

TALLER “COMER SANO ES DIVERTIDO”

RECETAS



Sra. Cristina Roig
Profesora de Alta Cocina
Asesora gastronómica del Parc Agraci

Caldo vegetal de quínoa y tomillo con infusión de tomillo

Ingredientes:

- 1 rama de apio
- 2 puerro mediano
- 5 zanahorias
- 3 patatas
- 2 nabo
- 2 chirivía
- 1 hoja de laurel
- 1 ramillete de tomillo fresco
- 250 ml de agua de mar
- 2l de agua embotellada
- 150 grs de quínoa

Procedimiento:

Cortar las verduras y las ponemos a cocer con el agua embotellada unos 40 min. Colamos y cocemos la quínoa unos 15 min. Infundonar el ramillete de tomillo y unas hojas de perejil unos 4 min. Con las verduras del caldo: zanahoria, puerro, patata y nabo podemos hacer una crema rica.



Pizza divertida de tortilla, tomate, mozzarella i albahaca

Ingredientes:

- 4 huevos
- 2 u de mozzarella de búfala
- 3 tomates raf o kumato de cultivo eco
- Orégano fresco
- Hojas de albahaca frescas
- Flores
- Sal marina
- Toque de pimienta

Procedimiento:

Batir los huevos con un toque de sal marina, hacer la tortilla plana en una sartén grande, previamente untada con aceite de oliva. Cortar las mozzarella, el tomate previamente lavado y decorar. Hornear 2 min. a 180 y decorar con hojas de albahaca, orégano y flores.



Bikini de acelgas con aceite de ajetes

Ingredientes (4pers.):

- 3 patatas
- 1 manojo de acelgas baby eco
- Agua embotellada
- Sal marina
- Toque de pimienta
- 2 dientes de ajos secos
- 2 u de mozzarella de búfala
- 100 ml de aceite de oliva
- 8 u de pan de molde de centeno, kamut, integral...

Procedimiento:

Perlar las patatas, lavarlas y cortar a dados. Lavar y cortar las acelgas a tiras anchas y pelar el tronco si es necesario. Verter el agua embotellada en una olla junto con la sal y la patata, dejar hervir unos 5min. Añadir las acelgas, dejar hervir unos 15min más a fuego alegre para conservar el color. Las escurrimos y las “trinchamos” con ayuda de una espátula. Ponemos el aceite en una sartén y doramos los ajos laminados a fuego suave. Aliñar las acelgas con el aceite. En un pan de molde cortado en triángulos ponemos dos cucharadas soperas de “trinchat”, 2 rodajas de mozzarella de búfala y cerramos el bikini. Untar la bikinera con aceite de los ajos y dorar hasta el punto deseado y que el queso quede calentito.



Pupietas de lenguado al vapor, crema de zanahorias y arroz integral perfumado con cúrcuma

Ingredientes:

- 8 filetes de lenguado
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 2 parte blanca de un puerro
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- Zumo de una lima
- Aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de sésamo tostado
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca Pimienta negra
- Arroz integral

Procedimiento:

Salpimentar los filetes de lenguado, con ayuda de un pelador hacer tiras de calabacín, zanahoria y puerros (previamente pelados y limpios), rellenar los filetes y enrollar. Sellar con ayuda de bastoncitos de madera. El resto de verduras las hervimos para la guarnición con un poquito de sal (reservando un puerro), una vez hervidas triturar con un poquito de aceite de oliva. Para cocer las pupietas aprovecharemos el vapor de la olla de las verduras y las coceremos entre 4 - 5min.). Hervir el arroz integral con la cúrcuma aprovechando el agua de la cocción de las verduras, añadir de nueva si es necesario (1 parte de arroz por 4 de agua). Decorar con sésamo, y el aliño de soja, lima i aceite. El puerro que hemos reservado lo cortamos a tiras y lo freímos en abundante aceite.



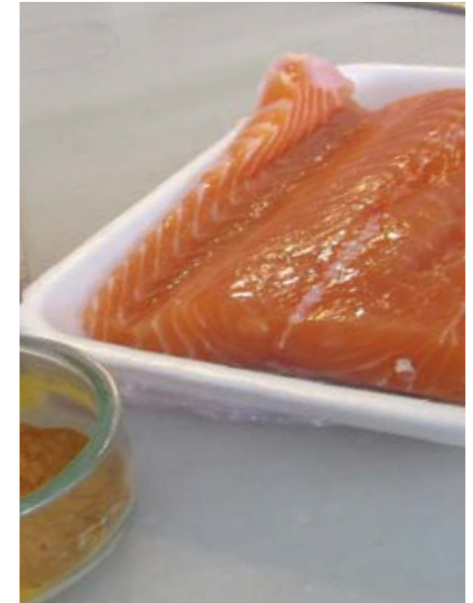
Salmón a la papillote con toque de cítricos y patatas paja

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón de 150 grs. cada uno
- 2 naranja
- 1 limón (opcional)
- Sal marina
- Pimienta
- Toque de jengibre
- 2 patatas monalisa
- Aceite de oliva arbequina
- 4 láminas de papel cartafata o papel sulfurizado

Procedimiento:

Limpiar bien los lomos de salmón de escamas, disponer en cada papel un lomo de salmón, rallar y exprimir el jugo de las naranjas y del limón, sal pimentar y disponer una cucharada sopera de aceite en cada paquete. Cerrar bien hermético para que se haga al vapor. Precalentar el horno a 180° C y hornear de 7 a 10 min. dependiendo del grosor del lomo. Decorar con un bouquet de patatas paja y el jugo de la cocción.



Helados caseros “Fresa y frambuesa con naranja”

Helado de fresa

Ingredientes:

- 400 grs. de fresas al punto de cultivo ecológico
- 50-100 grs. de azúcar moreno
- El jugo de un limón

Helado de frambuesa y naranja

Ingredientes:

- 200 grs de frambuesas
- 200 grs de zumo de naranja
- 100 grs. de miel



Barrita energética casera

Ingredientes:

- 150g de mantequilla
- 100g de azúcar moreno
- 4 cucharadas de miel
- 350g avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de levadura royal
- 30g coco rallado
- 30g pasas
- 30 g de arándanos o cerezas deshidratadas
- Sal
- 2u. De yogurt cremoso

Procedimiento:

Calentar el horno a 180°. Poner al fuego en un cazo el azúcar, la miel y la mantequilla, deshacer bien. Añadir el resto de ingredientes y remover bien. Forrar un bandejita para horno con papel sulfurizado y añadir el preparado bien prensado. Hornear unos 25 min hasta que adquiera un color dorado. Es muy rico con yogurt.



Pastel de frutas y gelatina con infusión de menta y albahaca

Ingredientes:

- Fruta variada “fresas, arándanos, nísperos, cerezas, manzanas
- 250 ml Agua embotellada
- 50g Azúcar
- 8-10 Hojas de gelatina por litro de agua
- Hojas de menta fresca
- Hojas de albahaca

Procedimiento:

En un vaso de agua caliente disolver el azúcar. Hidratar las hojas de gelatina en agua fría, hasta obtener una textura gelatinosa. Escurrir bien las hojas e introducirlas en el agua caliente con el azúcar y las hojas de menta y albahaca. Forrar un molde con papel film para facilitar el desmoldado. Cortar la fruta y sacar los huesos, añadir al resto de ingredientes con las hojas coladas. Dejamos enfriar y decorar con hojas frescas.

