

LIBROS CÚPULA

ANGELITA ALFARO

**TE QUIERO,
VERDE**



**UNA DECLARACIÓN DE AMOR
A LA COCINA VEGETAL TRADICIONAL**

LIBROS CÚPULA

A la venta el 9 de febrero de 2022



LIBROS CÚPULA



ANGELITA ALFARO

TE QUIERO, VERDE

UNA DECLARACIÓN DE AMOR
A LA COCINA VEGETAL TRADICIONAL

Un recetario de cocina familiar basado en los vegetales

La primera idea que se le ocurre a un aficionado a la buena mesa cuando se habla de manjares son las verduras. Pueden ser una menestra, unos espárragos, unas alcachofas o unos pimientos del piquillo de Lodosa, lo que sea, pero casi siempre serán las verduras.

Todas ellas están a nuestra disposición en sus muchas variedades todos los días del año; solo es cuestión de saberlas elegir en función de su temporada. Son muy ricas en todo tipo de vitaminas, y es por eso que esta riqueza huertana no debe faltar jamás en nuestras despensas.

Angelita Alfaro lleva muchas décadas inspirándose en las buenas verduras de su tierra, Navarra. En este libro reúne más de 170 recetas de todo tipo a base de deliciosas verduras para disfrutarlas en todo su esplendor durante todo el año y con todo tipo de preparaciones para satisfacer todos los paladares. Recetas transmitidas de generación en generación por las amas de casa de toda la vida, la buena cocina tradicional, sabrosa y nutritiva.

LIBROS CÚPULA

4 PLATOS CON VERDURA

Lombarda con castañas y chalotas

Ingredientes para 4 personas

800 g de lombarda troceada menuda

1 manzana Granny Smith

4 chalotas

8 castañas cocidas

1 cucharada colmada de mantequilla

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Pimienta

Sal

Modo de hacerla

Ponemos una cazuela con la mantequilla y, cuando se haya disuelto, agregamos la manzana, las chalotas y la lombarda. Le damos abundantes vueltas y que se vaya pochando lentamente. Pasados 5 minutos, añadimos las castañas y las cocemos con sal y pimienta. Cuando veamos que está tierna, echamos un buen chorro de aceite de oliva virgen, dejamos durante 5 minutos más y la servimos calentita. Este plato invernal es típico de Madrid sobre todo.



Espárragos rellenos

Ingredientes para 4 personas

16 espárragos frescos de gran calibre

16 langostinos 6 vainas de alubias verdes, cortadas en juliana

100 g de picadillo de carne de pollo

100 g de setas de mayo (perretxicos)

1 cebolleta

4 ajetes frescos ½ l de caldo de pollo Harina

1 huevo

50 ml de nata

Modo de hacerlos

Pelamos los espárragos, retiramos su parte dura y los lavamos bien. Los ponemos a cocer en agua fría con sal y azúcar. Cuando estén cocidos, pero no demasiado, los sacamos del caldo, los pasamos por agua fría y los reservamos. A continuación, ponemos aceite en la sartén, y echamos la cebolleta y los ajetes muy picados. Añadimos sal y, cuando la cebolleta pierda su orgullo, añadimos las setas picaditas y les damos dos vueltas. Agregamos el picadillo de pollo salpimentado, lo rehogamos bastante (la carne de las aves hay que hacerla bien), añadimos un chorrito de caldo de pollo y dejamos que se cueza durante 5 minutos. Abrimos los espárragos de arriba abajo sin tocar la yema y los rellenamos con esta farsa. Los pasamos por harina y huevo batido, los freímos y los disponemos en una tartera amplia para que no se rompan. Para finalizar, pelamos los langostinos, los salteamos y los disponemos encima de cada espárrago. Son extraordinarios.



LIBROS CÚPULA

Ensalada de invierno

Ingredientes para 4 personas

1 cebolla muy grande

1 pimiento morrón rojo en vinagre 100 g de aceitunas negras

1 cucharada de perejil picado

Aceite de oliva virgen

Sal Vinagre

Modo de hacerla

Cuando la cebolla esté hervida o asada según nuestro gusto, la cortamos en cuatro porciones como si fuera una flor. Cortamos en tiras o cuadritos el pimiento, y lo esparcimos alrededor de los cuartos de cebolla.

