



RED ESPAÑOLA DE  
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

## RECETAS DE TEMPORADA: PRIMAVERA

Red Española de Universidades Saludables

2017-2018





La finalidad de esta actividad conjunta consiste en recopilar recetas saludables en donde se prioricen los alimentos de la temporada de primavera. Además, algunas de las propuestas son platos típicos de las distintas regiones de España.

#### **LEYENDA**

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

UD: unidad

-.: al gusto

# ÍNDICE

## **Universidad de Córdoba**

2017 Habas en cazuela

## **Universidade da Coruña**

2017 Navajas gallegas a la plancha

2018 Ensalada de naranjas y atún  
Verduras salteadas

## **Universidad de Deusto**

2017 Marmitako de bonito  
Revuelto de perretxikos

2018 Sukalki  
Acelgas con patata

## **Universidad de Granada**

2017 Bacalao con alioli de manzana gratinado sobre salsa romesco  
Ensalada de aguacate y bacalao

2018 Canelón invertido de hummus, collejas y velo de tomate  
Hamburguesas veganas de remolacha, tofu y garbanzos

## **Universidad de les Illes Balears**

2017 Greixera de faves

2018 Hamburguesas de lentejas  
Paella de quinoa y alcachofa

## **Universidad Jaume I**

2018 Ensalada con naranja

## **Universidad de León**

2018 Tallarines con verduras y pollo

## **Universidad Miguel Hernández**

2017 Pericana Alicantina

2018 Arroz caldoso con marisco  
Ensalada templada de alubias

## **Universidad del País Vasco**

2018 Cogollos de Tudela con anchoas  
Merluza a la Vizcaína

**Universidad de Sevilla**

2017 Huevos a la flamenca  
Salmorejo de remolacha

2018 Humus con crudités  
Kéfir de frutas

**Universidad de Vigo**

2017 Ensalada de lentejas con pulpo y mejillones  
Salmón con guisantes y mejillones

2018 Crema de guisantes y lechuga

## HABAS EN CAZUELA

**RACIONES:** 8 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Habas frescas	2 Kg
Cáscaras de haba	Algunas vainas
Cebolla fresca	1 Kg
Hierbabuena	2 ramitas
Ajo	4 dientes
Aceite	3 CS
Sal	-
Pimentón dulce	1 CS
Pimentón picante	1 CP



### ELABORACIÓN

-Pelar las habas y seleccionar algunas de las vainas más tiernas. Pelar y trocear los ajos, y la cebolla fresca a trozos grandes (tanto la parte blanca como la verde).

-Colocar una cazuela de barro al fuego, añadir el aceite, los ajos, las habas. Dorar un poquito y añadir el pimentón dulce y el picante.

-Añadir las vainas troceadas, la cebolla y la hierbabuena, cubrir todo de agua y cocer hasta que las habas queden tiernas.

-Corregir de sal y servir caliente.

**Opcional:** Si se desea que el caldo quede más espeso se le añadirá un majado de una

## NAVAJAS GALLEGAS A LA PLANCHA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Navajas	1 kg
Aceite de oliva virgen extra	100 ml
Ajo	2 dientes
Perejil fresco y picado	1 CS
Sal gorda o en escamas	-



### ELABORACIÓN

- Pelar y picar muy finos los dientes de ajo.
- Lavar, escurrir y picar fino el perejil.
- Mezclar el perejil y el ajo anterior con un poco de sal y el aceite.
- Calentar la plancha a alta temperatura y añadir sal y aceite.
- Poner las navajas en la plancha, vuelta y vuelta un minuto aproximadamente.
- Colocar las navajas en un plato con un trozo de pan gallego.
- Cubrir con la mezcla anterior y añadir más perejil o sal al gusto.

## ENSALDA DE NARANJAS Y ATÚN

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Naranjas	3 UD
Olivas negras sin hueso	1 bote
Atún	250 g
Cebolleta	1 UD
Aceite	-
Vinagre	-



### ELABORACIÓN

- Se escurre el atún y se reserva. Se hace lo mismo con las aceitunas, que se trocean antes de ser reservadas.
- Se pelan las naranjas, se separan los gajos y se limpian. Se cortan en pedazos más pequeños.
- Se lava la cebolleta y se corta en tacos pequeños, se incorpora a las naranjas y se aliña con aceite y vinagre.

