



# Recetario a base de **verduras**

Diseñado especialmente para la alimentación  
del diabético y toda su familia



**IDIBAPS**<sup>®</sup>



# Recetario a base de **verduras**

Título original:  
Recetario a base de verduras  
© Fundació Alícia, 2020  
Autoria/recetas: Fundació Alícia  
Revisión y validación: IDIBAPS  
Maquetación: Feedback Marketing Re-Productions  
Fotografies: ©Nani Pujol

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción</b> .....                                     | <b>6</b>  |
| <b>Verduras crudas</b> .....                                  | <b>10</b> |
| Ensalada "verde" .....  | 12        |
| Ensalada con champiñones y alcachofas .....                   | 13        |
| Rollito de ensalada con alga nori .....                       | 14        |
| "Tapa" de endibias con mojo de zanahoria .....                | 15        |
| Ensalada "de payés" .....                                     | 16        |
| Picado de verduras y aguacate .....                           | 17        |
| "Tartar" de tomate .....                                      | 18        |
| Sopa de tomate .....  | 19        |
| Sopa de pepino .....  | 20        |
| <b>Verduras al microondas</b> .....                           | <b>21</b> |
| Bocados de berenjena con soja .....                           | 24        |
| Crema rápida de calabaza .....                                | 25        |
| Ensalada tibia de calabacín y tomate con queso y nueces ..... | 26        |
| Rollitos de col .....   | 27        |
| Tabulé de coliflor .....                                      | 28        |
| Pimientos y cebolla asados con caballa .....                  | 29        |
| Menestra de verduras con jamón y menta .....                  | 30        |
| Judías verdes con tomate, huevo duro y anchoas .....          | 31        |
| Puerro y tomate con crema de alubias .....                    | 32        |
| Pisto de verduras con bacalao .....                           | 33        |
| Volcán de verduras con huevo poché .....                      | 34        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Verduras al vapor</b> .....                             | <b>35</b> |
| Berenjena con vinagreta de frutos secos .....              | 38        |
| Acelgas con naranja y tomillo .....                        | 39        |
| Cazuelitas de calabacín con yogur, brécol y coliflor ..... | 40        |
| Coliflor al curry con almendras .....                      | 41        |
| Judías verdes con salsa ponzu .....                        | 42        |
| Espinacas con frambuesas .....                             | 43        |
| Espaguetis de verduras .....                               | 44        |
| Rollitos de calabacín .....                                | 45        |
| <b>Verduras a la plancha</b> .....                         | <b>47</b> |
| Bocadillo vegetal .....                                    | 50        |
| Musaka de verduras y pollo .....                           | 51        |
| Endibias con salsa de queso azul .....                     | 52        |
| Cogollos rellenos con langostinos .....                    | 53        |
| Brochetas de espárragos con salsa romesco .....            | 54        |
| Parrillada de verduras al gusto .....                      | 55        |
| Mosaico de verduras .....                                  | 56        |
| <b>Verduras al horno</b> .....                             | <b>57</b> |
| Pizza de berenjena .....                                   | 60        |
| Champiñones y shiitakes al horno .....                     | 61        |
| Cebolletas tiernas asadas con salsa romesco .....          | 62        |
| Calabacín con aceite de pimentón y aros de puerro .....    | 63        |
| Ensalada de alcachofa, tomate y gambas .....               | 64        |
| Terrina de verduras .....                                  | 65        |
| Cazuelita de verduras con huevos de codorniz .....         | 66        |

# Introducción

Seguir una alimentación equilibrada y saludable se considera una de las medidas más importantes para prevenir y tratar la diabetes. Una alimentación equilibrada es aquella que aporta los diferentes grupos de alimentos en la cantidad y frecuencia adecuada.

Este recetario se ha centrado exclusivamente en el grupo de las hortalizas con el objetivo de ayudar a consumirlas diariamente ya que es imprescindible que estén presentes en cada comida principal: almuerzo y cena.

Las verduras y hortalizas son un grupo de alimentos cuyo componente principal, por su propia naturaleza, es el agua, por lo que su contenido en hidratos es relativamente bajo. También son una excelente fuente de vitaminas, minerales y sobre todo fibra, esencial para el control de la glucosa.

Este recetario es una guía para aprender a preparar y cocinar las hortalizas de diferentes maneras, para hacerlas variadas y atractivas y así facilitar su consumo diariamente. El recetario no se basa tanto en el producto en sí, sino en las diferentes técnicas de preparación y cocción que existen para fomentar su consumo y la creatividad en la cocina.

El recetario se divide en 6 apartados. El primero basado en las generalidades del producto donde se hace hincapié en el contenido de hidratos de carbono, la compra, la limpieza, los cortes, los utensilios... y el resto dedicados a una técnica concreta de preparación: crudas, al vapor, al microondas, al horno y a la plancha, encontrando así un abanico de ideas y propuestas para preparar verduras y hortalizas de infinitas maneras.

Destacar que en este recetario no se indican las cantidades que hay que utilizar, ya que, debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, el consumo de hortalizas en personas con diabetes es bastante libre por lo que se pretende que cada uno pueda variar los ingredientes o sus proporciones según preferencia o disponibilidad.

## 1. Generalidades

Tal y como se ha comentado anteriormente el contenido de hidratos de carbono de las verduras y hortalizas es bajo. Aun así, a continuación, se muestra el mantel educativo de verduras y hortalizas donde se especifica el contenido de hidratos de carbono de una ración habitual de consumo.

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Ración de verdura que aporta = < 5 g de HC (1% sobre por plato)  
\*Peso en crudo

Ración de verdura que aporta = < 10 g de HC (1% sobre por plato)  
\*Peso en crudo

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ID BAPS [www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

CANTIDAD DE TUBERCULOS, RAÍCES Y BULBOS QUE CONTIENEN 20g DEHC  
\*Peso en crudo

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ID BAPS [www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

Respecto a la compra, se recomienda priorizar siempre las verduras y hortalizas de temporada y proximidad. Así las encontraremos en su mejor punto de maduración, cuando son más asequibles y en definitiva más sostenibles. A continuación, aparece el calendario de verduras de temporada para poder identificar cada mes del año cuáles están en su mejor momento:

| Productos   | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|-------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| Berenjena   |       |         |       |       |      | X     | X     | X      | X          | X       |           |           |
| Acelga      | X     | X       | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X          | X       | X         | X         |
| Calabaza    | X     | X       | X     | X     |      |       |       | X      | X          | X       | X         | X         |
| Pepino      |       |         |       |       |      | X     | X     | X      | X          | X       |           |           |
| Calabacín   |       |         |       |       |      | X     | X     | X      | X          | X       | X         |           |
| Pimiento    |       |         |       |       |      | X     | X     | X      | X          | X       |           |           |
| Tomate      |       |         |       |       | X    | X     | X     | X      | X          | X       | X         |           |
| Lechuga     | X     | X       | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X          | X       | X         | X         |
| Espinacas   | X     | X       | X     | X     | X    |       |       |        |            |         | X         | X         |
| Zanahorias  | X     | X       | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X          | X       | X         | X         |
| Judía verde |       |         |       |       |      | X     | X     | X      | X          | X       |           |           |
| Espárragos  |       |         | X     | X     | X    | X     |       |        |            |         |           |           |
| Escarola    | X     | X       | X     | X     | X    |       |       |        |            |         | X         | X         |
| Brócoli     | X     | X       | X     |       |      |       |       |        |            |         |           | X         |
| Col         | X     |         |       |       |      |       |       |        |            | X       | X         | X         |
| Alcachofa   | X     | X       | X     | X     | X    |       |       |        |            |         |           | X         |
| Champiñón*  | X     | X       | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X          | X       | X         | X         |
| Nabo        | X     |         |       |       |      |       |       |        |            | X       | X         | X         |

