



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016





La finalidad de esta actividad conjunta es recopilar recetas saludables, de temporada, típicas de cada zona y dar así a conocer platos típicos y saludables de otras regiones de España.

LEYENDA

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

U: unidades

-: al gusto



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



Universidad
de Alcalá

ENSALADA DE GARBANZOS

RACIONES: **2 PAX**

INGREDIENTES	CANTIDAD
GARBANZOS COCIDOS	300 - 400 g
LECHUGA	6 ó 7 hojas
PIMIENTO ROJO	1 ud
PIMIENTO VERDE	1 ud (opcional)
PEPINO	1 ud (opcional)
TOMATE	1 ó 2 uds
HUEVOS COCIDOS	4 uds
CEBOLLA O CEBOLLETA	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
SAL	-
AJOS	-
HIERBABUENA O ALBAHACA	-

ELABORACIÓN

Higienizar todos los vegetales y limpiar los garbanzos con abundante agua.

Cortar todos los ingredientes y mezclar con los garbanzos y los huevos duros.

Aliñar al gusto y, si se desea se pueden añadir unas hojas de hierbabuena o albahaca así como también un poco de cebolla o cebolleta.

Se puede servir inmediatamente.



ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

RACIONES: **3 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

PIMIENTO ROJO	2 uds
PIMIENTO VERDE	1 ud
PIMIENTO AMARILLO	1 ud
CEBOLLA O CEBOLLETA	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
COMINO EN GRANO	-
SAL GRUESA	-
VINAGRE DE MÓDENA	1/2 cs
AJOS	-

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200 °C.

Lavar y asar todos los pimientos a 180 °C durante unos 50 minutos con unas dos o tres cucharadas de agua en la bandeja para evitar que se resequen demasiado.

A mitad del tiempo, aproximadamente, abrir el horno y dar la vuelta a los pimientos para que estén asados uniformemente.

Una vez fríos los pimientos, pelarlos y partarlos en tiras.

En un mortero, machacar unos granos de comino junto con la sal gruesa y, si se quiere, un diente de ajo o dos. Añadir también, para ayudar a la mezcla, un poquito de vinagre de módena.

Mezclar la salsa y los pimientos y añadir un poco de aceite de oliva virgen antes de servir.



ENSALADA DE POLLO Y MANZANA CON SALSA DE YOGUR

RACIONES: **2 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

FILETES DE PECHUGA DE POLLO	2 ó 3 uds(según tamaño)
MANZANA GOLDEN	1 ud
LECHUGA	6 ó 7 hojas
TOMATE	1 ud
PASAS	-
YOGUR NATURAL	1 ud
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
VINAGRE DE MÓDENA	-
MIEL	-
PIPAS DE GIRASOL PELADAS O PIÑONES	-
SAL	-
PIMIENTA	-

ELABORACIÓN

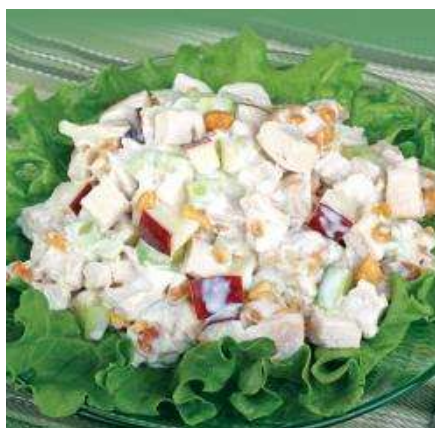
Cocer el pollo o hacerlo a la plancha con poco aceite. Una vez hecho, cortarlo a tacos.

Aparte, trocear la manzana a dados, la lechuga en trozos pequeños y el tomate también a dados.

Si se quieren añadir pasas, puede ser en este momento.

Para preparar la salsa disponer del yogur, cuatro cucharadas de aceite, una de vinagre y dos de miel. Se pueden añadir pipas o piñones al gusto.

