

COCINA *de la* HUERTA

Recetas creativas, sencillas,
con productos de temporada, sanos,
sabrosos y de la huerta de proximidad

¡COLECCIONALES!

índice



2019

JUNIO

ENSALADA VERTICAL de PATATA NUEVA

5

JULIO

LASAÑA de CALABACÍN con BESAMEL de ESPELTA

7

AGOSTO

HELADO de AZAFRÁN de TERUEL

9

SEPTIEMBRE

SOBRASADA VEGANA

11

OCTUBRE

PIMIENTOS RELLENOS

13

NOVIEMBRE

FLAN de CALABAZA con COBERTURA de CHOCOLATE al AZAFRÁN

15

DICIEMBRE

ENSALADA DE CARDO RIZADA

17

2020

SEPTIEMBRE

FRITADA OTOÑAL

19

OCTUBRE

PUCHERO DE JUDÍA con HORTALIZAS DULCES

21

NOVIEMBRE

FALSAS PATATAS BRAVAS

23

DICIEMBRE

CANELONES de COLINABO en SALSA de REMOLACHA

25

2021



ENERO

CAZUELICA DE INVIERNO
con ARROZ MARATELLI al AZAFRÁN

27

FEBRERO

SECUENCIA GASTRONÓMICA

29

MARZO

SOUFFLE de CEBOLLA BABOSA
con ENSALADA en ALIÑO de ROMESCO

31

ABRIL

PAKORAS o BUÑUELOS de VERDURAS
ESPECIADOS

33

MAYO

GELATINA VEGANA de FRESAS
y FRESAS con CHOCOLATE al AZAFRÁN

35

36

JUNIO

PILPIL de PATATA con HUEVO ESCALFADO
al AZAFRÁN

37

JULIO

ENSALADA de VERANO en TARRO

39

AGOSTO

CARPACCIO de CALABACÍN de GUÍAS de MALLÉN
con HELADO de MELÓN y HIERBABUENA

41

SEPTIEMBRE

COCINANDO CON LETRAS

43

OCTUBRE

SURTIDO de BUÑUELOS de TODOS los SANTOS

45

NOVIEMBRE

RAÍCES y BULBOS ASADOS con MOJETE de OTOÑO

47

DICIEMBRE

MIL HOJAS de INVIERNO
con GRANADA de TEMPORADA

49



2022

ENERO

SALTEADO LARGO de COLES con MANZANAS

51

FEBRERO

CAPACICOS de CEBOLLA ASADA
RELLENA de LENTEJA PARDINA

53

MARZO

BONIATO RELLENO de "brandada de nuez"
y trufa del Moncayo

55

ABRIL

EMPANADILLAS de ESPELTA

57

MAYO

ALCACHOFAS con COULIS de NARANJA

59

JUNIO

RISSOTO VEGANO de ESPINACAS con GUISANTES

61

ENSALADA VERTICAL DE PATATA NUEVA



INGREDIENTES 4 personas

- 4 Patatas nuevas
- Sal marina
- 4 huevos (opción vegana frutos secos)

Ingredientes para la vinagreta:

- 2 cebolletas tiernas cortadas en brunoise (dados pequeños de unos 5 mm)
- 2 pimientos verdes cortados en brunoise
- Judía tierna cortada pequeña en diagonal
- Pimienta recién molida de Comercio Justo
- Aromáticas frescas picadas, albahaca, perejil, cilantro...
- 4 c/s* AOVE*
- 3 c/s de vinagre de manzana
- 1 c/s de miel (opción vegana agave)
- Sal marina

c/s= cucharada sopera AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Opcional para emplatar: • Rúcula

- Olivada de Empeltre (variedad de oliva Aragonesa)
- Germinado casero

ELABORACIÓN

20 min

- Poner en remojo las patatas para quitar el exceso de tierra.
- Lavar y cepillar bien las patatas para cocerlas tapadas con un poco de sal marina. Aprovecha el calor para hacer al vapor las judías verdes. Una vez frías las patatas pelarlas y cortarlas a rodajas de 1,5 cm.
- Cocer 1 huevo por persona. Una vez frío pelarlo y cortar en 3 rodajas.
- Para la vinagreta mezclar todos los líquidos, luego las aromáticas elegidas, y una vez mezclados, añadir la cebolla, las judías, el pimiento y sal-pimienta al gusto.

- En un plato colocar una rodaja de patata, vinagreta, huevo duro y, otra vez, rodaja de patata, vinagreta, huevo duro... asíéntalas para que no se desmorone la torre. Para terminar, regar con un poco de vinagreta, hacer un hilo con la olivada y coronar con la rúcula o germinado.

CURIOSIDADES

Para conservar la textura y evitar la oxidación de la patata, aconsejamos cocerla y guardarla entera, con su piel que es donde se concentra la **vitamina C**.

Comer **patata hervida con piel y enfriada** en la nevera es beneficioso para la salud de nuestros intestinos, ya que contiene un almidón resistente que ayuda a **mejorar la microbiota intestinal** gracias a su fibra soluble con efecto prebiótico.

Para ser eficientes, puedes cocer patatas para toda la semana, así tienes recursos para una crema, verdura con patata, diferentes ensaladas...

El periodo de cosecha de la patata, cultivada al aire libre, va **desde el mes de junio a el mes de octubre**. A esta patata de temporada se le llama "**patata nueva**". El resto del año la patata que se consume es la que se ha almacenado en cámara o en un lugar fresco y sin luz.



LASAÑA DE CALABACÍN con BESAMEL DE ESPELTA



c/c = cucharada de café AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra

INGREDIENTES 4 personas

- 4 calabacines laminados con piel
- 2 berenjenas sin piel en láminas de 1 cm
- 1 cebolla tierna en medias lunas
- 2 zanahorias cepilladas laminadas
- AOVE
- Queso curado Torreconde

Ingredientes Sal de orégano:

- 3 c/c Orégano seco (La huerta de Aceibar)
- 1 c/c Sal marina

Ingredientes para la besamel:

- 100 gr de harina integral de espelta (Ecotambo)
- 1l de leche (Torreconde)
- 1 Cebolla seca
- AOVE
- Sal marina
- Pimienta recién molida (Comercio Justo)

Para emplatara: Aromáticas frescas, albahaca, orégano... (La huerta de Aceibar)

- Queso rallado

ELABORACIÓN DE LA BESAMEL

20 min

- Pochar la cebolla, salpimentar. Añadir la harina y unirla con la cebolla, todo a fuego suave. Incorporar una pequeña cantidad de leche, se remueve y cuando se ha conseguido homogeneizar, se le da un ligero hervor, se retira del fuego, se añade otro poco de leche y se repite la operación una y otra vez hasta lograr la densidad deseada. No dejes de regirar, si no se pegará.

ELABORACIÓN LASAÑA

15 min

- Planchar por los dos lados las hortalizas sin sal, al retirarlas condimenta con la sal de orégano.
- En una bandeja de vidrio ir haciendo capas con las hortalizas plancheadas, calabacín, cebolla, calabacín, berenjena, calabacín, zanahoria...cubrir con la besamel integral y el queso rallado.
- Hornear para gratinar el queso y... buen provecho!!!

CURIOSIDADES

El **calabacín** es una verdura de la familia de las calabazas con grandes cualidades nutricionales. Su contenido en agua, vitaminas y betacarotenos es alto y tiene un aporte calórico muy bajo.

Frito, en cremas y purés, pisto, como guarnición, con pasta, al horno, a la plancha, relleno... el calabacín da opción a ser cocinado de muchísimas maneras.

Los calabacines actuales son **variedades híbridas de mata corta**, sin embargo antiguamente las plantas se hacían tan grandes como las de las calabazas. A día de hoy la **Red de Semillas de Aragón** ha identificado agricultores que cultivan variedades tradicionales, principalmente de color blanco, como la Eco Huerta Verdurrucas de Mallen que venden en la Muestra Agroecológica.



HELADO de AZAFRÁN de TERUEL



INGREDIENTES 6 personas

- 1/2 litro de leche de Torreconde
- 4 yemas de huevo de La Brizna
- 150 gr. Azúcar integral de Comercio Justo
- 12 Hebras de azafrán La Carrasca
- 50 gr. AOVE

Opcional

- Yogurt de Torreconde

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

20 min + tiempo de congelado

- Infundonar la leche con el azafrán.
- Moler el azúcar y mezclarlo con las yemas y el aceite de oliva virgen extra.
- Añadir la infusión a la mezcla anterior.
- Ponerlo en el fuego sin que hierva pero justo hasta el momento anterior.
- Enfriar rápidamente sin dejar de regirar sobre un bol de hielo e introducir en molde rectangular y meter en el congelador.
- Es aconsejable de vez en cuando sacar del congelador y mover para que no se cristalice.
- En el caso de tener heladora, meter la mezcla y mantecar.
- Si lo queréis más mantecoso podéis incorporar yogurt.

CURIOSIDADES

El azafrán, también conocido como **el oro rojo**, es una de las especias más apreciadas en todo el mundo. **El azafrán de Aragón es uno de los mejores del mundo, por su calidad y su elaboración artesanal.** Se suelen emplear unas 3 a 5 hebras por persona. Se trituran, se disuelven en un poco de líquido y se añaden directamente a la comida. Algunos cocineros recomiendan tostarlo suavemente antes de disolverlo.

Si queréis conocer el proceso de recolección y elaboración del Azafrán del Jiloca, en Monreal del Campo está ubicado el **Museo Monográfico del Azafrán**, donde se organizan cada año, en octubre, unas Jornadas del Azafrán, donde podréis acompañar a los lugareños a recoger la "rosa" (la flor del azafrán) y a esbrinarla, entre otras actividades relacionadas.

Slow Food Aragón recupera de forma colectiva el Azafrán, conscientes de que el **problema de la disminución de la diversidad culinaria y de la biodiversidad** es un problema colectivo, y su recuperación, una tarea comunitaria.

Así que, **¡PON UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN EN TU VIDA!** Una forma fácil y accesible de incorporarlo a tu vida diaria es elaborarte un **AOVE de Azafrán**: sólo tienes que dejar macerar las hebras en el aceite para condimentar todos tus platos.



