

# Concurso de de la recetas huerta



Recetas participantes  
invierno 2015/16

# Cocina de ayer y de hoy: los sabores de la huerta zaragozana

Hortalizas de la huerta de Zaragoza  
en los meses de diciembre y enero.



ACELGA



AJO TIERNO



APIO



BORRAJA



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COLES



BRÓCOLI



ESCAROLA



ESPINACA



LECHUGA



PUERRO



RÁBANO/ITO



REMOLACHA



ZANAHORIA

Este concurso es una actividad enmarcada en el proyecto Huertas Life km 0 que pretende recuperar la huerta de Zaragoza y fomentar el consumo de productos ecológicos y de proximidad. Un objetivo beneficioso para nuestra salud, el medio ambiente y la economía local.

Queremos compartir estas recetas gastronómicas elaboradas con **productos de temporada de la huerta de Zaragoza**, con las que se pretende recuperar los sabores y la sabiduría popular ligada a nuestra huerta así como fomentar la creatividad en la cocina.

MILHOJAS DE VERDURAS ASADAS. Autor: <a href="#">Diego Legua Mingarro</a>	pag 4
BORRAJAS CON ALMEJAS Y TIMBAL DE PATATAS ASADAS CON SALSA DE OSTRAS. Autor: <a href="#">Diego Legua Mingarro</a>	pag 5
ENSALADA DE COL. Autora: <a href="#">Montserrat de Vega Mas</a>	pag 6
PIÑA CON HUEVOS Y LONGANIZA. Autor: <a href="#">Miguel Angel Pallarés Jiménez</a>	pag 7
COLIFLOR GRATINADA. Autora: <a href="#">Nekane Varela Goicoechea</a>	pag 8
PENCAS RELLENAS. Autora: <a href="#">Nekane Varela Goicoechea</a>	pag 9
CARDO CON BOGAVANTE Y GAMBONES EN SALSA DE ALMENDRAS. Autor: <a href="#">José Luis Palencia Gallo</a>	pag 10/11
BORRAJA CON PATATAS. Autor: <a href="#">José Luis Palencia Gallo</a>	pag 12
BRÓCOLI Y COLES DE BRUSELAS CON SALMÓN AHUMADO. Autor: <a href="#">José Luis Palencia Gallo</a>	pag 13
PENCAS DE ACELGAS RELLENAS. Autora: <a href="#">Pilar Caballero Mateo</a>	pag 14/15
ACELGAS AL PIMENTÓN CON PIÑONES. Autora: <a href="#">Encarna García Pallás</a>	pag 16
COL DE HOJA CON CHORIZO. Autora: <a href="#">Isabel García García</a>	pag 17
PENCAS RELLENAS EN SALSA DE AJETES. Autora: <a href="#">Pilar Bejarano y Gerardo Molpeceres</a>	pag 18
CAZUELA DE ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI Y PAN DE PUEBLO. Autora: <a href="#">Maria Josefa Fernández Marchena</a>	pag 19
COLIBRÓCOLI CON ALMENDRAS Y NATA. Autora: <a href="#">Maria Josefa Fernández Marchena</a>	pag 20
LASAÑA DE CALABAZA Y QUESO. Autora: <a href="#">Maria Josefa Fernández Marchena</a>	pag 21
EMPANADILLAS DE COL LOMBARDA, ZANAHORIA Y AJO TIERNO. Autora: <a href="#">M<sup>a</sup> Encarnación Ginés Orta</a>	pag 22
PENCAS DE ACELGA EN SALSA VERDE DE GARBANZO CON SETA SHIITAKE. Autor: <a href="#">Jesús Betran Aso</a>	pag 23
CREMA DE COLIFLOR. Autor: <a href="#">Tomás Bagüés Pérez</a>	pag 24
ÑOQUIS/RAVIOLI DE BORRAJA Y QUESO. Autor: <a href="#">Mariano Lorente López</a>	pag 25/26
PASTEL DE CALABAZA Y PIÑONES. Autora: <a href="#">Carmen Bautista Hernando</a>	pag 27
PURRUSALDA DE VERDURAS. Autora: <a href="#">Yolanda Modrego Aznar</a>	pag 28
CARDO CON SALSA DE ALMENDRAS. Autora: <a href="#">Yolanda Modrego Aznar</a>	pag 29
PATATAS CON CALABAZA. Autora: <a href="#">Carmen Cavelero</a>	pag 30

# MILHOJAS DE VERDURAS ASADAS

Autor: Diego Legua Mingarro



## Ingredientes

Masa para hojaldre refrigerada  
Cebolla  
Espinacas  
Puerro  
Zanahoria  
Ajo tierno  
Aceite de oliva  
Setas "Pie de ostra"  
Perejil  
1 sabanita de queso para fundir

## Modo de preparación

Por un lado cortamos y lavamos las espinacas, y en una sartén ponemos ajo a dorar. Añadimos las espinacas y sal. Salteamos hasta que reduzcan y reservamos.