## VERDURAS SALTEADAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alcachofas	4 UD
Brócoli	medio
Zanahorias	250 g
Judias tiernas	250 g
Zumo de limón	-
Aceite	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Se limpian bien las alcachofas, se cortan y se bañan con un poco de zumo de limón para evitar que se oxiden.
- Se lavan y trocean el resto de verduras.
- Se pone a calentar el wok añadiéndole el aceite por las paredes. Se van echando primero las verduras que más tardan en hacerse (zanahorias, alcachofas, brócoli y por último las judias). Se saltean y por último se les añade la sal.

## MARMITAKO DE BONITO

**RACIONES:** 4-6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patatas	4 UD
Bonito limpio	500 g
Cebolletas	2 UD
Pimientos verdes	2
Pimiento rojo	1/2 UD
Ajo	2 dientes
Pimiento choricero	4 UD
Pan de sopas	40g
Salsa de tomate	1/2 vaso
Agua	-
Brandy	1 copa
Sal	-
Pimienta	-
Guindilla cayena	1UD
Perejil	-



### ELABORACIÓN

- Retirar el rabo y las pepitas a los pimientos choriceros y poner a hidratar en un cuenco con agua caliente. Cuando estén bien hidratados, retirar la carne y reservar.
- Pelar las patatas, cascar y poner a cocer en una cazuela con agua, un chorrito de brandy y la guindilla cayena. Atar una cabeza de ajo con una cuerda de cocina a un asa de la cazuela y colocar dentro. Sazonar. Cocer todo junto durante 15-20 minutos. Reservar
- Lavar y picar las cebolletas y todos los pimientos y poner a pochar en una cazuela con aceite. Sazonar. Cuando esté bien pochado, añadir la salsa de tomate y la carne de los pimientos choriceros. Mezclar bien y triturar con la batidora. Verter este puré sobre la cazuela de las patatas y mezclar bien. Trocear el pan, añadir a la cazuela y dejar que hierva durante 10 minutos a fuego suave.
- Retirar la piel al bonito, cortar en trozos de bocado y salpimiéntar. Añadir a la cazuela, incorporar perejil picado y apagar el fuego para que se termine de hacer con el calor residual. Retirar la cabeza de ajo y servir. Decorar con una ramita de perejil.

## REVUELTO DE PERRETXIKOS

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	6 UD
<i>Perretxikos</i> (setas de primavera)	1/2 kg
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Perejil picado	-



### ELABORACIÓN

- Pelar los ajos, picar y dorar en una sartén con un poco de aceite.
- Limpiar las setas con un paño húmedo, trocear con las manos, incorporar a la sartén y saltear brevemente.
- Para hacer el revuelto, batir los huevos con una pizca de sal y un poco de perejil picado. Verter sobre la sartén y cocinar hasta que se cuaje el huevo.

## SUKALKI

RACIONES: 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zancarrón	1,250g
Patata pequeña	18 UDS
Cebolla roja	3 UDS
Ajo	2 dientes
Zanahoria	1 UD
Puerro	1 UD
Chalota	2 UDS
Tomate	1 UD
Pimiento choricero	3 UDS
Harina integral	-
Vino tinto	1/2l
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal, pimienta y perejil	-
<b>Para el caldo:</b>	
Huesos de rodilla	2 UDS
Cebolla blanca	1 UD
Zanahoria	1 UD
Garbanzos remojados	1 puñado
Sal	-



### ELABORACIÓN

-Para el caldo, pela la cebolla blanca y la zanahoria, trocea y ponlas en la olla rápida. Agrega los garbanzos (remojados) y los huesos de rodilla. Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 25-30 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Cuela y reserva el caldo.

-Retira los tallos y las pepitas de los pimientos choriceros. Ponlos en un bol, cúbrelos con agua caliente y déjalos a remojo hasta que se hidraten.

-Pela y pica los ajos, las chalotas, la otra zanahoria, las cebollas rojas y el puerro. Sazona y ponlas a rehogar en otra olla rápida con un chorrito de aceite.