SOBRASADA VEGANA



INGREDIENTES 4 personas

- 7 tomates secos de la variedad "Pitero de Caspe" de JAVIER MAÑEZ* previamente hidratados (6/8 horas)
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de nueces activadas (8/10h en remojo) de PROECMAT*
- AOVE
- Agua de mar o mineral
- 2 c/p de albahaca seca de LA HUERTA DE ACEIBAR*
- 3 c/p de orégano seco de LA HUERTA DE ACEIBAR*
- 1 c/p de pimentón picante
- 2 c/p de pimentón dulce
- Pimienta recién molida de Comercio Justo
- Sal marina al gusto

c/p cuchara pequeña AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Para emplatar: • Crudités de calabacín, zanahoria, manzana,
• Pan de trigo Aragón 03 de ECOMONEGROS*

ELABORACIÓN

5 min + el hidratado

- Añadir todos los ingredientes, excepto los tomates secos, en un recipiente alto en el que puedas batir bien. Mezclar todo y batir muy bien con la batidora hasta obtener una consistencia de paté. Añadir el tomate o bien cortado muy pequeño para simular los trozos que te encuentras en la sobrasada o triturarlo todo para que quede untuoso.
- Se puede conservar unos 4 días en un recipiente de cristal cubierto de AOVE en la nevera.
- Lavar y laminar en bastones las hortalizas elegidas para dippear.
- Servir con tostaditas, con crudités, untadas en el bocadillo... Si lo diluyes con más AOVE podrás usarla como salsa para verduras o ensaladas.
- Si añades comino y más ajo tendrás un mojo rojo Aragonés para condimentar patatas asadas.



PIMIENTOS RELLENOS



INGREDIENTES 4 personas

- 4 pimientos rojos
- Aromáticas al gusto de La huerta de Aceibar*
- 3 huevos
- Sal marina
- Restos de queso, verduras, legumbres...
- Ajos
- AOVE

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 20 de horneado a 160°

- Limpia los pimientos y quítales, con un cuchillo, de forma circular, el rabito, dejando una abertura para poder rellenar. Sacude las semillas del pimiento y guarda el rabito.
- Piensa cuál es la mejor combinación para el aprovechamiento de restos de verduras ya cocinadas o verduras frescas un poco pochadas que tengas en la nevera y sofríelas con ajo y con las aromáticas al gusto. Cuando estén frías, mézclalas con el huevo batido y/o con el queso rallado.
- Rellena los pimientos con la mezcla. Tapa con el rabito del pimiento y ponlos en una bandeja de horno, preferiblemente con tapa, ¡y a calentar!.
- Servir el pimiento entero, la piel se retirará fácilmente.

CURIOSIDADES

La **cocina ecoLÓGICA** sigue unos criterios de sostenibilidad. En España: tiramos 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año (fechas de caducidad demasiado cortas en el tiempo, packs de comida demasiado grandes, comprar más con los ojos que con la cabeza, etc.). Es en los hogares donde más desperdicio alimentario se alcanza: el 42% del total*. Por lo que, hay que buscar y construir soluciones sostenibles para la prevención y aprovechamiento de las pérdidas y desperdicios de alimentos. Como por ejemplo, hacer una compra responsable mediante una lista planificada o adecuar las cantidades en la compra.

Comprar directamente al productor/a de la Muestra Agroecológica de Zaragoza te permite consumir productos de temporada que garantizan las condiciones óptimas de frescura, calidad y posterior duración o conservación del producto además de hacer una compra con un pesaje adaptado a tu familia.

Tradicionalmente en nuestra cultura hay muchos **platos de aprovechamiento**. Con el pan se hacen las migas, con el tajo bajo el puchero, las croquetas o los canelones. Con los restos de verduras se puede hacer un salteado para pasta. Con las hojas de la borraja Crespillos...

Y tú, ¿cuál conoces? ¿cuál es tu truco?.

Más información en:

[www.consumoresponsable.org/
desperdicioalimentario/
codigo-buenas-practicas](http://www.consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/codigo-buenas-practicas)



FLAN de CALABAZA

con COBERTURA de CHOCOLATE al AZAFRÁN



INGREDIENTES 8 personas

- 250 gr de leche Torreconde*
- 250 gr calabaza asada o al vapor (3 gajos)
- 4 huevos
- 100 gr azúcar de Comercio Justo, si puede ser previamente molido, se deshace mejor
- 1 tableta de chocolate al azafrán de Azafrán de Teruel La Carrasca*

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 20 de cuajado

- Con un tenedor, chafa la calabaza previamente asada o cocinada al vapor y resérvala.
- En un recipiente alto, ponemos la leche, los huevos y el azúcar, y lo batimos a velocidad media con la batidora.
- Añade la calabaza y mézclalo todo con un tenedor, sin batidora, así se mantendrá el color naranja de la calabaza. Si prefieres un flan suave, sin tropezones, usa la batidora, quedará todo más integrado.
- Prepara los moldes y llénalos con el flan.
- Para cocinarlos, lo haremos al baño maría, en el horno. Queda más dorado y otoñal.
- Pon los moldes con el flan en una bandeja con agua para que genere vapor en el horno, previamente calentado a 180/200 C y hornea 20 minutos. Para comprobar que están listos puedes pincharlos con un palillo, si este sale limpio es que el flan está cuajado.

ELABORACIÓN DE LA COBERTURA

5 min

- Parte la tableta de chocolate en trocitos pequeños y ponlos en un recipiente que pueda someterse a altas temperaturas.
- Este recipiente ha de caber en un cazo pero no debe tocar el fondo para que no se queme el chocolate. Pon agua en el cazo y calienta el chocolate al baño maría.
- Una vez el chocolate esté líquido, emplátalos. Para emplatar, desmolda el flan y cubre con el chocolate líquido. Con una cucharada sopera será suficiente.

CURIOSIDADES

La calabaza merece un lugar destacado en la cocina todo el año. Se puede comer de mil maneras: cruda, al vapor, en puré, en sopa, en ensalada, estofada, al horno... Además tiene un **elevado valor nutritivo**. La mejor forma de cocinarla es la cocción al vapor durante un máximo de quince minutos, así evitamos la pérdida de vitamina C.

Las semillas de la calabaza también **son muy nutritivas: contienen muchos minerales y vitaminas (especialmente vitamina E)**. Se pueden tostar y salar o cocinarlas con los trozos de calabaza al vapor y después comerlas. También se pueden germinar, y aunque el sabor que tienen es un poco amargo, combina bien en ensalada.

Elaborando tus propios postres, **evitas el consumo de envases plásticos** utilizando recipientes reutilizables, como las tradicionales flaneras que siempre había en todas las casas. Además tus propios postres siempre serán **más saludables y nutritivos** que la repostería industrial.



ENSALADA DE CARDO RIZADO



INGREDIENTES 8 personas

- 1 cardo
- Diferentes variedades de lechugas
- Achicoria
- Granada
- Perejil
- Hielo

INGREDIENTES aliño

- 1 Ajo
- 4 c/s de AOVE
- 2 c/s de Zumo de limón/Vinagre de manzana
- Sal marina

c/s: cucharada sopera AOVE: Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 10 de remojo

- En esta receta utilizaremos sólo la parte de dentro del cardo, es decir las pencas blancas.
- Péralas bien quitando los bordes e hilos.
- Corta trocitos de 5 cm y hazles un corte longitudinal en medio y también en los dos extremos haz uno o dos pequeños cortes.
- Rompe el perejil con los dedos.
- Pon los trozos de cardo en un recipiente con agua, hielo y el perejil. El frío hará que se rice y que nos quede una ensalada divertida.
- Para emplatar, corta las lechugas bien lavadas al gusto y ponlas en una bandeja. Encima irá el cardo y los granos de la granada decorando.
- Aliñar y servir.

CURIOSIDADES

El cardo es una verdura que lleva un cierto trabajo limpiar para su posterior uso. Se suele comer cocido y su cocción tiene truco. Una vez limpiado el cardo, se cuece durante 10 minutos y se prueba el agua. Si amarga hay que “aguamudarlo”, es decir, poner otra olla con agua nueva y cuando comience a hervir trasvasar el cardo de la primera cazuela. Dependiendo de la dureza de la verdura, la cocción durará entre 1 hora y 1 hora y media. **El aguamudado es recomendable siempre.**

El cardo es una **verdura de invierno** y de ahí su vinculación con la gastronomía navideña.

Un plato tradicional sería el Cardo en salsa de almendras, y como dicen las guisanderas: «Siempre hay que hacerlo la víspera de Nochebuena para que, a la hora de comerlo, esté más gustoso y sabroso». Con esta receta os proponemos una forma diferente de preparar el cardo, sirviéndose crudo en formato ensalada.



FRITADA OTOÑAL con AZAFRÁN



INGREDIENTES 4 personas

- 1 berenjena pelada cortada en dados
- 1 pimiento rojo lavado y cortado en dados
- 1 pimiento verde lavado y cortado en dados
- 1 cebolleta tierna dulce cortada en dados
- 1 calabacín lavado y cortado en dados
- 1 gajo de calabaza cortada en dados
- 1 zanahoria cortada en dados
- 9 c/s de AOVE de Ecomatarranya*
- 9 hebras de Azafrán de Teruel La Carrasca*
- Sal marina

#vegana, #singluten, c/s cuchara sopera AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Los fritones y fritadas aragonesas,

Forman parte de la gastronomía tradicional y se suelen hacer en verano-otoño. Suelen ser un conjunto de alimentos del mismo tipo, en este caso hortalizas, que se fríen y se sirven a la vez. Hay diversidad de fritadas, con caracoles, con patata, con huevo, con ternasco, con pescado...

ELABORACIÓN

15 min

- En una cazuela infusioamos el AOVE con el azafrán.
- Pasados unos minutos incorporamos cebolla, los pimientos y la zanahoria los refreímos con fuego vivo durante unos pocos minutos, vigilando que no se quemen.
- Añadimos el calabacín y la berenjena hasta que se doren un poquito, en cuanto estén, aflojamos el fuego al mínimo y añadimos la calabaza dejando que las hortalizas se confiten. Añadir sal al gusto.
- Cuando lleguemos al punto en que las verduras tienen esa textura blandita, regiramos con cuidado para no romper el calabacín y la calabaza, corregimos de sal y apagamos fuego.

EMPLATADO

Se puede servir como guarnición o plato principal con arroz, pasta, legumbre cocida, con huevo...

E incluso sobre con una rebanada tostada de pan de Ecomonegros*, queso de Torreconde* y rúcula de Huerto Natural* rematando con una chorretada de olivada de PROECMAT*.



