



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES REUS

RECETAS DE TEMPORADA: INVIERNO

DICIEMBRE 2016





La finalidad de esta actividad conjunta es recopilar recetas saludables, de temporada, típicas de cada zona y dar así a conocer platos típicos y saludables de otras regiones de España.

LEYENDA

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

Ud: unidad

-: al gusto

ÍNDICE

Universidad de Deusto	1
Berza con patata	
Lumagorri asado	
Universidade da Coruña	3
Huevos de corral con grelos, langostinos y crujiente de ajo	
Vieiras á galega	
Universitat de les Illes Balears	5
Fava parada	
Peix a la mallorquina	
Universitat Jaume I	7
Olla de la plana	
Universidad Miguel Hernández	8
Paella de arroz con verduras	
Universidad Pontifica Comillas	9
Lombarda con manzana, pasas y piñones	
Universitat Politècnica de València	10
Arròs de carxofes	
Olla de la plana	
Universidad de Sevilla	12
Lentejas con acelgas y bacalao	
Universidad de Vigo	13
Grelos con bacalao	
Pulpo “a feira”	

BERZA CON PATATA



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

LUMAGORRI ASADO



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

HUEVOS DE CORRAL CON GRELOS, LANGOSTINOS Y CRUJIENTE DE AJO



RACIONES: 10

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos de corral	20ud
Langostinos	3200g
Grelos	1200g
Aceite de oliva virgen	6dl
Vinagre blanco	5dl
Ajo laminado	400g
Sal Maldón	20g
Sal fina	cs



ELABORACIÓN

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

Nota : Presentación y conservación.

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

VEIRAS Á GALEGA



RACIONES: 1

INGREDIENTES	CANTIDAD
Vieiras	1ud/persona
Cebolla	1ud
Copa de brandy	Media
Jamón	-
Aceite de oliva	-
Perejil	-
Pan rallado	-
Pimentón dulce	-



ELABORACIÓN

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

FAVA PARADA



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

PEIX A LA MALLORQUINA



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

OLLA DE LA PLANA



RACIONES: 2

INGREDIENTES	CANTIDAD
Nabo	1 ud
Nabicol	1 ud
Chirivía	1 ud
Puerro	1 ud
Apio	1 ud
Zanahoria	1 ud
Calabaza	100 g
Acelgas	100 g
Espinacas	100 g
Cardos	2 ud
Alubias	200 g
Hueso de jamón	1 ud
Aceite	-
Azafrán	-
Sal	-
Laurel	-

ELABORACIÓN

- Cortamos las verduras a dados y las introducimos en una olla.
- Una vez toda la verdura dentro de la olla cubrimos con agua con uno o dos dedos por encima del contenido.
- Añadimos la sal, el aceite, azafrán y la hoja de laurel.
- Llevamos a ebullición a fuego fuerte, cuando empiece a hervir bajamos el fuego y cocemos durante 1-2 horas.
- Transcurrido el tiempo añadimos las alubias y seguimos cociendo 1 hora.

PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS**RACIONES: 3**

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

**ELABORACIÓN**

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

Ya esta lista nuestra paella de arroz y verduras.

LOMBARDA CON MANZANA PASAS Y PIÑONES



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

ARRÒS DE CARXOFES



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

OLLA DE LA PLANA



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

LENTEJAS CON ACELGAS Y BACALAO



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

GRELOS CON BACALAO



RACIONES: 4

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



ELABORACIÓN

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

PULPO "A FEIRA"



RACIONES: 6

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



ELABORACIÓN

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