En una fuente ponemos el resto de hortalizas cortadas, añadimos sal y aceite de oliva y asamos. Aprovechando el horno, sobre un papel de horno ponemos 2 rectángulos de hojaldre y horneamos hasta que suba. Sacamos los hojaldres y los abrimos por la mitad. En primer lugar colocaremos el salteado de espinacas, a continuación el queso para fundir y sobre éste las hortalizas asadas.

Para decorar añadiremos setas salteadas dispuestas sobre el plato.

**Comentarios:** *éste es un plato sencillo de hacer y muy rico de comer; el crujiente del hojaldre contrasta muy bien con todos los sabores de la huerta.*

# BORRAJAS CON ALMEJAS Y TIMBAL DE PATATAS ASADAS CON SALSA DE OSTRA

**Autor: Diego Legua Mingarro**

## Ingredientes

Borrajas de temporada  
Patatas  
Almejas  
Aceite de oliva  
Sal  
Ajo  
Perejil  
Ajo tierno  
Salsa de ostras



## Modo de preparación

Cortamos la borraja, utilizando sólo los tallos. Quitamos los bordes para que luego no salgan hilos. Los cortamos en trozos de unos 12 cm y los ponemos en una olla express 15 minutos.

En una fuente, ponemos las patatas cortadas a rodajas finas, sazonamos, añadimos aceite de oliva y lo ponemos en el horno hasta que estén asadas. Reservamos. En una sartén ponemos a freír ajo. Cuando esté dorado, añadimos las almejas, perejil y un pellizco de sal y cuando se abran, añadimos una cucharada de salsa de ostras, removemos y reservamos.

Nos servimos de un molde para realizar el timbal de patatas, con el ajo tierno (previamente salteado), hacemos un atadillo con los tallos de la borraja y disponemos las almejas sobre el plato. Por último añadimos la salsa.

**Comentarios:** *es un plato innovador, con toques de un plato de siempre como es la borraja.*

# ENSALADA DE COL

Autora: Montserrat de Vega Mas



## Ingredientes

(para 4 personas)

Media col de hoja

2 latas de sardinas en aceite

Un puñado de olivas empeltre de Borja

Vinagre de manzana

Sal

Aceite de oliva virgen extra de Aragón

## Modo de preparación

Una vez lavada la col y deshechadas la hojas verdes exteriores, cortar la parte que se vaya a consumir con un cuchillo afilado en finas láminas. Poner en un cuenco de hacer ensaladas, añadir vinagre y un poco de sal. Revolver y dejar reposar un cuarto de hora.

Añadir las sardinas, las olivas y un chorrito de aceite de oliva. Volver a revolver y servir.

**Comentarios:** *es una sencilla ensalada de invierno que nos sorprenderá por su sabor. Si los comensales gustan del picante, añadir sardinas picantes en aceite. Cuanto más se deje reposar la col en el vinagre, más tomará el sabor de éste. Dejar reposar el tiempo que se considere al gusto de los comensales.*

# PIÑA CON HUEVOS Y LONGANIZA

Autor: Miguel Angel Pallarés Jiménez

## Ingredientes

(para 4 personas)

1 coliflor amediada

Media longaniza de Aragón curada

2 huevos por comensal

Aceite de oliva virgen extra de Aragón

Sal

1 hoja de laurel

Opcional:

250 gr de espárragos blancos cocidos



## Modo de preparación

Se cuece en una olla la piña (coliflor) al dente, con la adecuada sal y la hoja de laurel.

Se escurre el agua y se retira el laurel.

Aparte, en una sartén honda, freímos un poco la longaniza cortada a rodajas o tacos pequeños. Cuando ya se ha dorado, añadimos la piña y un poco de agua. Opcional: también los espárragos. Cuando empieza a hervir, escalfamos los huevos, se salan y se pone una tapadera hasta su cocción. El guiso debe quedar un poco caldoso a la hora de ser servido.

Servir muy caliente.

**Comentarios:** se llama piña a la coliflor en parte de Aragón, por lo menos en la comarca de la Ribera Alta y en Cinco Villas Bajas. Es una receta típica de invierno, cuando es la temporada de esa hortaliza. Este plato se sigue elaborando en la actualidad.

# COLIFLOR GRATINADA

**Autora: Nekane Varela Goicoechea**



## Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 20 gr de harina de maíz
- 250 ml de leche
- 1 nuez de mantequilla
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- Pimienta
- Queso rallado para gratinar
- Jamón en taquitos

## Modo de preparación

Cocer la coliflor, cortada a mano en ramillete pequeño, en el cestillo de las verduras con un poco de sal. Si utilizamos la olla a presión, lo coceremos unos 7 minutos.

Hacer una bechamel ligera: desleir la harina de maíz en un poco de leche fría, calentar la mantequilla y echar la harina. Ir añadiendo la leche, removiendo continuamente. Salpimentar y echar un poco de nuez moscada. Cuanto más removamos, más cremosa estará.

En una fuente de horno, cubrir el fondo con un poco de la bechamel. Colocar encima los trocitos de coliflor y cubrir todo con el resto de la bechamel.

Poner encima el queso rallado y los trocitos de jamón. Gratinar unos 4 minutos y servir.

