

## Recetas saludables



+ 82 3 =  
6 397 ?89



UNIÓN DE MUTUAS

## Ingredientes

Para 4 personas:

- > 500 g de zanahorias
- > 1 diente de ajo (o más, si gusta más potente)
- > 1 cucharadita de comino en grano
- > 1 cucharada de perejil picado
- > 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- > 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- > Sal y pimienta negra recién molida.

## Preparación

Poner agua abundante a hervir con bastante sal. Frotar las zanahorias con un cepillo (si no se dispone de uno, pelarlas) y cocerlas hasta que estén tiernas pero enteras (unos 15-20 minutos, dependiendo del grosor).

Mientras, tostar ligeramente el comino en una sartén hasta que empiece a soltar olor. Pasarlo a un mortero y majarlo junto al ajo (al que habremos quitado el brote interior), el vinagre, sal y pimienta. Ir añadiendo el aceite hasta formar un aliño cremoso.

Cuando las zanahorias estén templadas, cortarlas en rodajas gruesas y mezclarlas con el aliño en un bol. Corregir de sal y pimienta y dejar reposar un par de horas o de un día para otro.

Añadir un poco más de aceite y de vinagre justo antes de tomarlas, mezclar con el perejil y servir.



Para 4 personas:



- > 800 g de sandía sin piel ni pepitas
- > 3 tomates maduros
- > Una cebolla tierna
- > Medio pimiento verde
- > Una cucharada pequeña de curry
- > 45 ml de aceite de oliva virgen extra
- > 25 ml de vinagre de Jerez.

Para acompañar (opcional):

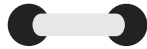
- > 3 cucharadas soperas de nueces troceadas
- > 1 cucharada de azúcar moreno (o miel)
- > 100 g de queso azul
- > Sal
- > Pimienta.



En un vaso mezclador o robot de cocina poner la sandía, la cebolla y los tomates pelados y cortados en trozos grandes, el pimiento sin pepitas ni pedúnculo, el curry, el aceite, el vinagre, sal, pimienta y un vaso de agua. Procesar hasta conseguir una mezcla fina con todos los ingredientes bien integrados.



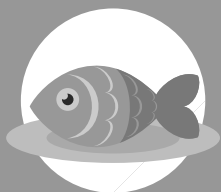
Poner la sopa en la nevera hasta que esté muy, muy fría (para enfriarla al momento se puede cambiar el agua por hielo o haber puesto previamente la sandía en el congelador).



Tiempo aproximado: 2 horas.



En una sartén, poner el azúcar y las nueces, y darle vueltas rápidamente hasta que caramelicen un poco. Servir la sopa con las nueces caramelizadas y el queso desmigado por encima.



# Dorada al horno

## Ingredientes

- > 3 doradas de ración
- > 1 limón
- > 1 lima
- > 1/2 cucharada de pimentón
- > 1 manojo de cilantro
- > 1/2 cucharadita de salsa de soja
- > 1 dl de aceite de oliva
- > 1 dl de caldo de pescado
- > Sal
- > Pimienta molida.

## Preparación

Escamar, limpiar, lavar con agua fría, escurrir y secar muy bien las doradas.

Salpimentar por dentro e introducir el cilantro. Mezclar el aceite con pimentón, pimienta y sal.

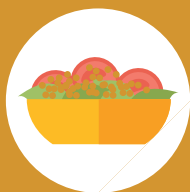
Colocar las doradas en una fuente de horno. Repartir por encima las rodajas de limón y rociar con el aceite preparado. Meter en horno precalentado a 210 °C y asar entre 18 y 20 minutos.

A mitad de la cocción, regar con el caldo de pescado.

Retirar del horno y recuperar el caldo de la cocción. Ponerlo en un cazo y cocer hasta que reduzca a la mitad. Retirar del fuego y añadir la salsa de soja.

Servir adornadas con gajos de lima y acompañadas de la salsa.

Añadir un poco más de aceite y de vinagre justo antes de tomarlas, mezclar con el perejil y servir.



## Ensalada de garbanzos con bacalao



### Ingredientes

Para 4 personas:

- > 400 g de garbanzos cocidos
- > 200 g de bacalao desalado
- > 2 pimientos rojos
- > 2 huevos
- > 1 manojo de perejil
- > 1 limón
- > Aceite de oliva virgen extra
- > Sal y pimienta negra recién molida.