Distribuimos por encima las aceitunas. Con el aceite, el vinagre y la sal, hacemos una vinagreta. Cuando esté emulsionada, ayudados de un cacillo de salsear, la repartimos por la ensalada espolvoreándola con el perejil picado. Si la he bautizado así es porque, estemos donde estemos, en invierno nunca nos faltarán estos ingredientes y, acompañados de una legumbre, nos va de rechupete.



Alcachofas con almejas

Ingredientes para 4 personas

12 alcachofas frescas ½ kg de almejas

2 dientes de ajo

1 cucharada de harina

1 vaso pequeño de vino blanco Aceite de oliva virgen

1 cucharada de perejil picado Sal

Modo de hacerlas

Ponemos en una cazuela 1 litro y medio de agua con sal a hervir. Cuando comience la ebullición, echamos las alcachofas bien limpias de poco en poco para que no deje lo más mínimo de hervir. Cuando estén tiernas, las escurrimos, reservamos un vaso pequeño de caldo de cocción y las distribuimos en una tartera. Ponemos en una sartén al fuego un chorro de aceite. Cuando se caliente echamos los ajos picaditos y, antes de que tomen color, añadimos las almejas bien lavadas con un poco de harina, les damos unas vueltas, y agregamos el vaso de caldo y el vino blanco. Probamos de sal e incorporamos todo a la tartera donde están las alcachofas, le damos unos meneítos y espolvoreamos finalmente con perejil picado.

Probamos de sal e incorporamos todo a la tartera donde están las alcachofas, le damos unos meneítos y espolvoreamos finalmente con perejil picado.

Nota: las almejas, en cuanto se abran, las retiraremos del fuego para que mantengan toda su jugosidad.



LIBROS CÚPULA

LIBROS CÚPULA

Índice de recetas por estaciones

primavera

Alcachofas al estilo de Tudela	26	Hamburguesas vegetales	76
Alcachofas caprichosas	27	Hojaldre de espárragos	77
Alcachofas con almejas	28	Lasaña de verduras y picadillo	78
Alcachofas con foie	30	Llamar de alcachofas con láminas de jamón	78
Alcachofas con lechuzuelas	30	Mexcolanta de alcachofas y espinacas	80
Alcachofas con patatas	31	Menestra con bacalao y almejas	81
Alcachofas con salsa de guisantes	31	Menestra de alcachofas y cordero	82
Alcachofas de la tía Herminia	32	Menestra tradicional de Navarra	84
Alcachofas en flor con foie	34	Mousse de espárragos	86
Alcachofas en salsa de jamón y cebolla	36	Muzaka de berenjena y patata	87
Alcachofas rebozadas con jamón y bacalao	37	Pastel de espárragos	88
Alcachofas rellenas al gusto de Alba	38	Pastel de verduras al queso	89
Alcachofas rellenas de jamón	40	Pastel de verduras	90
Alcachofas vitaminadas	42	Pastel de tortillas de verdura	91
Bolitas de espárrago	43	Pastel vegetal	92
Calabacines de la abuela	44	Piperrada con caracoles	94
Carpaccio de alcachofas	45	Pisto bicolor	96
Certitor de primavera	46	Pisto con salmón	97
Crema de espárragos blancos de Navarra	48	Pudín selecto de verduras	98
Ensalada multicolor	49	Puré de habas con jamón desecado	99
Ensalada checa de patata, remolacha y salmón	50	Sopa de verduras a la navarra	100
Ensalada de endibias	52	Tallarines con verduras	101
Ensalada de verduras con palometa escabechada	54	Tajín de verduras, cuscús y pollo	102
Ensalada turtida	55	Tempura de cebolla, puerro, zanahoria	104
Espárragos al horno	56	Timbal de berenjenas y tomate a la griega	105
Espárragos con especias y alcaparras	58	Tirabeques	106
Espárragos con patatas a la buena mujer	59	Tortas vegetales	106
Espárragos de premio	60	Txapelas de alcachofas	108
Espárragos de lujo con vinagreta de frambuesa	61	Verduras cremosas	109
Espárragos en yema con huevos escalfados	62	Hamburguesas de berenjena	110
Espárragos enrollados	63	verano	
Espárragos frescos con pimientos del piquillo en salsa bilbaína	64	Berenjenas al horno	112
Espárragos rellenos de rape y setas con salsa de pimientos del piquillo	65	Berenjenas rebozadas con foie fresco	114
Espárragos rellenos	66	Ensalada de colores	115
Espinacas con bechamel	68	Ensalada griega	116
Espinacas con piñones	68	Ensalada novedosa	117
Guisantes con jamón	70	Ensalada taboza	118
Guisantes con gambas	72	Gaspacho singular	118
Guisantes con pasta y gambas al ajo	73	Pochas con almejas	120
Guisantes mariscados	74	Puerros finos al romesco	122
Guiso de espárragos con salsa morada	74	Sopa de caldo limpio	123
Habitas baby con huevo y jamón	75	Tarta de berenjena	124
Habitas en calzón con salchichas	75	Tarta de cebolla, calabacín y queso	125
		Tomates rellenos	126
		Verduras a la buena mujer	128
		Aguacates rellenos	128

