede bien empapado y dejar reposar hasta que lo haya absorbido todo.
- 11 Enfríar el vaso de la batidora y montar la nata con las 5 cucharadas de azúcar en la batidora. (La nata tiene que estar muy fría para que al montarla adquiera volumen).
- 12 Añadir, una vez montada la nata, el queso mascarpone y batir entre 6-8 segundos más.
- 13 Extender y cubrir con esta mezcla el bizcocho.
- 14 Rallar el chocolate sobre esta cobertura a modo de adorno.
- 15 Guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.
- 16 Servir frío.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Es preferible comer el tiramisú a las 24 horas de haberlo preparado.



trufas de chocolate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150 g de almendras
1 barra de chocolate (150 g)
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de nata líquida
100 g de cacao en polvo
coco rallado

⊕ 20 minutos

fácil 

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Trocear el chocolate y derretirlo en un cazo al baño María*.
- 2 Añadir el azúcar y la nata y remover para que se mezcle con el chocolate.
- 3 Incorporar las almendras trituradas y volver a remover.
- 4 Retirar el cazo del fuego y dejar enfriar la mezcla en el frigorífico.
- 5 Coger con una cuchara porciones de la mezcla y darle forma de bolas irregulares.
- 6 Rebozar la trufa con el polvo de cacao y después rebozarla en coco rallado.
- 7 Guardar las trufas en el frigorífico y servir frías.

SUGERENCIAS OPCIONALES:

Las trufas se pueden acompañar con helado de nata o vainilla.

* El baño María es un método para conferir temperatura uniforme a una sustancia líquida o sólida o para calentarla lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua que se lleva a a ebullición.

términos culinarios

A

- aderezar** Condimentar o sazonar los alimentos.
- adobo** Salsa compuesta por condimentos y hierbas con la que se impregnan las comidas para conservarlas, ablandarlas o darles sabor antes de la cocción.
- adornar** Decorar con pequeños elementos comestibles contrastantes y agradables a la vista.
- albahaca** Hierba aromática natural muy olorosa, de tallos ramosos, hojas pequeñas muy verdes y flores blancas; la albahaca se cultiva en los jardines y se usa como condimento, preferentemente fresca.
- albóndiga** Bolita de vegetales o frutos secos con ralladura de pan y especias que se come frita o guisada.
- aliñar** Aderezar, condimentar, sazonar una preparación culinaria.
- alioli** Salsa tradicionalmente formada por la emulsión de aceite de oliva y ajo, parecida a la salsa mayonesa. Este libro ofrece una versión adaptada del alioli hecho con leche, aceite y ajo.
- almíbar** Azúcar disuelto en agua y cocido hasta que espesa y adquiere punto de de jarabe.
- amasar** Formar una masa con las manos, usando como ingredientes básicos harina, sal y agua hasta darle la consistencia deseada. La adición de la levadura provoca la fermentación de la masa y le da volumen y esponjosidad.
- asar** Cocinar un alimento en la parrilla, el horno o la plancha; se puede utilizar un medio graso para dorar por fuera y conservar sus jugos.
- azafrán** Especia que se obtiene de los estigmas de la flor denominada Rosa del azafrán. Se usa como condimento y colorante para realzar el aroma y aumentar el sabor.

B

- bañar** Cubrir totalmente un alimento con una materia líquida pero suficientemente espesa para que lo cubra.
- baño María** Método empleado para conferir temperatura uniforme a una sustancia líquida o sólida o para calentarla lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua que se lleva a ebullición.
- base** Componente fundamental para poder preparar ciertos platos. Por ejemplo: base de seitán, base de pizza, etc.
- batir** Acción de revolver de forma rápida y enérgica con movimientos circulares hacia arriba para mezclar una sustancia hasta que espese y aumente su volumen, o bien se disuelva hasta obtener una preparación homogénea. Se puede batir con un tenedor, varillas o una batidora.
- boniato** También conocido como batata. Es más dulce que la patata, aunque se prepara como ésta y requiere casi el mismo tiempo de cocción.

términos culinarios

buñuelo Pequeño trozo de vegetal, fruta u otro género cubierto con una pasta de harina mezclada con agua o leche y levadura que se fríe en abundante aceite.

C

calçots Variedad de cebolletas blancas, tiernas y dulces de tallo largo, similar al puerro. Se utilizan para preparar la famosa calçotada: plato típico catalán en el que los calçots son el ingrediente principal. Una vez asados con fuego, carbonizados en su exterior hay que despellejarlos con las manos. Se comen acompañados de salsa romesco.

caldo Líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras y/o hierbas u otros condimentos para utilizar en sopas o salsas.

canelón Pasta de harina de trigo, cortada de forma rectangular, con la que se envuelve un relleno de verduras, proteínas vegetales etc.

canónigos Hierba de pequeñas hojas verdes dispuestas en forma de ramilletes, de sabor suave, con un toque ácido. Su sabor recuerda al sabor de las nueces.

caramelizar Cubrir con caramelo un alimento o la superficie de un recipiente. El baño de caramelo se prepara hirviendo el azúcar con agua o almíbar hasta que éste tome color dorado. Se usa para cubrir los moldes al realizar flanes o budines; también para sumergir frutos secos o frutas frescas en el caramelo y obtener así un exquisito dulce. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreándolo sobre los alimentos y poniendo éstos debajo del grill hasta que se derrita (como las natillas o la crema quemada).

