

Recetas con **HORTALIZAS**

ELABORADAS POR ANTONIO CARMONA



Junta de Andalucía

Diario de Almería 

 GRUPOJOLY



Recetas con **HORTALIZAS**

Diario de Almería 

 **GRUPO JOLY**

Recetas con **HORTALIZAS**

Primera edición: enero de 2022

Dep. Legal: AL 4032-2021

Platos creados y elaborados por ©Antonio Carmona
en la Terraza Carmona (Vera)

©TEXTOS y COORDINACIÓN
Antonio Zapata

©FOTOGRAFÍAS
Juan José Pascual Lobo

©DISEÑO Y MAQUETACIÓN
David Cuesta Rincón

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN
Escobar Impresores
www.escobarimpresores.com

EDITA
Editorial Almeriense de Publicaciones Independientes S.L.
Diario de Almería. Grupo Joly
www.diariodealmeria.es

Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

A María José, mi esposa, por su complicidad, apoyo y cariño.
A Manola, mi hija, dulzura, amor y comprensión.

Antonio Carmona

Las hortalizas y la buena cocina

Diario de Almería apostó desde su nacimiento, y han pasado quince años, por la agricultura. Somos conscientes de la importancia que este sector tiene en la economía de la provincia a nivel macro económico, sin duda, pero también en la generación de empleo. Hace un año, coincidiendo con la capitalidad gastronómica de la capital, decidimos sacar a la calle un libro en el que se recogieran las recetas tradicionales. Una por pueblo. Un éxito sin precedentes y con la mejor de las acogidas por parte de nuestros lectores.

Conscientes de que la gastronomía y la buena cocina es uno de los motores que mueve la agricultura y el turismo de esta tierra, volvemos con una nueva propuesta: *“Cocina con hortalizas”*. Una obra en la que buscamos poner en valor, aún más si cabe, un sector clave para nuestro desarrollo en los últimos 50 años. Un trabajo en el que hemos tratado de conjugar la importancia de las frutas y verduras que aquí cultivamos en las cocinas de los mejores restaurantes del mundo, pero también en las de cada familia.

“Cocina con hortalizas” es la perfecta carta de presentación de lo que es la provincia en el exterior. Una obra que, pensamos, va a contribuir de forma positiva a consolidarnos como referentes en un sector de extrema competencia, pero del que hemos salido airoso e, incluso, con nota diría yo.

La guinda a un trabajo bien hecho, a un apoyo incondicional al sector agro, es el libro que ustedes tienen en sus manos.

“Recetas con hortalizas” es la primera aportación de Diario de Almería a la provincia, el año en el que celebramos nuestro XV aniversario. Una obra de recetas diferente. Un libro en el que el chef **Antonio Carmona** ha puesto todo su saber culinario; un libro en el que el gastrónomo **Antonio Zapata** ha incorporado ingredientes y un libro en el que el fotógrafo **Juan José Pascual Lobo** ha disparado el objetivo de su cámara para que puedan saborear las elaboraciones casi desde el papel.



Pero lo más importante no está ahí, sino en la posibilidad que a partir de ahora tienen todos ustedes, los amantes de la cocina y los que no, de ponerlo sobre la encimera y tratar de preparar los sabores de las hortalizas desde la cocina de su casa. Hemos puesto el alma en el trabajo. Es nuestra pequeña aportación a un sector que factura cada año casi tres mil millones de euros, pero inmerso siempre en dificultades como los altos costes y los bajos precios. Cocinen con hortalizas. Saboreen los platos y pongan en la cúspide lo que es nuestra carta de presentación al mundo. ¿Gustan?

Antonio Lao
Director del Diario de Almería

Almería. el origen de frutas y hortalizas que dan vida a las mejores recetas

La buena cocina es, sin duda, una de las grandes riquezas que tenemos en nuestra tierra. Cada día son más las personas que nos visitan buscando disfrutar de nuestros espacios naturales pero también de la gastronomía y el vino, que, unidos, forman un patrimonio incalculable basado en la calidad, el sabor y la sostenibilidad de su materia prima: los productos agrarios.

Las cualidades saludables de la Dieta Mediterránea están más que demostradas y las frutas y hortalizas son uno de los pilares que sirven de base a esta alimentación. Andalucía es un lugar privilegiado para disfrutar de alimentos que contribuyen a cuidar el cuerpo y, al mismo tiempo, ofrecen un placer para los sentidos como el tomate, el pimiento o la sandía. Estos productos dan vida, por tanto, a unas recetas de excepción elaboradas por los mejores embajadores que pueden tener los productos de la huerta: los cocineros.

Almería, en concreto, es punta de lanza en producción hortofrutícola de la más alta calidad y cuenta, además, con grandes maestros de los fogones. Sus agricultores dan cada día lo mejor de sí para llevar alimentos de excelencia a mercados de todo el mundo. Estos productores apuestan por compatibilizar su actividad con el máximo cuidado del medio ambiente a través, por ejemplo, del control biológico de plagas y del reciclaje de plásticos; y, además, aprovechan cada gota de agua para no desperdiciar un recurso de gran valor en una tierra seca que ha sabido innovar para continuar llevando sus magníficas frutas y hortalizas a millones de despensas.

Por su parte, los cocineros almerienses trabajan también muy duro para, respetando la tradición culinaria de la tierra, ofrecer nuevas recetas que dejan sin palabras a los amantes de la buena mesa.



La Junta de Andalucía respalda a todos estos profesionales de Almería y del resto del territorio andaluz, entre otras actuaciones, impulsando la marca ‘Gusto del Sur’, que ofrece a los consumidores garantías de adquirir un producto saludable, sostenible y con el máximo sabor. Estas tres ‘s’ definen a Andalucía y a Almería, y sirven de bandera para seguir conquistando paladares dentro y fuera de nuestras fronteras, por eso el Gobierno andaluz está, y estará, al lado de los agricultores, ganaderos, pescadores y cocineros que intervienen en la conservación de nuestro emblemático patrimonio agroalimentario y gastronómico.

Carmen Crespo
Consejera de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible

Recetas con sabor a vida

En nuestra tierra, bajo las más de 30.000 hectáreas invernadas del campo almeriense, se cultivan porciones de vida que mejoran la esperanza de vida de millones de ciudadanos en todo el continente europeo. El esfuerzo que realizan los agricultores para seguir innovando permite que nuestra producción sea cada día de mayor calidad, más variada y mucho más sabrosa.

De ahí la importancia de este libro que, con gran acierto, edita el Diario de Almería y Grupo Joly para difundir recetas con sabor a vida contando con la sabiduría del gastrónomo-filósofo de la alimentación-, Antonio Zapata, y la pericia en los fogones del chef Antonio Carmona. La pasión y conocimiento de estos dos almerienses son el mejor aval con el que cuenta una publicación que, estoy convencido, será imprescindible en las cocinas de los almerienses y en los templos de la gastronomía de todo el país.

Esta obra constituye el mejor legado para transmitir fórmulas magistrales que tienen como protagonistas alimentos que son motor de vida y pilar fundamental de una alimentación sana y equilibrada. Almería es la cuna de la Dieta Mediterránea y la auténtica Huerta de Europa gracias al compromiso de un sector que ha crecido a base de esfuerzo, sacrificio y entrega de miles de pequeños agricultores que han sido capaces de reinventarse cada día.

Cada una de estas recetas, suma a la tradición transmitida de generación en generación en Terraza Carmona, el sabor único de nuestras hortalizas y de los productos que con mimo elaboran y transforman los productores agroalimentarios de la provincia: aceite, vinos y licores, conservas, especias, las mejores carnes, los pescados más frescos e incluso la sal más pura del Parque Natural Cabo de Gata.

A ti, que tienes este libro en tus manos, te animo a cocinar, saborear y compartir estas recetas con sabor a vida con los tuyos y que cuentan con los mejores ingredientes del mundo: los que forman parte de la Marca 'Sabores Almería'. ¡Enhorabuena por esta iniciativa!

Javier Aureliano García Molina
Presidente de la Diputación Provincial de Almería

Alimentos de nuestro campo: materia prima de calidad gourmet

El simple hecho de abrir y hojear este libro de recetas, acompañadas de fotografías exquisitamente cuidadas, activa irremediabilmente todos nuestros sentidos. Es una experiencia gastronómica que, además, pone en valor todo el potencial y versatilidad culinaria que tienen los alimentos que cultivamos en nuestro campo. Una materia prima de calidad gourmet, excelente sabor, color y textura, que es la base de este recetario que está al alcance de cualquiera que desee disfrutar y hacer disfrutar.

Este libro debería estar en la repisa de toda cocina porque recoge a través de sus recetas la tradición de muchos de nuestros platos típicos 'de toda la vida' unida a la actual tendencia del consumidor hacia una alimentación saludable.

El ejercicio cotidiano y la dieta equilibrada, rica y variada son los elementos básicos e imprescindibles para mantenerse bien mental y físicamente, para tener calidad de vida. Esto es algo indiscutible, al igual que lo es el hecho de que ya planificamos determinados tiempos de ocio vinculados a vivencias gastronómicas o incluso pensamos las vacaciones teniendo presente las referencias culinarias de nuestros posibles destinos.

No puede haber mejor carta de presentación de nuestra tierra y nuestra producción hortofrutícola que una carta de platos sabrosos a la altura de los paladares más exigentes. Por ello, hemos de apostar por los productos en fresco, pero también por dar un paso más, que es lo que hace este recetario, enseñar las fórmulas para su preparación en cocina y su emplataje, y hacernos sentir orgullosos, a la par, de lo que nos representa.

Que lo disfruten.



Francisco Góngora
Alcalde de El Ejido

La esencia del Mediterráneo andaluz

Comer en Almería es asumir un compromiso con nuestro paisaje, con el medio ambiente que nos rodea y con nuestra historia. Una actitud que, además, nos llena de argumentos para explicar que es posible otro tipo de progreso, un nuevo modelo de productividad, un nuevo enfoque de la cultura y, en definitiva, una vida mejor.

Y en esa cocina, que es también una seña de identidad que se pierde entre fogones y generaciones, siempre ha habido una presencia clara y equilibrada de la huerta y el olivo. De verduras frescas, aceite de oliva, vides y trigo. La esencia pura del mediterráneo andaluz y levantino en un recetario anónimo que ha sabido mantenerse en el tiempo gracias a la sabia evolución de la cocina de subsistencia al maridaje más atrevido y a las exigencias sobrevaloradas del nuevo mercado.

Pero no se deje engañar por las palabras. La única verdad de la cocina no está en los libros sino en los platos. Así que prepárese a disfrutar. Siga las instrucciones de este libro y comprobará que comer en Almería es una experiencia en todos los sentidos.



Ramón Fernández-Pacheco
Alcalde de Almería

Roquetas de Mar: la huerta de la cocina gourmet

Roquetas de Mar, cuna y madre del sector agrícola de la provincia, se ha convertido en un referente de producción hortofrutícola presente en los mercados nacionales e internacionales.

Esta realidad es fruto de generaciones de familias que han trabajado sus cultivos, con tesón, esmero y mimo para que sus tierras ofrezcan hortalizas de calidad. Productos frescos como la berenjena, el pimiento o el calabacín, se han convertido, en la actualidad, en ingredientes indispensables en la alta cocina. El secreto de este éxito radica, sin duda, en la fusión de la tradición y la innovación, de la que han sabido hacer gala los agricultores de este municipio.

Las hortalizas de Roquetas de Mar se han convertido en la materia prima y en la base de las recetas de los más importantes y reconocidos restauradores de este país. Platos que rememoran los guisos tradicionales, exquisitos menús cuyo sabor bien como guarnición, acompañamiento o elaboración, lo aportan las hortalizas frescas que han demostrado su versatilidad para adaptarse y ser pieza fundamental de la cocina contemporánea y de vanguardia.

Sus propiedades saludables, su sabor y su fusión de color se abre paso en los mercados más exigentes y refuerzan al sector gastronómico de Roquetas de Mar, como un importante reclamo y atractivo turístico de visitantes y turistas que, cada día, se decantan por incluir la gastronomía en una razón de peso a la hora de escoger sus vacaciones.



Las hortalizas de Almería han contribuido a la revolución de esta cocina de vanguardia, cuya premisa es la utilización de productos de calidad. Por todo ello, la huerta de Roquetas de Mar reúne tales cualidades para el desarrollo de estas tendencias gourmets que pasan por el origen, la estética, el sabor, la textura, la temperatura o incluso el propio aroma que pueden aportar a cualquier plato lo que las convierte en un reto permanente para los sentidos de los comensales.

Gabriel Amat Ayllón
Alcalde de Roquetas de Mar

Los productos nijareños imprescindibles para una alimentación saludable

Para conseguir una alimentación saludable indiscutiblemente debe ser completa, variada y adecuada, pero sobre todo tendría que ser de calidad y con todas las garantías sanitarias. Níjar y los productos hortofrutícolas nijareños se han convertido en el máximo exponente de calidad y fiabilidad en todos los mercados gracias al trabajo de hombres y mujeres que aportan a nuestras mesas una materia prima imprescindible para la elaboración de distintos platos, según los hábitos de cada zona, ya que la gastronomía es también parte de la cultura de cada pueblo. No podemos olvidar los pescados y mariscos de la costa de nuestro municipio, enclavada en un Parque Natural único en Europa, como es el de Cabo de Gata-Níjar.

Tampoco quiero olvidar mencionar a esas empresas de este municipio que elaboran recetas, manteniendo el sabor “de toda una vida” como son carnicerías especializadas en embutidos y otras empresas agroalimentarias que llevan a cabo gazpachos o salmorejos como los que se hacen en casa.

Porque la alimentación es salud, pero también es parte de nuestra cultura y los productos de primera de nuestra tierra tienen denominación de origen, Níjar, y permiten la elaboración de delicias culinarias, ligadas a la tradición y a los fogones de las abuelas, así como de los más innovadores. El trabajo que aquí se hace se ha convertido en imprescindible ingrediente de recetas en todo el mundo, ya que nuestros productos traspasan fronteras.



Esperanza Pérez Felices
Alcaldesa de Níjar

Vícar y su apuesta por el consumo saludable

Hablar de productos hortofrutícolas de calidad es hacerlo de los que generan los invernaderos de Almería, y por ende en nuestro Vícar. Productos producidos por profesionales con alto nivel de formación y responsabilidad, en un ambiente propicio y con técnicas naturales. Son frutas y hortalizas de una calidad excelente, además de sanas, seguras y saludables. Y, por añadidura, dignas de competir con los más exquisitos productos gourmet.

Los agricultores de Vícar han sabido ganarse el corazón, y el paladar, del continente europeo, no en vano en su territorio se asientan las zonas de cultivo más antiguas de todo el Poniente Almeriense. De las 2.230 hectáreas disponibles, apenas 200 no son bajo plástico, con tomate, pimiento, pepino y berenjenas como principales hortalizas de sus invernaderos, junto a calabacín, sandía y melón. Unos cultivos que forman parte de la alimentación y el arte culinario de todas las civilizaciones que a lo largo de la historia, han desfilado por Vícar y sobre los que ahora se apoya la estrategia municipal para avanzar en salud y calidad de vida.

Nuestra sociedad demanda cada vez más alimentos frescos, frutas y hortalizas de absoluta calidad, lo que unido al reto que este gobierno local de lograr el bienestar y la mejor calidad de vida de sus cerca de 30.000 residentes, el consumo alimentario saludable se considera un factor esencial. No podemos obviar que el consumo de los productos hortofrutícolas contribuye a la promoción de dietas y estilos de vida diversificados, equilibrados y saludables, y que todo ello viene a preservar de forma determinante la salud de todos.

Campañas de sensibilización y promoción, encuentros, charlas, talleres y muchas más iniciativas se han ido sucediendo en los últimos años dentro de esta apuesta de Vícar por ese consumo alimentario saludable, en el que las frutas y hortalizas juegan un papel esencial. Programas como la Ruta de la Tapa o la Champions League de la fruta, son ejemplos de ello, como también la celebración del Día Mundial de Frutas y Verduras o la elaboración de un libro de recetas tradicionales, donde dieciséis ‘abuelas’ del municipio han plasmado sus secretos culinarios. Toda una síntesis de la cultura gastronómica de Vícar y su entorno,

Aprovechar la ocasión que me brinda Diario de Almería para felicitar a Antonio Carmona y Antonio Zapata por esta nueva aportación a la promoción de la gastronomía almeriense y de las materias primas empleadas en la elaboración del recetario, la mayoría de ellas salidas del denominada ‘Mar de Plástico’.



Antonio Bonilla Rodríguez
Alcalde de Vícar

Cidea: una gastronomía excepcional

Tenemos la suerte de vivir en un lugar privilegiado donde convergen el mar, la huerta y la montaña con unos productos excepcionales que son referentes para los amantes de la cocina. Por ello, trabajamos concienzudamente y ponemos todo nuestro empeño en compartir con el mundo una cultura culinaria que solo puede encontrarse en Adra y tiene un sabor especial.

A partir de los productos frescos que obtenemos en Adra, como la patata, la berenjena o el pulpo se elaboran recetas con enorme potencial, con el que sorprender a familiares o invitados. Y es que nuestra materia prima tiene un toque particular y no deja indiferente a nadie.

Productos que son resultado de la gran labor de los agricultores, pescadores y restauradores abderitanos, que hacen posible que tengamos un patrimonio gastronómico al nivel de nuestra historia milenaria.

Os animo a que disfrutéis de las excelentes recetas recogidas en este libro, que os animéis a recrearlas y compartirlas, y que visitéis nuestra ciudad para conocer de primera mano nuestro patrimonio gastronómico, un placer para todos los sentidos. Podemos decir sin temor a equivocarnos que Adra y su gente son de primera y cuentan con una gastronomía única en el mundo.



Manuel Cortés
Alcalde de Adra

La mejor materia prima en las mejores manos

Grupo Joly y Diario de Almería han sabido buscar para este libro que tienen entre sus manos el maridaje perfecto para conseguir un éxito asegurado. Por un lado, la mejor materia prima del mundo, las frutas y hortalizas de nuestra tierra. Por otro, las mejores manos para cocinarlas, las del chef veratense Antonio Carmona, uno de los mejores cocineros de nuestro país, embajador de nuestra tierra y de los productos alimentarios almerienses.

Si a esta ecuación le sumamos la sabiduría del gastrónomo Antonio Zapata, las brillantes imágenes del fotógrafo Juan José Pascual y el tesón de Antonio Lao, tenemos como resultado esta obra de cabecera para cualquier amante de la cocina y de los productos hortofrutícolas almerienses.

"*Recetas con Hortalizas*" nos acerca al origen, al producto, a lo nuestro. Platos y elaboraciones que forman parte de nuestra cultura y son parte de las señas de identidad de los diferentes pueblos de la provincia. Recetas interpretadas a su manera, sin mucho artificio pero con mucho oficio, por Antonio Carmona, que resumen el carácter de una provincia como la nuestra. Una tierra en constante crecimiento, gracias a la importancia de un sector como el agroalimentario que genera empleo, riqueza y bienestar.

Mi enhorabuena a todos los que hacen posible día a día con su trabajo y esfuerzo "el milagro almeriense" y el bienestar económico que la agricultura genera en la provincia, así como a todos los que han hecho posible este libro que pone en valor ese gran trabajo.



José Carmelo Jorge Blanco
Alcalde de Vera

Capital agrícola del poniente

Por su ubicación central en la comarca del Poniente almeriense, sus cuatro polígonos industriales en crecimiento y en los que se concentran gran cantidad de empresas agrícolas y de la industria auxiliar de la provincia, y con la mayor proporción de superficie invernada con respecto a su término municipal, La Mojonera es uno de los municipios agrícolas más importantes de la provincia.