LIBROS CÚPULA

Alubias verdes en corona	130	Delicia de achicoria con puré de patata y huevo poché	180
Alubias verdes con jamón	131	Ensalada de achicoria	182
Alubias verdes con patatas	132	Ensalada de colores con peras y queso gorgonzola	184
otoño		Ensalada de remolacha y cebolla	185
<i>Calçots</i>	134	Ensalada de invierno	186
Ensalada alemana	136	Ensalada navideña	188
Ensalada contundente	137	Grelos con patatas y compango	190
Ensalada de patatas y sardinas de cubo	138	Lombarda con castañas y chalotas	192
Ensalada de pimientos morrones con bacalao y patatas confitadas	139	Lombarda guisada	194
Ensalada morena	140	Lombarda navideña	195
Ensalada robusta	141	Patatas al jamón con crema de borrajas	196
Pastel de patatas y salmón	141	Pelotitas de romanesco	198
Pastel de pimientos	142	todo el año	
Patatas a la yaya	143	Acelgas a la moderna	200
Patatas con alioli y queso	144	Acelgas con arroz	201
Patatas rebozadas con berberechos	144	Acelgas con puerros y zanahorias	202
Pimientos rellenos al gusto de mis nietos	145	Acelgas guisadas	203
Piquillos rellenos de gulas	146	Achicoria con patata	203
Puerros gratinados	149	Albóndigas de espinacas, judías verdes y patatas en salsa	204
Sopa de col al horno	150	Barquitas del Ebro	205
Tarta Pascualina	152	Borrajas con cocochas	206
Salza curry	154	Borrajas con salsa de almendras	208
Coles de Bruselas con jamón	155	Borrajas con patatas y queso	210
Coles de Bruselas guisadas con piñones	156	Borrajas con patatas y refrito	211
Crema de calabaza al horno	158	Buñuelos de lo verde de la acelga	211
invierno		Burritos navarros	212
Apio en ensalada	160	Canelones vegetales	214
Brócoli a la jardinera	162	Croquetas de espinacas	215
Buñuelos de calabaza	163	Champiñones rellenos con flor de mar	216
Buñuelos de romanesco	164	Cogollos de Tudela	218
Canelones de romanesco	165	Cucuruchos rellenos exquisitos	220
Cardo con bechamel y anacardos	166	Endibias con bechamel al queso	222
Chucrut	168	Flores de hojaldre	223
Coliflor con anchoas	170	Croquetas de borraja	224
Coliflor con bechamel	171	Hojas de borraja en gabardina	226
Coliflor guisada	172	Patatas con huevos fritos	227
Coliflor rebozada	173	Puerros a la oriental	228
Crema de brócoli decorada	174	Puerros con huevos duros en vinagreta	229
Crema de coles de Bruselas	176	Pencas de acelga rellenas de ropa vieja	230
Crema de coliflor a la campetina	178	Porrusalda	232
Crema de verdura de invierno	179	Relleno de Etnos	234

