



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Red Española de Universidades Saludables

2016-2017





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

Universidad Católica San Antonio de Murcia

- 2016 Olla gitana
- Rin Ran

Universidad de Deusto

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

Universidade da Coruña

- 2016 Carne ao caldeiro
- 2017 Crema de calabaza
- Ensalada de pimientos morrones

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 Fideos con lampuga
- Ensalada de lentejas con cuscús e higos

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

Universidad de Sevilla

- 2016 Sopa de boquerones
- Potaje de garbanzos y espinacas

2017 Cuscus de brócoli
Berenjenas rellanas de carne

Universidade de Vigo

2016 Empanada de lacón y setas
Bizcocho de harina integral y de castaña

2017 Empanada de maíz con berberechos
Ensalada de calabaza y remolacha

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.

ENSALADA DE GARBANZOS

RACIONES: 2 PAX

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

**ELABORACIÓN**

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

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.

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.

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 chorrito de aceite y servir.

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 pocha 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

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.

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 |
| PARA EL ESCABECHE | |
| 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

GUISO 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.

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.

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.

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 | - |



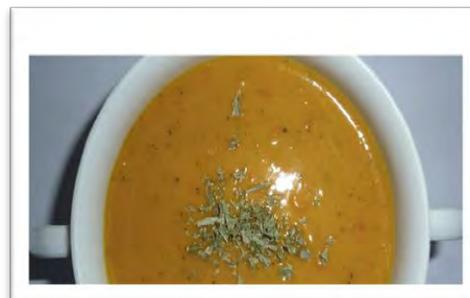
ELABORACIÓN

- 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 más 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.

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.

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

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 sarten 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.

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 último, 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.

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

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. Dejar enfriar.

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.