SABORES DE SIEMPRE

KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS QUE NO PASAN DE MODA

Planeta

SABORES DE SIEMPRE

SABORES DE SIEMPRE

KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS QUE NO PASAN DE MODA

Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bainet, S. A., 2016
© Atresmedia Corporación, S. A., 2016
Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías de interior: © José Luis López de Zubiría, © Laura 10m, © Itziar Iriarte y Juantxo Egaña
Diseño de interior y composición: Burman Comunicación

Primera edición: noviembre de 2016

Depósito legal: B. 21.274-2016
ISBN: 978-84-08-16257-5
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Gráficas Estella, S. L.
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

SUMARIO

11 INTRODUCCIÓN

13 VERDURAS Y HORTALIZAS

131 LEGUMBRES

154 ARROZ, PASTA Y EMPANADILLAS

196 CARNES Y AVES

286 PESCADOS Y MARISCOS

411 DESPENSA

451 FRUTAS

479 ÍNDICES

VERDURAS Y HORTALIZAS

ACELGAS

La acelga se considera un alimento básico desde hace mucho tiempo. Los árabes ya la cultivaban en el año 600 a. de C. Los griegos y los romanos también la apreciaban, no solo como alimento sino también como planta medicinal.
En nuestro país se cultiva durante todo el año y en todo el territorio, aunque habría que destacar la importancia que tiene en algunas zonas como Barcelona, Murcia, Valencia, Málaga, Badajoz, Madrid y Zaragoza.
Por otro lado, casi todos los agricultores locales la cultivan, lo que permite su accesibilidad a todos los hogares.
Hay muchas maneras de consumirla. A diario, cocida con patatas y un refrito de ajos, vinagre y pimentón o en puré acompañada de otras verduras. Y para los días especiales, las deliciosas pencas rellenas y rebozadas.

CREMA DE VERDURAS CON *BRICKS* DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (6 p.):

3 hojas de pasta *brick*
125 g de jamón cocido
75 g de queso de oveja
2 puerros
200 g de judías verdes
2 zanahorias
2 hojas de acelga
½ rama de apio
2 patatas
jugo de remolacha
aceite de oliva virgen extra
sal

// Si quieres que los bricks *de jamón y queso no absorban demasiado aceite, en vez de freírlos, puedes asarlos en el horno.*

Elaboración

❶ Pica los puerros y las zanahorias. Retira las puntas de las judías y trocéalas. Limpia las hojas de acelga y la rama de apio y pícalas a tu gusto. Pela las patatas y cáscalas.

❷ Pon un chorrito de aceite en una cazuela grande, agrega las hortalizas y rehógalas durante 5-8 minutos. Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 15-20 minutos. Tritura y reserva.

❸ Corta y retira la parte superior y la parte inferior de las hojas de pasta *brick*. Corta el resto en tiras de unos 5-6 centímetros. Corta el jamón y el queso en 12 triángulos de 5 centímetros de lado. Junta una porción de queso y otra de jamón y envuelve cada uno con una tira de pasta *brick* formando un triángulo. Fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

❹ Mezcla el jugo de la remolacha con un buen chorro de aceite de oliva. Sirve la crema y salpícala con el aceite de remolacha. Acompaña con los *bricks* de queso y jamón.

ACELGAS GRATINADAS CON QUESO Y PIÑONES

Ingredientes (4 p.):

1 kg de acelgas
1 cucharada de piñones pelados
100 g de jamón
1 cebolla
100 g de queso
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la bechamel
100 ml de leche
2 cucharadas de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

Elaboración

❶ Lava las acelgas bajo el chorro de agua fría. Coloca las hojas en el fondo de la olla rápida con un poco de agua, y las pencas picaditas en la vaporera con una pizca de sal. Tapa y cuécelas durante 3 minutos. Escurre y reserva.

❷ Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina, remuévela hasta que quede bien integrada y cocínala un poco. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Salpimienta y cocínala durante unos 10 minutos.

❸ A continuación, pica la cebolla y póchala en una sartén con aceite. Pica el jamón y añádelo. Incorpora las acelgas bien escurridas. Rehoga el conjunto durante 2-3 minutos. Reparte las verduras en 4 cazuelitas refractarias. Cúbrelas con la bechamel y espolvorea la superficie con los piñones y el queso cortado en daditos. Gratina suavemente. Sirve.