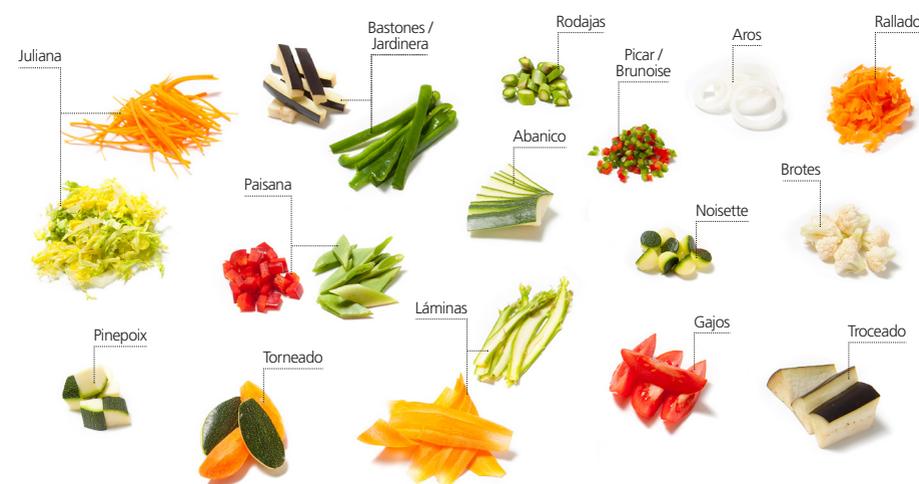
\*Aunque las setas no son verduras, su composición nutricional es muy parecida, por lo que las incluimos también en este recetario.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la limpieza de los ingredientes, pues tanto se vayan a utilizar para preparaciones crudas como en cocidas, se debe asegurar la eliminación de todos los posibles restos orgánicos (tierra, insectos...) o de pesticidas y contaminantes.

Para conseguir dar variedad a los platos de verduras y hortalizas es importante tener a mano diferentes utensilios que faciliten su corte y preparación. A continuación, se muestran los utensilios más útiles y básicos para poder preparar verduras y hortalizas de maneras variadas:



Además, a la hora de hacer cualquier receta con hortalizas es de gran importancia que la forma y el tamaño del corte sea regular para una cocción uniforme y más homogénea. Lo que hará que se obtengan unos platos con mejor sabor, color y textura, puesto que todos los productos tendrán el mismo tiempo de cocción. También darán variedad y divertimento a las preparaciones. A continuación, se muestran los tipos de corte más básicos y completos:





## RECETAS

# Verduras crudas

## Verduras crudas

Los expertos recomiendan que de las dos raciones de verdura que se deben consumir al día, como mínimo una sea cruda para aprovechar al máximo sus propiedades. Al preparar ensaladas, sopas frías, crudités... las verduras no sufren modificaciones por la temperatura y, por tanto, contienen la mayoría de sus vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos.

### Preparación de verduras crudas

En general, los pasos a seguir son:

1. Lavar las verduras.
2. Pelarlas si es necesario.
3. Cortarlas o darles la forma que se desee para conseguir un plato atractivo.
4. Combinarlas entre ellas y con otros ingredientes.
5. Aliñarlas. Principalmente con aceite de oliva virgen pero también con aceites aromatizados, vinagretas u otras salsas al gusto (sin azúcares añadidos).

A continuación, se presentan diferentes ejemplos de recetas con verduras y hortalizas crudas.

## Ensalada "verde"



### INGREDIENTES

|          |           |                        |
|----------|-----------|------------------------|
| Lechuga  | Canónigos | Espárragos             |
| Escarola | Espinaca  | Brécol                 |
| Rúcula   | Sal       | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar y cortar todas las hortalizas y verduras que vamos a usar: lechugas, escarola, rúcula, canónigos, espinacas y brécol cortado en rodajas finas.
- » Escurrirlas usando el centrifugador de lechugas.
- » Mezclar todos los ingredientes en un bol y aliñar al gusto con sal y aceite de oliva virgen.

## Ensalada con champiñones y alcachofas



### INGREDIENTES

|            |                   |                |                        |                    |
|------------|-------------------|----------------|------------------------|--------------------|
| Lechuga    | Champiñones       | Pimiento verde | Zanahoria              | Vinagre de manzana |
| Canónigos  | Espárragos verdes | Pimiento rojo  | Aceite de oliva virgen | Sal                |
| Alcachofas | Coliflor          | Cebolla tierna |                        |                    |

### ELABORACIÓN

- » Colocar en un bol las hojas de cogollo de lechuga y los canónigos previamente lavados y escurridos.
- » Limpiar y pelar una alcachofa y hacer láminas muy finas con la ayuda de una mandolina o con un buen cuchillo. Hacer también láminas de champiñones, espárragos verdes y brotes de coliflor. Añadir todo en un bol y mezclar bien.
- » Cortar a brunoise un poco de pimiento verde, pimiento rojo, cebolla tierna y zanahoria y reservar en un bol a parte para hacer el aliño.
- » Mezclar la verdura cortada a brunoise con aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre de manzana para hacer la vinagreta.
- » Aliñar la ensalada al gusto con la vinagreta de verduras picadas.

## Rollito de ensalada con alga nori



### INGREDIENTES

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| Pimiento verde | Pepino                    |
| Pimiento rojo  | Alga nori                 |
| Zanahoria      | Salsa de soja o vinagreta |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar el pimiento verde, el pimiento rojo, la zanahoria y el pepino a bastones de unos diez centímetros de largo, para usar de relleno.
- » Extender el alga nori en una superficie plana y humedecerla con un poco de agua para que sea más manejable.
- » Colocar el relleno juntamente con unos brotes de soja por encima y enrollar procurando que el rollito tenga el mismo grosor en toda la superficie.
- » Opcionalmente salsear con un poco de salsa de soja o vinagreta.

## “Tapa” de endibias con mojo de zanahoria



### INGREDIENTES

|           |                |                        |
|-----------|----------------|------------------------|
| Endivias  | Pimienta negra | Sal                    |
| Zanahoria | Ajo            | Aceite de oliva virgen |
| Curry     |                |                        |

### ELABORACIÓN

- » Para hacer la salsa, triturar en un vaso unas zanahorias peladas y cortadas. Añadir comino, curry, pimienta negra, un diente de ajo, sal y un buen chorro de aceite de oliva virgen que hará que se emulsione la salsa.
- » Por otro lado, deshojar endibias, lavarlas y presentar las hojas en un plato como si fuera una “tapa” para picar.
- » Colocar la salsa al lado para poder mojar las endibias.

## Ensalada "de payés"



### INGREDIENTES

#### Frescos:

Lechuga  
Escarola  
Col lombarda

Cebolla tierna  
Vinagre de jerez

Sal  
Aceite de oliva virgen

#### En conserva:

Zanahoria  
Brócoli  
Pimientos

### ELABORACIÓN

- » Colocar en un plato hojas de lechuga y escarola limpias, juntamente con la col lombarda y la cebolla tierna a juliana. Mezclar junto con todo tipo de conservas de verduras en vinagre.
- » Aliñarlo con un poco de vinagre, sal y aceite de oliva virgen.