Mezclar todo y servir.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



ENSALADA BUFFET

RACIONES: **10 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

LECHUGA ROMANA	500 g
LECHUGA ACHICORIA	200 g
LECHUGA MORADA	200 g
CANÓNIGOS	100 g
RÚCULA	100 g
ESCAROLA RIZADA	100 g
COGOLLOS DE TUDELA	500 g
ZANAHORIA	100 g
GUARNICIONES	
ACEITUNAS	100 g
PEPINILLOS	100 g
NUECES	50 g
PIPAS DE GIRASOL	50 g
PASAS	50 g
MELOCOTÓN	150 g
PIÑA	150 g
TOMATE RAFF	500 g
QUESO FETA	200 g

ELABORACIÓN

Cortar los cogollos en 4 o 6 cuñas, según tamaño y cortar la zanahoria en lamas muy finas.

Reservar para decorar.

Higienizar las diferentes variedades de lechugas, cortarlas y mezclar.

Disponer las lechugas como base, decorar y poner las guarniciones y aliñar.

Para el aliño utilizar aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y sal Maldon.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ENSALADA MURCIANA

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

CEBOLLA	1 ud
AJO	3 uds
HUEVO	3 uds
TOMATE DE PERA EN CONSERVA O FRESCOS	600 - 800 g
ACEITUNAS NEGRAS	100 g
ATÚN EN ACEITE DE OLIVA	150 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	1 cs
SAL	5 g

ELABORACIÓN

Cocer en agua los huevos hasta dejarlos en su punto, unos 10 minutos, para que la yema no se pase demasiado. Dejar enfriar.

Cortar la cebolla en juliana y disponer en un plato hondo con agua fría y sal. Dejar reposar unos minutos y enjuagar bien. Así será más suave.

Abrir el bote de conserva de tomate y escurrirlos con suavidad sobre un colador para que pierdan el agua de la conserva, sin aplastarlos. En caso de ser tomates frescos higienizarlos.

Disponerlos en una fuente o ensaladera y trocearlos

Pelar los huevos y cortarlos en rodajas. Abrir la conserva de atún, escurrirlo y desmigarlo ligeramente con un tenedor. Incorporar estos ingredientes más la cebolleta a la ensaladera, agregar las aceitunas y aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto. Mezclar todo bien.





ZARANGOLLO

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

INGREDIENTES	CANTIDAD
CALABACÍN	2 uds
CEBOLLA	2 uds
PATATA	2 uds
HUEVO	4 uds
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	200 mL
SAL	6 g

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla en juliana, y el calabacín y las patatas sin piel a rodajas finas. Posteriormente calentar el aceite y cuando esté caliente añadir todas las verduras y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora más o menos removiendo continuamente, hasta que todo el agua que sueltan las verduras se evapore y se empiece a dorar un poco.

Una vez que comiencen a dorar, esclafar 4 huevos y mezclar con todas las verduras hasta que estén bien cuajados.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOAS Y PIMIENTOS

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

COGOLLOS	4 uds
ANCHOAS EN ACEITE DE OLIVA	16 uds
PIMIENTO ROJO	1/2 ud
PIMIENTO VERDE	1/2 ud
CEBOLLETA	1 ud
VINAGRE	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-
SAL	-
PEREJIL PICADO	-

ELABORACIÓN

Limpiar los cogollos y cortar cada uno en cuatro cuartos.

Abrir la lata de anchoas y colocar 1 o 2 sobre cada trozo de cogollo.

Para la vinagreta: picar finamente la cebolleta y los pimientos y poner todo en un bol. Añadir un poco de perejil picado, una pizca de sal, un chorro de vinagre y un chorro de aceite. Mezclar hasta que se emulsione.

Servir los cogollos con las anchoas y regar con la vinagreta.



PISTO A LA BILBAÍNA

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

CEBOLLA	2 uds
PIMIENTOS VERDE	2 uds
CALABACÍN	2 uds
PIMIENTO VERDE	1/2 ud
SALSA DE TOMATE	4 cs
HUEVOS	4 uds
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-
SAL	-
PEREJIL PICADO	-

ELABORACIÓN

Cortar las cebollas en dados y ponerlas a pochar en una cazuela amplia con un poco de aceite. Sazonar y cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Añadir los pimientos verdes cortados en dados y dejar pochar durante otros 10 minutos. Limpiar el calabacín, cortarlo en dados e incorporarlo.