// A la hora de cocinar la bechamel hay que tener especial cuidado en que no se agarre a la cazuela. Para ello, te recomiendo cocinarla a fuego suave sin dejar de remover.

PENCAS DE ACELGA RELLENAS

Ingredientes (4 p.):

4 hojas de acelga
1 cebolleta
2-3 dientes de ajo
3 anchoas en aceite
12 lonchas de queso
12 tomates deshidratados en aceite
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil (para decorar)
harina, huevos y pan rallado (para rebozar)

// A la hora de comprar las acelgas hay que tener en cuenta que estén muy frescas. Si están un poco pasadas, es mejor utilizarlas para hacer una crema de verduras.

Elaboración

❶ Separa las hojas de acelga de las pencas. Limpia bien las hojas y retira los hilos de las pencas. Reserva las hojas. Corta las pencas en trozos de unos 7 centímetros y ponlas a cocer en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos aproximadamente. Escurre y resérvalas.

❷ Corta las lonchas de queso del tamaño de los trozos de las pencas y resérvalas.

❸ Extiende la mitad de las pencas sobre una fuente. Encima de cada uno de los trozos pon un tomate deshidratado y una lámina de queso. Tapa con el resto de las pencas. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado, y fríelas por los 2 lados en una sartén con aceite. Escúrrelas en un plato forrado con papel absorbente de cocina. Reserva.

❹ Para la salsa, pica la cebolleta y los dientes de ajo y rehógalos en una sartén con aceite. Pica las hojas de las acelgas y añádelas. Rehoga bien y pásalo todo al vaso de la batidora. Añade 3 anchoas en aceite y tritura con la batidora eléctrica. Vierte 4 cucharadas de aceite y sigue triturando. Sirve las pencas rellenas y salséalas. Adorna con unas hojas de perejil.

AJO

Este bulbo es un ingrediente imprescindible en la cocina mediterránea. Se emplea fundamentalmente como condimento. Sin él, muchos de nuestros platos no serían tan aromáticos y sabrosos.

Sus múltiples y eficaces propiedades tanto organolépticas como medicinales ya eran bien conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. Estos últimos multiplicaron su cultivo durante el Imperio y lo llamaron alium, *de donde deriva su nombre actual. En el siglo XV se le atribuían propiedades afrodisíacas; Enrique VI era famoso por acudir apestando a ajo a sus citas amorosas, aunque también lo era por salir airoso de ellas.*

El ajo forma parte de numerosas salsas, como el alioli, salsa compuesta por ajo y aceite de oliva; o la ajada, una popular salsa gallega en la que el ajo se combina con el pimentón. También es el ingrediente principal de ciertos platos como el ajo blanco malagueño y la sopa de ajo. Por su parte, el ajo fresco también se utiliza de muchas formas, como por ejemplo en revuelto con gambas y huevo.

AJO BLANCO

Ingredientes (4 p.):

200 g de almendras peladas
1 diente de ajo
200 g de miga de pan
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Guarnición
melón, uvas, jamón

// Uno de los principales problemas del ajo es que repite, pero eso se puede evitar abriéndolo y extrayendo el germen o brote central que hay en su interior.

Elaboración

❶ Pon la miga de pan en un bol grande. Vierte encima agua fría y deja que se empape bien.

❷ Casca las almendras y escáldalas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retírales la piel con una puntilla y añádelas al vaso batidor.

❸ Agrega el ajo, el vinagre y la sal a tu gusto y tritura hasta conseguir una crema homogénea. Incorpora la miga de pan y sigue triturando. Vierte el aceite poco a poco y continúa triturando. Pasa el ajo blanco a un bol y enfríalo en el frigorífico.

❹ Como guarnición, haz unas bolitas de melón, pela unas uvas y trocea finamente el jamón. Reparte el ajo blanco en las copas y pon encima unos trocitos de uva, melón y jamón.

SOPA DE AJO CON CRUJIENTE DE AJOS FRESCOS

Ingredientes (4-6 p.):

1 cabeza y media de ajos
¾ de barra de pan de sopa
1 hueso de jamón
1 hueso de rodilla
1 puerro
1 zanahoria
1 manojo de ajos frescos
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
sal
1 cucharada de pimentón
1 guindilla cayena
perejil

Elaboración

❶ Para el caldo, pon a cocer el puerro, la zanahoria (la parte verde también) y los huesos en una cazuela grande con abundante agua. Pon a punto de sal, añade unas ramas de perejil y cuécelo todo durante 25-30 minutos. Cuela y reserva el caldo.

