



RED ESPAÑOLA DE  
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

## RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Red Española de Universidades Saludables

2016-2017-2018





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

#### **LEYENDA**

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

UD: unidad

-: al gusto

# ÍNDICE

## **Universidad de Alcalá de Henares**

- 2016 Conejo al horno con tomillo y Romero
- Ensalada de brócoli y tomates cherry

## **Universidad Católica San Antonio de Murcia**

- 2016 Olla gitana
- Rin Ran

## **Universidad de Cantabria**

- 2018 Cocido marinero
- Hamburguesas de garbanzos

## **Universidad de Castilla la Mancha**

- 2018 Atascaburras o Ajoarriero manchego

## **Universidad de Deusto**

- 2016 Pimientos rellenos de bacalao
- Porrusalda
- 2017 Arroz con almejas en salsa verde
- Mejillones en salsa de tomate picante
- 2018 Bonito con tomate
- Coliflor ajoarriero

## **Universidade da Coruña**

- 2016 Carne ao caldeiro
- 2017 Crema de calabaza
- Ensalada de pimientos morrones
- 2018 Calabaza rellena
- Crema de grelos y garbanzos

## **Universidad de Granada**

- 2016 Ensalada de col y granada
- Salmorejo con escabeche de champiñones
- 2017 Ensalada de pasta vegetal con queso y yogurt

## **Universidad de Huelva**

- 2016 Guiso de bacalao con patatas
- Potaje de lentejas

## **Universitat de les Illes Balears**

- 2016 Coca de pimientos asados con niscalos
- Sopes de pescado
- 2017 Ensalada de lentejas con cuscús e higos
- Fideos con lampuga

2018 Raors con setas  
Fideos con verduras, conejo y setas

#### **Universidad de León**

2018 Judías verdes con verduras y jamón

#### **Universidad La Laguna**

2018 Puchero Canario

#### **Universidad Miguel Hernández**

2016 All i pebre

Crema de calabaza

2017 Arroz con horchata

Champiñones rellenos con puré de legumbres

#### **Universidad Pablo de Olavide**

2017 Sopa de calabaza con ajo

2018 Lasaña de calabaza y brócoli

#### **Universidad de Sevilla**

2016 Potaje de garbanzos y espinacas

Sopa de boquerones

2017 Berenjenas rellenas de carne

Cuscus de brócoli

2018 Ensalada de coles de Bruselas y brócoli al horno

Paté de champiñones, setas y nueces

#### **Universidade de Vigo**

2016 Bizcocho de harina integral y de castaña

Empanada de lacón y setas

2017 Empanada de maíz con berberechos

Ensalada de calabaza y remolacha

## CONEJO AL HORNO CON TOMILLO Y ROMERO

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Medio conejo	1 UD
Aceite de oliva	20 ml
Tomillo	-
Romero	-
Salvia	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Calentamos el horno a máxima potencia.
- Ponemos el conejo troceado en la bandeja con las hierbas, el aceite y la sal.
- Horneamos a 180 °C, durante unos 30 minutos o hasta que lo encontremos a nuestro gusto.

## ENSALADA DE BRÓCOLI Y TOMATES CHERRY

**RACIONES:** 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Brócoli	100g
Tomate cherry	8 UDS
Manzana	1 UD
Pasas	12 UDS
Cebolla morada	50g
Nuez	1 UD



PARA LA SALSA	
Yogur natural desnatado	1 UD
Pepino pequeño	1 UD
Cebollino	2 ramitas
Eneldo	1/2 CP
Pimienta	-
Aceite de oliva	10 ml
Sal	Una pizca

### ELABORACIÓN

- Cortamos la manzana a daditos, los tomates cherry a mitades y picamos la cebolla morada y la nuez a trozos muy pequeños.
- En una cazuela añadimos un poco de agua y cocemos el brócoli al vapor durante 8 minutos. Dejamos enfriar.
- En una fuente grande mezclamos el brócoli, los tomatitos, la manzana, la cebolla y las pasas.
- Elaboramos la salsa de yogur: Pelamos y picamos bien el cebollino y el pepino, le añadimos una pizca de sal y mezclamos. Añadimos el yogur, el eneldo y una cucharada de aceite de oliva. Ponemos pimienta al gusto y batimos todo bien.
- Añadimos la salsa de yogur y la nuez picada a la ensalada y la dejamos reposar en el frigorífico.

## COCIDO MARINERO

**RACIONES:** 5 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alubias bote	400 g
Ajo	CP
Cebolla	CS
Aceite de oliva virgen	CS
Pimentón	CS
Coles bruselas	200 g
Bonito lata	80 g
Langostinos o gambas	100 g
Almejas	100 g
Agua	500 ml
Sal	pizca



### ELABORACIÓN

- Se sofríe el ajo y la cebolla, cuando esté al punto, se añade la lata de bonito, los langostinos y las almejas. Se deja un minuto para que suelten sabor y después se echa el pimentón y se revuelve con un poco de agua (vino blanco o cerveza para los atrevidos).
- A continuación, se añade el bote de alubias, las alubias previamente remojadas para que pierdan efectos gasificantes y conservantes, y las coles de bruselas que pueden ser congeladas (descongeladas previamente).
- Se añade la sal y el agua hasta que se tapen los ingredientes pero sin sobrepasarlos, se deja cocer sólo 8 minutos.
- Una receta equilibrada entre proteína animal de origen marino, vegetal que aportan las legumbres, e hidratos de carbono de lenta absorción. Con la vitaminas y minerales de los vegetales, y la grasa al gusto de buena calidad del aceite de oliva virgen extra.

## HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

RACIONES: 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bote garbanzos cocidos	400 g
Coles de bruselas	100 g
Zanahorias baby	100 g
Bacalao	200 g
Avena	3 CS
Huevos	2 UD
Pan integral	50 g
Aceite oliva virgen extra	1 CP
queso tierno	20 g
tomate	rodaja



### ELABORACIÓN

- Se hechan las coles a hervir durante 5 minutos y a continuación se hechan los garbanzos lavados, el bacalao desmigado y las zanahorias. Se deja todo 3 minutos más.
- Se saca y se escurre y se hecha en un bol.
- Con un tenedor se tritura todo.
- Se echan los huevos y la avena y se revuelve todo hasta formar una pasta compacta.
- Se deja reposar en la nevera 10 minutos.
- Se hacen 6 bolas de pasta que son aplanadas o bien en un plato con pan rallado o avena en copas de la de antes.
- Se las pasa por la sartén con un chorro mínimo de aceite de oliva o en el micro ondas durante 3 minutos. En el recipiente se puede poner una finísima capa de aceite.
- Se las puede meter en un bocadillo de pan integral con una rodaja de tomate crudo y una loncha de queso.