PUCHERO DE JUDÍA con HORTALIZAS DULCES



INGREDIENTES 4 personas

- 200 gr de Judía Trapera del Moncayo de El Hortal de Carlos*
- 2 puerros cortados a rodajas finas
- 1 cebolla dulce cortada a medias lunas finas
- 1 nabo blanco con las hojas
- 1 gajo de calabaza sin corteza
- 1 zanahoria cortada en dados
- 1/2 bulbo de hinojo cortado en dados
- 5 c/s de AOVE de BIO PONTIL*
- Sal marina, laurel y comino
- Caldo vegetal o agua filtrada

Opcional: Alga Kombu 2cm

Emplatado: Encurtido de piparra, guindilla o turma, el que más os guste.

#vegana, #singluten, c/s cuchara sopera AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

1h + 8h de remojo de las judías

- Prepara un sofrito con el AOVE, el puerro y la cebolla, a fuego lento y tapado.
- Incorpora el nabo, la zanahoria y el hinojo y sofríe unos 5 min.
- Puedes utilizar carminativos como el comino. En esta receta usamos el hinojo para combatir flatulencias.
- Desecha el agua de remojo y lava las judías para incorporarlas a la olla junto al laurel y el gajo de calabaza. Ten en cuenta que aumentarán de 2 a 2,5 veces su volumen. Cubre con caldo vegetal, puedes ir añadiendo más si hiciera falta.
- Cuece a fuego medio/bajo, para evitar que se rompa o dañe la judía.
- Es mejor añadir la sal al final de la cocción, 10 min. antes de estar listo el puchero.
- La calabaza, según qué variedad sea, se irá deshaciendo y le dará un color anaranjado de otoño precioso al puchero. Si te quedara entera, úsala para hacerte una crema para cenar.

Trucos de cocción:

Para que las judías salgan enteras y suaves, lo mejor es ir añadiendo caldo vegetal frío mientras se cuecen.

Puedes añadir alga Kombu durante la cocción para ablandar las fibras de las legumbres gracias al ácido glutámico.

EMPLATADO

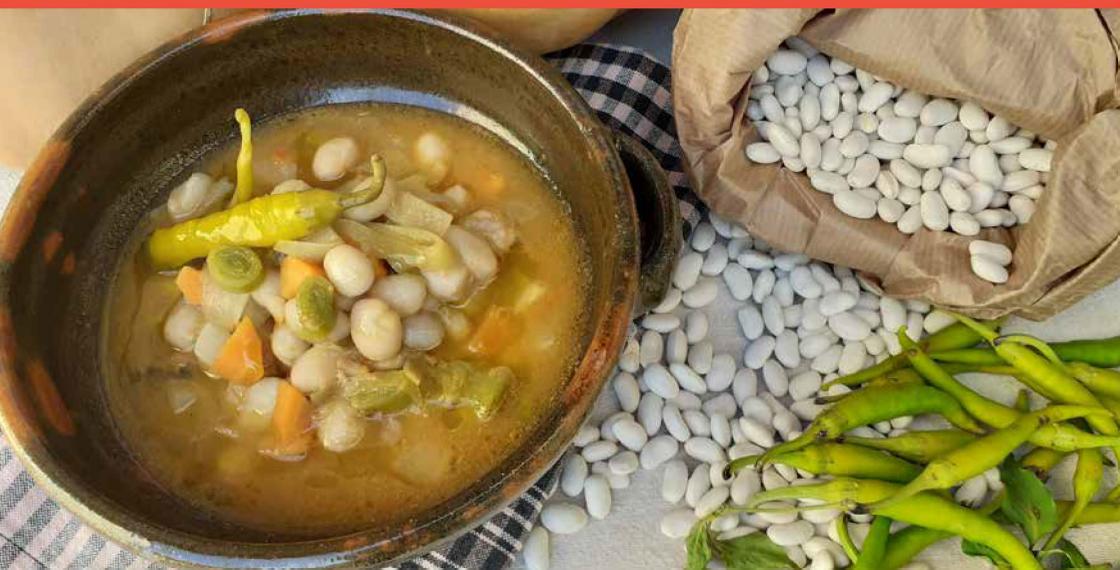
Sirvelas en cuenco con una guindilla y una chorretada de AOVE.

CURIOSIDADES

El cultivo intercalado con las legumbres incrementa la biodiversidad vegetal y crea un paisaje más variado para animales e insectos.

Al tener una **menor huella de carbono**, las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.

La **amplia diversidad genética** de las legumbres permite seleccionar variedades adaptadas al cambio climático. En la Muestra Agroecológica de Zaragoza, entre otras legumbres, podrás comprar las siguientes **Judías Autóctonas de Aragón**: Rodilla de Cristo, Judía Gitanilla, Pochas del Pilar, Judía de Aumento, Judía Rastrojera, Boliches de Ascara, Judía Trapera del Moncayo...



FALSAS PATATAS BRAVAS



INGREDIENTES 4 personas

- 4 manzanas Golden de Jalon Nature*
- 1 c/p de mantequilla (opción vegana aceite de coco)

Ingredientes para "Mayonesa"

- 80 gr de almendra Marcona repelada de PROECMAT* en remojo 6h
- 2 c/s de miel mil flores (opción vegana agave)
- Infusión de hinojo o manzanilla

Ingredientes para el "Ketchup"

- 1 tarro de mermelada de tomate de Melada Huerta Saludable*

#vegetariana, #sinGluten, #sinLactosa, c/p cuchara postre – c/s cucharada sopa

ELABORACIÓN DE LAS PAPAS

5 min

- Lava las manzanas y córtalas como si fueras a hacer patatas bravas.
- Pon las manzanas cortadas y la mantequilla en una sartén. Gira el mango haciendo círculos para que se deshaga la mantequilla y dé a los trozos de manzana ese color tostado de frito. Este proceso, a fuego medio-suave, tiene que ser de unos 4-5 minutos. Queremos que las manzanas queden firmes pero no cocinadas.

ELABORACIÓN DE LA MAYONESA

5 min

- Desecha el agua del remojo y lava las almendras.
- Tritúralas con la miel al gusto. Romperá el color blanco de las almendras dando aspecto amarillento. Para conseguir la consistencia de mayonesa, incorpora poco a poco la infusión.

EMPLATADO

En un recipiente pon las falsas patatas de manzana calientes con la mayonesa y el ketchup. Para que sea más real coloca unos palillos.

Seguro que habéis escuchado que los beneficios de consumir manzana se remontan a nuestras abuelas. Las manzanas cocidas o al horno todo lo curan.

A los bebés y a las personas mayores siempre se les ha dado cocida y chafada con un tenedor, es mucho más digestiva. Y para la edad intermedia, es mejor comer la manzana con piel, porque allí se encuentran buena parte de la pectina y de las vitaminas. NUNCA la toméis con piel si no es de origen ecológico, ya que es en la piel donde se acumulan los pesticidas y porque para hacerlas más atractivas a la vista ponen ceras, lustre, potenciadores del color y otros productos que no son saludables.

En la **Muestra Agroecológica de Zaragoza** encontrarás muchas variedades de manzana, cada una tiene su sabor, su textura y maridan con diferentes alimentos.

La piel de la variedad de **la manzana Golden** tiene el mismo aspecto que el de las patatas de primavera, por eso es ideal para esta receta. Es la que se usa para compotas y papillas y para neutralizar la acidez del tomate.

La manzana Verde Doncella a mordiscos es ideal por su dulzor y jugosidad pero en tartar es de lo más por la firmeza que aporta.

La manzana Reineta al ser ácida y arenosa marida muy bien con quesos, carne y caza.

La manzana Royal Gala, de pequeño tamaño y con piel brillante, tiene una textura crujiente. Es adecuada para asar y combina muy bien con queso y boniato.

La manzana Fuji es de las más grandes. Buenísima para ensaladas.



CANELONES de COLINABO en SALSA de REMOLACHA



#vegana, #sinGluten, #sinLactosa, c/p cuchara postre c/s cucharada sopa
AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

INGREDIENTES 4 personas

- 1 ó 2 Bulbos de colinabo, según medida

Ingredientes para el relleno

- 1 medida (200gr) de Quinoa
- 1 medida de caldo vegetal o agua filtrada
- AOVE
- 1 manojo de espinacas
- Fruta desecada, dátiles, pasas, ciruelas...
- Cebolla
- Sal marina

Ingredientes para la salsa

- 1 Cebolla
- 2 Remolachas
- 1 Zanahoria
- Aromáticas dulces al gusto, tomillo, ajadrea, hinojo...
- Sal marina

Para emplatar

- Brotes, germinados, semillas, mangrana...

Este es un plato dulce por las raíces y por la fruta desecada. Con un color rojo y blanco navideño que va a vestir la mesa tanto sea para un vermut, un picoteo o como entrante.

ELABORACIÓN

10 min

- Pela el colinabo y haz un taco cuadrado. Corta el taco en láminas finas con una mandolina. Salpimenta y planchea.
- Utiliza la parte que se desecha para una sopa juliana o un puchero.

ELABORACIÓN DEL RELLENO

20 min

- Pon en remojo la quinoa durante 10 min y lávala por decantación.
- Sofríe la cebolla cortada en Brunoise, salpimienta e incorpora la fruta desecada cortada pequeña y la quinoa. Añade la misma medida de quinoa que de caldo vegetal. Tapa y cuece a fuego bajo.
- Mientras tanto, lava y seca las espinacas, córtalas muy pequeñas e incorpóralas al sofrito.
- Integra todos los ingredientes y adereza al gusto.
- La quinoa está cocida cuando el grano esté eclosionado o tierno.
- Si necesitaras más caldo puedes añadir, pero con el de la cebolla y el de las espinacas tendrías la medida ideal que son 1 medida de quinoa x 2 de caldo.

ELABORACIÓN DE LA SALSA

15 min

- Corta la cebolla a medias lunas y sofríe con AOVE y sal. Cuando esté transparente, incorpora las especias, la remolacha pelada y cortada en láminas finas y la zanahoria limpia y en láminas.
- Tapa y cuece a fuego medio suave durante 10 min, añade un poco de caldo vegetal y cuece 5 min más. Tritura suavemente, sin mover la batidora, hasta que quede una salsa fina y con un color rojo intenso.

EMPLATADO

- Sobre la lámina de colinabo pon el relleno frío y, presionando, cierra y salsea con gracia. Decora con mangrana, brotes...
- Puedes tenerlos preparados y calentar para servir. Se conservan en la nevera entre 3 y 4 días.

