

# Platos de verduras



## BERENJENAS RELLENA DE ARROZ Y CHAMPIÑONES

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 berenjenas</li><li>• 100 g arroz</li><li>• 250 ml caldo vegetal o agua con un poquito de sal</li><li>• 8 champiñones frescos o latita de champiñones laminados</li><li>• 150 ml salsa de tomate</li><li>• queso rallado</li><li>• aceite de oliva</li></ul>	<p><b>1°</b> Precalentamos el horno a 180° C. Lavamos las berenjenas, cortamos el rabo verde y las partimos a lo largo en dos mitades simétricas. Las ponemos en bandeja de horno con la superficie del corte hacia arriba; en éstas hacemos rajas en forma de “rejilla”; las metemos al horno unos 30 minutos, pinchamos y cuando estén tiernas las sacamos.</p> <p><b>2°</b> En una jarra de vidrio calentamos el caldo al microondas 3 minutos.</p> <p><b>3°</b> En una sartén ponemos una cucharada de aceite y calentamos, añadimos el arroz, rehogamos 1 minuto, añadimos el caldo anterior y dejamos hervir suavemente 22 minutos. Quitamos del fuego y reservamos</p> <p><b>4°</b> Cortamos la base del pie con tierra de los champiñones, los lavamos y cortamos en láminas y salamos ligeramente. En sartén con 1 cucharada de aceite, los rehogamos 5-10 minutos (si hay poco tiempo se pueden sustituir por champiñones laminados en conserva)</p> <p><b>5°</b> Separamos la piel de la berenjena una vez asada; para ello recorremos con un cuchillo todo el borde; por un extremo metemos una cuchara grande y tiramos para despegar la carne de la piel (con cuidado de no romper la piel). Cortamos la carne de berenjena en trocitos con tijera o sobre tabla con cuchillo.</p> <p><b>6°</b> en un bol ponemos el arroz cocido, los trocitos de berenjena, los champiñones escurridos y la salsa de tomate, y mezclamos bien. Con ello rellenamos la piel de las berenjenas y sobre cada unidad espolvoreamos queso rallado.</p> <p><b>7°</b> Metemos las berenjenas al horno precalentado hasta derretir el queso.</p>



## BRÓCOLI CON JAMÓN Y MAYONESA

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg brócoli</li><li>• 2-3 lonchas jamón ibérico</li><li>• mayonesa light</li></ul>	<p><b>1º</b> En cazuela ponemos a calentar agua con un poco de sal y el brócoli. Pinchamos los tallos para ver si está cocido. Sacamos del agua.</p> <p><b>2º</b> Troceamos el jamón con tijera y mezclamos con el brócoli.</p> <p><b>3º</b> Añadimos una cantidad moderada de mayonesa.</p> <p>Notas: Se puede sustituir la mayonesa por bechamel. Se puede sustituir el brócoli por coliflor o una mezcla de ambas verduras. Se pueden incorporar unos champiñones. Se puede prescindir de las salsas y rehogar el brócoli. En sartén con 2 cucharadas de aceite, laminamos 2 dientes de ajo l y una vez dorados, añadimos el jamón y el brócoli, manteniendo al fuego 2 minutos más.</p>



## BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 berenjenas grandes</li><li>• 200 g carne picada magra</li><li>• 200 g champiñones (o setas)</li><li>• 150 ml salsa de tomate</li><li>• 300 ml salsa bechamel</li><li>• 1 cebolleta</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• 4 cucharadas de vino de oporto</li></ul>	<p><b>1°</b> Precalentamos el horno a 180° C. Lavamos las berenjenas, cortamos el rabo y las partimos en dos mitades simétricas. Las ponemos en bandeja de horno con la superficie del corte hacia arriba; hacemos rajitas formando “rejilla”; las metemos al horno 20 minutos aprox.; pinchamos y cuando estén las sacamos.</p> <p><b>2°</b> Cortamos la base con tierra de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y cortamos en trocitos. Aparte picamos menudito cebolleta y ajo.</p> <p><b>3°</b> Hacemos la salsa bechamel (ver receta en salsas básicas pág. 21)</p> <p><b>4°</b> En una sartén calentamos 2 cucharadas de aceite; añadimos cebolleta y ajo, y sofreímos 10 minutos; añadimos los champiñones y rehogamos 5 minutos más; añadimos la carne picada, espolvoreamos sal y revolvemos desgajando la carne; añadimos el vino y la salsa de tomate; mezclamos y dejamos cocer otros 15 minutos.</p> <p><b>5°</b> Con la punta de un cuchillo recorremos todo el borde de las berenjenas; por un extremo metemos una cuchara grande y tiramos para despegar la piel de la carne, con cuidado de no romper la piel. Cortamos la carne de berenjena en trocitos.</p> <p><b>6°</b> En un bol mezclamos el preparado de carne (4°) y de berenjena (5°), y rellenamos la piel de las berenjenas. Cubrimos la superficie con bechamel y calentamos al horno 5 minutos.</p>