A los 10 minutos, cuando estén las verduras bien pochadas, añadir la salsa de tomate. Batir los huevos, agregarlos a la verdura, retirar la cazuela del fuego y remover hasta que cuaje.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

PULPO A LA GALLEGA

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

PULPO 1.5 KGR	1,5 Kg
CACHELO	4 uds
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
SAL GORDA	-
PIMENTÓN DULCE	3 cp
PIMENTÓN PICANTE	1 cp
HOJA DE LAUREL	-



ELABORACIÓN

Lavar el pulpo en agua fría y quitar las tripas de la cabeza, la boca y los ojos.

Poner abundante agua a hervir y ,con el agua siempre hirviendo, sumergir el pulpo desde la cabeza 3 veces, introducirlo en la olla y dejarlo hervir a fuego medio durante unos 40-45 minutos (dependiendo del tamaño del bicho). Una vez comprobado que el pulpo ha adquirido el punto de cocción deseado, retirar y dejar reposar.

En el mismo agua de la cocción sumergir los cachelos (patata gallega), la hoja de laurel y dejar hervir durante 25-35 minutos, dependiendo del tamaño de los mismos. Una vez cocidos los cachelos y apagado el fuego, volver a meter el pulpo en el agua caliente durante 1 minuto, para mantener su temperatura.

Servir el pulpo en trozos de entre 1 y 2 cm. sobre una cama de patatas cortadas en rodajas gruesas, o separado en 2 partes, preferiblemente en un plato o fuente de madera, y sazonar con sal gorda, aceite de oliva virgen extra y pimentón (3 partes de pimentón dulce por una picante).

Trucos

Si el pulpo es muy fresco y no ha sido previamente congelado conviene mazarlo según indica la tradición (33 golpes sobre una superficie dura) para que ablande.

Para la cocción del pulpo usar preferiblemente en una cacerola de cobre o insertar en la olla convencional un lingote, moneda o pieza de cobre.

Para ahorrar tiempo, se pueden introducir los cachelos 10 o 15 minutos después de que el pulpo haya comenzado a hervir. En este caso conviene dejar reposar el pulpo una vez hervido, 5-10 minutos antes de trocear.

Para espolvorear el pimentón de forma uniforme y adecuada usar un colador metálico donde se introduzca la mezcla en la proporción indicada, y rociar sobre el plato con unos sutiles golpecitos.

RAPE A LA GALLEGA

RACIONES: **3 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

COLA DE RAPE	1 ud
PATATAS MEDIANAS	4 uds
CEBOLLA	1 ud
DIENTES DE AJO	4 uds
PEREJIL	-
SAL	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	2 vasos
PIMENTÓN DULCE	-
AGUA	-

ELABORACIÓN

Cortar la cola del rape en rodajas y aliñarlo con perejil, ajo, sal y un chorro de aceite de oliva. Reservar media hora antes de empezar a cocinarlo.

Poner abundante agua a hervir con sal en una olla y mientras todavía está fría añadir las patatas y la cebolla, cortadas en trozos grandes. Dejar que se cueza durante unos 6 ó 7 minutos, con cuidado de que las patatas no se cocinen demasiado para que no se deshagan.

Introducir el rape en el agua con todo su adobo y cocer otros diez minutos, un tiempo variable en función de lo gruesas que sean las rodajas del pescado.

Mientras se cocina el rape y se acaban de hacer las patatas, cortar los ajos restantes en finas láminas y freirlas lentamente en aceite de oliva virgen. Cuando comiencen a dorarse retirar del fuego, añadir pimentón y mezclarlo todo bien.

Finalmente retirar del agua el pescado y las patatas, escurrir bien y colocar en una bandeja o en los platos, dónse se rociarán todo con la salsa de ajo y pimentón.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



Universitat
de les Illes Balears

COCA DE VERDURAS

RACIONES:

INGREDIENTES

CANTIDAD

ACELGAS	1 MANOJO
CEBOLLAS TIERNAS	1 MANOJO
PEREJIL	1 MANOJO
TOMATES	3 - 4 UDS
AJOS	-
PIMENTÓN	-
SAL	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
PARA LA PASTA:	
HARINA (PUEDE SER INTEGRAL)	200 g
ACEITE DE OLIVA	50 g
AGUA	60 g
SAL	-

ELABORACIÓN

Preparar la masa mezclando todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea. Dejar reposar la masa.