## ATASCABURRAS O AJOARRIERO MANCHEGO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	6 medianas
Bacalao	350 g
Huevos	2 unidades
Dientes de ajo	2 dientes
Nueces	50gr
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Poner al fuego una olla con agua y sal. Cuando hierva, echar las patatas muy bien lavadas y sin pelar unos 30 minutos aprox. Cuando estén hechas, córtalas en trozos.
- Coloca otra olla al fuego con un poco de agua y cuece el bacalao desalado durante 5 min. aprox. Cuando esté hecho, retíralo de la olla y conserva el caldo de cocción para más tarde.
- Coloca un tercer cazo en el fuego, llénalo con agua y añade los huevos. Cuando el agua comience a hervir, baja un poco el fuego y calcula diez minutos. Transcurrido ese tiempo, ponlos en un recipiente con agua fría. Pélalos y reservalos.
- Pela los ajos y pícalos en daditos pequeños. Pon a calentar una sartén con aceite de oliva y, cuando alcance la temperatura adecuada, sofríe los ajos hasta que estén dorados (sin que se quemen)
- Vierte el aceite y los ajos de la sartén en un mortero y empieza a añadir poco a poco la patata. Machaca la patata para que se vaya amalgamando con el aceite y quede una textura de pasta fina. Si empieza a resultar demasiado seca, añade un poco más de aceite y/o del caldo de bacalao que hemos reservado antes.
- Desmiga el bacalao con un tenedor o con las manos y mézclalo con la patata. Prueba de sal y pimienta y corrige si es necesario.
- Pon una sartén sin aceite al fuego y tuesta durante unos minutos los frutos secos, vigilando que no se quemen y sólo lleguen a dorarse para que no amarguen.
- Para terminar de emplatar, corta los huevos duros en rodajas gruesas y ponlos por encima con un chorrito de aceite de oliva virgen.

## OLLA GITANA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Garbanzos	250 g
Patata	500 g
Judias Verdes	250 g
Calabaza	250 g
tomate	1 UD
Tomate	1UD
sal	6 g
Aceite de oliva virgen extra	30 g
Agua	1l
Pimentón	2 g
Azafrán	5 hebras
Hierbabuena	12 hojas



### ELABORACIÓN

- Remoja los garbanzos durante una noche. Escurre los garbanzos y colócalos en una olla grande. Cubre con abundante agua, unos 3 litros, y deja cocer a fuego lento unos 30 minutos, sin prisas, junto con la hoja de laurel y un poco de sal.
- Cumplido el tiempo añade las judías verdes, cortadas en trozos. Sigue cociendo a fuego lento 15 minutos.
- Añade entonces las peras, cortadas por la mitad o enteras (peladas o con piel, según te guste). Pela y corta en trozos grandes las patatas, al igual que la calabaza, y añade todo a la olla. Sigue la cocción a fuego lento.
- Mientras se acaba el guiso saltea las cebollas picadas finas en un hilo de aceite de oliva. Cuando estén transparentes, añade los ajos picados y pelados y el tomate pelado y en trozos. Deja cocer unos minutos, añade los cominos y el pimentón dulce. Saltea unos segundos y vierte este sofrito en la olla.
- Ajusta de sal y añade el azafrán o pizca de colorante amarillo, junto con unas ramitas de hierbabuena fresca y deja acabar la cocción a fuego lento hasta que las verduras estén muy

## RIN RAN

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	1 Kg
Bacalao	250 g
Pimientos secos asados	4 UDS
Olivas negras sin hueso	250 g
Cebolla	1 UD
Aceite de oliva virgen extra	16 mL
Vinagre	8 mL
Sal	12 g



### ELABORACIÓN

- Se asan las patatas, el bacalao y los pimientos rojos.
- Una vez asado todo, se parte en trozos pequeños y se mezcla con las olivas y con la cebolla (también troceada), a la vez que se le va añadiendo el aceite.
- Para finalizar, se le pone sal y vinagre al gusto.

## PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao desmigado desalado	400 g
Pimiento del piquillo	12 UD
Cebolla	250 g
Pimiento verde	100 g
Dientes de ajo	2
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Colocar el bacalao en una cazuela con un poco de agua, darle un hervor y retirarlo. Desmenuzar el bacalao y reservar el agua. Picar finamente la cebolla, el pimiento verde y los ajos. Poner todo a pochar a fuego suave en una sartén con un chorro de aceite.
- Cuando las hortalizas estén pochaditas añadir el bacalao bien escurrido y rehogar hasta que el pescado cambie de color. Retirar todo a un plato y reservar el juguello que ha quedado en la sartén. Rellenar los pimientos con esta farsa y colocarlos en una placa de horno, untarlos con aceite y hornearlos a 180 grados durante 20 minutos.
- Para hacer la salsa: calentar en un cazo el caldo del bacalao reservado, dejar reducir un poco. Sazonar. Hacer una raya con la salsa en medio del plato y poner encima los pimientos asados. Pincelar los pimientos por encima con un chorrillo de aceite y servir.

## PORRUSALDA

**RACIONES:** 4-5 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Puerro	6 UD
Patata	3 UD
Cebolla	1 UD
Zanahoria	2 UD
Esqueleto de pollo	2 UD
Agua	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Para hacer el caldo: colocar los esqueletos de pollo en la olla rápida con abundante agua. Agregar un manojo de perejil y una pizca de sal. Colocar la tapa y cocinar (al 1) durante 4-5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Desgrasar el caldo, colar y reservarlo.
- Pelar y picar finamente la cebolla y pocharla a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore. Verter el caldo e incorporar los puerros limpios y troceados. Agregar las zanahorias y las patatas peladas y troceadas. Sazonar y dejar cocinar durante 18-20 minutos. Servir la porrusalda en un plato hondo.

## ARROZ CON ALMEJAS EN SALSA VERDE

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz	200 g
Almejas	800 g
Cebolleta	1 UD
Pimiento verde	1UD
Ajo	3 dientes
Agua o caldo de pescado	1/2 l
Vino blanco	100 ml
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Perejil picado	-



### ELABORACIÓN

- Pica finamente 2 dientes de ajo y ponlos a freír en una cazuela con un poco de aceite.
- Antes de que se doren vierte el vino blanco, introduce las almejas y espolvorea con perejil picado. Tapa y cocínalas hasta que se abran (2-3 minutos).
- Retira las almejas a un plato y reserva la salsa.
- Pica finamente la cebolleta, el pimiento verde y el otro diente de ajo y pon todo a pochar en una cazuela con un poco de aceite.
- Cuando la verdura esté pochada añade el arroz y rehógalo un poco. Agrega el agua o el caldo de pescado y la salsita de las almejas que habías reservado. Sazona y cocina unos 18-20 minutos.
- Incorpora las almejas, tapa la cazuela con un paño limpio de cocina y deja reposar durante un par de minutos. Sirve enseguida.

## MEJILLONES EN SALSAS DE TOMATE PICANTE

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mejillones	1 1/2 kg
Cebolla	1 UD
Pimiento verde	1 UD
Ajo	2 dientes
Harina integral	1 CS
Vino blanco	1 vaso
Salsa de tomate	2 vasos
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Guindilla	2 trozos
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Limpia los mejillones retírales las barbas e introdúcelos en una cazuela con el vino blanco. Tapa y cocina hasta que se abran.
- Pica la cebolla y póchala en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los ajos y el pimiento verde picados. Sazona.
- Cuando la verdura esté a punto, agrega los dos trozos de guindilla y pochá todo hasta que esté bien doradito. Agrega una cucharada de harina integral, cocínala y añade parte del jugo de los mejillones y la salsa de tomate.
- Incorpora los mejillones con su concha y cocina durante 3-4 minutos. Sirve en un plato

## BONITO CON TOMATE

**RACIONES:** 4-6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bonito	600 g
Pimiento verde	1 UD
Cebolla	2 UD
Ajo	2 dientes
Pimiento verde	-
Tomates	4 UD
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Azúcar de caña integral	-



### ELABORACIÓN

- Para la salsa de tomate:
- Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite.
- Lava y pica las cebollas y el pimiento verde, añádelo a la cazuela y dora todo durante 3-4 minutos. Añade una pizca de sal y de azúcar.
- Lava los tomates, trocea y agrégalos a la cazuela. Tapa y cocina durante 30 minutos.
- Tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva la salsa.
- Para hacer el bonito:
- Corta el bonito en trozos medianos, salpiméntalos y dóralos en una sartén por los dos lados. Añade la salsa de tomate y cocina 2 minutos a fuego suave.

