

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.