### Preparación

Precalentar el grill del horno a 240°.

Poner los pimientos en una bandeja de horno ligeramente aceitada o cubierta con papel para hornear. Asar unos 20 minutos y, cuando tengan la piel quemada, dar la vuelta y dejar otros 20 más o menos (pueden necesitar más tiempo, dependiendo del horno).

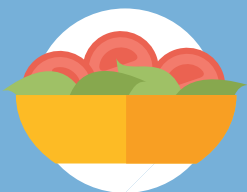
Sacar los pimientos y ponerlos en un bol o fuente tapados con plástico (el vapor hará que sean más fáciles de pelar). Una vez templados, pelarlos, picarlos y dejar que se enfrien.

Si los garbanzos son de bote, darles un hervor en agua limpia para suavizar el sabor. Dejar enfriar.

Cocer los huevos 8 minutos en agua hirviendo (es interesante que la yema quede un poco tierna). Pasar por agua fría y pelar.

Mezclar los garbanzos con el pimiento, el bacalao desmigado con las manos, los huevos picados y perejil troceado con las manos (o picado, si se prefiere) al gusto.

Preparar una vinagreta con 8 cucharadas de aceite, zumo de limón al gusto, sal y pimienta negra. Batir bien hasta que la sal se disuelva, verter sobre la ensalada y servir.



# Besci, la ensalada típica de Mérida



## Ingredientes

Para 4 personas:

- > Pescado en salazón (bacalao, capellán, etc.)
- > Patata hervida con piel y pelada
- > Pimiento verde
- > Cebolla
- > Tomate
- > Ajo
- > Pimiento rojo asado
- > Pan tostado crujiente
- > Aceite de oliva
- > Sal.

## Preparación

Hervir la patata con piel.

Asar los pimientos al horno, pelarlos y cortarlos en tiras.

Asar ligeramente el pescado a la plancha y desmigarlo.

Pelar la patata y cortarla junto con el pimiento verde y la cebolla en tacos.

Machacar los ajos como en el *mullador*.

Agregar el pimiento rojo asado y el *peix sec*.

Humedecer ligeramente el pan tostado con agua o el caldo de tomate.

Aliñar con aceite de oliva y sal.



# Arroz integral con calabaza



## Ingredientes

- > 400 g de arroz integral
- > 1 cebolla
- > 4 dientes de ajo
- > 1 pimiento rojo
- > 100 g de calabaza
- > 1/2 cucharadita de salsa de soja
- > Aceite de oliva
- > Sal de hierbas.

## Preparación

Poner el aceite en una sartén y dejar que tome temperatura.

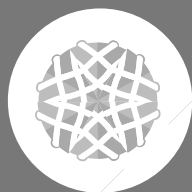
Pelar los ajos y el tomate maduro entero, sofreír todo y reservar.

Cortar el pimiento rojo en juliana, y la cebolla y la calabaza, previamente pelada, en cubos pequeños.

Rehogar la cebolla y cuando ya comienza a dorarse, añadirle la calabaza y el pimiento. Salar con alguna sal con hierbas (hay reemplazantes del sodio aromatizadas con orégano, por ejemplo).

En un mortero, colocar el tomate (ya pelado) y el ajo. Machacarlos y agregar la pasta a la sartén, con un litro de agua.

Cuando el agua hierve, rectificar la sal y añadir entonces el arroz integral. Bajar el fuego a temperatura media, tapar y dejar cocer unos 45 minutos hasta que el arroz esté blando.



# Quiche de brócoli

## Ingredientes

Para 4 personas:

- > 1 paquete de masa quebrada u hojaldre
- > 400-500 g de brócoli fresco (dependiendo del tamaño, puede ser uno o un poco menos)
- > 1 cebolla
- > 100 g de queso gorgonzola
- > 1 brik (200 ml) de nata líquida baja en calorías
- > Unas 16 medias nueces
- > 2 huevos
- > Aceite de oliva virgen extra
- > Pimienta.