## COLIFLOR AJOARRIERO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Coliflor	1 UD
Ajo	3 dientes
Sal maldon	-
Vinagre	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Romero	-
Tomillo	-
Pimentón picante	1CC
Pimentón dulce	1CS



### ELABORACIÓN

- Ponemos a cocer la coliflor limpia y escurrida en la olla .
- En una sartén ponemos un dedo de aceite a calentar y añadimos el tomillo, el romero y los ajos fileteados.
- Antes de que empiecen a tomar color, añadimos el pimentón, dejando que sofría durante un minuto. Retiramos del fuego y añadimos una cucharadita de vinagre.
- Disponemos la coliflor en una bandeja y rociamos por encima con el contenido de la sartén.
- Espolvoreamos un poco de sal y servimos.

## CARNE AO CALDEIRO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de ternera Gallega	1,5 Kg
Patatas medianas	6 UD
Aceite de oliva	1 dl
Pimenton dulce picante	-
Sal	-



**PLATO DE CONSUMO  
OCASIONAL (máx 1R/sem)**  
Debido al contenido de carne  
roja

### ELABORACIÓN

- Ponemos al fuego una olla con abundante agua y en frío le añadimos la carne . A veces, para dar substancia se añaden otros elementos tanto vegetales como del cerdo. Pero en este caso, nos vamos a centrar en la carne.
- Una vez que rompe a hervir bajamos el fuego y dejamos que se haga durante dos horas, aproximadamente.
- Pelamos las patatas y las incorporamos enteras a la olla, pasado el tiempo antes indicado y dejamos que se siga haciendo durante unos 35 minutos más.
- Apagamos, dejamos reposar unos minutos y sobre una fuente troceamos la carne, ponemos las patatas, sazonamos con sal, pimentón dulce y picante a medias (o al gusto de los comensales, por si alguien prefiere más o menos picante) y chorreamos, primero con un poco del caldo de la cocción y luego con aceite de oliva virgen.
- Con respecto al tipo de carne a utilizar, puede ser aguja, falda o costilla mamiña.
- En cuanto a la presentación, se puede servir en trozos medianos, en una fuente para luego repartir en la mesa, o en raciones individuales y ya troceado en porciones pequeñas, para no tener que cortarla.

## CREMA DE CALABAZA

RACIONES: 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	900 g
Puerro	90 g
Patata	200 g
Zanahoria	90 g
Cebolla	90 g
Aceite de oliva	40 ml
Agua	500 ml
Nuez moscada	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Lo primero será preparar todas las verduras de nuestra crema de calabaza, es decir, pelarlas o quitarles las partes que no se usarán y trocearlas.
- Ahora coge una cacerola mediana y añade 3 de las 4 cucharadas de aceite. Pon a calentar a fuego medio y luego añade todas las verduras y una cucharada pequeña de sal. Rehoga durante 10 minutos removiendo para que toda la verdura tome una pizca de color.
- Pasados los 10 minutos añadimos el medio litro de agua y tapamos. Dejamos a fuego medio alto hasta que la calabaza esté blanda.
- Con una batidora haz un puré hasta que quede una crema bien fina. Si te gusta menos espesa añade un poco más de caldo y vuelve a pasar la batidora. Prueba de sal y si hace falta añade una poca más, pero no te pases

## ENSALADA DE PIMIENTOS MORRONES

**RACIONES:** 2 o 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimientos morrones	6 UD
Bonito del norte en conserva	-
Huevos	2 o 3 UD
Cebolleta	1 UD
Ajo	1 diente
Aceitunas	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Vinagre	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Limpiamos los pimientos, y una vez colocados en una bandeja apta para el horno les añadimos el aceite y la sal.
- Se meten una hora al horno a 200°C mientras se cuecen los huevos.
- Se pelan y se reservan los jugos procedentes del asado para el final de la receta.
- Se vuelven a cocer durante 10 minutos con el ajo laminado.
- Se colocan en un plato ya para servir los pimientos, el huevo ya picado, la cebolleta, el bonito y las aceitunas. Finalizando con un poco de aceite de oliva y vinagre.

## CALABAZA RELLENA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	1,2 kg
Espinacas	1 manojo
Cebolla	200 g
Setas	200 g
Patatas	400 g
Pipas de calabaza naturales	50 g
Sal	-
Pimienta	-
Aceite de Oliva Virgen Extra	-



### ELABORACIÓN

- Precalear el horno a 220°C.
- Lavar la calabaza y cortarla por la mitad. Vaciar las fibras y pipas y pintar las dos mitades con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y otra de pimienta.
- Introducir la calabaza en el horno boca abajo a 220°C durante 45 minutos.
- Cortar las patatas en dados. Las metemos en el horno junto con la calabaza con una cucharadita de aceite y un poco de sal y pimienta durante 15 minutos.
- Cortamos las espinacas, la cebolla y las setas. Acto seguido las ponemos en una sartén a fuego lento con una cucharadita de aceite de oliva y añadimos en la misma sartén las patatas.
- Retiramos la calabaza del horno y añadimos la pulpa junto con los anteriores ingredientes del relleno.
- En otra sartén tostamos las pipas con un poco de aceite y las añadimos también al resto del relleno.
- Por último, rellenamos las dos mitades de calabaza.

## CREMA DE GRELOS Y GARBANZOS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Grelos	1 manojo
Patata	1
Garbanzos cocidos	200 g
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Primeramente, escaldamos los grelos para quitar su sabor amargo.
- Lavamos los garbanzos y los escurrimos.
- En una cazuela con agua hirviendo y sal, echamos los grelos y la patata, durante 30 minutos.
- Introducimos en el vaso de la batidora los grelos, la patata cocida y los garbanzos.
- Trituramos hasta que nos quede una crema suave.

