

PURÉ DE COLIFLOR

Esta es otra de esas recetas que te hará reconciliarte con la coliflor. Con un sabor muy suave y una textura cremosa, este puré es perfecto para acompañar cualquier guiso o como ingrediente en cualquier receta que necesite un puré de patata.

Ingredientes

- 1 coliflor grande entera
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de nuez moscada
- Un poco de la leche o nata (opcional)
- Semillas, frutos secos tostados, alguna especia... (opcional)

Instrucciones

- 1 — Lava la coliflor bajo el grifo y córtala en floretes no demasiado grandes.
- 2 — Vierte unos 350 ml de agua en la base de una olla y lleva a ebullición.
- 3 — Pon la coliflor en un cesto o una vaporera dentro de la olla (no debe tocar el agua del fondo) y tapa la olla para que la coliflor se cocine al vapor hasta que esté tierna, unos 10 minutos.
- 4 — Espera a que la coliflor pierda algo de temperatura y ponla en un procesador de alimentos o una batidora de vaso.
- 5 — Añade el aceite, la nuez moscada y la sal, y tritura. Si lo prefieres, puedes usar ghee o mantequilla en lugar de aceite de oliva.
- 6 — Para ajustar la textura a tu gusto, puedes añadir aceite, un poco de leche o nata.
- 7 — Sirve este puré como acompañamiento. Añádele por encima un poquito más de aceite de oliva, pimienta recién molida, semillas o frutos secos tostados o las especias que prefieras.

Raciones — 4

Preparación — 10 min

Cocción — 15 min

Total — 25 min



REMOLACHA ENCURTIDA

La remolacha es una hortaliza rica en betaína, folato, fibra y vitamina C, así que es una maravilla para tu salud. Lo que ocurre es que sabe a tierra, y eso echa para atrás a mucha gente. Aquí te explico cómo encurtirla en vinagre de manzana, una forma genial de consumirla en crudo y que además reduce un poco ese sabor a tierra gracias a la acidez del vinagre. ¡Pero solo un poco!

Ingredientes

- 3 remolachas pequeñas
- 1 taza de agua (250 ml)
- ¼ de taza de vinagre de manzana (60 ml)
- 1 cucharada de sal (unos 17 g)
- Opcional: un trozo de jengibre, unas semillas de cilantro u otras especias

Puedes preparar esta misma receta con zanahoria rallada o combinar ambas hortalizas en el mismo tarro. Tan solo ten en cuenta que todo tendrá el color de la remolacha.

Instrucciones

- 1 — Pela la remolacha con un cuchillo o un pelador de verduras. Mancha, sí, pero el color de las manos se va al cabo de un rato. Si te molesta mucho, usa guantes.
- 2 — Ralla la remolacha con un procesador de alimentos o una mandolina. Yo la rallo con la opción más fina, pero si lo prefieres puedes rallarla más gruesa.
- 3 — Pon la remolacha rallada en un tarro de cristal.
- 4 — Añade, si quieres, un poco de jengibre rallado o las especias que prefieras.
- 5 — Mezcla el agua, el vinagre y la sal en otro tarro y mezcla bien.
- 6 — Vierte el agua con vinagre sobre la remolacha y procura que quede completamente sumergida.
- 7 — Tapa el tarro y guárdalo en la nevera. La remolacha estará lista en unas 5 horas.
- 8 — Se conserva en la nevera durante unos 10-15 días. La remolacha debe estar siempre sumergida en la salmuera.

Raciones — 10

Preparación — 5 h 15 min

Total — 5 h 15 min



CEBOLLA FRESCA ENCURTIDA EN VINAGRE DE MANZANA

En ensaladas, sobre una tostada, en ceviches y tartares o como acompañamiento sencillo de cualquier receta de carne o pescado a la plancha, tener en la nevera un tarro de cebolla fresca encurtida puede darte muchas alegrías (y sin el ardor que a veces provoca la cebolla cruda).

Ingredientes

- 2 o 3 cebollas frescas (unos 275 g)
- 1 taza de agua (250 ml)
- ¼ de taza de vinagre de manzana (60 ml)
- 1 cucharada de sal (17 g)

Instrucciones

- 1 — Retira la base y los tallos de las cebollas frescas, elimina la primera capa de piel y córtalas en rodajas del grosor que quieras. También las puedes cortar longitudinalmente para encurtirlas en tiras largas.
- 2 — Pon la cebolla en un tarro de cristal.
- 3 — Mezcla el agua, el vinagre y la sal en otro tarro y mezcla bien.
- 4 — Vierte el agua con vinagre sobre la cebolla y procura que quede completamente sumergida.
- 5 — Tapa el tarro y guárdalo en la nevera. La cebolla estará lista en unas 5 horas.
- 6 — Conserva el tarro en la nevera durante unos 10 días, procurando que la cebolla esté siempre sumergida en la salmuera.

