

*Amandine Bernardi*

*Fotografías de Fabrice Besse*

# VERDURAS

**¡DESCÚBRELAS, COCÍNALAS Y DISFRÚTALAS!**

LAROUSSE

# SUMARIO

## INTRODUCCIÓN ..... 8

### **LAS VERDURAS MÁS HABITUALES EN LA COCINA**

#### **EL TOMATE ..... 20**

Tomates rellenos de huevo .....	22
Tostas de tomates cherry asados y mozzarella.....	22
Flan de tomate, aceitunas negras y albahaca .....	23
Asado de tomate, chorizo y mozzarella .....	23

#### **LA PATATA ..... 24**

Patatas asadas estilo raclette .....	26
Buñuelos de patata rellenos.....	27
Nidos de patata rellenos de huevo y beicon .....	28
Patatas hasselback con queso cheddar y beicon.....	29

#### **EL PIMIENTO ..... 30**

Shaksuka de pimiento y huevo.....	32
Quiche de pimientos y queso de cabra.....	33
Pimientos rellenos de chile .....	34
Lasaña de pollo a la vasca .....	35

#### **EL CALABACÍN ..... 36**

Calabacines rebozados y salsa de yogur .....	38
Crumble de calabacín con parmesano.....	39
Albóndigas de calabacín con salsa al curri.....	40
Calabacines rellenos estilo pizza.....	41

#### **LA ZANAHORIA ..... 42**

Suflés de zanahoria.....	44
Bizcocho de zanahoria.....	45
Flan de zanahoria y ricotta.....	46
Ñoquis de zanahoria con sus hojas en pesto.....	47

#### **LA BERENJENA ..... 48**

Caponata.....	50
Canelones de berenjena .....	51
Berenjenas rellenas de ternera y feta .....	52
Curri de berenjenas con leche de coco .....	53

#### **LOS GUISANTES ..... 54**

Risotto con guisantes y queso de cabra .....	56
Hummus de guisantes con hierbabuena .....	56
Crema de guisantes con queso Kiri®.....	57
Frittata de guisantes y jamón .....	57

#### **LAS HABAS Y LAS JUDÍAS VERDES ..... 58**

Salteado de judías verdes, patata y tiras de beicon .....	60
Tajín de keftas con habas y guisantes.....	61
Falafel de habas.....	62
Rollitos de jamón y judías verdes .....	63

#### **LA COLIFLOR ..... 64**

Alitas de coliflor .....	66
Coliflor cantonesa .....	67
Migas de coliflor con chorizo y parmesano .....	68
Coliflor asada con mantequilla y especias .....	69

### **VERDURAS A LAS QUE PODEMOS SACAR MÁS PARTIDO**

#### **LA CEBOLLA ..... 72**

Aros de cebolla .....	74
Tatin de cebolla .....	74
Pastel de cebolla, patata y beicon .....	75
Guiso de ternera encebollada al estilo asiático.....	75

#### **EL AGUACATE..... 76**

Tosta caprese con aguacate .....	78
Aguacate asado con huevo y beicon.....	78
Huevos rellenos de aguacate.....	79
Tartar de aguacate, gambas y salmón ahumado .....	79

#### **EL BONIATO..... 80**

Tarta de boniato y curri .....	82
Tiras de boniato frito con especias .....	82
Boniatos rellenos de feta .....	83
Pastel de carne y boniato .....	83

<b>EL PEPINO Y EL RÁBANO</b> .....	<b>84</b>
Ensalada de pepino con melón y mozzarella .....	86
Pepino relleno de atún y mayonesa.....	86
Tartaletas de queso fresco con rabanitos.....	87
Bocaditos de rábano negro con salmón y queso fresco de cabra .....	87

<b>EL MAÍZ</b> .....	<b>88</b>
Mazorcas asadas con mantequilla .....	90
Sopa de maíz .....	90
Cachapas .....	91
Brochetas de maíz y verduras.....	91

<b>LA ALCACHOFA Y EL ESPÁRAGO</b> .....	<b>92</b>
Macarrones con alcachofas y burrata .....	94
Corazón de alcachofa relleno de carne picada .....	95
Huevos pasados por agua con trigueros crujientes.....	96
Crema caramelizada de trigueros y parmesano .....	97