**Comentarios:** *espero que le guste a vuestra familia.*



# PENCAS RELLENAS

**Autora: Nekane Varela Goicoechea**

## Ingredientes

Tallos de las acelgas (parte blanca)  
Jamón York o serrano  
Queso en lonchas  
Harina para rebozar (si es para celiacos,  
harina de maíz)  
1 huevo  
Salsa barbacoa, ketchup o salsa  
agridulce



## Modo de preparación

Cocer los tallos en el cestillo de las verduras con un poco de sal. Si utilizamos la olla a presión, lo coceremos unos 7 minutos.

Cortar los tallos en trozos de unos 4 cm. Poner un trozo y encima el jamón y el queso. Tapar con otro trozo. Así hasta terminar.

Enharinar los sanjacobos quitando el exceso de harina. Pasar por el huevo. Freír en bastante aceite hasta dorar los trozos. Sacarlos a un papel absorbente. Poner la ración en un plato y al lado, un cuenco con la salsa elegida para mojar el sanjacobo.

# CARDO CON BOGAVANTE Y GAMBONES EN SALSA DE ALMENDRAS

Autor: José Luis Palencia Gallo



## Ingredientes

(para 4 personas)

1 kg de cardo (rojo, mejor)

1 bogavante

8 colas de gambones

Media cebolla dulce de Fuentes

2 dientes de ajo

Medio vaso de vino blanco

80 gr de almendras crudas

(40 laminadas y 40 picada)

2 huevos

2 cucharadas de harina

Aceite de oliva virgen extra

Sal

## Modo de preparación

Lo primero es cocer el cardo. Para ello lo limpiamos con agua, quitamos las hebras exteriores, repasamos con cuchillo fino la parte exterior, retiramos todas las fibras y partimos en trozos de 4 centímetros. Ponemos el agua con sal a hervir, mejor en una olla a presión, durante unos 10 minutos. Escurrimos el cardo, comprobamos que esté tierno y reservamos el agua de cocción.

Picamos finamente la cebolla y los ajos y los ponemos en una sartén con un poco de aceite, a que se pochen. Añadimos una pizca de sal y dejamos unos 10 minutos a fuego medio. Añadimos el vino, dejamos reducir y seguimos añadiendo el caldo de la cocción del cardo hasta que consigamos que la cebolla se haga completamente.

Pasamos por la batidora, añadimos la almendra picada y dejamos cocer 5 minutos. Si hace falta más caldo de cardo, se lo ponemos. Al final debe quedar una salsa densa y sabrosa.

Picamos un diente de ajo, ponemos con un poco de aceite en la sartén a dorar, añadimos la almendra laminada. Dejamos que se dore y reservamos.

Vamos a rebozar el cardo. En una bolsa limpia de plástico ponemos las dos cucharadas de harina, ponemos el cardo y agitamos. Batimos los huevos en un plato hondo, rebozamos el cardo en la sartén con abundante aceite a temperatura media. Basta que al freír cuaje el huevo. Damos la vuelta, retiramos sobre papel absorbente y salamos ligeramente.



Es la hora del marisco, que dará el sabor fuerte al plato. En la sartén, con un poco de aceite, salteamos las colas de gambones, a los que hemos retirado el intestino. No hay nada más desagradable que ver las colas sin limpiar. Necesitan 3 o 4 minutos a fuego fuerte. Partimos el bogavante separando la cola (que cortamos en 4 trozos), la cabeza (partida en 2) y las patas, y sofreímos unos 6 u 8 minutos, dando la vuelta para que se haga bien.

Por último, en una cazuela tipo paella ponemos primero la salsa de almendras, las colas de gambón, el cardo y el bogavante.

Dejamos un par de minutos y a servir.

**Comentarios:** *receta compleja y que hay que comer al momento. No se puede guardar porque la almendra y el cardo se apelmazan.*

## BORRAJA CON PATATAS

Autor: José Luis Palencia Gallo

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 kg de borraja tierna, incluidas las hojas
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla dulce de Fuentes
- 2 dientes de ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### Modo de preparación

Lavamos la borraja, simplemente con agua. Picamos finamente la cebolla y los ajos. Ponemos en la olla a presión una base de aceite. Ponemos la cebolla y el ajo a fuego suave, una pizca de sal y dejamos que se pochén bien.

Pelamos las patatas, lavamos y cortamos en trozos pequeños, rompiendo la patata. Cuando la cebolla esté transparente, subimos el fuego y echamos la patata para que se sofría un poco. Cortamos la borraja, agregamos a la olla con un poco de agua y una pizca de sal. Cerramos la tapa y dejamos con presión unos 10 minutos.

Abrimos la olla, servimos inmediatamente y añadimos un chorrito de aceite.