De sus fincas salen hacia toda Europa productos hortofrutícolas de primera calidad, como el tomate, pepino, pimiento, calabacín, berenjena, la judía... toda una sinfonía de sabores a la que se suman otros productos de más reciente cultivo en la zona como las setas o tradiciones milenarias como la miel. Una variedad de productos, ideal para la elaboración de todo tipo de platos, especialmente los más saludables y mediterráneos.

Su alcalde, José Miguel Hernández, destaca la "juventud y dinamismo" de su municipio, y no solo por su reciente creación y por ser uno de los que mayor proporción de jóvenes tiene en la provincia, sino también porque de La Mojonera están saliendo muchos de los proyectos agrícolas más innovadores y con visión de futuro, a los que desde el Ayuntamiento se están dando todas las facilidades para favorecer la creación de riqueza y empleo.

Una buena forma de degustar sus productos locales es recorrer los bares y restaurantes de la ciudad, donde es posible disfrutar de las mejores frutas y hortalizas cultivadas en sus invernaderos, usadas en platos tradicionales de la zona y con influencias también de los múltiples lugares de los que proceden sus habitantes.



Jose Miguel Hernández
Alcalde de La Mojonera

Agricultura de vanguardia. Sabor y salud

Nuestra cocina popular soporta un "complejo de pobre" entre la población en general y los hosteleros en particular. Últimamente se ha suavizado esa tendencia, en parte, paradójicamente, por la influencia de la cocina de vanguardia, que utiliza el recetario popular como base. Pero ese "complejo" resiste en el terreno de las verduras: las llaman forraje, dicen que a los niños no les gustan y los más viejos, que en la posguerra ya comieron muchas. Y en este sector, precisamente, Almería ha experimentado unos avances como no se daban en la agricultura europea desde la época del Califato.

Los cultivos de primor bajo plástico, además de extraordinarios datos económicos, han alcanzado alto nivel tecnológico que utiliza la lucha integrada en una proporción asombrosa, muy por encima de las agriculturas tradicionales. Y los residuos también son muy inferiores a la media europea, no digamos ya a la mundial. La seguridad alimentaria se ha multiplicado por muchos enteros, pero también la calidad gastronómica. Para mostrarlo, en este libro proponemos una colección de muy atractivas recetas dedicadas a cada una de las hortalizas y frutas que se cultivan en nuestras "casas verdes"; y con muchas variedades de cada una de ellas en casos como el tomate, el pimiento o las coles, de los que tenemos un amplio abanico.

Además, las propiedades saludables de estos alimentos son muy destacables, como les detallo en las introducciones a cada capítulo de las recetas. Que las disfruten y, sobre todo, que las practiquen, es el deseo de todos los que intervenimos en este libro.



Antonio Zapata
Gastrónomo

Nota del autor

Cada capítulo está dedicado a un producto como protagonista de varias recetas, aunque, como es natural, también aparecerán en otros capítulos en aliños, sofritos, complementos, etcétera. También van acompañadas, en muchas recetas, de productos cárnicos, pescados o mariscos, es decir, que no se trata de presentar un recetario vegetariano, sino de mostrar la variedad y versatilidad de hortalizas y frutas.

En el inicio de cada capítulo se da alguna noticia de cada producto y se detallan algunos de sus componentes nutricionales; pero para no repetir

demasiado, hay unas características comunes que se indican aquí: bajo contenido en calorías, ya que el agua es componente muy mayoritario en todas; también abundan en fibra alimentaria y vitaminas muy variadas. No tienen nada de grasa, con la lógica excepción de la almendra.

Usamos en las recetas las siglas AOVE en vez del nombre completo: aceite de oliva virgen extra.

Los ingredientes de las recetas están calculados para cuatro personas.

ÍNDICE POR PRODUCTOS

PIMIENTO

"Tallarines" de pimiento Lamuyo rojo.....	pag. 20
Pimiento Sweet Palermo Chocolate.....	pag. 21
Pimiento California amarillo con paté.....	pag. 22
"Arcoiris" de ensalada de pimientos asados.....	pag. 24
Pimiento sweet bite naranja a la parrilla.....	pag. 25

TOMATE

Milhojas de tomate raf y letones de caballa.....	pag. 28
"Ravioli" de tomate Lobello al horno.....	pag. 30
Crema fría de tomates del poniente.....	pag. 31
Tomatitos operino rellenos de aguacate.....	pag. 32
Tartar de tomate Adora con queso fresco.....	pag. 33

PEPINO

Pepinos rellenos de ensaladilla.....	pag. 36
Gazpacho almeriense de pepino.....	pag. 38
Crema fría de pepino con aguacate.....	pag. 39
Canapés de "caviar" de pepino con tomate.....	pag. 40
Carpaccio de pepino con ensalada de arroz.....	pag. 41

BERENJENA

Rollitos de berenjenas listadas rellenos.....	pag. 46
Pinchos de berenjena negra crujientes.....	pag. 48
Pastel de berenjenas con cabrito.....	pag. 49
Berenjena mini a la brasa con lomo de sardina.....	pag. 50
Berenjenas redondas rellenas de anchoas.....	pag. 51

CALABACÍN

Serpentín de calabacín gratinado relleno.....	pag. 54
Tronco de calabacín "cru" con queso.....	pag. 55
Revuelto de calabacín y calabaza.....	pag. 56
Flor de calabacín rellena de perlas de hortalizas.....	pag. 58
Sopa de calabacín amarillo con zamburiñas.....	pag. 59

JUDÍA VERDE

Tempura de judías verdes redondas con maíz.....	pag. 62
Salteado de judías verdes peronas con cuscús.....	pag. 63
Judías verdes en ajillo con jamón.....	pag. 64
Timbal de judías con rabo de toro.....	pag. 65

LAS COLES

Crema de brécol con popietas de lenguado.....	pag. 68
Brócoli y coliflor gratinados con caldo de potaje.....	pag. 69
Espaguetis negros con coliflor y cigalitas.....	pag. 70
Ensalada de col china y picantón frito.....	pag. 72
"Arroz azul" con col lombarda.....	pag. 73
Albóndigas de atún rojo y kale guisadas.....	pag. 74
Ensalada de col con ajo blanco suave.....	pag. 75
Caramelos de repollo con bechamel y abanico.....	pag. 76

LECHUGA

Cogollos a la parrilla con escarola rizada.....	pag. 80
Ensalada de brotes tiernos con ahumados.....	pag. 81
Hojitas de cogollo rellenas de ensalada asada.....	pag. 82

GUISANTE, TIRABEQUE, HABA

Guisantes salteados con cuscús y chipirones.....	pag. 88
Sopa Bullabesa de Almería con guisantes.....	pag. 89
Nido de guisantes con huevo poché.....	pag. 90
Tirabeques salteados con mejillones.....	pag. 92
Enrejado de tirabeques con jamón y salsa curry.....	pag. 93
Habas fritas con "bombón" de jibia y gambas.....	pag. 94
Arroz con habas y chuletillas de conejo.....	pag. 96
Guiso de jabuchos con fideos.....	pag. 97
Michirones con torrezno y aire de laurel.....	pag. 98

ALCACHOFA

Alcachofas rellenas de hortalizas y gamba.....	pag. 104
Alcachofas rebozadas con salsa de tomate.....	pag. 105
Alcachofas salteadas con jamón y vieiras.....	pag. 106



CEBOLLETA

Quiche de cebolleta tierna con longaniza.....	pag. 110
Boladillos de ajetes frescos con migas de bacalao.....	pag. 111

SANDÍA

Ensalada de sandía y acelga roja con queso fresco.....	pag. 116
"Canelón" de sandía a la parrilla con albacora.....	pag. 117
Sopa fría de sandía con helado de vainilla.....	pag. 118

MELÓN

Copa coctel de melón cantaloup con gelée.....	pag. 122
Granizado de melón piel de sapo y menta.....	pag. 123

UVA

Pargo al horno con salsa de uvas.....	pag. 126
Hojaldre con uvas blancas y helado de requesón.....	pag. 127

NARANJA

Crepes de naranjas con crema de avellanas.....	pag. 130
Flan de naranjas al caramelo.....	pag. 131

ALMENDRA

Crema de almendras con puerro y chirivía.....	pag. 136
Helado de almendra marcona al caramelo.....	pag. 137
Deditos de Jesús.....	pag. 138

OTRAS SUGERENCIAS CON HORTALIZAS

Crema fría de pimentón con granizado.....	pag. 142
"Chérica" de tabernero con lingote de huevo.....	pag. 143
Carpaccio templado de potaje de verduras.....	pag. 144
Arroz con hortalizas y "quenelle" de morcilla.....	pag. 146
Brocheta de hortalizas de raíz a la parrilla.....	pag. 147
Tarrito de milhojas de calabaza asada.....	pag. 148
Sorbete de gazpacho andaluz con coral.....	pag. 150
Buñuelos calientes de espárragos y calabaza.....	pag. 151
Pastel de hortalizas de Almería con gambón.....	pag. 152

PIMIENTO

Oriundo de América, entre México y Perú, donde lo llaman chile o ají. Los españoles lo trajimos a Europa y se empezó a utilizar sobre todo como condimento, para sustituir a la muy cara pimienta; de ahí su nombre en los idiomas europeos; pimiento, pepper, poivron, paprika...Hoy es la hortaliza más producida en nuestras "casas verdes", con múltiples variedades de color, sabor y textura.

Tiene bastante fibra y cantidades altas o moderadas de todas las vitaminas excepto B12, D y E. Es la hortaliza más rica en vitamina C: con solo 25 g de pimiento tenemos toda la necesaria para un día. También destaca su contenido en antioxidantes. Y licopeno en el pimiento rojo.



“Tallarines” de pimiento Lamuyo rojo salteados con taquitos de emperador

Ingredientes

- 3 pimientos Lamuyo rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de AOVE
- 150 g de harina de trigo
- 800 g de emperador limpio
- Sal

Elaboración

Cortar el pescado en dados, el pimiento en tiras como tallarines y picar fino los ajos. Dorar los ajos en el aceite, añadir el pimiento y sacar dejándolos al dente. Enharinar y freír los tacos de pescado.

Poner los “tallarines” de base, colocar el pescado encima y decorar como en la foto.

Es una versión de la tapa clásica de la Terraza Carmona de emperador frito con pimientos.



Pimiento Sweet Palermo Chocolate relleno de ensalada de arroz con perdiz escabechada

Ingredientes

- 4 pimientos Sweet Palermo Chocolate
- 1 perdiz
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 hojas de laurel
- Pimienta en grano
- 1 dl de vinagre
- 1 dl de AOVE
- 1 dl de agua
- Sal

Ensalada:

- 200 g de arroz especial (mezcla de vaporizado, salvaje y rojo)
- 100 g de guisantes
- 100 g de maíz cocido
- 1 tomate pera
- 2 zanahorias
- Aceite
- Sal

Elaboración

Escabeche: dorar la perdiz en el aceite y sacarla. En ese aceite dorar el ajo en rodajas y la cebolla en juliana; añadir el laurel, la pimienta, la sal y los tres líquidos; cuando empiece a hervir añadir la perdiz y dejar cocer tapado, a fuego suave hasta que esté tierna. Dejar enfriar y desmigajar.

Ensalada: cocer el arroz en agua con sal y un chorrito de aceite, refrescar y apartar. Blanquear un instante los guisantes y la zanahoria en cuadritos. Cortar el tomate en daditos.

Freír los pimientos enteros con un corte en la punta. Cortarlo a lo largo y rellenarlos con la ensalada y la carne de la perdiz. Emplatar con una base de puré de pimiento rojo.



Pimiento California amarillo con paté de hígado de rape y huevas de gallo Pedro

Ingredientes

- 3 pimientos California amarillos
- 2 huevas de gallopedro

Paté:

- 400 g de hígado de rape
- 300 g de filete de brótola sin espinas
- 2 cebollas pequeñas
- 2 huevos
- 2 dl de vino blanco
- 1/2 dl de brandy
- 100 g de huevas de gallopedro
- Sal
- Pimienta blanca
- Albahaca fresca
- 250 g de agua
- 0,16 l de AOVE

Elaboración

Paté: se pica la huevo y se saltea con un poco de aceite y sal. Se reserva. Se corta en trocitos el hígado de rape, la brótola y la cebolla, y se reservan por separado.

En una cazuela se pone a rehogar la cebolla con un poco de aceite. En una sartén, con aceite caliente, se saltea el hígado y se le añade sal, pimienta y brandy; se añade a la cazuela de la cebolla.

En otra sartén se saltea la brótola y se aliña con sal, la albahaca picada y el vino blanco: se deja freír unos minutos y se agrega a la cazuela de la cebolla y el hígado. A esta cazuela le incorporamos el agua y lo dejamos cocer unos 20 minutos más. Se aparta del fuego y se pasa por la batidora hasta que quede una pasta fina. Se añaden los huevos y se bate 5 minutos más. Se pasa por el colador chino y se le agregan las huevas salteadas, mezclamos todo con una varilla. Se prueba de sal y se pasa a moldes tipo pudding, que se hornean a 100° y 60% de humedad, durante 75 minutos.

Se deja en el frigorífico para que tome consistencia, al menos 12 horas antes de servir.

Se asan los pimientos en el horno, se cortan en rodajas y se rellenan con el paté. Se sirven coronados con huevo y acompañados de pan tostado.



“Arcoiris” de ensalada de pimientos asados de Almería con presa ibérica confitada

Elaboración

Se asan los pimientos en el horno a 170-180°C, 30-35 minutos. Se dejan sudar y se pelan. Se preparan las gelatinas de colores con 2 pimientos y 6 hojas cada una: triturar los pimientos con sal y aceite, añadir la gelatina (remojada previamente) y dejar enfriar en recipientes planos untados con aceite, hasta que esté bien cuajada.

Presa: se salpimenta generosamente la presa y se envasa al vacío con 200 ml de AOVE. Se hornea 3 horas a 85°C. Se deja enfriar para cortar en láminas.

Se cortan las gelatinas en tiras y se monta como en la foto.



Ingredientes

- 2 pimientos Lamuyo rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 1 presa ibérica (unos 600 g)
- Sal
- Pimienta negra molida
- 250 g de AOVE
- 18 hojas de gelatina neutra

Pimiento *sweet bite* naranja a la parrilla con revoltillo almeriense de bacalao

Ingredientes

- 12 pimientos *sweet bite* naranja
- 4 tomates rojos (pera o similar)
- 4 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- Perejil
- Sal
- Pimienta molida
- 2 cucharadas de AOVE
- 200 g de bacalao desalado

Elaboración

Revoltillo: sofreír en el aceite la cebolla y los ajos picados; cuando están hechos se añade el tomate rallado (no triturado), sal, perejil y pimienta.

Darle unas vueltas en la sartén al bacalao en taquitos, añadir los huevos y cuajar el revuelto. Mezclar con el tomate frito.

Hacer a la plancha los pimientos enteros; enfriar, quitarles el pedúnculo y rellenarlos con el revoltillo. Calentar para servir.



TOMATE

Procede de México igual que el pimiento, y también se empezó a utilizar como condimento; bastante más tarde empezó su consumo en crudo. Su nombre no cambió y pasó, casi idéntico, del español a los demás idiomas europeos, excepto al italiano (pomodoro) donde, por cierto, se empezó a cultivar más de un siglo después que en España.

Tiene bastantes vitaminas B1 y B6, y mucha vitamina C. Rico en licopeno y betacaroteno. La piel contiene muchos de estos nutrientes y algunos incluso se potencian al freírlos en aceite de oliva.



Milhojas de tomate raf y letones de caballa al sabor de Cabo de Gata

Ingredientes

- 4 tomates raf
- Escamas de sal
- 20 g de micro mezclum

Para el flan de letones:

- 130 g de letones de caballa
- 1 huevo
- 0,125 l de leche
- Sal
- Pimienta blanca molida
- 2 cucharadas de AOVE

Para el caldo pimentón:

- 200 g de patatas
- 2 tomates raf maduros
- 1 pimiento seco
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- 300 g de caballas limpias
- Cominos
- Azafrán
- 1 dl de AOVE
- Perejil
- Sal

Para el aire de plancton:

- 0,200 l de caldo de pescado de roca
- 0,5 g de plancton marino
- 4 g de lecitina de soja

Elaboración

Separamos los lados del tomate, dejándolo de forma cuadrada y lo cortamos en láminas finas.

El flan: en una sartén con el aceite caliente salteamos durante 1 minuto los letones. En la turmix echamos la leche, sal pimienta, los letones, el huevo y lo trituramos todo. Se vierte este preparado en moldes de silicona en forma de lingotes (previamente untados con aceite) y los cocemos 95°C, 90% de humedad, durante 10 minutos (tipo baño María). Se dejan enfriar, se desmoldan y se cortan en láminas finas.

El caldo: en una cazuela honda se ponen a cocer las patatas, los tomates y el pimiento seco. Cuando estén casi cocidas las patatas se sacan los tomates y los pimientos y se trituran con el ajo crudo, el perejil, el azafrán y los cominos. Agregamos a este preparado el aceite de oliva y lo mezclamos pero ya sin batir. Incorporamos a la cazuela este majado, las caballas y la sal. Dejamos unos 5 minutos más en el fuego, separamos el pescado (para servir en otro plato) y trituramos todo hasta obtener una crema líquida. Se reserva.

El aire: se calienta el fumet, sin que llegue a hervir y se incorpora el plancton y la lecitina de soja. Trituramos con una túrmix, sobre la superficie, hasta crear espuma consistente.

Montaje: Sobre las láminas de tomate se coloca el flan de letones y se superponen haciendo un "milhojas". Se dispone el tomate en el centro del plato y encima el aire de plancton. Para finalizar se vierte un poco de caldo pimentón en el fondo del plato y lo decoramos con unos brotes tiernos.



“Ravioli” de tomate Lobello al horno sobre tarantelo de atún rojo al AOVE

Ingredientes

- 300 g de tomates Lobello
- 400 g de tarantelo de atún rojo en un taco cuadrado
- 1 l de AOVE
- Sal
- 1 ramillete de tomillo limón
- Pimienta negra molida
- Salsa de tomate y aceite de aceituna negra para decorar

Elaboración

Se asan los tomates en el horno untados con aceite, sal, tomillo y pimienta durante 10 minutos a 170°C. Se dejan enfriar para pelarlos y se dejan en su propio jugo. Se corta el atún en láminas finas, más o menos con el grosor de la pasta de los raviolis. Se colocan la mitad de las láminas en una bandeja, se pone tomate en el centro de cada una, se tapa con otra lámina y se pegan los fillos, como un ravioli.

En el momento de servir se calientan los falsos raviolis en el horno un minuto a 130°C y 50% de humedad. Se colocan en los platos y se decoran con puntos de salsa de tomate y gotas de aceite de aceituna negra.



Crema fría de tomates del poniente con crujiente de pistacho y jamón de Serón

Ingredientes

Crema:

- 1,5 kg de tomate maduro
- 1/2 pimiento verde italiano
- 2 dientes de ajo
- 4 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 1 dl de AOVE
- Sal
- 50 g de jamón serrano
- 100 g de pan frito

Crujiente:

- 80 g de harina de trigo
- 2 claras de huevo
- 40 g de jamón de Serón
- 25 g de pistachos tostados

Elaboración

Crema: se pelan los tomates, se parten por la mitad y se presiona suavemente para quitarles las semillas. Se empapan las rebanadas de pan en agua y se escurren bien. En una batidora se ponen todos los ingredientes y se tritura hasta conseguir una crema homogénea, se rectifica de sal y se guarda en el frigorífico hasta el momento de servir.

Es una especie de salmorejo ligero.