*Esta ensalada intenta simular la época en que las conservas en vinagre eran una buena opción para mantener en estado óptimo las verduras fuera de temporada.*

## Picado de verduras y aguacate



### INGREDIENTES

Aguacate  
Tomate  
Zumo de limón

Cebolleta  
Zanahoria  
Pimiento rojo

Pimiento verde  
Sal

Pimienta  
Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- » Pisar con un tenedor un aguacate con unas gotas de zumo de limón y sal.
- » Lavar y cortar a brunoise la cebolleta, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde. Mezclar estas verduras con la pasta de aguacate y aliñarlo con un poco de sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
- » Presentar con unos trocitos de tomate cortado a gajos por encima, unas hojas de albahaca y ralladura de limón.

## “Tartar” de tomate



### INGREDIENTES

Tomate  
Cebollino  
Brotos de soja

Sésamo tostado  
Salsa de soja  
Sal

Pimienta  
Aceite de oliva virgen  
Vinagre de jerez

### ELABORACIÓN

- » Pelar los tomates, quitar las semillas y cortarlos a concassé o paisana. Ponerlos en un bol, salpimentarlos y añadirles un chorrito de aceite de oliva virgen.
- » Disponer un molde redondo en el centro del plato y rellenarlo de los dados de tomate aliñado con la ayuda de una cuchara hasta cubrir todo el molde. Desmoldar procurando de que no pierda la forma.
- » Añadir por encima unos brotes de soja, cebollino picado y un poco de sésamo.
- » Hacer una vinagreta con tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, una cucharada soper de salsa de soja y una de vinagre de jerez. Aliñar todo el conjunto.

## Sopa de tomate



### INGREDIENTES

Tomate  
Albahaca  
Brotos de coliflor

Vinagre  
Sal

Pimienta  
Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- » Poner en un vaso batidor el tomate limpio y cortado en trozos grandes con un chorro de aceite de oliva virgen, un poco de vinagre, sal y pimienta. Triturarlo todo hasta que quede una sopa fina. Si queda muy espesa se puede añadir un poco de agua.
- » Pasarla por un colador fino.
- » Servir la sopa en un plato hondo o un bol con un poco de albahaca cortada en juliana, unos brotes de coliflor cortados en láminas finas y un chorrito de aceite de oliva virgen.

## Sopa de pepino



### INGREDIENTES

|           |         |                        |
|-----------|---------|------------------------|
| Pepino    | Vinagre | Pimienta               |
| Zanahoria | Sal     | Aceite de oliva virgen |
| Canónigos |         |                        |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar y pelar los pepinos y cortarlos por la mitad a lo largo. Salar ligeramente y dejar reposar 20 minutos para que pierdan el amargor. Lavarlos con abundante agua fría.
- » Colocarlos en un vaso batidor con un chorro de aceite de oliva virgen, un poco de vinagre, sal y pimienta.
- » Triturarlo todo hasta que quede una sopa fina y colar. Si queda muy espeso se puede añadir un poco de agua.
- » Servir la sopa con un poco de zanahoria rallada, unas hojas de canónigo y un chorrito de aceite de oliva virgen por encima.



### RECETAS

## Verduras al microondas

# Verduras al microondas

La cocción en el microondas es completamente distinta de la cocción con un horno convencional. Su funcionamiento se basa en la emisión de ondas electromagnéticas, que provocan el calentamiento del agua de los alimentos. En general la cocción de los alimentos es mucho más rápida y se cuecen en su propio jugo. De esta forma se reduce la pérdida de vitaminas y minerales por dilución, así como de aromas. Generalmente no es necesaria la adición de grasas para cocinar.

## Cocer los alimentos al microondas

En general para preparar verduras y hortalizas al microondas se deben seguir los siguientes pasos:

1. Lavar y cortar los alimentos que se van a cocer.
2. Colocarlos en un bol o recipiente apto para el microondas\* procurando que no se amontonen mucho.

\*Los recipientes que se vayan a utilizar pueden ser de vidrio, cerámica o plástico apto para microondas. Los recipientes aptos para microondas deben indicarse con uno de los siguientes símbolos:



3. Añadir un chorrito de agua y tapar.

Como se verá más adelante, también se puede añadir aceite de oliva virgen, caldo, infusiones, etc. como líquido de cocción. El producto se puede tapar con una tapa apta para el microondas, un plato, un bol o cualquier otro utensilio apto.

4. Cocer a máxima potencia. El tiempo de cocción depende de:

- » **Tipo de producto:** las características de cada alimento (más o menos fibroso, más o menos contenido de agua, etc.).
- » **Tamaño del alimento:** cuanto más pequeño se corte el producto menos tiempo de cocción necesitará.
- » **Cantidad de producto que se va a cocer:** en la cocción al microondas no es lo mismo cocer 50 g que 100 g. Cuanta más cantidad de producto queramos cocer, más tiempo de cocción necesitará.
- » **Aparato:** cada aparato es distinto y hay que adaptar el tiempo de cocción a sus características y potencia. Por lo que los tiempos establecidos en cada receta deberán comprobarse y adaptarse en cada caso según el tipo y la potencia del microondas.

5. Hay que tener mucho cuidado al sacar y al destapar el recipiente porque suele estar muy caliente y puede salir vapor a muy alta temperatura.

A continuación, se presentan diferentes ejemplos de verduras y hortalizas preparadas al microondas.

## Bocados de berenjena con soja



### INGREDIENTES

|                |                            |                        |
|----------------|----------------------------|------------------------|
| Berenjena      | Brotos de soja y/o alfalfa | Zumo de limón          |
| Caldo al gusto | Salsa de soja              | Aceite de oliva virgen |
| Gajos de limón |                            |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar la berenjena a cuartos.
- » Colocarla en un recipiente apto para el microondas con dos cucharadas soperas de caldo y una de aceite de oliva virgen.
- » Tapar y cocer unos siete u ocho minutos a máxima potencia.
- » Escurrirla del recipiente y cortar cada cuarto de berenjena en dos o tres trozos del tamaño de un bocado. Reservar el líquido de cocción para preparar el aliño posteriormente.
- » Colocar en un plato hondo, y poner encima de cada trozo medio gajo de limón y unos brotes de soja y/o de alfalfa. Reservar.
- » Condimentar el caldo que ha quedado con salsa de soja y el zumo de medio limón.
- » Cubrir los montaditos hasta la mitad con el caldo condimentado.

## Crema rápida de calabaza



### INGREDIENTES

|            |                        |
|------------|------------------------|
| Calabaza   | Aceite de oliva virgen |
| Agua/caldo | Sal                    |
| Leche/nata | Pimienta               |

### ELABORACIÓN

- » Pelar la calabaza y cortarla en trozos de unos dos centímetros de grosor.
- » Colocarla en un recipiente apto para el microondas con cuatro cucharadas soperas de agua. Tapar y cocer unos ocho minutos a máxima potencia.
- » Una vez cocida añadir un vaso de caldo de verduras o pollo y medio vaso de leche o nata. Triturarlo todo junto y poner aceite de oliva virgen, sal y pimienta al gusto.

