



RED ESPAÑOLA DE  
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

## RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

2016-2017





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

### **LEYENDA**

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

CC: cuchara de café

UD: unidad

-: al gusto

# ÍNDICE

## **Universidad de Alcalá de Henares**

- 2016 Ensalada de garbanzos
- Ensalada de pimientos asados

## **Universidad Autónoma de Madrid**

- 2016 Ensalada bufet
- 2017 Ensalada cesar

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

- 2016 Ensalada murciana
- Zarangollo

## **Universidad de Córdoba**

- 2017 Caballa en escabeche

## **Universidad de Deusto**

- 2016 Cogollos de Tudela con anchoa y pimientos
- Pisto a la bilbaina
- 2017 Ensalada templada de ventresca de bonito
- Merluza a la vasca

## **Universidade da Coruña**

- 2016 Pulpo a la gallega
- Rape a la gallega
- 2017 Ensalada a la gallega
- Salpicón de marisco

## **Universidad de Huelva**

- 2017 Ensalada de gambas con culantro
- Cazuela de fideos marineros de Huelva

## **Universitat de les Illes Balears**

- 2016 Coca de verduras
- Trempó
- 2017 Ensalada payesa de Formentera
- “Oliaigua” con higos

## **Universidad de Málaga**

- 2016 Ensalada malagueña
- Ajoblanco

## **Universidad Miguel Hernández**

- 2017 Ensalada de yogur con pomelo y manzana
- Berenjenas rellenas de quinoa

**Universidad Pablo de Olavide**

2017 Gazpacho de melón

**Universitat Politècnica de València**

2016 Esgarraet  
Pastel de verduras hojaldrado

**Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea**

2016 Marmitako  
Pastel de kabratxo  
2017 Porrusalda  
Tortilla de bacalao

**Universidad de Sevilla**

2016 Choco con garbanzos  
Salmorejo  
2017 Huevos rellenos  
Tomates fríos rellenos de aguacate, queso, rúcula y albahaca

**Universitat de València**

2016 Horchata  
Paella

**Universidade de Vigo**

2017 Mejillones gallegos en vinagreta  
Pimientos de Herbón con quinoa

## ENSALADA DE GARBANZOS

**RACIONES:** 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Garbanzos cocidos	300 - 400 g
Lechuga	6 ó 7 hojas
Pimiento rojo	1 UD
Pimiento verde	1 UD (opcional)
Pepino	1 UD (opcional)
Tomate	1 ó 2 UD
Huevos cocidos	4 UD
Cebolla o cebolleta	-
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-
Ajos	-
Hierbabuena o albahaca	-



### 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.

## ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

RACIONES: 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimiento rojo	2 UD
Pimiento verde	1 UD
Pimiento amarillo	1 UD
Cebolla o cebolleta	-
Aceite de oliva virgen	-
Comino en grano	-
Sal gruesa	-
Vinagre de módena	1/2 CS
Ajos	-



### ELABORACIÓN

- Precalear el horno a 200 °C.
- Lavar y asar todos los pimientos a 180 °C durante unos 50 minutos con unas dos o tres cucharadas de agua en la bandeja para evitar que se resequen demasiado.
- A mitad del tiempo, aproximadamente, abrir el horno y dar la vuelta a los pimientos para que estén asados uniformemente.
- Una vez fríos los pimientos, pelarlos y partarlos en tiras.
- En un mortero, machacar unos granos de comino junto con la sal gruesa y, si se quiere, un diente de ajo o dos. Añadir también, para ayudar a la mezcla, un poquito de vinagre de módena.
- Mezclar la salsa y los pimientos y añadir un poco de aceite de oliva virgen antes de servir.

## ENSALADA BUFET

RACIONES: 10 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lechuga romana	500 g
Lechuga achicoria	200 g
Lechuga morada	200 g
Canónigos	100 g
Rúcula	100 g
Escarola rizada	100 g
Cogollos de tudela	500 g
Zanahoria	100 g

Guarniciones	CANTIDAD
Aceitunas	100 g
Pepinillos	50 g
Nueces	50 g
Pipas de girasol	50 g
Pasas	150 g
Melocotón	150 g
Piña	500 g
Tomate Raff	200 g
Queso feta	-



### ELABORACIÓN

- Cortar los cogollos en 4 o 6 cuñas, según tamaño y cortar la zanahoria en laminas muy finas. Reservar para decorar.
- Higienizar las diferentes variedades de lechugas, cortarlas y mezclar.
- Disponer las lechugas como base, decorar y poner las guarniciones y aliñar.
- Para el aliño utilizar aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y sal Maldon.

## ENSALADA CESAR

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lechuga romana	250 g
Pechuga de pollo	150 g
Pan rallado	12 g
Harina	6 g
Huevo	1 UD
Sal	-
Pimienta	-
Aceite de oliva virgen	-



Para la salsa Cesar	
Huevo	1 UD
Anchoas	4 UD
Limón	1/2 UD
Ajo	1 diente
Queso Parmesano	50 g

### ELABORACIÓN

- Se empana el pollo con harina, huevo batido y pan rallado, se frie en aceite abundante.
- Se hace una base de lechuga y encima se pone el pollo cortado en tiras y la salsa por encima.

