

RECETARIOS DE COCINA

NÚRIA COMADRAN MONSÓ

IV. RECETAS DE VERDURAS Y OTRAS HORTALIZAS

ALCACHOFAS (Mey)

Cortar por la mitad las alcachofas y poner en agua y limón 1h.

Escurrir, enharinar y freír.

Poner el resto del aceite de freír en una cazuela y añadir una majada de ajos, perejil, almendras y piñones.

Dar unas vueltas para que coja color y añadir las alcachofas, que se cubrirán de agua y se cocerán a fuego lento 30'.

ALCACHOFAS AL HORNO

Cortar por la mitad y colocar en una bandeja para el horno, untada con mantequilla.

Colocar encima los champiñones cortados y ajo y perejil picados y rociarlo con aceite de oliva.

Tapar con papel de aluminio y cocer al horno.

BARQUETAS DE BERENJENAS (C. Bigas)

Hervir 8 berenjenas enteras 10' en agua y sal (pinchándolas se pueden cocer al Microondas 8').

Sofreír 1 cebolla, 2 dientes de ajo y 1 pimiento verde.

Cuando esté añadir perejil picado, 2 tomates rallados y la pulpa de las berenjenas, que antes, ya frías habremos partido por la mitad a lo largo.

Cuando todo esté cocido añadir pan rallado y mezclar.

Dejar enfriar y rellenar las medias berenjenas.

Poner en bandeja para horno, añadir pan rallado y pimentón dulce.

Cocer al horno a 160° C/30'.

Se comen a temperatura ambiente.

BERENJENAS (sin pepitas)

Fritas a rodajas.

Poner encima nueces picadas, una buena cantidad.

Añadir leche, justo que las cubra.

Cocer 15'.

BERENJENAS (Tere Puncernau)

Cortadas a rodajas gruesas, se fríen.

Se ponen en una cazuela y se añade por encima, tomate rallado y una picada de ajo, perejil, almendras y avellanas, desleída con agua.

Cocer tapado 15'.

BERENJENAS MENORQUINAS (Rosa Maria, de Bellaterra)

El día anterior: hervir las berenjenas sin el rabo, junto con patatas sin pelar.

Cortarlas a lo largo y vaciarlas.

Pelar las patatas y aplastar junto con la pulpa de las berenjenas.

Hacer un sofrito de cebolla y pimiento verde, cortado muy pequeño. Añadir tomate.

Juntar sofrito con la mezcla de pulpa y patatas.

Rellenar las berenjenas, poner pan rallado y un poco de ajo y perejil picado.

Gratinar al horno.

CALABACINES FRÍOS (Katia)

Cortarlos en rodajas, enharinar y freír.

Napar con salsa hecha con: yogur, ajo, aceite, sal y pimienta.

CALABACÍN EN EMPAREDADO CON QUESO

Cortar en rodajas 3 calabacines, freírlos y escurrir.

Pelar y cortar pequeños, 3 calabacines.

Freír en sartén 1 cebolla cortada pequeña y 3 dientes de ajo.

Añadir los calabacines y cocer a fuego lento.

Agregar y mezclar 300 g de queso de cabra fresco y 100 g de queso de cabra curado y rallado.

Añadir cebollino picado.

Rellenar con esta mezcla una rodaja de calabacín ya frita y taparla con otra rodaja.

Ponerlas al horno a 220° C/unos minutos.

Acompañar con salsa de tomate.

CALÇOTADA (enero-primeros de marzo)

[La temporada para comer los mejores *calçots* es de enero a primeros de marzo. La calçotada tradicional consiste en los *calçots* cocidos con la llama de los sarmientos (redoltes), remojados en su salsa, carne a la brasa (cordero, butifarra cruda, butifarra negra y panceta), la misma brasa ahora consumida de los sarmientos de cocer los *calçots* y de postre, naranjas y algo de pastelería, *vi negre* (tinto) y cava.

<https://www.valls.cat/la-ciutat/la-calçotada>. <http://www.xn--igpcalotdevalls-jmb.com/>

El proceso de preparación, cocción y consumo está explicado en:

<https://ddd.uab.cat/record/211732?ln=ca>

El coste de una calçotada doméstica depende sobre todo del tipo de carnes para la brasa (cordero más caro versus cerdo más barato), de los postres de pastelería y de las bebidas alcohólicas escogidas.

Se calculan de 10-**20**-25 *calçots*/adulto, que se compran en manojos de 25 unidades cada uno.

En 1994, el coste aproximado de una calçotada doméstica era de 1.700 Pta/adulto (comiendo cordero a la brasa).

En 2005, el coste se aproximó a 25 EUR/adulto.

CHUCRUT

Medio kg de chucrut

1 cebolla

Manteca de cerdo

Bacon

Salchichas de Frankfurt

Chuletas ahumadas de cerdo

Un cuarto de vino blanco

Sal

Comino

Trinchar la cebolla y rehogarla con manteca.