## Ensalada tibia de calabacín y tomate con queso y nueces



### INGREDIENTES

|           |              |                        |
|-----------|--------------|------------------------|
| Calabacín | Queso tierno | Sal                    |
| Agua      | Nueces       | Pimienta               |
| Tomate    | Albahaca     | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar el calabacín en rodajas gruesas.
- » Extender las rodajas en un plato llano o recipiente apto para el microondas y añadir dos cucharadas soperas de agua.
- » Cocer al microondas durante dos minutos a máxima potencia.
- » Lavar y cortar el tomate a gajos.
- » Emplatlar intercalando las rodajas de calabacín cocido con los gajos de tomate crudo.
- » Añadir unos dados de queso tierno, unos trozos de nueces y aliñar con sal, pimienta y un chorro de aceite de albahaca.

*Para el aceite de albahaca:* triturar unas hojas de albahaca fresca con un poco de aceite de oliva virgen y sal.

## Rollitos de col



### INGREDIENTES

|           |                |                        |
|-----------|----------------|------------------------|
| Col       | Brotos de soja | Pimienta               |
| Calabacín | Sal            | Aceite de oliva virgen |
| Zanahoria |                |                        |

### ELABORACIÓN

- » Cortar un poco el tronco de la col y separar las hojas una por una. Limpiarlas y cortar la parte del tallo para conseguir trozos del mismo tamaño que se puedan doblar fácilmente.
- » Colocar las hojas en un recipiente apto para el microondas con un poco de sal, dos cucharadas soperas de agua y una de aceite de oliva virgen.
- » Cocer durante cuatro o cinco minutos a máxima potencia, enfriarlas rápidamente en un recipiente con agua y hielo. Una vez estén frías escurrir y secar.
- » A parte, cortar a bastones de unos diez centímetros el calabacín y la zanahoria. Ponerlos en un recipiente apto para el microondas junto con unos brotes de soja y dos cucharadas soperas de agua y cocer a máxima potencia durante cuatro minutos. Escurrir para eliminar toda el agua.
- » Extender las hojas de col sobre una superficie plana, salpimentarlas y colocar como relleno las verduras anteriores en uno de los extremos procurando que quede del mismo grosor. Enrollar con cuidado de no romper la col.
- » Aliñar con un poco de aceite de oliva virgen.

## Tabulé de coliflor



### INGREDIENTES

|                |                   |                                    |                  |                        |
|----------------|-------------------|------------------------------------|------------------|------------------------|
| Coliflor       | Pepino            | Maíz dulce (sin azúcares añadidos) | Vinagre de jerez | Aceite de oliva virgen |
| Pimiento rojo  | Espárragos verdes | Sal                                | Sal              |                        |
| Pimiento verde | Tomates cherry    | Zumo de 1/2 limón                  | Pimienta         |                        |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar la coliflor con abundante agua y secar bien. Rallarla con la ayuda de un rallador de cuatro caras como si fuera queso. Ponerla en un envase apto para el microondas con dos cucharadas soperas de agua y una de aceite de oliva virgen. Cocer tres minutos a máxima potencia y dejar enfriar en un colador para escurrir bien el agua.
- » Cortar a paisana el pimiento rojo, el pimiento verde y el pepino. Cortar unas láminas de espárrago verde y reservar.
- » Mezclar todo el conjunto en un bol con la coliflor rallada.
- » Para acabar el plato, añadir unos tomates cherry cortados a mitades y unos granos de maíz dulce (sin azúcares añadidos).
- » Hacer una vinagreta con zumo de medio limón, tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen y una de vinagre. Se pueden añadir unas hojas de cilantro picadas.
- » Aliñar el tabulé de coliflor y servir.

## Pimientos y cebolla asados con caballa



### INGREDIENTES

|                |         |                        |
|----------------|---------|------------------------|
| Pimiento rojo  | Caballa | Sal                    |
| Pimiento verde | Perejil | Pimienta               |
| Cebolla        | Ajo     | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar el pimiento rojo y el pimiento verde.
- » Pelar y cortar la cebolla a juliana.
- » Colocar los pimientos enteros y la cebolla cortada en un recipiente apto para el microondas con dos cucharadas soperas de agua.
- » Tapar y cocer unos ocho o diez minutos a máxima potencia. Dejar enfriar encima de un escurridor para que suelten toda el agua.
- » Una vez las verduras estén escurridas y enfriadas, quitar la piel y cortar a tiras finas. Colocar en un plato y salpimentar.
- » Cocinar filetes de caballa a la plancha y colocarlo encima de las verduras asadas.

#### Para la salsa:

- » Con la ayuda de un mortero, machacar un diente de ajo, un poco de perejil, sal y aceite de oliva virgen.
- » Aliñar todo el conjunto con esta salsa.

## Menestra de verduras con jamón y menta



### INGREDIENTES

Un paquete de menestra congelada  
Ajo

Jamón serrano  
Hojas de menta  
Sal

Pimienta  
Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- » Dejar descongelar la menestra sobre un colador para que suelte el exceso de agua. Colocarla en un recipiente apto para el microondas con unas cucharadas soperas de agua o caldo. Tapar y cocer unos siete u ocho minutos a máxima potencia.
- » Picar un diente de ajo y freirlo con un chorro de aceite de oliva virgen, añadir jamón serrano picado bien fino y apartarlo del fuego sin dejar de remover.
- » Escurrir la verdura, colocarla en un plato, salpimentar y añadir los ajos y el jamón frito.
- » Aliñar con un poco del aceite sobrante de freír los ajos y el jamón.
- » Añadir unas hojas de menta por encima y servir.

## Judías verdes con tomate, huevo duro y anchoas



### INGREDIENTES

Tomate  
Judía verde  
Agua o caldo

Huevos de codorniz  
Anchoas  
Sal

Pimienta  
Aceite de oliva virgen

Vinagre  
Perejil

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar las judías verdes.
- » Colocarlas en el recipiente apto para el microondas con unas cucharadas soperas de agua o caldo.
- » Tapar y cocer unos seis o siete minutos a máxima potencia.
- » Una vez cocidas, poner las judías sobre un colador y enfriarlas bajo el grifo para cortar su cocción y no perder el color. Reservar.
- » Poner un cazo pequeño al fuego y cocer los huevos de codorniz cinco minutos desde que arranque el hervor. Pasado el tiempo enfriar y pelar.
- » Poner las judías sobre un plato, añadir unos gajos de tomate maduro por encima, el huevo duro de codorniz cortado en cuartos o mitades y unos filetes de anchoas.
- » Aliñar con una vinagreta de aceite de oliva virgen, vinagre y perejil picado y decorar opcionalmente con unos brotes de alfalfa.

## Puerro y tomate con crema de alubias



### INGREDIENTES

|          |                        |          |
|----------|------------------------|----------|
| Puerro   | Tomate                 | Sal      |
| Alubias* | Pasta de aceitunas     | Pimienta |
| Agua     | Aceite de oliva virgen |          |

### ELABORACIÓN

- » Lavar bien los puerros.
- » Eliminar la parte más verde y dejar solo la parte blanca que es la más tierna. Las partes verdes se pueden congelar para preparar un caldo otro día.
- » Cortar la parte blanca a rodajas de un centímetro.
- » Colocar en el recipiente apto para el microondas con dos cucharas soperas de agua.
- » Tapar y cocer durante dos minutos a máxima potencia.
- » Escurrir las rodajas de puerro y colocarlas en un plato.
- » Salsear los puerros con la crema de alubia.
- » Cortar unos gajos de tomate e intercalarlos entre las rodajas de puerro. Aliñar el plato con una vinagreta de aceite de oliva virgen y pasta de aceituna negra.

