

# Recetario Amable



## Taller gastronómico de producto de cercanía y aprovechamiento. Mira más cerca.

A cargo de:

David López  
Chef Restaurante  
Local de Ensayo

Un Sol Repsol

Irene López  
Chef Restaurante  
Loreto

Un Sol Sostenible Repsol

David López

Cocina con producto  
de cercanía



# 1.

## Alcachofas guisadas con piñones ibéricos, Panceta de Chato Murciano y Caldo de Pollo.

### Ingredientes:

1kg. de Alcachofas  
100gr. de tocino de Chato salado  
50gr. de piñones nacionales  
50gr. de harina  
1dl. AOVE (Aceite de oliva virgen extra)  
1l. de caldo de pollo  
Sal y Pimienta

### Elaboración:

1-Sofreír el tocino de chato salado a taquitos con el aceite y los piñones e incorporar la harina. Cuando la harina esté tostada ir incorporando el caldo de pollo caliente poco a poco sin dejar de remover con varilla.

2-Limpiar las alcachofas y cortarlas en cuartos. Reservar las hojas y tallos para otra elaboración.

3-Añadir las alcachofas al caldo y guisar hasta que estén al dente. Rectificar de sal y pimienta.

# 2.

## Consomé de hojas de alcachofas y guisantes del Campo de Cartagena.

### Ingredientes:

300gr. de guisantes  
Hojas y tallos sobrantes de la  
elaboración anterior  
30gr. de hijas de menta o  
hierbabuena  
C/S Maicena diluida en agua

### Elaboración:

- 1-Pelar los guisantes y reservar las vainas para otra elaboración.
- 2- Cocer las hijas y los tallos de pelar alcachofas 20 minutos en olla expres. Colar y rectificar de sal.
- 3- Poner el caldo colado a hervir y añadir con un biberón agua diluida en Maicena hasta conseguir la textura deseada.
- 4- Escaldar los guisantes y enfriar en agua con hielo.
- 5- En un vasito, colocar los guisantes en el fondo y añadir el caldo de alcachofas caliente. Terminar con una hojita de menta.

# 3.

## Chips de alcachofas con pisto murciano emulsionado y almendras marconas.

### Ingredientes:

1kg. de alcachofas  
1 Calabacín  
1 Berenjena  
1 Pimiento rojo  
1 Pimiento verde  
2 Cebollas tiernas  
6 Dientes de ajo  
200gr. de tomate frito Hida o Sandoval  
100gr. de zanahorias  
Sal y pimienta  
2 Ñoras  
50gr. de almendras marconas fritas  
1dl. de AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

### Elaboración:

1-Pelar un poco las alcachofas pero no del todo. Cortar con una mandolina muy fina y freír en aceite a 170 grados. Reservar en papel absorbente cuando estén crujientes y poner un poco de sal.

2- Para el pisto: Cortar todos los ingredientes en juliana y reservar. Poner el aceite en un cazo, reír las ñoras y retirar, incorporar el ajo y la cebolla, y cuando estén pochados añadir el resto de ingredientes. Cuando esté todo, triturar con las almendras marconas fritas hasta obtener una pasta. Colar y reservar.

3- Terminar en un recipiente pequeño poniendo el pisto en el fondo y los crujientes encima para dipear.

# 4.

## Crema de tuétano de crufíferas, sus hojas encurtidas, arbolitos y cous-cous de brócoli.

### Ingredientes:

1 Coliflor  
1 Brócoli  
500gr. de patata Spunta  
50gr. de mantequilla  
500ml. de leche fresca El Barranquillo  
Vinagre de manzana  
Sal  
3 Dientes de ajo

### Elaboración:

1-Separar los arbolitos del brócoli y coliflor y reservar.

2-Con los tallos pelados y las patatas peladas poner a cocer en leche hasta que estén blandos. Triturar con la mantequilla y rectificar de sal y pimienta.