**Comentarios:** *mi madre siempre recogía borrajas tiernas cultivadas en el huerto. Eran plantas jóvenes de tamaño pequeño, no lo que ahora se vende, y cocinaba todo, incluidas las hojas. Nunca he comido mejor borraja. Trato de recuperar ese tamaño de borraja y su receta porque es un plato con sabor distinto al que se cocina hoy. Receta sencilla, no lleva más de media hora, muy sana, baja en calorías con grasas muy saludables y vitaminas. El único problema es conseguir borrajas tiernas, no es fácil en el mercado, si tenéis huerto, ya sabéis.*

# BRÓCOLI Y COLES DE BRUSELAS CON SALMÓN AHUMADO

Autor: José Luis Palencia Gallo

## Ingredientes

(para 4 personas)

400 gr de brócoli

400 gr de coles de bruselas

100 gr de salmón ahumado

2 dientes de ajo

Una pizca de pimentón

Aceite de oliva virgen extra

Sal



## Modo de preparación

Lavamos el brócoli y separamos los ramilletes de tamaño de bocado. Ponemos en agua hirviendo con una pizca durante 5 minutos. Sacamos y reservamos. Lavamos las coles, cortamos un poco el tallo y algunas hojas exteriores. Las ponemos en el agua en el que hemos hervido el brócoli, durante 8 o 10 minutos, según tamaño. Sacamos y reservamos. Cortamos el salmón en tres tiras. Ponemos en la fuente que vamos a servir el brócoli y las coles partidas por la mitad (si no están calientes las ponemos 1 minuto al microondas). En la sartén ponemos 4 cucharadas de aceite, picamos los dientes de ajo, y los doramos a fuego medio. ¡Ojo! No se quemen. Cuando estén dorados echamos la pizca de pimentón, retiramos del fuego y vertemos sobre la fuente. Ponemos encima las tiras de salmón y echamos un chorrito de aceite por encima. Servimos inmediatamente.

**Comentarios:** *receta sencilla, no lleva más de media hora. Muy sana, baja en calorías con grasas muy saludables y vitaminas. Si controlamos el tiempo de cocción de la verdura, la enfriamos rápidamente, para dejarla al dente y con color vivo, y compramos un buen salmón ahumado, os saldrá exquisita.*

# PENCAS DE ACELGAS RELLENAS.

**Autora: Pilar Caballero Mateo**

## Ingredientes

Pencas de acelgas  
50 gr de carne de cerdo picada  
50 gr de pechuga de pollo picada  
50 gr de foie gras  
Un chorrito de nata  
1/2 cebolla brunoise  
2 dientes de ajo  
50 gr de pulpa de tomate  
4 huevos medianos  
Aceite de oliva, Sal y pimienta

## Para el sabayón:

8 nueces,  
1 cucharadita de cáscara de naranja rallada,  
30 cl de caldo de carne  
4 yemas  
200 gr de mantequilla  
Sal y pimienta



Relleno



## Modo de preparación

Cocer las pencas enteras, sin partir, así cuando ya están cocidas es mucho mejor porque los trozos que vas a utilizar a modo de sándwich son más iguales. Las cocemos durante 15 minutos o el tiempo que tú veas que al pincharlas con la punta de un cuchillo ya están tiernas. Refrescamos con agua fría, escurrimos y secamos con papel de cocina.

### Para el relleno:

Rehogamos en aceite de oliva el ajo y la cebolla, añadimos la carne de cerdo y rehogamos nuevamente, añadimos la carne del pollo y hacemos lo mismo. Añadimos el tomate y estofamos durante 5 minutos.

Fuera del fuego, incorporamos el foigrás, un huevo batido y un chorrito de nata. Trituramos en la batidora de vaso y rectificamos de sal o pimienta. Rellenamos las pencas con esta farsa, rebozamos y freímos pasando cada sándwich por harina y huevo.

### **Para el sabayón:**

En un cazo pequeño, ponemos un poco de caldo (si no tenéis, una pastilla con agua). Necesitaremos 7 u 8 cucharadas. Dejamos entibiar y añadimos las yemas.

Ponemos el cazo a fuego lento en un baño María con agua, por debajo del punto de ebullición. Batimos caldo y yemas durante 10 minutos, hasta que la mezcla se espese y triplique su volúmen. Incorporamos la mantequilla en dados, sin dejar de batir. Cuando se hayan incorporado bien, añadimos otros cuantos dados y así sucesivamente hasta emulsionar toda la mantequilla.

Acabamos añadiendo las nueces picadas y la cáscara de naranja rallada. Salpimentamos y listo.

Ponemos las acelgas en una fuente y cubrimos con la salsa. Espolvoreamos unos trocitos de nueces y si nos apetece, unos costrones de pan.

**Comentarios:** *Las pencas de acelga son el patito feo de las verduras. Muchos de nosotros desechamos esta parte utilizando simplemente la parte de la hoja, sin el tallo, pero aquí va la demostración de que algo que repele a muchos, con unos simples retoques, lo encontraremos deseable. El poeta romano nacido en Calatayud Marcus Valeius Marcialis, nos dice en su libro "Epigrammes" cómo se utilizaba y las virtudes de esta verdura ya consumida en el Valle del Ebro.*

# ACELGAS AL PIMENTÓN CON PIÑONES

**Autora: Encarna García Pallás**



## Ingredientes

- 1 kg de acelga blanca o roja
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de piñones
- 3 cucharadas de vinagre de jerez
- Tostas de pan frito
- Aceite
- Sal

## Modo de preparación

Cocer las acelgas troceadas, escurrir y reservar guardando un poco del agua de cocción. En la sartén, poner un poco de aceite y dorar los ajos laminados y los piñones. Retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón. Remover y añadir un cazo del agua de cocción y el vinagre.