## CALABACINES RELLENOS DE ARROZ Y LANGOSTINOS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 calabacines</li><li>• 100 g arroz</li><li>• 12 langostinos</li><li>• 250 ml caldo vegetal o agua</li><li>• 1 tarro pequeño salsa rosa light</li><li>• aceite de oliva</li></ul>	<p><b>1°</b> Cocemos en agua con un poco de sal los calabacines enteros unos 15 minutos, y pinchamos para comprobar que estén cocidos. Dejamos enfriar y con el pelador de verduras quitamos la piel (también se pueden poner con piel). Los partimos a lo largo en dos mitades simétricas. Con un cuchillo retiramos un poco de las semillas del centro para dejar una oquedad (forma de "barca");</p> <p><b>2°</b> En el micro calentamos el caldo (o agua con un poquito de sal) unos 3 minutos.</p> <p><b>3°</b> En una sartén amplia ponemos 2 cucharadas de aceite, calentamos, añadimos el arroz, rehogamos 1 minuto, añadimos el caldo anterior y dejamos hervir suavemente 22 minutos. Quitamos del fuego y reservamos.</p> <p><b>4°</b> Cocemos los langostinos, los enfriamos y pelamos. Reservamos las colas.</p> <p><b>5°</b> En una fuente apta para horno, colocamos los calabacines con la superficie de corte hacia arriba. Rellenamos el hueco de los calabacines con el arroz cocido, aplastándolo y formando un montículo sobresaliente.</p> <p><b>6°</b> Con una espátula, recubrimos la superficie del arroz con una capa ligera de salsa rosa, y metemos al horno hasta dorar ligeramente. Sacamos y adornamos cada unidad con 3 colas de langostino.</p>



## CREMA DE ACELGAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 hojas grandes de acelga</li><li>• 1 zanahoria</li><li>• 1 puerro (parte blanca)</li><li>• 1 patata grande</li><li>• 4 cucharadas de nata líquida para cocinar light</li><li>• 2 cucharadas salsa de tomate</li><li>• 1 ¼ litro de agua</li><li>• 1 pastilla de caldo o sal</li></ul>	<p><b>1º</b> Lavamos bien las hojas de acelga y cortamos la parte blanca del tallo (llamada "penca"). Con un cuchillo tiramos desde la base de la penca los hilillos superficiales; repetimos varias veces (esto se hace porque la cara externa de la penca es muy fibrosa). Sobre una tabla, troceamos con cuchillo las pencas y las hojas.</p> <p><b>2º</b> Pelamos y troceamos zanahoria, puerro y patata.</p> <p><b>3º</b> En olla a presión ponemos 3-4 cucharadas de aceite y rehogamos 10 minutos las verduras anteriores (2º); a continuación añadimos las acelgas (1º), rehogamos 1 minuto más, añadimos agua hasta cubrir y una pastilla de caldo o sal. Tapamos y dejamos al fuego el tiempo indicado por el fabricante de la olla (serán aproximadamente unos 10 minutos desde que sube la válvula de seguridad).</p> <p><b>4º</b> Cuando abramos la olla, retiramos una cantidad de líquido que reservamos. Agregamos a la olla la salsa de tomate y la nata, y metemos a fondo la batidora eléctrica para triturar bien hasta que quede una textura fina y homogénea. Si resulta demasiado espesa, añadimos poco a poco el caldo retirado.</p> <p><b>Nota:</b> La crema tiene que tener un punto de fluidez intermedio, ni muy espesa ni muy líquida. Si alguien prefiere un acabado tipo puré, se consigue añadiendo de entrada más patata o un puñadito de arroz.</p>
 A photograph showing a bowl of green spinach cream soup. The soup is a vibrant green color and has a smooth, creamy texture. It is served in a white bowl with a blue rim. The background is slightly blurred, focusing attention on the soup.	

## CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 calabacines medianos</li><li>• 2 zanahorias</li><li>• 1 patata mediana</li><li>• 1 cebolleta</li><li>• 1 puerro (parte blanca)</li><li>• 1 rodajita de calabaza.</li><li>• 4 cucharadas de salsa de tomate</li><li>• 4 cucharadas de nata líquida de cocinar light</li><li>• agua</li><li>• pastilla de caldo o sal</li></ul>	<p><b>1º</b> Pelamos calabacín, zanahorias, cebolleta, puerro, patata y calabaza; y troceamos estas verduras por separado.</p> <p><b>2º</b> En olla a presión, echamos 4 cucharadas de aceite y rehogamos zanahoria, cebolleta y puerro durante 5 minutos; añadimos calabacines, patata y calabaza, y rehogamos otros 5 minutos; añadimos agua hasta cubrir escasamente las verduras, 1 pastilla de caldo o sal; tapamos y dejamos al fuego el tiempo indicado por el fabricante de la olla (serán aproximadamente unos 10 minutos desde que sube la válvula de seguridad).</p> <p><b>3º</b> Cuando abramos la olla, retiramos una cantidad de líquido que reservamos. Agregamos a la olla la salsa de tomate y la nata, y metemos a fondo la batidora eléctrica para triturar bien hasta que quede una textura fina y homogénea. Si resulta demasiado espesa, añadimos poco a poco el caldo retirado.</p> <p><b>Nota:</b> La crema tiene que tener un punto de fluidez intermedio, ni muy espesa ni muy líquida. Si alguien prefiere un acabado tipo puré, se consigue añadiendo de entrada más patata o bien añadiendo un puñadito de arroz.</p>



## EMPAREDADOS DE CALABACÍN

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <p><b>Para los emparedados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 calabacines medianos</li><li>• 4 lonchas de jamón cocido</li><li>• 4 láminas de queso light</li><li>• huevo</li><li>• harina</li></ul> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cebolleta</li><li>• 1 pimiento verde pequeño</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• 2 cucharadas salsa de tomate</li><li>• 1 vasito agua</li><li>• 4 cucharadas vino blanco</li><li>• ¼ pastilla de caldo o sal.</li></ul>	<p><b>1º</b> Pelamos los calabacines con pela verduras; los cortamos en rodajas finas o bien en rectángulos, para ello los cortamos a lo ancho en 3 trozos iguales y cada trozo a su vez los cortamos a lo largo en láminas finas.</p> <p><b>2º</b> Sobre una tabla cortamos el jamón y el queso al tamaño de las láminas de calabacín y montamos los emparedados: una lámina de calabacín, otra de jamón cocido, otra de queso y otra de calabacín.</p> <p><b>3º</b> Preparamos un plato hondo con harina y otro con huevo batido. Ponemos una sartén con bastante aceite; pasamos los emparedados primero por harina y a continuación por huevo batido (podemos ayudarnos con unas pinzas de cocina). Freímos por tandas, depositamos los emparedados sobre papel de cocina absorbente y con ligera presión pasamos otro papel limpio por la cara superior de los emparedados.</p> <p><b>4º</b> Trituramos cebolleta, pimiento y ajo. En una cazuela ponemos 3-4 cucharadas de aceite, añadimos estas verduras y rehogamos 10 minutos; añadimos el agua, el vino, la salsa de tomate y ¼ de pastilla de caldo o un poco de sal; tapamos y dejamos cocer 15 minutos; a continuación añadimos los emparedados, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave otros 10 minutos más. Servir a continuación.</p>



## ENDIVIAS COCIDAS CON MAYONESA

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g endivias</li><li>• mayonesa light</li></ul>	<p><b>1º</b> Cortamos la base marrón de las endivias. En una cazuela ponemos agua con un poco de sal y las endivias enteras, esperamos a que hierva y cocemos unos 15 minutos; comprobamos con un pincho que están cocidas; las sacamos del agua y escurrimos bien.</p> <p><b>2º</b> Cortamos las endivias a lo largo en 2 mitades simétricas; las colocamos en una fuente con la cara del corte hacia arriba.</p> <p><b>3º</b> Ponemos sobre cada endivia cocida una pequeña cantidad de mayonesa o hilillo de aceite o bechamel.</p>



## ENDIVIAS CON JAMÓN SERRANO Y QUESO

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g de endivias</li><li>• lonchas jamón ibérico (la mitad que el nº de endivias)</li><li>• láminas de queso Light</li></ul>	<p><b>1º</b> Cocemos las endivias en agua, como en la receta anterior.</p> <p><b>2º</b> Envolvemos cada endivia en ½ loncha de jamón</p> <p><b>3º</b> Cortamos cada lámina de queso en 2 a lo largo.</p> <p><b>4º</b> Encima de cada endivia ponemos ½ lámina de queso y calentamos al horno hasta que funda el queso.</p>



## ENDIVIAS CON JAMÓN COCIDO Y BECHAMEL

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g endivias</li><li>• lonchas grandes de jamón cocido o de pavo sin grasa (la mitad que el nº de endivias)</li><li>• 500 ml salsa bechamel</li><li>• queso rallado</li></ul> <p><b>Bechamel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 ml leche desnatada</li><li>• 60 g margarina o mantequilla</li><li>• 4 cucharadas soperas de harina</li></ul>	<p><b>1º</b> Cortamos la base marrón de las endivias. En una cazuela ponemos agua con un poco de sal y las endivias; cuando hierva dejamos cocer unos 15 minutos; comprobamos con un pincho que están cocidas, las sacamos del agua y escurrimos bien.</p> <p><b>2º</b> Envolvemos cada endivia en <math>\frac{1}{2}</math> loncha de jamón cocido.</p> <p><b>3º Bechamel:</b> en una jarra de vidrio apta para microondas, ponemos a calentar 3-4 minutos la leche con <math>\frac{1}{2}</math> pastilla de caldo o un poco de sal. En un cazo antiadherente, derretimos la margarina o mantequilla, añadimos la harina y revolvemos; la harina tiene que quedar ligada, y de no ser así añadimos un poco más de grasa. A continuación vertemos 1 chorrito de la leche caliente y revolvemos con cuchara de madera hasta que absorba bien la leche; añadimos otro chorrito de leche y seguimos revolviendo hasta que la harina la absorba y forme bola; así poco a poco, con paciencia, añadiendo la leche poco a poco y revolviendo sin parar; cuando la masa sea fluida incorporamos el resto de leche; seguimos en el fuego revolviendo hasta que hierva (borboteo) y durante 2-3 minutos más (este hervido final es necesario para que la bechamel no sepa a harina). Si se forman grumos, metemos la batidora de mano hasta homogenizar.</p> <p><b>4º</b> En una fuente de horno colocamos los rollitos de endivias (2º) y cubrimos con salsa bechamel; espolvoreamos un poco de queso rallado. Metemos la fuente al horno precalentado a 200°C durante 5 minutos.</p>



## ESPINACAS CON BECHAMEL

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 400 g de espinacas</li><li>- 50 g uvas pasas (sin pepitas ni rabo)</li><li>- 50 g de piñones</li><li>- queso rallado (opcional)</li><li>- vino blanco</li></ul> <p><b>Bechamel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 l leche desnatada</li><li>- 80 g margarina o mantequilla</li><li>- 4 cucharadas soperas con copete de harina</li></ul>	<p><b>1º</b> Ponemos las pasas en un recipiente con agua y un poco de vino durante una hora (para que se ablanden y se hinchen).</p> <p><b>2º</b> Si las espinacas son frescas las lavamos bien. En una cazuela ponemos a hervir agua con un poco de sal; introducimos las espinacas y las hervimos unos 10 minutos. Si son congeladas seguimos las instrucciones de su envase. Las pasamos a un colador grande y las aplastamos bien con un tenedor para que suelten el resto del agua. Con una tijera cortamos las espinacas en trocitos.</p> <p><b>3º Bechamel:</b> en un cazo calentamos la leche con 1 pastilla de caldo o un poco de sal. En otro derretimos 80 g margarina o mantequilla, añadimos la harina y revolvemos; la harina tiene que quedar ligada, y de no ser así añadimos un poco más de grasa. A continuación vertemos 1 chorrito de la leche caliente y revolvemos con cuchara de madera hasta que absorba bien la leche; añadimos otro chorrito de leche y seguimos revolviendo hasta que la harina la absorba y forme bola; así poco a poco, con paciencia, añadiendo la leche poco a poco y revolviendo sin parar; cuando la masa sea fluida incorporamos el resto de leche; seguimos en el fuego revolviendo hasta que hierva (borboteo) y durante 2-3 minutos más (este hervido final es necesario para que la bechamel no sepa a harina). Si se forman grumos, metemos la batidora de mano hasta homogenizar.</p> <p><b>4º</b> Añadimos las espinacas (2º) al recipiente de la bechamel caliente. Se puede batir con batidora de mano si hay comensales que no les guste detectar la verdura, como por ejemplo los niños); añadimos las pasas y los piñones, y mezclamos. Opcionalmente podemos pasarlo a una fuente de horno, espolvorear un poquito de queso rallado por encima y meter la fuente al horno 5 minutos a 200° C.</p>



## GAZPACHO

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 tomates medianos maduros</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• 1 gajo de cebolla</li><li>• ½ pepino pequeño</li><li>• 1/3 pimiento verde pequeño</li><li>• 1 rebanada pan de molde (sin corteza)</li><li>• aceite de oliva virgen extra</li><li>• vinagre</li><li>• sal</li></ul>	<p><b>1º</b> Quitamos la piel de los tomates; los pelamos o bien los escaldamos (lo que permite quitar la piel sin perder nada de su carne). Para escaldar los tomates ponemos un cazo con agua a hervir. En la base del tomate hacemos un corte a la piel en forma de cruz (3x3 cm) y en el otro extremo cortamos el rabo verde y por este hueco clavamos un tenedor. Cuando el agua hierva, introducimos el tomate unos segundos y lo sacamos. Para pelarlos tiramos de las puntas de piel de la cruz que se habrán despegado. Cortamos los tomates en gajos, quitamos las pepitas y ponemos la carne del tomate en un bol o vaso grande de batidora.</p> <p><b>2º</b> Pelamos pepino y ajo; troceamos pepino, ajo, pimiento y cebolla, y la rebanada de pan. Incorporamos todo al bol del tomate.</p> <p><b>3º</b> Añadimos 4 cucharadas de aceite, un poco de vinagre, una pizca de sal y un chorrito de agua. Trituramos bien con la batidora eléctrica, apoyándola en el fondo para que no salpique. Probamos por si es necesario rectificar de sal. Lo metemos al frigorífico y servimos frío.</p> <p><b>Nota:</b> se pueden poner pequeños cuencos con trocitos de cebolla, pimiento, pepino y cuadraditos de pan tostado para que cada uno se sirva lo que quiera.</p>



## MENESTRA DE VERDURAS

### Ingredientes

#### Para 4 personas

- 1 Kg verduras variadas (judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón, pimiento, etc.)
- 1 loncha jamón de bellota
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 4 cucharadas salsa de tomate
- 1 vasito agua
- 3 cucharadas de vino blanco
- aceite de oliva
- sal

### Elaboración

**1º** Si son **verduras frescas**, las pelamos, lavamos, troceamos y cocemos en agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén hechas; estas simplemente cocidas y rehogadas con ajos laminados, ya están muy buenas.

Si son **verduras congeladas**, las cocemos siguiendo las instrucciones de su envase.

**2º** Cortamos el jamón con tijera en trocitos pequeños.

**3º** Pelamos y picamos menudito, cebolleta y ajo; en paellera mediana ponemos 4 cucharadas de aceite y sofreímos cebolleta y ajo 10 minutos; añadimos las verduras (1º) y rehogamos 5 minutos más; añadimos la harina y revolvemos; añadimos el agua y un chorrito de vino blanco, la salsa de tomate y el jamón; revolvemos para homogeneizar; tapamos y dejamos cocer a fuego suave 15 minutos.

**Notas:** se pueden utilizar también otras verduras, pues todas son buenas.

Al finalizar si queremos podemos incorporar a la paellera 1 huevo por comensal, tapamos la paellera y dejamos al fuego hasta que cuajen las claras.



## MONTADITOS DE VERDURAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 berenjena</li><li>• 1 calabacín</li><li>• 2 tomates</li><li>• ½ cebolleta</li><li>• 1 puerro</li><li>• 2 lonchas de jamón de bellota</li><li>• 2 quesitos mozzarella</li><li>• aceite de oliva</li><li>• sal</li></ul>	<p><b>1°</b> Pelamos berenjena y calabacín, los cortamos en rodajas (½ cm grueso) y espolvoreamos un poquito de sal. Cortamos el tomate en rodajas y espolvoreamos una pizca de azúcar y sal.</p> <p><b>2°</b> Precaentamos el horno a 180°C. En una fuente de horno engrasada colocamos en su base las rodajas de berenjena, calabacín y tomate, y asamos unos 15 minutos.</p> <p><b>3°</b> Pelamos cebolleta y puerro. Cortamos la cebolleta en gajos muy finos, y la parte blanca del puerro a lo largo en 4 y a su vez cada trozo en hilillos.</p> <p><b>4°</b> En una sartén pequeña calentamos 2 cucharadas de aceite y sofreímos cebolleta y puerro a fuego suave unos 5-10 minutos; añadimos 2 cucharadas de vino dulce y dejamos hacer otros 5-10 minutos.</p> <p><b>5°</b> Cortamos los quesitos en rodajas y las lonchas de jamón en trozos al tamaño de las rodajas.</p> <p><b>6°</b> Hacemos montaditos superponiendo 1 rodaja de berenjena, un trocito de jamón, otra de tomate, otra de calabacín, una rodaja de queso y rematando un puñadito de cebolleta y puerro (4°). Servimos caliente.</p>



## PIMIENTOS RELLENOS

### Ingredientes

#### Para 4 personas

- 1 envase de pimientos del piquillo para relleno (no picantes)
- 16 langostinos
- 100 g. champiñones
- 100 g. espinacas
- 200 ml. bechamel espesa
- 200 ml salsa de tomate
- 1 huevo
- vino blanco

#### *Para rebozar* (opcional):

- harina
- huevo

### Elaboración

**1º** Abrimos el envase de pimientos y los sacamos. Quitamos las pepitas de su interior (con ayuda de una cucharilla y con paciencia).

**2º** Elaboramos una bechamel espesa: para ello en un cazo antiadherente, ponemos un trocito de margarina a derretir, añadimos 1 cucharada sopera de harina, revolvemos 1 minuto, añadimos poco a poco un vasito (200 ml) de leche caliente y un poquito de sal, y sin parar de revolver dejamos que borbotee y 2 minutos más. Si se forman grumos, batimos con batidora.

**3º Relleno:** en un cazo con agua hirviendo, cocemos los langostinos y pelamos las colas. Limpiamos, lavamos y troceamos los champiñones; en una sartén con un poquito de aceite los sofreímos 10 minutos. En un cazo con agua cocemos las espinacas y aparte cocemos el huevo. Picamos estos ingredientes menuditos con picadora eléctrica o cuchillo; los pasamos a un bol, añadimos la bechamel y mezclamos bien.

**4º** Con ayuda de una cucharilla rellenamos los pimientos (1º), pero sin que sobresalga por el extremo abierto.

**5º** En una cazuela ponemos la salsa de tomate (mejor si es casera), medio vasito de vino blanco y mezclamos; ponemos encima los pimientos rellenos; tapamos y dejamos que hierva suavemente 15 minutos.

#### **Notas:**

1) Opcionalmente los podemos rebozar: para ello antes del paso 5º, los pasamos por harina, seguidamente por huevo batido (vuelta y vuelta) y los freímos en aceite caliente, medio minuto por cada lado. Al sacarlos los posamos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.

2) En lugar de salsa de tomate, podemos hacer una salsa clásica, con cebolla, ajo y pimiento verde que sofreímos 10-15 minutos, añadimos 2 cucharadas de salsa de tomate, un chorrito de agua y otro de vino blanco, y dejamos hacer con los pimientos rellenos 15 minutos más.



## PISTO DE VERDURAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cebolleta</li><li>• ½ pimiento verde</li><li>• ½ pimiento rojo</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• 1 calabacín grande</li><li>• 1 berenjena grande</li><li>• 2 tomates medianos</li><li>• 2 lonchas jamón de bellota</li><li>• 4 huevos</li><li>• aceite de oliva</li></ul>	<p><b>1º</b> Pelamos y trituramos o picamos menudito cebolleta y ajo. Aparte quitamos las semillas de los pimientos y cortamos con cuchillo en cuadraditos; Aparte pelamos y troceamos en cubitos pequeños el calabacín y la berenjena.</p> <p><b>2º</b> Pelamos los tomates (o los escaldamos para quitarles la piel); los cortamos en gajos, quitamos las pepitas y troceamos la carne en cubitos. Aparte troceamos el jamón con la tijera en trocitos pequeños.</p> <p><b>3º</b> En cazuela calentamos 4 cucharadas de aceite, añadimos cebolleta, ajo y pimientos y rehogamos 10 minutos; añadimos calabacines y berenjenas, salamos ligeramente y rehogamos otros 5-10 minutos; añadimos el tomate, el jamón, y un chorrito de agua; tapamos y dejamos cocer suavemente 15-20 minutos. Al final escurrimos bien el líquido residual.</p> <p><b>4º</b> Batimos los huevos, los añadimos a la cazuela (4º) y revolvemos hasta que cuaje el huevo; servimos a continuación.</p> <p><b>Nota:</b> se pueden incluir estas u otras verduras si bien algunas (alcachofas, judías verdes, espinacas, acelgas, espárragos trigueros, etc.) han de estar previamente cocidas. También se puede reforzar el plato incorporando patata cocida en cuadraditos.</p>



## PUDIN DE CALABACINES, PUERROS Y GAMBAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 calabacines medianos</li><li>• 6 puerros</li><li>• 12 gambas</li><li>• 1 cebolleta mediana</li><li>• 4 huevos</li><li>• 1 yogur natural desnatado</li><li>• 3 cucharadas salsa de tomate</li><li>• sal</li><li>• pimienta blanca</li><li>• mayonesa o bechamel</li></ul>	<p><b>1º</b> Limpiamos los puerros y cortamos los tallos blancos en rodajas. Pelamos y cortamos los calabacines en trozos pequeños.</p> <p><b>2º</b> Cocemos en agua con un poquito de sal calabacines y puerros; una vez cocidas, las pasamos a un colador y las aplastamos ligeramente para que suelten el agua residual.</p> <p><b>3º</b> Pelamos y picamos la cebolleta y en sartén con 1 cucharada de aceite la sofreímos 10-12 minutos.</p> <p><b>4º</b> Pelamos las gambas (o langostinos pequeños). Reservamos las colas.</p> <p><b>5º</b> En un bol echamos los huevos, la salsa de tomate, el yogur, la cebolleta (3º), un poquito de sal y una pizca de pimienta blanca, y batimos con batidora; seguidamente añadimos las verduras (2º), las gambas (4º), y mezclamos.</p> <p><b>6º</b> Engrasamos con mantequilla o margarina, un molde rectangular antiadherente y vertemos el preparado (5º). Pre calentamos el horno a 180-200° C introducimos el molde, a los 20 minutos rajamos la superficie para que penetre el calor y continuamos otros 20 minutos. Servimos el pudin templado.</p> <p><b>7º</b> Acompañamos de salsa bechamel (receta pág. 21) o de mayonesa</p>




## PUDIN DE CHAMPIÑONES

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g. champiñones frescos</li><li>• 1 loncha jamón de bellota</li><li>• 1 yogur natural desnatado</li><li>• 1 rebanada pan de molde sin corteza</li><li>• 100 ml de leche</li><li>• 3 huevos</li><li>• 1 cebolleta</li><li>• ½ vasito de vino de Oporto</li><li>• salsa bechamel</li><li>• salsa de tomate</li></ul>	<p><b>1°</b> Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en agua, escurrimos y cortamos en láminas. Cortamos el jamón en trocitos pequeños.</p> <p><b>2°</b> Picamos la cebolleta y en sartén con 2 cucharadas de aceite la rehogamos 10 minutos; añadimos los champiñones y el jamón, y rehogamos 5 minutos más; añadimos el vino y dejamos hacer 5 minutos más.</p> <p><b>3°</b> En un cuenco calentamos al micro 15 segundos la leche, sumergimos la rebanada de pan y cuando esté reblandecida la escurrimos y aplastamos, retirando el resto de leche.</p> <p><b>4°</b> En un bol echamos los huevos, el yogur, la salsa de tomate y el pan, un poco de sal y una pizca de pimienta blanca; batimos con la batidora eléctrica; y añadimos los champiñones (2°).</p> <p><b>5°</b> Precaentamos el horno a 200° C. Engrasamos un molde antiadherente; vertemos el preparado (5°) y horneamos; a los 20 minutos hacemos unas ranuras en la superficie para que penetre el calor; estará en el horno unos 40 minutos.</p> <p><b>6°</b> Salsa: hacemos ½ litro de bechamel (receta pág. 21) y mezclamos con 6 cucharadas de salsa de tomate.</p> <p><b>7°</b> Servimos el pudin templado y aparte la salsa caliente.</p>



## PUDIN DE ESPÁRRAGOS CON ESPINACAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 lata de 400 g espárragos (peso escurrido)</li><li>• 2 rebanadas pan de molde (sin corteza)</li><li>• 100 ml de leche</li><li>• 4 huevos</li><li>• 1 yogur natural desnatado</li><li>• 400 g espinacas (naturales o congeladas)</li><li>• 200 g de langostinos</li><li>• 1 cucharada grande de harina</li><li>• 2 cucharadas de margarina</li><li>• sal, pimienta y nuez moscada</li><li>• 1 cucharada de zumo de limón</li></ul> 	<p><b>1º</b> Aplastamos los espárragos para escurrir bien su agua. En un cuenco calentamos leche 15 segundos al micro; introducimos el pan y cuando esté reblandecido, lo aplastamos y escurrimos.</p> <p><b>2º</b> En un bol echamos 3 huevos, el yogur, los espárragos y el pan, un poco de sal y una pizca de pimienta; y batimos con la batidora eléctrica hasta homogenizar.</p> <p><b>3º</b> Pre calentamos el horno a 200°C. Engrasamos un molde redondo antiadherente. Echamos el batido (2º) y metemos al horno; a los 20 minutos rajamos la superficie para que penetre el calor. Estará en el horno unos 40 minutos.</p> <p><b>4º</b> Cocemos las espinacas en agua, escurrimos bien y reservamos. Cocemos y pelamos los langostinos.</p> <p><b>5º Salsa:</b> en un cazo derretimos 2 cucharadas de margarina, añadimos 1 de harina, revolvemos y añadimos a pocos revolviendo un vaso de agua, un poquito de sal y de nuez moscada, dejamos hervir 2 minutos; añadimos 1 yema de huevo previamente disuelta en zumo de limón, mezclamos bien y retiramos del fuego.</p> <p><b>Presentación:</b> el pudin templado rodeado de las espinacas calientes con langostinos; y aparte la salsa caliente</p>



## PUDIN DE VERDURAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 lata de champiñones laminados</li><li>• 3 puerros</li><li>• 2 zanahorias</li><li>• 200 g coliflor (congelada)</li><li>• 200 g espinacas (congeladas)</li><li>• 1 tarro de pimiento rojo asado</li><li>• 3 huevos</li><li>• 1 yogur natural desnatado</li><li>• 2 cucharadas salsa de tomate - mayonesa light</li><li>• agua</li><li>• sal</li></ul>	<p><b>1º</b> Pelamos las zanahorias y las cortamos a lo largo en cuatro. Pelamos el puerro y dejamos el tallo blanco que cortamos a lo largo, en cuatro. Cocemos por separado en agua hirviendo con sal: coliflor, zanahorias, puerro y espinacas; las dejamos al dente; escurrimos el agua y aplastamos para que suelten el agua residual. Reservamos.</p> <p><b>2º</b> En un bol echamos los huevos, el yogur y la salsa de tomate; espolvoreamos un poquito de sal y una pizca de pimienta blanca. Batimos con la batidora eléctrica</p> <p><b>3º</b> Engrasamos un molde rectangular antiadherente. Colocamos capas ordenadas con la siguiente secuencia: espinacas; coliflor (añadimos un poco del batido 2º), zanahorias, champiñones, (otro poco del batido 2º), puerros, y tiras de pimiento rojo asado (añadimos el resto del batido 2º). El huevo tiene que alcanzar la superficie de la verdura; si queda escaso, batimos otro huevo y le añadimos.</p> <p><b>4º</b> Introducimos el molde en horno precalentado a 200° C y dejamos hacer a 180°C unos 40 minutos; a los 20 minutos con cuchillo rajamos la superficie para que penetre el calor; antes de sacarlo, comprobamos si está hecho con un pincho (si sale limpio está). Una vez templado, lo volcamos y cortamos. Aparte ponemos la mayonesa.</p>