Añadir después la col, rehogándola con la cebolla.

Se añade sal, vino, pimienta y comino.

Cocer 45'.

A media cocción se añade el bacon y las chuletas.

Al final, solo para calentarlos, se añaden los frankfurts.

COL LOMBARDA (C. Boadella)

Sofreír 1 cebolla pequeña con manteca hasta que esté transparente.

Añadirle la col cortada en juliana, con un poco de agua, 2 manzanas Golden cortadas a gajos, laurel, 2 clavos, sal, azúcar y pimienta.

Cocer a fuego lento 1 h.

15' antes de acabar, añadir medio vaso de vino tinto, en el que habremos desecho 1 cucharada de Maizena.

ENSALADILLA GRATINADA

1 bolsa de ensaladilla
4 cucharadas de crema de leche
4 cucharadas de mayonesa
50 g de tocino ahumado
50 g de queso rallado
Tomillo
Aceite
Sal

Freír el tocino en aceite.

Hervir la ensaladilla.

Poner en una fuente para horno.

Verter por encima la leche, el tocino y el tomillo.

Cubrirlo con la mayonesa, añadir el queso y gratinar.

GUISANTES

Hervir al punto, guisantes de temporada.

Separar.

Sofreír cebolla y ajos tiernos y pasarlos con anís y vino moscatel por la batidora, añadiendo aceite.

Freír la panceta cortada pequeña y añadir después la butifarra negra.

Aliñar con la salsa de cebolla y ajos.

GRATIN DAUPHINOIS

Hervir con piel las patas 10'.

Pelar y cortar a rodajas finas.

Untar una bandeja para horno con ajo y mantequilla.

Poner en la bandeja, las rodajas de patatas por capas, intercalando sal, pimienta, nuez moscada y queso rallado, acabando con patatas.

Añadir leche y crema de leche.

Tapar con papel de aluminio.

Cocer al horno 30'.

Destapar.

Añadir queso rallado.

Gratinar

GRATÉN DE CALABACÍN

Poner alternando, en una bandeja para horno, tomates y calabacines cortados a rodajas.

Salpimentar y añadir Gruyère rallado y mantequilla.

Cocer al horno a 200° C/30'.

GUISANTES A LA VIZCAÍNA

En una cazuela se fríe 1 cebolla picada, en 100 g de margarina.

Cuando esté dorada, se le añade medio litro de agua y medio vaso de vino blanco.

Cuando empiece a hervir, se le añade perejil y 3 ajos majados, medio kg de guisantes, medio kg de patatas a trozos.

Se sazona con sal y pimienta y se deja hervir fuerte, 25'.

Se rompe y añade 1 huevo por persona, sobre el guiso y se dejan cuajar las claras.

Se sirve con perejil picado.

JULIANA DE VERDURAS

Estofar con mantequilla: puerros, judías verdes y apio, todo cortado pequeño y zanahorias ralladas.

Al final, añadir crema de leche.

MOUSSE DE BERENJENAS FRÍAS

3 berenjenas

1 cebolla

1 diente de ajo

1 cucharada de salsa de tomate

6 huevos

Mantequilla

Sal

Pimienta

Medio bote de crema de leche

Un poco de caldo de verduras

Cortar a daditos los vegetales y sofreírlos en mantequilla.

Cuando esté blando, pasarlo por la batidora, junto con 1 huevo entero, 1 yema, la crema de leche, la salsa de tomate, sal y pimienta.

Preparar las 5 claras a punto de nieve y mezclar con lo anterior.

Untar un molde con mantequilla, añadir la mezcla e introducir en el horno 45'.

Servir frío, con una salsa velouté de caldo de verduras.

Salsa velouté: poner en un cazo mantequilla y harina o Maizena y dorarla. Ir añadiendo el agua de cocción, despacio. Hervir mucho rato. Al final, añadir un cuarto de crema de leche.

MOUSSE DE CALABACÍN

1 kg de calabacín

Medio kg de cebollas

8 huevos

8 quesitos

Un cuarto de litro de crema de leche

Estofar el calabacín y la cebolla.

Juntar con el resto.

Cocer al horno en baño maría.

Para la salsa: escalibar 1 diente de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento y 1 tomate. Pelarlos y triturarlos y añadir crema de leche.

MOUSSE DE ESCALIBADA

Escalibar 3 berenjenas, 1 pimiento, 3 tomates y 4 cebollitas.

Pelar y pasar todo por la batidora y añadir algo de crema de leche.

Colocar en nevera.

Acompañar de jamón serrano.

MOUSSELINE DE ALCACHOFAS

2 kg de alcachofas

Mantequilla

2 botes de crema de leche

6 huevos

Hervir los corazones de alcachofas con agua y limón, para que no se oscurezcan.