## Preparación

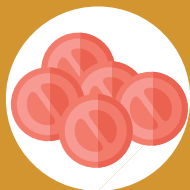
Precalentar el horno a 180 grados. Poner la pasta en un molde (las preparadas suelen ser redondas), pinchar con un tenedor y cubrir con papel de horno, poniendo encima algunos garbanzos para que la masa no suba. Cocinar unos 20 minutos.

Mientras, separar los floretes del brócoli, dejando trozos medianos enteros para que se reconozca la textura. Cocinarlos al vapor unos cinco minutos; tienen que quedar bastante al dente porque se van a volver a cocinar después con la quiche.

Picar y pochar la cebolla con un poco de aceite de oliva virgen extra, hasta que esté doradita.

Sacar la masa del horno (no apagarlo) y dejar templar unos cinco minutos. Disponer encima los trozos de brócoli, las nueces y el queso gorgonzola a trocitos. Mezclar la nata líquida con los huevos, salpimentar (puede ponerse un poco de tomillo) y mezclar con la cebolla. Volcar con cuidado en la quiche, vigilando que quede bien repartido.

Introducir de nuevo en el horno unos 25 minutos más, hasta que esté dorada la quiche.



# Paté de tomates secos



## Ingredientes

Paté:

- > 200 g de queso crema (tipo Philadelphia light) a temperatura ambiente.
- > 50 g de tomates secos
- > 30 g de aceitunas negras sin hueso
- > 3 cucharadas de miel
- > 75 ml de vino blanco
- > 75 ml de caldo de verduras
- > Pan tostado.

Pesto:

- > 1 cucharada de cacahuets salados
- > 1 manojo de perejil
- > Aceite de oliva virgen extra.

## Preparación

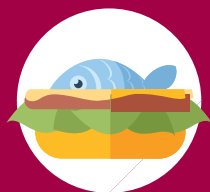
Juntar los tomates secos, la miel, el vino y el caldo de verduras en una cazuela pequeña. Poner al fuego y, cuando hierva, retirarlos, taparlos y dejar que se enfrien.

Triturar los tomates con el líquido que haya podido quedar, el queso crema y las aceitunas. Dejar reposar un par de horas como mínimo en el refrigerador.

Para el pesto, triturar los cacahuets con perejil al gusto, e ir añadiendo aceite de oliva hasta que quede una especie de salsa.

Servir el paté con tostadas de pan y poner un poco de pesto por encima.





# Pase de merluza



## Ingredientes

- > 3 filetes de merluza medianos
- > 600 g de puré de calabaza
- > 150 g de queso de pasta firme dietético
- > 1 cucharadita de aceite de oliva
- > Sal
- > Pimienta
- > Perejil, en cantidad suficiente
- > Limón, en cantidad suficiente.

## Preparación

Cocinar el pescado a la parrilla y rociarlo con limón. Una vez listo, reservarlo.

Cortar la calabaza y cocinarla (es recomendable hacerla al vapor, para que conserve todas sus vitaminas y minerales).

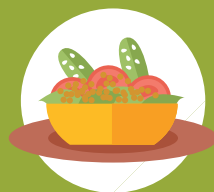
Una vez cocida, preparar un puré, agregar el aceite de oliva, un poco de leche descremada (si fuese necesario) y salpimentar a gusto.

Colocar la mitad del puré de calabaza en una fuente tipo budinera apta para el horno y cubrirlo con rebanadas de queso. Luego agregar los filetes de merluza, ya cocidos, otra capa de rebanadas de queso dietético y, por último, lo que quedaba de puré de calabaza.

Si se quiere, se puede colocar un poco de queso rayado light, para que se dore más. Llevar al horno por aproximadamente 20 minutos, hasta que se vea que la parte superior comienza a dorarse.

Sacarlo del horno y colocar perejil picado.

Una combinación perfecta de colores y de sabor.



# Ensalada de garbanzos y pepinos



## Ingredientes

Para 4 personas, como aperitivo:

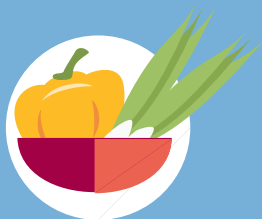
- > 400 gramos de garbanzos cocidos
- > 1 pepino grande
- > 1 yogur cremoso light
- > 1 limón
- > 1 cucharada de menta picada
- > 1 cucharada de perejil picado
- > 1/2 cucharadita de eneldo picado
- > 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- > Pimienta negra recién molida
- > Sal.