**Para la salsa:** se bate un huevo, 4 anchoas, el zumo de medio limón y un ajo. Finalmente se le añade el queso parmesano



## ENSALADA MURCIANA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebolla	1 UD
Ajo	3 UD
Huevo	3 UD
Tomate de pera en conserva o seca	600 - 800 g
Aceitunas negras	100 g
Atún en aceite de oliva	150 g
Aceite de oliva virgen extra	1 CS
Sal	5 g



### ELABORACIÓN

- Cocer en agua los huevos hasta dejarlos en su punto, unos 10 minutos, para que la yema no se pase demasiado. Dejar enfriar.
- Cortar la cebolla en juliana y disponer en un plato hondo con agua fría y sal. Dejar reposar unos minutos y enjuagar bien. Así será más suave.
- Abrir el bote de conserva de tomate y escurrirlos con suavidad sobre un colador para que pierdan el agua de la conserva, sin aplastarlos. En caso de ser tomates frescos higienizarlos.
- Disponerlos en una fuente o ensaladera y trocearlos
- Pelar los huevos y cortarlos en rodajas. Abrir la conserva de atún, escurrirlo y desmigarlo ligeramente con un tenedor. Incorporar estos ingredientes más la cebolleta a la ensaladera, agregar las aceitunas y aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto. Mezclar todo bien.

## ZARANGOLLO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabacín	2 UD
Cebolla	2 UD
Patata	2 UD
Huevo	4 UD
Aceite de oliva virgen extra	200 ml
Sal	6 g



### ELABORACIÓN

- Cortar la cebolla en juliana, y el calabacín y las patatas sin piel a rodajas finas.
- Posteriormente calentar el aceite y cuando esté caliente añadir todas las verduras y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora más o menos removiendo continuamente, hasta que todo el agua que sueltan las verduras se evapore y se empiece a dorar un poco.
- Una vez que comiencen a dorar, esclafar 4 huevos y mezclar con todas las verduras hasta que estén bien cuajados.

## CABALLA EN ESCABECHE

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Caballa entera	500 g
Cebolla fresca	6 UD(grandes)
Laurel	4 hojas
Pimienta negra en grano	1 CC
Aceite de oliva virgen extra	100 ml
Ajo	4 o 5 dientes
Vino blanco de Montilla	120 g
Clavo	1 UD
Pimienta blanca molida	½ CC
Vinagre de vino	3 CS
Sal	-



### ELABORACIÓN

- A las caballas se les quita la cabeza y se limpian (se parten por la mitad si no cogen en la olla).
- Se colocan las caballas en una olla a presión, con algo de agua, un casco de cebolla fresca, el laurel y la pimienta en grano, durante 8 minutos y se reserva .
- Cuando las caballas estén frías, se le extraen la piel, las raspas y las espinas.
- En una cazuela de barro, se pone el aceite de oliva virgen extra con los dientes de ajo, el resto de la cebolla fresca (cortada en 4 cascos), el vino blanco, la pimienta molida, el vinagre de vino, el clavo y el caldo reservado. Se rehoga todo hasta que la cebolla esté tierna.
- Se añaden las caballas sin espinas. Hervir todo hasta que se recuzca el caldo, quedando una salsa jugosa.
- Se sazona a gusto.
- Se sirve frío.

## COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOA Y PIMIENTOS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cogollos	4 UD
Anchoas en aceite de oliva	16 UD
Pimiento rojo	1/2 UD
Pimiento verde	12 UD
Cebolletas	1 UD
Vinagre	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Perejil picado	-



### ELABORACIÓN

- Limpiar los cogollos y cortar cada uno en cuatro cuartos.
- Abrir la lata de anchoas y colocar 1 o 2 sobre cada trozo de cogollo.
- Para la vinagreta: picar finamente la cebolleta y los pimientos y poner todo en un bol. Añadir un poco de perejil picado, una pizca de sal, un chorro de vinagre y un chorro de aceite. Mezclar hasta que se emulsione.
- Servir los cogollos con las anchoas y regar con la vinagreta.

## PISTO A LA BILBAINA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebolla	2 UD
Pimiento verde	2 UD
Calabacín	2 UD
Salsa de tomate	4 CS
Huevos	4 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Perejil picado	-



### ELABORACIÓN

- Cortar las cebollas en dados y ponerlas a pochar en una cazuela amplia con un poco de aceite.
- Sazonar y cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Añadir los pimientos verdes cortados en dados y dejar pochar durante otros 10 minutos.
- Limpiar el calabacín, cortarlo en dados e incorporarlo.
- A los 10 minutos, cuando estén las verduras bien pochadas, añadir la salsa de tomate. B
- Batir los huevos, agregarlos a la verdura, retirar la cazuela del fuego y remover hasta que cuaje.

## ENSALADA TEMPLADA DE VENTRESCA DE BONITO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	4 UD
Ventresca de bonito	1 UD
Pimientos morrones	2 UD
Puerro	1 UD
Zanahoria	1 UD
Cebolla	1 UD
Tomates maduros	2 UD
Ajo	2 dientes
Agua	-
Aceite virgen extra hojiblanca	-
Vinagre	-
Sal	-
Hojas de albahaca	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Limpia los pimientos, colócalos en una fuente de horno, riégalos con un poco de aceite y sazónalos. Asa en el horno previamente calentado a 210°C durante 30 minutos. Deja que se templen, péralos y córtalos en tiras.
- Pon abundante agua con sal en una cazuela. Corta el puerro, la zanahoria y la cebolleta en juliana e incorpóralas. Agrega unas ramas de perejil y deja cocer durante 5 minutos. Apaga el fuego e introduce la ventresca durante 3 minutos. Déjala templar y reserva.
- Limpia y seca bien las patatas. Pon agua y un poco de sal en la olla, introduce las patatas, cierra la tapa y deja cocer durante 7 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Deja templar, péralas y córtalas en rodajas.
- Pela los dientes de ajo y los tomates. Pícalos y colócalos en el mortero. Pica también las hojas de albahaca e incorpóralas. Machaca todo en el mortero. Vierte el aceite, el vinagre, una pizca de sal y mezcla todo bien.
- Servir, en una fuente amplia: cubre todo el fondo con las rodajas de patatas, alrededor coloca las tiras de pimiento. Sazona y aliña con la vinagreta. Pon la ventresca troceada en el centro y aliña nuevamente.