LIBROS CÚPULA

La autora: ANGELITA ALFARO

Angelita Alfaro es autora de 24 libros de cocina de gran éxito, sus infinitas recetas y su presencia constante en eventos y medios de comunicación han contribuido a difundir la extraordinaria cocina actual de raíces tradicionales de la autora. Es una de las mayores divulgadoras de la cocina popular. Ha sido galardonada en tres ocasiones con el Premio Gourmand.



A modo de presentación de la autora

Prólogo de Elena y Juan Mari Arzak

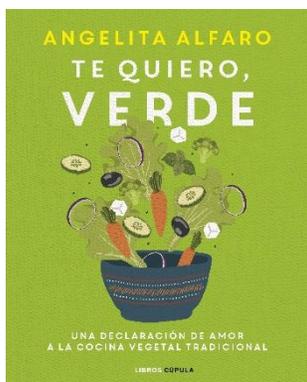
Resulta no solamente gratificante, sino conmovedor volver a colaborar con unas breves palabras introductorias en una obra de esta gran amiga y cocinera que es Angelita Alfaro. Un recetario en el que nos habla de algo que tanto siente, conoce y valora como son las verduras. En este caso con fórmulas reinterpretadas de Navarra, La Rioja y el País Vasco por esta ama de casa, esta *etxeoandre* y entusiasta cocinera, convertida, además, desde hace muchos años en escritora y divulgadora de éxito de la culinaria popular y hogareña (pero puesta al día), tanto de su tierra natal riojana como de su amada y adoptiva Navarra e incluso, de la que tanto admira como es la cocina vasca. A estas alturas resulta casi reiterativo resaltar que Angelita ha sido siempre una incansable trabajadora, currando sin parar desde su más tierna infancia. Fue antes de cocinera alpargatera (nada menos que desde los siete años) y hoy día sus alpargatas han rodado por el mundo —tanto como sus recetas—, sobre todo teniendo como destinatarias a innumerables personalidades y celebridades del planeta.

Nacida en Cervera del Río Alhama (La Rioja), aprendió las bases esenciales de la culinaria popular riojana de su familia más cercana, sus tías Aurora, Julia, Martina y Herminia, pero sobre todo de su madre, Francisca Vidorreta —de antepasados vascos, conocida en el pueblo como «la señora Paca», que, por cierto, era entonces la cocinera de los comedores escolares de Cervera. Angelita se muestra muy orgullosa (y con razón) de ella cuando dice: «Todos los días se levantaba de madrugada para dar de comer a más de un centenar de niños, además, por supuesto de cocinar para toda la familia». O sea, trabajando a destajo fuera de casa y siendo una verdadera gladiadora del hogar. No duda en afirmar siempre que puede: «Mi madre, humilde, abnegada y trabajadora incansable, es el mejor ejemplo que he tenido en esta vida».

Algo que marcó decisivamente a Angelita fue su desplazamiento, con apenas diecisiete años, a Pamplona, donde formó su familia, se asentó definitivamente y, aun no siendo nunca cocinera profesional, desde su hogar del barrio de La Chantrea fue conformando su estilo culinario de corte cada