## Preparación

Preparar la salsa mezclando el yogur, el aceite, el eneldo, la menta, una pizca de ralladura del limón, sal y pimienta. Añadir un diente de ajo picado o, si se quiere menos potente, aplastarlo con el lado de un cuchillo, dejarlo en la salsa una hora y luego retirarlo.

Pelar el pepino y cortarlo en daditos. Mezclarlo con los garbanzos, el zumo de limón, el perejil y dejarlo macerando un mínimo de 30 minutos.

Ecurrir bien, salar ligeramente (importante no hacerlo antes porque el pepino soltará su agua), servir en los platos y repartir la salsa de yogur por encima. Terminar, si se quiere, con un chorrito de aceite.



# Puédecalabaza y puerro



## Ingredientes

- > 2 o 3 puerros, solo la parte blanca
- > 1 diente de ajo
- > 600 g de calabaza
- > 30 g de aceite de oliva virgen
- > 400 g de agua
- > 1 cucharadita de sal
- > Pimienta blanca
- > 100 g de leche desnatada.

## Preparación

Cortar el puerro bien fino y el ajo bien trinchadito y sofreír a fuego lento.

Cortar la calabaza a trozos y añadirla al sofrito, dándole unas vueltas.

Cuando esté todo bien rehogadito, añadir el agua, la leche y la sal, y hervir durante 30 minutos aproximadamente.

Añadir la pimienta a gusto y triturar hasta obtener una crema muy fina.



# Ensalada de vegetales con vinagreta de soja



## Ingredientes

- > Lechugas a gusto, brotes tiernos, endivias, a elegir según preferencias.
- > Vinagreta: aceite de oliva virgen, vinagre de Jerez y salsa de soja (una mitad de aceite y la otra mitad, a partes iguales, de soja y vinagre), sal y pimienta.

## Preparación

Poner en un bol los vegetales, previamente lavados y centrifugados, y preparar la vinagreta emulsionando bien todos los ingredientes.

Mezclar la vinagreta con los vegetales, removiendo bien, y servir inmediatamente.

Se puede utilizar aceite de oliva virgen aromatizado, por ejemplo, con perejil, cebollino y pimienta de Jamaica. Se dará un toque especial a las ensaladas.

Recetas saludables



# Caldo de verduras



## Ingredientes

- > 200 gr de repollo
- > 100 gr de nabo blanco
- > 2 zanahorias
- > Una rama grande de apio verde
- > Un puerro
- > Una cebolla en cuartos y pelada
- > 1.200 ml de agua y un poco de sal.

## Preparación

Trocear la verdura a trocitos pequeños. Si se tiene Termomix, 4 segundos a velocidad 4.

Hervir unos 30 minutos y utilizarlo como caldo base para cualquier sopa.

Se puede congelar a porciones y utilizarlo en cualquier guiso.

Recetas saludables



# Parilada de verduras



## Ingredientes

- > Calabacín cortado a rodajas de medio cm de grosor
- > Espárragos verdes
- > Pimiento verde y rojo cortados a trozos
- > Champiñones, setas de cardo, robellons (niscalos), etc.
- > Alcachofas limpias de hojas y laminadas
- > Cualquier verdura que guste, limpia y laminada (nabo blanco, calabaza, coliflor, etc.).

## Preparación

Se pone la plancha a calentar y, cuando esté bien caliente, se coloca la verdura controlando la cocción por ambas caras.

Se sirve con un chorrito de aceite de oliva virgen crudo y sal Maldón.

Otra opción, si no se dispone de plancha o hay muchos comensales, es utilizar el horno en lugar de la plancha.



# Ensalada tibia de verduras con atún y huevo



## Ingredientes

- > 600 g de judías verdes, limpias y cortadas a trocitos de 4 cm
- > 3-4 zanahorias limpias y cortadas a rodajitas finas
- > 3 huevos hervidos
- > 2 latas de atún al natural
- > Aceite de oliva virgen extra.

## Preparación

Hervir la verdura al vapor hasta que esté cocida y hervir los huevos al mismo tiempo.

Servir en el plato la verdura y poner media lata de atún por plato y medio huevo duro y rallado, una pizca de sal y un chorrito de aceite.