## MERLUZA A LA VASCA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	4 UD
Merluza	1 UD
Vino blanco	250 ml
Caldo de pescado	400 ml
Cebolla mediana	1 UD
Guisantes cocidos o en lata	-
Huevos	6 UD
Ajo	7 dientes
Perejil	-
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-
Harina integral	2 CS



### ELABORACIÓN

- La merluza la puedes hacer entera o trocearla en lomos. Deja escurrir bien los lomos y, añade un poco de sal por los lados. Reserva a un lado.
- Cuece los huevos en un cazo durante 12 minutos. Pasado el tiempo mete los huevos en agua fría y deja que se templen para pelarlos.
- Pela y pica la cebolla al estilo juliana o en dados pequeños. Pica los ajos y el perejil. Los guisantes frescos hay que cocerlos un poco antes de comenzar con el plato. Pero si tienes prisa o sueles consumir guisantes enlatados, ponlos a escurrir cuando los saques de la lata.
- Coge una bandeja o una cazuela de barro, echa un buen chorro de aceite de oliva y ponlo a calentar a fuego medio. Cuando esté caliente, añade la cebolla picada con una pizca de sal y deja sofreír hasta que tome un dorado color. En este momento añade los dientes de ajo picados y deja que se doren un poco. Agrega 2 cucharadas de harina y deja que se cocine 1 minuto.
- Echa un poco de vino blanco y de caldo de pescado reservado que puedes hacer tu mismo/a el día anterior. Antes de añadir el caldo prueba a calentarlo en un cazo a parte y luego agrega éste a las verduras junto al vino. Pon el fuego fuerte y deja que todo hierva uno o dos minutos para que el alcohol del vino se evapore. Después ponlo todo a fuego medio.
- Añade el perejil picado y los lomos de merluza bien repartidos para que se cocinen todas las piezas al mismo tiempo. Incorpora los guisantes que hemos reservado y deja que el pescado se cocine 5 minutos, por cada lado.
- Pela los huevos cocidos, córtalos por la mitad o en trozos y reserva hasta que sirvas la merluza; encima o rodeando el pescado.

## PULPO A LA GALLEGA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpo	1,5 kg
Cachelo	4 UD
Aceite de oliva virgen	-
Sal gorda	-
Pimentón dulce	3 CP
Pimentón picante	1 CP
Hojas de laurel	-



### ELABORACIÓN

- Lavar el pulpo en agua fría y quitar las tripas de la cabeza, la boca y los ojos.
- Poner abundante agua a hervir y ,con el agua siempre hirviendo, sumergir el pulpo desde la cabeza 3 veces, introducirlo en la olla y dejarlo hervir a fuego medio durante unos 40-45 minutos (dependiendo del tamaño del bicho). Una vez comprobado que el pulpo ha adquirido el punto de cocción deseado, retirar y dejar reposar.
- En el mismo agua de la cocción sumergir los cachelos (patata gallega), la hoja de laurel y dejar hervir durante 25-35 minutos, dependiendo del tamaño de los mismos. Una vez cocidos los cachelos y apagado el fuego, volver a meter el pulpo en el agua caliente durante 1 minuto, para mantener su temperatura.
- Servir el pulpo en trozos de entre 1 y 2 cm. sobre una cama de patatas cortadas en rodajas gruesas, o separado en 2 partes, preferiblemente en un plato o fuente de madera, y sazonar con sal gorda, aceite de oliva virgen extra y pimentón (3 partes de pimentón dulce por una picante).

#### Trucos

Si el pulpo es muy fresco y no ha sido previamente congelado conviene mazarlo según indica la tradición (33 golpes sobre una superficie dura) para que ablande.

Para la cocción del pulpo usar preferiblemente en una cacerola de cobre o insertar en la olla convencional un lingote, moneda o pieza de cobre.

Para ahorrar tiempo, se pueden introducir los cachelos 10 o 15 minutos después de que el pulpo haya comenzado a hervir. En este caso conviene dejar reposar el pulpo una vez hervido, 5-10 minutos antes de trocear.

Para espolvorear el pimentón de forma uniforme y adecuada usar un colador metálico donde se introduzca la mezcla en la proporción indicada, y rociar sobre el plato con unos sutiles golpecitos.