## ENSALADA DE COL Y GRANADA

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Col	150 g
Granana	200 g
Manzana	100 g
Nueces	30 g
Dientes de ajo	2 UD
Almendras	30 g
Aceite de oliva virgen	3 CS
Vinagre	1 CS
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Cortar la col en juliana fina. Lavar bien y escurrir.
- Desgranar la granada y cortar la manzana en láminas.
- Mezclar la col, manzana, nueces y los granos de granada.
- En una sartén doramos los ajos y las almendras cortados en rodajas, los ponemos por encima de la ensalada, sal. Mezclamos y servimos

## SALMOREJO CON ESCABECHE DE CHAMPIÑONES

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomate de pera maduro	1 Kg
Aceite de oliva virgen extra	100 g
Miga de pan de hogaza	150 g
Ajo sin embrion	5 g
Sal	10 g
<b>PARA EL ESCABECHE</b>	
Champiñones	250 g
Cebolla	110 g
Zanahoria	80 g
Puerro	60 g
Aceite de oliva virgen extra	200 g
Vinagre de manzana	100 g
Vino blanco	100 g
Laurel y pimienta negra	-
Romero y tomillo en rama	-



### ELABORACIÓN

**PARA EL ESCABECHE:** Limpiar bien los champiñones cortandoles parte del tallo y la tierra. lavar y cortar en cuartos y reservar. Cortamos todas las demas verduras en juliana, las rehogamos a fuego medio con el aceite, las hierbas y los granos de pimienta, una vez pochado y sin que coja color añadimos los champiñones y confitamos a fuego bajo aproximadamente 30 min. Mientras en cazo aparte reducimos el vino y el vinagre hasta evaporar el alcohol. Atemperar las dos elaboraciones y juntar, poner a punto de sal y guardar en frigorífico.

**PARA EL SALMOREJO:** cortar los tomates entrozos, triturar y colar para desacernos de la piel y semillas. En robot o turmix poner la miga de pan, ajo, sal, aceite y el tomate, triturar hasta emulsionar.

Emplatamos en el centro del plato el escabeche y alrededor tiramos el salmorejo con un

## ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON QUESO Y YOGURT

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Espirales vegetales	200 GR.
Queso de burgos	75 GR.
Tomate	100 GR.
Cebolla cuadritos	80 GR.
Maíz	75 GR.
Albahaca	15 GR.
Mezclum de lechugas	150 GR.

SALSA PARA ADERERZAR	
Cebolla cuadritos	25 GR.
Pimiento rojo cuadritos	25 GR.
Pimiento verde cuadritos	25 GR.
Yogurt natural	125 GR.
Miel de flores	50 GR.
Aceite de oliva virgen extra	4 C.S.



### ELABORACIÓN

- Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, enfriar y extender.
- PARA LA SALSA DE YOGURT: en un bol batir el yogurt con la miel, añadir el aceite, y el picadillo de cebolla y pimientos
- MONTAJE DE LA ENSALADA: mezclum, cebolla en dados, dados de queso fresco, dados de tomate y mezclar todo con la pasta. Aliñar con vinagreta guarnecida. Introducir toda la mezcla en un aro metálico.
- PRESENTACIÓN: bouquet de mezclum . Colocar en el centro del plato el aro con la ensalada de pasta, retirar

## CONEJO CONFITADO CON MANZANAS Y SETAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Conejo	1200 g
Puerro	150 g
Zanahoria	250 g
Manzana	250 g
Ajo	4 g
Setas de cardo	150 g
Caldo de verduras	1/2 l
Aceite de oliva	150 ml
Laurel	2 hojas
Pimienta negra recién molida	5 g
Sal	-
Harina de trigo	80 g



### ELABORACIÓN

- Salpimentamos el conejo, confitamos en una cazuela con unos 100 ml de aceite de oliva virgen extra. Retiramos de la cazuela.
- Lavamos y picamos todas las verduras y las manzanas. En esa misma cazuela añadimos el resto del aceite y sofreímos todo hasta que esté dorado, no será más de 10 minutos a fuego medio. Echamos poco a poco el caldo de verduras, vamos removiendo y después de una media hora a fuego medio, trituramos la salsa con el pasapurés o batidora.
- Limpiamos las setas y cortamos en tiras, en una sartén con un poco de aceite, rehogamos el ajo previamente machacado, añadimos las setas y salteamos durante 10 minutos a fuego alto. Agregamos el conejo en hebras y servimos con la salsa de las verduras y coronamos con las setas al ajillo.

## ENSALADA TIBIA DE SETAS DE CALDO CON SUMPREMA DE AVE Y CALABAZA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ensalada mezclum	1 bolsa
Tomates cherry	8 u.
Rovellones	100 g
Setas de caldo	100 g
Champiñones	200 g
Calabaza	300 g
Pechuga de ave	200 g
Aceite de oliva	3/4 partes
Vinagre	1/4 parte
Sal	-
Pimienta	-
Hierbas provenzales	-



### ELABORACIÓN

- Limpiamos las setas con un paño húmedo evitando sumergirlas en agua.
- Cortamos las setas a láminas y las reservamos por separado. Salteamos durante 2 minutos con aceite caliente, sal y pimienta. Una vez cocidas las juntamos en el mismo recipiente.
- Troceamos la calabaza y la ponemos en una bandeja de horno forrada de papel sulfurizado. Aliñamos con sal y pimienta y cocemos al horno a 200°, hasta que se tuesten por los bordes. Tapamos la bandeja y dejamos cocer 10 minutos más.
- Preparamos la vinagreta, mezclando las hierbas provenzales, el vinagre y la sal, incorporamos el aceite en chorro fino, mientras batimos la mezcla hasta que se ligue.
- En un bol grande ponemos las lechugas, la vinagreta y removemos bien. Con la ayuda de un aro, colocamos una cantidad de ensalada, encima la mezcla de setas, unos dados de calabaza y de pechuga a la plancha, decoramos con tomates cherry.

## GUIZO DE BACALAO CON PATATAS

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomos de bacalao	4 UD de 100 g
Patatas	1 Kg
Cebolla	1 UD
Dientes de ajo	3 UD
Pimiento de asar rojo	1 UD
Tomate	1 UD
Guisantes	100 g
Perejil	1 ramita
Pimenton dulce	1 CP
Aceite	1 chorrito
Sal	-
Agua o caldo de pescado	



### ELABORACIÓN

- Se frien en una cacerola plana, con el aceite a fuego suave, la cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate troceados.
- Cuando este el sofrito pochado, lo batimos.
- Agregar Las patatas cortadas a trocitos, procurando partirlas de forma que suelten el almidon (cascarlas), se remueven las patatas con el sofrito y se agrega el perejil, pimenton y los guisantes.
- Agregamos el agua o caldo de pescado suficiente para cubrir las patatas, sal al gusto (dependera del tipo de bacalao: desalado, crudo...), tapamos y hervimos a fuego suave, hasta que las patatas esten tiernas.
- Agregar encima, los lomos del bacalao tapamos y dejamos hervir a fuego suave, 5-10 minutos mas.
- Este plato se puede realizar con raya o rape, tambien puede agregarse almejas y/o langostinos al gusto.