#### Para la crema de alubias:

- » Escurrir y limpiar medio bote de alubias grande o uno entero pequeño. Poner en un recipiente para triturar y añadir medio vaso de agua, una cucharada soperas de aceite de oliva virgen, sal y pimienta.
- » Triturar el conjunto hasta obtener una crema bien fina.

\* Se deberá tener en cuenta el aporte de hidratos de carbono de las alubias según cantidad utilizada en esta receta.

## Pisto de verduras con bacalao



### INGREDIENTES

|                |           |          |                        |
|----------------|-----------|----------|------------------------|
| Pimiento rojo  | Zanahoria | Pimienta | Perejil                |
| Pimiento verde | Bacalao   | Ajo      | Aceite de oliva virgen |
| Cebolla        | Sal       | Romero   |                        |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar y cortar a paisana el pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolla y la zanahoria.
- » Colocar las verduras cortadas en un recipiente apto para el microondas con dos cucharadas soperas de agua, una de aceite de oliva virgen, sal y una ramita de romero.
- » Tapar y cocer unos cuatro o cinco minutos a máxima potencia.
- » Escurrir y colocar la verdura en un plato. Cocinar el filete de bacalao a la plancha con una gota de aceite de oliva virgen y sal.
- » Emplatarse el filete encima de las verduras. Y aliñar con un aceite de ajo y perejil.

#### Para el aceite de ajo y perejil:

- » Picar un diente de ajo y un manojo de perejil.
- » Sofreír el ajo en aceite de oliva virgen, retirar del fuego i añadir el perejil sin dejar de remover.

## Volcán de verduras con huevo poché



### INGREDIENTES

|           |           |         |                        |
|-----------|-----------|---------|------------------------|
| Pimiento  | Calabacín | Ajo     | Pimienta               |
| Cebolla   | Tomate    | Perejil | Aceite de oliva virgen |
| Zanahoria | Huevo     | Sal     |                        |

### ELABORACIÓN

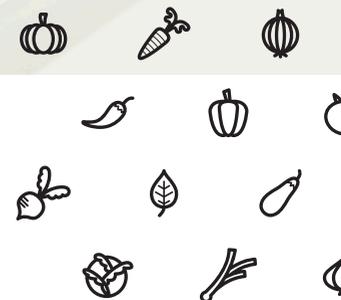
- » Cortar a brunoise las verduras que tengamos a mano (pimientos, cebolla, zanahoria...).
- » Introducir las en un recipiente apto para el microondas, añadir dos cucharadas soperas de agua y una de aceite de oliva virgen. Cocer a máxima potencia durante seis minutos. Reservar.
- » Poner un cazo con agua a hervir, una vez esté hirviendo romper un huevo y verterlo en el agua. Cocer el huevo cuatro minutos a fuego suave, removiendo en círculos de forma que el huevo quede centrado y mantenga una forma ovalada. Pasado este tiempo, sacar del agua y reservar.
- » Colocar las verduras pochadas en forma de volcán en un plato, introducir el huevo poché en el centro y aliñar el conjunto con aceite de ajo y perejil.

#### *Para el aceite de ajo y perejil:*

- » Picar un diente de ajo y un manojo de perejil, sofreír el ajo en aceite de oliva virgen, retirar del fuego y añadir el perejil sin dejar de remover.

## RECETAS

## Verduras al vapor



## Verduras al vapor

La cocción al vapor es una técnica que cada vez está más de actualidad debido a los beneficios que comporta a nivel dietético y gastronómico.

Esta técnica consiste en cocer los alimentos utilizando el vapor que genera un líquido en ebullición. De esta forma se consigue que su valor nutricional se mantenga más que en otras técnicas en las que hay contacto con el líquido de cocción. Además, conserva los aromas naturales del producto, por lo que no es necesario añadir tanta sal como en un alimento hervido y en general los alimentos quedan más crujientes.

Existen muchísimos utensilios para cocer al vapor, todos son una buena opción, aunque con un cazo, un colador y una tapa o plato es suficiente. El objetivo es permitir que el vapor que genera el líquido en ebullición de un cazo pueda entrar en contacto con el producto y lo cueza. A continuación, se muestran diferentes utensilios para cocer al vapor:



### Cocer los alimentos al vapor

En general para preparar verduras y hortalizas al vapor se deben seguir los siguientes pasos:

1. Limpiar y cortar las verduras y hortalizas.
2. Poner a hervir un cazo con un o dos dedos de agua.  
Puede ser agua sola, aromatizada con especias o hierbas aromáticas, caldo (de carne, pescado, verduras...), etc.
3. Colocar un colador del mismo diámetro del cazo o de un diámetro inferior o cualquiera de los utensilios existentes para cocer al vapor.
4. Tapar con una tapa para evitar que se escape el vapor y para que el producto se cueza en el tiempo necesario. Si no se dispone de una tapa del tamaño del cazo, se puede utilizar un plato o cualquier otro utensilio que impida que se escape el vapor.
5. Procurar siempre que el agua o el líquido del recipiente inferior no toque la base del colador para que el producto no quede aguado.
6. Cocer durante el tiempo que necesite cada producto según tamaño y cantidad.
7. Al retirar el alimento ya cocido hay que tener cuidado de no quemarse con el vapor que sale o con la tapa.

A continuación, se presentan diferentes propuestas preparadas al vapor:

## Berenjena con vinagreta de frutos secos



### INGREDIENTES

|           |          |                        |
|-----------|----------|------------------------|
| Berenjena | Sal      | Vinagre de jerez       |
| Almendras | Pimienta | Aceite de oliva virgen |
| Avellanas |          |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar la berenjena en cuartos.
- » Cocerla al vapor aproximadamente ocho minutos y retirar.
- » Volver a cortar cada cuarto de berenjena entres trozos y pasarla por la sartén por ambos lados con una gota de aceite de oliva virgen.
- » Servir la berenjena con la vinagreta de frutos secos por encima.

#### Para la vinagreta de frutos secos:

- » Trocear unos frutos secos (por ejemplo avellanas y almendras) con un cuchillo y mezclar en un bol con tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, una cucharada soperas de vinagre, cebollino picado, sal y pimienta.

## Acelgas con naranja y tomillo



### INGREDIENTES

|                 |          |                              |
|-----------------|----------|------------------------------|
| Acelgas         | Sal      | Brotos de alfalfa (opcional) |
| Tomillo         | Pimienta | Aceite de oliva virgen       |
| Piel de naranja |          |                              |

### ELABORACIÓN

- » Cortar las acelgas en trozos pequeños, sobre todo la parte del tronco, lavarlas y colocarlas en el recipiente para cocer al vapor.
- » Cocer al vapor unos 12-15 minutos, escurrir y reservar.
- » Calentar un poco de aceite de oliva virgen en un cazo e infusionar unas ramas de tomillo. Apartar del fuego, tapar y dejar reposar unas horas para que infusione.
- » Colocar las acelgas en un plato, aliñar con el aceite de tomillo obtenido en el paso anterior, piel de naranja rallada, sal, pimienta y unos brotes de alfalfa.

## Cazuelitas de calabacín con yogur, brécol y coliflor



### INGREDIENTES

|           |               |                        |
|-----------|---------------|------------------------|
| Calabacín | Yogur         | Pimentón dulce         |
| Coliflor  | Zumo de limón | Hojas de menta         |
| Brécol    | Sal           | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar el calabacín en cilindros de unos cuatro centímetros.
- » Con una cuchara vaciar un poco el interior.
- » Cortar brotes de coliflor y de brécol, lavarlos y ponerlos junto con las cazuelitas de calabacín en un recipiente para cocinar al vapor. Cocer durante 10-12 minutos.
- » Pasado este tiempo, escurrir y dejar entibiar las verduras.
- » Servir las cazuelitas rellenas con un yogur batido con unas gotas de zumo de limón, sal, pimentón dulce y hojas de menta picada.
- » Decorar el plato con los brotes de coliflor y brécol y echar un chorrito de aceite de oliva virgen por encima.