## RAPE A LA GALLEGA

**RACIONES:** 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cola de rape	1 UD
Patatas medianas	4 UD
Cebolla	1 UD
Dientes de ajo	4 UD
Perejil	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen	2 vasos
Pimentón dulce	-
Agua	-



### ELABORACIÓN

- Cortar la cola del rape en rodajas y aliñarlo con perejil, ajo, sal y un chorro de aceite de oliva. Reservar media hora antes de empezar a cocinarlo.
- Poner abundante agua a hervir con sal en una olla y mientras todavía está fría añadir las patatas y la cebolla, cortadas en trozos grandes. Dejar que se cueza durante unos 6 ó 7 minutos, con cuidado de que las patatas no se cocinen demasiado para que no se deshagan.
- Introducir el rape en el agua con todo su adobo y cocer otros diez minutos, un tiempo variable en función de lo gruesas que sean las rodajas del pescado.
- Mientras se cocina el rape y se acaban de hacer las patatas, cortar los ajos restantes en finas láminas y freirlas lentamente en aceite de oliva virgen. Cuando comiencen a dorarse retirar del fuego, añadir pimentón y mezclarlo todo bien.
- Finalmente retirar del agua el pescado y las patatas, escurrir bien y colocar en una bandeja o en los platos, dónse se rociarán todo con la salsa de ajo y pimentón.

## ENSALADA A LA GALLEGA

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	3 UD
Mejillones	750 g
Palmitos	1 bote
Tomates	2 UD
Brotes tiernos	-
Pepinos	1 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Pimienta blanca	-
Pimentón dulce	-
Limón	1 UD
Laurel	2 hojas



### ELABORACIÓN

- Limpiamos los moluscos eliminando las barbas y raspando las incrustaciones de la concha. Los abrimos en una cazuela con un dedo de agua aromatizada con el laurel y la corteza del limón. Sacamos la carne y la picamos. Colamos el caldo.
- Ponemos a cocer las patatas con su piel. (35 minutos). Las dejamos templar, las pelamos y las cortamos en rodajas no muy finas.
- Ponemos las patatas en la base de los platos y encima distribuimos la carne de los mejillones y, por encima, algunos brotes tiernos y trozos de palmito.
- Regamos con una cucharada sopera del caldo de los mejillones, un buen chorro de aceite, los pepinos muy picados, la sal y la pimienta.
- Finalmente, ayudados de un colador metálico, espolvoreamos pimentón, sobre las patatas.

## SALPICÓN DE MARISCO

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpo cocido	4 tentáculos
Cebolla	1 UD
Pimiento rojo	1/2 UD
Pimiento verde	1/2 UD
Pimiento amarillo	1/2 UD
Perejil picado	-
Huevos cocidos	2 o 3 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Vinagre y sal	-



### ELABORACIÓN

- Bueno, una vez cocido y frío el pulpo, lo cortamos en rodajitas de 1 cm aprox.
- Picamos todas las verduras (pimientos y cebolla) en brunoise, es decir, en cuadraditos bien pequeños, también picamos el huevo.
- Una vez mezclados todos los ingredientes, no nos queda más que regarlos con un buen chorretón de aceite de oliva y un menos generoso chorrito de vinagre.
- Espolvoreamos con perejil fresco picadito y servimos fresco.
- Guardar en la nevera y sacar sobre un cuarto de hora antes de comerlo para que no esté demasiado frío.

## ENSALADA DE GAMBAS CON CULANTRO

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	1 kg
Pimientos verdes	2 UD
Tomates	2 UD
Pepinos	2 UD
Cebolla	1 UD
Gambas	1/2 Kg
Aceite de oliva	1 CS
Vinagre	1 CP
Sal	1/2 CP
Culantro	1/4 CP



### ELABORACIÓN

- **Tiempo de preparación: 30 minutos.**
- Cocer las patatas durante 20 minutos, pelar y picar a trozos.
- Cocer las gambas, pelar y añadir a la patatas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los pepinos cortados finamente.
- Aliñar con vinagre, aceite y sal y añadir por encima el culantro bien picado.

## CAZUELA FIDEOS MARINEROS DE HUELVA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Rape	1 hueso
Chirlas	500 g
Gambas	500 g
Fideos del 4	250 g
Cebolla	1 UD
Pimientos	2 UD
Ajo	3 dientes
Agua	5-6 vasos
Aceite	1 CS
Sal	1 CP
Pimentón dulce	1 CP



### ELABORACIÓN

**- Tiempo de preparación: 50 minutos**

- Hacemos un buen caldo con el hueso de rape y las cáscaras y cabezas de las gambas. Ya hecho ponemos en la cazuela el aceite de oliva y sofreimos los ajos picaditos, la cebolla y el pimiento.

- A continuación echamos los fideos y lo rehogamos unos minutos. Echamos el pimenton dulce, removemos y echamos el caldo con 1 colador. Ponemos a fuego lento. A los 10 minutos rectificamos de sal.

- Pasados otros 10 minutos echamos las gambas peladas, las chirlas y la carne desmenuzada del hueso de rape. Se deja todo a fuego lento 20 minutos.

- Tener en cuenta que tiene que quedar caldoso.

## COCA DE VERDURAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Acelgas	1 manojo
Cebollas tiernas	1 manojo
Perejil	1 manojo
Tomates	3 - 4 UD
Ajos	-
Pimentón	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen	-

Para la pasta	
Harina (puede ser integral)	200 g
Aceite de oliva	50 g
Agua	60 g
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Preparar la masa mezclando todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea. Dejar reposar la masa.
- Limpiar todas la verduras.
- Cortar a rodajas el tomate y las cebollas tiernas. Las acelgas y el perejil a trozos grandes.
- Picar el ajo.
- Estirar la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede de unos 3 - 5 milímetros de grosor. Disponer la masa en la bandeja de horno.
- Condimentar las verduras con sal, pimentón dulce y aceite de oliva y distribuir las sobre la coca.
- Cocer unos 40 minutos a 180°C.