-Cuando las verduras estén doradas, pela el tomate, pica y añádelo. Saca la pulpa de los pimientos choriceros y añádelo. también Vierte el caldo y el vino y dale un hervor.

-Corta el zancarrón en trozos y salpimienta . Dóralos en una sartén con aceite, escurre el exceso de grasa y agrégalos a la olla. Coloca la tapa y cocina la carne y las verduras durante 40 minutos a partir de que comience a salir el vapor.

-Abre la olla y coloca la carne en una cazuela grande. Pasa las verduras por el pasapurés y viértelo sobre la carne. Pela las patatas y añádelas.

-Espolvorea con perejil picado y cocina todo junto hasta que las patatas estén a punto

## ACELGAS CON PATATA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Acelgas	1 kg
Patatas	4 UDS
Zanahoria	2 UDS
Cebolla	1 UD
Puerro	1 UD
Tomate	1/2UD
Ajo	2 dientes
Harina integral	1 CS
Agua	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-
Pimentón	-



### ELABORACIÓN

-Limpia las acelgas y separa las hojas de las pencas. Retira los hilos de las pencas y pica todo bien. Pon todo a cocer en la olla a presión con un poco de agua y una pizca de sal. Pela y corta las zanahorias en rodajitas, pela y casca las patatas e incorpora todo a la cazuela.

-Deja cocer 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Espera a que salga toda la presión, abre la olla, escurre las hortalizas y pásalas a una fuente amplia (reserva el caldo).

-Corta los dientes de ajo en láminas finas y dóralas en una sartén con un poco de aceite. Pica finamente la cebolla y el puerro e incorpóralos. Cocina durante 5 minutos y añade el tomate pelado y picado. Cocina durante 5 minutos más.

-Agrega la harina integral y el pimentón. Mezcla bien y vierte un poco del caldo reservado.

-Mezcla con una cuchara de palo y viértelo sobre las acelgas. Sirve.

## BACALAO CON ALIOLI DE MANZANA GRATINADO SOBRE SALSA ROMESCO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
4 Lomos de bacalao	4 X 170 g
<b>PARA LA SALSA ROMESCO</b>	
Aceite de oliva virgen extra	100 g
Cabeza de ajo y cebolla	1 UD y 1 UD
Almendras o avellanas	50 g
Pimiento Cornicabra	2 UD
Tomate y guindillas	1 UD y 1 UD
Vinagre y caldo de pescado	1 CS
Pan	25 g
<b>PARA EL ALIOLI</b>	
Ajo confitado	2 dientes
Manzana	150 g
Leche	100 g
Aceite de oliva virgen extra	200 g
Sal	1 CS



### ELABORACIÓN

**PARA EL ALIOLI:** Hacer una lactonesa con los ajos confitados. Cuando comienza a estar dura agregar el puré de manzana y seguir montando para endurecerla más (para cada 300 g de lactonesa, 100 g de manzana cocida y triturada).

**PARA LA ROMESCO:** Asar los ajos, cebolla, tomate, pimiento cornicabra. Tostar las avellanas o almendras y el pan. Triturar añadiendo sal, vinagre, aceite y algo de caldo de pescado.

**TERMINACIÓN Y MONTAJE:** Harinar el bacalao y freír, colocar en una placa de horno un poco de aceite e introducir al horno a 200°C el tiempo necesario para que se dore la superficie y se termine el bacalao.

Servir sobre el fondo de salsa Romesco.

## ENSALADA DE AGUACATE Y BACALAO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Patata	250 g
Tomate	250 g
Aguacate	250 g
Bacalao	200 g
Aceite de oliva virgen	150 g
Vinagre de Jerez	50 g
Lollo Rosso	1 UD
Aceite provenzal*	1 CS



### ELABORACIÓN

- Pelar las patatas, cortar a rodajas y cocer en agua y sal.
- Pelar el tomate, despepitar y reservar las pepitas y el agua. Cortar a rodajas.
- Pelar el aguacate, sacar el hueso y laminar.
- El bacalao en lomos (remojado la víspera). Sumergir unos minutos en agua a 60°C. Ir sacando láminas (lascas) una vez cocido y antes de enfriar.
- Con el agua, las pepitas del tomate y el aceite de oliva, preparar una vinagreta.
- Con un poco de aguacate, aceite y vinagre hacer la segunda vinagreta en la batidora.