cazuela de barro Recipiente de barro antiguo, de base circular y poca profundidad, empleado para guisar verduras, fideos y arroces. Ayuda a preservar el calor y confiere un sabor más concentrado a los guisados.

cebollino Brotes muy tiernos de cebolla. Se utilizan las hojas picadas como hierba aromática. Es la hebra verde con la que la 'nueva cocina' adorna sus platos.

cep Seto fresca muy preciada con sombrero de color marrón e interior blanco, de sabor dulce como el de las avellanas.

chino Tamiz cónico muy fino por el que se pasan los alimentos. Se suele utilizar para colar salsas o cremas de verduras.

cocción en olla a presión Cocción a temperatura superior a los 100° C, reduciendo el tiempo de cocción a una tercera parte de lo habitual. (Se utiliza especialmente para las legumbres).

cocer Acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, aceite, salsa, leche, etc.).

cocer 'al dente' Cocción de las pastas y los alimentos con un punto 'óptimo' para preservar su sabor natural y las propiedades alimenticias. Se comprueba que está 'al dente' cuando se encuentra en la pasta o verdura una cierta dureza al probarla. Tradicionalmente era un término italiano aplicado a la pasta. Hoy se

aplica de forma creciente a las verduras cocidas para mantener sus vitaminas y sabores naturales más auténticos.

cocer al vapor Cocción que consiste en colocar un recipiente con agua en ebullición y encima de éste se coloca otro recipiente con el fondo agujerado que contiene el alimento a cocer. Se usa mucho para conservar los nutrientes y vitaminas de los alimentos, como por ejemplo en las verduras o en el cuscús.

cogollos (de Tudela) Son lechugas romanas menudas, de unos 10 cm de altura; de hojas fuertes, gruesas y rugosas aunque tiernas.

colador Utensilio que sirve para pasar una sustancia líquida o semilíquida por un tamiz.

colinabo Raíz comestible resultante del cruce entre la col y el nabo. De sabor moderadamente dulce, parecido al nabo pero con gusto a col.

compota Mezcla de frutas que se cuece lentamente, generalmente en un almíbar de azúcar o simplemente en agua, o en el propio jugo de las frutas.

condimentar Sinónimo de sazonar la comida, dar gusto y sabor.

cortar a dados Trocear los alimentos en dados pequeños regulares.

'crêpe' Pasta muy sencilla a base de harina, mantequilla y leche que permite mil combinaciones dulces y saladas. Se hacen en forma de disco y se cocinan por sus dos caras, en una sartén o crepera.

croqueta Alimento, generalmente de forma ovalada, empanado, hecho con un vegetal desmenuzado y unido con una salsa bechamel espesa.

cuajar Hacer que una preparación líquida sea más sólida y pastosa mediante la incorporación de ingredientes como la maicena, la gelatina vegetal, etc.

cúrcuma Especia en polvo de color amarillo que se emplea en cocina para dar a los platos un toque dulzón, algo picante y amargo, muy perfumado; se debe moderar la cantidad empleada y jamás tostar la especia, ya que amargaría en exceso un buen plato.

D

derretir Disolver por medio del calor un alimento sólido.

desmenuzar Fragmentar o dividir un alimento en trozos pequeños.

desmoldar Sacar un preparado del molde conservando la forma.

dorar Freír un alimento en aceite para que adquiera un color dorado.

E

empanadilla Masa fina doblada sobre sí misma con relleno de verduras, dulces u otros alimentos. Puede cocinarse frita o al horno.

empanar Pasar los alimentos primero por harina, luego por una mezcla líquida de agua y harina y finalmente por pan rallado.

emplatar Colocar los preparados terminados en la fuente o plato donde se van a servir.

engrasar Untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

términos culinarios

- enharinar** Cubrir o espolvorear con harina la superficie de algo; manchar de harina.
- escaldar** Dar un hervor rápido e intenso a un alimento durante algunos minutos para poder quitar mejor la piel.
- escalibada** Plato típico de Cataluña a base de pimientos, berenjenas, tomates y cebollas que, tras asarse, se aliñan con un buen aceite de oliva como una ensalada. Sus ingredientes lo hacen una plato muy saludable y representa uno de los sabores tradicionales del mediterráneo español.
- esencia** Extracto líquido o sólido concentrado de una sustancia generalmente aromática, como es el caso de la vainilla.
- espesar** Dar consistencia a una salsa con ayuda de harina, maicena u otro espesante.
- espolvorear** Repartir un ingrediente pulverizado o picado muy menudo sobre un alimento. Generalmente se utiliza con el azúcar glas, harina, queso rallado, cacao, canela, etc.
- espumadera** Utensilio de cocina empleado para sacar los alimentos fritos o cocidos del interior de la sartén o cacerola. Consta de un mango largo y una especie de cazoleta en forma de paleta, muy abierta, y con orificios en su superficie para que al sacar los alimentos sólidos los líquidos se escurran por los agujeros. Es muy empleada en la elaboración de alimentos fritos (patatas fritas, croquetas, etc.).
- estirar** Técnica que consiste en utilizar un rodillo o palo de amasar para estirar las distintas masas con el objeto de conseguir el grosor indicado para cada receta.
- estofado** Consiste en cocer a fuego bajo con el recipiente tapado para que no pierda sabor ni aroma; la cocción se realiza lentamente y el alimento se cuece en su interior sin quemar su exterior. Generalmente se cocina con diferentes condimentos: aceite, cebolla, ajos, y especias.