<b>LA CALABAZA</b> .....	<b>98</b>
Pizza de calabaza.....	100
Macarrones con queso y calabaza .....	101
Gofres de calabaza.....	102
Calabaza espagueti a la boloñesa .....	103

<b>KALE, ROMANESCO Y COLES CHINAS</b> .....	<b>104</b>
Sopa asiática de pak choi y gambas .....	106
Dahl de col china .....	107
Pasta con romanesco .....	108
Flanes de kale.....	109

## **LAS VERDURAS MENOS POPULARES**

<b>LAS SETAS</b> .....	<b>112</b>
Lasaña de champiñones, jamón y bechamel.....	114
Tortilla de rebozuelos y queso comté.....	115
Empanada de pollo y setas.....	116
Risotto con boletus .....	117

<b>EL PUERRO</b> .....	<b>118</b>
Puerros al curri con leche de coco .....	120
Pastel de puerros, salmón y feta .....	120
Risotto con puerros y chorizo .....	121
Quiche de puerros .....	121

<b>LAS ESPINACAS Y LAS ACELGAS</b> .....	<b>122</b>
Ñoquis gratinados con espinacas y salchichas.....	124
Rollitos de espinacas con ricotta .....	125
Arancini de espinacas .....	126
Quiche de acelgas y chorizo .....	127

<b>LA REMOLACHA Y EL NABO</b> .....	<b>128</b>
Bizcocho de remolacha y chocolate .....	130
Chips de remolacha y nabo.....	130
Tarta tatin de nabo.....	131
Nabos caramelizados con salsa de soja y miel.....	131

<b>COLES PARA EL DÍA A DÍA</b> .....	<b>132</b>
Tarta rústica de lombarda, manzana y queso de cabra .....	134
Coles de Bruselas asadas con mostaza y beicon .....	135
Repollo con salmón estilo lasaña .....	136
Pasta al pesto de brócoli.....	137

<b>EL APIO Y LA CHIRIVÍA</b> .....	<b>138</b>
Chirivías y patatas fritas al horno con kétchup casero .....	140
Crujientes de chirivía y zanahoria con gouda curado .....	140
Gratinado de apionabo y patatas .....	141
Quiche de apio y queso de cabra .....	141

<b>EL HINOJO Y LA ENDIBIA</b> .....	<b>142</b>
Flammekueche con endibias.....	144
Bulbos de hinojo rellenos de carne.....	145
Endibias con beicon, cheddar y crozets al horno.....	146
Hinojo gratinado con nata y parmesano .....	147

<b>VERDURAS DE ANTAÑO</b> .....	<b>148</b>
Crumble de colinabos con avellanas.....	150
Alcachofas chinas a la carbonara .....	151
Samosas de salsifí al curri.....	152
Tarta de tupinambo y queso azul .....	153

<b>ÍNDICE TEMÁTICO</b> .....	<b>154</b>
------------------------------	------------

<b>ÍNDICE POR INGREDIENTES</b> .....	<b>156</b>
--------------------------------------	------------

# INTRODUCCIÓN

¿Sueles decir que no eres «muy de verduras»?  
¿Las verduras son para ti sinónimo de platos insípidos  
y nunca sabes cómo prepararlas?  
Con este libro aprenderás a cocinarlas... ¡y a adorarlas!



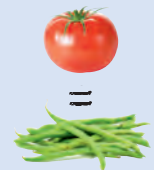
## VENTAJAS DE LAS VERDURAS

- Ayudan a prevenir muchas enfermedades, como las cardiovasculares, el colesterol alto o la diabetes.
- Son ricas en antioxidantes.
- Son ricas en vitaminas y minerales.
- Son ricas en fibra.
- Son bajas en calorías.
- ¡Están deliciosas!

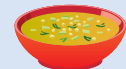
La Organización Mundial de la Salud recomienda tomar como mínimo cinco porciones diarias de fruta y verdura. Es la cantidad necesaria para satisfacer nuestras necesidades en micronutrientes, ya que el organismo no los produce. Son esenciales para la correcta asimilación y procesamiento de los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, etc.).

