

para  
**dummies**<sup>®</sup>  
*Cocina*

Émilie Laraison



# Cocina con verduras





# Cocina con verduras

Émilie Laraison

para  
**dummies**<sup>®</sup>  
*Cocina*

## Agradecimientos

Gracias a Iris, a Aurélie y a Catherine por su confianza y sus consejos.

Gracias a Séverine Di Guilio y a Natacha Le Jeune por su valiosa ayuda y su entusiasmo.

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Cuisiner les légumes pour les nullissimes*  
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

© John Wiley & Sons, Inc., 2020

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison  
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia  
© de la traducción: Marta García García, 2020

© Centro Libros PAF, SLU, 2020  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0580-3  
Depósito legal: B. 1.253-2020

Primera edición: febrero de 2020  
Preimpresión: pleka scp  
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)



## **PRIMAVERA**

5



## **VERANO**

27



## **OTOÑO**

49



## **INVIERNO**

69

**LOS DECÁLOGOS 92**

**ÍNDICE DE RECETAS 96**

**PRIMAVERA**

# TARTAR DE REMOLACHA CON MANZANAS



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



2 remolachas cocidas



1 manzana verde



100 g de avellanas



10 ramitas de cebollino



1 cebolleta



1 cucharada sopera de vinagre balsámico

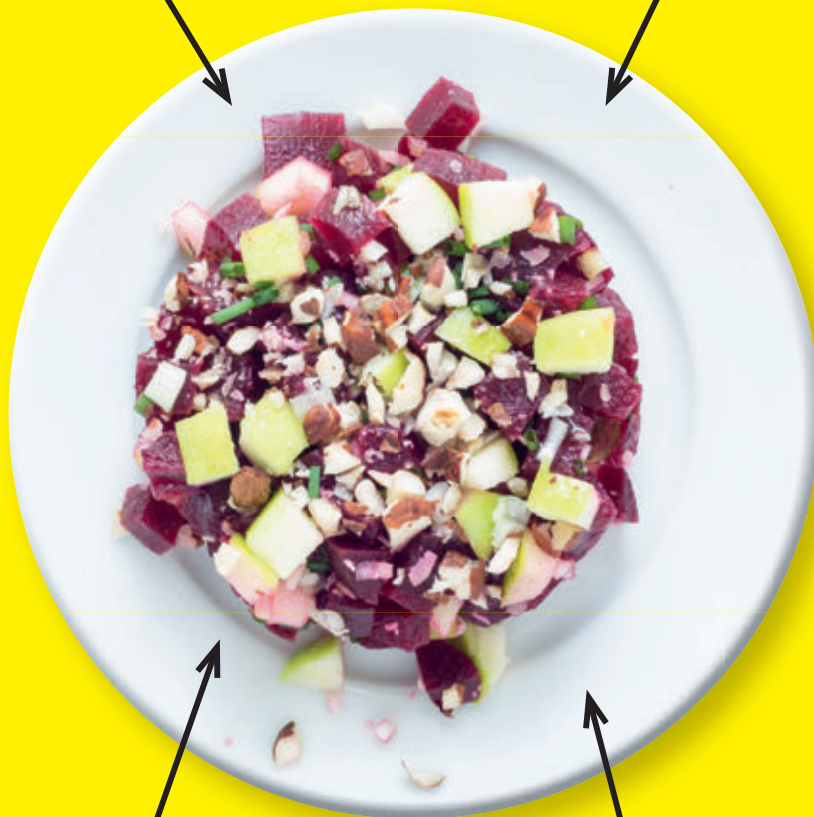


### El consejo del autor

*Puedes comprar remolachas crudas y cocerlas tú mismo. Lava y pela las remolachas, córtalas en trozos pequeños y cuécelas durante 30 minutos en agua hirviendo.*

**1** Lava la manzana y córtala en daditos; haz lo mismo con las remolachas.

**2** Pica la cebolleta y el cebollino, y tritura las avellanas.



**3** Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera, añade el vinagre balsámico y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Salpimienta.