Crujiente: se mezclan en la batidora la harina y las claras, con algo de agua si hace falta para obtener una crema ligera. En un cuenco se mezcla esta crema con 30 g de jamón picado fino y 15 g de pistachos rotos, pero no molidos.



Se cubre una bandeja para el horno con papel sulfurizado, se extiende bien fina la crema y se tapa con otra hoja de papel, presionando con los dedos para que quede uniforme y fina. Se hornea a 80-85° unas tres horas y se deja enfriar.

Se echa la crema fría en copas, se adorna con el resto de los pistachos y del jamón en juliana. Se corona con una teja del crujiente.

Tomatitos operino rellenos de aguacate y hueva de maruca con chips de tupinambo

Ingredientes

- 20-25 tomates operino
- 2 aguacates
- 250 g de cebolleta
- 4 trozos de hueva de maruca
- 1 tupinambo (30-40 g)
- Sal
- Pimienta blanca
- Zumo de limón

Elaboración

Triturar en la batidora aguacates, cebolleta, hueva (sin la piel), unas gotas de limón y una pizca de pimienta, para obtener una pasta cremosa que se mete en una manga y se guarda en el frigorífico.

Vaciar los tomates con un pequeño sacabollos y rellenar con la pasta. Decorar con rodajas de tupinambo fritas.



Tartar de tomate Adora con queso fresco de cabra y anchoas

Ingredientes

- 6 tomates Adora
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de albahaca
- 200 g de queso fresco de Serón
- 8 anchoas 00
- 1 dl de AOVE
- Sal

Elaboración

Picar el tomate en cuadritos, el ajo y la albahaca muy finos y el queso en daditos o desmenuzado con la mano. Mezclar en un cuenco y aliñar con aceite y sal.

Repartir en cuencos, por ejemplo de cristal como en la foto, colocar encima una anchoa y decorar con germinado de espárrago.

El tomate Adora suele tener un dulzor de 7-8° brix.



PEPINO

Su origen está en el sur de Asia y llegó a Europa vía Egipto y Grecia.

Es la hortaliza con menos calorías. Destaca en vitaminas A y C, y en ácido fólico. Tiene varios carotenoides, sobre todo en la piel.

Las variedades más "modernas" repiten menos; el vinagre de la ensalada ayuda. Imprescindible para el más genuino de los gazpachos almerienses.



Pepinos rellenos de ensaladilla, anchoas y aceituna cuquillo

Ingredientes

- 3 pepinos (almerienses, no del tipo holandés)

Ensaladilla:

- 700 g de patatas
- 225 ml de mayonesa
- 60 g de guisantes
- 1 cucharadita vinagre de Jerez
- 60 g de pimiento morrón
- 50 g de aceitunas verdes deshuesadas

Anchoas:

- 500 g de boquerones grandes
- 250 ml de vinagre de vino blanco
- 70 ml de agua
- 3 dientes de ajo
- Sal
- Perejil
- 1/2 l de AOVE

Elaboración

Anchoas: se sacan los filetes limpios de los boquerones y se lavan en agua fría (en prevención del anisakis se mantienen congelados durante un mínimo de 24 horas). Se cortan los ajos en láminas y se pica el perejil.

En un recipiente se ponen los boquerones y se cubren con la mezcla de vinagre, agua y sal. Se dejan marinar 4 horas en el frigorífico. Transcurrido ese tiempo se sacan del vinagre y, si fuese necesario, se enjuagan ligeramente con agua fría. Se colocan con la piel hacia abajo en un recipiente con tapadera y se le añade aceite de oliva entre capa y capa hasta cubrirlos. Se pasan a una fuente y se ponen por encima los ajos y el perejil picados.

Ensaladilla: se trocean las patatas y se cuecen unos 20 minutos, hasta que estén tiernas. Se escurren y se pican con una varilla de batir hasta dejarlas como una especie de puré. Se dejan enfriar y, en una ensaladera amplia, se mezclan con la mayonesa, el vinagre y la sal, se le incorporan los guisantes, el pimiento cortado en trocitos y las aceitunas. Se conserva en el frigorífico hasta el momento de servir.

Final: se lavan los pepinos y se hacen barquitas y tacos (con la piel acanalada); se cubren con ensaladilla y se coronan con un boquerón enrollado y una aceituna.



Gaspacho almeriense de pepino, almendras y uvas

Ingredientes

- 2 pepínos
- Tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de AOVE
- 1l de agua
- 2 rebanadas de pan
- 25 g de almendras
- Vinagre y sal al gusto

Elaboración

Triturar en la batidora el pepino, el ajo, la almendra, el agua y el aceite; aliñar con sal y vinagre y enfriar.

Montar láminas de pepino muy finas para formar el "recipiente" para el gaspacho; se pegan solas o con una pizca de agua. Se le ponen tropezones de pepino en cuadrillos, cuadritos de pan frito y/o uvas cortadas por la mitad.



Crema fría de pepino con aguacate y huevas de trucha

Ingredientes

- 4 pepínos
- 2 aguacates
- 1 ajo
- 1 dl de AOVE
- 250 ml de agua fría
- 1 cucharada vinagre de Jerez
- Pimienta blanca molida
- Perejil
- Sal
- 50 g de huevas de trucha

Elaboración

Pelar pepínos y aguacates y triturar en la batidora con el ajo, al aceite, el vinagre, perejil, sal y pimienta. Se añade un poco de agua hasta conseguir una textura cremosa que nos guste.

Adornar con hueva de trucha, una hoja de acelga roja y un chorrito de aceite.



Canapés de “caviar” de pepino con tomate pera, maíz y quisquilla a la sal

Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 tomates
- 25 g de maíz cocido
- 4 tortas de pan de aceite al pimentón
- 200 g de quisquillas
- 5 cl de AOVE
- Salicornia

Elaboración

Se hacen con el cortafiambres láminas muy finas de las tortas. Se sacan bolitas muy pequeñas de pepino y tomate con un sacabolos “mini”. Se hacen las quisquillas a la plancha con sal gorda, uno o dos minutos, vuelta y vuelta; se pelan.

Se montan canapés con las láminas de pan: porciones de pepino y tomate, y en el centro dos quisquillas, maíz y salicornia.

Carpaccio de pepino con ensalada de arroz, pipas, sésamo y granadas

Ingredientes

- 2 pepinos almerienses
- 200 g de arroz de grano largo
- 1 ajo
- 1 granada
- 15 g de sésamo negro tostado
- 150 g de jamón cocido

Vinagreta:

- 5 cl de AOVE
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de mostaza de Dijón
- Sal
- 20 g de pipas peladas

Elaboración

Cocer el arroz en agua con sal, el ajo picado y un chorrito de aceite. Enfriar, añadir el jamón cortado en daditos, el sésamo y las pipas y aliñar con la vinagreta.

Sacar con el corta-fiambres láminas muy finas de pepino, cortadas a lo largo; colocarlas en los platos y poner encima una aro para rellenarlo con ensalada; quitar el aro y decorar con sésamo, granos de granada y un chorrito de AOVE.





ANTONIO CARMONA

BERENJENA

De origen asiático muy antiguo, llegó a España y Europa mediante los árabes, y hoy está extendido por todas las cocinas del Mediterráneo, de Algeciras a Estambul.

Destaca su contenido en fibra y en vitaminas K y del grupo B.

Es muy baja en calorías, pero al freirla absorbe bastante más aceite que otras hortalizas.



Rollitos de berenjenas listadas rellenos al aroma de La Alpujarra

Ingredientes

- 3 berenjenas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 200 g de carne de cerdo picada
- 2 huevos
- 40 g de pan rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- Orégano

Bechamel:

- 1/2 l de leche
- 50 g de mantequilla
- 40g de harina
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada

Elaboración

En una corta-fiambres se cortan las berenjenas en láminas no demasiado finas y se dejan en un recipiente con agua y sal, después se escurren y se secan.

Relleno: se pican los ajos y la cebolla en brunoise. Los tomates se lavan y trituran. En una sartén con aceite de oliva se fríen los ajos, la cebolla, y a continuación el tomate y la carne picada; se salpimenta y se deja freír unos minutos. Fuera del fuego se le agregan los huevos batidos y el pan rallado.

Bechamel: se hace un roux (derretir mantequilla y mezclar con la harina) y se añade leche caliente, sin parar de mover; se deja que cueza 5 minutos y se aliña con

sal, pimienta y nuez moscada; se enfría y se pasa a una manga pastelera.

Se enharinan las berenjenas y se fríen en abundante aceite de oliva caliente.

Montaje: Se estiran 2 ó 3 láminas, pero que queden algo montadas, unas sobre otras. Se cubren con una fina capa de relleno y se enrollan como si fuésemos a hacer un pionono. Se colocan en posición vertical y se cubre la parte de arriba con bechamel. Se decora con romero y tomillo limón fresco.



Pinchos de berenjena negra crujientes con pulpo frito

Ingredientes

- 3 berenjenas negras medianas
- 4 patas de pulpo cocido (unos 600 g)
- 200 g de harina de trigo
- Sal
- Pimentón dulce
- 5 cl de aceite de perejil (triturar un manojillo de perejil en el aceite y colar)
- AOVE para freír

Elaboración

Se hacen con el corta-fiambre láminas finas de berenjena y de pulpo, cortadas a lo largo. Dejar las láminas de berenjena unos minutos en agua y sal; escurrir y secar.

Montar brochetas como en la foto, pasarlas por harina y freírlas en aceite muy caliente; sacar a papel absorbente y montar en el plato, aliñadas con un polvillo de pimentón, unas gotas de aceite de perejil y unos germinados.



Pastel de berenjenas con cabrito de "Los Filabres" y espinacas

Ingredientes

- 4 berenjenas listadas mini
- 300 g de hojas de espinacas
- Sal
- AOVE

Asado:

- 1,2 kg de pierna de cabrito
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates maduros
- 3 patatas
- 1 dl de AOVE
- 0,6 l de vino blanco
- 0,5 l de agua
- Perejil
- Tomillo
- Sal y pimienta negra

Elaboración

El asado: se trituran en el turmix ajos, perejil, ½ cebolla, 1 tomate y un poco de vino blanco. Se colocan las rodajas de pierna de cabrito en una bandeja de horno, se salpimentan y se cubren con el picado anterior y con el tomillo; se añade el vino, el agua, el resto del tomate y la cebolla, cortados en trocitos y las patatas en rodajas. Se echa un poquito de aceite de oliva y sal. Se mete en el horno durante 1 hora y 45 min a 175° C, procurando que la carne quede bien tierna y jugosa (a mitad de cocción se le da la vuelta a la carne, para que se dore por ambos lados).

Cuando se enfría un poco, se saca la carne y se deshuesa. Se tritura lo que queda en la bandeja, y con esa salsa se cubre la carne. Se reserva un poco de la salsa.

Se cortan las berenjenas en rodajas muy finas y se forran con ellas moldes cilíndricos untados de aceite; se echa una capa de carne, otra de espinacas y se termina con el resto de la carne; se cubren con más rodajas de berenjena y se meten al horno a 170° C, 30% de humedad, 5 minutos.

Se desmoldan y se sirven con un poco de su salsa



Berenjena mini a la brasa con lomo de sardina espetada y salsa ponzu

Ingredientes

- 12 berenjenas negras mini
- 24 sardinas medianas
- 5 cl de AOVE
- Sal Mladon
- Germinados de cebolla

Salsa ponzu (vinagreta japonesa):

- 100 ml de mirin (vino de arroz)
- 50 ml de zumo de naranja
- 60 ml de zumo de lima o limón
- 130 ml de salsa de soja
- 2 cucharadas de katsubushi (virutas de bonito seco)

Elaboración

Hervir el mirin para reducir; apartar y añadirle el resto de ingredientes de la salsa. Reposar 7-8 horas y colar.

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y dejar unos minutos con agua y sal para rebajar lo amargo. Dorar en la parrilla untadas con aceite y sal y terminar en el horno 8 minutos a 150°C y 50% de humedad.

Hacer las sardinas espetadas a la manera tradicional y sacarles los lomos limpios, pero con todas las escamas posibles.

Sobre cada media berenjena se pone un lomo de sardina, unas escamas de sal, un chorrito de aceite y unos germinados. Es un canapé para tomar de un bocado o dos.



Berenjenas redondas rellenas de anchoas y gambas

Ingredientes

- 8 berenjenas pequeñas redondas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 1 latita de anchoas
- 200 g de gambas blancas (o quisquillas) peladas
- 3 huevos
- 25 g de pan rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- 150 g de queso manchego rallado
- Perejil

Elaboración

Se corta la parte de arriba de las berenjenas (según se ve en la foto), se les hace un hueco y se dejan en agua y sal; después se escurren y se secan. Se hornean 15 minutos a 150°C con un 50% de humedad.

Relleno: se pican los ajos, la cebolla, las anchoas y las gambas peladas. Se lavan y trituran los tomates. En una sartén con aceite de oliva se frien los ajos y la cebolla, y a continuación se incorpora el tomate, las anchoas y las gambas.

Se salpimenta y se dejan freír unos minutos. Fuera del fuego se le añaden los huevos batidos y el pan rallado. Se mezcla todo bien.

Se rellenan las berenjenas y se decoran con el queso rallado, gambas, anchoas y perejil picado. Antes de servir se hornean durante 5 minutos a 160°C con un 20% de humedad.



CALABACÍN

Aunque de origen muy antiguo no se introdujo en las cocinas europeas hasta hace pocos siglos. En Almería apenas se cultivaba hasta la eclosión de los invernaderos. Sin embargo, es muy versátil en la cocina.

Muy bajo en calorías, tiene vitaminas del grupo B, A, folato y, sobre todo, mucha C. También flavonoides y es relativamente rico en potasio.



Serpentín de calabacín gratinado relleno de carne de novillo y piñones

Ingredientes

- 3 calabacines
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 300 g de carne de novillo picada
- 2 huevos
- 50 g de pan rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- Perejil
- 200 g de queso en lonchas
- 60 g de piñones

Elaboración

Se cortan con un corta fiambres los calabacines en láminas no demasiado finas y se reservan.

Relleno: se pican los ajos y la cebolla en trocitos pequeños. Los tomates se lavan y se trituran. En una sartén con aceite de oliva se fríen los ajos, la cebolla y a continuación se incorpora la carne picada; se mueve para separarla bien y se añade el tomate. Se salpimenta y se deja freír unos minutos. Se echan los huevos batidos y el pan rallado, se mezcla todo y se aparta del fuego.

Montaje: Se enharinan los calabacines y se fríen en abundante aceite de oliva caliente.

Se estiran 2 láminas, pero que queden algo montadas, unas sobre otras. Les ponemos una fina capa del relleno y enrollamos como si fuésemos a hacer un pionono. Los ponemos en posición vertical y la parte de arriba la cubrimos con queso y piñones. Introducimos en el horno a 170°C durante 10 minutos para calentarlos y gratinar el queso.

Tronco de calabacín “cru” con queso curado de cabra, brotes tiernos y morcón del alto Almanzora

Ingredientes

- 5 calabacines “cru”
(especiales para comer crudos)
- 300 g de morcón cocido
- 200 g de brotes tiernos
- 150 g de queso curado
- 1 dl de AOVE
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración

Cortar los calabacines a lo largo y el morcón en láminas muy finas. Sobre un papel film colocar láminas de calabacín, encima láminas de morcón y hojas tiernas, sal y pimienta; enrollar como para hacer un brazo de gitano, dejar reposar 15 minutos en el frigorífico.

Cortar en rodajas y rociar con queso rallado y un chorrillo de aceite.



Revuelto de calabacín y calabaza con gambas de Garrucha y almejas

Ingredientes

- 2 calabacines
- 300 g de calabaza
- 500 g de gamba roja mediana
- 500 g de almejas Berache
- 2 ajetes
- 8 huevos
- 1 dl de AOVE
- 2 cucharadas de nata líquida
- Sal

Elaboración

Se cortan la calabaza y los calabacines en juliana, y los ajetes en rodajas. Se rehogan los ajetes en la mitad del aceite, se añaden las almejas y se dejan hasta que se abran; se sacan y en ese mismo aceite se hacen las gambas vuelta y vuelta. Se pelan las gambas y se sacan los cuerpos de las almejas. Reservar el jugo.

En otra sartén con el resto del aceite se saltean las verduras en juliana, se añaden a la vez la nata y los huevos batidos, sal y el jugo de la otra sartén; se cuaja el revuelto bien cremoso y se añaden los cuerpos de gambas y almejas.



Flor de calabacín rellena de perlas de hortalizas sobre calamar relleno

Ingredientes

- 1 ó 2 calamares (1,2 kg en total)
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos (2 batidos y 1 cocido)
- 100 g de jamón serrano
- 1 dl de AOVE
- Perejil
- 2 cebollas pequeñas
- 50 g de pimiento morrón
- Sal y pimienta negra molida
- 75 g. de carne de centollo cocida
- 1 dl de fumet de pescado
- 40 g de pan rallado
- 150 g de calabacín
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de zanahoria
- 8 flores de calabacín

Elaboración

Se hacen bolitas de zanahoria, calabacín y pimiento, se saltean unos minutos con aceite y sal, y se rellenan las flores de calabacín; se envuelven con tiras de jamón y se hornean 3 minutos a 120°C.

Se limpia el calamar, se cortan en trocitos aletas y patas (excepto algunas para decorar) y el cuerpo en 3-4 rodajas. Se marca en la plancha por ambos lados unos minutos para dorarlo.

En una cazuela con el aceite de oliva caliente se rehogan los ajos y la cebolla 5 minutos; se añaden los trocitos de calamar y se fríen 10 minutos. Se incorpora el vino y el fumet, y se deja cocer hasta re-

ducir el caldo. A continuación se agregan el resto de los ingredientes bien picados: pimiento, huevo cocido, perejil, el jamón restante y la carne de centollo, y se rehoga 5 minutos más. Por último se le mezclan los huevos batidos y el pan rallado, y se aparta. Con esta mezcla se rellenan las rodajas de calamar y se cubren con el resto de las bolitas de hortalizas. Se hornea 20 minutos a 165°C y 30% de humedad.

Montaje: se pone cada medallón de calamar sobre una pincelada de salsa de tinta de calamar y, encima, la flor rellena y las patatas de calamar fritas.



Sopa de calabacín amarillo con zamburiñas y puerro frito

Ingredientes

- 4 calabacines amarillos medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 patata
- 1/2 puerro
- 3 huevos cocidos
- 12 zamburiñas sin la concha
- 1,5 l de caldo de verduras
- 1 dl de AOVE
- Sal

Elaboración

La patata y el calabacín se cortan en dados, los huevos en taquitos, se pica muy fina la cebolla y el puerro en juliana fina. Las zamburiñas se saltean con un poco de aceite, vuelta y vuelta.