**MONTAJE:** En aro, ir colocar capas de patata, tomate, aguacate, patatas, y terminar con el bacalao. Salsear con aceite provenzal. Acompañar con las dos vinagretas y el lollo rosso.

\*Aceite provenzal: Se trata de aceite de oliva (virgen preferiblemente)

## CANELÓN INVERTIDO DE HUMUS, COLLEJAS Y VELO DE TOMATE

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zumo de tomate	250 grs.
Agar agar	4 grs.
Collejas	100 grs.
Ajos	10 grs.
Garbanzos	100 grs.
Laurel	2 hojas
Cebolla	50 grs.
Zanahoria	50 grs.
Ajos	20 grs.
Limón	10 grs.
Aceite de oliva	10 grs.
Pimienta molida	gusto
Pimimentón dulce	gusto
Comino	gusto
Sal	gusto
Agua	250 cc.
Pasta de sésamo	10 grs.



### ELABORACIÓN

**Velo de tomate:**

Mezclar en frío el zumo de tomate y el agar agar, llevar a ebullición durante 30 segundos. Extender la mezcla en una bandeja plana, una vez enfriada y cuajada la mezcla, se cortará en forma de canelones.

**Collejas salteadas:**

Limpiar bien las collejas y en un recipiente con agua hirviendo dejar 2 minutos y se pasana otro recipiente con agua fría. Enfriamos y escurrimos bien, salteamos con aceite de oliva y un poco de ajo picado.

**Hummus:**

Para elaborar el puré de garbanzos: poner los garbanzos en remojo con agua y sal. Cocerlos en una olla a fuego medio con el ajo, cebolla, zanahorias, hasta que se compruebe que estén suficientemente cocidos.

Colocar lo garbanzos junto al tahini (pasta de sésamo), zumo de limón, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Triturar en el robot de cocina, y si se quiere más ligero añadir un poco de agua batiendo de nuevo.

**Presentación:**

Rellenar los canelones con el hummus y las collejas saltadas, se puede acompañar con un aceite de perejil.

## HAMBURGUESAS VEGANAS DE REMOLACHA, TOFU Y GARBANZOS.

**RACIONES:** 6 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Remolacha cocida	250 grs.
Tofu natural	200 grs.
Garbanzos cocidos	150 grs.
Cebolla o cebolleta	300 grs.
Copos de avena	150 grs.
Bebida de soja sin azúcar	100 ml.
Sésamo y pan integral rallado	50 grs.
Cúrcuma	gusto
Eneldo	gusto
Pimienta molida	gusto



\* Si queremos que la receta sea sin gluten pondremos los copos de avena y pan rallado sin gluten.

### ELABORACIÓN

- Rallar el tofu con el rallador grueso o picar gruesamente con el robot de cocina. Hacer lo mismo con la remolacha, los garbanzos se pueden aplastar un poco con un tenedor para que queden partidos.
- Con el robot sin necesidad de limpiarlo, picar la cebolla y ponerla a pochar con un poco de aceite y sal, cuando empiece a tomar color, añadir el tofu y en dos o tres minutos, apagar el fuego, añadir la cúrcuma, eneldo y pimienta al gusto, agregar la remolacha y los garbanzos mezclando bien y a continuación los copos y la bebida de soja, solo la que necesite, es posible que no toda. Rectificar de sal y añadir un poco de tamari (salsa de soja sin gluten). Dejar tapado cinco minutos para que los copos absorban humedad. Destapar y poner a enfriar en otro recipiente
- Colocar en una bandeja el sésamo y pan rallado. Formar bolas con las manos húmedas en aceite de oliva. Ponerlas en la bandeja y hacerlas rodar para que queden cubiertas de sésamo y pan. Aplanar y pasar por plancha bien caliente y aceitada.