## TREMPÓ

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomate	440 g
Pimiento verde	160 g
Cebolla	160 g
Aceite de oliva virgen	40 ml
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Trocear todos los ingredientes a cuadros, mezclar y aliñar con aceite de oliva virgen.

## ENSALADA PAYESA DE FORMENTERA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patata	4 UD
Cebolla tierna	1 UD
Pimiento verde	2 UD
Pimiento rojo	1 UD
Tomate	3 UD
Pan moreno seco	100 g
Pescado seco (Arenque)	200 g
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Limpiamos y cocemos las patatas con la piel durante unos 25 minutos. A continuación las pelamos y las cortamos en trozos grandes.
- Mientras lavamos y cortamos los pimientos, el tomate a daditos y la cebolla a juliana
- Desmenuzamos el pescado
- Cortamos el pan a tiras
- Montamos el plato con la patata al fondo, luego añadimos las verduras y a continuación el pan y pescado secos.



## "OLIAIGUA" CON HIGOS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebolla tierna pequeña	2 UD
Pimiento verde	1 UD
Tomate	5 UD
Ajo	2 UD
Pan seco	100 g
Higo	4 UD
Pimienta negra	-
Sal marina	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Cortamos los ajos, las cebollas, el pimiento y los tomates previamente pelados, a daditos pequeños.
- Doramos los ajos con un poco de aceite de oliva virgen en una cazuela y a continuación introducimos la cebolla y el pimiento y lo dejamos sofreír hasta que la cebolla esté transparente.
- Salpimentamos.
- Añadimos el tomate y lo dejamos a fuego lento hasta que esté todo bien confitado.
- Cubrimos con agua y lo mantenemos al fuego durante diez minutos más sin dejar que entre en ebullición.
- Mientras cortamos los higos y el pan.
- Apagamos el fuego, dejamos enfriar la sopa y la servimos en un plato hondo.

## ENSALADA MALAGUEÑA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patata	2 UD
Huevo	2 UD
Cebolla o cebolleta	2 UD
Naranja	1 UD
Atún o bacalao	-
Aceitunas	-
Sal gorda	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Vinagre	-



### ELABORACIÓN

- Cocer las patatas y los huevos previamente al momento en el que se quiera tener la ensalada lista.
- Con huevos y patatas a temperatura ambiente trocearlos y cortar las cebollas a rodajas. Picar las aceitunas o bien dejarlas enteras.
- Pelar las naranjas y sacar los gajos.
- Disponer en el plato junto al atún o bacalao, como nuestro gusto nos permita. Aconsejando desde aquí que todos los ingredientes descansen sobre la patata. Aderezar justo antes de servir.

## AJOBLANCO

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Almendras sin tostar	100 g
Dientes de ajo	2 UD
Agua	1 l
Miga de pan (puede ser integral)	150 g
Aceite de oliva virgen extra	100 ml
Vinagre	30 ml



### ELABORACIÓN

- Poner a remojo el pan (si es pan duro) en agua fría para que la miga se ablande. Cuando esté maleable, apartarla de la costra y reservar la miga.
- Mientras, poner a hervir una olla con agua. Cuando hierva, poner las almendras en un colador y darle un par de escaldadas con un cucharón, es decir, tirarles por encima dos o tres cucharones de agua hirviendo. Dejar enfriar unos minutos y pelarlas.
- La forma tradicional de elaboración del ajoblanco manda majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que se le va añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua bien fresca.
- Otra opción, igualmente eficaz, es poner en un vaso de batidora la almendras bien peladas y batirlas con los dos dientes de ajo y un poco de agua fría que tendremos en la nevera. Batir bien, añadir la miga de pan, el aceite y el vinagre y seguir batiendo. Finalmente acabar de poner el agua necesaria, rectificar de sal y dejar enfriar en la nevera.

## ENSALADA DE YOGUR CON POMELO Y MANZANA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pomelo	1 UD
Manzana	1 UD
Puñados de tomates cherry	2 UD
Puñados de hojas verdes: canónigos, berros, etc	2 UD
Ramas finas de apio	2 UD
Yogur	1 UD
Cuchara pequeña de mostaza a la miel	1 UD
Puñado de almendras tostadas	1 UD



### ELABORACIÓN

- Primero prepara el aliño mezclando el yogur con la mostaza a la miel.
- A continuación, sobre las hojas verdes, coloca en el orden de la imagen los ingredientes, es importante dejar para lo último el pomelo, para que se rocíen con su zumo.
- Por último, vierte la salsa y remueve muy bien para que se mezcle correctamente, termina con aceite y sal. Sirve en el plato depositando de manera individual las almendras tostadas por encima.

## BERENJENAS RELLENAS DE QUINOA

**RACIONES:** 3/4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjenas	3 UD
Taza de Quinoa	1 UD
Salsa tomate cherry bombilla amarillo	-
Tiras de pimiento cuadrado asados al horno	-



### ELABORACIÓN

- Primero lavamos la quinoa, para eliminar la saponina que contiene el grano, enjuagamos unos minutos con agua y queda lista para cocinarla.
- Posteriormente hervimos la quinoa: 3 partes de agua y una de grano. El tiempo aproximado de cocción es de 15 minutos a fuego lento, el grano tiene que volverse transparente y aumentar el doble de tamaño.
- Partimos por la mitad las berenjenas y las horneamos aproximadamente unos 30 minutos a 180 grados (depende del horno que utilicemos) y vamos comprobando hasta que estén blandas.
- Separamos la carne de las berenjenas con cuidado de no romperlas.
- En una cazuela mezclamos la carne de la berenjena troceada, las tiras de pimientos asados y la quinoa, lo salpimentamos todo y lo salteamos.
- Añadimos la salsa de tomate y lo dejamos a fuego lento 10 minutos.
- Y para finalizar rellenamos las berenjenas con toda esta mezcla.
- Añadimos unos trozos de queso y metemos unos minutos en el horno para que se gratine.