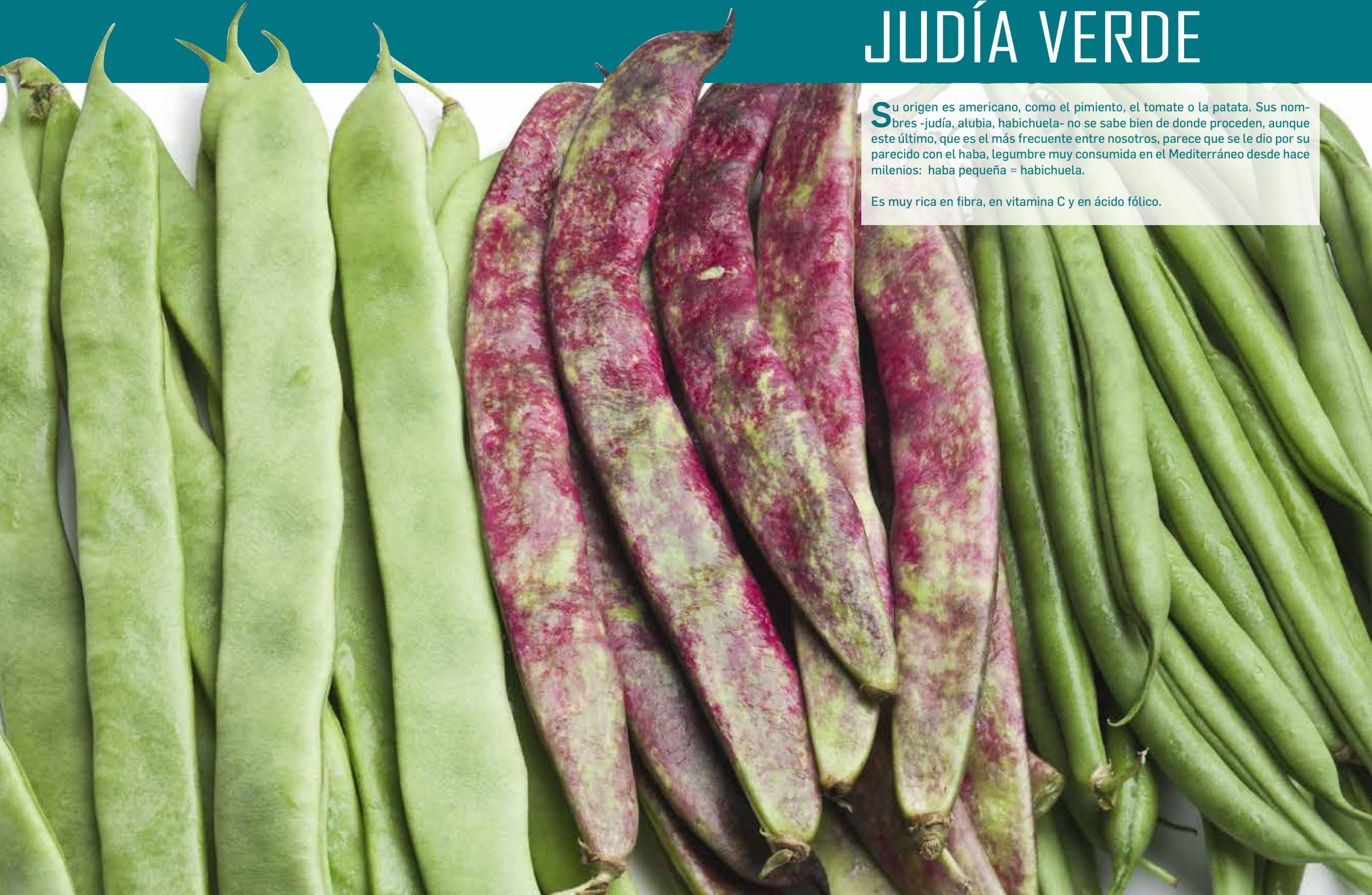
En un cazo con bastante aceite se doran los puerros y se retiran. En el mismo cazo se rehogan la cebolla y la patata 15 minutos, se agrega el calabacín y se deja otros 2-3 minutos y se echa el caldo de verduras y el jugo de las zamburiñas; se añade el huevo picado, las zamburiñas salteadas, sal y el puerro frito; se deja un par de minutos y se aparta.



JUDÍA VERDE

Su origen es americano, como el pimiento, el tomate o la patata. Sus nombres -judía, alubia, habichuela- no se sabe bien de donde proceden, aunque este último, que es el más frecuente entre nosotros, parece que se le dio por su parecido con el haba, legumbre muy consumida en el Mediterráneo desde hace milenios: haba pequeña = habichuela.

Es muy rica en fibra, en vitamina C y en ácido fólico.



Tempura de judías verdes redondas con maíz y mahonesa de zanahoria y mostaza

Ingredientes

- 300 g de judías verdes redondas
- 200 g de harina de tempura
- 200 g de harina de maíz
- Agua
- Sal
- AOVE para freír

Salsa:

- 200 g de mahonesa
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon

Elaboración

Tempura: mezclar en la batidora las harinas y una pizca de sal con agua muy fría, hasta obtener una consistencia cremosa pero no espesa. Dejar en frío hasta el momento de usar.

Salsa: Cocer y triturar la zanahoria y mezclar en batidora con la mahonesa y la mostaza.

Blanquear las judías 1 minuto en agua hirviendo, bañar en la tempura y freír en aceite de oliva muy caliente.

Sugerencia de presentación en la foto.



Salteado de judías verdes peronas con cuscús y pulpo seco de Adra

Ingredientes

- 300 g de pulpo seco
- 500 g de judías peronas
- 1 ajete
- 1/2 l de AOVE
- Sal
- 125 g de cuscús
- 125 ml de fumet de pescado
- 1/2 cucharadita de curry
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 berenjena

Elaboración

Se cortan ajos, cebolleta, berenjena y pimiento en trocitos, y se saltean en una sartén con poco aceite. Hervir el caldo con un poco de sal y chorrito de aceite, añadir el cuscús, apartar del fuego, mezclar bien y dejar reposar. En una sartén al fuego se mezclan el cuscús, el curry y las verduras salteadas durante un minuto.

El pulpo se mete al horno 40 minutos a 130°C y 10% de humedad, para que quede jugoso; se corta en rodajas. Las judías se cortan en tiras finas y se blanquean 5 minutos en agua hirviendo. En una sartén se rehogan los ajetes cortados en trocitos, se añaden las judías y se saltean un minuto.

Montaje (ver foto): las judías se mezclan con el pulpo y se rodean con el cuscús.



Judías verdes en ajillo con jamón, tomatitos cherry y pasta filo

Ingredientes

- 600 g de judías peronas
- 250 g de jamón de Serón o de la Alpujarra
- 250 g de tomate cherry
- 8 hojas de pasta filo
- Sal

Ajillo:

- 1 diente de ajo
- 15 almendras
- 1 rebanadita de pan
- 1 cucharada de pimentón
- Sal
- Comino
- Pimienta molida
- 1 dl de AOVE
- Quindilla (opcional)

Elaboración

Ajillo: se fríen en el aceite el ajo, las almendras y el pan; se trituran y se reserva. En el aceite restante se rehoga el pimentón unos segundos y se cubre con agua; se añade el majado, sal, pimienta y comino; se deja hervir hasta obtener una salsa espesa.

Se cuecen las judías 10 minutos (que queden "al dente") y se refrescan. Se corta el jamón en lonchas finas. Sobre cada loncha de jamón se extienden las judías y se enrollan con un tomatito en el centro. Cada ración será de ocho rollitos, que se rodean con dos hojas de pasta filo enrolladas (ver foto) y se hornean 10 minutos a 180°C.

Se pone la salsa de base y se coloca el timbal encima con una espátula. Decorar con hojas de tomillo.



Timbal de judías con rabo de toro estofado y habitas tiernas

Ingredientes

- 400 g de judías verdes o amarillas
- 150 g de habas peladas
- 3 patatas
- 1 cebolleta
- 5 cl de AOVE
- Sal
- Pimienta blanca

Estofado:

- 2 kg de rabo de toro
- 500 g de cebolla
- 250 g de zanahoria
- 1 dl de AOVE
- 100 g de jamón serrano
- 1 cucharada de maicena
- ¼ l de vino tinto
- 2 ramas de apio pequeñas

- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Laurel
- Tomillo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta negra molida
- 2 l de agua

Elaboración

Estofado: se trocean los rabos, se lavan ligeramente y se ponen a cocer cubiertos con el agua, el vino, la mitad de la cebolla, la zanahoria y el apio (todo en rodajas), pimienta, perejil, laurel, tomillo y sal. Cuando rompa a hervir, se espuma y se deja que siga cociendo, a fuego lento y tapado durante 4 horas, moviendo de vez en cuando.

Se cortan en daditos (brunoise) jamón, ajos y cebolla restante.

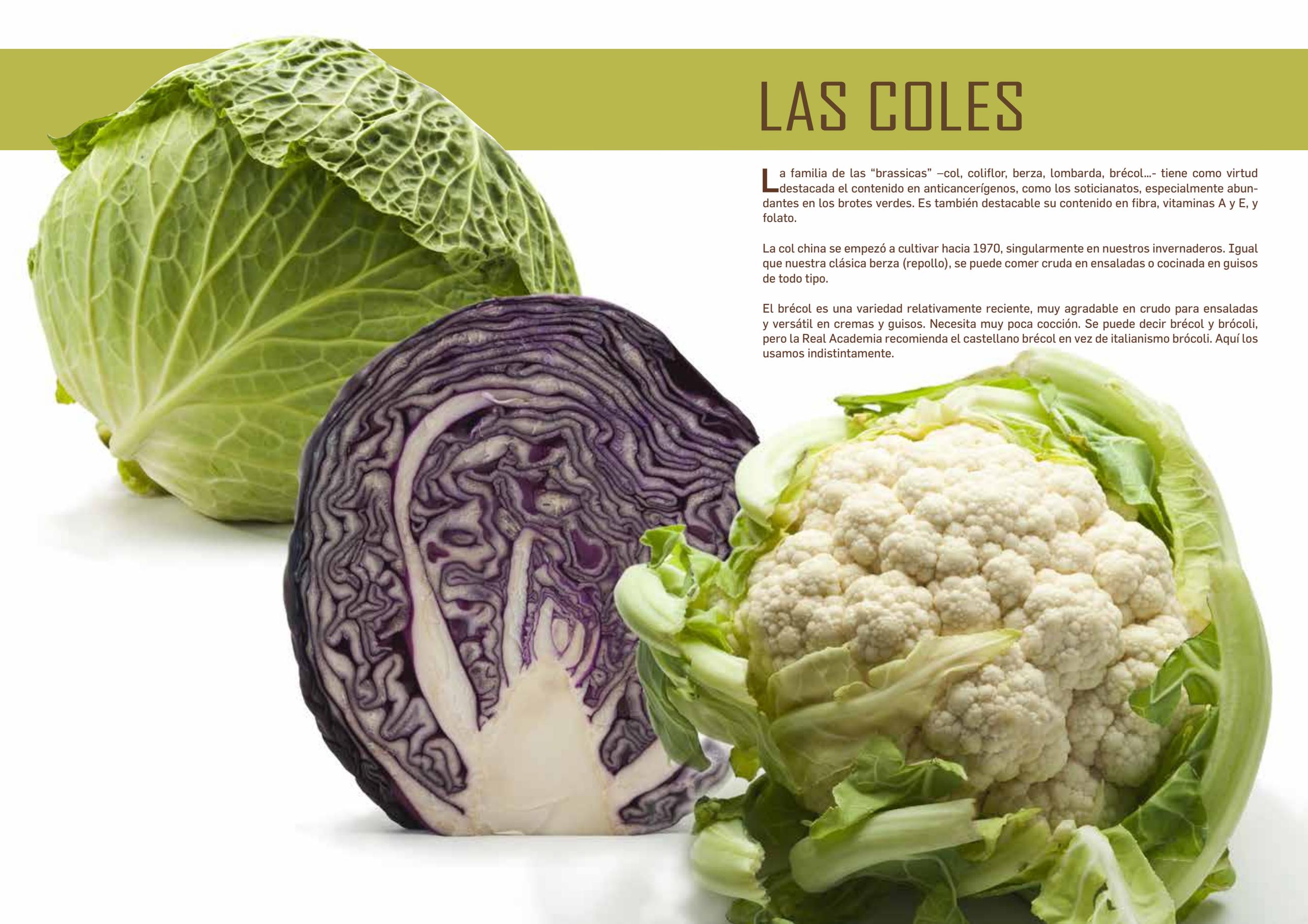
En una sartén se rehogan con aceite los ajos y la cebolla durante 5 minutos; se añade el jamón y se le dan unas vueltas; se echa por último el pimentón dulce. Se reserva.

Cuando estén templados los rabos se deshuesan. La salsa que queda en la cazuela se tritura con la maicena, se pasa por el chino y se mezcla con el refrito con jamón; se cubre la carne con esta salsa.

Se cuecen las judías 10 minutos, se refrescan y se cortan en distintos largos para formar el timbal. Se corta la cebolleta en trocitos, se fríen en el aceite y, a mitad de cocción, se echan las habas y sal. Se asan las patatas con la piel en el horno a 15 °C 40 minutos; se pelan y se hace un puré con sal y pimienta.

Montaje: en aros untados de aceite se colocan las judías verticales (ver foto) y se rellenan hasta la mitad con estofado de toro, se pone una capa de puré y se termina con unas habitas y algo de salsa del estofado.



The image features three types of brassica vegetables. On the left is a whole green cabbage with large, crinkled leaves. In the center is a sliced purple cabbage, showing its intricate, concentric layers of deep purple and white. On the right is a whole cauliflower with its characteristic white, bumpy head and green leaves. The background is a solid light green color.

LAS COLES

La familia de las “brassicas” –col, coliflor, berza, lombarda, brécol...- tiene como virtud destacada el contenido en anticancerígenos, como los isotiocianatos, especialmente abundantes en los brotes verdes. Es también destacable su contenido en fibra, vitaminas A y E, y folato.

La col china se empezó a cultivar hacia 1970, singularmente en nuestros invernaderos. Igual que nuestra clásica berza (repollo), se puede comer cruda en ensaladas o cocinada en guisos de todo tipo.

El brécol es una variedad relativamente reciente, muy agradable en crudo para ensaladas y versátil en cremas y guisos. Necesita muy poca cocción. Se puede decir brécol y brócoli, pero la Real Academia recomienda el castellano brécol en vez de italianismo brócoli. Aquí los usamos indistintamente.

Crema de brécol con popietas de lenguado y alga wakame

Ingredientes

- 8 filetes de lenguado
- 1 brécol
- 2 cebollas
- 1 dl de nata líquida
- Algas wakame
- Espagueti negro para decorar

Caldo:

- 2 l de agua
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 ramas de apio
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Cocer las verduras en agua hasta que quede un litro aproximadamente. Colar.

Sacar las flores del brécol y picar la cebolla; freír la cebolla en dos cucharadas de aceite; cuando esté pochada añadir el brécol, saltear, añadir el litro de caldo, cocer dos o tres minutos, triturar y pasar por el colador chino. Añadir la nata, hervir un minuto y reservar.

Formar rollitos con los filetes de lenguado, untar con aceite y sal, y hornear a 150°C 3-4 minutos.

Poner en los platos sobre la crema de brécol y decorar con ensalada de algas y espaguetis fritos.



Brócoli y coliflor gratinados con caldo de potaje

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 brécol
- ½ l de caldo de potaje de trigo (ver receta en la página 140)
- Bechamel
- 50 g de queso rallado
- Sal

Elaboración

Lo apropiado es hacer esta receta al día siguiente de haber comido el potaje.

Bechamel: derretir 100 g de mantequilla y añadir 120 g de harina poco a poco, a fuego suave sin que se dore; añadir ½ l de leche y cocinar a fuego lento sin dejar de mover, unos 5 minutos. Condimentar con sal, pimienta blanca molida y nuez moscada.

Cocer las verduras al vapor dejándolas firmes, poco hechas; Colocarlas en una fuente de horno alternando los colores, cubrir con la bechamel, espolvorear el queso y gratinar cinco minutos.

Repartir en platos individuales y regar con un cacillo del caldo de potaje caliente.



Espaguetis negros con coliflor y cigalitas

Ingredientes

- 400 g de espaguetis negros
- 12 cigalas pequeñas
- 1 coliflor mediana
- 1 dl de AOVE
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento seco
- 1 guindilla
- Sal
- Perejil

Elaboración

Se cuece la pasta según instrucciones del envase y se refresca. Se corta en trocitos la coliflor y se blanquean en agua hirviendo 5 minutos; se escurre y se reserva. Se hacen las cigalas a la plancha con sal gorda; se les quita la cabeza y se pelan; los cuerpos se cortan en dos a lo largo y el jugo de las cabezas se deja en un cuenco.

En una sartén grande con el aceite se frien los ajos en rodajas; antes de que tomen color se añade pimiento seco e, inmediatamente, la pasta y la coliflor; se saltean un minuto y se añade el jugo de las cabezas, perejil y sal, y se aparta.

se sirve con los cuerpos de las cigalas encima



Ensalada de col china y picantón frito en nido de pepino almeriense

Ingredientes

- 1 col china
- 2 tomates pera
- 1 pimiento tipo italiano
- 3 pepínos almerienses
- 1 manzana
- 4 rabanitos
- 10 g de sésamo blanco
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 pollo picantón
- 100 g de harina
- Sal
- Pimienta negra

Vinagreta:

- 5 cl de AOVE
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cucharadita de miel
- Sal

Elaboración

Se deshuesa el pollo, se trocea, se salpimenta, se pasa por harina y se fríe en abundante aceite caliente; debe quedar crujiente.

Se trocea fina la col, el pepino y la manzana se cortan en tiras largas, el tomate, el pimiento y los rabanitos se cortan en dados. Se mezclan los ingredientes de la vinagreta y se batan bien.

En platos hondos se colocan en el centro la col, el pepino alrededor y el resto encima. Por último se coloca el pollo, aceitunas, sésamo y la vinagreta.



“Arroz azul” con col lombarda, verduras salteadas y espinazo de cerdo

Ingredientes

- 1 col lombarda pequeña
- 400 g de arroz bomba
- 150 g de judías verdes
- 50 g de guisantes
- 1 pimiento rojo
- 100 g de acelgas
- 5 cl de AOVE
- 800 g de espinazo de cerdo
- 2 l de agua
- 4 dientes de ajo
- Sal
- 2 hojas de laurel

Elaboración

Se pone a cocer el espinazo con los ajos enteros, el laurel y sal durante una hora, hasta que este tierno. Se deshuesa y se cuele el caldo.

Se trocea la lombarda y se pone a cocer en el caldo anterior hasta que esté tierna (15 minutos). Se tritura todo y se echa el arroz; se cuece unos 18 minutos, moviéndolo de vez en cuando para que no se agarre. Si hiciese falta se agrega un poco más de caldo. Su textura sería como un risotto.

Mientras, se cortan las judías verdes en tiras finas y el pimiento rojo en dados; en una sartén con aceite caliente se saltean como si fuese un wok. Por último, se le añaden los guisantes y las acelgas, se prueba de sal y se mueve unos segundos más.

Montaje: en un plato sopero se sirve el arroz y se pone en el centro el espinazo y las verduras salteadas alrededor. Se sirve bien caliente.



Albóndigas de atún rojo y kale guisadas en hoja de col

Ingredientes

- 400 g de atún rojo
- 1 manojo de col kale
- 5 cl de AOVE
- 2 ajos
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 berza pequeña
- Harina para rebozar
- AOVE para freír

Salsa:

- 2 ajos
- 1 cebolla
- 5 tomates maduros
- 1 dl de vino blanco
- 5 cl de AOVE
- Sal
- Pimienta



Elaboración

Partir la berza por la mitad y meterla al horno con vapor 15 minutos. Cuando se enfríe un poco separar las hojas con cuidado.

Salsa: picar ajo y cebolla, pochar en el aceite, añadir el vino y el tomate rallado, sal y pimienta. Cocer a fuego suave.

Picar el atún en la picadora y las hojas tiernas del kale a cuchillo. Mezclar con la batidora el ajo y el aceite. Sacar y mezclar en un cuenco con el atún, el kale, los huevos batidos, sal y pimienta. Formar bolas, pasar por harina y freír en aceite bien caliente.

Envolver cada albóndiga con una hoja de col y calentar en la salsa.