Poner nuevamente la sartén a fuego lento, removiendo sin parar unos minutos para ligar la salsa. Poner las acelgas escurridas en una fuente, incorporar la salsa y mezclar todo.

Servir con las tostas de pan frito.



# COL DE HOJA CON CHORIZO

**Autora: Isabel García García**

## Ingredientes

Media col de hoja  
80 gr de chorizo en una pieza  
2 dientes de ajo  
2 patatas  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal



## Modo de preparación

Trocear y lavar la col. Pelar y lavar las patatas. Cortar la patatas en cuadrados grandes. Cortar el chorizo en dos mitades. Poner en agua hirviendo con sal la col y las patatas y encima las dos mitades de chorizo. Cuando está cocida se quita el chorizo y se escurre la col.

En una cazuela se fíen los ajos a cuadraditos y el chorizo cortado a trozos medianos.

Por último, rehogar la col con el chorizo y los ajos.

# PENCAS RELLENAS EN SALSA DE AJETES

Autora: Pilar Bejarano y Gerardo Molpeceres



## Ingredientes

- 1 acelga
- 2 manojos de ajetes
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 2 puñados de champiñones
- 2 huevos ecológicos
- 1 tacita de harina
- 1 vaso de leche
- Sal
- Aceite

## Modo de preparación

Se cuecen las pencas de acelga en agua con sal. Se reserva el caldo de cocción.

**Relleno:** Se sofríen los champiñones y los espárragos trigueros troceados muy finos y se escurre. Se prepara una bechamel algo espesa y se mezcla con el sofrito para hacer una pasta/relleno espesa.

Se seleccionan las pencas por parejas de similar tamaño; se pone como base una penca, sobre ella el relleno y se tapa con otra penca. Las pencas así rellenas se pasan por harina y huevo con una pizca de sal y se fríen en aceite muy caliente.

**Salsa:** Se cortan finos los ajetes. Se sofríen y se vierte el caldo de las pencas. Cuando esté el ajete tierno se bate y se vierte sobre las pencas. Se puede suavizar con un poco de nata.

Servir en el centro de un plato grande, con una hojita de perejil de adorno.

# CAZUELA DE ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI Y PAN DE PUEBLO

**Autora: Maria Josefa Fernández Marchena**

## Ingredientes

250 gr de brócoli  
250 gr de espárragos trigueros  
4 rebanadas de pan de pueblo  
50 gr de ajos tiernos  
Aceite de oliva virgen extra  
Una cucharadita de pimentón  
Una pizca de comino  
Una hojas de hierbabuena  
3 huevos



## Modo de preparación

Sofreímos en el aceite de oliva los ajos tiernos picados. Agregamos el pimentón y a continuación las rebanadas de pan del día anterior. Damos una vuelta al pan y retiramos.

Agregamos los brócolis y los espárragos. Añadimos el comino y la hierbabuena. Vamos agregando agua hasta que estén tiernos, entonces retiramos la verdura.

Colocamos en el fondo de la cazuela el pan frito, encima la verdura y encima los huevos.

Dejamos de nuevo al fuego hasta que los huevos estén cuajados.

# COLIBRÓCOLI CON ALMENDRAS Y NATA

Autora: Maria Josefa Fernández Marchena



## Ingredientes

- 300 gr de coliflor
- 300 gr de brócoli
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 25 gr de almendras crudas picadas
- 100 ml de nata para cocinar
- Una pizca de ras el hanut (mezcla de hierbas y especias)
- Picatostes

## Modo de preparación

Sofreímos los ajos muy picaditos en el aceite de oliva. Añadimos las almendras. Pasados unos minutos añadimos el brócoli y la coliflor ya cocidos. Rehogamos bien.

Añadimos el ras el hanut y poco a poco la nata removiendo el conjunto con cuidado. Rectificamos de sal y servimos acompañado de picatostes.

# LASAÑA DE CALABAZA Y QUESO

**Autora: Maria Josefa Fernández Marchena**

## Ingredientes

1 kg de calabaza limpia  
Placas de lasaña  
1 cebolla  
Aceite de oliva virgen extra  
80 gr de parmesano rallado  
1 vaso de leche  
2 cucharaditas de harina de maíz  
1 pizca de nuez moscada  
Un poco de salvia  
Unos piñones

## Modo de preparación

Sofreímos la cebolla picada en el aceite de oliva. Añadimos la calabaza troceada, dejamos hacer hasta que la calabaza esté tierna (si es necesario agregamos un poco de agua).

Una vez tierna pasamos por el pasa puré y añadimos los piñones troceados y el queso rallado. Reservamos. Aparte, en una pizca de aceite, añadimos las dos cucharaditas de harina de maíz, vamos agregando la leche hasta que espese. Añadimos la salvia y la nuez moscada.