LIBROS CÚPULA

vez más netamente navarro. Era ese espacio culinario hogareño su verdadero banco de pruebas experimental, tanto con la familia y allegados como con numerosos amigos con los que intercambiaba ideas y opiniones, siempre para mejorar. Lo cierto es que, hasta cumplir los cincuenta años, no comenzó su cometido de escritora. Gracias, sobre todo, a un curso de mecanografía que realizó, pudo pasar «a limpio» más de cuatrocientas recetas que había experimentado en la cocina de su casa, lo que dio lugar a su primer libro, todo un bestseller, *La cocina de Angelita*. Lo demás es ya bastante conocido. Más de una veintena de obras publicadas por distintas editoriales, en las que, además, ha colaborado gente tan singular y variopinta como el desaparecido dibujante Forges o Mikel Urmeneta de Kukuxumusu. O como en su interesante y tal vez más contemporánea obra: *Sabores y emociones. Verduras de Navarra*, donde participaron desde el consagrado arquitecto Rafael Moneo, el reconocido fotógrafo Patxi Uriz, el creativo cocinero David Yarnoz, de El Molino de Urdániz, el escritor gastronómico Mikel Corcuera, Pedro Subijana, J. M. Gorrotxategi, Ana Rosa Quintana y un largo etcétera. Esperamos que esta nueva obra sea otro éxito en la trayectoria ejemplar de esta prolífica cocinera y escritora que siempre luce con orgullo su condición de ama de casa.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

TE QUIERO, VERDE

Autor: Angelita Alfaro

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 20 cm x 25 cm

240 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta el 9 de febrero de 2022

Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es



LIBROS CÚPULA

Alcachofas en flor con foie

Ingredientes para 6 personas

6 flores de sartén (hojaldré)
6 alcachofas hervidas muy tiernas
6 rebanadas de foie caliente
1 hilito de aceite de oliva virgen extra
Sal de Salinas de Oro

Para las flores de sartén

8 huevos
Leche entera
50 g de harina
1½ l de aceite de girasol

Modo de hacerlas

Limpiamos las alcachofas a la manera tradicional y las confitamos cubriéndolas de aceite de oliva virgen y un poquito de sal. Pasados 8 minutos, las sacamos, las escurrimos y las colocamos sobre las flores de sartén.

Para hacer las flores, ponemos en un vaso mezclador 8 huevos y los pesamos, añadimos el mismo peso de leche entera y 50 g menos de harina. Lo batimos bien y, mientras reposa un poco, colocamos una cazuela con 1 litro y medio de aceite de girasol al fuego con el molde de hierro dentro.

Cuando el aceite esté caliente, sacamos el hierro y lo metemos en la mezcla procurando

que no llegue hasta el borde. Lo introducimos en el aceite caliente y, cuando se forme la flor y veamos que tiene un bonito color avellana, la sacamos y la ponemos sobre papel de cocina. Ya tenemos una porción de flores que no tienen ni azúcar ni sal y son preciosas para este plato único.

Limpiamos las alcachofas a la manera tradicional y las confitamos cubriéndolas de aceite de oliva virgen y un poquito de sal. Pasados 8 minutos, las sacamos, las escurrimos y las colocamos sobre las flores de sartén. Sobre ellas ponemos el foie calentito con unos granitos de sal de Salinas y las servimos calentitas.



Oda a las verduras

Hace muchos años que fui nombrada Cofrade de Honor del pimiento del piquillo de Lodosa, del espárrago de Navarra en Dicastillo y de la alcachofa en Tudela, las verduras más significativas de Navarra. En todo ese tiempo, me inspiré escribiendo unos bellos poemas que me salían del corazón aluvivos a la verdura, donde me di a conocer como una admiradora y fanática de nuestros huertos. Me di cuenta por ellos de que entorrecidos reguro que van a enriquecer esta obra, a que nunca nadie glosó las verduras de nuestra tierra de una forma tan expresiva. Se puede decir que mi pasión la he mamado en La Rioja primero, donde nací, y después en Navarra, donde me he pulido, concretamente en la ciudad de Alfaro junto a mis tíos agricultores, que amaban y trabajaban la verdura como nadie. Cuando de jovencita me acercaba a los mercados, me encantaba admirarlos, con sus verduras esguetas realmente primorosas, y disfrutaba cuando las compraba, y me

recreaba cuando las limpiaba y cocinaba, y me doy cuenta de que cuanto mayor soy, mi pasión es mayor, porque cuando veo unas berenjenas brillantes, unas alcachofas blancas de Tudela, esos cardos de Peralta y esos rabanitos rojos, no doy tiempo ni a decorarlos, que me los como con alegría porque son enormemente saludables y nos protegen de la arterioesclerosis, del cáncer y nos dan salud a raudales.