F

- fabada** Cocido elaborado con alubias o judías blancas guisadas con pimiento, berenjena y tomate.
- 'fideuá'** Paella de fideos semejante a la paella de arroz.
- filetear** Cortar una alimentos en filetes o finas lonchas.
- finas hierbas** Ramito atado o hierbas que pueden ser perejil, perifollo, estragón, apio, etc.
- 'fondue'** Palabra francesa que significa derretir y que se refiere a los alimentos cocinados sobre la mesa en un recipiente para fondue. Tradicionalmente, se sumergen dados de pan en queso derretido; otras variantes introducen dados de bizcocho o frutas frescas en chocolate derretido.

forrar Cubrir un molde con mantequilla, aceite y/o harina o papel de hornear para evitar que la preparación se pegue.

freír Sumergir un preparado en aceite caliente y mantenerlo hasta su cocción.

fricandó Guisado de seitán con sofrito de tomate y cebolla, setas de tipo moixernon y un toque de pimentón.

fritada Fritura de verduras y hortalizas diversas.

G

gallet o caracolas Pasta de sopa que tiene forma de caracol hueco.

gírgolas Setas de cultivo, con sombrero de color gris claro o pizarra e interior blanco. De sabor algo fuerte. La forma más frecuente de consumo de estas setas es en fresco; asadas, fritas o guisadas.

glas Azúcar en polvo fino. También se le llama azúcar molido.

gluten Proteína que se encuentra en la harina y que aporta elasticidad. La harina con alto contenido en gluten es la mejor para el amasado del pan. La harina de bajo contenido en gluten, como la que se utiliza en los bizcochos, es más blanda y menos elástica.

gratinado Plato cubierto con queso rallado y cubierto con un poco de mantequilla y algunas veces pan rallado. Se gratina u hornea en una fuente poco profunda hasta que la superficie aparece crujiente.

gratinar Calentar un plato bajo grill cubierto con queso, pan rallado o azúcar, a fuego vivo para que obtenga una costra marrón por encima.

guarnición Alimentos que acompañan o adornan una comida principal.

guiso Preparación culinaria en las que se cuecen alimentos en una salsa después de haberlos rehogado. También es cocinar alimentos con fuego, por lo que 'guisar' es también sinónimo de 'cocinar'.

H

hamburguesa Tortita compuesta de diversos ingredientes picados, generalmente hecha de una mezcla de verduras y cereales o frutos secos. Actualmente también se elaboran con proteínas vegetales (seitán, tofu y soja texturizada). Se sirve frita o asada.

hervir Cocer un alimento en un líquido, a temperatura de ebullición, durante el tiempo necesario para que se ablande y sea comestible.

hornear Cocción por calor seco indirecto, normalmente en un horno. Para obtener mejores resultados, es mejor utilizar un termómetro para horno; la mayoría de los hornos alcanzan temperaturas diferentes a las que marca el indicador del horno.

'hummus' Crema o puré de garbanzos, zumo de limón, crema de tahín (pasta de semillas de sésamo) y aceite de oliva. Puede llevar además otros ingredientes, como ajos, pimentón, etc. Es un plato muy popular a lo largo de todo Oriente

términos culinarios

Medio y su influencia lo ha convertido en un producto que se consume (con algunas variantes) en la dieta mediterránea.

J

jengibre Especia con forma de tallo de olor aromático, sabor acre y picante. Se utiliza en salsas y aderezos.

juliana Cortar los alimentos en tiras finas y alargadas. Se suelen cortar así las hortalizas que sirven como adorno o acompañamiento para que cuezan rápida y uniformemente y para proporcionarles una bonita presentación.

K

ketchup El ketchup, también conocido como cátsup, es una salsa de tomate condimentada con vinagre, azúcar y sal, además de diversas especias.

L

laminar Cortar finamente un alimento en rodajas o láminas.

lasaña Plato de pasta de origen italiano, formado por capas de pasta de forma laminada intercalando las verduras con la salsa de tomate y cocido al horno con salsa bechamel y queso.

levadura Sustancia que se utiliza para levar las pastas y para aumentar el volumen de las preparaciones horneadas. Para el pan, la más común es la levadura fresca o de panadería, para los bizcochos, la levadura en polvo o química.

librito Lonchas de seitán o verduras (berenjena, calabacín, setas, etc.), formadas por la unión de dos láminas de doble tamaño y abiertas por la mitad. Generalmente se introduce lonchas de queso dentro de cada librito.

licuar Convertir en líquido un alimento por fusión con calor, por trituración a mano o en licuadora.

ligar Incorporar un ingrediente como féculas o emulsiones para espesar o dar cuerpo a una preparación. El procedimiento que se utiliza para ligar salsas es preparar una mezcla de agua y fécula o nata, etc. El espesante se agrega poco a poco y se revuelve hasta conseguir una salsa fina, homogénea y de textura cremosa.

