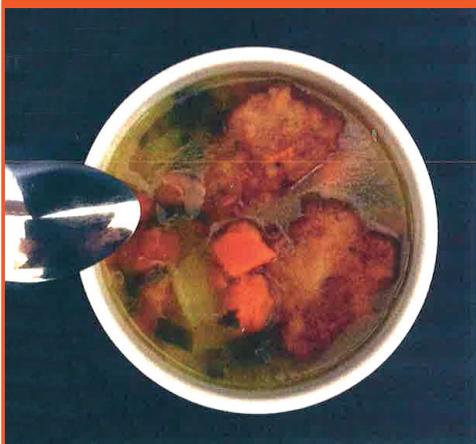


SOPA DE VERDURAS CON HUEVOS TONTOS



Ingredientes

Para la sopa:
media cebolla

2 zanahorias, 1 rodaja de calabaza, 3 hojas de acelga, 1 patata mediana
Aceite de oliva virgen extra y sal

Para los huevos tontos:

200 g de pan duro
2 ajos
2 huevos
1 cucharada de perejil picado
Leche
Aceite de oliva virgen extra

Modo de preparación

Para los huevos tontos: Troceamos finamente los ajos y los mezclamos con los huevos y un poco de leche, salamos y vamos añadiendo el pan en forma de migas hasta hacer una masa compacta, parecida a los buñuelos. Incorporamos la leche necesaria para ello.

Dejamos reposar una hora para que se mezclen los sabores y entonces, con una cuchara, formamos pequeñas bolas que freímos en aceite caliente. Cuando estén doradas sacamos y secamos sobre papel absorbente.

Para la sopa: Picamos finamente la cebolla y la añadimos a una olla donde hemos cubierto el fondo de aceite. Ponemos sal, y la dejamos pochar a fuego suave; cuando ya esté transparente incorporamos el resto de las verduras troceadas, damos unas vueltas y cubrimos con un litro de agua o caldo de verduras.

Dejamos cocer 15 minutos suavemente. Entonces añadimos los huevos tontos, unos 8, para que absorban el sabor de la sopa.

Pasados 5 minutos la sopa está lista.

Comentarios: Es una preparación típica de la ribera del Ebro, que servía para aprovechar el pan duro y que hacía "cundir" el huevo, un alimento escaso cuando se creó la receta.



Concurso de de la recetas huerta



Recetas ganadoras invierno 2016



CREMA DE COLIFLOR CON SALSA DE PIQUILLO Y TIERRA DE OLIVA NEGRA



Ingredientes

Para la crema de coliflor:

1 coliflor, 1 cebolla, 1 puerro, 2 dientes de ajo,
1 litro de agua o caldo de verduras
Aceite de oliva, sal y pimienta

Para la salsa de piquillos:

6 pimientos del piquillo en conserva,
1 ajo en láminas, 200 ml de nata para cocinar
o leche de vaca o vegetal
Aceite de oliva y sal

Para la tierra de olivas negras:

olivas negras sin hueso

Modo de preparación

Crema de coliflor: Pelamos y picamos la cebolla, los dientes de ajo y el puerro.

Separamos los ramilletes de la coliflor y los lavamos. Dejamos que escurran bien.

En una cazuela calentamos 4 o 5 cucharadas de aceite y rehogamos unos minutos la cebolla, el puerro y el ajo hasta que la cebolla esté transparente.

Agregamos la coliflor y la sofreímos unos minutos, salpimentamos. Vertemos el caldo de verduras o agua. Tapamos y dejamos que se haga hasta que la coliflor esté tierna (unos 20 minutos). Pasamos la mezcla por la batidora y reservamos.

Salsa de piquillos: Salteamos en una sartén el ajo laminado con una cucharada de aceite de oliva. Una vez dorado, sin que se queme, salteamos un minuto 6 pimientos de piquillo en conserva. Añadimos la nata, un poquito de sal y dejamos cocer un par de minutos. Trituramos con la batidora, rectificamos de sal y reservamos.

Tierra de aceitunas negra: Laminamos las olivas negras y las ponemos entre dos hojas de papel vegetal. Pasamos el rodillo para que nos quede una lámina fina. Metemos al horno a 80 grados centígrados hasta que esté completamente seco. Trituramos con el mortero.

Montaje del plato: Elegir el recipiente que más nos guste (si es transparente queda más vistoso). A la hora de montar el plato tendremos las cremas calientes. Ir rellenando el recipiente alternando las cremas de coliflor y pimientos, teniendo en cuenta que la cantidad de coliflor sea mayor que la de pimiento (por ejemplo, 3 cm de crema de coliflor y medio de crema de piquillos) y haciendo que la última capa sea la de coliflor. Espolvorear con la tierra de oliva negra y añadir unas gotitas de buen aceite de oliva.

ENSALADA DE HOJAS Y RAÍCES CON SALSA DE YOGUR



Ingredientes

1 escarola
1 espinaca
2 zanahorias medianas
1 remolacha roja mediana
1 yogur natural
1 limón (zumo)
5 cucharadas de aceite oliva virgen extra
Pipas de girasol (opcional)
Pasta de umeboshi (opcional)
Sal

Modo de preparación

Cocer la raíz de remolacha entera en agua hirviendo durante unos 35 a 40 minutos (dependerá del tamaño). Al terminar dejar enfriar o enfriar con agua fría. Mejor cocerla con antelación.

Si se van a poner pipas de girasol ponerlas a tostar ligeramente en una sartén seca a temperatura baja. Añadirles una pizca de sal fina. Mover a menudo y retirar cuando empiecen a tomar color. Limpiar cuidadosamente las hojas de la escarola (con media escarola puede ser suficiente). Escurrir bien y cortar en trozos de 1 o 2 cm. Seleccionar las hojas tiernas de la espinaca y limpiarlas. Escurrir bien y cortarlas en tiras finas.

Limpiar las zanahorias y rallar con un rallador medio (si son ecológicas no es necesario pelarlas). Para que no se oxide es recomendable añadirle un poco de zumo de limón nada más rallarla. Cuando esté fría la remolacha desprender la piel y eliminar zonas duras. Rallarla gruesa.

Para la salsa: Mezclar el yogur con el zumo de limón y una pizca de sal. Añadir después el aceite y agitar de nuevo. Es ideal hacerlo en un recipiente con tapa y agitarlo fuertemente hasta conseguir una emulsión. Se puede añadir una cucharadita de pasta de umeboshi mezclándola al principio con el yogur, con la cucharilla. Probar y rectificar de sal. Preparar en una ensaladera colocando escalonadamente en un primer piso la escarola, luego la zanahoria, la remolacha y finalmente la espinaca. Añadir la salsa y añadir las pipas de girasol si se desea.

Comentarios: Plato vegetariano elaborado enteramente con productos ecológicos. Una ensalada de invierno muy colorida y nutritiva. La espinaca cruda aporta un sabor y textura muy especial. Tanto la espinaca como las raíces combinan muy bien con la acidez del yogur. La pasta umeboshi tiene un sabor fuerte que sustituirá gran parte de la sal.