A continuación vamos montando la lasaña colocando capa de bechamel, placa de lasaña cocida y relleno de calabaza con queso hasta terminar con bechamel. Espolvoreamos con queso rallado y llevamos al horno 20 minutos a 180 grados.

# EMPANADILLAS DE COL LOMBARDA, ZANAHORIA Y AJO TIERNO

Autora: M<sup>a</sup> Encarnación Ginés Orta



## Ingredientes

- 1 trozo de col lombarda (300 gr)
- 1 zanahoria mediana
- 3 ajos tiernos
- 15 gr de mantequilla
- 15gr de harina
- Leche
- Obleas de empanadillas
- 1 huevo
- Lechuga o escarola de adorno
- Sal
- Vinagre de Módena

## Modo de preparación

Lavar muy bien todas las verduras y picarlas muy finas. Colocarlas en una sartén con un poco de aceite y sofreírlas a fuego muy lento y tapadas durante 20 minutos dándoles vueltas de vez en cuando, rectificando de sal. Transcurrido este tiempo sacar y escurrir muy bien.

Preparar una bechamel con la mantequilla, la leche y la harina y cuando esté cremosa, añadirle las verduras refritas y mezclar todo muy bien. Reserva en un plato para que se enfríe la masa.

Mientras tanto extenderemos las obleas sobre un trapo de cocina, distribuiremos el relleno en cada una de ellas y cerraremos la oblea con un tenedor. Las colocaremos en una bandeja de horno engrasada y las pintaremos con una brocha con huevo batido. Meter en el horno precalentado a 180 grados durante 10 minutos, transcurridos los cuales encenderemos el grill y lo dejaremos durante 5 minutos más.

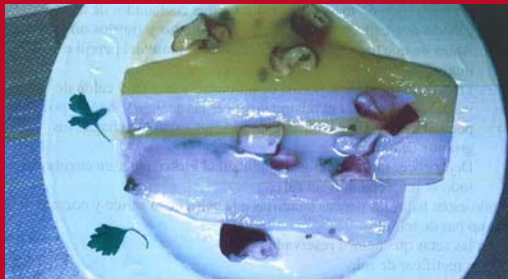
Sacamos las empanadillas del horno y las colocamos en el centro de una fuente adornando los bordes con un picado muy fino de lechuga o escarola regada con vinagre de Módena.

# PENCAS DE ACELGA EN SALSA VERDE DE GARBANZO CON SETA SHIITAKE

Autor: Jesús Betran Aso

## Ingredientes

12 hojas grandes de acelga  
4 dientes de ajo  
5 o 6 ramas de perejil  
4 cucharadas de harina de garbanzo  
150 gr de setas shiitake  
4 cucharadas aceite de oliva virgen extra  
200 cc de caldo de verduras (sirve el de cocción de las acelgas)



## Modo de preparación

Limpiar las acelgas y separar las pencas. El resto de la hoja puede cocerse para verdura o aprovecharse para otro plato. Dejar las pencas lo más llanas posible, cortando longitudinalmente por el centro si es necesario.

Poner a calentar agua en una olla de diámetro suficiente para que quepan las pencas o cortar a la medida de la olla. Basta con que halla unos 3 dedos de agua en el fondo. Cuando hierva colocar las pencas horizontales entrecruzándolas de modo que el vapor pueda circular entre ellas. Dejar cocer durante unos 13 minutos (deben quedar tiernas pero no blandas).

Mientras se cuecen las pencas, rehogar las setas con un poco de aceite sólo hasta que estén tiernas (unos 5 minutos a fuego medio) y reservar. En una sartén de fondo amplio verter 3 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente añadir los ajos laminados y freírlos un poco. Antes de que tomen color añadir la mayor parte del perejil e inmediatamente la harina de garbanzo. Freír unos minutos la harina de garbanzo y añadir el caldo de verduras caliente poco a poco para que se deshagan los grumos de harina. Dejar cocer unos minutos. Añadir sal al gusto.

Cuando estén listas las pencas añadirlas a la salsa de la sartén y cocer todo junto un par de minutos. Añadir las setas que hemos reservado. Probar y rectificar de sal. Dejar todo junto a fuego bajo unos 4 minutos.

Emplatar 2 o 3 pencas por persona, algo de salsa y setas. Decorar con alguna hoja de perejil.

## CREMA DE COLIFLOR

Autor: Tomás Bagüés Pérez

### Ingredientes

- 1 kg de coliflor
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 2 patatas medianas
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de verduras
- 250 ml de leche
- Sal
- Pan



### Modo de preparación

Picamos la cebolla y el puerro, lo sofreímos en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Una vez sofrito, añadimos la coliflor y la patata a trozos, cubrimos con el caldo y lo dejamos cocer 30 minutos.

Lo pasamos por la batidora y le incorporamos leche. Rectificamos la sal.

Cortamos unos trocitos de pan en forma de cubos, los freímos en aceite, y cuando estén tostados los retiramos.

Servimos la crema, con un chorrito de aceite de oliva y los picatostes.