## GREIXERA DE D'OUS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	4 UD
Cebolla tierna	2 UD
Tomate	1 UD
Patata	2 UD
Habas tiernas	300 g
Guisantes	200 g
Alcachofas	3 UD
Caldo de verduras	1 l
Cabeza de ajo	1 UD
Hoja de laurel	1 UD
Pimienta	-
Sal	-
Perejil	-
Aceite de oliva virgen extra	-



### ELABORACIÓN

- Hervimos los huevos, los pelamos y los reservamos.
- Hervimos las habas tiernas unos 10 min.
- Cortamos la cebolla a daditos y la doramos. Añadimos el tomate picado y el laurel. Seguidamente le añadimos el caldo de verduras.
- Cuando el caldo hierva introducimos la cabeza de ajos, las patatas cortadas a dados grandes y unos minutos después, las habas.
- A continuación añadimos los guisantes y las alcachofas cortadas en cuatro trozos.
- Cuando las patatas empiezen a estar confitadas distribuimos los huevos cortados por la mitad por encima juntamente con una picada de perejil.
- A partir de este momento ya no se remueve más la preparación, simplemente se tiene que sacudir la olla y esperar a que se termine de cocer.

# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas crudas	250 g
Champiñones o Shiitake	10 UD
Lata de aceitunas negras	3/4 partes
Pimienta negra	-
Ajo en polvo	-
Sal	-
Aceite de oliva virgen extra	-



## ELABORACIÓN

- Cubrimos las lentejas con agua y las dejamos reposar 24 horas a la nevera.
  - Pasado este tiempo colamos las lentejas y las trituramos junto con el resto de ingredientes hasta que quede una pasta homogénea.
  - Con la ayuda de un molde colocamos la pasta de lentejas en una sartén con aceite de oliva. Cuando la textura de la hamburguesa sea firme, la giramos para terminar de cocer el otro lado.
- Sugerencia de presentación: Se puede servir con guacamole y ensalada de col lombarda.

## PAELLA DE QUINOA

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Quinoa	160 g
Caldo de verduras	-
Champiñones	8 UDS
Guisantes	2 puñados
Alcachofas	2 UDS
Puerro	1 UD
Calabacín	1 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Ajo	1 UD
Sal marina no refinada	-



### ELABORACIÓN

- Limpiamos y cortamos el calabacín a dados y los champiñones a láminas.
- Quitamos las primeras hojas de las alcachofas, limpiamos el resto y las cortamos a tiras.
- Picamos el ajo y el puerro y los salteamos con aceite de oliva virgen. Cuando sean dorados añadimos la alcachofa, los guisantes, el calabacín y los champiñones. Salpimentamos al gusto.
- Mientras, calentamos el caldo de verduras en una olla a parte.
- Seguidamente tiramos la quinoa dentro de las verduras salteadas y añadimos el caldo. (La proporción es: el doble de caldo que de quinoa)
- Cocinamos a fuego lento hasta que se haya absorbido todo el caldo.

## ENSALADA CON NARANJA

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	1UD
Nueces	5UD
Loncha de jamón york	1UD
Queso fresco	100g
Tomate	1/2UD
Palitos de mar	2UD
Naranja navel	1UD
Hojas de lechuga	3UD
Aceitunas	2-3UD
áttago	1UD



### ELABORACIÓN

- Lavamos el tomate y la lechuga.
- Cortamos las 3 hojas de lechuga a trocitos medianos y partimos 1/2 tomate a lonchas que no sean demasiado finas.
- Pelamos la naranja, quitándole también la zona central y la cortamos en rodajas.
- Pelamos la zanahoria y las cortamos en finas tiras.
- Los 100g de queso fresco podemos cortarlo a lonchas, a cubitos o dejar taquitos más grandes.
- La loncha de jamón de york la colocamos enrollada.
- Los palitos de mar podemos colocarlos enteros o bien troceados.
- Colocamos las aceitunas y las nueces al gusto.
- Podemos aprovechar el agujero que hemos realizado en una rodaja de la naranja al quitar la zona central para colocar en él el espárrago.
- Se puede emplatar según gusto personal pudiendo realizar una presentación más creativa.