❷ Pon un buen chorro de aceite en una cazuela. Agrega los dientes de ajo (pelados y enteros) y la guindilla. Dora los ajos e incorpora el pan troceado. Rehoga, añade el pimentón y cubre con el caldo. Sazona y cuece a fuego medio durante 25-30 minutos. Remueve con una varilla para que el pan se vaya deshaciendo.

❸ En el último momento, agrega los huevos y remueve bien con la varilla.

❹ Para el crujiente de ajos frescos, corta los ajos en juliana y fríelos en una sartén con aceite. Sazona. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sirve la sopa de ajo (retira la guindilla) y coloca encima un montoncito del crujiente de ajo. Decora con una ramita de perejil.

// Una buena manera de pelar los ajos consiste en separar los dientes, colocarlos en un bote, taparlo y sacudirlo con fuerza. Cuando lo abras, la cáscara se habrá desprendido de los ajos.

DORADA CON SALSA DE AJO

Ingredientes (4 p.):

4 doradas
300 g de borraja
6 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

// Hay que evitar que los ajos se quemen, ya que amargarán la salsa. El ajo estará a punto cuando luzca un bonito color dorado.

Elaboración

❶ Abre las doradas, saca los lomos y resérvalos. Pon las espinas y las cabezas a cocer en una cazuela con un poco de agua y unas ramas de perejil durante 10 minutos. Sazona. Cuela el caldo y resérvalo.

❷ Limpia la borraja, córtala en trozos de 5 centímetros y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite a fuego no muy fuerte durante unos 12 minutos aproximadamente. Sazona y reserva.

❸ Para la salsa, pela los ajos y dóralos en una sartén con 100 ml de aceite. Vierte 250 ml de caldo y deja reducir durante 10-15 minutos. Pon a punto de sal. Tritura y reserva la salsa.

❹ Salpimienta los lomos de dorada. Unta una bandeja de horno con un poco de aceite y salpimienta la superficie.

❺ Coloca el pescado con la piel hacia abajo. Riégalo con un chorrito de aceite y hornéalo (con el horno precalentado) a 200 ºC, durante 8 minutos. Sirve los lomos en un plato, salsea y acompáñalos con la borraja. Espolvorea con perejil picado.

BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y MAHONESA DE AJO

Ingredientes (4 p.):

4 lomos de bacalao (en salazón)
4 cebollas
½ diente de ajo
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil (para decorar)

// Una solución para que el ajo no repita consiste en ponerlo a remojo durante un par de horas antes de utilizarlo. De esta manera la sustancia que hace que repita se diluirá.

Elaboración

❶ Pon los lomos de bacalao a desalar con 48 horas de antelación. En ese tiempo, cambia 3 veces de agua. Una vez desalados, sécalos, córtalos por la mitad y resérvalos.

❷ Pela y corta las cebollas en juliana fina. Pon aceite en una sartén, agrega las cebollas, sazona y confítalas a fuego suave. Escúrrelas y resérvalas en un plato.

❸ Para hacer la mahonesa de ajo, casca el huevo en el vaso de la batidora, añade ½ diente de ajo pelado y picado, agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal y una buena cantidad de aceite. Introduce el brazo de la batidora hasta el fondo y empieza a batir sin mover el brazo. Cuando empiece a emulsionar, muévelo de abajo arriba suavemente. Reserva la mahonesa.

❹ Sella los lomos de bacalao por los dos lados en una sartén con un chorrito de aceite. Colócalos en una bandeja apta para el horno, nápalos con la mahonesa de ajo y gratínalos en el horno durante 3-4 minutos. Sirve un poco de cebolla en cada plato y coloca encima un par de lomos de bacalao. Decora con una hojita de perejil.

ALCACHOFAS

La alcachofa es una planta que pertenece a la familia de los cardos y está muy ligada al Mediterráneo. En el siglo XVIII era uno de los bocados preferidos de la aristocracia francesa.
Lo que se conoce como alcachofa es, en realidad, la parte floral de la planta. Dada la diversidad de zonas productoras, la alcachofa se encuentra en el mercado casi todo el año. Las de mayor calidad son las de finales de otoño o comienzos de la primavera. En España, donde más se cultivan es en Murcia y en la Ribera de Navarra. Las de Tudela son de una calidad suprema.
Su tiempo de cocción es de 25-30 minutos o de 10 a 20 si van al horno o a la brasa. Cortadas en juliana y fritas son también un manjar.