Limpiar todas la verduras.

Cortar a rodajas el tomate y las cebollas tiernas. Las acelgas y el perejil a trozos grandes.

Picar el ajo.

Estirar la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede de unos 3 - 5 milímetros de grosor.

Disponer la masa en la bandeja de horno.

Condimentar las verduras con sal, pimentón dulce y aceite de oliva y distribuirlas sobre la coca.

Cocer unos 40 minutos a 180°C.





TREMPÓ

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

INGREDIENTES	CANTIDAD
TOMATE	440 g
PIMIENTO VERDE	160 g
CEBOLLA	160 g
ACEITE DE OLIVA	40 ml
SAL	-

ELABORACIÓN

Trocear todos los ingredientes a cuadros, mezclar y aliñar con aceite de oliva virgen.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



AJOBLANCO

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

ALMENDRAS SIN TOSTAR	100 g
DIENTES DE AJO	2 uds
AGUA	1 l
MIGA DE PAN (PUEDE SER INTEGRAL)	150 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	100 ml
VINAGRE	30 ml

ELABORACIÓN

Poner a remojo el pan (si es pan duro) en agua fría para que la miga se ablande. Cuando esté maleable, apartarla de la costra y reservar la miga.

Mientras, poner a hervir una olla con agua. Cuando hierva, poner las almendras en un colador y darle un par de escaldadas con un cucharón, es decir, tirarles por encima dos o tres cucharones de agua hirviendo. Dejar enfriar unos minutos y pelarlas.

La forma tradicional de elaboración del ajo blanco manda majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que se le va añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua bien fresca.

Otra opción, igualmente eficaz, es poner en un vaso de batidora la almendras bien peladas y batirlas con los dos dientes de ajo y un poco de agua fría que tendremos en la nevera. Batir bien, añadir la miga de pan, el aceite y el vinagre y seguir batiendo. Finalmente acabar de poner el agua necesaria, rectificar de sal y dejar enfriar en la nevera.



ENSALADA MALAGUEÑA

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

PATATA	2 uds
HUEVO	2 uds
CEBOLLA O CEBOLLETA	2 uds
NARANJA	1 ud
ATÚN O BACALAO	
ACEITUNAS	
SAL GORDA	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-
VINAGRE	-

ELABORACIÓN

Cocer las patatas y los huevos previamente al momento en el que se quiera tener la ensalada lista.

Con huevos y patatas a temperatura ambiente trocearlos y cortar las cebollas a rodajas. Picar las aceitunas o bien dejarlas enteras.

Pelar las naranjas y sacar los gajos.

Disponer en el plato junto al atún o bacalao, como nuestro gusto nos permita. Aconsejando desde aquí que todos los ingredientes descansen sobre la patata. Aderezar justo antes de servir.





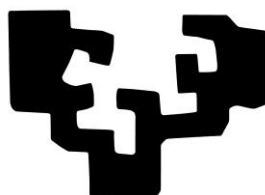
RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

MARMITAKO

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

ATÚN O BONITO EN DADOS	1 Kg
PATATA	1,5 Kg
CEBOLLA	1 ud
PIMIENTO VERDE	2 uds
TOMATE	2 uds
DIENTE DE AJO	3 uds
GUINDILLAS	2 uds
CALDO DE PESCADO	-
PIMIENTO CHORICERO	2 uds
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-

ELABORACIÓN

Picar la cebolla y los pimientos verdes, pelar y picar los dientes de ajo. Pelar los tomates, quitarle las pepitas y cortarlos a dados pequeños. Para acabar pelar las patatas y chascarlas para dejarlas cortadas en trozos de tamaño mediano (se chascan para que de esta forma suelten el almidón y así espesen el caldo).

Sofreír la cebolla, en un par de minutos añadir los ajos picados y el pimiento verde, y dejar que todo sofría a fuego suave. Al final añadir las dos guindillas y la pulpa de dos pimientos choriceros. A continuación añadir las patatas troceadas y rehogar durante cinco minutos removiéndolas de vez en cuando.