## POTAJE DE LENTEJAS

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas (mejor verdes)	1/2 kg
Patata mediana	1 UD
Cebolla pequeña	1 UD
Dientes de ajo	3 UDS
Pimiento verde	1 UD
Tomate	1 UD
Zanahoria	1 UD
Arroz	1 vaso pequeño
Aceite	1 chorrito
Sal	-
Hoja de laurek	1 UD
Agua	-



### ELABORACIÓN

- Se ponen las lentejas en remojo la noche anterior.
- Al día siguiente, se escurren y se ponen en una olla, cubiertas con agua fría.
- Agregar La patata cortada a trocitos, la zanahoria entera; el pimiento, ajos, tomate y cebolla enteros, sal al gusto, la hoja de laurel y un chorrito de aceite.
- Debe hervir aproximadamente media hora, probar y cuando las lentejas estén tiernas, agregar el arroz.
- Cocer a fuego lento, removiendo para que no se peguen.
- Tapar y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

## COCA DE PIMIENTOS ASADOS CON NÍSCALOS

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimiento asado	12 UD
Berenjena	3 UD
Cebolla	1 UD
Perejil	-
Ajo	2-3 UD
Níscalos	12 UD



PARA LA MASA	
Harina (Puede ser integral)	200 g
Aceite de oliva virgen	50 g
Agua	60 g
Sal	-

### ELABORACIÓN

- Untamos los pimientos y las berenjenas de aceite y los cocemos al horno a 180°C unos 45 minutos. Los pelamos, quitamos las pepitas y luego los cortamos a tiras largas.
- Aliñamos los pimientos y berenjenas con la cebolla cortada a daditos, los ajos y el perejil. Añadimos un poco de aceite y sal.
- Limpiamos los niscalos con un paño húmedo, los escaldamos y los reservamos.
- Para preparar la masa mezclamos todos los ingredientes y amasamos hasta conseguir una textura homogénea que no se pegue a las manos.
- Untamos un molde con aceite y estiramos la masa encima. Esparciremos por encima los pimientos y berenjenas y colocaremos los niscalos.

## SOPES DE PEIX

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Sopes (rebanadas finas de pan seco)</i>	200 g
Pescado de roca	800 g
Caramel (pescado)	200 g
Cebolla grande	1 UD
Tomate	2 UDS
Hojas de col	6 UDS
Manojo de espinacas	1UD
Ajo	2 UDS
Manojo de perejil	1/2 UDS
Aceite de oliva virgen	50 g
Agua	1,5 l
Pimentón dulce	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Hervimos el pescado de roca, el caramel, los ajos, la sal i unos brotes de perejil durante unos 15-20 minutos.
- Colamos el caldo y reservamos el pescado.
- Cuando el pescado esté frío, lo desespinaamos.
- Sofreímos con aceite la cebolla. Unos minutos después añadimos el tomate pelado y picado junto con el resto de perejil. Incorporamos las espinacas, la col, el caldo de pescado y el pimentón.
- Al cabo de 5 minutos escaldamos las *sopes* individualmente en cada plato.
- Distribuimos la verdura por encima con las pulpas del pescado con el que hemos hecho el caldo.
- En algunos sitios se enriquece el plato con un huevo que se escalfa dentro del caldo caliente.

## ENSALADA DE LENTEJAS CON COUS COUS E HIGOS

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cous cous integral	80 g
Lentejas cocidas	200 g
Zanahoria	1 UD
Tomate	1 UD
Higos medianos	2 UD
Hojas de apio	2 UD
Limón	-
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Limpiar y trocear la zanahoria, el tomate y el apio.
- Limpiar y cortar en rodajas los higos.
- Cocer el cous cous. La proporción es 1:1, mismo volumen de cous cous que de agua. Poner el agua a hervir, cuando rompe a hervir, apagar, añadir el cous cous , remover y tapar.
- Dejar tapado reposando 5-8 min. Destapar y dejar enfriar.
- Lavar y escurrir las lentejas.

## FIDEOS CON LAMPUGA

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Fideos	150 g
Lampuga	200 g
Cebolla	1/2 UD
Tomate	1 UD
Berenjena	1/2 UD
Judías verdes	1 puñado
Ajos	2 UD
Pimenta	-
Perejil	-
Sal marina	-
Pimentón	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Limpiamos y cortamos la lampuga en trocitos de unos dos dedos de grosor.
- Picamos los ajos, la cebolla y el perejil.
- Limpiamos todas las verduras y cortamos el tomate y la berenjena a daditos y las judías verdes en trocitos de dos centímetros.
- Sofreimos los ajos y la cebolla en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté dorado le añadimos el perejil, la pimienta y el pimentón. Al cabo de 2 minutos el tomate y la berenjena y lo dejamos pochar a fuego lento unos 15 minutos.
- Añadimos agua y un poco de sal marina.
- Cuando empiece a hervir tiramos los fideos junto con las judías verdes y en 5 minutos la lampuga.

## RAORS CON SETAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Raors	12 UD
Setas	1/2 Kg
Patatas medianas	4 UD
Tomates maduros	1/2 Kg
Ajos	-
Hoja de laurel	1 UD
Sal	-
Perejil	-
AOVE	-



(Fuente: Mercat de Santa Catalina)

### ELABORACIÓN

- Pelamos las patatas y las cortamos en laminas de unos 4-5 mm, para hacerlas al horno (panaderas). Las colocamos en una fuente apta para horno y les ponemos un chorrillo de AOVE. Las colocamos en el horno y que se vayan haciendo.
- En una sartén ponemos aceite y freímos los raors, a medida que se vayan haciendo los colocamos en una bandeja con papel de cocina en el fondo para que vaya absorbiendo el aceite sobrante.
- Cuando las patatas estén listas las sacamos del horno, colocamos los raors encima y reservamos.
- Cogemos los tomates, los limpiamos, los pelamos y los colocamos en una sartén juntamente con los ajos, sal, AOVE, y la hoja de laurel. Lo ponemos a fuego lento y lo dejamos para que se vaya haciendo la salsa. Cuando casi esté hecha le añadimos las setas.
- Al estar hecha la salsa la ponemos por encima de los raors y de las patatas, juntamente con un picadillo de ajo y perejil. Lo colocamos todo en el horno y lo gratinamos.

## FIDEOS CON VERDURA, CONEJO Y SETAS

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Fideos	400gr
Cebolla	1 UD
Pimiento verde	1 UD
Pimiento rojo	1 UD
Tomate	1 UD
Conejo	1 UD
Pimienta y sal	-
AOVE	-
Mezcla 4 especias	-
Ajos	2 UD
Setas	1/2 Kg
Guisantes	100 gr



(Fuente: Bloc Cuina de la Mare)

### ELABORACIÓN

- Cortamos la carne en trozos pequeños, salpimentamos, la colocamos en una olla y la rehogamos hasta que esté bien dorada. Añadimos la cebolla y el ajo en trozos pequeños y esperamos a que se empiecen a pochar.
- Añadimos el tomate rallado y dejamos que se sofría todo. Añadimos una cucharadita de las cuatro especias (canela, clavo, nuez moscada, pimienta negra) y dejamos cocer durante 45 min aproximadamente a fuego lento.
- Añadimos los fideos y 4 minutos después le ponemos los pimientos cortados, los guisantes y las setas cortadas por la mitad.
- Dejamos cocer entre 5 y 10 minutos y servimos.

## JUDÍAS VERDES CON VERDURAS Y JAMÓN

RACIONES: 1 PAX

INGREDIENTES (por persona)	CANTIDAD
Judías verdes	500 g fresca
Patata	100 g
Zanahoria	100 g
Tomate triturado natural	60 g
Jamón serrano	50 g
Ajo	1 diente
Aceite oliva	14 g
Sal y especias	-



Plato de consumo ocasional

### ELABORACIÓN

- Limpiamos las judías, las cortamos en trozos no muy grandes y las ponemos a cocer en agua y sal (se puede utilizar su variante en bote cocida)
- En una olla aparte hacemos la misma operación con las patatas.
- Cuando estén cocidas las judías se enfrían rápidamente en un bol que tendremos preparado con agua fría y el hielo con el fin de que no se pasen de cocción y para que queden de un color verde más intenso. - Escurrimos las patatas y reservamos hasta que estén las judías frías.
- En una sartén ponemos el aceite y freímos el ajo y el jamón cortado en dados solo unos segundos para que no quede reseco, sacamos y reservamos.
- Con ese mismo aceite pochamos la zanahoria, cuando empiecen a ablandarse añadimos las judías, las patatas y el jamón y salteamos todos los ingredientes con el tomate triturado durante 15 minutos.

