

Verduras de temporada

Cocina siguiendo el ritmo de las estaciones



EKK 

Fotografías de David Japy

A la venta desde el 4 de abril de 2017



Verduras de temporada

Cocina siguiendo el ritmo de las estaciones

EXKI

Más de 70 recetas para un brunch: comidas que sirven al tiempo de desayuno y almuerzo: ensaladas completas, platos vegetarianos y platos con carne y pescado en los que los cereales son los auténticos protagonistas

- Este libro nace de una idea muy simple: nos alimentamos mejor cuando comemos en consonancia con la naturaleza. Cuanto más presente esté la naturaleza en el plato, más placentero será este. Aquí se recogen las claves para escoger las mejores frutas y verduras de temporada y para elaborar recetas infalibles, fáciles y rápidas que respetan el ritmo de las estaciones.
- Alimentarse adecuadamente también tiene que ser fácil; por eso hemos conseguido cocinar de manera rápida y sencilla. *Verduras de temporada* es una ayuda para escoger las mejores frutas y verduras a la hora de hacer la compra.

VERDURAS DE PRIMAVERA

APIO
BRÓCOLI
CEBOLLETA
COLIFLOR
JUDÍAS
LEGUCHA
NABO
PAK CHOI
RÁBANO
RÚCULA
ZANAHORIA

VERDURAS DE VERANO

ALBARICOQUE
ALCACHOFA MORADA
BERENJENA
C ALABACINES
ESPINACAS
FRESA
MELOCOTÓN
MELÓN
PATATA
PEPINO
PIMIENTO
POMELO
RADICHIO
SANDÍA
TOMATE
TOMATES CHERRY

VERDURAS DE OTOÑO

CALABAZA
CASTAÑA
CEBOLLA
CHIRIVÍA
ENDIVIA
HINOJO
MANZANA
NARANJA
PERA
PLÁTANO
PUERRO
PUERRO
SETAS
TUPINAMBOS
UVAS



VERDURAS DE INVIERNO

ACELGAS
APIO NABO
CANÓNIGO
CEBOLLA ROJA
COL
COL LOMBARDA
COL RIZADA
COL VERDE
COLINABO
EDAMAME
PIÑA
REMOLACHA
ZANAHORIAS



VERDURAS DE TEMPORADA

Cocina siguiendo el ritmo de las estaciones

Lunweg Ed. 2017

18'5x24 cm. / 144 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15, 00 €

A la venta desde el 4 de abril de 2017

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



ENSALADAS DE PRIMAVERA

Ensalada de judías verdes y guisantes

Ingredientes para 4 personas



300 g de judías verdes redondas
80 g de guisantes frescos
6 cabolletas
75 g de pimiento rojo
30 cl de aceite de colza
5 cl de aceite de oliva
20 cl de vinagre de vino
sal
pimiento

En una cacerola con agua hirviendo con sal, cocer las judías, sin las puntas, durante 20 minutos desespadas. Cocer los guisantes sin la vaina en otra cacerola de agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Una vez cocidos, sumergir inmediatamente las judías y los guisantes en agua fría.

En una sartén caliente, rehogar en el aceite de oliva el pimiento en tiras durante unos minutos. Debe quedar crujiente. Desglasar con el vinagre y el aceite de colza. Mezclar los guisantes, las judías, el pimiento y la cabollata, finamente laminada. Verter la salsa por encima y salpimentar.

21

Pepino y pak choi

Ingredientes para 4 personas



1 pepino
½ pak choi (col china)
100 g de ensalada de wakame ya preparada (en tiendas de comida asiática)
8 cucharaditas de semillas de sésamo
8 cl de vinagre de arroz
15 cl de salsa de soja

Lavar y laminar finamente el pak choi.

Lavar y cortar el pepino a la mitad en sentido longitudinal. Despapitar y trocear en bastoncitos. Mezclar con el pak choi y la ensalada de wakame. Aliñar con el vinagre de arroz y la salsa de soja, y espolvorear el sésamo. Dejar marinar en la nevera una hora aproximadamente antes de servir.

CREMAS DE PRIMAVERA

Crema de hojas de rábano

Ingredientes para 4 personas



3 manojos de rábanos
1 cabolla
3 patatas
1 calabacín
1 cubito de caldo de verduras
10 cl de aceite de oliva
sal
pimiento

Cortar y lavar bien los rábanos y las hojas. Trocear la cabolla, pelada; el calabacín, lavado, y las patatas, peladas y lavadas. Llevarlos a una cacerola grande, cubiertos de agua y añadir el cubito de caldo. Salpimentar y dejar que se cocine durante 20 minutos. Añadir las hojas de rábano y el aceite de oliva antes de triturarlo. Servir decorado con rábano laminado.

Crema de coliflor al curry

Ingredientes para 4 personas



1 coliflor
2 cabollas
4 patatas
2 pellizcos abundantes de curry de Madrás en polvo
1 cubito de caldo de verduras
10 cl de aceite de oliva
sal
pimiento

En una cacerola grande, sudar la cabolla finamente laminada durante unos minutos en el aceite de oliva.

Espolvorear el curry.

Añadir la coliflor y las patatas, lavadas y troceadas. Cubrir con un litro de agua. Incorporar el cubito de caldo, salpimentar y dejar que se cocine durante 20 minutos. Triturar y servir.