Por último echar la cantidad de caldo necesaria para cubrir por completo todos los ingredientes y se cocinan a fuego medio suave durante 30 o 40 minutos, dependiendo del tipo de patata y su tamaño. Cuando las patatas estén blandas, agregar los trozos de bonito o atún reserados antes, comprobar el punto de sal, añadir perejil picado y apagar el fuego inmediatamente, manteniéndolo apagado y con la tapa puesta durante 4 o 5 minutos. El bonito se cocina con ese mismo calor del caldo.



PASTEL DE KABRATXO

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

KABRATXO CRUDO Y SIN CABEZA	1/2 Kg
HUEVO	8 uds
ZANAHORIA	1 ud
PUERRO	1 ud
MANTEQUILLA*	1 pizca
NATA LÍQUIDA *	1/4 l
SALSA DE TOMATE	1/4 l
SAL	1 pizca
PIMIENTA	-
PEREJIL	-

ELABORACIÓN

Receta adaptada del ilustre cocinero vasco Juan Mari Arzak:

Cocer el Kabratxo con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Cuando esté cocido retirar las espinas, quita la piel y desmígalo.

Batir los huevos, añadir la nata, la salsa de tomate y el kabratxo desmigado, y mezclar bien. Verter la mezcla en el molde untado de mantequilla y pan rallado (rectangular a poder ser). Cocer al baño maría en el horno a 225º (para el baño maría hay que meter el molde en otro mayor con agua en el fondo y meter al horno ambos moldes).

Una vez cocido, sacar y dejar enfriar. Una vez frío, se desmonta y se corta en porciones.

* La mantequilla para untar el molde puede substituirse por aceite de oliva

* La nata líquida puede substituirse por leche o leche evaporada





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



ESGARRAET

RACIONES: **1 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

INGREDIENTES	CANTIDAD
BACALAO DESALADO	120 g
PIMIENTO ASADO	1 ud
PIMENTÓN DULCE	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	-
SAL	-

ELABORACIÓN

Desmigrar el bacalao y preparar el pimiento asado en tiras.

Aliñar con pimentón dulce, aceite de oliva virgen y sal al gusto.

Presentar todo mezclado y bien frío.

Puede acompañarse con una rebanada de pan (puede ser integral).



PASTEL DE VERDURAS HOJALDRADO

RACIONES:

INGREDIENTES

CANTIDAD

CHAMPIÑÓN LAMINADO	200 g
GUISANTES	150 g
HABICHUELAS O JUDÍAS VERDES	150 g
SALSA BECHAMEL	300 ml
HOJALDRE	300 g
CEBOLLA	2 uds
ZANAHORIA	2 uds

ELABORACIÓN

Lavar la cebolla y picarla en plumas o gajos. Luego, en un sartén a fuego medio, adicionar un poco de aceite para sofreír las cebollas.

Una vez dorada la cebolla adicionar los champiñones, sal y pimienta negra. Sofreír durante unos minutos y reservar.

En unos moldes individuales adicionar una capa de hojaldre que cubra la superficie y quede un poco de hojaldre por fuera del molde como muestra la imagen.

Cocinar el resto de las verduras en agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar del agua y reservar.

Adicionar las verduras como relleno en los moldes con el hojaldre, cubrir con la salsa bechamel. Añadir primero el sofrito y luego las verduras hervidas.

Cerrar los moldes con la masa sobrante del hojaldre y pinchar con un tenedor para que entre aire al momento de hornearlos.

Al horno 180º durante 15-20 minutos.

Servir el pastel de verduras hojaldrado como entrante.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016





CHOCO CON GARBANZOS

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

CHOCO	1 Kg
GARBANZOS	300 g
TOMATE	1 ud
PIMIENTO ROJO	2 ud
PIMIENTO SECO	3 ud
CEBOLLA	4 ud
PATATA	5 ud
AJO	2 uds
VINO	350 ml
SAL	25 g
AGUA	1 l

ELABORACIÓN

Una noche antes de cocinar el plato colocar los garbanzos en remojo.

Depositar en una sartén un chorreón de aceite de oliva y cuando el aceite se caliente, se fríe el choco. Añadir el vino y dejar hervir hasta que el choco absorba todo el vino.

Mientras se hierve, cortar el pimiento, la cebolla y el tomate en cuadraditos. Pelar la patata y chascarla.