Ahora la gente tiene una gran formación y se cuida bastante, pero todavía falta un poco para que hagamos doble hincapié en tomar lo que es del tiempo, de temporada, porque hay verduras cuya recolección es corta. Con este libro, he puesto mi granito de arena en la cesta de la compra, y les animo a que después de ponerle a cocinar, lean el poema aluvivo a cada verdura y, así, el disfrute será mucho mayor. Felicidad por tenerme en sus manos y en su cocina.

LIBROS CÚPULA

Menestra de alcachofas y cordero

Ingredientes para 6 personas

18 alcachofas de Tudela o La Rioja
1 paletilla de cordero cortada en dados
1 cebolla
1 zanahoria
6 dientes de ajo
12 espárragos frescos
300 g de guisantes

2 pencaz de acelga en dados
200 g de judías verdes
Aceite de oliva virgen
1 cucharadita de harina
Sal

Modo de hacerla

Ponemos una cazuela al fuego con 2 litros de agua y sal a hervir. Mientras comienza la ebullición, limpiamos las alcachofas y las vamos echando de poco en poco para que no deje de hervir. Pasados 12 minutos las escurremos, las disponemos en una tartera amplia y reservamos el caldo.

Ponemos un buen chorro de aceite de oliva en la sartén con los ajos, la cebolla y la zanahoria muy picaditos. Cuando veamos que la zanahoria está tierna sacamos con la espumadera toda la finura a un plato y, en ese mismo aceite, saltamos el cordero a fuego vivo con sal.

Pasados 3 o 4 minutos añadimos una cucharadita de harina, la rehogamos bien y agregamos un chorro del caldo de cocer las alcachofas. En cuanto dé un hervor probamos de sal, lo echamos sobre las alcachofas y reservamos.

En un poco de caldo de las alcachofas, hervimos durante 8 minutos los guisantes,

las pencaz de acelga bien limpias y cortadas en dados, y las judías verdes troceadas en juliana. Pasado ese tiempo echamos todas las verduras sobre el cordero y las alcachofas.

Los espárragos los partimos con las dos manos y donde cascan es donde se ve cuál es la parte dura y la parte tierna, que es la de las yemas. Los limpiamos muy bien y los saltamos en la sartén con un diente de ajo y un buen chorro de aceite de oliva. Le ponemos la tapa, pues más que freír han de cocerse para que queden jugosos.

Cuando al pinchar con la punta del cuchillo veamos que están tiernos, los colocamos sobre la menestra de forma bonita y lo dejamos a fuego lento durante 5 minutos para que se amalgame todo el conjunto. Esta menestra es un lujo de la primavera.

Nota: si no fuese tiempo de espárragos frescos, utilizáramos los de conserva, que en nuestra tierra resultan maravillosos.



Pastel vegetal

Ingredientes para 6 personas

Pan de molde sin corteza
½ l de salsa alioli suave
½ kg de espinacas
1 cebolla
300 g de champiñones
350 g de borinotro de queso
1 calabacín
Aceite de oliva virgen
Sal

Modo de hacerlo

Ponemos una cazuela con un vaso de agua y sal. Cuando comience a hervir echamos las espinacas, las tenemos 1 minuto y las escurremos. Las picamos muy menuditas y las salteamos con unas gotas de aceite.

Ponemos aceite en la sartén y, cuando tome temperatura, echamos la cebolla picadita. Cuando esté transparente añadimos los champiñones con sal. Pasados 10 minutos a fuego lento lo reservamos. El calabacín lo cortamos en rodajas finitas y lo salteamos vuelta y vuelta.

Lo montamos de la siguiente manera: en un bol amplio disponemos las espinacas salteadas, la cebolla, los champiñones pochados y el borinotro desmenuado. Añadimos unas cucharadas de alioli y lo mezclamos bien.

En una fuente de presentación ponemos 4 rodajas de pan en fila y cubrimos con una tercera parte de la farra bien apartada, así hasta formar tres capas.