CREMA DE ALCACHOFAS

Ingredientes (4 p.):

10 alcachofas
3 patatas
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
1 rama de romero
perejil

// Para evitar que las alcachofas se ennegrezcan durante su cocción, evita los recipientes de aluminio y sustitúyelos por otros de acero inoxidable.

Elaboración

❶ Pon a calentar agua en una cazuela. Sazona y agrega la rama de romero. Pela 2 patatas, cáscalas y añádelas a la cazuela. Pela 8 alcachofas (reserva las otras 2) retirándoles las hojas externas y la punta y agrégalas. Cuécelo todo durante 25 minutos.

❷ Pela los ajos, lamínalos y dóralos en una sartén con aceite. Añade un poco de perejil picado. Riega con esto las alcachofas y las patatas. Retira la rama de romero y tritura. Cuela la crema y resérvala.

❸ Pela la patata restante y córtala en lonchas finas con un pelador. Enjuágalas, sécalas y fríelas en una sartén con aceite hasta que queden bien doraditas. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sazona.

❹ Limpia las 2 alcachofas reservadas, córtalas en láminas finas y fríelas. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sazona.

❺ Sirve la crema y adórnala con los *chips* de patata y de alcachofa.

ALCACHOFAS SALTEADAS CON PURÉ DE PUERRO Y PATATA

Ingredientes (4 p.):

16 alcachofas
2 patatas
3 puerros
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 ramas de apio
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

❶ Para hacer el puré, pela y trocea la cebolla y las patatas y colócalas en la olla rápida. Limpia y trocea los puerros y el apio y añádelos a la olla. Cubre con 2 dedos de agua, sazona, coloca la tapa y cocina al 1 durante 5 minutos a partir de que suba la válvula de seguridad. Abre la olla, retira el exceso de agua y tritura con la batidora eléctrica. Reserva caliente.

❷ Limpia bien las alcachofas, córtalas en cuartos y cocínalas a fuego moderado en una tartera con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Resérvalas.

❸ Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sirve el puré en el fondo y coloca encima unas alcachofas. Salpica con los ajos y decora con una ramita de perejil.

// Las alcachofas se pueden preparar de muchas maneras. Una manera muy sencilla es mezclar aceite con zumo de limón y una pizca de sal, cocer las alcachofas e ir soltando y untando las hojas en ese aceite. ¡Que aproveche!

ALCACHOFAS REBOZADAS CON PURÉ DE PATATA Y JAMÓN CRUJIENTE

Elaboración

❶ Cubre una bandeja de horno con papel de horno. Extiende encima las lonchas de jamón, tápalas con otro trozo de papel de horno y hornéalas a 200 ºC durante 10 minutos (con el horno precalentado). Resérvalas.

❷ Pela las alcachofas eliminando la parte superior y las hojas exteriores. Ponlas en una cazuela con agua, añade unas ramas de perejil y una pizca de sal. Cuécelas durante 20 minutos. Escúrrelas y córtalas por la mitad.

❸ Pasa las alcachofas por harina y huevo batido con una pizca de sal. Fríelas en una sartén con aceite abundante. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

❹ Pela las patatas, córtalas en trozos irregulares y ponlas a cocer en una cazuela con agua y leche. Sazónalas y cuécelas durante 15 minutos. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Agrega la mantequilla, salpimienta, añade perejil picado y mezcla bien.

❺ Sirve el puré de patata en el fondo del plato, coloca las alcachofas alrededor y el jamón en el centro. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

Ingredientes (4 p.):

12 alcachofas
3 patatas
8 lonchas de jamón
harina y huevo batido (para rebozar)
100 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mantequilla
sal
pimienta
perejil

// El tallo de las alcachofas también se puede aprovechar. Basta con pelarlos bien y después cocerlos. Son muy apropiados para utilizarlos en sopas o ensaladas.

MENESTRA DE LA HUERTA CALAGURRITANA

Ingredientes (4 p.):

6 alcachofas
8 espárragos blancos
250 g de vainas
150 g de habas
150 g de guisantes
1 zanahoria
8 ramilletes de coliflor
200 g de borraja
1 cebolleta
2 dientes de ajo
150 g de jamón
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

❶ Pela las alcachofas, córtalas por la mitad y cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10-12 minutos. Córtalas en cuartos y resérvalas. Retira la parte inferior de los espárragos, pélalos y cuécelos en otra cazuela con agua y sal durante 10-12 minutos. Escurre y reserva el caldo.