## Coliflor al curry con almendras



### INGREDIENTES

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| Coliflor         | Alcaparras             |
| Curry            | Sal                    |
| Almendra tostada | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar y cortar la coliflor en dos o tres trozos grandes, más o menos del tamaño de un plato pequeño.
- » Recortar los troncos más gruesos de la base procurando que quede entera.
- » Colocar en un recipiente para cocer al vapor y cocer diez minutos.
- » Escurrir y colocar la coliflor en el plato.
- » Salarla y aliñarla con un aceite de oliva virgen en el que se habrá previamente mezclado curry en polvo.
- » Esparcir por encima láminas de almendra tostada y unas alcaparras.

## Judías verdes con salsa ponzu



### INGREDIENTES

Judías verdes  
Ralladura de limón  
Zumo de limón

Zumo de naranja  
Aceite de sésamo

Vinagre de arroz  
Salsa de soja

### ELABORACIÓN

- » Limpiar y cortar las puntas de las judías verdes.
- » Cocerlas al vapor durante siete u ocho minutos.
- » Refrescar con agua bien fría para que conserven el color y dejen de cocerse.
- » Rallar un limón y esparcir la ralladura por encima de las judías. Reservar.
- » Servir las judías en un plato junto con la salsa ponzu al lado en un bol.

#### Para la salsa ponzu:

- » Mezclar en un bol dos cucharadas soperas de: zumo de limón, zumo de naranja, aceite de sésamo, vinagre de arroz y salsa de soja (en caso de no tener aceite de sésamo se puede substituir por aceite de oliva virgen).

## Espinacas con frambuesas



### INGREDIENTES

Espinacas  
Frambuesas  
Sésamo tostado

Sal  
Pimienta  
Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- » Lavar las espinacas en abundante agua.
- » Colocar una buena cantidad en el recipiente para cocer al vapor (hay que tener en cuenta que el volumen disminuye mucho).
- » Cocer unos cuatro minutos, escurrir y emplatar.
- » Trocear unas frambuesas y repartirlas por encima de las espinacas.
- » Aliñar las espinacas con sésamo tostado, sal, pimienta negra molida y aceite de oliva virgen.

## Espaguetis de verduras



### INGREDIENTES

|           |           |                        |
|-----------|-----------|------------------------|
| Calabacín | Zanahoria | Pimienta               |
| Cebolleta | Sal       | Aceite de oliva virgen |
| Nabo      |           |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar el calabacín.
- » Lavar y pelar la cebolleta, la zanahoria y el nabo.
- » Cortar las verduras bien finas en juliana o con la hoja dentada de la mandolina para que salgan en forma de espaguetis.
- » Colocar todo en el recipiente y cocer al vapor dos o tres minutos (igual que con la pasta, los espaguetis de verduras no deben quedar muy cocidos para que conserven la forma y no se deshagan).
- » Escurrir y aliñar al gusto: con aceite de oliva virgen, sal, pimienta y una nuez de mantequilla, con un poco de salsa de pesto, de queso, con salsa carbonara... o incluso fríos en ensalada con hierbas frescas y anchoa picada.

## Rollitos de calabacín



### INGREDIENTES

|           |                |                   |                        |
|-----------|----------------|-------------------|------------------------|
| Calabacín | Pimiento rojo  | Limón             | Pimienta               |
| Zanahoria | Pimiento verde | Semillas al gusto | Aceite de oliva virgen |
| Cebolla   | Berenjena      | Sal               |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar el calabacín y cortarlo en láminas muy finas con la ayuda de una mandolina o pelador.
- » Cocer las láminas de calabacín durante dos o tres minutos en un recipiente al vapor con un poco de sal y enfriarlas rápidamente en un bol con agua y hielo para parar la cocción y evitar la pérdida de color y textura. Escurrir.
- » Colocarlas una junto la otra (procurando que queden solapadas) en una superficie plana.
- » Para el relleno, lavar y cortar verduras a brunoise (zanahoria, cebolla, pimiento, berenjena...) y cocerlas al vapor cuatro minutos.
- » Mezclar el relleno en un bol y condimentarlo con sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
- » Colocar el relleno de verduras encima de las láminas de calabacín solapadas entre sí. Enrollar el calabacín con cuidado, procurando que el cierre quede en la parte inferior.
- » Acabar el plato con poco de aceite de oliva virgen por encima, un poco de ralladura de limón y unas semillas de lo que más nos guste (lino, chía, amapola...) para darle un toque crujiente.

## RECETAS

# Verduras a la plancha



## ■ Verduras a la plancha

La cocción a la plancha es un método en el que los alimentos se cuecen por contacto con una superficie muy caliente. Es un método de cocción muy rápido y, por lo tanto, resulta ideal para cuando no se tiene mucho tiempo. Se puede prescindir del aceite, aunque es preferible utilizar unas gotas. A continuación, se muestran algunos de los utensilios básicos para la cocción a la plancha:



### Cocer los alimentos a la plancha

En general para preparar verduras y hortalizas a la plancha se deben seguir los siguientes pasos:

1. Lavar bien todos los ingredientes.
2. Cortar los alimentos que se van a cocer. Se aconseja que el grosor de los alimentos no sea muy grande y sean muy uniformes, de esta forma obtendremos una cocción más homogénea y conservaremos su textura. Así los cortes más recomendables para la cocción a la plancha son: tiras, rodajas finas, láminas, troceado, paisana, juliana...
3. A ser posible, utilizar una plancha o sartén antiadherente.
4. Calentarla y añadir un poquito aceite de oliva virgen (también se puede untar la verdura ligeramente con los dedos).
5. Cuando esté bien caliente, colocar la verdura sin amontonarla para que el exterior se vaya dorando sin que se pierda el agua del alimento.
6. Cuando la verdura esté dorada, darle la vuelta. Si es necesario, se puede añadir un poco más de aceite de oliva virgen.
7. Una vez dorado el alimento, se puede tapar la sartén o plancha para que se genere vapor y se cueza el interior del alimento si éste es grueso.
8. Una vez colocado el alimento en la plancha es importante no removerlo (salvo en los salteados tipo wok) para que se dore rápido y no pierda el agua que contiene. Normalmente, no es necesario cocer mucho la verdura.

A continuación, se presentan diferentes propuestas preparadas a la plancha:

## Bocadillo vegetal



### INGREDIENTES

|           |             |                        |
|-----------|-------------|------------------------|
| Calabacín | Cebolla     | Pimienta               |
| Tomate    | Champiñones | Aceite de oliva virgen |
| Berenjena | Sal         |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar láminas de calabacín de un centímetro de grosor.
- » Cortar las demás verduras a láminas finas procurando que el tamaño no sea superior al del calabacín.
- » Cocinar las láminas de calabacín a la plancha con aceite de oliva virgen hasta que se empiece a ablandar. Cocer las demás verduras vuelta y vuelta para que mantengan su textura crujiente. Salpimentar.
- » Montarlas como si fuera un bocadillo, teniendo de referencia el calabacín a modo de pan. Rellenándolo y combinándolo como más guste.
- » Servir opcionalmente con un poco de salsa romesco.