CURIOSIDADES

Las crucíferas, como la col (coles de Bruselas, col rizada, lombarda...), coliflor, brócoli, colinabo, nabo, pak choi, mostaza... son verduras de la temporada de invierno que nos ofrecen unos **beneficios indiscutibles**. Nos protegen del cáncer, estimulan el sistema inmunológico, depuran el hígado y contienen mucha vitamina C y calcio. Estos mismos beneficios también los tienen las raíces que encontraréis en la **Muestra Agroecológica:**

Raíces largas: diente de león, zanahorias, nabo daikon, chirivías...

Raíces redondas: nabos, rábanos, remolacha, apionabo...

Raíces irregulares: rábano picante, jengibre, turma...

Atrévete a incorporar estos alimentos a tus platos diarios.

CAZUELICA DE INVIERNO con ARROZ MARATELLI al AZAFRÁN



INGREDIENTES 4 personas

- 400gr de Arroz blanco variedad Maratelli de Ecotambo*
- 8 hebras Azafrán de Teruel La Carrasca*
- Sal marina
- Caldo vegetal claro o agua filtrada
- AOVE de BIO PONTIL, S.C.*

De tu productor habitual de la Muestra:

- 2 puerros la parte blanca cortada en mirepoix*
- 1 cebolla dulce cortada en mirepoix*
- Variedades de nabos blancos en mirepoix*
- 1/2 bulbo de hinojo en mirepoix*
- Pencas de acelgas en mirepoix*
- Tronco de la coliflor en mirepoix*

Majada:

- Almendra largueta tostada PROECMAT*
- Perejil y Tomillo seco

Mirepoix: corte primero en bastoncillos y a partir de éstos, cuadraditos.
#vegana, #singluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Este es un arroz lento, de un día de lluvia, suave, para hacerlo con calma, con amor, para disfrutar. Concéntrate en el corte pequeño, evádate y disfruta de lo cultivado con pasión. Deja que el aroma del azafrán te impregne influyendo a un estado de ánimo positivo.

ELABORACIÓN

20min + 15 cocción del arroz

- Prepara un sofrito en cazuela baja, a fuego lento y tapado con el AOVE y todas las hortalizas.
- Incorpora el azafrán y un poco de sal.
- Cuando esté todo bien pochado, incorpora el arroz dejando que se impregne del aceite y las hortalizas. Esto hará que el arroz quede suelto.

- Añade el caldo vegetal caliente, tapa la cazuela y cuece a fuego lento durante 15 minutos.
- Corrige de sal, tápalo y déjalo reposar 5 minutos mientras preparas la majada final.

Elaboración de la majada:

Pela la almendra, y junto al tomillo y al perejil, májala en un mortero.

Trucos de cocción:

Para que el grano del cereal no te quede duro, añade la sal o el agua de mar al final de la cocción. La proporción de este arroz es de 3 medidas de líquido por 1 medida de arroz. Si usas tapa de cristal, no la levantes para controlar el arroz. Mantén los grados de calor, siendo más eficiente energéticamente.

EMPLATADO

Espolvorea la majada por el arroz y vuelve a tapar la cazuela. Llévala a la mesa y da paso a que tu familia o amigos se preparen para oler el monte al destapar la cazuela. Sirve y saboréalo.

CURIOSIDADES

Javier Mañez suele llevar **tomillo y romero seco** que recolecta en los ribazos de la huerta, úsalos para dar sabor rural al plato. Además el tomillo te irá bien por sus **cualidades digestivas**.

El arroz Maratelli de Ecotambo es el primer arroz ecológico de esta variedad. Se cultiva en Sádaba a mayor altitud que cualquier otra región de España y con temperaturas más bajas. Agua limpia y fría procedente del deshielo de los Pirineos hace que este arroz madure lentamente.



SECUENCIA GASTRONÓMICA



INGREDIENTES 4 personas

- 4 Alcachofas de Sabores Próximos*
- 1 manojo de remolachas de colores y 4 zanahorias pequeñas de EcoSope*
- 200gr de coles de Bruselas y 1 coliflor de Eco Huerta VerduRica*
- 1 brócoli de Seb Debono Huerto Natural*
- 2 puerros tiernos de Javier Máñez*

Opcional: 4 Huevos de Avícola Torre Jirauta*

Ingredientes para el aliño:

- AOVE de BIO PONTIL, S.C.*
- 1 naranja de Citricaren Limón Ecológico*
- Sal marina
- 1 manojo de ajetes tiernos de EcoSope*
- 1 manojo de perejil de Javier Máñez*

Ingredientes para el emplatado:

- Rúcula, Mostaza y 1 manojo de rabanetas de Seb Debono Huerto Natural*

#vegana, #singluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

10min

- Pelamos las alcachofas y las vamos poniendo en un cazo con agua, perejil mal cortado con los dedos y sal.
- Cocemos con un peso para que las alcachofas estén sumergidas, así no nos quedarán negras.
- Lavamos y cepillamos bien las hortalizas. Del brócoli y la coliflor hacemos ramilletes. De las zanahoria escogemos las más pequeñas y las dejamos enteras. De las remolachas sacamos bolas o hacemos la forma geométrica que más nos guste. Los puerros los cortamos en diferentes medidas no más altos de 3 cm.
- Cocemos todo al vapor, también las coles de Bruselas. La remolacha roja la colocamos envuelta en papel vegetal para que no nos tiña las hortalizas. También la podemos dejar cruda.

Elaboración del aliño:

Picamos los ajetes y el perejil muy pequeño.

Exprimimos el zumo de la naranja.

Incorporamos en un bol el zumo de naranja, la sal y el AOVE. Batimos con unas varillas manuales.

Añadimos el perejil y los ajetes. Probamos y adaptamos el aliño al sabor que nos guste.

EMPLATADO

Para nuestra secuencia gastronómica queremos combinar el color, las formas y el espacio. Deja que fluya tu creatividad en el emplatado, ya verás que tu creación será ideal. Podéis trabajar los pentagramas, los mandalas... Este es un plato de dialogo en la cocina, de experimentar, de risas con la familia... El aliño lo podéis servir en un cuenco e ir mojando. Tenéis otros aliños y salsas en la web del Ayuntamiento de Zaragoza:

www.zaragoza.es/muestraagroecologica

Elaboramos uno de manzana Verde Doncella de JalonNature. Fruta ecológica y cúrcuma fresca que le iría perfecto a esta receta.

CURIOSIDADES

Nuestro día a día está marcado por las secuencias. Una secuencia es una serie de elementos que se suceden unos a otros y guardan relación entre sí. Nos ayuda a comprender el desarrollo del orden.

Ejemplo de secuencia en la huerta que tienen nuestros productores:

**Preparación del suelo, siembra, recolección y venta
en la Muestra Agroecológica de Zaragoza.**

Con esta receta queremos mostraros como aplicamos las secuencias en la cocina, y os sea de interés para hacerla en familia.



SOUFFLÉ DE CEBOLLA BABOSA CON ENSALADA EN ALIÑO DE ROMESCO



INGREDIENTES 4 personas

Ingredientes para el soufflé:

- 4 huevos de Huevos La Brizna*
- 2 manojos de cebolla Babosa del Huerto del tío Ramón*
- AOVE de Ecoguaral*
- Sal marina

Ingredientes para la ensalada:

- Espinacas de Menta*
- Lechuga maravilla y Cebolleta tierna del Huerto del tío Ramón*
- Lechuga hoja de roble del Hortal de Carlos*

Ingredientes para el emplatado:

- Salsa romesco ECO de Hortus Aprodiscæ
- Flores comestibles de las huertas
- Avellanas tostadas de PROECMAT*

#vegetariano, #singluten, #sinlactosa, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN DEL SOUFFLÉ

20min horno + 15min horneado

- Corta, un poco, la parte verde de la cebolla babosa. Lávalas y extiéndelas en una bandeja de horno con sal y una chorretada de AOVE. Hornéalas unos 20min.
- Monta las claras de los huevos y reserva.
- Bate las yemas con el caldo que habrán soltado las cebollas e incorpora las cebollas, una chorretada de AOVE y rectificas de sal.
- Puedes no triturar las cebollas pero quedarán filamentos y es desagradable a la boca, además de peligroso para los/las peques y abuelos/las.

- Con movimientos envolventes incorpora las claras a la masa de las cebollas hasta que esté todo uniforme.
- Precalienta el horno. Elige un molde para cocinar el soufflé, pincéalo con AOVE y vierte la masa a 3/4 de su capacidad para hornear a temperatura de 170°C unos 15 minutos aproximadamente.
- Cuando hornees recuerda ser eficiente en el consumo energético y aprovecha para hornear bizcochos, más verduras, tostadas... si horneas más cebollas babosas te pueden servir para hacer cremas o cocas de cebolla.

EMPLATADO

Desmolda el soufflé y sitúalo al lado de la ensalada. Aliña todo con la salsa romesco y acaba con avellanas peladas chafadas por encima y pétalos de caléndula.

TRUCOS PARA EL SOUFFLÉ

A la hora de realizar un soufflé es muy importante que el punto de las claras batidas a nieve sea bien firme e incorporar las mismas en el último momento de la preparación. Usa moldes altos y circulares para obtener un soufflé esponjoso y vistoso.

Y sobre todo, no abras el horno durante la cocción para evitar que se baje.

CURIOSIDADES

Cebolla babosa es una variedad temprana de cebolla tierna blanca amarillenta y de sabor dulce.

Es muy conocida y llamada Calçot, en Tarragona, es un producto con Indicación Geográfica Protegida (IGP). Al tratarse de brotes de cebolla, sus propiedades nutritivas son las mismas que el de las cebollas, es decir, tiene un amplio contenido de vitaminas y minerales. Además, son diuréticas, tonificantes, digestivas y afrodisíacas.