## TALLARINES CON VERDURAS Y POLLO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tallarines	350 g
Pechuga de pollo	1/2 UD
Cebolla	1/2 UD
Pimiento rojo	1/2 UD
Pimiento verde	1/2 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal y pimienta	-

Se pueden añadir todas las verduras que se quiera



### ELABORACIÓN

- Se cuecen los tallarines.
  - Mientras se saltea el pollo salpimentado en aceite de oliva.
  - Se reserva el pollo y en el mismo aceite se saltean las verduras.
- Una vez a punto las verduras se mezclan con el pollo que hemos reservado
- Para su presentación se ponen unos tallarines en un plato y un poco de salteado encima.

## PERICANA ALCANTINA

RACIONES: 3 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ñora	1 UD
Pimiento choricero	1 UD
Capellanes	2 UD
Diente de ajo	1 ó 2 UD
Aceite de oliva virgen	-



### ELABORACIÓN

- Asar el capellán, los ajos y los pimientos secos sobre la llama viva, ayudándonos de unas pinzas para que no se quemen. Si nuestra cocina es eléctrica, podemos hacerlo sobre una placa.
- Desmenuzar el pescado con las manos para trocearlo y quitarle todas las espinas, en la medida de lo posible, descartando la cabeza.
- Picar la ñora, el pimiento y el ajo y poner todo mezclado con el capellán.
- Añadir el aceite de oliva virgen extra (que cubra la preparación) y dejar reposar para que todos los sabores se unifiquen.

## ARROZ CALDOSO CON MARISCO

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Taza de arroz	1
Langostinos	5
Mejillones frescos	300g
Gambas	250g
Tomate frito	1 taza
Cebolla	1
Diente de ajo	1
Hoja de laurel	1
Aceite de oliva	



### ELABORACIÓN

- Los mejillones se lavan bien y se cuecen en una taza con agua hasta que abran. Cuando estén abiertos, **se saca el molusco de sus conchas** y se reserva el líquido de la cocción.
- Las gambas se pelan en crudo y sus pieles se cuecen en medio litro de agua con sal. Después de la cocción, **el caldo se mezcla con el de cocer los mejillones** (si es necesario se completa con más agua hasta llegar a un litro), se calienta y se reserva.
- En una cazuela se ponen tres cucharadas de aceite y la cebolla, se tapa con plástico adherente y **se cocina en el horno microondas** durante unos cinco minutos a la máxima potencia. Después se agrega el tomate frito y la hoja de laurel, y se cocina dos minutos más sin variar la potencia.
- A continuación, se incorporan las gambas y los mejillones reservados, junto con el caldo hirviendo. Se comprueba de sal y se vierte el arroz en la cazuela. Se tapa y se introduce **10 minutos más en el horno microondas** conectado a la máxima potencia. Transcurrido este tiempo, se agregan los langostinos y se introduce cinco minutos más en el microondas. Antes de servir, se deja reposar unos minutos.

## ENSALADA TEMPLADA DE ALUBIAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alubias blancas	600g
Zanahoria	1
Cebolla tierna	1
Diente de ajo	1
Vinagre de manzana	-
Aceite de oliva virgen extra	-
Sal	-



### ELABORACIÓN

- Limpiar la zanahoria y trocearla, cocerla en agua hiviendo con una pizca de sal.
- Una vez cocida y escurrida, verterla en una sartén con aceite de oliva, añadir las alubias cocidas y calentar todo junto durante 1-2 minutos.
- En el momento de servir aliñar con una vinagreta elaborada con aceite, vinagre de manzana, la parte blanca de la cebolla tierna cortada muy fina y una pizca de sal.

## COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOAS

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cogollos	4 UD
Anchoas en aceite de oliva	16-32 UD
Pimiento verde	1/2 UD
Pimiento rojo	1/2 UD
Cebolleta	1 UD
Vinagre	1 CS
Aceite de oliva virgen extra	3 CS
Sal	Una pizca
Perejil picado	Un poco



### ELABORACIÓN

- Limpia los cogollos y corta cada uno en cuatro cuartos.
- Abre la lata de anchoas y coloca 1 ó 2 sobre cada trozo de cogollo.
- Para la vinagreta, pica finamente la cebolleta y los pimientos y pon todo en un bol. Añade un poco de perejil picado, una pizca de sal, un chorro de vinagre y un buen chorro de aceite. Mezcla hasta que se emulsione.
- Sirve los cogollos con las anchoas y riega con la vinagreta.

