Receta

ÑOQUIS DE PATATAS ASADAS CON RÚCULA

- Para 2 personas.
- Tiempo de preparación: aprox. 25 minutos + 1 hora de horneado + aprox. 30 minutos para enfriar las patatas.

Ingredientes:
- 400 g de patatas harinosas.
- 1 yema de huevo.
- 70 g fécula de patata.
- Sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 manojos de rúcula.
- 2 cucharadas de parmesano.

Limpiar las patatas con abundante agua. Colocar las patatas en una bandeja y hornear durante 1 hora en el horno a 180º C. Dejar enfriar hasta que estén templadas. Cortar a la mitad las patatas, sacarlas con una cuchara para quitarles la piel y pasarlas por un pasapuré. Añadir la yema de huevo al puré de patatas. Dejar enfriar la mezcla. Agregar la fécula de patata y mezclar todo hasta que quede una masa de patatas consistente. Con las manos, formar cilindros de más o menos 1,5 cm de grosor y cortar en porciones. Poner a hervir agua y agregar bastante sal (ver consejo). Cocinar los ñoquis durante unos 3 minutos o cuando hasta que estén flotando en la superficie. Sacar los ñoquis con una espumadera. Una vez estén todos cocinados, colocar en un plato y condimentarlos con aceite de oliva, rúcula y espolvorear parmesano.

Consejos:
- No utilizar una prensa para patatas, sino un pasapuré.
- Se puede añadir una cantidad mayor de sal al agua de hervir los ñoquis porque la masa no está salada. De esta forma, los ñoquis absorberán la sal y tendrán una mejor consistencia.
- Hervir la piel de las patatas, así el almidón se soltará en el agua. En esta misma agua podrás hervir los ñoquis y tendrán un fantástico aroma tostado.
- En invierno: Se puede sustituir la rúcula por la achicoria.

Ensalada templada de quinoa

Para 2 personas.
Tiempo de preparación: aprox. 40 minutos.

Ingredientes:
- ½ manojo de cebolletas (utilizar solo la parte verde).
- 1 zanahoria.
- ½ calabacín.
- 2 cucharadas de aceite de colza.
- 125 g de quinoa.
- 700 ml de caldo de verduras.
- ½ limón.
- 2 cucharadas vinagre de arroz.
- ½ cucharaditas de azúcar en polvo.
- Flor de sal.

Picar finamente los extremos de las cebolletas (la parte verde). Lavar la zanahoria y el calabacín y cortarlos en rodajas o daditos. Sofreír las cebolletas en un poco de aceite de colza y añadir la quinoa para rehogarla también. Agregar el caldo de verduras. Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos. Añadir la zanahoria y el calabacín. Si es necesario, añadir un poco más de caldo y cocinar a fuego lento durante otros 15 minutos. Dejar que la quinoa se enfríe hasta que esté tibia.

Rallar y exprimir el medio limón. Mezclar con el aceite restante, el vinagre y el azúcar en polvo hasta hacer una salsa. Añadir a la quinoa y sazonar con flor de sal.

Consejos:
- Esta forma de cocinar es parecida a la del sushi de arroz. La quinoa templada absorbe el marinado agridulce.
- También puedes picar muy fino una parte de las verduras y añadirlas crudas en la ensalada.
- Igualmente se puede hacer esta ensalada añadiendo 100 g de garbanzos cocidos.

Menestra de verduras del norte de Italia

Para 2 personas.
Tiempo de preparación: aprox. 30 minutos.

Ingredientes:
- 1 zanahoria.
- 2 patatas pequeñas cocidas.
- 1 tallo de apio.
- 50 g repollo.
- 2 pencas de acelga o col rizada.
- 1 calabacín pequeño.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 ramita de mejorana.
- 1 cucharada de tomate triturado.
- 2 tomates frescos.
- 750 ml caldo de verduras.
- 1 manojo de espinacas.
- Sal.
- Pimienta molida.
- 2 cucharadas de parmesano rallado.

Pelar la zanahoria y las patatas. Cortar en daditos de 1 cm aproximadamente. Cortar la verduras en tiras finas.