# ÑOQUIS/RAVIOLI DE BORRAJA Y QUESO

Autor: Mariano Lorente López

## Ingredientes

(para 2 personas)

### Masa de ñoqui/ravioli

- 1 patata mediana
- 1 yema de huevo
- 100 gr de harina
- 2 pizcas de sal
- 2 pizcas de pimienta negra

### Relleno de borraja y queso

- 1 borraja
- 30 gr de queso curado
- 650 ml de caldo de pollo
- Aceite, Sal y Pimienta al gusto

### Salsa

- 100 ml de nata
- 100 ml de caldo de pollo
- 40 gr de relleno de borraja y queso
- 3 pizcas de sal y pimienta
- Crujiente de calabaza
- 20 gr de puré de patata
- 60 gr de calabaza

## Modo de preparación

### Para los ñoquis/raviolis

Pelar y pinchar las patatas. Meterlas en el microondas durante 8-10 minutos con el objetivo de asarlas y deshidratarlas lo más posible. Una vez listas, deshacerlas con un tenedor y añadir la yema del huevo. Revolver la mezcla hasta que esté homogénea y salpimentar.

Amasar esta mezcla mientras se incorpora harina poco a poco, hasta ver que no se pega la masa a las manos. La tabla o la encimera donde se amasa tendrá que estar bien enharinada para evitar que la masa se pegue.

Una vez la masa esté preparada, reservar una pequeña parte. La otra parte hay que estirarla con un rodillo hasta conseguir un grosor entre 1 y 2 milímetros. Con un molde redondo o cuadrado recortaremos la masa para conseguir una cara como de ravioli. Reservaremos todos los trozos recortados.



### **Para el crujiente de calabaza**

Mezclar los 20 gr de puré de patata con 60 gr de calabaza hervida. Meter en el horno durante aproximadamente 1 hora al mínimo.

### **Para el relleno de borraja y queso**

Poner a hervir el caldo de pollo. Pelar la borraja y cortarla. Añadir los trozos obtenidos en un bol con agua fría y hielo. Con esto se evita que se oxiden y cojan un color marrón. Cuando el caldo hierva, añadir la borraja y cocer durante 6 minutos. Cuanto más finos sean los tallos antes se cocerán. La queremos dejar al dente, para preservar lo más posible el sabor y color.

Una vez cocida la borraja, escurrir muy bien y reservar los mejores tallos para el emplatado. Hay que dejarla con el menor caldo posible. Reservar el caldo de pollo para la salsa. Triturar la borraja con una batidora de mano e incorporar el queso poco a poco. Hay que probar y en función de lo fuerte que sea el queso hay que moderar la dosis. No queremos que el queso se coma el sabor de la borraja. Aliñar con aceite y salpimentar al gusto.

### **Montar los ñoquis/ravioli**

Poner un poco de relleno en una cara del ñoqui/ravioli. Cubrir con otra cara de ñoqui/ravioli y con la ayuda de las puntas de un tenedor apretar un poco para cerrar el ñoqui/ravioli. Reservar todos los ñoquis/raviolis creados.

### **Para la salsa de los ñoquis/raviolis y el guiso**

Poner a cocer la nata e ir añadiendo mientras se remueve los 40 gr de relleno de borraja y queso. Incorporar el caldo de pollo mientras seguimos moviendo para ir ligando la salsa. Salpimentar la salsa.

Cuando empiece a hervir incorporar los ñoquis/raviolis de borraja y queso. En función del grosor pueden estar entre 1 o 2 minutos. Sabremos que están hechos cuando empiecen a flotar. Extraer los ñoquis/raviolis y reducir las salsa hasta conseguir un crema suave. Será necesario pasarla por un chino o un colador.

Ahora solo nos queda emplatar.

**Comentarios:** *Esta receta ha sido creada y elaborada por mi hijo David Lorente Blasco. Su objetivo era comer un plato de borraja de una manera diferente. Nos encanta la borraja.*

*Duración: 1 hora 30 minutos*

# PASTEL DE CALABAZA Y PIÑONES

**Autora: Carmen Bautista Hernando**

## Ingredientes

210 gr de manzana  
210 gr de harina  
180 gr de azúcar  
180 gr de aceite  
3 huevos  
2 cucharaditas de canela  
50 gr de piñones  
Una pizca de sal



## Modo de preparación

Engrasamos y enharinamos un molde circular (25 cm), precalentamos el horno a 180 °C, mientras preparamos la mezcla. Batimos el aceite, la calabaza y la manzana a trozos, las 3 yemas, y reservamos.

Mezclamos la harina, la canela y el azúcar, los tamizamos y los vamos añadiendo a la mezcla poco a poco. Ponemos las claras con una pizca de sal a punto de nieve y las agregamos a la masa con movimientos envolventes.

Por último, añadimos los piñones, guardando unos pocos para decorar. Incorporamos la mezcla al molde, y con el resto de los piñones decoramos la superficie.

Introducimos en el horno 30 o 35 minutos a 180 °C, hasta que al pinchar con un palillo éste salga limpio.

# PURRUSALDA DE VERDURAS

Autora: Yolanda Modrego Aznar



## Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 puerros
- 4 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón dulce
- Agua

## Modo de preparación

Lavamos bien las verduras que vamos a utilizar, poniendo especial atención en los puerros, para sacar bien la tierra que puedan llevar. Cortamos la cebolla en dados pequeños, las zanahorias y el puerro en rodajas (éstas últimas un poco más gruesas) y las patatas a trozos irregulares no demasiado grandes.