1 porción corresponde a entre 80 y 100 g, por ejemplo:

1 tomate mediano o un puñado de tomates cherry



un puñado de judías verdes



1 plato de sopa



1 manzana



2 albaricoques



4 o 5 fresas...



# REGLAS BÁSICAS PARA EMPEZAR

## A ADORAR LAS VERDURAS

### 1. DEJA LOS PREJUICIOS A UN LADO

¿Te traumatizó la coliflor del cole y desde entonces no puedes ni verla? Pruébala de nuevo cuidando la preparación: por ejemplo, asada con especias (p. 69) o al estilo alitas (p. 66). ¡Te sorprenderá!

### 2. ESCOGE BIEN LOS PRODUCTOS

Si las verduras son insípidas, es normal que no te apetezca volver a probarlas. Procura consumir exclusivamente productos de temporada: por ejemplo, en enero los tomates no saben a nada. Siempre que puedas, ve al mercado o acude directamente a los productores; al evitar intermediarios, las verduras suelen estar recién recolectadas, en su punto de madurez. Tómate también el tiempo de escogerlas bien; para ello, ¡usa los sentidos!

Consejos para saber si las verduras están en su punto:



**LOS AGUACATES:** tienen que estar firmes, pero ceder un poco al presionarlos.



**LOS RABANITOS:** deben estar firmes, no ser demasiado grandes (a mayor tamaño, menos sabor) y tener los tallos bien verdes.



**LOS TOMATES:** tienen que ser muy rojos y aromáticos, estar firmes y tener la piel lisa.

**LAS BERENJENAS:** deben estar firmes, brillantes y lisas, de color morado sin manchas marrones.



**LOS PEPINOS:** tienen que estar firmes incluso en los extremos, ser de calibre medio y estar bien rectos, con la piel verde y nítida.



**LAS ENDIBIAS:** escoge las que estén más blancas (el verde indica amargor), con las hojas ligeramente amarillentas en la punta y bien prietas y firmes.



### 3. ATRÉVETE A COCINARLAS DE OTRA MANERA

La cebolla no solo sirve para aromatizar un plato, el calabacín no solo se consume asado y en rodajas, el maíz no siempre viene en lata... En este libro encontrarás muchas recetas para cocinar las verduras de formas novedosas.



**5 PREPARACIONES  
CON VERDURAS PARA  
CHUPARSE LOS DEDOS**

1. Tartas, quiches  
y pizzas



2. Empanados  
y albóndigas



3. Empanadas  
y empanadillas



4. Lasaña, gratinados  
y crumbles



5. Verduras rellenas



# INTRODUCCIÓN

## 4. ALIANZAS QUE NUNCA FALLAN

Si las verduras que acompañan una carne están tan solo hervidas pueden no resultar muy convincentes. Siempre se les puede añadir algún ingrediente sabroso para realzar su sabor.

### Ideas de maridaje que nunca fallan

#### QUESOS

- Feta: con verduras estivales, boniato, calabaza, hinojo...
- Queso de cabra: con remolacha, calabaza, espinacas, verduras estivales...
- Mozzarella: con calabacines, tomates...
- Parmesano: con calabaza, verduras estivales...

#### NATA

¡Va con casi todo!

#### CHORIZO

Acompaña bien verduras estivales, maíz, puerros, salsifí...

#### SALMÓN AHUMADO

Con puerros, espinacas, aguacate, espárragos...

#### HUEVOS

Con espinacas, verduras estivales, patatas...

#### MIEL

Con nabos, zanahorias, boniatos, tupinambos...

#### LECHE DE COCO

Con verduras estivales, boniatos, puerros, zanahorias, calabaza, coliflor...

#### HIERBAS

- Eneldo: con pepinos, tomates, apionabo, remolacha...
- Albahaca: con verduras estivales...
- Cilantro: con calabacines, zanahorias, nabos, calabaza...
- Estragón: con espárragos, brócoli, espinacas...
- Perejil: con casi todo
- Orégano: con brócoli, coles de todo tipo, alubias, pimientos...
- Romero: con patatas, tomates...
- Tomillo: con verduras estivales, setas, patatas...