## PUCHERO CANARIO

RACIONES: 4 Pax

INGREDIENTES	CANTIDAD
Papas	400 g
Batata	200 g
Calabaza	200 g
Bubango	200 g
Habicuelas	200 g
Zanahoria	200 g
Col	500 g
Pera del país	2 UD
Piña de millo	3 UD
Garbanzas	1 taza
Carne de vaca	500 g
Carne de pollo	4 muslos
Costillas de cerdo	400 g
Tocino de cerdo	1 trozo
Chorizo de cerdo	200 g
AOVE	1 chorro
Azafrán	Un pellizco
Ajos	7 UD
Comino	Una pizca
Sal	Al gusto
Agua	-
Gofio canario	500 g



**PLATO DE CONSUMO OCASIONAL (máx 1R/sem)**  
Debido al contenido de carne roja y procesada

**ELABORACIÓN**

- Se lavan bien todas las verduras y se escurren las garbanzas, que previamente se puesto en remojo desde el día anterior.
- En un caldero grande con agua, en la que se habrá puesto un fisco -apenas nada- de aceite de oliva virgen, se pone, cuando "pegue" a hervir, los trozos de carne con el chorizo y el tozino.
- Media hora después, más o menos, se echan las garbanzas y los trozos de piña de millo. (En otros lugares conocidas como mazorcas de maíz).
- Cuando se compruebe que las garbanzas y las piñas van enterneciéndose, se suma al conjunto las habichuelas, la col y las zanahorias (peladas y troceadas).
- Hay quien, en este momento, pone también, un ramito atado - para poder sacarlo luego - de yerbas: tomillo, laurel y hortelana; pero, esto es opcional y va en gustos.
- Han de pasar otros 20 minutos, al menos, antes de agregar la calabaza, el bubango y las peras, todos ellos debidamente troceados pensando en el número de comensales.
- Ya un poco después se añaden las batatas y las papas, limpias y peladas.
- Unos minutos antes de retirar el puchero del fuego se aromatiza con un majado compuesto de azafrán, ajos y cominos.
- A esto se le llama "tiemplar" el puchero y es una operación que lo distingue también del resto de los cocidos españoles.
- Con los restos del puchero se hace, normalmente el día siguiente el "Tumbo" (no confundir con la ropa vieja), calentando, habitualmente, esas sobras sobre un lecho de cebolla pochada, en una sartén.
- Este tumbo resulta delicioso cuando se aliña con aceite en el que se han tenido inmersas, durante un tiempo, unas ramitas de cilantro.
- El puchero canario se suele acompañar con un típico y popular "Escaldón".
- El "Escaldón" es una elaboración que consiste en poner en un recipiente (generalmente de barro) un poco de gofio canario (de millo, de trigo o de mezcla) al que se le va añadiendo poco a poco una cantidad de caldo con el que se ha cocido el propio puchero hasta conseguir una textura cuya densidad varia según el gusto de quien lo cocina o de los comensales.
- El escaldón se suele rematar por encima con un poco de mojo de cilantro y unos casquitos de cebolla roj (Uno de las más famosas son la de "Guayonje, un barrio del municipio de Tacoronte, en el norte de Tenerife).

## ALL I PEBRE

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Anguila	1 kg
Patata	4 UD
Pan	-
Cabeza de ajo	1 UD
Cucharadas de pimentón dulce	3 UD
Guindila de cayena	1 UD
AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)	-
Sal	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Comenzamos calentando AOVE en una cazuela y doramos los ajos cortados a lámina.
- Cuando tengamos el ajo dorado le añadiremos la guindilla y el pimentón y rehogamos brevemente (con cuidado de que el pimentón no se quemé, porque amarga). Al momento cubriremos con agua, agregamos la sal y lo removeremos todo bien.
- Las patatas peladas y "chascadas" las agregaremos posteriormente y lo coceremos todo, con la cazuela tapada, durante 20 minutos a fuego suave.
- En este momento en que las patatas están ya casi echas, con el caldo espeso gracias al chascado de la patata, le añadimos la anguila cortada en trozos y sazonadas.
- Dejamos cocinar durante 10 minutos mas y listos, a emplatar.
- Acompañalas de pan tostado con ajo refregado.

## CREMA DE CALABAZA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Rodaja de calabaza	400 g
Patata grande	1 UD
Zanahoria	2 UD
Puerro	1 UD
Sal	-
AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)	-



### ELABORACIÓN

- Pela y corta la calabaza en dados.
- Pela y corta en rodajas la zanahoria.
- Limpia el puerro y córtalo en rodajas.
- Pela la patata y trocéala en dados.
- Empezamos poniendo a cocer agua abundante en una cazuela (aproximadamente 1 litro)
- Cuando empiece a hervir añade toda la verdura anteriormente pelada y cortada y añádele AOVE y sal al gusto. Déjalo hervir todo, tapado y a fuego medio, durante unos 25-30 minutos.
- Pasado este tiempo, cuando esté todo bien cocido, tritúralo con la batidora eléctrica hasta que quede una crema homogénea.
- Sírvela adornada con un poco de perejil u orégano.

## ARROZ CON HORCHATA

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz redondo	100 g
Horchata sin azúcar	500 ml
Clavos de olor	2 UD
Ralladura de limón	-
Edulcorante	-



### ELABORACIÓN

- Llevar a hervor la horchata y el clavo, añadir el arroz, y cocer lentamente sin parar de remover. Verificar que no se pegue en el fondo.
- Cocinar durante 15 minutos o hasta que el arroz esté en su punto, finalizar añadiendo un poco de ralladura de limón (al gusto).
- Disponer en un recipiente de gran superficie para que se enfríe rápido.
- Cuando esté fría disponer en una copa.

## CHAMPIÑONES RELLENOS CON PURÉ DE LEGUMBRES

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Aceite de oliva	-
Lentejas cocidas	100 g
Garbanzos cocidos	100 g
Dientes de ajo	2 UD
Pimiento verde pequeño	1 UD
Cebolla mediana	1 UD
Zanahoria	1 UD
Tomate triturado	75 g
Hoja de laurel	1 UD
Jamón serrano	50 g
Champiñones grandes (base ancha)	16 UD
Aceite de girasol	50 g
Pimentón dulce	1 CP
Sal y pimienta negra	-