## Musaka de verduras y pollo



### INGREDIENTES

|                      |               |                        |
|----------------------|---------------|------------------------|
| Cebolla              | Tomate frito  | Sal                    |
| Zanahoria            | Berenjena     | Pimienta               |
| Una pechuga de pollo | Queso rallado | Aceite de oliva virgen |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar el relleno a brunoise (cebolla y zanahoria) y rehogarlo en una sartén con aceite de oliva virgen.
- » Añadirle el pollo troceado, volver a rehogar el conjunto y añadir salsa de tomate frito y cocer el conjunto. Reservar.
- » Lavar y cortar una berenjena a láminas de 0.5 cm de grosor, cocinarlas en una sartén con aceite de oliva virgen por ambos lados y reservar.
- » En una bandeja, poner una base de láminas de berenjena, cubrir con el relleno y repetir hasta llenar la bandeja.
- » Cubrir con queso rallado la superficie y gratinar en el horno a 220°C hasta que quede dorado.

## Endibias con salsa de queso azul



### INGREDIENTES

|          |            |                        |
|----------|------------|------------------------|
| Endibias | Queso azul | Aceite de oliva virgen |
| Nata     | Sal        | Perejil                |
| Leche    | Pimienta   |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar las endibias por la mitad (o en cuartos si son grandes).
- » Cocerlas a la plancha con aceite de oliva virgen por ambos lados procurando que queden bien doradas y reservar.
- » Para la salsa calentar un vaso con la mitad de nata y la mitad de leche con un poco de queso azul. Fundir, remover y salpimentar.
- » Salsear por encima de las endivias.
- » Acompañar con un poco de perejil picado y unas gotas de aceite de oliva virgen.

## Cogollos rellenos con langostinos



### INGREDIENTES

|           |                |                    |                |                        |
|-----------|----------------|--------------------|----------------|------------------------|
| Cogollos  | Pimiento verde | Langostinos        | Pimentón dulce | Pimienta               |
| Cebolleta | Puerro         | Huevos de codorniz | o picante      | Aceite de oliva virgen |
| Ajo       | Champiñones    |                    | Sal            |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y picar un variado de verduras al gusto (cebolleta, ajo, zanahoria, pimientos, champiñón...), saltear en la plancha, salpimentar y reservar.
- » Marcar levemente a la plancha los cogollos de lechuga solo por la parte inferior (la parte curvada).
- » Pelar unos langostinos y marcarlos en la misma sartén o plancha. Reservar.
- » Poner un cazo a hervir y cocer los huevos de codorniz a fuego lento durante cinco minutos. Pasado el tiempo enfriarlos y pelarlos.
- » Rellenar los cogollos con el picado de verduras, agregar los langostinos, los huevos de codorniz y salpimentar.
- » Mezclar pimentón picante o dulce con aceite de oliva virgen y aliñar el plato.

## Brochetas de espárragos con salsa romesco



### INGREDIENTES

|                        |                                |                        |          |
|------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|
| Espárragos             | <i>Para la salsa romesco*:</i> |                        |          |
| Sal                    | Ajos                           | Almendras tostadas     | Vinagre  |
| Pimienta               | Ñoras                          | Aceite de oliva virgen | Sal      |
| Aceite de oliva virgen | Avellanas tostadas             | virgen                 | Pimienta |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar la base de los espárragos para retirar la parte dura.
- » Salpimentar y cocer los espárragos a la plancha con aceite de oliva virgen.
- » Una vez cocidos, introducirles una brocheta por la parte que hemos cortado y servir junto con la salsa de romesco.

#### *Para la salsa de romesco:*

- » *Asar en el horno durante 40 minutos a 180°C 8-10 tomates maduros y 20 minutos una cabeza de ajos.*
- » *Hidratar un par de ñoras y quitarles la pulpa.*
- » *Triturar los tomates pelados (con el agua que han soltado), la pulpa de los ajos asados, un puñado de avellanas y almendras tostadas y peladas, la pulpa de ñora y aceite de oliva virgen.*
- » *Rectificar de vinagre, sal y pimienta.*

*\*Opcionalmente se puede utilizar su versión comercial.*

## Parrillada de verduras al gusto



### INGREDIENTES

|                |                      |                          |                               |                           |
|----------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Alcachofas     | Zanahoria            | Shitakes/<br>champiñones | Semillas de<br>sésamo tostado | Pimienta                  |
| Pimiento verde | Espárragos<br>verdes | Cogollos                 | Sal                           | Aceite de oliva<br>virgen |
| Pimiento rojo  |                      |                          |                               |                           |

### ELABORACIÓN

- » Lavar las verduras y cortar a cuartos el corazón de las alcachofas y los champiñones, a bastones el pimiento verde, el pimiento rojo y la zanahoria y por la mitad unos espárragos verdes.
- » Limpiar unos cogollos de lechuga.
- » Poner en la plancha todos los ingredientes en orden de más tiempo de cocción a menos tiempo junto con un chorrito de aceite de oliva virgen. Empezando por las alcachofas, los pimientos, la zanahoria, los espárragos, las setas y por último los cogollos. Sazonarlos y retirar todo de la plancha.
- » Emplatarse al gusto con un poco más de aceite de oliva virgen y unas semillas de sésamo tostado.

## Mosaico de verduras

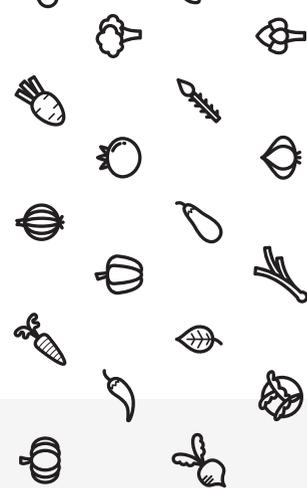


### INGREDIENTES

|           |        |                        |
|-----------|--------|------------------------|
| Calabacín | Tomate | Pimienta               |
| Berenjena | Puerro | Aceite de oliva virgen |
| Zanahoria | Sal    | Mayonesa               |

### ELABORACIÓN

- » Lavar y cortar rodajas de calabacín, berenjena, zanahoria, tomate y puerro. Procurar que las rodajas sean del mismo tamaño. Cocinarlas a la plancha con aceite de oliva virgen, salpimentarlas y colocarlas en forma de mosaico, alternando los colores.
- » Aprovechar la misma plancha para añadir un poco de agua y recuperar así el jugo del asado. Salpimentar. Mezclar este jugo con un poco de salsa mahonesa y salsear las verduras.



### RECETAS

Verduras  
al horno

## Verduras al horno

La cocción al horno es una técnica que permite realizar muchas preparaciones diferentes.

Este tipo de cocción se realiza en un ambiente cerrado y mediante aire caliente, que puede ser simple o ventilado, según el tipo de horno.

Se trata de una técnica de cocción muy homogénea con el producto. Tanto sirve para cocer una pieza entera, como para cocer pequeñas cantidades individuales. Saber combinar tiempo y temperatura de cocción es clave para sacar el mayor rendimiento y obtener la textura óptima de cada alimento.

También es una gran herramienta para cocer varias cosas a la vez, optimizando el coste de energía y ganando mucho tiempo (por ejemplo, un asado de pollo en la parte de arriba y unas berenjenas asadas en la parte de abajo).