Ensalada de col con ajo blanco suave, uvas y cachitos de pollo

Ingredientes

- 1 col tierna
- 150 g de uvas
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 3 ajos
- 150 g de tomates cherry
- 400 g de pollo sin huesos ni piel
- Sal
- Pimienta negra
- Curry
- AOVE

Ajoblanco:

- 150 ml de AOVE
- 100 g de almendras
- 50 ml de leche
- 2 cucharadas de pan
- Sal
- 1 cucharadita de vinagre de vino

Elaboración

Se aliña el pollo con sal, pimienta, curry y aceite, y se deja reposar una noche en el frigorífico. Se dora en una sartén con poco aceite. Se trocea la col, se lava y se escurre. Se fríen los ajos cortados en rodajas finas.

Ajoblanco: se trituran todos los ingredientes, excepto el aceite, que se añade poco a poco hasta obtener una textura como mahonesa espesa.

Montaje: sobre la col se colocan el pollo crujiente, los ajos fritos y las uvas en rodajas; se adorna con tomates cherry y unos brotes tiernos, se espolvorea con el pimentón y se le mezcla el ajoblanco.



Caramelos de repollo con bechamel y abanico ibérico

Ingredientes

- 400 g de abanico ibérico
- 1 repollo mediano
- 200 g de masa de hojaldre (ver receta de la página 125)
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 5 cl de AOVE
- 1 huevo
- pimienta negra molida

Bechamel:

- 100 g de mantequilla
- ½ l de leche
- 120 g de harina
- Pimienta blanca molida
- Nuez moscada
- Sal

Elaboración

En una sartén se dora con un poco de aceite y sal el abanico por ambos lados. Se pasa a una bandeja de horno, se pone un poco de pimienta negra y aceite y se hornea 30 minutos a 160°C. Se deja enfriar y se corta en dados pequeños.

Bechamel: se derrite la mantequilla y se le va incorporando la harina poco a poco y mezclando bien. Luego se añade la leche caliente lentamente, moviendo con la varilla para que no aparezcan grumos. Condimentamos al gusto.

Se corta el repollo en juliana, se lava bien y en una sartén con aceite se fríen los ajos picaditos y seguidamente se incorpora el repollo y se saltea unos segundos, solo para calentarlo. Se añade a la bechamel la carne y la col y se mezclan bien.

Se estira la masa de hojaldre en forma de cuadrados, se rellenan con el preparado anterior y se cierran como un caramelo. Se untan con huevo batido y se hornean a 180°C durante 15 minutos.



LECHUGA (COGOLLOS Y BROTES TIERNOS)

Combina un contenido bajísimo en calorías (16 Kcal/100 g) con una abundancia de fibra, vitaminas C y A (caroteno) y folatos, todo ello más abundante en las hojas verdes, más ricas que las blancas, por lo que no se deben desechar.

Estas hojas verdes son fundamentales para la menestra tradicional almeriense.

En nuestra actual agricultura se producen numerosas variedades de lechuga.



Cogollos a la parrilla con escarola rizada, lomos de salmonetes y vinagreta de ajetes fritos

Ingredientes

- 8 salmonetes medianos
- 4 cogollos de Pulpi
- 1 escarola rizada
- 5 cl de AOVE
- Sal

Vinagreta:

- 1 tomate pera
- 1 pimiento verde fino
- 1 cebolleta
- 2 ajetes
- 5 cl de AOVE
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal

Elaboración

Se sacan los lomos limpios y sin raspa de los salmonetes. Se envasan al vacío con un poco de sal y aceite, y se hacen en un Roner o en un horno con vapor a 60°C 12 minutos. Se cortan los cogollos en cuatro y se hacen a la plancha, untados con aceite y sal, vuelta y vuelta. Se trocea la escarola.

Vinagreta: se cortan en "brunoise" el tomate, el pimiento y la cebolleta, y los ajetes en rodajas. Se fríen estos últimos en el aceite y una vez frío se añade el vinagre, sal y mezclamos con el resto de hortalizas.

Montaje: sobre los cogollos se colocan los salmonetes, se aliña con la vinagreta y se adorna con escarola. Se pueden poner el pescado y los cogollos templados y la vinagreta fría, o todo en frío.



Ensalada de brotes tiernos con ahumados, langostinos y vinagreta de erizos

Ingredientes

- 250 g de brotes tiernos (1 bolsa de mezcla de lechugas y achicoria)
- 1/2 cebolla pequeña
- 250 g de ahumados variados (salmón, palometa, atún, pez espada)
- 25 g de caviar de erizos (una latita)
- Sal
- 1 tomate pequeño
- 12 langostinos cocidos
- 5 cl de AOVE
- 60 g de nueces peladas
- 1 cucharada de reducción de vinagre balsámico
- 1 pepino
- 4 tomatitos cherry
- Cebollino
- Perlas de arboquina para decorar

Elaboración

Se lavan las verduras. Se cortan en rodajas finas los tomates y la cebolla, y el pepino, en la corta-fiambres, en láminas largas y finas. Se pelan los langostinos y se pican en daditos los ahumados. Se mezclan aceite, vinagre, sal y caviar de erizo para preparar la vinagreta.

Se unta el interior de los aros de acero con aceite y se colocan 3 láminas de pepino superpuestas para hacer un círculo. Vamos colocando en su interior capas por este orden: brotes tiernos, tomate, cebolla, ahumados, brotes tiernos, langostinos, tomatitos, nueces y vinagreta de caviar de erizo. Se guarde en frío hasta el momento de servir.

Montaje: en el centro del plato se coloca la ensalada, se aliña y se pone un cordón de vinagre balsámico sobre ésta. Se disponen alrededor unas nueces, cebollino picado, caviar de erizo y perlas de aceite.



Hojitas de cogollo rellenas de ensalada asada y taquitos de lomo en orza

Ingredientes

- 4 cogollos de lechuga
- 800 g de lomo de cerdo ibérico
- 1/2 l de AOVE
- Pimienta negra molida
- Sal
- Canela

Ensalada:

- 3 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos (lamuyo)
- 6 tomates
- 5 cl de AOVE
- 2 cebolletas frescas
- Sal
- Orégano

Elaboración

Ensalada: se pica la cebolleta en trocitos. Se colocan los tomates y los pimientos en una placa de asar y se hornean a 180°C, 35 minutos. Se pasan a un recipiente con tapadera durante 10 minutos para que sea más fácil pelarlos. Una vez limpios se pican y se ponen en una ensaladera junto con la cebolleta; se aliña con aceite, orégano y sal, se mezcla y se deja en el frigorífico hasta el momento de servir.

Lomo: se corta el lomo en dos trozos grandes, se colocan en una bandeja, se sazonan y se espolvorean con pimienta molida y una pizca de canela.

En una sartén con aceite no demasiado caliente, se van confitando los trozos de lomo hasta que llegue a 65°C, unos 30 minutos aproximadamente. Se pasa el lomo a un recipiente adecuado (antes se utilizaba la orza para su conservación) y se cubre con su aceite. Se guarda en el frigorífico y se saca unos minutos antes de consumir.

Montaje: se sacan 16 hojas hermosas de los cogollos y se montan como en la foto, rellenos de ensalada mezclada con taquitos de lomo. Se sirven fríos, adornados con algunos





GUISANTE, TIRABEQUE, HABA

A medio camino entre verdura y legumbre, este grupo de hortalizas son muy populares en la cocina almeriense de toda la vida, desde el protagonismo en menestras y tortillas hasta acompañamiento de arroces, fideos y pucheros.

Están entre 40 y 60 Kcal / 100g, y tienen bastante fibra, potasio y cantidades importantes de vitaminas C y A.



Guisantes salteados con cuscús y chipirones

Ingredientes

- 350 g de guisantes ya pelados
- 1 cebolleta
- 5 cl de AOVE
- Sal

Chipirones:

- 350 g de chipirones
- 200 g de harina candeal
- Sal
- AOVE para freír

Cuscús:

- 125 g de cuscús
- 125 ml de agua
- 1/2 cucharadita de curry
- 1 ajete
- 1/2 pimiento rojo
- 5 cl de AOVE
- Sal

Elaboración

Guisantes: en una sartén con el aceite se hace la cebolleta picada a fuego suave, se añaden los guisantes con pizca de sal, se tapa la sartén y se cuecen un minuto, para que conserven su color vivo.

Cuscús: picar muy finos el ajete y el pimiento, freírlos en el aceite muy caliente y luego ponerlos a hervir en el agua con curry y sal; cuando empiece el hervor se echa el cuscús, se remueve unos segundos y se aparta. Se deja reposar unos minutos y se mueve para soltarlo.

Los **chipirones** se enharinan y se fríen en abundante aceite muy caliente para que queden crujientes.

Montaje: un aro lleno de cuscús en el centro, los guisantes alrededor y los chipirones encima.



Sopa Bullabesa de Almería con guisantes lágrima

Ingredientes

- 400 g de rape
- 400 g de gamba blanca
- 250 g de almejas pequeñas (chirlas)
- Un puñado de guisantes lágrima
- 1 pimiento morrón

Para el caldo:

- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 puerro
- Pimienta en grano
- 1 hoja de laurel
- Sal

Para la mahonesa:

- 1 huevo
- Sal
- Limón
- 200 g de AOVE

Elaboración

Se hace un caldo corto con las verduras, hasta que nos quede un litro; se cuele y cuece el rape en ese caldo. Las almejas, las gambas y los guisantes se cuecen por separado en agua con sal. Se cuelean los cuatro caldos obtenidos y se mezclan en una cazuela, en proporciones que se deben establecer probándolos, porque el caldo de las almejas es bastante más fuerte que los otros; debe primar el caldo del rape, untuoso y blanco, y también es conveniente añadir el jugo de las cabezas de las gambas.

Se añade a este caldo el rape limpio y troceado, los guisantes, los cuerpos de las gambas y de las almejas, y el pimiento en cuadrillos. Preparamos la mayonesa de forma tradicional; se pone en un vaso de batidora el huevo con un poco de sal, unas gotas de limón y un poco de aceite, trituramos y cuando empiece a emulsionar le incorporamos el aceite restante poco a poco. Por último, se añade la mahonesa, que se habrá diluido previamente en caldo tibio. Se liga bien, se rectifica de sal y se calienta con cuidado de que no hierva, porque se cortarían la sopa y quedaría francamente impresentable.



Nido de guisantes con huevo poché y cordero con adobo moruno a la brasa

Ingredientes

- 1 pierna de cordero lechal (500/600 g)
- 200 g de pasta kataifi
- 400 g de guisantes
- 4 huevos
- 1 dl de AOVE
- 1 cebolleta pequeña
- 2 ajetes
- Sal

Adobo:

- 2 ajos
- 1/2 cebolla
- Perejil
- 1 cucharada pequeña de curry
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- El zumo de 1 limón
- Sal
- 5 cl de AOVE
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de nuez moscada
- Unos pelillos de azafrán tostado

Elaboración

Para los nidos de Kataifi se hacen círculos con los fideos sobre papel siliconado y se hornean a 180°C durante 6 minutos. Se reservan.

Se pican finamente la cebolleta y los ajetes, y se fríen en una sartén con el aceite caliente; seguidamente se echan los guisantes, sal y se dejan a fuego lento y tapados 2 minutos.

Adobo: se majan en el mortero ajos, perejil, azafrán, jengibre y cebolla picada hasta obtener una pasta. Se añade el resto de especias, el limón, sal y aceite. Se mezcla bien con la ayuda de una varilla hasta que quede denso y homogéneo. Se deshuesa la pierna de cordero y se cortan tacos de unos 3 cm y se echan en el adobo. Se deja la noche anterior en el frigorífico. Después se monta la carne como si fuesen pinchitos, que se hornean a 140°C durante 1 h y 20 min para ablandar

la carne. Por último se rocía la carne con su jugo y se termina de hacer en la barbacoa para dejarla dorada.

Para el **huevo poché:** en un cuenco redondo forrado con film transparente se echan unas gotas de aceite, sal y se casca el huevo. Se cierra como para hacer un hatillo y se introduce 1 minuto en agua hirviendo.

Montaje: en el centro del plato se coloca el nido de kataifi, encima el huevo y alrededor las habas. Encima se disponen los trocitos de cordero y se sirve caliente.



Tirabeques salteados con mejillones, velo de cítricos y sésamo negro

Ingredientes

- 400 g de tirabeques
- 100 g de tomates cherry
- 500 g de mejillones
- 1 dl de AOVE
- Sal
- 10 g de sésamo negro tostado
- 10 hojas de gelatina
- 1/2 caviar cítrico (cítrico ovalado con la pulpa en forma de caviar)
- 500 ml de agua
- Perejil
- 2 ajetes tiernos
- 1 hoja de laurel

Elaboración

En un cazo con el caviar cítrico, agua, laurel, sal y un poco de aceite de oliva, se ponen a cocer los mejillones tapados, hasta que se abran. Se sacan de la concha y el caldo se cuela y se reserva.

Se limpian los tirabeques, se cortan en trocitos y se blanquean en agua hirviendo durante 3 minutos. En una sartén con aceite caliente se fríen los ajetes troceados y seguidamente se saltean los tirabeques durante 5 minutos y se les añaden los tomates cherry partidos y unas cucharadas del caldo de los mejillones.

Para el velo que va a cubrir los mejillones hervidos, se remoja la gelatina y se mezcla con el fumet de los mejillones caliente. Se vierte sobre una bandeja de forma que quede una capa muy fina. Se deja enfriar y se corta en cuadrados.

Montaje: se emplatan los tirabeques, se decoran con el sésamo negro, perejil picado; se colocan los mejillones alrededor y se cubren con cuadrados de gelatina.



Enrejado de tirabeques con jamón y salsa de curry con leche de coco

Ingredientes

- 400 g de tirabeques
- 200 g de jamón de Serón
- 4 patatas
- 1 pimiento italiano
- 1/2 cebolla
- 1 dl de AOVE
- Sal

Salsa:

- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 guindilla
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de curry
- Pimienta negra molida
- 1 dl de leche de coco
- 5 cl de AOVE

Elaboración

Se cuecen los tirabeques 8-10 minutos, se sacan y se refrescan con agua fría para conservar color y textura. Se corta el jamón e tiras finas.

Se ponen las patatas en rodajas en una sartén, con aceite, sal, el pimiento en trocitos y la cebolla en juliana. Se tapa y, a media cocción, se destapa y se mueven como si de unas patatas a lo pobre se tratase.

Salsa: se hace un sofrito con el ajo y la cebolla muy picados; se añade la salsa de tomate, la leche de coco y las especias. Cuando hierva 10 minutos, se prueba de sal y se tritura.

Montaje: en un aro se ponen abajo una capa de tirabeques, otra de patatas y otra de jamón; se repite la secuencia y se termina con una de tirabeques.



Habas fritas con “bombón” de jibia y gambas

Ingredientes

- 800 g de habas tiernas desgranadas
- 400 g de jibia (solo el cuerpo)
- 600 g de gamba roja mediana
- 2 cebolletas frescas
- 1 dl de AOVE
- 1 diente de ajo
- Sal

Elaboración

Se pelan las gambas; se le quita la piel a la jibia, se lava y se corta en cuadrados de 6x6 cm aproximadamente. Se congelan un poco para poder cortarlos finamente, en la corta-fiambres, como si fuese un carpaccio.

Se machaca el ajo y se pone en un cacito con aceite de oliva al fuego unos minutos, para aromatizar el aceite. Se reserva.

Se cortan las cebolletas en rodajas finas y se rehogan en una sartén con aceite; se añaden las habas, se sazonan y se dejan freír a fuego lento y tapadas hasta que estén tiernas. Se mueven de vez en cuando.

Mientras, se hacen los bombones de jibia; se disponen sobre film transparente los cuadrados de jibia, en el centro 2 gambas peladas, se sazonan y se le ponen unas gotas del aceite de ajos fritos. Se cierra por los cuatro lados, dejando escondidas las gambas en el interior, y cocemos en el horno a 120°C y 70% de humedad durante 4 minutos.

Se sirven las habas fritas y se colocan por encima estos bombones de jibia y gambas bien calientes junto con el jugo que ha quedado de su cocción.



Arroz con habas y chuletillas de conejo

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 600 g de chuletillas de conejo
- 1 kg de habas
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento seco
- 4 dientes de ajo
- 1 dl de AOVE
- 1 l de agua
- Perejil
- Azafrán
- Sal

Elaboración

En una cazuela de barro se doran los ajos y el pimiento seco con el aceite, se sacan y se majan en el mortero junto con el perejil, el azafrán y sal. En ese aceite se doran las chuletillas y se apartan; se echan el tomate y el pimiento verde muy picaditos; se desgranán las habas, se añaden a la cazuela y se rehoga todo unos 10 minutos. Se añade el agua y el majao y, cuando empiece a hervir, se echa el arroz, que tardará unos 18 minutos. Cuando el arroz esté casi listo se colocan las chuletillas. Se deja reposar 2-3 minutos.



Guiso de jabuchos con fideos al estilo del levante almeriense

Ingredientes

- 600 g de jabuchos (habitas tiernas enteras con vaina, también llamadas jarugas o pitos)
- 150 g de fideos nº 4
- 5 cl de AOVE
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 2 pimientos secos
- 2 tomates secos
- 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- 2 l de agua
- Pimienta
- Clavillo
- Nuez moscada
- Azafrán
- Sal

Elaboración

Se le quitan las hebras a las habitas y se cortan en trocitos. Se pican los ajos, el perejil, la cebolla, el pimiento seco y el tomate seco, todo muy menudito. Se cortan en dados las patatas.

En una cazuela de barro se hace un sofrito con el aceite, los ajos y la cebolla; a continuación se añaden los pimientos, el perejil y las patatas. Una vez frito, se pone el agua y, cuando empiece el hervor, se echan los jabuchos, el laurel, las especias molidas y la sal. A los 15 minutos de cocción se añaden los fideos y se dejan 8 minutos más. Debe quedar caldoso.