**4** Sirve el tartar en vasitos o en platos pequeños.

# CARPACCIO DE RÁBANO CON SALMÓN



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



1 manojo de rábanos



1 rábano negro pequeño



1 suprema de salmón



1 limón



2 ramitas de eneldo



1 cucharadita de semillas de sésamo negro



**1** Lava los rábanos y córtalos en rodajas finas. Pela el rábano negro y córtalo también en rodajas finas.

**2** Corta el salmón en daditos. Reparte las rodajas de rábano en los platos y añade los daditos de salmón por encima.



**3** Exprime el limón. Mezcla el zumo de limón con una cucharada sopera de aceite de oliva y viértelo sobre el carpaccio. Añade una pizca de flor de sal, el eneldo picado y las semillas de sésamo negro.

# TARTA DE ESPÁRRAGOS VERDES



PARA 6 PERSONAS

**PREPARACIÓN:** 15 MINUTOS  
**COCCIÓN:** 50 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



1 paquete de masa de  
hojaldre



300 g de queso ricotta



3 huevos



400 g de espárragos verdes



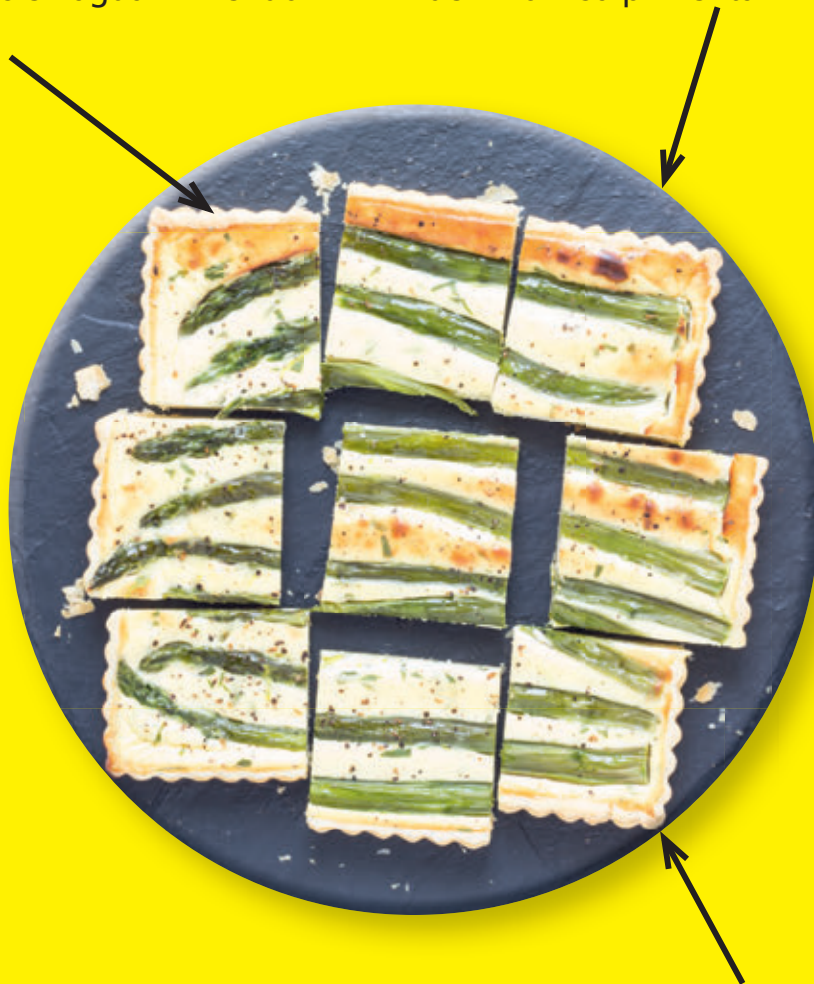
10 ramitas de perejil



½ limón

**1** Precalienta el horno a 180 °C. Limpia y quita la parte dura a los espárragos y cuécelos durante 10 minutos en agua hirviendo con sal.

**2** Exprime el limón y reserva. Pica el perejil y mézclalo con la ricotta, los huevos y el zumo de limón. Salpimienta.



**3** Extiende el hojaldre en un molde para tartas, vierte la mezcla y reparte por encima los espárragos. Hornea durante unos 40 minutos.