Añadir en una cacerola el aceite de oliva, la mejorana y la verdura (menos las espinacas) y calentar a fuego medio durante 10 minutos. Añadir el tomate triturado, los tomates, el caldo de verduras y continuar calentándolo durante 10 minutos. Agregar las espinacas, la sal y la pimienta al gusto. Servir en un plato hondo y espolvorear el parmesano rallado.

Consejos:
- Esta menestra también se puede acompañar con un poco pasta (Ej: pasta de espelta).
- Utiliza siempre el tallo del apio.
- Se pueden utilizar en vez de espinacas frescas, espinacas congeladas.
- Esta menestra se puede congelar y volver a descongelar para comerla.

Tortitas persas

Para 2 personas.
Tiempo de preparación: aprox. 20 minutos.

Ingredientes:
- 50 g de espinacas.
- 3 ramitas de eneldo.
- ¼ manojo de cebolletas (solo utilizar la parte verde).
- 3 huevos.
- 2 cucharadas harina de trigo sarraceno.
- 2 cucharadas harina de espelta.
- Sal.
- Pimienta.
- 1-2 cucharadas de aceite de colza.
- 90 g de requesón.

Picar las espinacas, el eneldo y las cebolletas (utilizar solo la parte verde) y mezclar con los huevos batidos. Añadir la harina y remover. Hacer porciones de la mezcla para freír. Agregar el aceite de colza en una sartén y calentar. Una vez esté caliente, freír las porciones de la mezcla hechas previamente. Servir con requesón.

Consejos:
- Las tortitas se pueden cortar en tiras y añadirlas a una sopa.
- Alternativamente, la masa se puede hornear para gratinar a unos 180º C durante unos 15 minutos.
- Se puede utilizar queso ricota o ziger en vez de requesón.

Curry indio

Para 2 personas.
Tiempo de preparación: aprox. 50 minutos.

Ingredientes:
- 2 patatas pequeñas.
- 1 zanahoria.
- ½ berenjena.
- ¼ brócoli.
- ½ calabacín.
- 1 cm de jengibre.
- 1 limón.
- 1 ramita de hierbaluisa.
- 100 g tofu.
- 2 cucharada de aceite de coco.
- 1 cucharadita de semillas de mostaza machacadas.
- 1 cucharada de hojas de curry.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 80 g de tomates pelados y picados.
- 400 ml de caldo de verduras.
- 1 cucharadita de sal.

Limpiar las verduras y cortarlas en trozos grandes. Pelar el jengibre y rallarlo. Dividir por la mitad el limón y exprimirlo. Cortar el tofu en daditos.

Añadir el aceite en una olla y rehogar las semillas de mostaza, las hojas de curry y la hierbaluisa hasta que estén ligeramente tostadas. Agregar la verdura y la cúrcuma y añadir el caldo de verduras. Agregar los tomates pelados y picados y el jengibre. Calentar durante 20 minutos con la cacerola tapada hasta que la verdura esté hecha. Salar ligeramente, retirar la hierbaluisa y añadir zumo de limón. Servir en un plato hondo.

Consejos:
- Se puede pelar el jengibre con una cuchara.
- Se pueden utilizar hojas de lima kafir en vez de hierbaluisa.

Gratinado de maíz dulce con tomate

Para 2 personas.
Tiempo de preparación: aprox. 40 minutos.

Ingredientes:
- 80 g de maíz en lata.
- 150 ml de leche sin lactosa.
- 80 g de sémola de maíz fina.
- ½ cucharadita de sal.
- 8 tomates pera.
- 70 g de requesón o ricota.
- 2 cucharada de queso Sbrinz.
- 2-3 ramitas de orégano.

Precalentar el horno a 200º C. Verter el maíz de una lata en un vaso de batidora, añadir la leche y batir. Mezclar el maíz y la leche con la sémola de maíz y la sal. Verter la mezcla en un recipiente para gratinar. Hornear durante 10 minutos. Cortar en trozos los tomates y mezclarlos con el requesón/ricota y el orégano. Colocar esta mezcla en la superficie del gratinado con el queso Sbrinz. Finalmente volver a gratinar durante 10 minutos.

Consejos:
- Se puede acompañar con una ensalada de lechuga, de endivias o de pepino.
- Este plato también lo pueden disfrutar los niños.