M

macedonia Postre preparado con diversas frutas mondadas y cortadas en trocitos pequeños, aderezado con azúcar o zumos de frutas.

macerar Sumergir algún alimento en una mezcla condimentada por algún tiempo antes de su preparación definitiva para darle sabor.

machacar Golpear un alimento hasta triturarlo o reducirlo a trozos muy pequeños. (generalmente se emplea el mortero).

- maicena** Harina fina de maíz que se usa como espesante. También se escribe maizena o maizina que son marcas que han pasado al uso común. Puede adquirirse en todos los supermercados.
- majar** Triturar en el mortero, especialmente ajos y hierbas, hasta dejar el alimento triturado por completo.
- mandolina** Aparato que sirve para cortar las verduras de diferentes maneras. Se utiliza principalmente para laminar patatas, frutas, etc.
- manejo** Conjunto de cosas de la misma clase agrupadas unas con otras. Empleado generalmente en hierbas y en algunos vegetales.
- marinar** Poner los alimentos en un líquido aromatizado. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y ablandan la preparación.
- mejorana** Hierba muy aromática usada como condimento.
- mezclar** Juntar uniformemente dos o más ingredientes usando una cuchara, un tenedor, una batidora de varillas o eléctrica.
- moixernon** Seta que siempre crece en círculos, abundante, sobre todo en las comarcas pirenaicas; es de color ocre, muy fibrosa y de sabor dulce. Es un excelente comestible. Es apto para el desecado, ganando así en aroma.
- moler** Triturar en un mortero con la mano o con un robot eléctrico los alimentos hasta reducirlos a polvo o en trozos muy pequeños. También se pueden utilizar molinillos especiales para especias o café.
- mondar** Quitar la piel, cáscara o corteza de un fruto.
- montar** Batir la nata hasta hacerla esponjosa.
- 'muttabal'** Crema o puré de berenjenas asadas con tahín y zumo de limón. Puede llevar además otros ingredientes, como ajos, pimentón, yogur, etc. Es un plato muy popular a lo largo de todo Oriente Medio y su influencia lo ha convertido en un producto que se consume en la dieta mediterránea.

N

- nata líquida** Grasa que se extrae de la leche y que no está batida. También denominada crema de leche.
- nata montada** Crema de leche, a menudo edulcorada, que al batirla adquiere aproximadamente el doble de volumen de la nata original.

Ñ

- ñora** Es un pimiento murciano de pequeño tamaño y de forma redonda que se deja secar y que tiene un sabor un poco picante.

O

- orégano** Planta cuyas hojas se utilizan como condimento tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma.

términos culinarios

orejón Melocotón o albaricóque deshuesado y secado al sol.

P

paella Nombre que se da al recipiente que se utiliza para hacer arroces o fideos. Es de base ancha y plana y con 2 asas; puede ser de hierro fundido, antiadherente, de acero inoxidable o lata.

páprika Condimento en polvo de color rojo y sabor característico obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos.

pasta Mezcla de harina y agua o leche, aunque puede llevar otros ingredientes como la mantequilla. Se elabora hasta que se obtiene una textura homogénea de distinto espesor según la receta. Por ejemplo, la pasta de crêpe. También se denomina así, a los alimentos finamente molidos hasta conseguir una textura extremadamente fina, por ejemplo, pasta de almendras.

pasta de hojaldre Masa o pasta preparada con abundante grasa vegetal y que al ser estirada y doblada varias veces produce al hornearla una estructura de hojas. Se usa como base de tartas dulces y saladas.

paté Pasta o puré. Mezcla fina de textura gruesa que se prepara con vegetales, frutos secos y lácteos; sazonada o especiada y puesta generalmente en un molde.

pelar Mondar o quitar la piel, la película o la corteza a un alimento.

picar Cortar finamente un alimento (generalmente, cebolla, ajos etc.).

picatostes Trozos de pan frito con aceite.

pinchito o brocheta Pincho o aguja metálica o de madera en la que se insertan trozos de alimentos que después se asan al grill, a la parrilla o en la barbacoa.

pipirrana Este curioso nombre se aplica a una ensalada de pimientos, tomates, cebolla y pepino. Su aliño es el tradicional de aceite de oliva y vinagre. Se suelen picar todas la verduras en cuadraditos pequeños.

piquillo, pimientos del Pimientos navarros de color rojo y tamaño pequeño. Se caracterizan por su sabor intenso, carnosos y delicados, un poco dulzón. Después de la recolección en otoño, se asan, se pelan artesanalmente y se envasan.

pisto Fritada de distintas verduras picadas y revueltas. La base de su preparación es: tomate, pimiento, cebolla, ajo, berenjena o calabacín, etc. Se rehogan en aceite de oliva hasta que todo esté cocido.

pizca Porción mínima o muy pequeña de una cosa.

plancha, a la Forma de cocer un alimento usando una fuente bien caliente y uniforme de calor (placa de superficie lisa o estriada que puede de ser hierro fundido o de cromo duro) donde el alimento se dora por fuera, mientras se va cociendo en su interior guardando su jugos.

pochar Sofreír la cebolla en poca cantidad de aceite a una temperatura moderada hasta conseguir que se ponga transparente. Esta técnica solo se utiliza cuando se sofríe cebolla; cuando es otro tipo de alimento se llama rehogar o sofreír.

prensa de ajo Utensilio diseñado para aplastar ajos sobre un tamiz de pequeños agujeros.

punto Momento óptimo de cocción.

puré Alimentos que han sido triturados o tamizados para formar una especie de papilla. Para hacerlo, normalmente se utiliza una batidora eléctrica, pero también se puede utilizar un pasapurés o un tamiz para obtener el mismo resultado.