Fuente: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201401/cogollos-tudela-anchoas-23361.html>

## MERLUZA A LA VIZCAÍNA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Merluza	4 Rodajas
Cebolla	1 UD
Ajo	3 UD
Pimiento rojo carnosos	1 UD
Tomates maduros	2 UD
Vino blanco seco	1 vasito
Aceite de oliva virgen extra	2 CS
Sal	Una pizca
Pimienta	Una pizca



### ELABORACIÓN

- Rehogamos en una cazuela con aceite de oliva la cebolla, el pimiento y los ajos, todo troceado.
- Cuando lo veamos bien pochado, le añadimos el tomate y salpimentamos. Lo dejamos que se vaya haciendo a fuego lento. Cuando este en su punto, lo trituramos todo muy bien, lo pasamos por el colador, y volvemos a echarlo en la cazuela y le añadimos el vino blanco. Dejamos que se evapore el alcohol. Incorporamos la sal, y la pimienta.
- Metemos las rodajas de merluza, tapamos y dejamos que se haga todo junto 5 minutos.
- Servimos.

## HUEVOS A LA FLAMENCA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	4
Jamón	120 g
Patata grande	2 UD
Cebolla	1 UD
Pimiento verde	1 UD
Guisantes	300 g
Pimiento morrón	200 g
Ajo	3 dientes
Tomate	4 UD
Aceite de oliva virgen extra	15 ml
Sal yodada	3 g



### ELABORACIÓN

- Cortar las patatas en trozos no muy grandes y cocer en agua hasta que esten tiernas.
- A continuación utilizar un poco de ese aceite de oliva virgen extra para pochar la cebolla y el pimiento verde en una sartén (el pimiento y la cebolla picada muy finita), una vez que este tierna añadir el tomate, poner a fuego medio hasta que reduzca, una vez reducido el tomate añadir los guisantes, dejar a fuego lento hasta que los guisantes esten tiernos.
- En otra sarten con un poco de aceite de oliva virgen extra, añadir los ajos, el jamos serrano y el pimiento morron, dejar 5 minutos a fuego medio. A continuación añadir las patatas que previamente hemos cocido, remover lentamente para que no se rompa la patata.
- Cubrir la mezcla con salsa de tomate casera con guisantes y esperamos un poco para que ligen los sabores.
- Finalmente, servir las raciones en cazuelas de barro, se colocan un par de huevos fritos

## SALMOREJO DE REMOLACHA

**RACIONES:** 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Remolacha	400 g
Miga de pan	200 g
Ajo	2 dientes
Vinagre de jerez	10 ml
Huevos	2 UD
Pimienta negra	0,5 g
Aceite de oliva virgen extra	50 ml
Sal yodada	3 g
Requesón	80 g



### ELABORACIÓN

-Preparación de la remolacha: Lavar, retirar las hojas y cortar los tallos a 10 centímetros de la raíz. Hechar en el agua cuando ya esté hirviendo. Para lograr que la remolacha quede suave se necesita cocer durante 50 o 60 minutos dependiendo del tamaño.

- Triturar la remolacha e ir añadiendo poco a poco la miga de pan remojada, la pimienta, una pizca de sal, un chorreón de vinagre al gusto, los ajos y el aceite de oliva virgen extra.

-Trocear el requesón (reservar).

- Meter el salmorejo en la nevera, una vez frío añadiremos el requesón troceado

## HUMUS CON CRUDITÉS

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Garbanzos	4 UDS
Judías blancas	2 UDS
Tahini	4 UDS
Ajo	1 UD
Aceite de oliva virgen extra	-
Comino	-
Limón	1/2 UD
Pimentón dulce	-
Sal	-
Semillas de sésamo	-
Crudités	*
Calabacín	1 UD
Pimiento rojo/verde	1 UD
Zanahoria	2 UDS



### ELABORACIÓN

Para hacer el hummus:

- Escurrir y lavar los garbanzos y las judías, para eliminar el líquido de conserva.
- Hacer un zumo con la mitad del limón.
- Pelar el ajo.
- Triturar los garbanzos y las judías junto con el diente de ajo, el Tahini, el zumo de limón, el aceite de oliva virgen extra, el comino y una pizca de sal y pimentón dulce.
- Por último, añadir las semillas de sesamo por encima.

