

ANGELITA ALFARO

TE QUIERO,
VERDE



UNA DECLARACIÓN DE AMOR
A LA COCINA VEGETAL TRADICIONAL

LIBROS CÚPULA

ANGELITA ALFARO

TE QUIERO,
VERDE

UNA DECLARACIÓN DE AMOR
A LA COCINA VEGETAL TRADICIONAL

LIBROS CÚPULA

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 éste 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.

© del texto: Angelita Alfaro, 2022

© ilustraciones de interior: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño

Área Editorial Grupo Planeta

Imágenes de cubierta: © Shutterstock

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición en esta presentación: febrero de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2812-1

Depósito legal: B. 17.799-2020

Impresor: Macrolibros

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

sumario

Prólogo , por Juan Mari y Elena Arzak	7
Prefacio , por Luis Irizar	9
Preámbulo , por Rafael Moneo	11
Introducción	13
Oda a las verduras	15
Historia de las verduras	16
Calendario de las verduras	20
Recetas	23
primavera	25
verano	111
otoño	133
invierno	159
todo el año	199
Índice de recetas	236
A Luis Irizar	239



recetas



primavera





Alcachofas al estilo de Tudela

Ingredientes para 4 personas

12 alcachofas de Tudela
100 g de jamón en tacos
6 cucharadas de aceite de oliva virgen
4 dientes de ajo
1 ramillete de perejil
1 cucharada de harina
Sal

Modo de hacerlas

Retiramos todas las hojas duras de las alcachofas hasta que aparezcan las más claritas. Dejamos 2 cm de rabo y lo pelamos todo alrededor. A las alcachofas le cortamos un par de centímetros y las vamos echando en un bol con agua fría y el ramillete de perejil.

Ponemos una cazuela con 2 litros de agua y sal a hervir, y cuando comience la ebullición vamos echando las alcachofas de tres en tres para que no deje de hervir y que salgan de un bonito color verde. Cuando pinche-

mos y veamos que están tiernas las escurrimos, las echamos a una cazuela y reservamos un vaso de caldo de la cocción.

Ponemos el aceite en una sartén al fuego con los ajos y el jamón muy picados. En cuanto cambie de color, añadimos una cucharada de harina y rehogamos. Acto seguido, agregamos el caldo reservado. Vertemos esta salsa sobre las alcachofas, las dejamos hervir 2 minutos y las servimos en el momento.

Alcachofas caprichosas

Ingredientes para 6 personas

18 alcachofas frescas
2 cucharadas de pan rallado
100 g de salchichas frescas
50 g de panceta ahumada
1 huevo
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picado
4 cucharadas de aceite de oliva virgen

50 g de queso parmesano rallado
Unas gotas de vinagre
Sal
Pimienta negra
1 pimiento morrón rojo
1 cebolla
Vinagre

Modo de hacerlas

Limpiamos las alcachofas a la manera tradicional y con una cucharilla aplastamos las hojas centrales para hacer hueco para rellenarlas.

En un bol ponemos las salchichas sin piel desmenuzadas, la panceta picadita, el pan rallado, el huevo, el ajo picadito y el perejil. Salpimentamos y mezclamos. Rellenamos las alcachofas con esta farsa procurando que queden con copete.

Las colocamos en una fuente de horno, las bañamos con el aceite y con un cucharón

de agua, y las espolvoreamos con queso parmesano. Precalentamos el horno a 170 °C e introducimos la fuente unos 10 minutos.

En el momento de servir las tendremos el pimiento morrón asado en tiras y la cebolla cortada en plumas finitas y pochada. Presentamos las alcachofas rodeadas del pimiento y la cebolla con un chorro de aceite de oliva, sal y unas gotitas de vinagre.



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 co-

lor, 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.

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