Michirones (habas secas) con torrezno y aire de laurel

Ingredientes

- 400 g de michirones
- 1 hueso de jamón
- 4 ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento seco
- 1 trozo de guindilla
- 3 hojas de laurel
- 1,5 l de agua
- Sal
- 450 g de panceta curada y ligeramente adobada
- 2 g de lecitina de soja

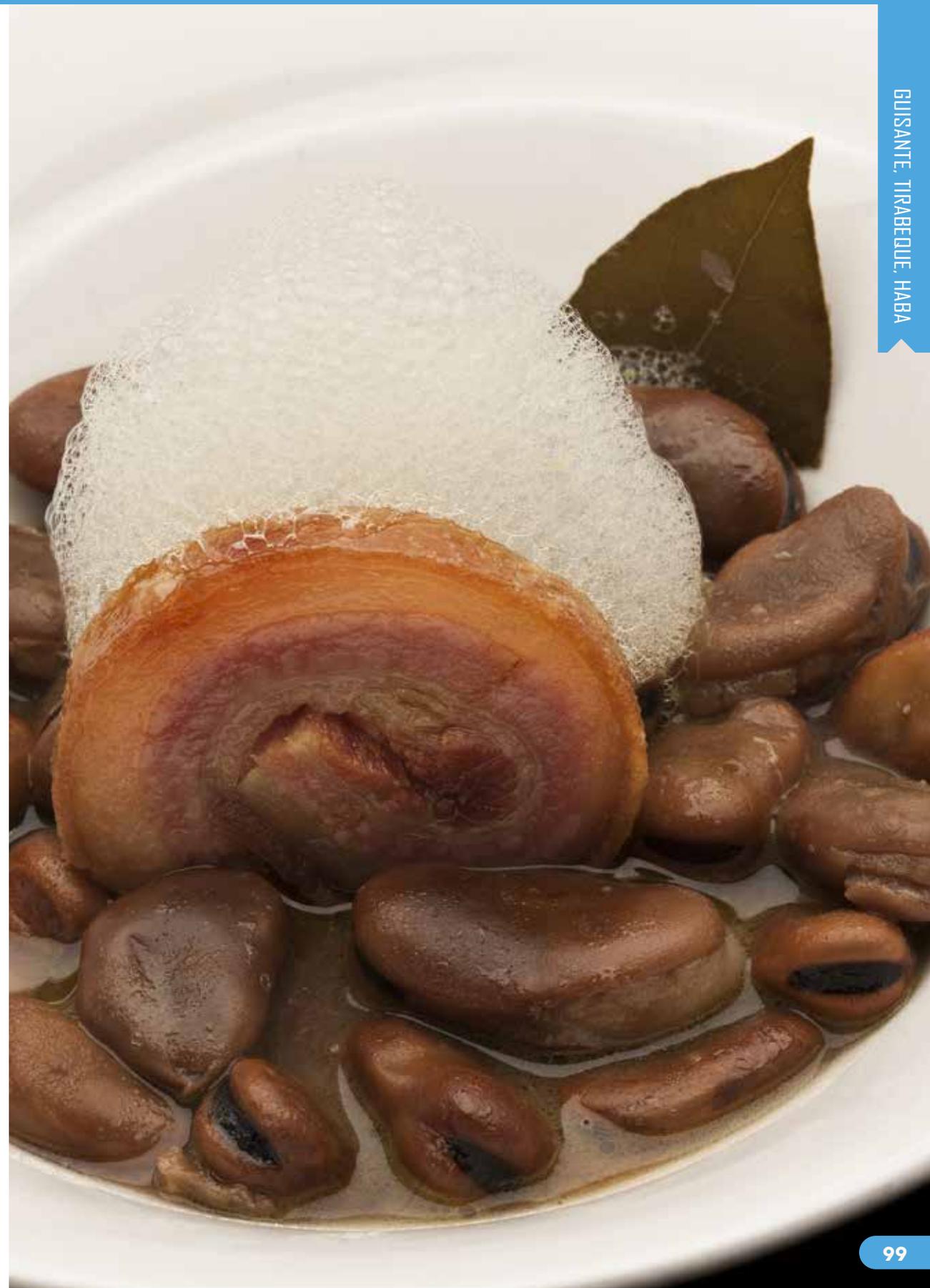
Elaboración

Cocer las habas en el agua con el hueso, ajos, cebolla picada, pimiento, guindilla, laurel y pizca de sal, una hora o algo más, hasta que los michirones estén tiernos. Se saca el hueso y los michirones, y apartar 200 ml de caldo para el aire; el resto de ingredientes se trituran bien con el caldo restante para que quede una salsa, en la que se vuelven a echar las habas.

Se mezclan en la batidora los 200 ml de caldo con la lecitina y se hace espuma con un "aireador" o similar para que haga burbujas en la superficie, que quedarán sólidas.

La panceta se hace tiras gruesas y se confita a fuego lento en aceite de girasol, con la piel hacia abajo, 20-25 minutos; se le da la vuelta y se sube el fuego para que quede el torrezno crujiente, como debe ser.

Se ponen los michirones con su salsa, calientes, en un plato sopero; en el centro se pone un torrezno y en un lado una porción del aire.





OTRAS VERDURAS TRADICIONALES

ALCACHOFA

La introdujeron en España los árabes. Es de contenido calórico bastante bajo y abundante fibra; contiene también cantidades apreciables de potasio, calcio y vitaminas C y A. El tallo, que algunos desechan, tiene tan buen sabor y propiedades como el corazón.

Esta verdura tiene un efecto muy positivo en la limpieza del hígado.



Alcachofas rellenas de hortalizas y gamba blanca sobre crema de gurullos

Ingredientes

- 1 kg de alcachofas (12 ud)
- 2 limones
- 150 g de harina de maíz
- 2 huevos
- Sal
- 3 l de agua

Pisto:

- 200 g de cebolleta
- 120 g de pimiento verde
- 120 g de pimiento rojo
- 100 g de calabacín
- 350 g de tomate pera maduro
- 10 g de ajo
- 1 dl de AOVE
- Sal
- 1 cayena
- 400g de gambas blancas de Almería

Crema de gurullos:

- 60 g de gurullos artesanos
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 patatas medianas
- Perejil
- 1 pimiento rojo seco
- 5 cl de AOVE
- Azafrán
- Sal
- 100 g de alubias secas
- 2 dientes de ajo
- 1 l de fumet de pescado de roca

Elaboración

Pisto: se corta la cebolla, pimientos y calabacín en dados medianos. Los ajos se pican en rodajas finas y se trituran los tomates. En una sartén con aceite caliente se rehogan los ajos y se añaden la cebolla y los pimientos; a los 5 minutos el calabacín y después el tomate triturado, sal, guindilla y las gambas peladas. Se fríe todo 3 minutos más y se reserva.

Se pone al fuego una olla con agua, sal y el limón partido por la mitad; cuando hierva se echan las alcachofas limpias y se cuecen 15 minutos. Se sacan y se refrescan en agua helada. Se les hace un hueco en el centro y se rellenan con el pisto. Para que no se salga el relleno se corta la alcachofa por el corazón y se coloca invertido a modo de "tapadera", la cual se sujeta con unos palillos.

Se pasan por huevo batido y harina de maíz, y se fríen en abundante aceite de oliva caliente durante 1 minuto. Que queden crujientes.

Crema de gurullos: en una cazuela con el aceite caliente se fríen los ajos y el pimiento seco, se sacan y se majan con el perejil y azafrán. Se reserva. En este mismo aceite se rehogan las verduras para hacer el sofrito durante unos 15 minutos; se vierte el fumet, el "majao" y, cuando comienza a hervir, se echan las patatas (partidas en dados), las alubias y se prueba de sal. Se cuece 15 minutos, se tritura y se pasa por un colador chino. Se pone a hervir y se echan los gurullos, que cocerán 6 minutos.

Montaje: en un plato hondo se pone la crema de gurullos en la base y las alcachofas rellenas en el centro. Se decora con gurullos y gambas.



Alcachofas rebozadas con salsa de tomate negro y mejillones

Ingredientes

- 8 alcachofas
- 2 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 20 cl de cerveza
- 1/4 l de agua
- 500 g de harina de trigo
- 2 cucharadas de AOVE
- Orégano
- Perejil
- Sal
- Azafrán

Salsa:

- 3 tomates negros (kumato)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla pequeña
- Pimienta negra molida
- Sal
- 1/2 dl de AOVE
- 400 g de mejillones
- Laurel
- Perejil

Elaboración

S: Se lavan los mejillones y se cuecen al vapor 4 minutos con un poco de sal y una hoja de laurel. Se reservan.

Salsa: se pican en "brunoise", el ajo, la cebolla y el perejil, y se rallan los tomates. En una sartén con aceite caliente se rehogan los ajos y la cebolla; después se incorporan el tomate, el perejil, sal y pimienta. Se deja freír unos minutos y por último se añaden los mejillones cortados en trocitos.

En un recipiente alto se echan los ajos pelados, el perejil, orégano, sal, huevos, cerveza, azafrán, agua y aceite. Se tritura todo y se va añadiendo la harina mezclada con la levadura, poco a poco, hasta que tengamos una masa espesa.

Se limpian las alcachofas, se cortan en rodajas finas en sentido transversal y se introducen en esta masa. Se van sacando rodajas, una a una, bien rebozadas, y se echan en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Se sirven calientes, con la salsa de tomate negro y mejillones.



Alcachofas salteadas con jamón de Los Vélez y vieiras

Ingredientes

- 12 alcachofas
- 2 dientes de ajo
- 5 cl AOVE
- 1 limón
- Sal
- 100 g de jamón ibérico
- 8 vieiras

Elaboración

Se limpian las alcachofas dejándoles solo el centro, se cortan en cuartos y se sumergen en un recipiente con agua y el limón cortado en 4 trozos.

Mientras, en una olla se pone a hervir agua y sal. Se sacan las alcachofas y se introducen en el agua hirviendo durante 8-10 minutos. Cuando estén tiernas se sacan y se dejan enfriar con un poco de su agua.

Se lavan bien las vieiras y se sacan de su concha. Se corta el jamón en tiras finas.

En una sartén con el aceite se rehogan los ajos troceados y se añaden las alcachofas. Se saltean 1 minuto y se incorporan las vieiras; se sigue moviendo 2 minutos más y se termina dejando caer el jamón por encima para que se tiemple con el calor de las alcachofas. Se retira del fuego y se decora con cebollino picado antes de servir.



OTRAS VERDURAS TRADICIONALES

CEBOLLETA Y AJETE

La cebolla y el ajo son alimentos indispensables en la cocina desde hace miles de años. Son hortalizas con bastante fibra y bajos en calorías, aunque el ajo seco tiene bastante más que el ajo tierno o ajete.

Aportan minerales como potasio y magnesio. Tienen reconocidas propiedades antisépticas y de reducción del colesterol.



Quiche de cebolleta tierna con longaniza de Vera

Ingredientes

- 100 g de queso manchego rallado
- 4 cebolletas
- 300 ml de nata para cocinar
- 3 huevos
- 200 g de longaniza
- Sal
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada
- 5 cl de AOVE

Pasta quebrada o brisa:

- 200 g de harina floja
- 100 g de mantequilla
- 1 huevo
- 10 g de sal
- 10 g de azúcar glas

Elaboración

Pasta: se tamiza la harina y se pone en un cuenco junto con la mantequilla (cortada en dados y a temperatura ambiente), sal y azúcar. Se mezcla bien con los dedos hasta que quede como arenilla. Se agrega el huevo y se continúa mezclando hasta que se integre en la masa. Se pasa a la mesa de trabajo y se amasa un minuto. Se deja reposar tapada con film en el frigorífico durante 30 minutos.

Se estira la masa y se coloca sobre el molde, previamente untado con mantequilla y harina. Se pincha con un tenedor y se hornea a 180°C durante 12 minutos con algunas legumbres secas por encima (garbanzos) para que la masa quede plana.

Se cortan a rodajas finas las cebolletas y la longaniza. Se fríe la mitad de la cebolleta en una sartén con aceite y el resto lo dejamos para decorar.

Se baten los huevos con sal, pimienta negra y nuez moscada y se incorporan la nata, la cebolleta frita y el queso. Se mezcla todo bien pero sin batir. Se vierte sobre el molde con la masa ya horneada y se decora con la longaniza y la cebolleta a rodajas por encima.

Se pone un poco más de queso rallado y se mete al horno a 180°C durante 25 minutos. Debe reposar un poco antes de servir.



Boladillos de ajetes frescos con migas de bacalao

Ingredientes

- 250 g de bacalao desalado y desmigado
- 4 ajetes frescos
- 2 huevos
- 1 cucharada levadura en polvo
- Sal
- Perejil
- Unos pelillos de azafrán tostado
- 1/4 l de agua
- 300 g de harina aproximadamente
- Aceite para freír

Elaboración

Se pican los ajetes pelados y el perejil en trocitos pequeños.

En un cazo alto o recipiente similar se ponen la harina tamizada, el agua, los ajetes, el perejil, el azafrán, sal y levadura. Se tritura todo con la ayuda de una batidora y se va comprobando el espesor por si tuviéramos que añadir un poco más de agua. A continuación se añade el bacalao desmigado y se bate finalmente, pero ahora a mano con una varilla.

En abundante aceite de oliva caliente (también se puede utilizar de girasol si se prefiere un sabor más neutro) y con la ayuda de 2 cucharas se van echando porciones de esta masa y moviendo con una espumadera hasta que queden dorados, redondos y esponjosos. Se dejan sobre un plato con papel absorbente y se sirven calientes como aperitivo.





FRUTAS Y FRUTOS SECOS

SANDÍA

30 Kcal. Variedad de vitaminas, en cantidades moderadas.
Potasio y carotenoides.



Ensalada de sandía y acelga roja con queso fresco, nueces y vinagreta de mango

Ingredientes

- 300 g de acelga roja ya limpia
- 250 g de sandía
- 200 g de queso de cabra fresco de Abruca
- 120 g de nueces peladas

Vinagreta:

- 1/2 mango
- 5 cl de AOVE
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- Sal

Elaboración

Con un saca bolas se hacen bolas de sandía y se parten por la mitad. El queso se corta en tiras largas y finas.

Se tritura el mango con un tenedor, se mezcla con el aceite, el vinagre y la sal y se bate bien con unas varillas.

Montaje: se ponen en el centro las acelgas y por encima el queso las nueces y, por último, la sandía; se aliña con la vinagreta.



“Canelón” de sandía a la parrilla con albacora en salazón, queso fresco y aguacate

Ingredientes

- 1/2 sandía
- 80 g de queso de cabra fresco
- 1 cucharada de nata líquida
- 100 g de albacora en salazón
- 100 g de quinoa
- 1 aguacate pequeño
- 40 g pipas de calabaza tostadas
- 15g de sésamo negro
- 20 g de brotes tiernos (acelga roja, zanahoria y col lombarda)
- 1 cucharada de AOVE

Elaboración

Se recorta la sandía por los lados formando un cubo y se corta láminas finas para obtener unos cuadrados como la pasta para canelones. En una plancha con unas gotas de aceite de oliva se dora la sandía durante unos segundos y se deja enfriar.

Se bate el queso en la termomix con un poquito de nata; se hace un puré con el aguacate. Ambas elaboraciones se pasan a mangas pasteleras.

Se le quitan las espinas a la albacora, si las tuviera, y se corta en tiras largas y finas.

Sobre una lámina de film transparente se coloca la sandía. En el centro se pone, a lo largo, el queso fresco, las pipas de calabaza y los cachitos de albacora en salazón. Se enrolla dejándolo bien cerrado y se reserva.

Se lava y se cuece la quinoa, con el doble de agua durante 15 minutos con un poco de sal y aceite de oliva. Se escurre y se deja enfriar.

Montaje: En la base del plato se coloca un poco de quinoa y encima el canelón de sandía. Se ponen unos puntitos de aguacate y queso junto con sésamo negro tostado y hojas tiernas. Alrededor del canelón se decora con reducción de PX y unas gotas de puré de patata violeta.



Sopa fría de sandía con helado de vainilla, cúpula de chocolate y frutas naturales

Ingredientes

- 1 kg sandía sin piel ni pepitas
- 3 cucharadas de Pedro Ximénez
- El zumo de 1 limón

Para el helado:

- 500 g de leche
- 4 vainas de vainilla
- 75 g. de nata
- 4 yemas de huevo
- 90 g de azúcar
- 25 g de glucosa atomizada
- 20 g de azúcar invertido
- 35 g de leche en polvo
- 3 g de estabilizante

Para decorar:

- 4 semiesferas (o tartaletas) de chocolate
- Menta fresca
- Manzana
- Pera
- Uvas
- Melocotón

Elaboración

Sopa fría: se tritura la sandía junto con el zumo de limón y el PX, se pasa por el colador chino y se deja en el congelador, moviendo de vez en cuando para obtener una textura de granizado.

Helado: se pone a hervir la leche con la nata y las vainas de vainilla (abiertas y raspadas), se retiran del fuego y se deja infusionar durante una hora. Se pasa por el chino, se le añade la leche en polvo y se pone a calentar solo un minuto. A continuación se añade la glucosa y el azúcar invertido, seguidamente las yemas, el azúcar y el estabilizante juntos.

Se mezcla bien y se calienta a fuego lento, moviendo con una varilla, hasta alcanzar los 85°C. Se deja enfriar en el frigorífico dentro del recipiente de la Pacojet y se pasa al congelador como mínimo 12 horas. Se turbinan en el momento de servir.

Se corta la fruta fresca en trocitos irregulares.

Montaje: En un plato hondo se pone una bola de helado de vainilla, se tapa con la cúpula, poniéndola boca abajo y se echa la sopa fría alrededor. Se decora con la fruta y menta fresca. Se sirve de inmediato.



FRUTAS Y FRUTOS SECOS

MELÓN

50 Kcal. Rico en vitamina C, potasio y cantidades moderadas del grupo de vitaminas B.



Copa coctel de melón cantaloup con gelée de aguacate, jamón y quinoa

Ingredientes

- 1 melón cantaloup
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 150 g jamón serrano de Serón
- 80 g de quinoa
- 200 ml de agua
- 2 aguacates maduros
- 1 dl de AOVE
- Sal
- 8 hojas de gelatina
- Unas gotas de zumo de limón



Elaboración

Se le quitan piel y pepitas al melón y se tritura en un robot de cocina junto con el vinagre, aceite y sal. Se deja enfriar y en el momento de servir se vuelve a turbinar.

Se pelan los aguacates y se ponen en un cuenco para hacerlos puré con la ayuda de unas varillas, se le añaden unas gotas de zumo de limón, sal, un poco de aceite y se mezcla bien. Se dejan en remojo las hojas de gelatina y, mientras, se calienta una taza de agua para diluir la gelatina e incorporarla al aguacate.

Se hace una pasta homogénea y se deja enfriar extendida en una bandeja. Una vez fría se corta con corta-pastas del tamaño de la copa de coctel.

Se lava la quinoa y se cuece en agua hirviendo con un poco de aceite y sal durante 15 minutos. Se escurre, se deja enfriar y se suelta con la ayuda de un tenedor.

Montaje: En una copa de coctel se pone en la base un poco de quinoa; el jamón cortado en tiras se pone alrededor de la copa (de arriba hacia abajo). Se continúa con otra capa de gelatina de aguacate en el centro y por último el melón recién turbinado.

Granizado de melón piel de sapo y menta fresca con arándanos

Ingredientes

- 800 g de melón (ya sin cáscara ni pepitas)
- 1/4 l de agua muy fría
- El zumo de medio limón
- 100 g de azúcar glas
- 1 ramillete de menta fresca
- 125 g de arándanos

Elaboración

Se tritura el melón con el agua, se cuela y se vuelve a poner en la batidora con el zumo y el azúcar. Se pasa a una ensaladera y se mete al congelador; cada media hora se saca y se mueve con las varillas, hasta que adquiera la textura de un granizado. También se puede hacer añadiendo hielo picado a la mezcla, pero queda menos fino.

Servir en cuencos con menta picada y arándanos.