## GAZPACHO DE MELÓN

**RACIONES:** 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Melón con piel	1,5 kg
Cebolla	150 g
Pimiento verde	100 g
Diente de ajo	1 u
Tomates	200 g
Pan duro	75 g
Vinagre	30 g
Aceite de Oliva	40 g
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Pelamos el diente de ajo y lo cortamos por la mitad.
- Pelamos la cebolla y la cortamos en cuartos. Pesamos la cantidad que necesitamos y reservamos el resto en la nevera para usarla en otra elaboración.
- Lavamos el tomate y lo cortamos también en cuartos.
- Quitamos las semillas al pimiento verde. Reservamos la cantidad que necesitamos para la receta.
- Troceamos también el pan, previamente empapado en agua. Podemos quitarle la corteza o dejarla, como prefiramos.
- Ahora, procesamos el melón; le quitamos las semillas y lo cortamos en trozos medianos. Seguidamente, ponemos los trozos de melón en el vaso de la batidora y trituramos.
- A continuación, incorporamos el pimiento, la cebolla, el tomate y el diente de ajo. Volvemos a triturar hasta obtener una textura lo más fina posible.
- En último lugar, añadimos la sal, el aceite de oliva, el vinagre y el pan. Accionamos las cuchillas una vez más. Pasamos el puré resultante a través de un colador de malla fina para retirar las pieles y semillas del tomate. Una vez que lo hemos filtrado, tapamos el recipiente con un plástico y lo llevamos a la nevera para dejar que se enfríe. Servimos acompañado de taquitos de jamón serrano.

## ESGARRAET

RACIONES: 1 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Bacalao desalado	120 g
Pimiento asado	1 UD
Pimentón dulce	-
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Desmiguar el bacalao y preparar el pimiento asado en tiras.
- Aliñar con pimentón dulce, aceite de oliva virgen y sal al gusto.
- Presentar todo mezclado y bien frío.
- Puede acompañarse con una rebanada de pan (puede ser integral).

## PASTEL DE VERDURAS HOJALDRADO

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Champiñón laminado	200 g
Guisantes	150 g
Habichuelas o judías verdes	150 g
Salsa bechamel	300 ml
Hojaldre	300 g
Cebolla	2 UD
Zanahoria	2 UD

### ELABORACIÓN

- Lavar la cebolla y picarla en plumas o gajos. Luego, en un sartén a fuego medio, adicionar un poco de aceite para sofreír las cebollas.
- Una vez dorada la cebolla adicionar los champiñones, sal y pimienta negra. Sofreír durante unos minutos y reservar.
- En unos moldes individuales adicionar una capa de hojaldre que cubra la superficie y quede un poco de hojaldre por fuera del molde como muestra la imagen.
- Cocinar el resto de las verduras en agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar del agua y reservar.
- Adicionar las verduras como relleno en los moldes con el hojaldre, cubrir con la salsa bechamel. Añadir primero el sofrito y luego las verduras hervidas.
- Cerrar los moldes con la masa sobrante del hojaldre y pinchar con un tenedor para que entre aire al momento de hornearlos.
- Al horno 180° durante 15-20 minutos.
- Servir el pastel de verduras hojaldrado como entrante.



## MARMITAKO

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Atún o bonito a dados	1 kg
Patata	1,5 kg
Cebolla	1 UD
Pimiento verde	2 UD
Tomate	2 UD
Diente de ajo	3 UD
Guindillas	2 UD
Caldo de pescado	-
Pimiento chorizero	2 UD
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Picar la cebolla y los pimientos verdes, pelar y picar los dientes de ajo. Pelar los tomates, quitarle las pepitas y cortarlos a dados pequeños. Para acabar pelar las patatas y chascarlas para dejarlas cortadas en trozos de tamaño mediano (se chascan para que de esta forma suelten el almidón y así espesen el caldo).
- Sofreír la cebolla, en un par de minutos añadir los ajos picados y el pimiento verde, y dejar que todo sofría a fuego suave. Al final añadir las dos guindillas y la pulpa de dos pimientos choriceros. A continuación añadir las patatas troceadas y rehogar durante cinco minutos removiéndolas de vez en cuando.
- Por último echar la cantidad de caldo necesaria para cubrir por completo todos los ingredientes y se cocinan a fuego medio suave durante 30 o 40 minutos, dependiendo del tipo de patata y su tamaño.
- Cuando las patatas estén blandas, agregar los trozos de bonito o atún reserados antes, comprobar el punto de sal, añadir perejil picado y apagar el fuego inmediatamente, manteniéndolo apagado y con la tapa puesta durante 4 o 5 minutos. El bonito se cocina con ese mismo calor del caldo.