Total — 5 h 20 min

Preparación — 5 h 20 min

Raciones — 10



CUSCÚS DE BRÓCOLI

El brócoli hervido o al vapor es un 5 pelado. Lo comemos porque es sano, ¿verdad? El cuscús de brócoli, en cambio, está buenísimo, y compensa con creces la pereza que te pueda dar picarlo así. Si utilizas un procesador grande lo tendrás listo en cuestión de segundos. Puedes hacer esta misma receta con coliflor o romanesco.

Aprovecha para cocinar más de lo que necesites y, si te apetece, utiliza una parte para hacer las dos recetas que encontrarás a continuación.

Ingredientes

- 1 o 2 brócolis enteros
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparado de esta manera, este cuscús se saltea en pocos minutos y permite ir variando los condimentos: aceite y sal, salsa de tomate y un huevo frito, semillas tostadas, pesto, etc.

Instrucciones

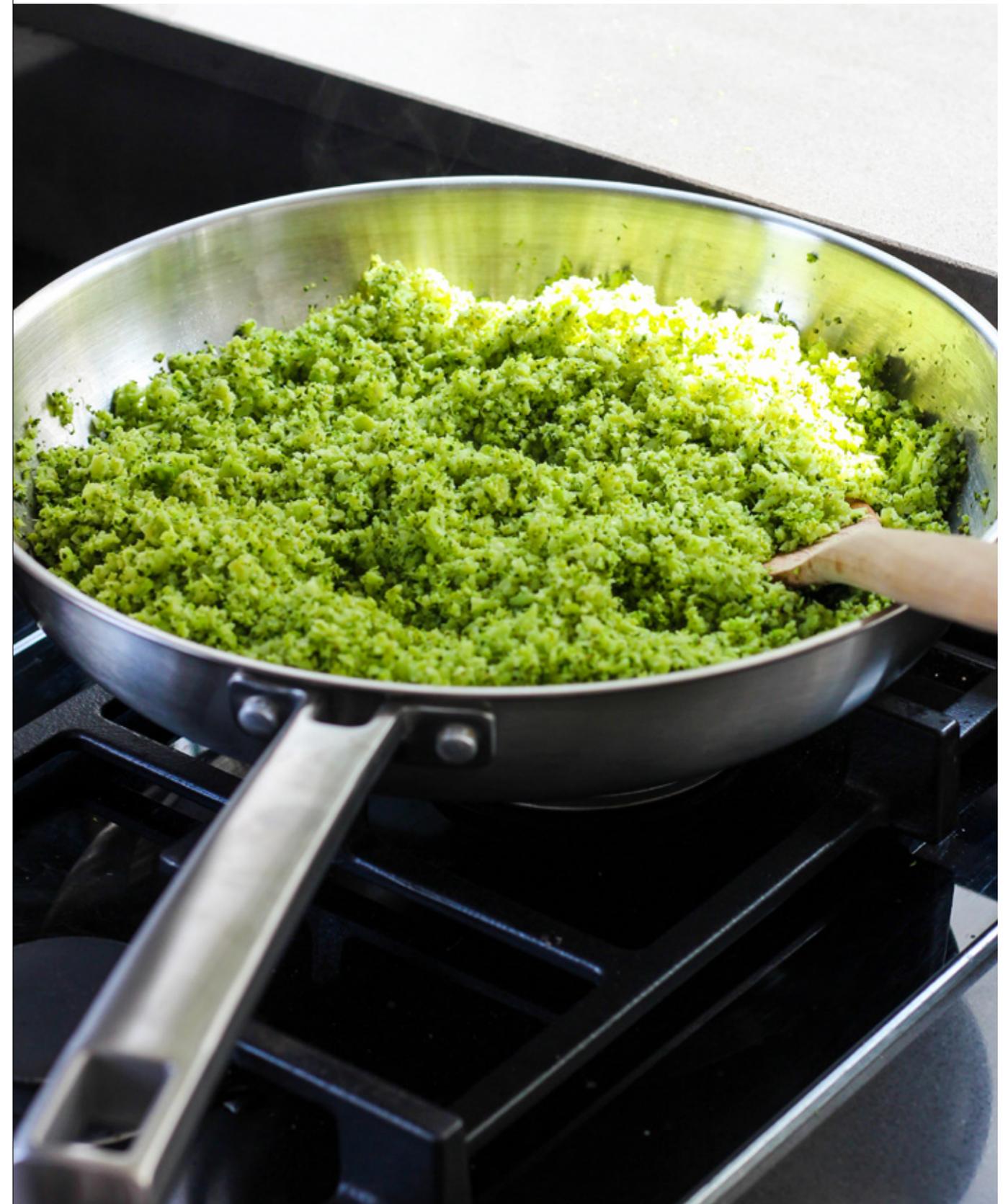
- 1 — Coloca el brócoli troceado en un procesador de alimentos y pícalo hasta obtener una textura similar al cuscús. Puedes hacerlo también con un rallador de mano o, en su defecto, con un cuchillo. Aprovecha también el tronco, descartando solo el extremo final y las partes que puedan estar un poco feas.
- 2 — Añade 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén e incorpora el brócoli.
- 3 — Cocínalo tapado a fuego bajo/medio, removiendo de vez en cuando, durante unos 10 minutos.