#### ESPECIAS

- Comino: con pepinos, coles de Bruselas...
- Cúrcuma: con zanahorias...
- Curri: con calabacines, coliflor, berenjenas...
- Pimiento de Espelette: con verduras estivales...
- Pimentón: con maíz, alcachofas, calabaza, coles de todo tipo...





# CALENDARIO DE VERDURAS DE TEMPORADA

## PRIMAVERA

### ABRIL

Alcachofa  
Espárrago  
Coliflor, lombarda  
Espinacas  
Nabo  
Puerro  
Patata  
Rábano negro, rabanitos  
Colinabo  
Tupinambo

### MAYO

Alcachofa  
Espárrago  
Coliflor, lombarda  
Espinacas  
Haba  
Nabo  
Guisantes  
Puerro  
Patata  
Rabanitos

### JUNIO

Alcachofa  
Remolacha  
Zanahoria  
Apio  
Coliflor  
Pepino  
Calabacín  
Espinacas  
Hinojo  
Haba  
Judías verdes  
Nabo  
Guisantes  
Rabanitos

## VERANO

### JULIO

Alcachofa  
Berenjena  
Remolacha  
Acelga  
Brócoli  
Zanahoria  
Apio  
Coliflor  
Pepino  
Calabacín  
Espinacas  
Hinojo  
Haba  
Judías verdes  
Maíz  
Cebolla blanca, cebolla roja  
Guisantes  
Puerro  
Pimiento  
Patata  
Rabanitos  
Tomate

### AGOSTO

Alcachofa  
Berenjena  
Remolacha  
Acelga  
Brócoli  
Zanahoria  
Apio  
Coliflor, repollo, lombarda  
Pepino  
Calabaza  
Calabacín  
Espinacas  
Hinojo  
Judías verdes  
Maíz  
Nabo  
Cebolla blanca, cebolla roja  
Guisantes  
Puerro  
Pimiento  
Patata  
Rabanitos  
Tomate

### SEPTIEMBRE

Alcachofa  
Remolacha  
Acelga  
Brócoli  
Zanahoria  
Apio  
Coliflor, repollo, lombarda  
Pepino  
Calabaza  
Calabacín  
Espinacas  
Hinojo  
Judías verdes  
Maíz  
Nabo  
Cebolla blanca, cebolla roja  
Guisantes  
Puerro  
Pimiento  
Patata  
Rábano negro, rabanitos  
Tomate



# INTRODUCCIÓN



## OTOÑO

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Remolacha	Remolacha	Remolacha
Acelga	Acelga	Zanahoria
Brócoli	Brócoli	Apio
Zanahoria	Zanahoria	Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas
Apio	Apio	Calabaza
Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Alcachofa china
Calabaza	Calabaza	Endibia
Endibia	Alcachofa china	Espinacas
Espinacas	Endibia	Hinojo
Hinojo	Espinacas	Nabo
Maíz	Hinojo	Cebolla amarilla
Nabo	Nabo	Puerro
Cebolla amarilla	Cebolla amarilla	Patata
Puerro	Puerro	Rábano negro
Patata	Patata	Colinabo
Rábano negro, rabanitos	Rábano negro, rabanitos	Salsifí
Colinabo	Colinabo	Tupinambo
Salsifí	Salsifí	
	Tupinambo	



## INVIERNO

ENERO	FEBRERO	MARZO
Zanahoria	Zanahoria	Espárrago
Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, lombarda, coles de Bruselas
Calabaza	Calabaza	Calabaza
Alcachofa china	Alcachofa china	Endibia
Endibia	Endibia	Espinacas
Espinacas	Espinacas	Nabo
Hinojo	Hinojo	Cebolla amarilla
Nabo	Nabo	Puerro
Cebolla amarilla	Cebolla amarilla	Patata
Puerro	Puerro	Rabanitos
Patata	Patata	Colinabo
Rábano negro	Rábano negro	Salsifí
Colinabo	Colinabo	Tupinambo
Salsifí	Salsifí	
Tupinambo	Tupinambo	