## PASTEL DE KABRATXO

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Kabratxo crudo sin cabeza	1/2 kg
Huevo	8 UD
Zanahoria	1 UD
Puerro	1 UD
Mantequilla*	1 pizca
Nata líquida*	1/4 l
Salsa de tomate	1/4 l
Sal	1 pizca
Pimienta	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

Receta adaptada del ilustre cocinero vasco Juan Mari Arzak:

- Cocer el Kabratxo con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Cuando esté cocido retirar las espinas, quita la piel y desmígalo.
- Batir los huevos, añadir la nata, la salsa de tomate y el kabratxo desmigado, y mezclar bien.
- Verter la mezcla en el molde untado de mantequilla y pan rallado (rectangular a poder ser). Cocer al baño maría en el horno a 225° (para el baño maría hay que meter el molde en otro mayor con agua en el fondo y meter al horno ambos moldes).
- Una vez cocido, sacar y dejar enfriar. Una vez frío, se desmonta y se corta en porciones.

\* La mantequilla para untar el molde puede substituirse por aceite de oliva

\* La nata líquida puede substituirse por leche o leche evaporada

## PURRUSALDA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	3 UD
Puerros	6 UD
Cebolla	1 UD
Zanahorias	2 UD
Esqueletos de pollo	2 UD
Agua	-
Aceite de oliva	-
Sal	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Para preparar el caldo, colocar los esqueletos de pollo en una olla rápida con abundante agua. Después añadir un poco de perejil y sal.
- Colocar la tapa y cocinar (a fuego bajo) durante 4-5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Desgrasar el caldo, colar y resévalo.
- Pelar y picar finamente la cebolla y pócharla 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. Por último, agregar las zanahorias y las patatas peladas y troceadas.
- Sazonar y dejar cocinar unos 20 minutos. Y ya está listo para servir.

## TORTILLA DE BACALAO

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	4 UD
Bacalao desmigado desalado	350 g
Cebolla	1 UD
Pimiento verde	1/2 UD
Dientes de ajo	2 UD
Aceite de oliva virgen	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- En una sartén con aceite pochar la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Echamos la sal.
- En un bol batimos los huevos y les añadimos el bacalao bien escurrido y el sofrito que hemos hecho.
- Por último, cuajamos la tortilla en la sartén y servimos.

## CHOCO CON GARBANZOS

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Choco	1 kg
Garbanzos	300 g
Tomate	1 UD
Pimiento rojo	2 UD
Pimiento seco	3 UD
Cebolla	4 UD
Patata	5 UD
Ajo	2 UD
Vino	350 ml
Sal	25 g
Agua	1 l



### ELABORACIÓN

- Una noche antes de cocinar el plato colocar los garbanzos en remojo.
- Depositar en una sartén un chorreón de aceite de oliva y cuando el aceite se caliente, se fríe el choco. Añadir el vino y dejar hervir hasta que el choco absorba todo el vino.
- Mientras se hierve, cortar el pimiento, la cebolla y el tomate en cuadraditos. Pelar la patata y chascarla.
- Una vez se haya absorbido el vino, introducir en la sartén el pimiento, la cebolla, el tomate y la patata. Salpimentar y dejar freír.
- Introducir el agua en la sartén e introducir el pimiento seco y dejarlo hervir durante una hora a fuego lento.

## SALMOREJO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomates	1,5 Kg
Pan	1 Kg
Pimiento verde	1 UD
Ajo	1/2 UD
Aceite de oliva virgen extra	200 ml
Vinagre	5 ml
Sal	25 g
Huevo	1 UD
Jamón curado	100 g



### ELABORACIÓN

- Coger el pan y quitarle la corteza. Una vez quitada la corteza, cortarlo en trozos medianos.
- Trocear tomate en trozos medianos.
- En una cazuela hervir el huevo unos 15 minutos hasta que se quede duro.
- En una fuente mezclar el pan y el tomate y dejar reposar unos 15 minutos.
- Cortar el pimiento, el ajo, el huevo y y el jamón.
- Una vez que hayan transcurrido los 15 minutos de reposo, coger una batidora e introducir la mezcla del pan y el tomate junto con el pimiento, el ajo y la sal y batir la mezcla a una velocidad lenta. Poco a poco introducir el aceite y finalmente, el vinagre. Aumentar poco a poco la velocidad hasta que quede una textura de puré.

## HUEVOS RELLENOS

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	5 UD
Patatas	2 UD
Zanahorias	2 UD
Lata pequeña de guisantes	1 UD
Lata de atún en aceite de oliva	1 UD
Sal yodada	-
Zumo de limón	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Pelamos las patatas y las zanahorias y las cocemos en una olla con abundante agua fría y sal yodada.
- En otra olla con agua y sal vamos a ir cociendo los huevos.
- Las patatas y las zanahorias ya cocidas las cortaremos en cubitos y las dejamos enfriar.
- Cuando estén cocidos los huevos, los pelamos, los partimos por la mitad y reservamos las yemas.
- Mezclamos la patata y la zanahoria con el atún escurrido y desmenuzado y añadimos los guisantes (escurridos y lavados) y las yemas de los huevos machacadas.
- Aliñamos todo lo anterior con mayonesa que se puede elaborar de manera casera con aceite de girasol, un huevo, unas gotas de zumo de limón y sal.
- Removemos bien todo y dejamos enfriar en el frigorífico.
- Una vez tengamos la ensaladilla bien fría, rellenamos las claras de los huevos

## TOMATES FRÍOS RELLENOS DE AGUACATE, QUESO, RÚCULA Y ALBAHACA

### RACIONES:

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomate maduro y grande	4 UD
Aguacate	1 UD
Queso fresco	200 g
Mayonesa	100 g
Rúcula	100 g
Albahaca	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal yodada	-



### ELABORACIÓN

- Lavamos bien los tomates y cortamos la tapa a cada uno de ellos.
- Los vaciamos con una cucharilla y rocíalos con una pizca de sal y un poco de aceite de oliva.
- Pelamos y cortamos el aguacate en dados pequeños y hacemos lo mismo con el queso.
- Ponemos todo en un bol y añadimos unos trozos del relleno que hemos sacado anteriormente de los tomates, unas hojas de rúcula, un poco de albahaca y la mayonesa.
- Mezclamos bien y rellenamos los tomates con esta preparación.
- A la hora de servir, podemos presentar cada tomate relleno con su tapa como decoración.