Además, al terminar la cocción se puede aprovechar el calor (una vez apagado y sin abrir) por ejemplo, para secar pan para hacer pan rallado, asar unos pimientos, temperar un recipiente con aceite de oliva virgen y una pizca de orégano para hacer un aceite aromatizado, etc.

### Cocer los alimentos al horno

En general para preparar verduras y hortalizas al horno se deben seguir los siguientes pasos:

1. Calentar el horno a la temperatura de cocción que indica la receta.
2. Utilizar bandejas o utensilios aptos para el horno. Actualmente los hay de muchos tamaños, materiales y formas. A continuación, se muestran algunos ejemplos.



3. Según la temperatura, si no queremos que se forme corteza enseguida, podemos tapar la bandeja del alimento con papel de horno.

A continuación, se presentan diferentes propuestas preparadas al horno:

## Pizza de berenjena



### INGREDIENTES

Berenjena  
Verduras al gusto  
Sal y aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- » Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas de dos centímetros aproximadamente.
- » Colocarlas en una bandeja de horno con un chorro de aceite de oliva virgen y sal y cocer a 180°C durante diez minutos.
- » Poner por encima de las berenjenas las verduras que se desee\* y volver a cocer durante 10 12 minutos más.

#### \*Algunos ejemplos:

- » Berenjena y tomate cherry entero con queso y un poco de puré de aceitunas.
- » Láminas gruesas de berenjena con tomate, espárragos salteados, anchoas y orégano.
- » Berenjena partida por la mitad con sofrito de tomate, cebolla y queso fresco a las finas hierbas.

## Champiñones y shitakes al horno



### INGREDIENTES

|                    |                        |                        |
|--------------------|------------------------|------------------------|
| Shitakes           | Cebollino              | Vinagre de jerez       |
| Champiñones        | Almendras              | Aceite de oliva virgen |
| Hierbas aromáticas | Unos brotes de alfalfa | Sal y pimienta         |

### ELABORACIÓN

- » Elegir unas setas medianas (en este caso, champiñones y shitakes).
- » Lavar y colocar en una bandeja de horno. Salpimentar y espolvorear hierbas aromáticas al gusto.
- » Verter un chorrito de aceite de oliva virgen y cocer a 170°C durante 8-10 minutos.
- » Darles la vuelta una vez a media cocción para que se cuezan mejor.
- » Preparar una vinagreta con tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, cebollino picado, una cucharada soperas de vinagre de jerez y unos frutos secos troceados. Extender la vinagreta por encima de las setas i agregar unos brotes de alfalfa a modo de decoración.

## Cebolletas tiernas asadas con salsa romesco



### INGREDIENTES

|                        |                                |           |              |          |
|------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|----------|
| Cebolletas tiernas     | <i>Para la salsa romesco*:</i> |           |              |          |
| Sal                    | Tomates                        | Noras     | tostadas     | Vinagre  |
| Pimienta               | maduros                        | Avellanas | Aceite de    | Sal      |
| Aceite de oliva virgen | Ajos                           | Almendras | oliva virgen | Pimienta |

### ELABORACIÓN

- » Colocar las cebolletas tiernas (después de haber lavado y cortado la parte más gruesa de hoja verde) en una bandeja de horno encima de papel de horno.
- » Añadir por encima un chorro de aceite de oliva virgen y cocer a 190°C durante unos 10 minutos.
- » Retirar y servir junto con la salsa romesco.

#### *Para la salsa romesco:*

- » *Asar en el horno durante 40 minutos a 180°C 8-10 tomates maduros y una cabeza de ajos por espacio de 20 minutos.*
- » *Hidratar un par de ñoras y quitarles la pulpa.*
- » *Triturar los tomates pelados (con el agua que han soltado), la pulpa de los ajos asados, un puñado de avellanas y almendras tostadas y peladas, la ñora y aceite de oliva virgen.*
- » *Rectificar de vinagre, sal y pimienta.*

*\*Opcionalmente se puede utilizar su versión comercial.*

## Calabacín con aceite de pimentón y aros de puerro



### INGREDIENTES

|                          |           |                        |
|--------------------------|-----------|------------------------|
| Calabacín                | Cebollino | Aceite de oliva virgen |
| Puerro                   | Sal       | Unos brotes de alfalfa |
| Pimentón dulce o picante | Pimienta  |                        |

### ELABORACIÓN

- » Lavar el calabacín.
- » Colocarlo entero en una bandeja de horno.
- » Cocer a 180°C durante 15 minutos.
- » Hacer unos aros de puerro cortando rodajas de dos centímetros, extraer los aros de la parte exterior, (los más grandes) y dorarlos a fuego suave en una sartén.
- » Abrir el calabacín cortando por la mitad, añadir los aros de puerro por encima y aliñar el conjunto con un aceite de pimentón (pimentón mezclado con aceite de oliva virgen), cebollino picado, sal, pimienta y unos brotes de alfalfa.

## Ensalada de alcachofa, tomate y gambas



### INGREDIENTES

|            |                |                        |
|------------|----------------|------------------------|
| Alcachofas | Tomates cherry | Aceite de oliva virgen |
| Lechuga    | Gambas         | Vinagre de jerez       |
| Escarola   | Sal            |                        |

### ELABORACIÓN

- » Limpiar las alcachofas cortándoles el tallo y extrayéndoles las hojas de la parte exterior.
- » Colocarlas en una bandeja de horno, sazonarlas y cocerlas a 180°C durante 45 minutos. Pinchar el corazón para saber si está tierno o arrancar una hoja para ver si se desprende.
- » Una vez cocidas, cortarlas a cuartos. Reservar.
- » Limpiar unas hojas de lechuga para hacer una ensalada con unos tomates cherry y unas colas de gamba salteadas. Añadir los corazones de alcachofa alrededor de la ensalada. Aliñar con sal, aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre de jerez.

## Terrina de verduras



### INGREDIENTES

|           |           |                        |
|-----------|-----------|------------------------|
| Cebolla   | Berenjena | Aceite de oliva virgen |
| Calabacín | Sal       | Salsa de soja          |
| Tomate    | Pimienta  |                        |

### ELABORACIÓN

- » Untar con aceite de oliva virgen un molde apto para el horno para la terrina de verduras.
- » Cortar unas rodajas de calabacín, cebolla, tomate y berenjena del tamaño del recipiente que hemos untado.
- » Introducir las verduras en un recipiente redondo y alto (tipo aro) intercalando colores y salar entre capa y capa.
- » Tapar con papel apto para el horno y cocer a 170°C durante 25-30 minutos.
- » Cuando esté tibio, pasar un cuchillo por el borde para poder desmoldarlo.
- » Hacer una vinagreta con tres cucharadas soperas de aceite oliva virgen y una de salsa de soja. Aliñar la terrina de verduras con la vinagreta de soja y servir.

## Cazuelita de verduras con huevos de codorniz



### INGREDIENTES

Puerro  
Zanahoria  
Cebolla

Ajo  
Huevos de codorniz  
Aceite de oliva virgen

Pimentón  
Sal

### ELABORACIÓN

- » Elegir verduras variadas (en este caso, puerro, zanahoria y cebolla).
- » Lavarlas y cortarlas a paisana.
- » Colocarlas repartidas en una cazuela de horno.
- » Aliñar con un diente de ajo, sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
- » Tapar con papel apto para el horno y cocer a 170°C durante 25-30 minutos.
- » Los últimos cinco minutos, destapar y cascar tres huevos de codorniz repartidos por la cazuela.
- » Retirar del horno y aliñar con sal y pimentón.