Raciones — 2-4

Preparación — 10 min

Cocción — 10 min

Total — 20 min



GUACAMOLE CON BRÓCOLI

El título de esta receta da un poco de bajón. Me planteé incluso excluir eso de «con brócoli», pero al final es lo que la hace especial. El brócoli le suma a este guacamole todas sus propiedades, más un extra de volumen, que al precio que van los aguacates, nunca está de más. ¿Sabe a brócoli? Ni un poquito.

Ingredientes

- 1 aguacate grande o 2 medianos (unos 350 g; peso entero, con el hueso)
- 200 g de cuscús de brócoli ya cocinado (pág. XXXX)
- 3 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de ½ limón mediano
- Pimienta
- Sal
- Cebolla troceada
- Unas hojas de cilantro fresco
- Tomate maduro cortado en dados (opcional)

Instrucciones

- 1 — Pon en un procesador la pulpa del aguacate, el brócoli, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Tritura hasta obtener una textura cremosa.
- 2 — Corrige de sal, aceite y limón a tu gusto.
- 3 — Sirve en un bol y añade un chorrito extra de aceite de oliva, un poco de cebolla troceada, una pizca de pimienta y unas hojas de cilantro fresco.
- 4 — Si te gusta el guacamole con más tropezones, puedes añadir más cebolla troceada y unos dados de tomate maduro, pero estos ingredientes no los tritures con el procesador, simplemente añádelos al final.

Raciones — 4

Preparación — 10 min

Cocción — 10 min

Total — 20 min



ALCACHOFAS CON SALSA DE YOGUR

Estas alcachofas son un aperitivo o un primer plato perfecto para disfrutar de una de las mejores verduras del invierno. Ricas en fibra, folato y antioxidantes, tienen fama de mejorar el perfil lipídico y favorecer la salud hepática.

Las alcachofas contienen, además, inulina, una fibra prebiótica beneficiosa para la salud de la microbiota.

Ingredientes

- 5 o 6 alcachofas, las que quepan en la bandeja del horno una vez troceadas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Para la salsa

- 125 g del yogur (yo he usado yogur de leche de cabra)
- 1 cucharada de tahina tostada
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1 cucharadita de zumo de limón (5 ml)
- Una pizca de ajo en polvo o ½ diente de ajo pelado y prensado
- Sal
- Pimienta

Instrucciones

- 1 — Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 — Corta el extremo del tallo de las alcachofas (1 cm es suficiente) y elimina las hojas externas. No te sientas mal por eliminar esas hojas porque lo bueno de las alcachofas está en el interior, no solo por lo que respecta al sabor, sino también a sus propiedades.
- 3 — Pela el tallo con cuidado y corta la parte superior de cada alcachofa (2 o 3 cm desde el extremo superior).
- 4 — Corta cada alcachofa por la mitad y alarga el corte hasta el tallo. Corta ahora cada mitad por la mitad, y cada cuarto por la mitad. Deberían salirte 8 «gajos» por alcachofa.
- 5 — Pon un trozo de papel de horno en el fondo de la bandeja y ve colocando los trozos de alcachofa. Llena la bandeja al máximo.
- 6 — Rocía un poco de aceite de oliva sobre las alcachofas y añade una pizca de sal y otra de pimienta.
- 7 — Hornea durante 15 minutos a 180 °C, con calor arriba y abajo (sin ventilador).
- 8 — Entretanto, prepara la salsa de yogur combinando todos los ingredientes en un bol.
- 9 — Una vez las alcachofas estén listas, retíralas del horno y sírvelas junto a la salsa.