Q

queso Burgos El queso de Burgos es un queso fresco típico de la provincia de Burgos. Es un queso blanco, blando y acuoso, originalmente elaborado con leche de oveja si bien actualmente tiende a usarse leche de vaca o mezcla de ambas.

queso cremoso en porciones Se refiere al queso cremoso tipo 'el caserío' o 'la vaca que ríe', etc.

queso en crema Queso fresco en tarrina tipo Philadelphia, San Millán, etc.

queso fresco Es un tipo de queso blando, blanco y acuoso que no tiene proceso de maduración.

queso Gouda Queso amarillento holandés llamado así por la ciudad de Gouda. Queso semiduro de leche de vaca pasteurizada, de forma cilíndrica. Tiene color paja y sabor mantecoso.

queso mozzarella Queso fresco originario de la cocina italiana, elaborado con leche de búfala, aunque también se elabora con leche fresca de vaca o de oveja. La mozzarella fresca se utiliza en ensaladas y la mozzarella más curada para pizza y guisos gratinados.

queso para fundir Todas las variedades de quesos cremosos que con la acción del calor se derriten fácilmente. Se usa especialmente para gratinados.

queso parmesano Conocido en Italia como Parmigiano-Reggiano, se caracteriza por su pasta dura y por estar hecho con leche de vaca cruda. Como más se utiliza es como queso rallado.

R

ralladura Lo que se obtiene al raspar la parte superficial de una fruta.

rallar Desmenuzar un alimento frotándolo con el rallador.

'ras el hanout' Mezcla de especias marroquí en cuya composición suele haber principalmente: pimienta negra, cardamomo, nuez moscada, canela, pimentón, jengibre y otras especias. Puede adquirirse en establecimientos especializados.

rasera Paleta de metal, normalmente con varios agujeros, que se emplea en la cocina para dar la vuelta a los fritos.

rebozar Envolver un alimento con un preparado a base de harina y agua y luego con pan seco rallado para freírlo después.

rectificar Corregir la sal o la pimienta o cualquier otro condimento utilizado en la receta. Se usa cuando al probar un plato, notamos que a pesar de haberlo condimentado necesita un toque más de sazón.

términos culinarios

- reducir** Cocer una salsa, caldo o un líquido para que vaya perdiendo agua y se espese. La finalidad de la reducción es que la salsa o caldo posea un sabor más concentrado y suele hacerse a fuego alto durante unos minutos.
- regar** Verter un elemento líquido sobre un alimento de una manera uniforme.
- rehidratar** Aportar a un género, desecado previamente, un líquido para que adquiera y recupere el agua de su constitución.
- rehogar** Acción previa al guisado que consiste en sofreír ligeramente los alimentos antes de añadir el agua en la que terminarán de cocerse.
- remojar** Empapar o sumergir un alimento en agua u otro líquido. Este procedimiento se usa con las legumbres secas que se dejan en agua durante toda una noche para que recuperen el porcentaje de agua necesario, se ablanden y al cocer queden más tiernas.
- rocíar** Verter o esparcir gotas pequeñas de agua u otro líquido sobre una comida, bien durante su cocción o en frío antes de servir.
- romero** Arbusto que se caracteriza por tener un olor muy aromático y sabor áspero. Las hojas y ramitas de romero son muy populares en la cocina mediterránea.
- rúcula** Está considerada como un tipo de lechuga, y tiene un sabor amargo.

S

- salar** Condimentar con sal un alimento crudo para su posterior cocción o conservación.
- salpimentar** Condimentar con sal y pimienta.
- salsa de soja** Condimento elaborado con harina de soja desgrasada, jarabe de maíz y extracto de malta. Puede adquirirse embotellado en los supermercados comunes.
- salsa mayonesa** Salsa emulsionada fría, elaborada principalmente a base de leche y aceite vegetal batidos. Generalmente se sazona con sal, zumo de limón, vinagre (o ambos). Se trata de una salsa de origen español emparentada culinariamente con el alioli. Hoy en día es empleada en multitud de platos como acompañamiento, por regla general de hortalizas.
- saltear** Sofreír a fuego vivo y con poca grasa removiendo con energía un alimento dentro de la sartén.
- 'samfaina'** Guiso típico de la cocina catalana hecho con cebolla, tomate, berenjena y pimiento rojo.
- sartén** Recipiente especial para freír, de fondo plano y paredes bajas ligeramente inclinadas.
- sazonar** Condimentar un alimento para darle aroma y sabor.
- seitán** Proteína vegetal del gluten de trigo. Existen recetas con ligeras variaciones para elaborarlo, aunque todas ellas se basan en la harina de trigo y el agua. Una vez elaborado se puede cocinar de varias formas: frito, rebozado, en estofado, empanado, como base de albóndigas, etc.