3-Terminar en un plato hondo poniendo la crema, encima arbolitos de coliflor cruda, arbolitos de brócoli ecaldados, alguna hoja y cous-cous de brócoli ecaldado y en aceite.

# 5.

## Habas repeladas y consomé de manitas de cerdo y jamón.

### Ingredientes:

2 Cebollas  
2 Huesos de jamón  
500gr. de manitas de cerdo  
2 Zanahorias  
2L. de agua  
1kg. de habas frescas

### Elaboración:

1-Blanquear las manitas y poner junto con el resto de ingredientes en una olla expres. Cocer 45 minutos. Colar y desgrasar.

2- Texturizar el caldo con Maicena diluida y rectificar de sal y pimienta.

3-Terminar en un vasito poniendo las habas repeladas, manitas picadas y el consomé de manitas y jamon.

# 6.

## Postre de zanahoria en escabeche dulce de naranjas nuevas y yogur El Barranquillo.

### Ingredientes:

#### Ingredientes:

1kg. de zanahorias moradas  
2dl. de AOVE (Aceite de oliva virgen extra)  
150gr. de azúcar  
1,5kg. de naranjas  
10 dientes de ajo  
2dl. de vinagre de manzana  
10gr. de pimienta  
2 Hojas de laurel  
300gr. de yogur El Barranquillo  
o yogur griego  
Miel

### Elaboración:

1-Hacer zumo de naranja.

2-Poner el aceite en un cazo, añadir los dientes de ajo, la pimienta y el laurel. Pochar y añadir las zanahorias en juliana. Añadir el vinagre, el azúcar y el zumo de naranja. Reducir, triturar sin el laurel y colar.

3-Poner en un bol crema de zanahoria y naranja, disponer encima zanahoria cortada en mandolina, un gajo de naranja sin fibra y terminar con el yogur y un poco de miel de la zona.



Irene López

# Cocina de aprovechamiento



# 1.

## Croquetas de Hojas de Acelga y Espinaca.

### Ingredientes:

300gr. Hojas de acelga y espinaca  
1 Cebolla pequeña  
3l. de leche  
300gr. de harina  
300gr. de Mantequilla  
Sal y pimienta al gusto  
Panko o pan rallado  
Quicos barbacoa  
4 Huevos (o mezcla de harina y agua  
para versión vegana)  
Aceite para freír  
Cúrcuma

### Elaboración:

1-Preparación de las hojas: Cocina las hojas en agua con sal, escúrrelas y pícalas finamente. Podemos usar la hoja entera o bien reservamos los tallos más duros para hacer una tortilla, por ejemplo.

2-Bechamel: En una sartén, derrite la mantequilla, añade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. Agrega la harina, remueve y cocina un minuto. Añade la leche poco a poco, sin dejar de batir, hasta obtener una bechamel espesa.

3-Incorporación de las hojas: Mezcla las hojas de acelga y espinaca con la bechamel. Ajusta de sal, cúrcuma y pimienta. Enfría la mezcla.

4-Formado: Forma las croquetas, pásalas por huevo y panko.

5-Fritura: Fríe en aceite caliente hasta que estén doradas.

# 2.

## Paté Vegetal de Hojas de Coliflor y Tallos de Brócoli.

### Ingredientes:

400gr. Hojas de coliflor y tallos de brócoli  
50ml. AOVE (Aceite de oliva virgen extra)  
100GR. Anacardos crudos  
1 diente de ajo  
Sal y pimienta al gusto  
Especias: orégano, pimentón ahumado  
picante, comino, clavo, etc.  
Bicarbonato (una pizca)

### Elaboración:

- 1-Cocina los tallos y hojas en agua con bicarbonato hasta que estén tiernos. Escurre bien y lava para eliminar el exceso de bicarbonato.
- 2-En un procesador, tritura los vegetales con los anacardos, el ajo y el aceite de oliva y las especias, hasta obtener una crema untuosa.
- 3-Ajusta de sal y pimienta.
- 4-Sirve con pan tostado o galletas de semillas.