## HORCHATA

RACIONES: 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Chufa de Valencia	250 g
Agua	1 l
Azúcar*	110 g



### ELABORACIÓN

- Lavar las chufas y ponerlas en un recipiente con agua suficiente para cubrirlas, durante 6 u 8 horas, para conseguir su rehidratación. Renovar el agua del recipiente cada 3 ó 4 horas.
- Las chufas, una vez rehidratadas, se enjuagan y se desinfectan añadiendo hipoclorito sódico al agua de lavado (se puede utilizar lejía de uso alimentario) durante unos minutos, con agitación intermitente.
- Finalizada la desinfección, se enjuagan varias veces para eliminar completamente el hipoclorito sódico.
- Las chufas lavadas se trituran junto a una fracción del agua muy fría (1/2 litro). La pasta obtenida se prensa y se tamiza en un colador de tela.
- El residuo de la filtración se homogeniza junto con el resto del agua, se agita y se procede de igual manera a prensarse y tamizarse.
- A este extracto final se le adiciona el azúcar, que se disuelve con agitación.
- La horchata así obtenida, debe enfriarse rápidamente a temperaturas del orden de 0°C. La conservación se hace a temperaturas iguales o inferiores a 2 °C.

\* Se recomienda disminuir la cantidad de azúcar

**BEBIDA DE CONSUMO OCASIONAL** por su alto contenido en azúcar

## PAELLA

**RACIONES:** 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz de València	700 g
Pollo	1/2 UD
Conejo	1/4 UD
Diente de ajo	1 UD
Judías verdes	250 g
Judías blancas planas (Garrofó)	20 UD
Tomate maduro	1 UD
Sal	-
Pimentón	-
Azafrán	-
Agua	-
Aceite	-



### ELABORACIÓN

- Sofreír en abundante aceite el diente de ajo, el pollo, el conejo, las judías y el garrofó, y sazonar con un poco de sal.
- Incorporar media cucharita de pimentón y el tomate cortado en trocitos muy pequeños.
- Rehogar todo hasta que las piezas de carne tomen color y añadir agua dejando cocer a fuego vivo durante 15 minutos para conseguir el caldo que servirá para cocinar el arroz junto con el azafrán.
- Una vez empiece a cocer (durante unos 18 a 20 minutos, siendo lo habitual que los 8 primeros cueza a fuego potente y después otros 8 o 10 a fuego más lento) hay que dejar la paella sin remover más que dando de vez en cuando unas sacudidas agarrando las asas.
- Una vez transcurrido ese tiempo, aunque hubiera sobrado un poco de líquido en la paella, se apaga el fuego y se tapa, dejando que repose otros diez minutos antes de servirla.

## MEJILLONES GALLEGOS EN VINAGRETA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mejillones frescos	1 kg
Pimiento verde	1/2 UD
Pimiento rojo	1/2 UD
Cebolla morada	1/2 UD
Aceite de oliva virgen extra	100 ml
Vinagre de sidra	50 ml
Sal	1 pizca
Perejil fresco	-



### ELABORACIÓN

- Se pican muy menuditos los pimientos y la cebolla, se espolvorea un poquito de sal, se añade el vinagre y el aceite, remover y dejar macerar cubierto de film transparente hasta su utilización.
- Se limpian los mejillones raspando la concha con un cuchillo para eliminar suciedad y adherencias.
- Se vuelcan los mejillones en una olla con medio vaso de agua, se tapa y se ponen a calentar hasta que llegue a ebullición, que será el momento en que se abran las conchas, se retira del fuego y se escurre.
- Una vez templados, se van terminando de abrir los mejillones, dejando solamente la concha que contenga la carne. Se cortan con una tijera las barbas adheridas a la carne.
- Si hubiese quedado algún mejillón sin abrir durante la cocción, se desecha.
- Se colocan los mejillones en una fuente y se cubren con la salsa vinagreta.
- Se espolvorea perejil fresco muy picadito.

## PIMIENTOS DE HERBÓN CON QUINOA

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimientos de Herbón	10 UD
Tomates cherry	10 UD
Palmitos	8 UD
Bambú	1 puñado
Quinoa	1 vasito
Romero	1 pizca
Aceite de oliva virgen extra	50 ml
Sal	1 pizca



### ELABORACIÓN

- Antes de cocinar la quinoa, ponerla debajo del grifo con un escurridor de malla fina y pasarle bastante agua para que quede bien limpia.
  - Poner en una olla un chorrito de aceite de oliva virgen extra, echar la quinoa escurrida, saltearla aproximadamente un minuto hasta que pierda toda el agua y el aceite la dore.
- Añadir el romero y dos vasitos de agua y esperar a que rompa a hervir para bajar el fuego, dejar que la quinoa absorba toda el agua.
- En una sartén al fuego se saltean, una vez limpios y secos, los pimientos de Herbón, los tomates y el bambú; cuando se doren se retiran.
  - Finalmente, en un plato se pone la quinoa, se añaden las verduritas salteadas y por último los palmitos.