En una cacerola ponemos aceite hasta cubrir la base, sofreímos primero la cebolla troceada hasta que esté transparente y añadimos los puerros cortados a rodajas (además de la parte blanca del puerro, pondremos la parte verde hasta llegar a las hojas). Luego añadimos las zanahorias también en rodajas y por último, las patatas a trozos, ya que así cortada la patata suelta el almidón y se consigue un caldo más espeso. Añadimos la sal y una cucharadita de pimentón dulce.

Una vez rehogadas todas las verduras juntas (2-3 min), se cubren con agua y desde que comienzan a hervir, calculamos entre 20-25 minutos para que el plato esté listo, cuando la patata esté bien cocida. Y ya podemos servir y disfrutar de este reconfortable plato de invierno.

**Comentarios:** *Mi consejo es que, siempre que sea posible, utilicemos en nuestra cocina productos de cultivo ecológico: son mejor para nuestra salud y nos ofrecen un sabor auténtico. En casa los consumimos de forma habitual y puedo decir que se nota la diferencia. A esto hay que sumar que si nos acostumbramos a consumir los productos locales, estaremos potenciando la economía de nuestra zona, así como la producción de nuestra huerta. Esta receta es típica del Norte, la conocí hace algunos años, y desde entonces la incorporé al menú de casa. De hecho, a todos nos encanta: es un plato de los de cuchara en invierno, muy digestivo y depurativo, además de económico, y al que le puedes añadir otros ingredientes. En casa nos gusta con bacalao desalado, que si se tiene, habría que añadirlo 5 min antes de finalizar la cocción, convirtiéndolo así en un plato de lo más completo.*

# CARDO CON SALSA DE ALMENDRAS

**Autora: Yolanda Modrego Aznar**

## Ingredientes

(para 4 personas)

1 kg de cardo  
2 dientes de ajo  
Almendras crudas peladas  
Harina  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
Agua



## Modo de preparación

Mientras limpiamos el cardo, ponemos agua a hervir en una olla. Cortamos las pencas en trozos, a los que quitaremos los "hilos" así como la parte lateral de la penca y la telilla blanca, si la hay. Para evitar que se oscurezca el cardo, lo ponemos en un recipiente con agua al que añadiremos una cucharada de harina. Una vez limpio, lo lavaremos de nuevo para retirar los restos de harina.

Ponemos el cardo ya listo en el agua hirviendo con sal, durante aproximadamente 25 minutos (hasta que esté tierno). En un mortero picaremos las almendras un poquito gruesas (a mi me gusta que se noten al comer el cardo y se vean en la salsa).

A parte, laminaremos los dientes de ajo, que sofreiremos en una sartén con aceite. Seguidamente añadiremos la picada de almendras. Rehogaremos a fuego medio, añadiremos una cucharada de harina y el caldo de cocer el cardo hasta ligar la salsa, y agregaremos el cardo ya cocido. Lo dejaremos a fuego lento durante unos minutos, para que se integren todos los ingredientes.

Podemos decorar de forma opcional con una ramita de perejil fresco.

**Comentarios:** *Mi consejo es que, siempre que sea posible, utilicemos en nuestra cocina productos de cultivo ecológico, son mejor para nuestra salud, y nos ofrecen un sabor auténtico. A esto hay que sumar el consumo de productos locales, de este modo estaremos potenciando la economía de nuestra zona así como la producción de nuestra huerta. Este plato tradicional de Aragón, lo he visto cocinar cada Nochebuena en mi casa desde que era una niña, al igual que a mi madre se lo transmitió mi abuela. Guardo en la memoria el aroma y el sabor de este plato, todo un clásico de nuestra cocina.*

# PATATAS CON CALABAZA

Autora: Carmen Cavero



## Ingredientes

Calabaza Ruperta, naranja, violín,  
cacahuete... o de temporada.  
Patatas (2 por persona)  
Una cabeza de ajos  
Pimentón y unas hebras de Azafrán  
Sal  
Aceite de oliva  
Caldo  
(de verduras para los veganos  
y de carne para los que quieran)

## Modo de preparación

Se parte la calabaza en tiras y se quita la piel, eliminando la cáscara. Se pelan los ajos y las patatas. Se prepara una olla con aceite y se echan los ajos finamente cortados. Se dejan dorar los ajos. Se sofríe la calabaza dándole vueltas (3 minutos aproximadamente).

Se cortan las patatas en forma de gajo y se sofríen con la calabaza. Se echa sal y tras 2 minutos dándole vueltas con el cucharón, se aplica el pimentón con medida y unas hebras de azafrán.

Echamos el caldo que previamente hemos elaborado y se deja cocer hasta que la patata y la calabaza estén cocidas (15 minutos aproximadamente).

Se puede comprobar con un tenedor: si traspasa la patata o calabaza, significa que está lista para comer.

**Para más información:**

[www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/huertas](http://www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/huertas)