setas Cualquier especie de hongo comestible con forma de sombrilla. Las setas más utilizadas en las recetas de este libro son: champiñón, gírgola, cep, moxernon, etc.

sofreír Freír ligeramente en aceite un conjunto de ingredientes para agregarlos a un guiso o para hacer una salsa.

sofrito Preparación a base, generalmente, de cebolla, ajo, tomate y pimiento. Sirve como base para algunas salsas o para condimentar ciertos guisos.

soja texturizada Concentrado de proteína que se obtiene a partir de la soja, con muchas posibilidades culinarias. Se comercializa deshidratada en diversos tamaños: desde casi molida, a trozos muy grandes. Tiene un aspecto seco, crujiente y de un color entre marrón claro y dorado. Se prepara dejándola en remojo unos minutos para después guisarse y acompañar o formar platos de espaguetis, albóndigas, croquetas y hamburguesas vegetales.

T

tahín Puré de sésamo o ajonjolí. Tiene una consistencia parecida a la de las cremas de frutos secos. Se compra envasado en establecimientos especializados.

tamizar Pasar una salsa o un producto por un colador fino.

tapas Distintos alimentos preparados que se sirven en porciones, casi siempre sobre un trozo de pan.

tofu Conocido como 'cuajada de soja'. Es de sabor delicado y se hace como el queso, cuajando la leche de soja con un coagulante (nigari, sulfato de calcio, jugo de limón, vinagre, etc.). Tiene un alto contenido en calcio y proporciona un gran aporte de proteínas. Hay dos tipos de tofu: el suave, de consistencia sedosa, es más adecuado para aderezos, salsas y ensaladas; el firme, más espeso, se puede marinar para darle sabor y es el más indicado para freír, preparar a la plancha, horneado, etc.

tomillo Planta perenne de olor muy agradable que se emplea como condimento, sobre todo en el adobo o aliño.

triturar Moler o desmenuzar algún elemento sólido. El procedimiento de triturar se hace con un electrodoméstico, como la trituradora o licuadora. El triturado manual de un alimento blando se realiza machacándolo con un tenedor; si no es blando entonces se hace en el mortero con la mano de mortero.

U

untar Extender una materia, generalmente grasa, como mantequilla, aceite, etc., sobre una superficie.

medidas y equivalencias

equivalencias de denominaciones:

vaso = 1 vaso alto de agua
tazón = 1 taza de desayuno
taza = 1 taza de té
tacita = 1 taza de café
cucharada = 1 cucharada sopera
cucharadita = 1 cucharada de postre
g = gramos
litro = litro
ml = mililitro

equivalencias de capacidades:

1 vaso = 250 mililitros = 2,5 decilitros
1 tazón = 250 mililitros = $\frac{1}{4}$ de litro
1 taza = 150 mililitros
1 tacita = 100 mililitros = 1 decilitro
1 cucharada = 15 ml
1 cucharadita = 5 ml

equivalencias de peso y volumen para ingredientes usuales:

harina:

1 taza de harina	120 g
1 cucharada rasa de harina	10 g
1 taza de maicena	100 g

azúcar:

1 taza de azúcar	190 g
1 cucharada rasa	12 g

mantequilla:

1 taza	190 g
1 cucharada rasa	14 g
1 taza a temperatura ambiente	= 1 $\frac{1}{2}$ taza derretida

arroz crudo: 1/2 taza = 115 g

pan rallado: 1 taza = 90 g

queso seco: 1 taza = 100 g

nueces: 1 taza = 150 g

nueces picadas: 1 taza = 115 g

medidas y equivalencias

una pizca: generalmente de sal, pimienta, azúcar, etc. Es lo que puede tomarse entre las puntas de dos dedos.

equivalencias entre números y grados de temperatura:

de 150 a 180° C

horno a temperatura moderada-media. Se usa para pastelitos y galletas, bizcochos esponjosos y verduras.

de 180 a 200° C

horno a temperatura media-caliente. Se usa para masas de levadura, hojaldres y tartas de masa compactas.

tiempos de cocción en minutos de alimentos comunes:

arroz	15 / 20
pasta de trigo seca	10 / 15
lentejas	35 / 45
alubias / garbanzos	70 / 90
patatas	15
judías verdes	15
guisantes / espárragos	15
zanahorias	20 / 25
acelgas / espinacas	5 / 10
alcachofas	20

MUY IMPORTANTE:

El éxito de una receta depende por un lado de la calidad de los ingredientes, por otro lado de la calidad de la receta y el resto, del talento y sensibilidad de la persona que cocina.

¡Ánimo!