## INTRODUCCIÓN

# VERDURAS PARA TODOS LOS GUSTOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

### PEQUEÑOS TRUCOS QUE AYUDAN A TOMAR MÁS VERDURAS

- Ten las verduras a la vista: si eres de esas personas que tienden a olvidar lo que guardan en el cajón de la nevera, cámbialas de sitio; también estarán frescas en un estante del centro.
- A la hora del aperitivo, opta preferentemente por bastoncillos de zanahoria o apio, tomates cherry... Puedes acompañarlos con una salsa de queso fresco con hierbas y limón.
- Si te gusta la sopa, no dudes en tomar una al día como primer plato en la comida o la cena. No hay pereza que valga: en el comercio se pueden encontrar algunas muy buenas, congeladas o en conserva. Eso sí, comprueba su composición en la etiqueta.
- Cuando no tengas tiempo de cocinar, no tengas reparo en optar por verduras congeladas para preparar un salteado.
- Adopta el *batchcooking*: dedica un rato durante el fin de semana para preparar tus cenas de los días siguientes. Hacerlo te permitirá visualizar mejor tus menús y equilibrar tu aporte de verduras a lo largo de la semana.
- Asimismo, aprovecha algún rato perdido para pelar y trocear verduras (zanahorias, pimientos, calabacines, judías verdes, coliflor...) y congelarlas para adelantar trabajo. De ese modo, los días que tengas prisa solo tendrás que pasarlas unos minutos por la sartén.

### PREPARACIONES SENCILLAS Y DELICIOSAS

## GUACAMOLE

Aplasta el aguacate con el tenedor e incorpora una pizca de zumo de limón, especias mexicanas, cebolla roja picada y, si lo deseas, tomates cherry troceados. Sirve con nachos, bastoncillos de verduras o con pan tostado.

## ZANAHORIAS AL ESTILO MARROQUÍ

Pela y corta las zanahorias en rodajas, ponlas en agua hirviendo y cuécelas unos 15 minutos. Escúrrelas y luego saltéalas otros pocos minutos en la sartén con un chorrito de aceite de oliva, comino, zumo de limón y ajo picado.

## TOMATES A LA PROVENZAL

Corta los tomates por la mitad y ponlos boca abajo en la sartén con un chorrito de aceite de oliva. Dales la vuelta, esparce ajo picado, hierbas provenzales, sal y pimienta, y rehoga a fuego lento hasta que estén confitados.



### PIMIENTOS RELLENOS AL GRATÉN

Abre los pimientos por la mitad, salpimienta el interior y rellena con queso (gruyer rallado, cabra en rodajas...). Hornea de 25 a 30 minutos a 200 °C.

### GOFRES DE ESPINACAS

Prepara masa para gofres salados e incorpora espinacas picadas (y escurridas si son congeladas) y queso comté rallado. Prepara en una gofrera.

### CEBOLLA CAMELIZADA

Pela las cebollas, córtalas por la mitad y ponlas en una fuente para horno con la cara cortada hacia abajo. Rocía con un chorrito de aceite de oliva y salpimienta. Hornea 1 hora a 180 °C, dándoles la vuelta a mitad de la cocción.

### BERENJENAS CONFITADAS

Corta las berenjenas por la mitad a lo largo y, con el cuchillo, traza una cuadrícula en la carne. Rocía con un chorrito de aceite de oliva, esparce hierbas provenzales y salpimienta. Hornea unos 30 minutos a 200 °C, hasta que estén tiernas.



### PUERROS EN NATA

Corta los puerros en trozos y ponlos en la sartén con mantequilla, tapados y a fuego lento, unos 30 minutos. Añade zumo de limón, nata, sal y pimienta.

#### **TENER POCO TIEMPO NO ES EXCUSA. 4 TRUCOS PARA PREPARAR VERDURAS EXPRES**

1. Escoge aquellas que puedan prepararse rápidamente o comerse crudas: brócoli, zanahoria, coliflor, pepino, calabacín, endibia, pimiento, tomate...
2. No peles los calabacines, las patatas, la calabaza cacahuete, los pepinos, etc. En tal caso procura que sean ecológicos para minimizar la presencia de contaminantes.
3. Cuécelas al dente: conservarán mejor su sabor, color y vitaminas.
4. Opta por prepararlas en un wok o a la sartén (de 5 a 10 min) o blanquéalas al vapor (de 3 a 4 minutos).