PAKORAS o BUÑUELOS de VERDURAS ESPECIADOS



INGREDIENTES 4 personas

- 250gr de Garbanzos de Ecoguaral*
- Un manojo de espinacas y Perejil, cebollino, eneldo... de La Huerta de los Mateos*
- Apio de Sabores Próximos*
- Espárragos trigueros y patata del Hortal de Carlos*
- Hinojo de Eco Huerta VerduRicas *
- Piparra Legado de Ascara de Atades Gardeniers*
- Zanahoria de Ecosope*
- Cebolleta tierna de Menta*
- Manojos de ajetes tiernos de MilHojas Bio*
- 1/2 c/c de comino en grano
- Cilantro de Javier Mañez*
- 1/2 c/c de garam masala o curry
- Sal marina
- Agua con gas
- AOVE de Ecoguaral*

Ingredientes para el emplinado:

- Surtido de lechugas de tu productor/a habitual
- Mermelada de limón de Melada Huerta Saludable*
- Yogurt

#vegano #singluten #sinlactosa c/c=cucharada café

ELABORACIÓN

40min

- Muele los garbanzos hasta hacerlos harina.
- Ralla la patata para soltar el almidón, también la zanahoria. El resto córtalos al tamaño de la ralladura y salpimenta.
- La piparra escúrrela y sácale las semillitas, córtala como el resto de hortalizas.
- Mezcla las especias (comino, curry...) con la harina de garbanzo y un poco de sal. Añadir el agua y hacer una pasta espesa y suave.

- En esta pasta incorpora los vegetales. No todos, sólo los que la masa admita.
- Calienta el AOVE en una sartén y ves echando la mezcla en pequeñas cantidades a cucharadas friendo por ambos lados. Para que no quede aceitoso deja reposar los buñuelos en papel absorbente.
- Otra opción es hornear en lugar de freír.

EMPLATADO

Para refrescar la boca haremos una salsa con yogurt, AOVE y la mermelada de limón. Así si nos apetece podremos mojar con la pakora. Este aliño también nos puede servir para aliñar una ensalada de acompañamiento.

Un plato delicioso que también lo podéis consumir frío.

TRUCOS

No dejes que la masa se asiente, porque el agua con gas pierde su efervescencia y como consecuencia la esponjosidad del buñuelo.

CURIOSIDADES

Las pakoras, es un plato de la India, muy sabroso y especiado. Los colores y sabores se juntan para crear algo divertido que gustará hasta a quien no le guste las verduras.

El **17 de abril** celebramos **la semana de la Lucha Campesina** lanzado desde 1996 por decisión de Vía Campesina.

Este día es un **homenaje a los campesinos/as** que cada día cultivan la tierra con respeto hacia el medio ambiente y contribuyen a la soberanía alimentaria y a un mundo rural vivo.



GELATINA VEGANA de FRESAS



INGREDIENTES 4 personas

- 500 gr fresas de La Huerta de Los Mateos*
- 3 sobres de infusión de rooibos a la vainilla de Comercio Justo
- 1 l de agua
- 4 gr de algas marinas agar-agar en copos
- Opcional como endulzante:
- Azúcar integral de Comercio Justo
- Dátiles de Comercio Justo

Ingredientes para el emplatado:

- 10 Fresas de La Huerta de Los Mateos*
- Unas hojas de menta de los productores/as de la Muestra Agroecológica de Zaragoza

#vegano #singluten #sinlactosa

ELABORACIÓN

8 min

- Infundiona el rooibos en 1 litro de agua, deja reposar para que se aromatice.
- Con el litro de infusión vamos a cocer los copos de agar-agar durante unos 8 min removiendo con una varilla.
- Pasado este tiempo habrá mermado el líquido. Con la gelatina hecha es el momento de incorporar el edulcorante, si es tu opción, y las fresas; puedes hacerlo en trocitos, en puré, a láminas... cada elaboración te dará un resultado.
- Es importante incorporar las fresas una vez hayamos hecho la gelatina, para no perder las propiedades nutricionales de las fresas que se perderían con el calor.
- Enmolda individualmente o en un recipiente único, deja reposar y enfría en nevera.

EMPLATADO

Desmolda y decora con unas frescas y hojas de menta.

TRUCOS

- Cantidades de algas agar-agar para conseguir gelatina de consistencia:
 - dura: 3 gr x 1/2 litro de líquido.
 - de flan: 3gr x 1 litro de líquido.
- Añade 1gr más en frutas de agua.
- Si el líquido a gelificar es ácido, necesitas más cantidad de algas, por ejemplo en la gelatina de limón.

CURIOSIDADES

El 2º fin de semana del mes de mayo se celebra el **Día Mundial del Comercio Justo**. Las ciudades por el Comercio Justo, como Zaragoza, trabajan para que la ciudad sea más equitativa a través de la elección de productos de calidad en condiciones de producción social y ambientalmente justos entre el Sur y el Norte. De esta manera se apoya a los pequeños productores/as de los países más pobres del mundo.

En las recetas mensuales de la Muestra Agreocológica verás que usamos ingredientes de Comercio Justo, como especias, infusiones, azúcar,... pequeñas acciones que se convierten en hábitos. Toda la información sobre el comercio justo en Zaragoza la encontrarás en la siguiente web: www.zaragozacomerciojusto.org

FRESAS con CHOCOLATE al AZAFRÁN



INGREDIENTES 4 personas

- 20 fresas de La Huerta de Los Mateos*
- 1 tableta de chocolate negro con Azafrán de Teruel La Carrasca*

ELABORACIÓN

5 min

- Fundir el chocolate al baño maría.
- Limpiar las fresas sin quitarles el rabito y dejarlas secar sobre un paño de algodón.
- Cuando esté tibio el chocolate sumergir la fresa y dejar solidificar sobre un papel vegetal.

PILPIL de PATATA con HUEVO ESCALFADO al AZAFRÁN



INGREDIENTES 4 personas

- 4 huevos de La Brizna*
- 8 hebras de Azafrán de Teruel La Carrasca*
- AOVE de Ecoguaral*
- 2 Patatas rojas nuevas grandes de Javier Máñez*
- 6 Espárragos trigueros del Hortal de Carlos*
- Guisantes frescos de Eco Huerta VerduRicas*
- Sal marina

Ingredientes para el emplatado:

- Olivada negra de PROECMAT*

#vegetariano #singluten #sinlactosa

ELABORACIÓN

25 min

- Dejar en remojo las patatas y cepillarlas bien para eliminar restos de tierra. Cáscalas** y cubre de agua con sal marina para cocerlas. De tanto en tanto, regira con movimientos circulares la cacerola como si hicieras pilpil de bacalao. El almidón nos hará una crema untuosa de lo más deliciosa.
- Desgrana los guisantes y hazlos al vapor sobre la cacerola de cocer la patata, así serás más eficiente.
- Haz los espárragos a la plancha al punto.
- Una vez cocida la patata tritúrala suavemente con una buena chorretada de AOVE, la textura tiene que quedar cremosa. Rectifica de sal.
- Haz el huevo escalfado con unas hebras de azafrán, sal y aceite.
- Pero si te es complicado, haz un huevo duro y aliña con AOVE macerado en azafrán.

EMPLATADO

Sobre el pilpil de patata, con cuidado pon el huevo, en un lateral los espárragos con los guisantes. Acaba con una chorretada de olivada y flor de sal por los espárragos.

CURIOSIDADES

Hoy te enseñamos una técnica culinaria, **¿sabes qué es cascar patatas y por qué se hace?***

Este término varía según las poblaciones, quizá tú le llames, chascar, chasquear, romper.... Lo usamos para explicar cómo se deben cortar las patatas para hacer un buen guiso. Con este corte irregular el tubérculo se desgarran y libera el almidón a medida que se va cocinando.

El almidón favorece que los líquidos espesen, por lo que los guisos con patatas chascadas quedan espesos, con cuerpo y bien ligados, como las Patatas a la Riojana.

Además hoy es el **12 aniversario de la Muestra Agroecológica**. Un mercado de productores/as de proximidad y ecológicos que cada sábado ofrecen a la ciudad de Zaragoza sus mejores productos cultivados con mucho amor y esmero. Gracias a todas las personas que hacéis posible este encuentro de alimentación sostenible y saludable, referente en todo el territorio español.



ENSALADA de VERANO en TARRO



INGREDIENTES 2 personas

- 2 huevos de Torre Jirauta*
- 160gr de Arroz Maratelli de Ecotambo*
- 1 Pepino de Las Cardelinas*
- 1 Tomate Rosa de Sabores Próximos*
- 250gr Judía tierna de EcoSope*
- Lechuga de La Huerta de Los Mateos*
- Mezcla de hojas variadas y rúcula de Huerto Natural*
- Oliva Empeltre de PROECMAT*

Ingredientes para el aliño:

- 4 c/s AOVE de Ecoguaral*
- 1 c/s de agave o miel del terreno
- 2 c/s de vinagre de manzana
- 2 c/s de agua de mar
- Pimienta molida de Comercio Justo
- Aromáticas frescas picadas, albahaca, perejil, orégano... del Hortal de Carlos*

#vegetariano #sin gluten #sin lactosa

ELABORACIÓN del ALIÑO

3 min

- Mezclar todos los ingredientes líquidos y emulsionar, incorporar la yema del huevo y emulsionar.
- Añadir las aromáticas y la pimienta. Probar y rectificar al gusto.

ELABORACIÓN

25 min

- Cuece el arroz, cuando casi esté incorpora la sal. Aprovecha el calor para hacer las judías al vapor. Una vez cocido el arroz añádele una chorretada de AOVE y extiende para que enfríe.
- Haz los huevos duros, pela y separa la yema de la parte blanca. La yema cháfala con un tenedor, añade aceite de oliva de ecoguaral y júntalo todo con el aliño, así os quedará una yema súper jugosa.
- Corta las hortalizas a daditos y reserva.
- Lava y seca en un paño de algodón las hojas verdes.

EMPLATADO

Necesitamos 2 tarros anchos de cristal.

Depositar al fondo del tarro el aliño, luego el arroz, e ir añadiendo las hortalizas por colores y en capa. El pepino, el tomate, las judías tiernas y la parte blanca del huevo duro. En esta fase puedes incorporar semillas y fruta desecada, como pasas. Acaba con hojas verdes.

Cierra el tarro, deja 1 cm de espacio, y... ya te lo puedes llevar a la oficina, de excursión, a cosechar... Antes de comértelo, agítalo bien.

APUNTES para la preparación para las ensaladas en tarro:

La **distribución dentro del tarro es básica** para que la ensalada quede perfecta.

La parte inferior es el espacio para los ingredientes **más húmedos** como cereal cocido (quinoa, arroz, pasta), pescado en conserva, legumbres...

Por encima, se le añaden los vegetales: zanahoria, tomate, pepino, pimiento, cebolla... También irán aquí algunas verduras cocidas o asadas (ya enfriadas), como, calabacín, berenjena, remolacha...

Y otros ingredientes como huevo duro, queso, frutos secos y semillas.