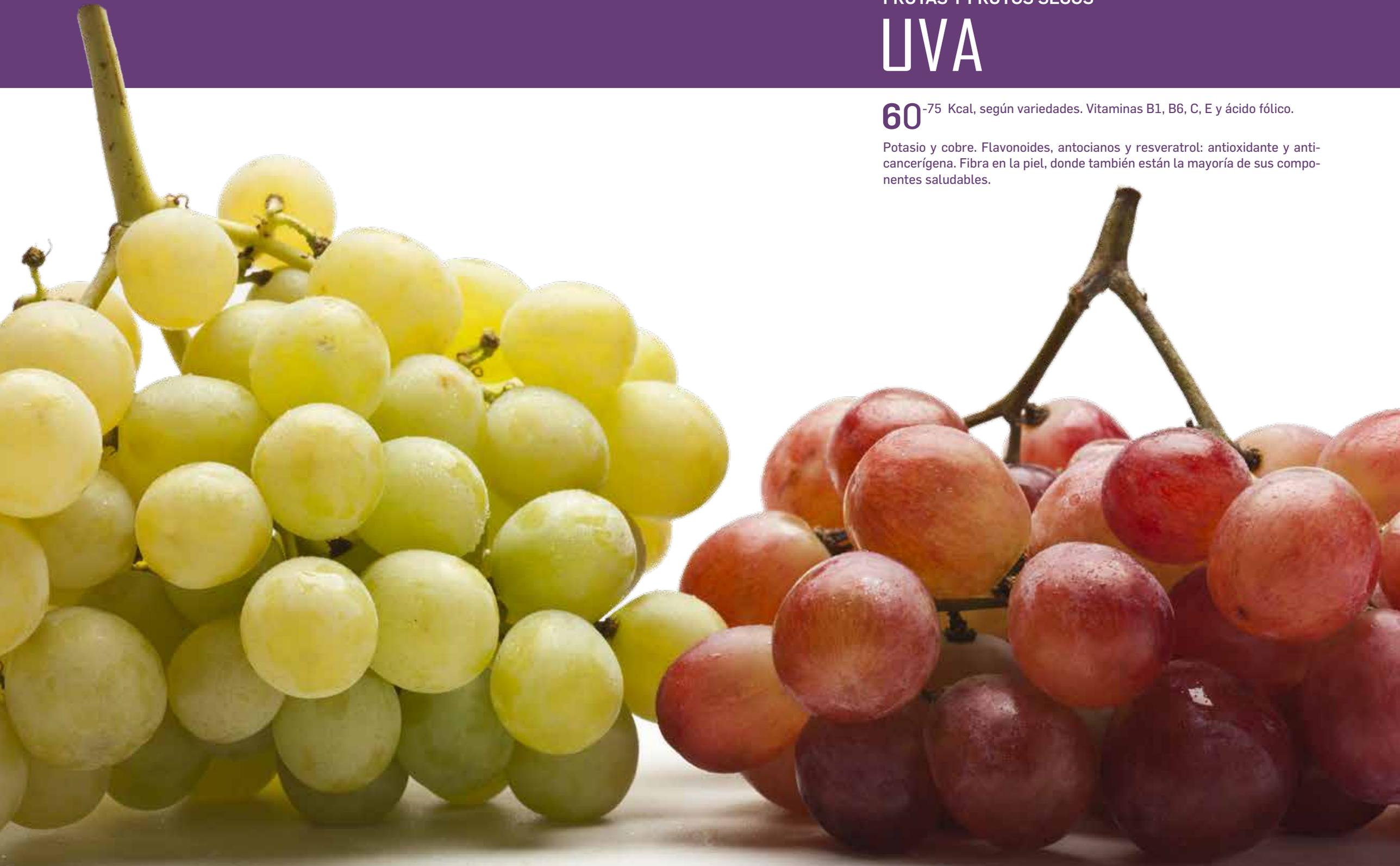


FRUTAS Y FRUTOS SECOS

UVA

60-75 Kcal, según variedades. Vitaminas B1, B6, C, E y ácido fólico.

Potasio y cobre. Flavonoides, antocianos y resveratrol: antioxidante y anticancerígena. Fibra en la piel, donde también están la mayoría de sus componentes saludables.



Pargo al horno con salsa de uvas

Ingredientes

- 1 ó 2 pargos (1.5 kg en total)
- 2 tomates maduros
- 2 cebollas
- 3 patatas medianas
- 250 g de uvas blancas de Chanés
- 5 dientes de ajo
- ¾ l de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Pimienta blanca
- Orégano
- ½ l de agua
- Sal

Elaboración

Se limpian y escaman los pargos; Se le hace un corte en los lomos para colocarle medias rodajas de limón. Se cortan las patatas, un tomate y una cebolla en "cascos" (como gajos de naranjas, pero más grandes).

Se unta el fondo de una placa de asar con aceite y se coloca el pescado. Se distribuyen las patatas, el tomate y la cebolla por los huecos que quedan en el recipiente y sazonamos con sal, pimienta y orégano y se deja en el centro el laurel.

Se hace un preparado que consiste en triturar la cebolla y el tomate restante con los ajos, perejil, vino y agua. Se vierte este picado sobre el pargo y se mete el horno a 170°C durante 30-40 aproximadamente, dependiendo del tamaño del pescado. Se debe rociar muy a menudo con su propia salsa este pescado para que nos quede jugoso: ¡jojo con pasar-se de cocción! A mitad de cocción se añaden las uvas peladas por la superficie.

Se sacan los lomos del pescado y el resto de ingredientes que han quedado en la cuajadera se trituran y pasan por el chino para que quede una salsa fina.



Hojaldre con uvas blancas y helado de requesón

Ingredientes

- 400 g de requesón de Serón
- 300 g de nata líquida de 35% de materia grasa
- 80 g de miel
- 30 g de azúcar glas
- 200 g de uvas blancas de Almería
- Una plancha de hojaldre

Elaboración

Se mezclan en la batidora el requesón, la miel y el azúcar, y se va añadiendo la nata poco a poco hasta obtener una crema. Se pasa al Paco Jet o a una heladora para conseguir un helado cremoso.

Se pelan las uvas y se cortan en rodajas.

Se hornea el hojaldre cortado en cuadrados de 4-5 cm., 18-20 minutos a 190°C. Cuando se enfríen se abren para rellenarlos con el helado y con unas rodajas de uva; se espolvorean con azúcar glas.

Nota:

El hojaldre se puede comprar congelado o refrigerado, pero como está de lujo es como nosotros lo hacemos: 500 g de harina (mitad de de trigo candeal y mitad de fuerza), 400 g de mantequilla sin sal, 250 g de agua y 15 g de sal: las harinas se amasan con el agua y la sal en un robot con varillas, añadiendo el agua poco a poco; se pasa a la encimera, se amasa bien a mano y se deja reposar en frío 15 minutos. Luego se estira en forma rectangular, se le coloca encima la mantequilla, también en forma rectangular ocupando la mitad de la superficie; se cierra la masa sobre la mantequilla y se estira; se deja reposar 10 minutos en el frigorífico; se dobla el rectángulo en tres y se vuelve a estirar. Así hasta seis veces, dejando reposar entre vuelta y vuelta 10 minutos en el frigo. Finalmente se estira hasta dejarla fina.



FRUTAS Y FRUTOS SECOS

NARANJA

Fibra (no si se toma solo el zumo, ojo), vitamina C, flavonoides, carotenoides y folato. Limoneno (anticancerígeno).



Crepes de naranjas con crema de avellanas y chocolate

Ingredientes

Crepes:

- 2 huevos
- 125 g de harina
- 10 g de mantequilla
- ¼ l de leche
- 1 cucharada de AOVE
- Sal

Relleno:

- 1 l de leche
- 165 g de harina
- 3 huevos
- ½ cucharadita de canela
- La ralladura de la piel de 2 naranjas
- 200 g de azúcar

Crema:

- 180 g de avellanas tostadas sin piel
- 160 ml de leche de soja
- 200 g de chocolate 85%
- 3 gotas de esencia de vainilla
- 50 g de azúcar moreno
- 40 ml de AOVE

Elaboración

Crepes: en un vaso de túrmix se ponen los huevos, la leche, sal, azúcar y la mantequilla derretida. Se bate y se va incorporando la harina poco a poco. Reposar 30 minutos.

En una sartén engrasada con mantequilla se echa masa hasta cubrir la base, se hace un minuto, le da la vuelta y se saca cuando estén dorados; y así sucesivamente.

Relleno: se cuece la leche con la canela y la ralladura de naranja hasta que comience a hervir, mezclamos los huevos con el azúcar, la harina y luego la leche. Se bate bien y se pone a fuego lento hasta que rompa a hervir, sin parar de mover. Se deja en el frigorífico.

Crema: En un robot de cocina se trituran las avellanas hasta conseguir una pasta fina (como harina). Se añade el azúcar y se sigue triturando; a continuación el aceite, se mezcla bien y se pasa a un bol.

Se derrite el chocolate al baño María o en el microondas a potencia baja y se mezcla con la leche; que quede bien integrado. Se vierte este preparado en el bol con los demás ingredientes y se sigue moviendo hasta conseguir una pasta homogénea. Se deja en el frigorífico.

Montaje: Se rellenan los crepes con la crema y se decora por encima con más crema. Se pueden poner unos gajos de naranja fresca.



Flan de naranjas al caramelo

Ingredientes

- 1 l de leche
- 8 huevos
- 250 g de azúcar
- 2 naranjas

Caramelo:

- 200 g de azúcar
- 4 cucharadas de agua

Elaboración

Se pone la leche en el fuego y cuando comience a hervir se retira y se deja atemperar unos minutos.

Se ralla la piel de las naranjas, pero se reserva una poca para cortar en juliana y decorar.

Aparte, en un cazo se baten los huevos con el azúcar y la ralladura de naranja. A continuación se agrega la leche (colada) y se tritura todo con la ayuda de una túrmix.

En un sartén bien caliente se pone el azúcar para hacer el caramelo y se deja a fuego lento, moviendo de vez en cuando hasta que comience a dorarse. Se le incorpora el agua caliente poco a poco y se deja hacer unos minutos para que tome su color característico.

Se cubre la base de moldes rectangulares con el caramelo y se vierte el flan muy despacio para que no se mezcle.

Se introducen en el horno a 100°C durante 20 minutos y 80% de humedad (o al baño María de forma tradicional).

Una vez frío se guardan en el frigorífico hasta el momento de servir. Se decora con el caramelo y ralladura de piel de naranja



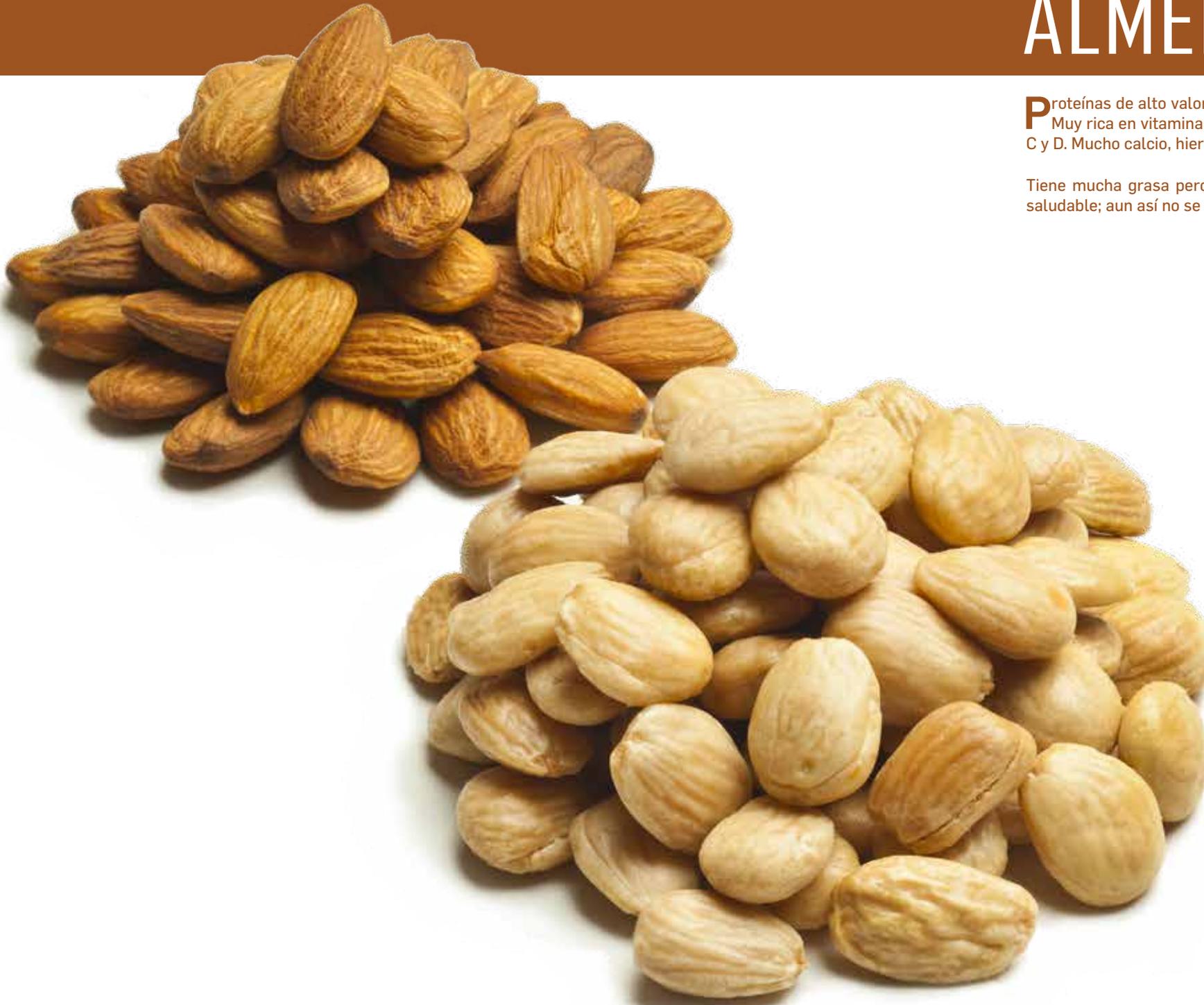


JUNTA DE ANDALUCÍA

Antonio Gómez

FRUTAS Y FRUTOS SECOS

ALMENDRA



Proteínas de alto valor biológico, altísima en fibra (14,5 g / 100 g).
Muy rica en vitamina E y bastante de muchas otras, excepto B12, C y D. Mucho calcio, hierro, yodo y magnesio: una joya.

Tiene mucha grasa pero casi toda es monoinsaturada, que es muy saludable; aun así no se debe tomar más de 30-40 g al día.

Crema de almendras con puerro y chirivía al AOVE

Ingredientes

- 6 puerros
- 1 cebolla pequeña
- 2 patatas
- 4 chirivías
- 200 g de almendras sin piel
- 1 l de caldo de verduras
- 5 cl de AOVE
- Sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- 5 cl de nata líquida

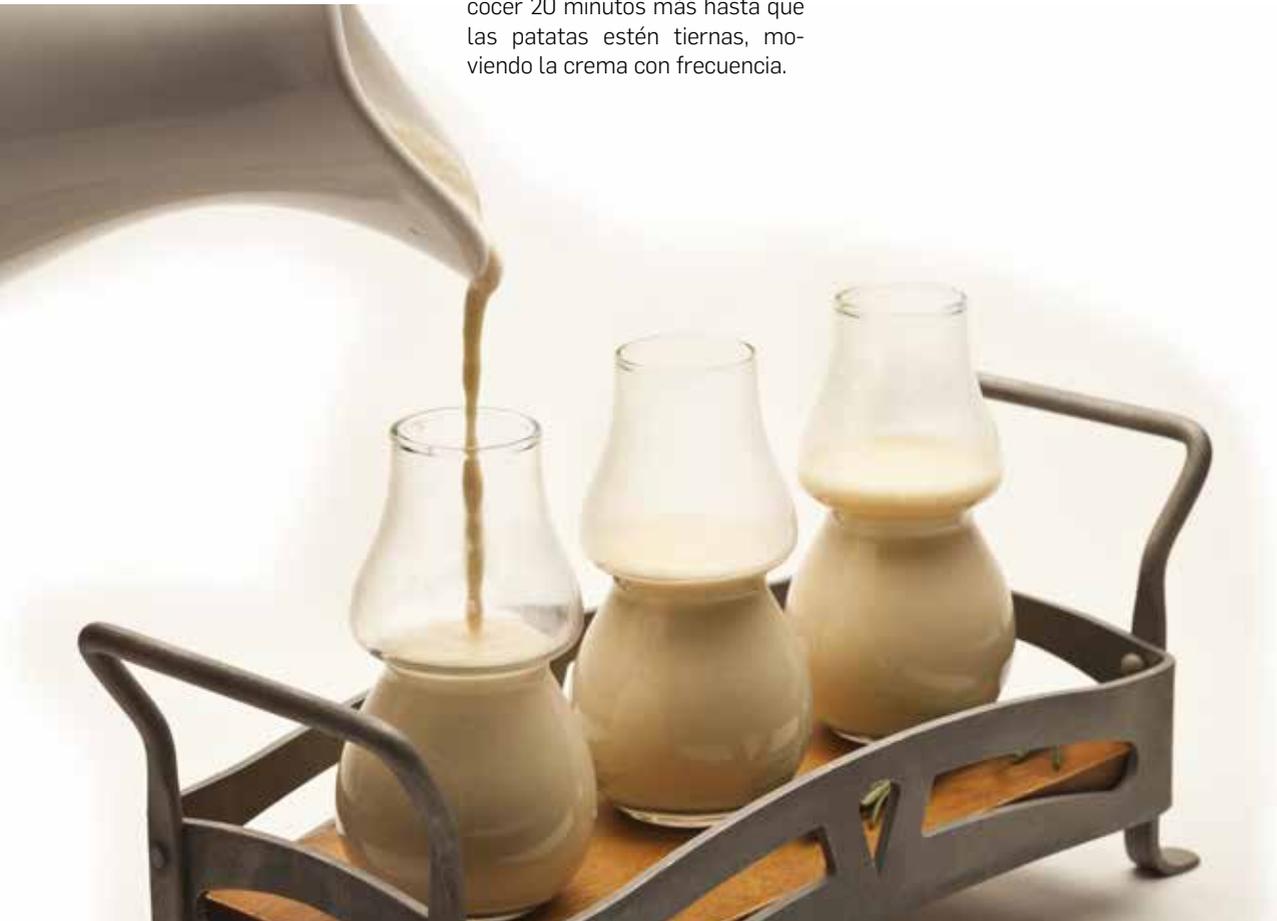
Elaboración

Se les quita la primera capa a los puerros y se lavan. Se pelan las patatas, la cebolla y la chirivía, y se cortan en trocitos. Se tuestan las almendras ligeramente a 160°C durante 3 minutos. Una vez frías se trituran y reservan.

En un cazo con el aceite caliente se rehogan los puerros, la cebolla y la chirivía durante 15 minutos; seguidamente incorporamos las patatas y, unos minutos más tarde, el caldo de verduras (elaborado previamente), las almendras molidas, sal y pimienta. Se deja cocer 20 minutos más hasta que las patatas estén tiernas, moviendo la crema con frecuencia.

Se tritura, se pasa por el colador chino y se vuelve a poner al fuego para rectificarlo de sal y añadirle la nata líquida.

Se sirve caliente, con picatostes, un chorrito de AOVE y daditos de jamón serrano (opcional). Otra forma es como en la foto, en vasos de chupito.



Helado de almendra marcona al caramelo, con gelatina de papaya

Ingredientes

- 1/2 papaya de Níjar
- 12 hojas de gelatina
- 5 cl de agua
- 100 g de azúcar

Helado:

- 1 l de leche entera
- 75 g de leche en polvo
- 40 g de azúcar invertido
- 60 g de glucosa atomizada
- 300 g de nata líquida
- 70 g de azúcar
- 8 g de estabilizante
- 650 g de almendra marcona tostada y molida

Elaboración

Helado: se mezcla la leche, la glucosa, la leche en polvo, el azúcar invertido y la nata. Se bate bien y se pone a fuego lento hasta que alcance los 45°C.

Se mezcla el azúcar y el estabilizante y se añade al preparado anterior. Se sube el fuego y se deja que alcance los 85°C, moviendo de vez en cuando. Se aparta y se deja templar. A continuación se añade la almendra molida y se mezcla bien. Se enfría por completo, unas 10 – 12 horas en el frigorífico. Luego se vierte en la máquina heladora y cuando se obtenga la textura deseada, se guarda en el congelador.

Se le quita la piel y las semillas a la papaya y se tritura. Se pone a calentar el agua y se disuelve la gelatina, previamente remojada. Se mezcla con el puré de papaya y se extiende en una bandeja para enfriar la gelatina y poder cortarla en dados.

Se pone a calentar el azúcar con unas gotas de agua, a fuego lento, hasta hacer un caramelo tradicional.

Colocamos una bola de helado en el centro de un plato hondo y la gelatina alrededor. Se decora con el caramelo líquido por encima, crocanti de almendra y un trocito de canela en rama.