Guardar el agua de cocción.

Pasarlos por la sartén, junto con un poco de cebolla.

Pasar por la batidora: 1 cucharada de salsa de tomate, un cuarto de crema de leche, 1 yema y 1 huevo.

Añadir las claras a punto de nieve.

Colocar en un molde untado.

Cocer al horno 30'.

Servir con una salsa velouté de caldo de verduras.

Salsa velouté: poner en un cazo mantequilla y harina o Maizena y dorarla. Ir añadiendo el agua de cocción, despacio. Hervir mucho rato. Al final, añadir un cuarto de crema de leche.

PASTEL DE CALABACÍN

Cocer en sartén 1 kg de calabacín pelado y rodajas.

Cocer en sartén medio kg de cebollas cortadas a la pluma.

Al final, mezclar y terminar de cocer todo junto.

Batir 6 huevos, juntar con un cuarto de crema de leche.

Mezclar con los vegetales.

Poner en molde.

Cocer al horno 45'.

Para la salsa: freír 4-5 pimientos del piquillo con 1 diente de ajo. Pasar por la batidora.

Juntar con un cuarto de crema de leche (si queda fuerte, añadir salsa de tomate).

Reducir.

PASTEL DE ESPÁRRAGOS (Moné)

Para 6 personas

6 huevos

Medio litro de leche o crema de leche

Sal

100 g de queso Gruyère rallado

1 lata de medio kg de espárragos

Pasar todos los ingredientes anteriores por la batidora.

Cocer al horno 2 h, hasta que esté cuajado.

Desmoldar en frío.

Cubrirlo con bechamel.

Colocar un rato en nevera.

PASTEL DE PIMIENTOS Y BERENJENAS

Freír 1 kg de berenjenas cortadas a rodajas o a lo largo.

Rehogar cebolla picada, añadir 1 lata de pimientos del piquillo y freír todo junto.

Pasarlo por la batidora, junto con 1 bote de nata y las yemas de 3 huevos.

Sazonar, agregar las claras montadas.

Engrasar un molde alargado.

Poner algo de la crema, encima colocar las rodajas de berenjenas, volver a poner crema, añadir berenjenas y terminar con la crema.

Cocer al horno 45'.

PASTEL DE TOMATES

Preparar una masa de empanada con harina, levadura, agua, sal y mantequilla (igual que la pasta de pizza).

Una vez reposada, extenderla y forrar un molde redondo, previamente untado con mantequilla y enharinado, paredes y fondo, doblando para dentro los bordes de la pasta.

Cortar la "tapadera" de los tomates (1 por persona, todos de igual tamaño), vaciarlos, escurrirlos, salar y repartirlos por el molde, rellenándolos con una mezcla de 100 g de jamón dulce picado, 1 cebolla rallada, mezclado con 1 huevo batido con algo de crema de leche.

Se prepara una salsa con 3 huevos batidos con 50 g de queso fundido, sal y pimienta, vertiéndolo alrededor de los tomates.

Cocer 30' al horno.

QUICHE DE CEBOLLA

Hacer pasta brisa y forrar un molde grande.

Estofar 1.5 kg de cebollas cortada fina a tiras, en mitad mantequilla y mitad aceite.

Cuando esté transparente cubrirla justo de caldo.

Cocerla así durante 10' más.

Batir 4 huevos y añadir un cuarto de crema de leche.

Colocar dentro de una tartaleta y añadir queso rallado por encima.

Cocer al horno.

TARTA DE CEBOLLA

Cortar en aros 1 kg de cebollas, poner 4 cucharadas de aceite, 2 cazos de agua y estofar a fuego lento.

Fuera del fuego añadir 6 yemas y 3 claras batidas.

Mezclar con la cebolla.

Colocar la mezcla encima de la tarta ya cocida.

Cocer para cuajar, al horno.

TOMATES Y PIMIENTOS RELLENOS (Moné)

Poner en remojo arroz con agua tibia.

Vaciar los tomates y pimientos verdes gruesos.

Hacer un sofrito de cebolla y tomates vaciados.

Sofreír algo, el arroz escurrido, hierbas de Provenza y perejil y rellenarlos tomates y los pimientos.

Colocar en una bandeja para horno.

Añadir un vaso de caldo.

El resto de la salsa, verter por encima de los tomates y pimientos.

Cocer al horno 1 h.

VERDURA AL AJILLO

A partir de la verdura hervida y escurrida anteriormente:

Freír 2 dientes de ajo y 1 rebanada de pan.

Majar en un mortero, los ajos, pimienta, 1 cucharada de pimentón, añadir el pan remojado con vinagre de vino y volver a majarlo.

El majado se echa sobre la carne, se añade un poco de agua y de vino blanco y se deja cocer a fuego lento.