Índice de recetas

ensaladas y entrantes

aguacates rellenos, 11
barquitos de maíz, 12
buñuelos de coliflor, 13
champiñones al ajillo, 14
crema de berenjenas (*muttabal*), 15
crema de cebolla y queso, 16
crema de garbanzos (*hummus*), 17
croquetas de queso, 18
ensalada de alcachofas y champiñones, 20
ensalada de canónigos, 21
ensalada de endivias con frutos secos, 22
ensalada de melón y uva, 23
ensalada de pasta, 24
ensalada de patatas, 25
ensalada de pimientos asados, 26
ensalada de remolacha, 27
ensalada de rúcula y parmesano, 28
ensalada de tomates con mozzarella, 29
ensalada de yogur con pepino, 30
ensalada mediterránea, 31
ensalada de primavera, 32
escalibada, 33
olivada, 34
pasta de mantequilla con cebollino, 35
paté de ajo blanco, 36
paté de nueces y champiñones, 37
pipirrana, 38
surtido de rebozados, 39
tapa de alcachofas, 40
tapa de berenjena y espárragos, 41
tapa de calabacín, 42
tapa de croquetas de patata, 43

cremas y sopas

caldo tradicional de fideos, 47
crema de calabaza, 48
crema de cebolla, 49
crema de champiñones, 50
crema de espárragos, 51
crema de remolacha, 52
gazpacho andaluz, 53
gazpacho de ajo blanco, 54
puré de calabacín, 55

puré de espinacas, 56
puré de verduras, 57
puré de zanahorias y arroz, 58
salmorejo, 59
sopa de ajo, 60
sopa de tomate, 61
sopa minestrone, 62
sopa navideña, 63
'vichyssoise', 65

verduras y hortalizas

acelgas a la crema de hinojo, 69
acelgas rellenas, 70
alcachofas asadas al horno, 71
alcachofas con champiñones, 72
alcachofas rellenas, 73
asadillo de pimientos y tomates, 75
berenjenas con garbanzos, 76
berenjenas en salsa de tomate, 77
berenjenas rellenas al gratén, 78
brécol con almendras, 80
calabacín gratinado, 81
calabacines mediterráneos, 82
calabacines y pimientos rellenos, 83
'calçots', 85
champiñones rellenos, 86
coliflor gratinada, 87
ensaladilla rusa, 88
espárragos con miel y queso de cabra, 89
espinacas a la catalana, 90
espinacas a la crema, 91
hortalizas al horno, 92
judías verdes con tomate, 94
patatas al horno, 95
patatas con cebolla y pimiento, 96
patatas rellenas, 97
pimientos rellenos, 98
pisto, 100
rollo de patata relleno de verduras, 101
salteado de espárragos con setas, 103
'samfaina', 104
setas empanadas, 105
tortilla de alcachofas, 106
tortilla española de patatas, 108

arroz y pastas

arroz a la cazuela, 111
arroz con alcachofas, 112
arroz con berenjenas y piñones, 113
arroz con champiñones, 115
arroz con espárragos, 116
arroz con habas, 117
canelones de calabacín, 118
cintas en salsa de almendras, 120
cuscús, 121
espaguetis a la crema de espárragos, 123
espaguetis al ajillo, 124
espaguetis al pesto, 125
espaguetis a la romesca, 126
fideos a la cazuela, 127
fideuá, 128
lasaña de espinacas y champiñones, 129
lazos con champiñones, 131
macarrones con alcachofas, 132
macarrones con berenjenas, 134
paella de verduras, 135
paella valenciana, 137
rissoto con setas, 139
tallarines a la crema de ceps, 140
tallarines con espinacas, 141

pizzas y panes

coca catalana de verduras, 145
crêpes de espárragos trigueros, 147
crêpes de gírgolas y queso, 149
empanadillas de espinacas, 151
empanadillas de tomate y pimiento, 153
hojaldre de calabacín, 155
migas serranas sevillanas, 156
pastel de espárragos, 157
pizza de alcachofas, 158
pizza de berenjena y champiñones, 160
quiche de champiñones, 162
sándwiches fríos, 163
tarta provenzal de verduras, 164

legumbres

albóndigas de lentejas, 169
coccido de judías blancas y acelgas, 171

'empedrat', 173
espinacas con garbanzos, 174
fabada, 175
garbanzos con calabaza, 176
garbanzos con 'samfaina', 177
habas a la catalana, 178
habichuelas con arroz, 179
judías blancas con zanahoria, 180
judías pintas estofadas, 181
lentejas con especias, 182
lentejas con tomate, 183
lentejas tradicionales, 184
olla gitana, 185
potaje de garbanzos, 186
tortitas de garbanzo (*falafel*), 187

proteínas vegetales

albóndigas de seitán, 191
albóndigas de tofu, 192
base de seitán, 193
canelones de la mama, 194
fricandó de seitán con setas, 196
gratén de patatas con seitán, 198
guiso de seitán con aceitunas, 200
hamburguesas de soja y arroz, 201
'musaka' de seitán, 202
pimientos del piquillo con bechamel, 203
pinchitos de seitán, 204
seitán a la naranja, 205
seitán a la pimienta verde, 206
seitán rebozado, 207
tofu al pil pil, 208
tofu con patatas a la marinera, 209
tofu marinado, 210
tortitas de seitán, 211

salsas y aliños

aliño de mostaza, 215
alioli, 216
crema de mostaza, 217
mermelada de tomate, 218
salsa bechamel, 219
salsa blanca de mayonesa y queso, 220
salsa brava, 221
salsa de aguacate, 222