En la parte superior es para **hojas verdes**: lechuga, rúcula, albahaca, menta, brotes verdes, col kale... Un truco para la conservación de las hojas verdes es guardarlas en la nevera envueltas con un trapo seco de cocina dentro de un tupperware.

Si el aliño lo echamos en el mismo tarro ¡cuidado!, en este caso lo ideal es introducir primero el aliño y que las hojas verdes queden lo más arriba posible para que no se pongan mustias o que se vean oxidadas.

En verano come sano, compra en **la Muestra Agroecológica** y disfruta de la diversidad de productos que nos ofrecen los agricultores/as.



CARPACCIO de CALABACÍN de GUÍAS de MALLEN con HELADO de MELÓN y HIERBABUENA



INGREDIENTES 2 personas

- 2 Calabacines de guías de Mallén medianos de Eco Huerta VerduRicas*
- Sal marina

Ingredientes para el helado:

- 2 rodajas de melón Cantalupo de Huerto Natural*
- 2 c/s AOVE variedad Arbequina de Ecoguaral*
- Sal marina
- 2 c/s zumo de limón de Citricaren*
- Hierbabuena al gusto (10-12 hojitas) de Javier Mañez*

Emplatado:

- Hojas de hierbabuena

#CrudiVegano #singluten #sinlactosa
AOVE = Aceite Oliva Virgen Extra c/s = cucharada de sopa

ELABORACIÓN del HELADO

3 min + congelado

- Troceamos el melón en trocitos pequeños y congelamos.
- Al día siguiente sacamos el melón del congelador y lo trituramos junto con el resto de ingredientes (aceite, sal, zumo de limón y hierbabuena).
- Para hacer las bolas de helado tendréis que volver a congelar la mezcla triturada de melón durante un ratito más (2-3h aprox) y estará listo para bolear.

ELABORACIÓN DEL CARPACCIO

5 min + espera

- Lava y seca el calabacín.
- Con una mandolina haz rodajas muy finas, sálalas y deja escurrir sobre un escurridor para eliminar el agua durante unos 5 minutos.

EMPLATADO

Pon las rodajas de calabacín en forma circular sobre un plato, sobre este un par de bolas de helado decorando con unas hojas de hierbabuena y una chorretada de AOVE.

APUNTES Este carpacio **marina muy bien** con:

Un aliño de Mermelada de limón de Melada Huerta Saludable* o con verduritas como tomates, pimiento, cebolla tierna... cortadas en Brunoise, un corte de cocina en dados pequeños (de 2 a 3 mm de lado).

CURIOSIDADES

El “**Calabacín de guías de Mallén**” forma parte de la biodiversidad cultivada de Aragón, variedad recuperada con la Red de Semillas de Aragón y Eco Huerta VerduRicas.

Este calabacín es de piel blanca, verde muy claro, tierna y delicada. La carne es más dura y su textura más compacta que los calabacines convencionales. Casi no tiene semillas y es el calabacín ideal para este plato. Tradicionalmente en Mallén, las abuelas, elaboran un plato de nuestra gastronomía con esta variedad de calabacín, **el Fritón de Mallén**.

Nuestros EcoAgricultores trabajan preservando y ofreciendo **variedades autóctonas**. En la **Muestra Agroecológica de Zaragoza** encontramos variedades de melón como:

- El melón Cantalupo, una variedad tradicional, su carne, en lugar de ser blanca, es naranja, además es crujiente, dulce y delicioso.
- El melón piel de sapo, es una de las variedades más conocidas.
- El melón de Torres de Berrellén, fruto de un proyecto de recuperación que comenzó en 2015, actualmente forma parte del Arca del Gusto de Slow Food Zaragoza. Más información en melondetorresdeberrellen.es



COCINANDO CON LETRAS



INGREDIENTES:

- 250 gr. de harina integral de Trigo Aragón 03 de EcoTambo*
- 100 gr. de azúcar integral de Comercio Justo
- 100 gr de mantequilla en textura pomada (para obtenerla, déjala a temperatura ambiente)
- 1 huevo de Avícola Torre Jirauta*
- 1 sobre de gaseosa El Tigre
- Sal marina

Opcional:

- Vainilla, canela, ralladura de limón, almendra molida...

#vegetariana, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Esta es una receta de galletas que según el día y el momento puede ser un mensaje de amor, de ánimo, de... ya que podrás crear deliciosos mensajes mientras os divertís. Os proponemos una vuelta al cole comestible, e incluso, podéis aprender **¡el abecedario!**

ELABORACIÓN

5 min + 10 min horneado

- Muele el azúcar, en un molinillo o picadora, para que te quede azúcar glas. Mezcla la harina con la gaseosa, el azúcar y una pizca de sal.
- En un bol ancho batir, con un tenedor, el huevo con la mantequilla e incorporar poco a poco la mezcla sólida. La masa también puedes hacerla en un robot de cocina.
- Haz una bola con la masa, y tapada, déjala reposar en la nevera entre 10-30 minutos. La masa debe estar un poco dura para poder trabajarla.
- Pon la masa entre dos hojas de papel vegetal de horno espolvoreadas con un poco de harina para que no se pegue, estira con la ayuda de un rodillo dejando la masa finita.

- Corta las galletas con la forma deseada y ponlas en una bandeja de horno sobre papel vegetal con las galletas separadas 1 cm entre ellas.
- Hornea unos 10 minutos a 180 C con calor arriba y abajo o hasta que estén doradas. El tiempo depende del grosor de la galleta y del tamaño.

TRUCOS

Para que la masa tenga el mismo grosor, ponte unas guías, pueden ser un par de lápices. Para las formas puedes usar desde un vaso hasta los moldes de plastilina, ¡¡¡bien limpios!!!.

Aromatiza tus galletas con diferentes ingredientes, quedan muy frescas con ralladura de limón de **Citricaren***, muy otoñales con canela de Comercio Justo y hasta puedes hacerlas afrodisiacas con Azafrán de Teruel La Carrasca*.

Si quieres, puedes poner mitad de la cantidad de harina y mitad de frutos secos molidos de **PROECMAT***.

También puedes hacerlas veganas con AOVE de **Ecoguaral***, en este caso se extienden quedando redondas y no se puede hacer formas. Si las haces veganas, quedan muy ricas incorporando un poco de fruta cocida de **Biopontil***.

Si no puedes o no quieres consumir azúcar, aprovecha que es temporada de higos y edulcora con este alimento tan mediterráneo. También puedes usar agave o dátiles de Comercio Justo, los tendrás que remojar para hacer caramelo de dátil.



SURTIDO DE BUÑUELOS DE TODOS LOS SANTOS



INGREDIENTES:

- 125 gr. de harina integral de Trigo Aragón 03 de EcoTambo*
- 25 gr. de azúcar integral de Comercio Justo
- 2 huevos de La Brizna*
- 1 sobre de gaseosa El Tigre
- Sal marina
- AOVE de Proecmat*

Para el surtido:

- 300 gr de calabaza de Compra en Campo*
- 300 gr de boniato de Ecohuerta Verduricas*
- 300 gr de membrillo de Javier Mañez*
- 300 gr de manzana Golden de JalonNature*
- 300 gr de pera Conferencia de Biopontil*

#vegetariana, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

25 min + 25 min horneado

- Asa la fruta en una bandeja tapada, procura que todas las piezas sean del mismo tamaño. Y deja enfriar.
- Muele el azúcar para que te quede azúcar glas.
- Mezcla la harina tamizándola con la gaseosa, el azúcar y una pizca de sal.
- En un bol ancho bate los huevos y añade la fruta asada que elijas, mezcla e incorpora poco a poco la mezcla sólida.
- Repite esta acción tantos sabores quieras para tus buñuelos.
- En un cazo con AOVE caliente, ves incorporando una cucharada de masa para freír. El buñuelo cuando está, se da la vuelta por sí sólo, déjales espacio.
- Al sacarlos ponlos en un papel absorbente y rebózalos en azúcar integral de Comercio Justo.

*productores de la Muestra Agroecológica

EMPLATADO

Una vez fríos los buñuelos podéis añadirles **un hilo de miel Olmeda***, o bañarlos **en chocolate al Azafrán** de Azafrán de Teruel La Carrasca*.

TRUCOS

No dejes que la masa se asiente, porque una vez hace reacción el bicarbonato con el ácido, de la gaseosa, pierde su efervescencia y como consecuencia la esponjosidad del buñuelo.

Usa especias y aromáticas para personalizar los buñuelos, algunos ejemplos: **canela para la manzana, anisetes para la pera, jengibre para la calabaza...**

Con esta masa base puedes también hacerlos salados, incorpora 300gr de espinacas, acelgas, borraja...

Ecotambo tiene **arroz Maratelli**, muélelo para hacer harina y haz tus buñuelos sin gluten.



RAÍCES y BULBOS ASADOS con MOJETE de OTOÑO



INGREDIENTES:

- Variedades de bulbos*: hinojo, cebolla, puerro...
- Variedades de raíces*: nabos, remolachas, zanahorias, apio nabo, colinabo, boniatos...
- AOVE Biopontil*
- Sal marina

Ingredientes para el mojete:

- Tomate seco de Javier Mañez*
- Almendra largueta tostada de PROECMAT*
- AOVE Ecoguaral*
- Ajo
- Agua o caldo vegetal
- Sal marina

Emplatado:

- Almendras tostadas troceadas
- AOVE Biopontil*

#Vegana #SinGluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

10 min + 25 min horneado

- Pela las raíces y limpia los bulbos, deposítalos con sal y aceite en una bandeja tapada (puedes tapar con una bandeja del mismo tamaño o utilizar un recipiente para hornear cerrado). Procura que todas las piezas estén cortadas al mismo tamaño.
- Hornea.

Elaboración del mojete:

- Pon a desalar el tomate unas 4h en agua fría.
- Pela las almendras, y el ajo.**
- Tritura el ajo, los tomates y las almendras; incorpora AOVE al gusto, y mezcla con una chuchara, sin triturar. Pruébala de sal.
- Para un mojete más líquido, tipo salsa, añadir un poco de agua o caldo vegetal.

EMPLATADO

En un plato o bandeja dispón las hortalizas combinadas por colores, acompaña la del mojete o vierte la salsa por encima. Decora con almendra troceada y un poco de AOVE.

TRUCOS

**Añade ajo en función de lo que guste a la familia, recuerda que es un antibiótico natural y es ideal para el invierno.

Las raíces y bulbos tienen sabores muy dispares, dulces (cebolla), amargos (nabos), anisados (hinojo), picantes (rabaneta)... intenta comerlos combinados para descubrir nuevas combinaciones de sabores.