### ELABORACIÓN

- Pelar y picar la cebolla y la zanahoria. Picar el ajo y el pimiento verde.
- Poner en un cazo un chorrito de aceite, añadir la cebolla y el ajo, rehogar unos minutos y añadir la zanahoria y el pimiento verde. Sofreír a fuego lento. Salpimentar.
- Poner el tomate triturado y el laurel y dejar confitar poco a poco.
- Repartir este sofrito en 2 cazos y reservar un poco como guarnición.
- Poner las lentejas en un cazo y los garbanzos en el otro.
- Poner un vaso de agua en cada uno (100 ml) y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- Triturar todo el conjunto de cada cazo y poner a punto de sal y pimienta al gusto.
- Lavar y limpiar los champiñones quitando los troncos procurando que queden las bases enteras.
- Marcar por las dos caras en la plancha bien caliente con unas gotas de aceite, salar. Reservar.
- Para el aceite de jamón y pimentón: Trocear el jamón bien fino y poner en un cazo con el aceite de girasol.
- Dejar freír lentamente 2 minutos. Apartar del fuego y dejar entibiar y añadir el pimentón.
- Rellenar los champiñones con la crema de lentejas o garbanzos, poner un poco de sofrito en la base de los champiñones y aliñar con unas gotas de aceite de jamón y pimentón por

## SOPA DE CALABAZA CON AJO

**RACIONES:** 4-6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de calabaza en trozos	1 kg
Aceite de oliva	3 CP
Cebolla picada	1 UD
Ajos laminados	2 dientes
Caldo de pollo	1 litro
Nata para cocinar	250 ml
Sal	-
Nuez moscada	-
Pimienta	-



### ELABORACIÓN

- Freír la cebolla y los ajos en aceite de oliva en una sartén o cacerola hasta dorarlos.
- Una vez dorados, añadir los trozos de calabaza y freír.
- Posteriormente, vertemos en la cacerola el caldo de pollo y hervimos unos minutos.
- Seguidamente añadimos nata y removemos. Sazonamos con la sal, nuez moscada pimienta al gusto y dejamos cocinarlo todo hasta que la calabaza se deshaga con facilidad.
- Batimos todo hasta que quede con la textura que se prefiera.
- Para la presentación, se pueden añadir algunas hierbas como romero, salvia o tomillo por encima. También se puede vaciar una calabaza (o utilizar la que hemos usado para esta receta) y servir la sopa en ella.

## LASAÑA DE CALABAZA Y BRÓCOLI

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pasta para lasaña precocinada	20 placas
Calabaza	400 g
Brócoli	300 g
Cebolla	Media
Tomate triturado	300 g
Harina	3 cucharas
Leche	500 ml
Mantequilla	2 CP
Aceite	1 CP
Queso crema	200 g
Queso rallado	150 g
Sal y pimienta y nuez moscada	Al gusto



### ELABORACIÓN

- Primero realizaremos la bechamel, para ello rehogaremos la harina junto a la mantequilla y el aceite, batiendo para deshacer los grumos. Añadir poco a poco la leche templada, junto a la sal, pimienta y nuez moscada al gusto, y batir mientras se cuece durante 10 min. Posteriormente, incorporamos el queso crema mientras continuamos batiendo para deshacer los grumos. Apartamos tras 1 min. y reservamos.
- Preparamos las placas de lasaña precocinadas como indiquen las instrucciones
- Cocer el brócoli hasta que esté al dente.
- Trocear la calabaza y la cebolla, y hervir hasta que se reblandezcan lo suficiente.
- Rehogar el tomate triturado y corregir la acidez con una pizca de azúcar y sal.
- Añadir todas las verduras y remover.
- A continuación, montaremos la lasaña comenzando la primera capa con dos o tres placas de pasta, algunas verduras con el tomate ya frito y un poco de bechamel. Repetimos este paso hasta terminar la última capa con la bechamel, que cubriremos con el queso rallado.
- Gratinamos al horno precalentado a 200°C hasta que la superficie esté dorada.

## POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Garbanzos	270 g
Espinacas	400 g
Bacalao desalado	100 g
Cebolla	2 UDS
Dientes de ajo	3 UDS
Hojas de laurel	2 HOJAS
Huevos cocidos	120 g
Pimentón dulce	-
Aceite de oliva virgen extra	40 g
Sal yodada	3 a 5 g



### ELABORACIÓN

- Dejamos los garbanzos en remojo con agua durante 24 horas y desechamos este agua.
- Añadimos agua hasta cubrir los garbanzos y cocemos lentamente durante una hora junto a una hoja de laurel, un ajo y una cucharada de aceite hasta que estén al dente, no demasiado blandos.
- Realizamos un sofrito con las cebollas, los ajos picados y tres cucharadas de aceite. Cuando el sofrito este listo, lo apartamos del fuego y añadimos pimentón al gusto. Removemos durante 10 minutos a fuego lento. Añadimos a la cazuela con los garbanzos este sofrito junto al bacalao.
- Trituramos la yema del huevo y las incorporamos a la cazuela.
- Dejamos cocer durante 30 minutos más a fuego lento hasta que estén tiernos. 5 minutos antes de terminar la cocción añadimos las espinacas previamente lavadas y

## SOPA DE BOQUERONES

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Boquerones	1/2 Kg
Pimiento	1 UD
Tomate	1 UD
Diente de ajo	1 UD
Cebolla	1 UD
Zanahoria	1 UD
Agua	1 l
Hoja de laurel	1 UD
Azafrán, guindilla i sal	-



### ELABORACIÓN

- Se cuece toda la verdura en crudo y cuando esté tierna se pasa por el pasapuré (la consistencia dependerá del gusto de la persona).
- Después se pone otra vez al fuego y cuando empiece a hervir se echan los boquerones y se dejan cocer unos dos minutos.

Sugerencia: si se quiere, al caldo se le puede poner arroz, fideos o rodajas de pan.  
Cuando esté servido en el plato, se le echan unas gotitas de vinagre.

## BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjenas grandes	2 UD
Carne picada de pavo	400 g
Cebolla grande	1 UD
Tomate triturado	100 g
Queso rallado para gratinar	150 g
Aceite	-
Sal	-
Pimienta	-



### ELABORACIÓN

- Lavar las berenjenas, cortarlas por la mitad y vaciarla con la ayuda de un cuchillo. Reservar la piel de la berenjena.
- Cortar la cebolla en trocitos muy pequeños y ponerlos en una sartén con aceite. Llevarla al fuego para que se haga la cebolla.
- Cuando la cebolla empiece a tener color, añadir los trocitos de la berenjena y remover.
- Cuando la berenjena esté hecha, incorporar la carne poco a poco, y remover hasta que tenga color.
- Rellenar las berenjenas con la mezcla de la carne, una a una.
- Y por ultimo, poner el queso rallado por encima de las berenjenas, y llevarlas en una fuente al horno (precalentado a 200 grados), por unos 20 minutos, para que se haga y se gratine.

## CUSCUS DE BRÓCOLI

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Brócoli grande (de 1-1,5 KG)	1 UD
Zanahorias	2 UD
Cebolla	1/2 UD
Manzana	1/2 UD
Pollo	150 g
Curry	-
Pasas	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Rallamos la parte exterior del brócoli.
- Picamos el resto de los ingredientes.
- Ponemos los ingredientes en una sartén y dejamos que se vayan haciendo a fuego suave.
- Añadimos el curry y el pollo, que podemos tener hechos de antes.
- Corregimos la cantidad de sal.