22

PRIMAVERA

Quiche de guisantes

Ingredientes para 4 personas

1 pasta filo ya preparada
200 g de guisantes frescos
2 calabacines
250 g de queso ricotta
150 g de bacon
25 cl de leche
3 huevos
10 cl de aceite de oliva
2 ramitas de menta
3 picas de nuez moscada rallada
sal
pimiento

Colocar la pasta en un molde para tartas. Llevarla a la nevera y precalentar el horno a 180 °C.

En una cacerola de agua hirviendo, escaldar los guisantes sin vaina durante 30 segundos.

Picar los calabacines, lavados, en dados grandes. En una sartén, rehogar los dados de calabacín durante unos minutos en el aceite de oliva.

Hornear la pasta durante 15 minutos para precalentarla.

En un bol, mezclar el queso ricotta, los huevos y la leche. Salpimentar y añadir la nuez moscada rallada. Incorporar la menta finamente picada y mezclar todo de nuevo.

Trocear el bacon en cuadraditos antes de mezclarlo con los guisantes y los calabacines.

Distribuir las verduras y el bacon en el fondo de la tarta. Verter la mezcla de huevos, queso y leche por encima. Meter bajo el grill del horno durante unos 40 minutos.

23



VERDURAS DE OTOÑO

Las setas

Una seta de calidad se reconoce por su color uniforme, su firmeza y por tener un sombrero bien sujeto al pie. Se trata de un vegetal delicado, por lo que debe consumirse rápidamente tras su compra. Como mucho, se conserva un buen estado tres días en la nevera, preferiblemente en un bota hermético. Tiernas y sabrosas, las setas combinan con cualquier salsa. Crudas, nos encantan ralladas de queso fresco y cabollino, o laminadas en ensalada. Cocinadas, las setas son perfectas para una cremosa velouté. Considera igualmente preparar una tartaleta con avellanas: todo un regalo.

La endivia

Escoge endivias bien firmes y barrigudas, con bonitas hojas blancas con los bordes ligeramente amarillos. Se conservan al fresco o al abrigo de la luz durante una semana sin problema. Tanto cruda como cocinada, la endivia es perfecta para ensaladas, en las que su textura crujiente

hace maravillas. A la endivia le encantan las vinagretas condimentadas y las hierbas aromáticas (perejil, perifollo, cabollino...), que realzan su sabor. Igualmente, la endivia es exquisita cocinada, ¡y no solo con bechamel! Pruébala braseada con un poco de mantequilla y aceta, enriquecida con tomillo y tiras de jamón o, todavía mejor, un velouté. Original y sorprendente al mismo tiempo.

El hinojo

Escoge hinojos firmes, de color blanco cremoso, sin manchas ni golpes, con los tallos verde brillante. Puede conservarse alrededor de una semana en el cajón de las verduras de la nevera. Una vez eliminada la base y los extremos de los tallos (que puedan guardarse para aromatizar un caldo o una sopa), el hinojo puede laminarse finamente y prepararse en ensalada, o triturarse y aliñar con un sabroso zumo de limón. Cocinado, es ideal en sopa, puré o incluso en un tatin.

El puerro

Aunque está presente durante todo el año en el mercado, el puerro sigue siendo una de las verduras insignia del otoño y el invierno. Selecciona puerros bien firmes y lisos, con las hojas de un bonito verde ralucenta, nunca amarillentas ni secas! Puede conservarse sin problema varios días en el cajón de las verduras de la nevera. Una vez que se le retira la base y los extremos de las hojas verdes, el puerro debe lavarse concienzudamente bajo el chorro de agua fría para eliminar cualquier resto de arena o tierra que pueda haber. Después, queda a tu elección hervirlo o cocinarlo al vapor para servirlo templado con una vinagreta, o bien preparar un gratinado. Imprescindible en las sopas, el puerro hace una pareja excelente con el boniato para preparar una deliciosa tarta.

La calabaza

Miembro de la gran familia de las cucurbitáceas, la calabaza pone el toque de color en los

mercados desde que llega el otoño. Aunque también se vende entera, generalmente la encontramos en trozos más o menos grandes. Comprueba que su color sea brillante y que la carne esté prista y sin golpes. Puede conservarse durante varios días en la nevera, protegida con papel film. Una vez pelada, la calabaza se presta a consumirse tanto cocinada como cruda: pruébala en sopa, salada, gratinada, en puré o incluso en ensalada. Rica en vitaminas, le encantan las especias.



castaña



plátano



setas



cebolla



chirvía



manzana



hinojo



calabaza



puerro



naranja



tipinambos



endivia



uvas



pera

INVIERNO

Tartaleta de puerro y boniato

Ingredientes para 4 personas

1 masa quebrada ya preparada
1 puerro
3 boniatos pequeños
200 g de panceta ahumada
150 g de queso emmental
2 huevos
15 cl de leche
10 cl de nata líquida
2 piezas de nuez moscada rallada
sal
pimienta

Estender la masa en un molde para tartas con papel para horno. Llevarla a la nevera y precalentar el horno a 180 °C.

Pelar y trocear los boniatos en dados.

Lavar y cortar los puerros en rodajas gruesas.

En una cazuela grande de agua hirviendo con sal, escaldar el puerro y los boniatos durante unos minutos.

Hornear la masa durante 15 minutos para precalentarla.

Cortar la panceta en dados y mezclarla con los puerros y los boniatos escaldados.

Colocar la mezcla en el fondo de la tarta.

En un bol, mezclar los huevos, la nata, la leche y la nuez moscada rallada.

Salpimentar y verter la preparación sobre las verduras y la panceta.

Rallar el emmental y espolvorear con él la tartaleta antes de llevarla al horno durante 40 minutos.