CONSEJOS

Para mitigar el Cambio Climático, vuelve a las raíces.

Un juego de palabras para mostrar **las raíces como alimento y las raíces de la alimentación de nuestros antepasados**.

La vuelta a las raíces, un alimento casi tan antiguo como la humanidad, incluso antes de que existiera la agricultura ya se consumían tanto las hojas como las raíces de los nabos silvestres. Los griegos y los romanos mejoraron las variedades silvestres y extendieron el cultivo por toda Europa, donde fue el **alimento básico** durante siglos, hasta que la llegada de la patata americana en el siglo XVIII lo desplazó casi completamente.



MIL HOJAS de INVIERNO con GRANADA de TEMPORADA



INGREDIENTES Bizcocho 4 personas:

- 120 gr Harina de trigo Aragón 03 de Molino Ecotambo*
- 30 gr Coco rallado y 100 gr Azúcar integral de caña de Comercio Justo*
- 4 Huevos de Torre Jirauta*
- Una pizca de sal marina

Para la gelatina de granada:

- 250 gr de zumo de granada hecha con Granadas de Javier Mañez*
- 200 gr Infusión de frutos rojos y 30 gr de Azúcar integral de caña de Comercio Justo
- 3 gr agar en polvo de Algamar

Para la crema de limón:

- Limón (raspadura y 50 gr de zumo de Citricaren*)
- Canela en rama y 100 gr de agave de Comercio Justo
- 3 manzanas Golden de JalonNature*
- 70 gr de almendra pelada de PROECMAT*

#Vegetariano, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

alrededor de 50 min

Elaboración del bizcocho:

- Precalienta el horno a 180°C.
- Muele el azúcar para hacer azúcar glas.
- Monta los huevos con el azúcar unos minutos. Añade la harina mezclada con la sal y el coco y bátilo todo unos minutos.
- Vierte la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel vegetal.
- Hornea inmediatamente durante 20-25 minutos (180°C)
- Deja enfriar totalmente el bizcocho antes de cortarlo para el montaje.
- Una opción sin gluten y vegana, sería asar un boniato blanco entero de EcoHuerta Verduricas* y laminarlo para el montaje.

Elaboración de la gelatina:

- Haz la infusión y cuela, vierte el polvo de Agar-Agar y el azúcar, agita hasta su completa disolución durante unos 3 minutos a fuego suave.
- Con el fuego apagado incorpora el zumo de granada, lo puedes hacer en una licuadora o con un exprimidor.
- Enmolda en un tape de cristal plano, para que al enfriarse, se forme la gelatina y puedas cortarla.

Elaboración de la crema de limón:

- Compota las manzanas peladas con la canela y la ralladura de limón. Cuando esté tibia retira la canela e incorpora las almendras, el zumo de limón y el agave. Tritura hasta tener consistencia de crema.

MONTAJE Y EMPLATADO

Necesitarás Chocolate al azafrán de Azafrán de Teruel La Carrasca*, ralladura de limón y granos de granada.

Con un corta pastas corta el bizcocho, la gelatina y prepara la crema en una manga pastelera reutilizable.

Al baño maría deshaz alguna toma de chocolate para hacer unos hilos decorativos.

Sobre un plato pon el bizcocho, la crema, la gelatina y vuelve a empezar. Acaba con la decoración de cacao y los granos de granada.

APUNTES

Este diciembre, tanto celebres Navidad, como el Solsticio de invierno, como la vida; hazle un regalo al planeta siendo un/a consumidor/a responsable, **prepara comidas navideñas con producto de temporada, lo más local y sostenible posible.**

Aquí puedes consultar algunas ideas recopiladas por WWF:

www.wwf.es/?52780/En-Navidad-hazle-un-regalo-al-planeta



SALTEADO LARGO de COLES con MANZANAS



INGREDIENTES 4 personas:

- 1/4 Col lombarda de EcoSope*
- 1/4 Col picuda de Javier Mañez*
- 1/4 Col rizada de Carlos Sainz*
- 8 Coles de Bruselas de EcoSope*
- 2 ramas de apio de EcoSope*
- 2 Cebollas moradas de Huerto Natural*
- 1/2 bulbo de hinojo de Eco Huerta Verduricas*
- 1 Manzana Golden de BioPontil*
- 1 Manzana Royal gala de JalónNature*
- AOVE de EcoGual*
- 3 c/s Agua de mar
- 1 c/c miso eco sin pasteurizar de Kensho
- Pimienta recién molida de Comercio Justo

Para completar el plato:

- Frutos secos de Proecmat*
- Huevo duro de Huevos La Brizna/Avícola Torre Jirauta*
- Legumbre cocida de Moncayo Herbal*
- Mostaza y brotes tiernos de Huerto Natural*

#Vegano, #SinGluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra, c/c cucharada café, c/s cucharada sopera

ELABORACIÓN

20 min

Enero

- Corta en medias lunas muy finitas las cebollas, póchalas con el AOVE en una sartén amplia y alta con tapa.
- Corta en juliana finita el hinojo y las coles y por la mitad, las coles de Bruselas.
- Pela el apio si has cogido los tallos más verdes, guarda los filamentos para un caldo, si los tallos escogidos son los interiores no hace falta y córtalos a mirepoix (dados pequeños 1,5 cm).
- Pela y corta a mirepoix las manzanas.
- Incorpora a la sartén el apio y el hinojo, añade el agua de mar, tapa y deja cocer unos 5 minutos a fuego lento. Incorpora las coles y las

- manzanas, mezcla todo y si hace falta añade AOVE o un poco de agua de mar y tápalo para cocer unos 8 min. más. Las coles de Bruselas ponlas ahora sobre el resto de coles, para que no se rompan, con el vapor de la cocción se harán.
- Una vez hecho este salteado largo, retira las coles de Bruselas, añade la pimienta e incorpora el miso, lo puedes disolver en AOVE, prueba de salinidad y rectifica a tu gusto.

EMPLATADO

Para esta ocasión lo hemos emplatado para llevar. Puede ser un primer plato, una guarnición o un plato completo añadiéndole alguno de los ingredientes que te hemos propuesto.

APUNTES

Las crucíferas son una familia vegetal extensa, (variedades de coles, de Bruselas, china, rizada, lombarda, coliflor, brócoli, colinabo, nabo, kale, pak choi, mostaza...) previenen las enfermedades degenerativas, estimulan el sistema inmunológico y contienen azufre, son una fuente de antioxidantes.

Al dente: las crucíferas verdes deben cocinarse poco para mantener al máximo la clorofila, y si se hierven hay que hacerlo siempre con sal. El tiempo de ebullición será relativamente corto (entre 3 y 5 minutos), para evitar la pérdida de nutrientes.

Al vapor: es una gran opción, porque al cocinar sin agua se conservan casi todos los nutrientes.

Crudas: esta es una muy buena manera de consumirlas, como en encurtidos.

Salteadas: como en la receta.

Evita posibles flatulencias con carminativos como: hinojo, anís, comino...

Si os apetece hacer magia con vuestros peques, el color morado del plato lo podéis convertir en rosa, por una reacción química a través de un ácido, incorporando zumo de limón de Citricaren.



CAPACICOS de CEBOLLA ASADA RELLENA de LENTEJA PARDINA



INGREDIENTES 4 personas:

- 300gr de lenteja Pardina, de EcoGualar*
- Agua de lluvia o mineral
- Sal marina
- Parte verde del hinojo de EcoSope*
- 2 hojas de laurel
- Opcional: 5 cm de alga Kombu

Para los capacicos:

- 4 Cebollas secas de Javier Mañez*
- 1/2 Bulbo de hinojo de EcoSope*
- 2 Ramas de apio de Carlos Sainz*
- 1 Manojos ajos tiernos de Ecohuerto Verduricas*
- AOVE de Proecmat*
- Sal marina y Pimienta de Comercio Justo

Para el emplatao:

- Mizuma de Ecohuerto Verduricas*
- Piparra Cielos de Ascara de Gardeniers*

#Vegano, #SinGluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

60 min

Febrero

- Lava las lentejas y ponlas a cocer (unos 30-40 min.) con el agua fría, el alga, el hinojo y el laurel.
- Antes de acabar la cocción añade la sal marina.
- Pon a asar las cebollas sin pelar, la capa marrón hará de "papillote" (unos 30-40 min.)
- Haz un sofrito suave con el aceite, el ajo tierno, el apio y el bulbo de hinojo cortado en brunoise (es un corte de verduras en pequeños cubos, de 1 a 2 mm de lado aproximadamente). Incorpora al sofrito las lentejas cocidas escurridas, sal y pimienta.
- Una vez cocidas las cebollas, quítales la capa externa y pártelas por la mitad, reserva el corazón de las cebollas para una ensalada o una crema. Y quédate con las capas más anchas.

EMPLATADO

Una vez tenemos los “capacicos” rellénalos con el sofrito, decora con mizuma y una piparra.

Puedes comerlos fríos en verano o calientes en invierno.

CURIOSIDADES

La **Muestra Agroecológica de Zaragoza**, mediante esta receta está adherida a la campaña “Consume legumbres de calidad del país” que organiza Mensa Cívica.

La campaña quiere incidir en la necesidad de **incrementar el consumo de legumbres** que se ha visto reducido drásticamente en los últimos años. Un dato a tener en cuenta es que en España en la década de los 50 cada persona consumía una media de más de 10 kilos de leguminosas al año, mientras que en esta década sólo llega a algo más de 3 kilos.

Esta es una demanda que se realiza a nivel mundial y forma parte de la estrategia de una alimentación más sostenible de la que participan diversos movimientos internacionales como Slow Food, GreenPeace, WWF, y, que en los últimos años se ha visto reforzada con la declaración del **10 de febrero como Día Internacional de las Legumbres** por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO).

Este organismo internacional recomienda **comer legumbres entre 2 y 4 veces por semana** para llegar a los 10,5 kilos anuales por persona. Un mayor consumo de legumbres tiene importantes beneficios ambientales, sociales y para nuestra salud.