## ENSALADA TEMPLADA DE COLES DE BRUSELAS Y BROCOLI AL HORNO

RACIONES: 7 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Coles de bruselas	300 g
Cabeza de brócoli	2 UD
Sal	1/2 CP
Pimienta negra	1/2 CP
Tomillo	1 CP
AOVE	4 CS



### ELABORACIÓN

- Lavar las verduras.
- Cortar las coles por la mitad y separar el brócoli en trozos de tamaño similar al tamaño de la col, para que cuando se cocinen, vayan a la par
- Espolvorear la pimienta, la sal y el tomillo. Añadir el AOVE
- Mezclar todo bien y hornear durante 20- 25 minutos hasta que este cocinado y dorado

## PATE DE CHAMPIÑONES, SETAS Y NUECES.

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Champiñones y setas	320 g
Tofu natural	125 g
Cebolla	1 UD
Salsa de soja	5 CS
Nueces	50 g
Pimiento y oregano	-
Diente de ajos	1 UD



### ELABORACIÓN

- Saltear el ajo con la cebolla a fuego medio.
- Añadir las setas y champiñones y esperar a que suelte todo el agua (5-10min).
- Retirar del fuego.
- Desmenuzar el tofu en la picadora e incorporar la mezcla anterior junto con las nueces.
- Añadir al gusto especias y salsa de soja . Se puede servir untado en tostadas integrales.

## BIZCOCHO INTEGRAL DE CASTAÑAS

**RACIONES:** 12 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de trigo integral/grano entero	150 g
Harina de castaña	100 g
Huevos	5 UD
Aceite de oliva virgen extra	150 g
Yogur natural no azucarado	1
Levadura	10 g
Vainilla	1 CC
Panela o azúcar moreno integral	240 g
Cacao puro en polvo sin azúcar	20 g
Chocolate negro 85%	60 g



POSTRE DE CONSUMO  
OCASIONAL (Debido al  
contenido en azúcar)

### ELABORACIÓN

- Encender el horno a 170 grados.
- Pesar las harinas y ponerla en un bol, añadir el cacao y la levadura, mezclar un poco con una cuchara. Reservar.
- Cubrir el molde con un poco de aceite de oliva y espolvorear harina, mover bien el molde para que se impregne todo y girarlo dándole vuelta para eliminar el exceso de harina.
- Batir los huevos con el azúcar en un bol apropiado. Agregar el yogur y continuar mezclando, incorporar el aceite y seguir batiendo. Agregar la vainilla .
- Añadir  $\frac{1}{3}$  de las harinas (harina integral, castañas, levadura y cacao) y mezclar con mayor suavidad,; cuando esté mezclado, incorporar los otros  $\frac{2}{3}$  y repetir la operación con el resto de harina.
- Verter la mezcla en el molde y hornear durante 45 minutos o hasta que pinchando con una brocheta salga limpia. Si fuese necesario dejar unos minutos más.
- Terminado el horneado, aguardar 10 minutos y desmoldar sobre una rejilla. Dejar enfriar.
- Derretir los 60 g de chocolate negro. Con una cuchara sopera verter el chocolate sobre la superficie del bizcocho formando hilos desiguales. Deja enfriar.

## EMPANADA DE LACÓN Y CHAMPIÑONES

**RACIONES:** 8 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Masa de empanada	500 g
Cebolla	3 UD
Pimiento rojo	2 UD
Pimiento verde	1 UD
Tomate peladp	2 UD
Diente de ajo	1 UD
Sal y pimienta	-
Aceite de oliva virgen extra	8 CS
Lacón gallego	300 g
Setas	200 g



PLATO DE CONSUMO  
OCASIONAL (Debido al  
contenido de carne  
procesada y masas)

### ELABORACIÓN

- Se desala el lacón en remojo en un bol grande con agua, toda la noche. Una vez desalado se introduce en una olla con agua fría a fuego fuerte y se deja cocer, aproximadamente 1 hora de cocción por kilo de lacón.
- Se corta en trozos pequeños y se reserva
- Se introduce en cazuela el aceite y cuando esté caliente se echan las cebollas cortadas en juliana fina (tiras finitas). Se pasan unos 8 min a fuego medio hasta que queden transparentes y pochadas. Se trocean los pimientos en tiras finas y se pica el ajo. Se pelan los tomates y se cortan en trozos pequeños. Cuando la cebolla esté lista, se echan los pimientos y el tomate y se deja sofreír unos 8 min a fuego lento.
- Se lavan bien las setas y se cortan en tiras. Se ponen en la sartén dos cachradas de aceite, se añade el ajo picado; en cuanto se dore, se retira de la sartén y se echan las setas, se remueve hasta que se reduzca su tamaño a la mitad. Se añade el ajo y se deja reposar.
- Se añade el lacón y las setas al sofrito, se salpimenta y se remueve todo unos minutos y se deja enfriar.
- Se divide la masa de la empanada en dos partes iguales y se amasa en dos bolas para poder trabajar bien con ellas. Se enharina la encimera y se estira la masa con un rodillo. Se estira lo más fina posible y se coloca en la bandeja del horno recubierta con papel de cocina. Se añade el relleno con los trozos de lacón y setas (una vez frío) bien escurrido de aceite y se estira por toda la base.
- Se tapa con la otra mitad bien estirada y se sella por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor. Se hace un agujero en el centro. Se

## EMPANADA DE MAÍZ CON BERBERECHOS

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berberechos	4 kg
Cebollas	2 UD
Pimiento	1 UD
Pimenton	1 UD
Aceite de oliva virgen	200 ml
Harina maíz	1,5 kg
Harina centeno	0,5 kg
Sal	-



### ELABORACIÓN

- En primer lugar preparar la masa de la empanada: Poner la harina de maíz en un recipiente y añadir un litro de agua templada. Unir con tranquilidad y cuando esté ligado incorporar la harina de centeno y dejar reposar.
- Para hacer la base del relleno se sofríen en una sartén las cebollas cortadas en medialunas, con el pimiento y el perejil.
- Cuando la cebolla haya sudado, añadir un poco de pimentón.
- Abrir los berberechos con un golpe de vapor y comenzar a montar la empanada, colocando una base de masa en pequeños trozos expedidos y unidos con la ayuda de un cuchillo.
- Hacer sobre este fondo otro de relleno y colocar encima de esta última capa los berberechos previamente vaciados de su concha.
- Volver a colocar la masa estirada en pequeños parches por encima de los berberechos y

## ENSALADA DE CALABAZA Y REMOLACHA

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	400 g
Remolacha	400 g
Quinoa	100 g
Granada	1/2 UD
Perejil	2 CP
Menta picada	2 CP
Limón	1/2 UD
Naranja	1/2 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 200 grados.
- Pelar y picar la remolacha en trozos de unos 3 cm, ponerlos en una fuente de horno, salarlos y asarlos unos 20 minutos (este paso se salta si la remolacha está cocida).
- Pelar y picar la calabaza en trozos del mismo tamaño, añadirla a la remolacha, espolvorear el curry, untar con un chorrito de aceite y sazonar con un poco más de sal. Hornear unos 30 minutos más hasta que las verduras estén asadas pero sin que se deshagan.
- Mientras, poner la quinoa en un cazo cubierta de agua y cocerla unos 10 minutos. Escurrir y reservar.
- Sacar los granos de la granada dándole golpes con una cuchara o pala de madera en el lado de la corteza.
- Habiendo dejado que las verduras se templen un poco, mezclarlas con la quinoa, la granada y las hierbas. Aliñar con zumo del limón y de naranja, aceite y sal, y servir.