Raciones — 4

Preparación — 15 min

Cocción — 15 min

Total — 30 min



Para la salsa, si no tienes tahina, puedes usar una cucharada de mostaza de Dijon. Le dará un toque diferente pero también queda fenomenal.

CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN

Suelo preparar crema de puerro casi todas las semanas, porque es la preferida de mi hijo. Cebolla, puerro y calabacín a partes iguales, con el toque cremoso del aceite de oliva añadido en el momento de triturar. Cuando es temporada de calabacines, aprovecho para añadir la parte central que me sobra después de hacer con ellos espaguetis o lasaña.

Ingredientes

- 1 cebolla grande (unos 350 g)
- 2 o 3 puerros (unos 350 g)
- 1 o 2 calabacines, o los restos que tengas (unos 350 g)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (45 ml)
- Sal
- 750 ml de agua o caldo
- Opcional: 1 cucharadita del polvo de shiitake y especias (véase página XXXX)

Instrucciones

- 1 — Corta la cebolla en juliana.
- 2 — Añade 1 cucharada de aceite de oliva a una cacerola e incorpora la cebolla. Saltea mientras vas lavando los puerros. Descarta la parte más verde del final (puedes añadirla a la cocción del caldo de huesos de la página XXXX).
- 3 — Añade el puerro a la cacerola y saltea junto a la cebolla durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 4 — Trocea el calabacín e incorpóralo a la cacerola.
- 5 — Añade, si quieres, una cucharadita del polvo de shiitake y especias.
- 6 — Vierte el agua o el caldo y cocina las verduras, tapadas, durante 20 minutos.
- 7 — Una vez pasado ese tiempo, apaga el fuego y espera un poco a que las verduras pierdan algo de temperatura.
- 8 — Pasa todo el contenido de la cacerola a una batidora de jarra, añade 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal, y tritura hasta obtener una crema bien fina. Si no tienes batidora de jarra, ayúdate de una batidora de inmersión.
- 9 — Sirve con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de dukkah (una mezcla de frutos secos y especias) o unas semillas tostadas.

Esta crema se puede servir fría, tibia o caliente.

Raciones — 4

Preparación — 20 min

Cocción — 30 min

Total — 50 min



BECHAMEL DE COLIFLOR

Esta bechamel es una forma excelente de consumir coliflor y aligerar tus recetas de lasaña, pasta, berenjenas... La clave de esta bechamel y de todas es la nuez moscada, que te recomiendo comprar entera y rallar al momento. Venden ralladores especiales, pero el mismo que utilices para el queso ya te servirá, no es tan dura como parece.

Ingredientes

- 500 ml de leche de almendra, o la leche que prefieras (yo he usado leche de almendra casera preparada con 500 ml de agua y 2 cucharadas de crema o manteca de almendras)
- 1 coliflor pequeña, de la que en principio se usarán unos 350 g una vez cocinada (puede que más)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de nuez moscada (más si quieres)
- Opcional: 1 cucharada de levadura nutricional y una pizca de pimienta; si quieres puedes añadir también una cucharadita de aceite de oliva, ghee o mantequilla.

Instrucciones

- 1 — Lava la coliflor bajo el grifo y córtala en floretes no demasiado grandes.
- 2 — Sigue las instrucciones de la página XXXX para cocinarla al vapor.
- 3 — Espera a que la coliflor se enfríe un poco y ponla en un procesador de alimentos o batidora de vaso.
- 4 — Añade la leche de almendra, la nuez moscada y la sal. Incorpora también la levadura nutricional y la pimienta, en caso de usarlas.
- 5 — Tritura hasta obtener una crema fina. Añade más leche o más coliflor para ajustar la textura a tu gusto.
- 6 — Corrige de sal, pimienta y nuez moscada si es preciso.

Raciones — 750 ml

Preparación — 10 min

Cocción — 10 min

Total — 20 min



ENSALADA TIBIA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON QUESO FETA

Los espárragos trigueros no necesitan gran cosa para ser deliciosos, pero con un poco de mimo y el toque extra de 2 o 3 ingredientes bien escogidos, esta receta conseguirá que los disfrutes al máximo.

Fuente excepcional de fibra prebiótica, vitamina K y glutatión, son también ricos en quercetina y kaempferol, dos flavonoides con propiedades fantásticas.