❷ Desgrana las habas y los guisantes y pon todo a cocer en otra cazuela con agua y sal. Lava y trocea la borraja y añade. Coloca el accesorio para cocer al vapor. Introduce los ramilletes de coliflor. Retira las puntas y los hilos de las vainas, córtalas por la mitad a lo largo y después en 3 trozos. Agrégalas. Pela la zanahoria, córtala en lonchitas y agrega. Tapa y cuécelo todo durante 10-12 minutos.

❸ Pica los dientes de ajo y la cebolleta finamente y ponlos a pochar en una tartera grande. Pica el jamón en dados y añádelos. Rehoga un poco, añade la harina, rehógala y vierte un poco del caldo de los espárragos. Introduce las verduras escurridas en la tartera y cocínalo todo durante 5 minutos. Adorna con perejil. Sirve.

// Después de pelar alcachofas es muy común que las manos se ennegrezcan. Para eliminar esa suciedad lo mejor es usar un estropajo untado con zumo de limón.

BERENJENAS

La berenjena es una planta solanácea, pariente del tomate y la patata, aunque, a diferencia de estas, no es originaria de América sino de la India. Aunque la berenjena procede de climas cálidos, se ha adaptado muy bien a nuestros suelos y, de hecho, las berenjenas españolas se caracterizan por su excelente calidad. Cuando mejor y más barata se encuentra en el mercado es de agosto a octubre.
Es un alimento muy saludable, sobre todo para prevenir y combatir el colesterol.
Se puede preparar de muchas formas: frita, cocida, en guisos o rebozada con huevo. Normalmente no se pelan, la piel les da sabor y color. Cuando se cocina rellena, es precisamente la piel la que impide que se deshaga. Entre nuestros platos más típicos con berenjena tenemos la alboronía, la escalivada y la samfaina*; este último es muy apropiado para acompañar la carne de conejo y de pollo.*

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

Ingredientes (4 p.):

2 berenjenas
300 g de carne de ternera picada
300 g de tomates *cherry*
4 lonchas de queso
½ cebolla
½ pimiento amarillo
½ pimiento verde
3 dientes de ajo
500 ml de leche
2 cucharadas de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

// Las berenjenas no se deben comer nunca crudas ya que tienen un alcaloide, la solanina, que puede producir migrañas y problemas intestinales.

Elaboración

❶ Limpia las berenjenas, córtalas por la mitad y haz unos cortes en la carne sin llegar a tocar la piel. Colócalas en una fuente apta para el horno, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y ásalas en el horno a 200 ºC durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas, retira la carne con cuidado de no romper la piel. Pícala y reserva las pieles.

❷ Pica finamente la cebolla, los pimientos y un diente de ajo y ponlo a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien pochado, añade la carne de ternera salpimentada y cocina brevemente. Agrega la carne de las berenjenas, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

❸ Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de batir hasta que espese y sazona.

❹ Rellena las berenjenas con la farsa y cúbrelas con la bechamel. Cubre cada una con una loncha de queso y gratina en el horno.

❺ Pica finamente los otros 2 dientes de ajo. Dóralos en una sartén con aceite, añade los tomates *cherry* y saltea durante 3 minutos. Sirve las berenjenas en una fuente amplia, acompaña con los tomates salteados y adorna con una rama de perejil.

BERENJENAS EN SALSA

Ingredientes (4 p.):

2 berenjenas
1 cebolleta
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
250 ml de leche evaporada
harina, huevos y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
1 guindilla cayena
1 cucharadita de comino
perejil

Elaboración

❶ Pica la cebolleta en dados y ponla a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Pela el pimiento rojo, pícalo y añádelo. Agrega también el pimiento verde picado en dados. Sazona y pocha todo muy bien. Añade la guindilla cayena, el comino y la leche evaporada. Deja reducir.

❷ Corta las berenjenas en lonchas. Extiéndelas sobre una bandeja de horno, sazónalas y vierte un chorrito de aceite. Ásalas a 200 ºC durante 20 minutos y deja que se templen.

❸ Pasa las lonchas de berenjena asada por harina, huevo batido y pan rallado, y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sirve las berenjenas y acompáñalas con la salsa de verduras. Decora con perejil.

// Si vas a freír berenjenas, espolvoréalas con sal y déjalas reposar previamente para que eliminen el exceso de agua.