# ¿CÓMO CONSEGUIR QUE A TUS HIJOS LES GUSTEN LAS VERDURAS?

¿Ponen mala cara en cuanto ven que en el plato hay algo verde? ¿Se les pasa extrañamente el hambre cuando les dices que hay verduras para comer?

Veamos unos cuantos trucos para conseguir que coman verduras, ¡e incluso para que les gusten!



## 1. HAZ QUE PARTICIPEN

Llévalos a hacer la compra, preferiblemente al mercado, porque así verán muchas verduras al natural y es probable que todas esas formas y colores terminen despertando su curiosidad. Haz también que te ayuden a cocinar, ¡les apetecerá mucho más probar algo que ellos mismos han ayudado a comprar y preparar!

## 2. APUESTA POR LAS PEQUEÑAS CANTIDADES

No es raro que los pequeños rechacen un plato entero de verduras al vapor; la cosa cambia si en la crema de la pasta hay champiñones laminados salteados, o si la quiche incluye unos daditos de pimiento.



## INTRODUCCIÓN



### **3. JUEGA CON LOS SABORES**

Al principio, evita las verduras de sabor intenso, como, por ejemplo, el rábano negro, determinadas setas o el hinojo, y no dudes en ocultar su sabor si hay otras que no les gustan: pon un poco de queso en la crema de calabacín, añade algo de pimiento y cebolla a la salsa de tomate, cubre de queso gruyere unas verduras gratinadas...

### **4. CONVIÉRTETE EN UNA EMINENCIA DEL CAMUFLAJE**

¿No hay manera, sigue rechazando las verduras? Solo queda echar mano de la imaginación: introduce tallarines de calabacín entre los espaguetis convencionales, añade un poco de zanahoria o apio al puré de patatas, prepara salsas a base de verduras... Si no consigues identificar lo que tiene en el plato, ¡misión cumplida!



### **5. CUIDA LA PRESENTACIÓN**

Un montón de verduras hervidas y mezcladas asusta un poco; la cosa cambia si presentas un plato bonito, con colores, jugando con varios alimentos. Si tienes tiempo, puedes incluso componer un paisaje o dibujar un animal.

### **6. PROPÓN QUE LO PRUEBEN CON LOS DEDOS**

¡Promueve la diversión para fomentar la afición!





**TOMATES  
RELLENOS DE HUEVO**

**FLAN DE TOMATE,  
ACEITUNAS NEGRAS  
Y ALBAHACA**

# **EL TOMATE**





RECETA N.º 1

## TOMATES RELLENOS DE HUEVO

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 15 MIN

1. Precalienta el horno a 180 °C. Corta la parte superior de los tomates y retira con cuidado la carne (consévala para preparar una salsa, por ejemplo). Salpimienta el fondo de los tomates y añade un poco de albahaca. Pon un huevo en cada tomate, sin romper la yema, y espolvorea con pimentón.
2. Hornea unos 15 minutos: la clara tiene que estar bien cocida y la yema debe quedar líquida.

- 4 tomates grandes
- 4 huevos
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal, pimienta

**MÁS DELICIOSO TODAVÍA:** antes de poner el huevo, añade un queso en cada tomate.



RECETA N.º 2

## TOSTAS DE TOMATES CHERRY ASADOS Y MOZZARELLA

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 25 MIN

1. Precalienta el horno a 180 °C. Pon los tomates en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Rocía con aceite de oliva y esparce un poco de orégano. Hornea unos 20 minutos.
2. Mientras, pon las rebanadas de pan 5 minutos bajo el grill del horno para que se tuesten ligeramente. Frota los dientes de ajo por toda la superficie de las rebanadas.
3. Reparte los tomates asados y la mozzarella en las rebanadas y ponlas 5 minutos al grill para que el queso se funda. Agrega un poco de flor de sal y vinagre balsámico, y sirve de inmediato.