Deditos de Jesús

Ingredientes

- 200 g de almendras
- 150 g de azúcar fino
- 4 yemas de huevo
- Una cucharada de miel

Elaboración

Pelar, secar y machacar bien las almendras en un mortero. Agregarles las yemas y, poco a poco, 100 g de azúcar, para obtener una masa consistente. Hacer unos pequeños bastoncitos en forma de dedo y colocarlos en una placa untada de mantequilla. Cocer a horno suave 10-12 minutos. Sacarlos y cubrirlos con el azúcar restante derretida con la miel.

El humo de la foto lo origina el hielo seco de la base.



OTRAS SUGERENCIAS CON HORTALIZAS ALMERIENSES



Crema fría de pimentón con granizado de pimiento amarillo y tomate seco

Ingredientes

- 1,2 kg de patatas
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos secos
- 3 caballas medianas
- 5 dientes de ajo
- Cominos
- Unos pelillos azafrán tostado
- perejil
- Sal
- 1 dl de AOVE
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 4 pimientos amarillos
- 4 tomates secos

Elaboración

Crema: cortamos las patatas en rodajas gruesas, limpiamos y quitamos todas las espinas a las caballas. Ponemos las patatas, los tomates y los pimientos secos en una cazuela, cubrimos con agua y llevamos a ebullición. Unos minutos antes de que estén cocidas las patatas agregamos las caballas, dejamos 5-7 minutos más y apartamos del fuego. Reservamos un poco de este caldo en el congelador para el granizado (250 ml).

Hacemos un "majao" en el mortero con los ajos, cominos, azafrán, perejil, los tomates y pimientos secos cocidos; añadimos el aceite, la sal y el pimentón, ligamos bien y vertemos en la cazuela. Mezclamos con las patatas y el pescado y trituramos todo, procurando dejarla algo espesa. La pasamos por un colador chino y enfriamos.

Los pimientos amarillos asados (180°C durante 40 minutos) se enfrían, se pelan y se trituran con un poco de aceite y sal. En un cacito cocemos los tomates secos con un poco de caldo, aceite y sal. Los picamos en trocitos muy pequeños.

Granizados: el caldo reservado se echa en la termomix para granizarlo. Se mezcla la mitad con el puré de pimiento amarillo y se congela. Se mueve con una varilla de vez en cuando y lo mismo con el resto del granizado y los tomates secos. Se guarda en el congelador.

Se echa la crema fría en un plato hondo y se decora con el granizado de pimiento en el centro y el de tomate seco alrededor. Este plato se prepara en verano principalmente.



"Chérica" de tabernero con lingote de huevo de codorniz

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 4 pimientos verdes
- 6 tomates daniela maduros
- 8 huevos de codorniz
- 1,5 dl de AOVE
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 cayena o guindilla

Elaboración

Se cortan los pimientos, la cebolla, los ajos y los tomates (pelados) en trocitos pequeños. En una sartén grande con el aceite de oliva caliente se rehogan los ajos, la cebolla y después el pimiento hasta que pierdan su dureza; a continuación se añade el tomate, sal, pimienta y guindilla, y se fríe todo junto, moviendo de vez en cuando, unos 10 minutos más (se puede añadir un poco de azúcar si notamos acidez por los tomates). Se untan con aceite de oliva moldes de silicona en forma de lingote y se cascan los huevos de codorniz dentro de cada uno. Se precalienta el horno y se hacen a 140°C durante 3 minutos.

Se sirve caliente, a modo de aperitivo, sobre unas rebanadas de pan cortadas a lo largo, y encima se pone el lingote de huevo de codorniz.

Nota:

Aunque tradicionalmente el "chérica" va con pan tostado, en este caso lo hemos puesto sin tostar.

En algunos lugares de Almería el tabernero admite un poco de carne de cerdo cortada en trocitos pequeños y sofrita junto con las hortalizas, en cuyo caso se le suele llamar "fritadilla".



Carpaccio templado de potaje de verduras y trigo con puré de morcilla de cebolla

Ingredientes

- 1 litro de caldo de potaje de trigo
- 12 g de agar-agar
- 4 morcillas

Para el potaje de trigo:

- 100 g de alubias secas
- 100 g de garbanzos en remojo
- 60 g trigo especial para cocinar
- 1 manojo de espinacas
- 3 zanahorias
- 1/2 calabaza pequeña
- 100 g de judías verdes
- 1 nabo
- 3 patatas
- 3 dientes de ajo
- 1 manojito de hinojos frescos
- Sal
- 1 rebanada de pan mojada en vinagre
- 1 pimiento rojo seco
- 30 g de almendras peladas
- 2 l de agua
- 5 cl de AOVE

Elaboración

Potaje:

Se lavan y se pican las espinacas y el hinojo. Las zanahorias y el nabo se pelan y se cortan en daditos. La calabaza y las patatas peladas se cortan en dados más grandes. Las judías verdes se limpian y se cortan por la mitad.

En una olla con agua se ponen a cocer las judías secas, los garbanzos, el trigo lavado y el hinojo. Transcurrida una hora aproximadamente y por orden de dureza de las hortalizas se van incorporando: judías, zanahorias, nabo, espinacas, calabaza y patatas.

Mientras, se hace un majado: se doran en una sartén con el aceite las almendras, el pimiento rojo seco y los ajos, y se pican en el mortero, con una miga de pan mojada en vinagre. Se echa este majado a la olla del potaje a la vez que la calabaza y las patatas. Se deja cocer 15 minutos más. Cuando todas las verduras estén tiernas se retira del fuego y se deja reposar unos minutos antes de servir.

Elaboración del Carpaccio:

Se mezcla el caldo con el agar-agar, llevamos a ebullición y le agregamos el resto del potaje. Se vierte en un vaso cilíndrico y se deja en el frigorífico hasta que esté bien cuajado. Se trituran las morcillas sin piel con un poco de caldo para obtener un puré.

Se saca la gelatina de caldo del vaso y se corta en láminas muy finas con un cuchillo jamonero muy afilado. Se colocan láminas en el plato con puntos del puré de morcilla alrededor.



Arroz con hortalizas y “quenelle” de morcilla al aroma de hinojo

Ingredientes

- 4 morcillas de cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- 1 dl de AOVE
- 400 g de arroz bomba
- Azafrán
- 1,5 l de agua
- 2 tomates maduros
- Sal
- 100 g de judías verdes
- 100 g de coliflor
- 2 bimis
- 2 zanahorias
- 80 g de habas peladas
- 3 alcachofas
- 1 calabacín pequeño
- 1 manojito de hinojo fresco

Elaboración

Se lavan las hortalizas; se cortan en trocitos judías, calabacín, zanahorias y coliflor. El bimi se parte en dos a lo largo, y las alcachofas, en cuartos. Se pone una olla con agua, el hinojo y sal a hervir para hacer un caldo de hortalizas, echándolas y sacándolas según la dureza cada una; se dejan al dente. Se reserva el caldo.

Con un poco de ese caldo se hierven 3 minutos las morcillas. Se enfrían, se les quita la piel y se hacen “quenelles” (bolitas ovaladas) con 2 cucharas.

El pimiento verde, los ajos y los tomates (pelados) se cortan en trocitos y en una cazuela o paila, con el aceite caliente se hace el sofrito; se echa el arroz y se rehoga también. Se vierte el caldo caliente, azafrán, sal y se deja cocer 7 minutos; trascurrido este tiempo se incorporan las hortalizas, se mueve un poco para que queden cubiertas y se dejan cocer 10 minutos más.

Una vez ha reposado el arroz se sirve con la morcilla en el centro y decorado con el hinojo.



Brocheta de hortalizas de raíz a la parrilla sobre carpaccio de buey y crema de boniato

Ingredientes

- 3 chirivías
- 3 zanahorias
- 2 remolachas
- 3 nabos
- 300 g de solomillo de buey
- Sal
- 1 dl de AOVE
- 2 boniatos
- Pimienta negra molida
- 5 cl de nata líquida
- Romero

Elaboración

Carpaccio: envolver en film el solomillo, dándole forma cilíndrica y congelarlo para poder cortarlo en la corta-fiambres en rodajas muy finas.

Crema: se lavan y se asan los boniatos enteros en el horno a 175°C durante 40 minutos; se pelan y se hace un puré que se pone en un cazo, con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta negra molida y la nata líquida. Se mezcla con una varilla y se pone en el fuego 5 minutos sin parar de moverlo.

Las hortalizas de raíz se pelan y lavan. Se cortan en cuadrados y se colocan en una bandeja para hornearlas 15 minutos en vapor. Después se van insertando en la brocheta de forma ordenada y se doran en la parrilla por ambos lados añadiéndoles aceite, una pizca de pimienta, otra de romero picado y sal.

En la base del plato se pone el carpaccio y se aliña con un poco de sal y aceite de oliva; encima se coloca la brocheta caliente y el puré de boniato alrededor, a modo de guarnición.



Tarrito de milhojas de calabaza asada, calabacín, apio y crema de patatas violeta con foie

Ingredientes

- 400 g de calabaza (sin piel ni pepitas)
- 1 calabacín
- 250 g de tomates cherry
- 3 ramas de apio
- 2 chalotas
- 1 patata pequeña
- 1 dl de caldo de verduras
- Sal
- Pimienta blanca molida
- 1 dl de AOVE
- 130 g de foie micuit
- 400 g de patatas violeta
- 1/2 puerro
- 150 g de hojas de espinacas

Para la pipeta de vinagreta:

- 1/2 dl de AOVE
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- Unas gotas de limón
- Una pizca de sal

Elaboración

En una bandeja de horno se coloca la calabaza con sal, pimienta y un chorrito de aceite, y se hornea a 170°C 30 minutos. Se pasa por el pasapurés y se reserva. El calabacín se corta en juliana fina y se saltea en una sartén con aceite caliente 1 minuto, y se sazona. Los tomatitos se cortamos en 4. Las espinacas, crudas, se pican en trocitos pequeños.

Puré de apio: se limpia, se quitan las partes duras y los hilos, y se trocea. Se pican las chalotas y las patatas se cortan en cuadraditos. En un cazo con aceite se rehogan la chalota y el apio; después se añaden las patatas y el caldo. Se salpimenta y se deja cocer 20 minutos moviendo de vez en cuando. Se tritura y se pone en una manga pastelera. El foie se corta finamente para ponerlo capas en los tarritos.

Crema de patatas: se cuecen al vapor 40 minutos y se pelan. El puerro se corta en brunoise y se sofríe con un poco de aceite. En un robot de cocina se trituran las patatas, el puerro, sal, pimienta y aceite de oliva; si es necesario se pone un poco de caldo, debe quedar una crema espesa. Se enfría y se pasa a una manga.

La vinagreta se hace mezclando bien los ingredientes y se pasa a las pipetas.

Montaje: En la base de los tarritos se pone la calabaza, encima el calabacín, la siguiente capa de tomatitos, otra de puré de apio, otra de foie, después la patata y por último las espinacas, como en la foto. Se tapa y se pincha con la pipeta de vinagreta. Se sirve como aperitivo frío.



Sorbete de gazpacho andaluz con coral de licuado de pimiento, aceite del desierto de Tabernas y salicornia

Ingredientes

- 850 g de tomate
- 100 g de cebolla
- 300 g de pepino
- 2 dientes de ajo
- 50 g de pimiento verde
- 1 dl de AOVE
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1,5 dl de agua
- Sal
- Salicornia para decorar

Coral:

- 140 g de licuado de pimiento
- 40 g de harina
- 120 g de aceite de girasol
- Pizca de sal

Elaboración

Se lavan y trocean todas las hortalizas. Se echan en un recipiente para tritarlas. Seguidamente se agrega el aceite, vinagre y agua, y se tritura. Se pasa por el colador chino para que resulte con una textura más fina.

Se vierte en recipientes de Paco Jet y se congela. Se turbin a instante y queda con una textura de helado cremoso y muy fina. Mantener en frío.

Coral: se trituran en la batidora todos los ingredientes. En una sartén antiadherente se echan porciones de crema y se sacan rápidamente para que queden láminas finas y crujientes.



Buñuelos calientes de espárragos y calabaza en almíbar con chocolate

Ingredientes

Para el almíbar:

- 1 manojo de espárragos
- 250 g de calabaza
- ½ l de agua
- 200 g de azúcar
- 2 cucharadas de miel
- Corteza de limón
- 1 ramita de canela

Para los buñuelos:

- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- El almíbar de espárragos y la harina que admita (150 g aprox.)
- Azúcar y canela molida para rebozar
- Aceite de oliva para freír
- 80 g de cobertura de chocolate
- 4 cucharadas de aceite girasol

Elaboración

Almíbar: se limpian los espárragos y la calabaza y se blanquean durante cinco segundos introduciéndolos en agua hirviendo. Se añaden el resto de los ingredientes del almíbar, se llevan a ebullición y, cuando comience a espesar, se introducen los espárragos y la calabaza. Debe cocer lentamente unos 15 minutos hasta que estén confitados.

En un recipiente se ponen los espárragos y la calabaza con su almíbar, los huevos y la levadura (se retira la corteza y la ramita de canela). Se tritura agregándole harina, poco a poco, hasta obtener una masa blanda.

En una sartén con aceite bien caliente, se echan pequeñas porciones de masa con la ayuda de 2 cucharas y, una vez fritos, se rebozan en una mezcla de azúcar y canela.

Se funde el chocolate al baño María y se le incorpora poco a poco el aceite de girasol hasta que esté completamente integrado. Mantener caliente.

Montaje: colocamos los buñuelos en el centro del plato, los trocitos de espárragos y de calabaza confitados alrededor, azúcar glas y se decora con el chocolate caliente.



Pastel de hortalizas de Almería con gambón y vinagreta de frutos secos

Ingredientes

Pastel:

- 200 g de hojaldre
- 2 calabacines
- 4 zanahorias
- 200 g de espinacas
- 1 cebolla pequeña
- 200 g de setas de cultivo
- Sal
- Pimienta blanca
- Albahaca
- Perejil
- 700 g de gambón de Garrucha

Vinagreta:

- 90 g de frutos secos troceados
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez
- 5 cl de AOVE
- Unas ramitas de cebollino
- Perejil
- Sal

Elaboración

Pastel: se cortan con la mandolina todas las hortalizas en láminas muy delgadas. Se pelan las gambas y se cortan en dos a lo largo. Se extiende bien el hojaldre y se coloca sobre una bandeja de horno untada con mantequilla. Sobre él se disponen las hortalizas, las setas y las espinacas, por orden y formando capas (como en la foto) de modo que quede un pastel de verdura en forma de millojas. En el centro se ponen las gambas. Cada capa se condimenta con un poco de pimienta blanca, perejil, albahaca picada y sal.

Se hornea tapado durante 25 minutos a 170°C; después se saca y se deja reposar unos minutos, se le da la vuelta y se mete otra vez en el horno otros 10 minutos, con objeto de que el hojaldre quede más crujiente.

Vinagreta: se pican en brunoise el cebollino y el perejil, se mezclan con el aceite y se deja reposar un ratito. Seguidamente se cuele y se le incorporan el vinagre de Jerez, una pizca de sal y se bate muy bien. Por último, se le añaden los frutos secos y se vuelve a mezclar todo.

Montaje: en la base del plato se coloca el pastel con el hojaldre, sobre éste un gambón picado y envuelto en zanahoria, y se saltea con la vinagreta. Se acompaña con un gambón a la sal, pelado y dispuesto sobre el jugo de su cabeza. Se sirve caliente y la vinagreta fría.





CURRÍCULOS

Antonio Zapata

Licenciado en Humanidades, Perito Industrial y miembro de Equipo Alfredo. Ha sido profesor asociado de la UAL en la carrera de Turismo y ejercido la crítica gastronómica en diversos medios locales y nacionales. Ha organizado jornadas gastronómicas y de promoción de productos alimentarios en foros de Andalucía y Madrid.

Sobre gastronomía ha publicado cientos de artículos y libros como: *Vivir para comer en Almería* (1991, 8ª edición 2019), *El gran libro de la cocina de Almería* (1997), *Guía gastronómica de La Alpujarra* (1999), *Recetas de la abuela para el siglo XXI* (1999), *Guía gastronómica de Los Vélez* (2000), *La nueva cocina almeriense* (2000), *Guía de tapas de Almería* (2001), *Rutas de la gastronomía en Andalucía* (2003), *Patrimonio gastronómico de Almería* (2005), *Gastronomía, rutas, recetas y productos* (2007 y 2012), *Viaje por la despensa de Almería* (2013), *Del garum al caviar. Mitos y ritos de la gastronomía andaluza* (2016) y *103 Recetas para una Capitalidad* (2020).

Con el colectivo Equipo Alfredo ha publicado artículos y libros sobre múltiples temas, entre ellos el flamenco, al que ha dedicado escritos y programas de radio a nivel nacional, y ha tenido cargos ejecutivos en entidades como Ateneo de Almería, Peña El Taranto, ITEAF, Confederación de Peñas Flamencas y Centro Andaluz de Flamenco.

Juan José Pascual Lobo

Licenciado en Geografía e Historia. Fotógrafo independiente desde hace más de tres décadas. Especializado en fotografía de Viajes, Arte y Gastronomía. Ha colaborado con organismos dedicados a la promoción del turismo, consejos reguladores de diferentes denominaciones de origen e IGP, bodegas, industrias alimentarias, cadenas hoteleras, asociaciones de restaurantes, cocineros y multitud de publicaciones y editoriales relacionadas con los viajes, el turismo y la gastronomía a nivel internacional, como Turespaña, Paradores de Turismo, Restaurantes de Buena Mesa, Editorial Everest, Geo Planeta, Anaya Touring, Viajes National Geographic y CASI (Cooperativa San Isidro).

Ha trabajado extensamente en Almería desde casi el principio de su carrera; y casi una veintena de libros sobre nuestra provincia han sido ilustrados con sus excepcionales imágenes.

Recetas con **HORTALIZAS**

Diario de Almería 

 **GRUPO JOLY**

RECETAS CON HORTALIZAS



El cocinado de las hortalizas almerienses, tanto en los hogares como en las cocinas profesionales, merece y debe estar a la altura de la materia prima que hoy en día se obtiene de nuestros campos, nuestra huerta y de nuestros invernaderos. Productos excelentes, tratados con delicadeza, con mimo, donde se prioriza la calidad, la sostenibilidad y la productividad de los cultivos.

Como ejemplo la agricultura en los invernaderos almerienses, es de las más avanzadas del mundo y la más respetuosa con el medio ambiente. Dechado para muchos países que vienen a Almería para aprender de nuestra tecnología, métodos de cultivo, aprovechamiento del agua, control biológico, etc.

Además de los cuantiosos beneficios para la salud que tienen las hortalizas y las frutas, van a poder comprobar en este libro la gran variedad y lo versátiles que pueden llegar a ser las verduras de hojas y tallos tiernos, las hortalizas de bulbo y raíz, todas las coles, legumbres, tubérculos y... ¡cómo no! nuestros reputados frutos como el tomate, pimiento, berenjena, pepino, calabacín, melón y sandía.

Prácticamente todas las recetas son originales, creadas por mí para la ocasión, y otras tantas ya incluidas en mi recetario de Terraza Carmona, pero hay algunas del recetario popular que he querido que las recuerden, porque ese guiño a la tradición es “marca de la casa”.

Reitero mi agradecimiento al Diario de Almería, Grupo Joly, a su gerente Emilio Osorio y a su director Antonio Lao por darme esta responsabilidad y por confiar siempre en mí.

Cierto es que me emociono imaginándome a mi padre, lo contento que estaría de verme hacer estos libros de recetas de cocina, pero me consuela el orgullo que siento por todo lo que me han enseñado, tanto mi madre como él.