# 3.

## Sopa Fría de Lechuga Romana y Cítricos con Aire de Albahaca y Miel.

### Ingredientes:

1 Lechuga romana  
100ml. Jugo de naranja  
50ml. Jugo de limón  
1 cucharada de miel  
200ml. Agua fría  
10 hojas de albahaca fresca  
1gr. Lecitina de soja (para el aire)  
Sal al gusto

### Elaboración:

1-Tritura la lechuga con los jugos de naranja y limón, la miel y el agua. Cuela para obtener una sopa ligera.

2-Para el aire, blanquea las hojas de albahaca frescas y enfría. En un vaso batidor echa las hojas y añade agua, tritura y pasa por el chino. Nos quedamos con la parte líquida. Con la parte sólida la podemos desecar y guardar para aromatizar otras preparaciones. A la fase líquida añade lecitina y airea con ayuda de la turmix para crear espuma.

3-Sirve la sopa fría con el aire de albahaca como decoración, unas gotitas finales de miel y brotes de albahaca.

# 4.

## Crema de Calabacín con espuma de yogur.

### Ingredientes:

2 Calabacines medianos  
1 Cebolla  
200ml. Yogur natural  
30ml. AOVE (Aceite de oliva virgen extra)  
Sal y pimienta al gusto  
Eneldo o albahaca fresca (opcional,  
al gusto)

### Elaboración:

1-Saltea la cebolla picada con el calabacín en aceite de oliva.

2-Añade agua y cocina hasta que el calabacín esté tierno. Tritura hasta obtener una crema fina. Añade sal y pimienta al gusto. Le irá bien aromatizar con eneldo o albahaca fresca.

3-Introduce el yogur en un sifón con una carga de gas y calienta en un baño.

4-Sirve la crema caliente con la espuma de yogur encima.

# 5.

## Turrón de Calabaza, Higos Secos y Almendras.

### Ingredientes:

900gr. Calabaza fresca  
250gr. Higos secos  
200gr. Almendras molidas  
75gr. Maicena  
100gr. Azúcar  
50gr. Almendras enteras tostadas  
Bicarbonato

### Elaboración:

1-Tritura los higos junto con el azúcar cristal y las almendras molidas.

2-Cocina la calabaza junto con una pizca de bicarbonato. No necesitamos añadir agua, solo tapar hasta que el agua natural de la calabaza cocine la mezcla y la transforme en un puré caramelizado. Destapa la olla de vez en cuando y remueve con un cucharón hasta que obtengamos un puré. Añade a la mezcla la maicena y remueve hasta que espese y se despegue de las paredes. Añade la mezcla de higos, almendra molida y azúcar que tenemos triturada.

3-Forra un molde con papel sulfurizado y vierte la mezcla. Puedes decorar con almendras enteras tostadas.

4-Deja reposar 24 horas antes de cortar.

# 6.

## Galleta de Pulpa de Vegetales.

### Ingredientes:

200gr. Pulpa de vegetales sobrantes  
100gr. Harina integral  
1 cucharada de semillas de chía  
30ml. AOVE (Aceite de oliva virgen extra)  
Sal al gusto

### Elaboración:

1-Mezcla la pulpa de vegetales con la harina, las semillas, el aceite y la sal. Ajusta la textura con agua si es necesario.

2-Extiende la masa finamente y corta en forma de galletas.

3-Hornea a 180°C durante 15-20 minutos hasta que estén crujientes.

### Variante:

1-También puedes añadir a la mezcla de galletas 50gr. de mantequilla.

2-Forma rollos con la mezcla ayudándote de papel film.

3-Congela estos rollos.

4-Saca los rollos del congelador y corta secciones circulares para formar galletas lo más finas posible.

5-Hornea a 180°C durante 15-20 minutos.