- 250 g de tomates cherry
- 8 rebanadas de pan de hogaza
- 2 dientes de ajo cortados por la mitad
- 1 bola de mozzarella de búfala cortada en trozos
- 1 cucharadita de orégano
- Un chorrito de vinagre balsámico
- Un chorrito de aceite de oliva
- Flor de sal

RECETA N.º 3

## FLAN DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ALBAHACA



PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 15 MIN  
COCCIÓN: 45 A 50 MIN  
REFRIGERACIÓN: 2 H

- 600 g de tomates muy maduros cortados en dados
- 3 huevos
- 10 aceitunas negras deshuesadas cortadas en rodajas
- Unas hojas de albahaca picadas
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal, pimienta

1. Precalienta el horno a 180 °C. Rehoga los tomates cortados en dados 20 minutos en una sartén con el aceite de oliva. Tritura.
2. Bate los huevos en un cuenco amplio, añade el puré de tomate y mezcla bien. Incorpora las aceitunas, agrega la albahaca picada, sal y pimienta. Vierte en una fuente pequeña y hornea de 25 a 30 minutos.
3. Espera a que se enfríe y deja que repose en la nevera al menos 2 horas antes de servir.

RECETA N.º 4

## ASADO DE TOMATE, CHORIZO Y MOZZARELLA



PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 10 MIN  
COCCIÓN: 20 A 25 MIN

- 2 tomates corazón de buey en rodajas
- 2 tomates negros de Crimea en rodajas
- 2 bolas de mozzarella de búfala en rodajas
- 16 rodajas finas de chorizo
- Hierbas provenzales
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal, pimienta

1. Precalienta el horno a 200 °C. Dispón en orden en una fuente, de forma sucesiva y en sentido vertical, las rodajas de tomate, la mozzarella y el chorizo. Rocía con aceite de oliva y esparce hierbas provenzales, sal y pimienta.
2. Hornea de 20 a 25 minutos.





**PATATAS ASADAS**  
ESTILO RACLETTE

# LA PATATA





**BUÑUELOS DE PATATA  
RELLENOS**



**NIDOS DE PATATA  
RELLENOS DE HUEVO Y BEICON**



**PATATAS HASSELBACK  
CON QUESO CHEDDAR Y BEICON**





RECETA N.º 1

# PATATAS ASADAS ESTILO RACLETTE

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 45 MIN

- 500 g de patatas cortadas en rodajas finas
  - 300 g de queso raclette en lonchas
  - 8 lonchas de jamón serrano
  - 10 cl de nata líquida
  - Sal, pimienta
1. Precalienta el horno a 200 °C. Corta las lonchas de queso raclette por la mitad y el jamón serrano en trozos más o menos del mismo tamaño.
  2. Reparte en una fuente, en sentido vertical y en este orden, una rodaja de patata, una loncha de queso, otra rodaja de patata y otra loncha de jamón. Vierte la nata y salpimienta. Hornea unos 45 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.



RECETA N.º 2

# BUÑUELOS DE PATATA RELLENOS

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 45 A 50 MINUTOS EN EL HORNO O 40 MINUTOS FRITO

- 1 kg de patatas
- 1 vasito de leche caliente
- Harina
- 2 huevos
- Pan rallado
- Una pizca de nuez moscada
- Sal, pimienta

## PARA EL RELLENO:

- 400 g de carne picada
- 1 cebolla pelada
- 1 zanahoria pelada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- Un chorrito de aceite de oliva

1. Pon las patatas en una cacerola de agua con sal (con el agua fría para empezar) y cuécelas unos 20 minutos, hasta que estén tiernas. Haz un puré, añade la leche caliente en un chorrito sin dejar de mezclar y, por último, incorpora la nuez moscada, sal y pimienta. Deja enfriar.
2. Tritura la cebolla y la zanahoria. Rehoga 5 minutos en una sartén con el aceite.
3. Mezcla en un cuenco amplio la carne, las verduras, el perejil, el parmesano, sal y pimienta. Añade el huevo. Con las manos húmedas, forma albóndigas del tamaño de una nuez.
4. Precalienta el horno a 180 °C; si lo prefieres, pon en una sartén aceite suficiente como para sumergir los buñuelos. Saca una cucharada de puré, aplánala un poco, pon en el centro una albóndiga, cierra sobre ella el puré y dale forma. Sigue formando bolas hasta terminar los ingredientes. Pasa las bolas, en este orden, por harina, huevo batido y pan rallado. Si las vas a freír, sumérgelas en aceite caliente hasta que el pan rallado esté bien dorado; si optas por el horno, pincélas con un poco de aceite y hornea de 25 a 30 minutos.