Ingredientes

- 2 manojos de espárragos trigueros (500 g)
- 20 g de queso feta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa
- Pimienta
- Ralladura de limón
- Opcional: 1 o 2 huevos escalfados

Instrucciones

- 1 — Precalienta el horno a 190 °C.
- 2 — Corta el extremo leñoso de los espárragos y lávalos bajo el grifo.
- 3 — Distribuye los espárragos en la bandeja del horno sobre papel de hornear y añade un poco
- 4 — de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal gruesa y otra de pimienta recién molida.
- 5 — Hornea durante 15 minutos a 190 °C. Si fueran muy gruesos y con este tiempo vieras que todavía están un poco tiesos, apaga el horno pero mantén los espárragos dentro durante unos 5 minutos más.
- 6 — Una vez estén en su punto, retira la bandeja del horno, pon los espárragos sobre una tabla de cortar y córtalos en 3 trozos.
- 7 — Coloca los espárragos troceados en un plato amplio: primero las partes inferiores y después las puntas, para que estas queden encima.
- 8 — Añade el queso feta desmigado, la ralladura de limón y, si quieres, uno o dos huevos escalfados (véase página XXX).
- 9 — Añade, si quieres, una pizca más de sal y otra de pimienta, y sirve.

Total — 30 min

Cocción — 15 min

Preparación — 15 min

Raciones — 2-3



Cuando no sea temporada de espárragos verdes, puedes preparar esta misma receta con bimi o brócoli. Corta los floretes de brócoli en láminas para que se cocinen en un tiempo similar, o incrementa ligeramente el tiempo de horno; solo en el caso del brócoli, el bimi estará listo en el mismo tiempo que los espárragos.

COLIFLOR AL VAPOR

Cocinar verduras al vapor es una forma excelente de conservar sus propiedades. ¿Que el sabor puede ser más aburrido? Depende. En algunas recetas, por ejemplo, puede ser conveniente una textura como la que se obtiene al vapor. Además, siempre puedes saltear la verdura después en una sartén unos pocos minutos para darle algo más de sabor.

La mayoría de las vitaminas de las verduras son hidrosolubles, lo que significa que, al hervirlas, pasan al agua de cocción. Cuando cocinas las verduras al vapor, esta pérdida de vitaminas disminuye enormemente.

Para cocinar al vapor vas a necesitar un cesto o vaporera que te permita mantener los alimentos elevados sobre el agua. Es importante que no toquen el agua, así que la cantidad de agua que añadas en la base de la olla dependerá de si el cesto tiene unas patitas o si se coloca en la parte superior de la olla (como en la fotografía).

Puedes seguir estas mismas instrucciones para cocinar al vapor otras verduras, huevos o pescado, tan solo tendrás que ajustar el tiempo.

Ingredientes

- 1 coliflor
- Agua

Instrucciones

- 1 — Lava la coliflor bajo el grifo y córtala en floretes no demasiado grandes.
- 2 — Vierte agua en la base de la olla y coloca el cesto o vaporera con la coliflor dentro. Tapa la olla o la vaporera.
- 3 — Enciende el fuego alto y lleva el agua a ebullición.

Raciones — 4

Preparación — 5 min

Cocción — 10 min

Total — 15 min





- 4 — Yo suelo calcular unos 10 minutos desde el momento en que empieza a condensarse agua en la tapa. Puesto que es de cristal, lo veo perfectamente. Prefiero hacerlo así para que la vaporera se caliente progresivamente. Si tu cesto y tapa fueran de acero inoxidable, puedes hervir primero el agua, añadir entonces el cesto y calcular el tiempo a partir de ese momento.
- 5 — El tiempo puede variar en función de la coliflor, a partir de los 7-8 minutos puedes ir comprobando con un tenedor si ya está lista. Para algunas recetas (puré o bechamel, por ejemplo) es interesante que quede tierna, pero quizá para otras prefieres que quede más al dente.
- 6 — Una vez esté a tu gusto, retira la coliflor de la vaporera para que no se siga cocinando.
- 7 — Utilízala en la receta que necesites, sírvela así con las especias que quieras o saltéala unos minutos en una sartén.

Además de para el puré de coliflor y la bechamel de coliflor, puedes usar esta receta como base para una crema de coliflor.

Coloca la coliflor, una vez cocinada, en una batidora de jarra y añade agua o caldo (½ litro aproximadamente), sal, pimienta, una pizca de nuez moscada y dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.