\* Los crudités son verduras crudas cortadas en tiras o rodajas para acompañar el hummus. Proponemos que como crudités se utilicen las siguientes verduras: zanahoria, calabacín, pimiento rojo o verde.

## KÉFIR DE FRUTAS

RACIONES: 2 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Melocotón	1 UD
Melón	2 UDS
Frambuesas	1 TAZA
Mango	1/2 UD
Kéfir	2 UDS
Canela	-



### ELABORACIÓN

- Lavar la fruta y cortarla en trocitos.
- Colocarla en un bol.
- Añadir el kéfir al bol y posteriormente la canela.
- Remover todo y consumir.

## ENSALADA DE LENTEJAS CON PULPO Y MEJILLONES

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas	300 g
Pulpo cocido	1 UD
Mejillones	500 g
Cebolleta	1 UD
Pimiento rojo	1 UD
Tomates maduros	2 UD
Laurel	1 hoja
Aceite de oliva virgen	-
Perejil	-



### ELABORACIÓN

Abrir los mejillones metiéndolos en una cacerola con un poco de agua y una pizca de sal.

Cuando se abran, retirar las conchas y reservar.

Colar el agua de los mejillones y en ella cocer las lentejas con la hoja de laurel. Si hace falta, añadir un poco más de agua. Cuando estén tiernas, escurrir y reservar.

Picar los pimientos, la cebolleta y los tomates pelados (sin pepitas).

Cortar el pulpo en trozos y mezclar con las verduras picadas, las lentejas y los mejillones.

Aliñar con aceite de oliva y sal al gusto. mezclar bien, y espolvorear con perejil picado.  
Servir.

## SALMÓN CON GUISANTES Y MEJILLONES

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Salmón	800 g
Mejillones	12 UD
Guisantes	500 g
Aceite de oliva virgen extra	-
Albahaca	-
Sal	-
Pimienta	-



### ELABORACIÓN

Abrir los mejillones en una cazuela al fuego, cubriendo el fondo con agua. Cuando estén los mejillones, reservar.

Cortar el salmón en porciones, salpimentar y se reservar. Poner una sartén al fuego y cuando esté caliente colocar los trozos de salmón encima, dejar 3 minutos por cada lado y reservar.

Colocar en un bol los guisantes, cinco cucharadas de aceite, unas hojas de albahaca y sal. Triturar bien hasta conseguir que no tenga grumos. Pasar por un colador y calentar unos minutos.

Para emplatar colocar esa emulsión de guisantes en el fondo del plato hondo, posteriormente un trozo de salmón encima y tres mejillones sin concha.

## CREMA DE GUISANTES Y LECHUGA

RACIONES: 4 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD
Guisantes frescos	300 g
Lechuga	1 UD
Chalotas	2 medianas
Ajo	3 cabezas
Aceite de oliva virgen	4 CS
Caldo de apio y puerros	700 mL
Sal	-
Pimienta	-



### ELABORACIÓN

- Para hacer el caldo de apio y puerros, se limpian y lavan un apio, dos puerros y una zanahoria. Se trocean en trozos pequeños y se colocan en una olla. Se añade 700 mL de agua y se deja cocer a fuego lento 20 mn. Se pone al punto de sal, se cuela y se utiliza cuando sea necesario.
- Se pelan las chalotas y el ajo, y se trocean en láminas finas. Se calienta el aceite de oliva en una cacerola y se agregan las chalotas y el ajo para pocharlos a fuego lento.
- Se tapa la cacerola y se deja aproximadamente 10 mn al fuego.
- Mientras, se lavan las hojas de lechuga y se trocean.
- A continuación agregamos los guisantes, se dejan rehogar 5 mn y se añade la lechuga. Se dejan otros 5 mn al fuego.
- Una vez rehogados se añade el caldo de apio y puerros y se deja cocer 20 mn a fuego lento.
- Transcurrido ese tiempo, se retira del fuego y se tritura la mezcla con batidora de mano, se pone de nuevo al fuego hasta que levante el hervor. Se pone al punto de sal y pimienta.