Una vez se haya absorbido el vino, introducir en la sartén el pimiento, la cebolla, el tomate y la patata. Salpimentar y lo dejar freír.

Introducir el agua en la sartén e introducir el pimiento seco y dejarlo hervir durante una hora a fuego lento.





SALMOREJO

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES

CANTIDAD

TOMATES	1,5 Kg
PAN	1 Kg
PIMIENTO VERDE	1 ud
AJO	1/2 ud
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	200 ml
VINAGRE	5 ml
SAL	25 g
HUEVO	1 UD
JAMÓN CURADO	100 g

ELABORACIÓN

Coger el pan y quitarle la corteza. Una vez quitada la corteza, cortarlo en trozos medianos.

Trocear tomate en trozos medianos.

En una cazuela hervir el huevo unos 15 minutos hasta que se quede duro.

En una fuente mezclar el pan y el tomate y dejar reposar unos 15 minutos.

Cortar el pimiento, el ajo, el huevo y y el jamón.

Una vez que hayan transcurrido los 15 minutos de reposo, coger una batidora e introducir la mezcla del pan y el tomate junto con el pimiento, el ajo y la sal y batir la mezcla a una velocidad lenta. Poco a poco introducir el aceite y finalmente, el vinagre. Aumentar poco a poco la velocidad hasta que quede una textura de puré.

Emplatar y esparcir un poco de huevo y un poco de jamón en cada plato.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: VERANO

Red Española de Universidades Saludables

Julio 2016



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



HORCHATA DE CHUFA DE VALENCIA

RACIONES: **4 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

CHUFA DE VALENCIA	250 g
AGUA	1 l
AZÚCAR*	110 g

ELABORACIÓN

Lavar las chufas y ponerlas en un recipiente con agua suficiente para cubrirlas, durante 6 u 8 horas, para conseguir su rehidratación. Renovar el agua del recipiente cada 3 ó 4 horas.

Las chufas, una vez rehidratadas, se enjuagan y se desinfectan añadiendo hipoclorito sódico al agua de lavado (se puede utilizar lejía de uso alimentario) durante unos minutos, con agitación intermitente.

Finalizada la desinfección, se enjuagan varias veces para eliminar completamente el hipoclorito sódico.

Las chufas lavadas se trituran junto a una fracción del agua muy fría (1/2 litro). La pasta obtenida se prensa y se tamiza en un colador de tela.

El residuo de la filtración se homogeniza junto con el resto del agua, se agita y se procede de igual manera a prensarse y tamizarse.

A este extracto final se le adiciona el azúcar, que se disuelve con agitación.

La horchata así obtenida, debe enfriarse rápidamente a temperaturas del orden de 0°C. La conservación se hace a temperaturas iguales o inferiores a 2 °C.

* Se puede disminuir la cantidad de azúcar o bien substituirlo por algún tipo de edulcorante.





PAELLA

RACIONES: **6 PAX**

INGREDIENTES CANTIDAD

ARROZ DE VALENCIA	700 g
POLLO	1/2 ud
CONEJO	1/4 ud
DIENTE DE AJO	1 ud
JUDÍAS VERDES	250 g
JUDÍAS BLANCAS PLANAS (GARROFÓ)	20 uds
TOMATE MADURO	1 ud
SAL	-
PIMENTÓN	-
AZAFRÁN	-
AGUA	-
ACEITE	-

ELABORACIÓN

Sofreir en abundante aceite el diente de ajo, el pollo, el conejo, las judías y el garrofó, y sazonar con un poco de sal.

Incorporar media cucharita de pimentón y el tomate cortado en trocitos muy pequeños

Rehogar todo hasta que las piezas de carne tomen color y añadir agua dejando cocer a fuego vivo durante 15 minutos para conseguir el caldo que servirá para cocinar el arroz junto con el azafrán.

Una vez empiece a cocer (durante unos 18 a 20 minutos, siendo lo habitual que los 8 primeros cueza a fuego potente y después otros 8 o 10 a fuego más lento) hay que dejar la paella sin remover más que dando de vez en cuando unas sacudidas agarrando las asas.

Una vez transcurrido ese tiempo, aunque hubiera sobrado un poco de líquido en la paella, se apaga el fuego y se tapa, dejando que repose otros diez minutos antes de servirla.