Este plato es sencillo y el contraste de sabores, espectacular.



# Esofado rápido de alubias blancas



## Ingredientes

- > 2 botes de 400 g de alubias blancas cocidas de buena calidad
- > 3-4 dientes de ajo
- > 1 cebolla mediana
- > 50 g de aceite de oliva virgen extra
- > 1 hoja de laurel
- > 1 cayena (opcional)
- > Unas bolitas de pimienta
- > 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- > 600 g de agua o caldo de verduras
- > Sal, 1-2 cucharaditas.

## Preparación

Poner el aceite a calentar.

Trinchar la cebolla y los ajos bien pequeños y sofreír a fuego lento.

Retirar del fuego y añadir el pimentón de la Vera, la pimienta y la hoja de laurel (y la guindilla, si gusta picante, aunque no es aconsejable si hay niños).

Incorporar las alubias, el agua y la sal a gusto.

Se puede congelar a porciones y utilizarlo en cualquier guiso.

Hervir unos diez minutos a fuego lento con la olla destapada para que evapore y quede un caldito con cierta consistencia.





# Verduras

## Ingredientes

- Escoger cualquier verdura que guste:
- > Alcachofas: dos o tres
  - > Judías verdes: una docena
  - > Pimiento rojo y verde: unos 30 g de cada uno
  - > Un manojo de acelgas
  - > Un nabo
  - > Una cebolla
  - > 2 dientes de ajo
  - > Azafrán y pimentón de la Vera
  - > 200 g arroz integral
  - > 1.200 g de agua (o caldo)

## Preparación

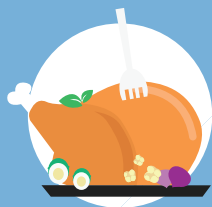
Poner el aceite de oliva en una cazuela a calentar (puede ser una olla express).

Cortar todas las verduras a gusto.

Con el aceite caliente, sofreír el ajo y la cebolla bien trinchaditos y, cuando esté todo bien pochadito, añadir el resto de verduras para que se doren.

Seguidamente, añadir el arroz integral, darle una vuelta y añadir el azafrán y la cucharadita de pimentón de la Vera.

Añadir el agua y cuando comienza a hervir contabilizar el tiempo de cocción (suele ser el doble del arroz blanco y la ventaja es que no se apelmaza).



# Pollo a las hierbas



## Ingredientes

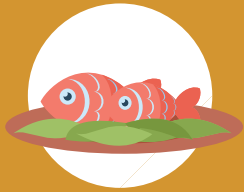
- > 50 g de aceite de oliva virgen extra
- > 6 muslos o contramuslos de pollo sin piel
- > Tomillo y romero, una ramita atada
- > 1 hojita de laurel
- > Un poco de orégano, sal y pimienta
- > Unos dientes de ajo enteros, con piel
- > El zumo de un limón
- > Un vasito de vino blanco y unos 150 g de agua o caldo de pollo.

## Preparación

Calentar el aceite y añadir el pollo salpimentado, dándole unas vueltas hasta que se dore.

Añadir las hierbas, el vino blanco hasta que se queme el alcohol, el zumo de limón y el agua.

Dejar cocer a fuego lento hasta que se complete la cocción, una media hora aproximadamente.



# Salmón en papel de



## Ingredientes

- > Un lomito de salmón (a ser posible, no de piscifactoría) por comensal
- > Unos dientes de ajo y un poco de cebolla bien picaditos
- > Una hoja de laurel cortada a trozos muy pequeños
- > Sal y unas bolitas de pimienta negra.

## Preparación

Cortar el papel a cuadros para poder envolver cada una de las raciones.

Untar el papel con un poco de aceite de oliva y colocar el salmón salpimentado, y el picado de ajo, cebolla y laurel sobre este.

Cerrarlo y meter al horno, hasta que se hinche el papel. Dejarlo reposar unos minutos antes de abrir los paquetes.

Apartar del fuego, añadiendo el pimentón de la Vera para que no se queme, darle unas vueltas y añadir el resto de los ingredientes, menos el arroz.

Cocinado de esta manera el salmón no está nada grasiento y es muy jugoso.

Se sirve regado con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra.