



COOK & CHEF  
- I N S T I T U T E -

# RECETARIO

· COOK & CHEF ·



· ABRIL 2023 ·

RECETAS CON VERDURAS



COOK & CHEF  
- I N S T I T U T E -

# ABRIL

## RECETAS CON VERDURAS

Comer frutas y verduras de temporada siempre es una buena decisión, hacerlo asegura que el producto que llega a la mesa sea de muy buena calidad y que se pueda consumir prácticamente en su punto óptimo de maduración, evitando que haya recorrido kilómetros y kilómetros hasta llegar a nuestro hogar. España es un país rico en frutas y hortalizas, haciendo que nuestra despensa pueda estar repleta de alimentos muy saludables y sostenibles: para que tengáis algunos ejemplos de frutas y hortalizas que serán de temporada en los próximos meses, hemos elaborado una lista que seguro es muy útil a la hora de hacer la compra.

### MARZO

#### Frutas

- Aguacate
- Kiwi
- Limón
- Naranja

#### Verduras

- Acelga
- Apio
- Col
- Coliflor
- Espárrago
- Endivia
- Espinaca
- Lechuga

### ABRIL

#### Frutas

- Aguacate
- Naranja
- Níspero

#### Verduras

- Acelga
- Alcachofa
- Apio
- Endibia
- Espárrago
- Espinaca
- Guisante
- Lechuga
- Zanahoria

### MAYO

#### Frutas

- Albaricoque
- Cereza
- Fresa
- Níspero

#### Verduras

- Acelga
- Alcachofa
- Endibia
- Espárrago
- Guisante
- Haba
- Lechuga
- Zanahoria

### JUNIO

#### Frutas

- Albaricoque
- Cereza
- Sandía
- Fresa
- Frambuesa

#### Verduras

- Acelga
- Ajo
- Endibia
- Calabacín
- Judía,
- Lechuga
- Patata
- Pepino
- Zanahoria
- Pimiento



## ÍNDICE

- **Menestra de verduras de temporada**  
por ALEJANDRO ENERIZ, (España) 🇪🇸
- **Hamburguesa vegana de garbanzos y brócoli**  
por EMANUELA TOMMOLINI, (Italia) 🇮🇹
- **Croquetas de espinacas**  
por LUIZ DA ROCHA, (Brasil) 🇧🇷
- **Coliflor especiada**  
por PAULA SILVA, (Colombia) 🇨🇴
- **Zanahorias confitadas con especias**  
por SAMANTHA VALLEJO-NÁGUERA, (España) 🇪🇸
- **Carpaccio de pulpo con parrillada de verduras;  
mayonesa de zanahorias y mozzarella de leche  
de búfala**  
por CARLA ARADELLI, (Italia) 🇮🇹







# MENESTRA DE VERDURAS DE TEMPORADA

ALEJANDRO ENERIZ

## INGREDIENTES

- 30 g brócoli pequeño
- 50 g bisaltos
- 6 alcachofas
- 2 tomates cherry
- 100 g de habas
- 1 zanahoria
- 3 espárragos verdes
- AOVE
- Sal



TIEMPO

1 hora



RACIONES

2

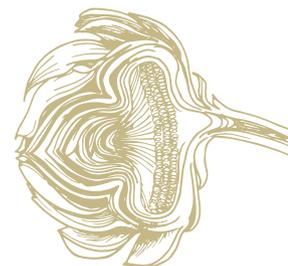


DIFICULTAD

Fácil

## ELABORACIÓN

Escaldamos las habas una vez de desvainadas y cortamos la cocción en agua con hielo y las pelamos. El brócoli y los tomates cherry los freímos en aceite de oliva. Limpiamos los bisaltos de fibra y salteamos en una sartén junto a las puntas de los espárragos. La zanahoria la pelamos y cortamos en juliana, cocemos y cortamos cocción en agua con hielo. Pelamos las alcachofas y cocemos en agua con sal y AOVE, reservamos una alcachofas y el resto las usamos para hacer una crema de alcachofas, trituramos con AOVE para conseguir una textura cremosa. Emplatamos.







# BURGER VEGANAS DE GARBANZOS Y BRÓCOLI

EMANUELA TOMMOLINI

## INGREDIENTES

- 200 g de brócoli
- 250 g de garbanzos cocidos
- 400 g de tofu
- 1 cucharada de Tamari
- 4 cucharadas de copos de avena pequeños
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de migas de pan
- 1 zanahoria
- 1 chalota
- 1 tallo de apio
- 1 puerro pequeño
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de maíz
- Una rebanada de pan de pueblo
- Unas hojas de lechuga
- Mostaza de Dijon
- Mayonesa vegana



TIEMPO

1 hora



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

## ELABORACIÓN

1. Poner a remojo los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente, cocerlos en agua sin sal con una hoja de laurel. Escurrirlos y triturarlos en la batidora.
2. Desmenuzar el tofu a mano y sazonar con la salsa de soja, el aceite de oliva virgen, la sal y la pimienta.
3. Blanquear el brócoli en agua hirviendo durante dos minutos, enfriarlo en agua con hielo y trocearlo con un cuchillo.
4. Cortar finamente el apio, la zanahoria, la chalota y el puerro y freírlos en la sartén con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal. Añadir el brócoli y cocinarlos durante unos minutos en la sartén. Sazonar con sal y pimienta.
5. En un recipiente grande, añadir los garbanzos, el brócoli, el tofu desmenuzado, los copos de avena, la harina de trigo y las migas de pan.
6. Elaborar las hamburguesas con la mezcla y pasarlas por la harina de maíz.
7. Cortar rebanadas grandes de pan de pueblo, hacer discos con un cortador de pasta.
8. Tostar el pan en una sartén por ambos lados con un poco de aceite de oliva, hacer lo mismo con las hamburguesas.
9. Elaborar los sándwiches: extender la mostaza sobre las rebanadas de pan, alternar una capa de ensalada, la hamburguesa, la mayonesa y terminar con otra rebanada de pan tostado.



san ignacio®  
I love cooking









# CROQUETAS DE ESPINACAS

LUIZ DA ROCHA

## INGREDIENTES

- 50 g de mantequilla
- 50 ml de aceite de oliva
- 200 g de harina de trigo
- 500 ml de leche
- 80 g de cebolla
- 200 g de espinacas
- 2 huevos
- 100 g de harina de pan
- Sal y pimienta negra al gusto
- Aceite para freír



TIEMPO

1/2 hora



RACIONES

4



DIFICULTAD

Muy fácil

## ELABORACIÓN

1. Pelar las espinacas, cortarlas finamente y reservarlas.
2. En una sartén, derretir la mantequilla y el aceite. Añadir la cebolla, cortada en dados muy pequeños y sofreírla bien. Cuando empiece a dorarse, añadir las espinacas y removerlas una y otra vez hasta que se marchiten bien.
3. Salpimentar al gusto, añadir la harina de trigo y mezclar bien hasta formar una masa.
4. Añadir la leche poco a poco y remover hasta que se forme una masa lisa y suave.
5. Retirar de la sartén, extender la masa en un molde y llevarla a refrigerar.
6. Una vez enfriada del todo, hacer bolas y panes, pasando por la harina de trigo, luego por el huevo revuelto y finalmente por la harina de pan.
7. Freír en aceite a 160°C hasta que se doren.







# COLIFLOR ESPECIADA

PAULA SILVA

## INGREDIENTES

- 1 coliflor grande entera
- 1 cucharada de Garam masala
- ½ cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de Cúrcuma
- Sal marina o del Himalaya al gusto
- Pimentón picante ó dulce
- ½ Cucharada de semillas de comino
- 1 vaso de fondo de verduras
- Aceite de oliva



TIEMPO

1 hora



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

## ELABORACIÓN

1. Precalentar horno a 180 °C.
2. En un mortero poner las semillas de comino y aplastar suavemente. Agregar poco a poco las especias revolviendo bien, llevar al bol con el aceite de oliva y mezclar.
3. Salar las coliflores y masajear por todos lados con la mezcla anterior, que quede bien untada por todos lados.
4. Llevar a una bandeja de horno, (que no sea muy grande, que queden apretaditas) las coliflores con fondo abajo.
5. Llevar al horno tapadas con papel aluminio por 30 minutos, destapar y hornear hasta dorar.



 MasterPRO

by

**ALESSI**



# STEN

**START WITH THE RIGHT**

Just the essentials.

[www.masterpro-collection.com](http://www.masterpro-collection.com)

Design  
GIULIO  
IACCHETTI







# ZANAHORIAS CONFITADAS CON ESPECIAS

SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA

## INGREDIENTES

- 20 zanahorias (de distintos colores)
- 300 g de aceite de oliva
- 1 anís estrellado
- 10 semillas de comino
- 1 piel de naranja
- 1 rama de romero



TIEMPO

1/2 hora



RACIONES

4



DIFICULTAD

Muy fácil

## ELABORACIÓN

1. Pelar las zanahorias y retirar las hojas largas, dejando únicamente un trozo del tallo. Lavar bajo abundante agua fría para eliminar restos de tierra o suciedad.
2. Poner en una olla junto con agua fría y sal. Llevar a ebullición y dejar cocer durante 1 minuto.
3. En una sartén poner el aceite con el resto de los ingredientes. Calentar hasta unos 100°C y añadir las zanahorias. Dejar a mínima potencia durante 5 minutos.
4. Pasado el tiempo dejar enfriar dentro del mismo aceite.







# CARPACCIO DE PULPO CON PARRILLADA DE VERDURAS; MAYONESA DE ZANAHORIAS Y MOZZARELLA DE LECHE DE BÚFALA

CARLA ARADELLI

## INGREDIENTES

- 1 pulpo de 3 kg como mínimo
- 300 g de zanahorias
- Aceite de oliva
- Vinagre blanco
- Sal
- 2 pimientos: amarillo y rojo
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla roja
- 4 espárragos
- 1 mozzarella de búfala



TIEMPO

1 hora



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

## ELABORACIÓN

1. Cortar el pulpo en crudo, dividiendo los tentáculos en 3 grupos, atarlos bien para darles forma, cocerlos en agua hirviendo con sal y vinagre blanco durante 50 minutos. Al finalizar la cocción, sumergirlos en agua con hielo.
2. Lavar y cortar las verduras en rodajas, añadirles sal y dejarlas reposar durante 20/30 min. Escurrir el agua y a continuación asar la verdura a la parrilla.
3. Cocer las zanahorias al vapor, incorporar el aceite y el vinagre, para elaborar la mayonesa de zanahorias.
4. Para preparar el plato, pasar la mayonesa a un biberón de cocina y dibujar un cuadrado en un plato blanco plano, después comenzar a componer el plato.
5. Cortar finamente los tentáculos del pulpo y colocarlos de forma adornada. Después se pueden colocar las verduras y por último la mozzarella de búfala cortada en trozos grandes.
6. Aderezar todo con pequeños toques de mayonesa, aceite y un poco de pimienta.





## AIR COOKING

---

It allows you to fry without oil obtaining an equally crispy result in a clean, healthy and smoke-free way.



## SATISFY YOUR APPETITE

The air fryer helps you reduce your fat intake and makes it easy to cook and prepare delicious, healthy dishes, compared to traditional greasy deep-frying methods.



## HEALTHIER FOOD, SAME DELICIOUS TASTE

The MasterPRO Air Fryer uses hot air (instead of oil) to fry food with little to no added oil. So that you can enjoy crispier results and delicious taste.





**COOK & CHEF**  
- I N S T I T U T E -

[www.cookandchefinstitute.com](http://www.cookandchefinstitute.com)