salsa de almendras, 223
salsa de champiñones, 224
salsa de espinacas, 225
salsa de frutos secos, 226
salsa de menta, 227
salsa de pimientos, 228
salsa de tomate, 229
salsa de tomate y champiñones, 230
salsa mayonesa, 231
salsa para sándwich, 232
salsa pesto, 233
salsa romesco, 234
salsa roquefort, 235
salsa rosa, 236
salsa verde, 237
salsa vinagreta, 238
salsa vinagreta de zanahorias, 239

postres

arroz con leche, 243
bizcocho, 244
bolitas de melón y sandía, 245
compota de manzana, 246
crêpes de chocolate y fresas, 247
crêpes de plátano, 248
crujiente de manzana y plátano, 250

dátiles rellenos, 251
flan de coco, 252
flan de naranja, 253
fondue de frutas con chocolate, 254
fresas con naranja y plátano, 255
gelatina de frutas, 256
higos con yogur a la menta, 257
hojaldre de higos, 258
hojaldre de queso y nueces, 259
hojaldre relleno de manzana, 260
macedonia de frutas, 261
mangos rellenos, 262
mantecados, 263
manzanas al horno, 264
'mousse' de melocotón, 265
naranjas con miel, 266
natillas, 267
'panallets', 268
pastel de albaricoques, 270
peras al chocolate, 271
rosclas caseras, 272
tarta de cumpleaños, 274
tarta de manzana, 276
tarta de queso con fresas, 278
tiramisú de café, 279
trufas de chocolate, 281

Información General y Contacto

SEDE CENTRAL DE INDIA

The Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
District Amritsar
Beas, Punjab 143 204, India

TODOS LOS DEMÁS PAÍSES

La información de contacto de los países de todo el mundo, así como información general sobre las enseñanzas y las actividades espirituales de Radha Soami Satsang Beas, se pueden encontrar en nuestra página web oficial:

www.rssb.org
spanish.rssb.org

CENTROS DE SATSANG

La información de los centros y horarios de satsang en los países de todo el mundo se puede encontrar en nuestra web oficial de centros de satsang:

www.satsanginfo.rssb.org

VENTA DE LIBROS POR INTERNET

Los pedidos por internet y el envío directo de libros RSSB se pueden encontrar en nuestra página web oficial de venta de libros:

www.scienceofthesoul.org

Libros en Español sobre esta Ciencia

SOAMI JI MAHARAJ
Sar Bachan

BABA JAIMAL SINGH
Cartas Espirituales (a Hazur Maharaj Sawan Singh: 1896-1903)

MAHARAJ SAWAN SINGH
Cuentos del Oriente Místico (como se contaron en los satsangs)
El Amanecer de la Luz (cartas a discípulos occidentales: 1911-1934)
Filosofía de los Maestros. Abreviado
Joyas Espirituales (cartas a discípulos occidentales: 1919-1948)
Mi Sumisión (introducción a la Filosofía de los Maestros)

MAHARAJ JAGAT SINGH
La Ciencia del Alma (discursos y cartas: 1948-1951)

MAHARAJ CHARAN SINGH
Así Habló el Maestro (a auditorios en América: 1970)
Discursos Espirituales, en 2 volúmenes
El Sendero (primera parte de Luz Divina)
En Busca de la Luz (cartas: 1965-1971)
Legado Espiritual (de charlas grabadas en cintas)
Luz Divina (discursos y cartas: 1959-1964)
Luz sobre San Juan
Luz sobre San Mateo
Luz sobre Sant Mat (discursos y cartas: 1952-1958)
Muere para Vivir (respuestas a cuestiones sobre la meditación)

Libros en Español sobre esta Ciencia

LIBROS SOBRE LOS MAESTROS

Con un Gran Maestro en la India-Julian P.Johnson
La Llamada del Gran Maestro-Diwan Daryai Lal Kapur
Tesoro Infinito-Shanti Sethi

LIBROS DE INTRODUCCIÓN A LA ESPIRITUALIDAD

El Viaje del Alma-Victoria Jones
Espiritualidad Básica-Héctor Esponda Dubin
Vida Honesta: Un Medio para un Fin-M. F. Singh
La Voz Interior-Coronel C. W. Sanders
La Liberación del Alma-J. Stanley White

LIBROS SOBRE MISTICISMO

El Yoga del Surat Shabad y la Biblia-Joseph Leeming

LIBROS SOBRE SANT MAT EN GENERAL

El Nombre Sagrado- Miriam Bokser Caravella
El Sendero de los Maestros-Julian P.Johnson
La Filosofía Mística de Sant Mat-Peter Fripp
Meditación Viva-Héctor Esponda Dubin
Misticismo, El Sendero Espiritual, vol. 2-Lekh Raj Puri

LIBROS DE LA COLECCIÓN MÍSTICOS DEL ORIENTE

Guru Nanak, Sus Enseñanzas Místicas-J. R. Puri
Mira, La Divina Amante-V. K. Sethi
Sultán Bahu-J. R. Puri y V. K. Sethi
Tulsi Sahib, El Santo de Hathras-J. R. Puri y V. K. Sethi

Para pedidos de libros por Internet: www.rssb.org