## REVUELTO DE VERDURAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 a 6 huevos</li><li>• 200 g espinacas</li><li>• 1 calabacín</li><li>• 250 g champiñones</li><li>• ½ cebolleta</li><li>• 200 g de ajetes frescos</li><li>• 1 tomate</li><li>• 1 envase yemas de espárragos</li><li>• 2 lonchas de jamón cocido sin grasa.</li><li>• 2 láminas de queso light</li><li>• 2 cucharadas de vino blanco</li><li>• aceite de oliva</li><li>• sal</li></ul>	<p><b>1°</b> Cocemos las espinacas; si son congeladas según instrucciones del envase; las pasamos por un colador para escurrir bien el agua, las aplastamos con un tenedor y troceamos con tijera. Reservamos.</p> <p><b>2°</b> Cortamos la base del pie los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y troceamos en láminas. Aparte, pelamos y trituramos o picamos menudito ajetes y cebolleta. Aparte pelamos y cortamos en cubitos el calabacín.</p> <p><b>3°</b> Aparte, pelamos el tomate; para ello podemos escaldarlo en agua hirviendo (haciendo previamente con el cuchillo una cruz en su base para tirar luego de la piel) o usar un pela verduras. Le cortamos en gajos, quitamos las pepitas y cortamos su carne en cubitos pequeños.</p> <p><b>4°</b> En una paellera amplia calentamos 4 cucharadas de aceite; añadimos ajetes y cebolleta, rehogamos 5 minutos; añadimos champiñones y calabacín, y rehogamos otros 10; añadimos el tomate (3°), un chorrito de vino, un poquito de sal, tapamos y dejamos hacer otros 15 minutos. Escurrimos el líquido.</p> <p><b>5°</b> Cortamos las yemas de espárragos en 3 trozos. Cortamos el jamón cocido y el queso en cuadraditos y agregamos a la paellera (4°).</p> <p><b>6°</b> Batimos los huevos y los agregamos a la paellera (4°); con cuchara de madera, mezclamos y revolvemos con suavidad hasta que cuajen los huevos.</p>



# TORTITAS DE MAÍZ RELLENAS DE POLLO Y VERDURAS

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 tortitas de maíz o trigo</li><li>• 1 calabacín</li><li>• 1 berenjena</li><li>• 200 g champiñones</li><li>• ½ cebolla</li><li>• 1 zanahoria</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• 1 pimiento verde pequeño</li><li>• ½ puerro</li><li>• 250 ml salsa de tomate</li><li>• 2 filetes de pechuga de pollo</li><li>• aceite de oliva</li></ul>	<p><b>1º</b> Pelamos y trituramos o picamos menudito zanahoria, cebolla, pimiento verde, puerro y ajo; y aparte, pelamos y cortamos en cubitos calabacín y berenjena.</p> <p><b>2º.</b> Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, los escurrimos y laminamos.</p> <p><b>3º</b> En una cazuela ponemos 3-4 cucharadas de aceite a calentar, y rehogamos zanahoria, cebolla, pimiento verde, puerro y ajo 10 minutos; añadimos champiñón, calabacín y berenjena, salamos ligeramente, tapamos y mantenemos al fuego suave otros 15 minutos; añadimos la salsa de tomate, mezclamos, retiramos del fuego y escurrimos bien el líquido que hayan soltado las verduras.</p> <p><b>4º</b> En sartén cocinamos a la plancha los filetes de pollo, y los cortamos en trocitos. Incorporamos el pollo a la cazuela de las verduras y mezclamos.</p> <p><b>5º</b> En el microondas calentamos las tortitas, según instrucciones de su envase.</p> <p><b>6º</b> En una fuente plana, vamos poniendo una a una las tortitas, rellenamos con el preparado de verduras, y enrollamos (de norte a sur).</p> <p><b>Nota:</b> también se puede poner el relleno entre 2 tortitas estiradas.</p>



## VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para 4 personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 rodajas calabacín</li><li>• 3 rodajas berenjena</li><li>• 2 racimos de coliflor o brócoli</li><li>• 6 champiñones o setas</li><li>• 2 rodajas tomate</li><li>• ½ cebolleta pequeña</li></ul>	<p><b>1º</b> En una cazuela ponemos agua con un poco de sal introducimos la coliflor o brócoli, esperamos a que hierva y cocemos unos 10 minutos.</p> <p><b>2º</b> Pelamos calabacín y berenjena y cortamos rodajas de ½ cm de grueso. Cortamos el tomate en rodajas y la cebolleta en rodajas muy finas. Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y los troceamos.</p> <p><b>3º</b> Utilizaremos una plancha de cocinar o bien una sartén grande o una paellera antiadherente. Antes de encender, engrasamos ligeramente la base con aceite. Calentamos y colocamos las verduras (1º y 2º). Espolvoreamos un poquito de sal; y les vamos dando vuelta según se vayan haciendo; mantenemos por el otro lado los minutos necesarios para que se acaben de hacer.</p> <p><b>4º</b> Trasladamos las verduras a una fuente o directamente al plato. Se puede acompañar de huevo, pescado o carne.</p>



**SOPA DE AJO**

**SOPA DE CEBOLLA**

**SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (SOPA JULIANA)**

**Estas 3 sopas vegetales están incluidas en el apartado SOPAS que agrupa las de todos los grupos de alimentos.**