Más información en www.mensacivica.com



BONIATO RELLENO de "BRANDADA DE NUEZ" y TRUFA del MONCAYO



INGREDIENTES 4 personas:

Para asar:

- 4 boniatos, de EcoSope*
- 2 bulbos de hinojo de HerbaOptima*

Para la "brandada":

- 2 Cebollas del Huerto del Tío Ramón*
- AOVE de Proecmat*
- Sal marina
- Nueces de Proecmat* peladas (en remojo 8h)

Para el emplatado:

- Trufa de Trufas del Moncayo*

#Vegano, #SinGluten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Marzo da paso a la primavera, a los brotes, al verde... así que nos despedimos del invierno con esta receta tan de suelo, cultivado bajo la tierra, el boniato, la trufa, el hinojo y la cebolla.

ELABORACIÓN

40 min

Marzo

- Pon a asar o al vapor los boniatos con su piel y los bulbos de hinojo abiertos por la mitad.

Elaboración de la "brandada":

- Pocha las cebollas cortadas a medias lunas con un poco de aceite y sal marina, a fuego suave hasta que queden transparentes.
- Escurre las nueces y tríturalas con las cebollas, si te queda una masa muy pastosa incorpora un poco de caldo vegetal elaborado con hinojo. Te ha de quedar una crema consistente para poder rellenar los boniatos. Rectifica de sal.
- Si te gusta el jengibre puedes añadir, un poco de jugo fresco o en su versión en seco (polvo). Queda genial en esta crema.

EMPLATADO

Pela los boniatos y vacíalos como si fueran una barca. Rellena el hueco con la “brandada de nuez”.

Lamina o ralla la trufa, acompaña el boniato con un cuarto de bulbo de hinojo, añádele sal y termina con un hilo de AOVE.

CURIOSIDADES

Marzo es el último mes de la **trufa negra fresca**, *Tuber Melanosporum*. Jesús y su familia las cultivan en carrascas a los pies del Moncayo y están certificadas por el CAAE (Comité Aragonés de Agricultura Ecológica).

APUNTES

Con el boniato del vaciado puedes hacer buñuelos, muy típicos de la Gastronomía de Cuaresma.

Hemos diseñado esta “**brandada vegana**” para simular la de bacalao, tradicional de estas fechas de cuaresma.

Existen dos brandadas, la que lleva patatas cocidas y la “auténtica”, que exige estar removiendo a mano el bacalao con un hilo de aceite de oliva hasta que se liga como un alioli, porque la palabra brandada viene del verbo provenzal “brandar”, que significa remover.



EMPANADILLAS de ESPELTA



INGREDIENTES 4 personas:

Para la masa:

- 90 gr de vino blanco de Vinos López, Epilense de Vinos y Viñedos*
- 250 gr harina de espelta de Ecotambo*
- 90 gr de AOVE de Proecmat*
- Sal Marina

Para el relleno:

- 2 Cebolletas de Javier Máñez*
- 2 manojos de espinacas de Hortalizas Menta*
- Mermelada de limón de Huerta Melada*
- Crema casera de almendras tostadas y AOVE de Proecmat*
- Sal marina

#Vegetariana, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

IDEAS de COMBINADOS de RELLENOS:

Salteado de manzana de Jalón Nature* con acelgas de colores de Ecosope* o Salsa de tomate de Gardeniers* y huevo duro de Huevos La Brizna*. Podéis rellenarlas de lo que más guste en casa.

ELABORACIÓN

60 min

Abril

Elaboración de la masa (60 minutos):

- Pon el aceite, el vino, la harina y la sal y mézclalo. Forma una bola y déjalo reposar 1 hora cubierto con un paño de algodón.

Elaboración del relleno (15 minutos):

- Pocha las cebollas cortadas en brunoise, en daditos, con un poco de aceite y sal marina, a fuego suave hasta que queden transparentes.
- Lava y corta las espinacas e incorpóralas al sofrito.
- Tienes que poner a escurrir el relleno para que no se humedezca la masa. Con ese jugo restante puedes enriquecer una crema, la cocción de la legumbre...

Elaboración de la empanadilla y cocción (20 minutos):

- Para que la cocción sea uniforme, haz bolas de unos 30gr de masa y extiéndelas con el rodillo hasta obtener un círculo. Pon un poco de relleno bien escurrido, dobla la masa en forma de media luna y presiona con los dedos o con un tenedor los bordes para sellar la empanadilla.
- También puedes hacer una lámina y con un corta pastas hacer el círculo de la empanadilla.
- Hornéalas unos 20 min. dependiendo del horno.
- Nuestra propuesta de relleno, como se ve en la foto, son las espinacas con cebolla, la crema de almendras y la mermelada de limón.

CURIOSIDADES

Los meses de febrero y marzo **el campo está en transición**, esperando los nuevos cultivos de primavera como las habas, bisaltos, espárragos, alcachofa... Pero todo depende del tiempo: temperaturas, lluvias, sol, heladas...

Como el clima está cambiando este mes de marzo de 2022 ha sido especialmente frío y algunos cultivos típicos de estos meses se han hecho esperar hasta entrados el mes de abril.

El comer verdura y fruta de temporada y de cercanía nos hace conocer la realidad del campo y los cambios que están sucediendo en la naturaleza.



ALCACHOFAS con COULIS de NARANJA



INGREDIENTES 4 personas:

- 3 alcachofas por persona de EcoHuerta Verduricas*
- Sal Marina
- 5 naranjas de Juan Salvador Félix*

Para el coulis:

- 2 naranjas de Juan Salvador Félix*
- 15 gr de, elige lo que tengas en casa, Kuzú, harina de arroz o almidón de maíz
- 1 c/s de tamari o sal marina
- 3 c/s de AOVE de PROECMAT*
- 1 c/p de miel Cielos de Ascara, Gardeniers*

Para el emplatado:

- Ralladura de naranja
- Pimienta negra molida de comercio justo

#Vegana, #Sin glúten, AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

17 min

Mayo

- Pela las alcachofas y córtalas por la mitad o en cuartos, pero todas iguales para que la cocción sea uniforme.
- Según vayamos limpiando alcachofas, es conveniente poner los corazones en un bol con agua, al que añadiremos unas ramitas de perejil para evitar la oxidación de las alcachofas o el método tradicional de añadir zumo de limón.
- Una vez las tengas todas, escúrrelas y ponlas en una olla amplia y bajita con el zumo de las 4 naranjas, o el zumo necesario hasta cubrir las alcachofas, y sal marina. Cuécelas unos 12 minutos tapadas y a fuego lento.
- Mientras ve preparando el coulis. Deshaz el kuzú o el almidón en el zumo de 2 naranjas, añade el resto de ingredientes e incorpóralo a las alcachofas.
- Sigue cocinando a fuego suave unos minutos hasta que el coulis se espese.

EMPLATADO

Estas alcachofas puedes comerlas tal cual, como guarnición, o en un montadito. Aunque quedan deliciosas en ensalada, y al coulis si le añades un poco más de sal y AOVE es un aliño divino.

APUNTES

Recuerda aprovechar **la piel de la naranja**, la puedes secar para posteriormente molerla y hacer azúcar glas de naranja e incorporarla molida a los bizcochos, o también puedes confitarla y hacer mermelada, o hacer escabeches e incluso arroz con leche.

CURIOSIDADES

La alcachofera es una planta de tallos rectos y duros, que supera con facilidad el metro de altura y que brota después del invierno. De ellos parten las ramificaciones que generan las **preciadas flores (inflorescencias)**, que tienen uso gastronómico y se arremolinan con forma de piña.

Las “escamas” de la alcachofa se van haciendo más tiernas hacia el interior, y es lo que llamamos el corazón de la alcachofa.

Si dejáramos florecer una alcachofa, daría paso a una floración morada, abriéndose en torno a esas **brácteas** (“escamas”) que actúan como protectoras de la flor, y son usadas como cuajo vegetal. En Aragón está más arraigado el utilizar como cuajo vegetal la flor del cardo.



RISOTTO VEGANO de ESPINACAS con GUISANTES



INGREDIENTES 4 personas:

- AOVE Proecmat*
- 1 cebolleta tierna de Carlos Sainz*
- 1 puerro de Javier Máñez*
- 1 calabacín de Javier Máñez*
- Tomillo fresco de Javier Máñez*
- 2 ajos tiernos de Mil Hojas bio*
- Sal marina
- 320 gr de arroz Maratelli de Ecotambo*
- Caldo casero de verduras
- 1 manojo de espinacas de Menta*
- Guisantes frescos de Carlos Pascual*

Para el emplatado:

- Albahaca fresca de Carlos Sainz*

#Vegana, #Singlúten, #Sinlácteo AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

20 min

Junio

- Calienta el AOVE en una olla y añade la cebolla, el puerro, los ajos tiernos, los tallos de las espinacas y el calabacín cortado todo finamente. Cocina a fuego medio hasta que las verduras comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.
- Añade el arroz y una ramita de tomillo, continua sofriendo unos minutos más hasta que comience a tostarse. Incorpora un vasito pequeño de caldo y sigue removiendo hasta que casi evapore por completo.
- Vuelve a añadir un vasito pequeño de caldo y sigue removiendo hasta que casi evapore por completo.
- Repetir este proceso unos 20 minutos o hasta que el arroz esté al dente y un poquito caldoso. Apaga el fuego, salpimenta y deja reposar unos minutos.

- Selecciona las hojas más tiernas de las espinacas, lávalas y tritúralas con un poco de caldo vegetal y AOVE.
- Desgrana los guisantes y hazlos al vapor.
- Una vez esté cocido el arroz, incorpora la crema que has hecho con las espinacas para que quede cremoso y verde.

EMPLATADO

Emplata el arroz con los guisantes por encima y unas hojas de albahaca.

APUNTES

El proceso de elaboración del risotto es algo lento, pero el ir **añadiendo el caldo poco a poco y removiendo muy a menudo** hace que el arroz suelte todo el almidón y quede más cremoso.

En un risotto tradicional esa cremosidad se la da el queso. Nuestro risotto es vegano, y en este tipo de cocina usamos **cremas de frutos secos o cremas con aceite, para dar untuosidad.**



Todos los meses podrás conseguir una receta coleccionable, elaborada con productos estrella de ese mes, y disfrutar de la riqueza culinaria que nos ofrece la Huerta de Zaragoza y su entorno.

Encontrarás recetas de diferentes colores correspondientes a las 4 estaciones del año:



VERANO



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA

+ INFORMACIÓN

www.zaragoza.es/muestraagroecologica

   @MuestraEcoZgz

#CelebraLaHuerta
#deVueltaLaHuerta
#AlimentaciónEsSalud
#DerechoAComerBien