



Quen ben che quere

COCÍÑACHE CERCA

12 receitas para cociñar co que
te rodea e gozar comendo de
forma saudable

 **EROSKI**
contigo



Quen ben che quere

COCÍÑACHE *CERCA*

En EROSKI cremos que a mellor maneira de coidarnos é a través do que comemos, facéndoo de xeito consciente. Por iso apostamos polos produtos locais colaborando con máis de 2.000 produtores locais, para ofrecerche produtos de calidade que respectan a terra e apoian a economía rural e rexional.

Unha alimentación saudable e a bo prezo é posible, pois comer ben e coidar do orzamento familiar poden ir da man. Seleccionamos 12 elaboracións para compartir en familia, con ingredientes frescos e de tempada que están preto de ti e reflicten a riqueza gastronómica das nosas comunidades. Desde as alcachofas de Navarra e o queixo Idiazabal do País Vasco ata o tomate ramallet de Balears... Unha diversidade de sabores que non só alimenta, senón que tamén conecta.

Esta primavera enche a túa despensa co mellor da túa zona e goza dunha cociña consciente e con valores, que mira ao futuro sen esquecer as súas raíces.

ÍNDICE

1
Gratinado de
cabaciña



2
Anchoas en
papillota



3
Bonito confeitado
en ensalada



4
Borraxe
con ameixas



5
Solombo de tenreira
con cenoria en texturas



6
Crackers de
Idiazábal

7
Cereixas
agridoces

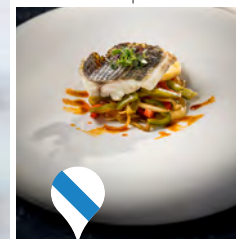
8
Flores de
alcachofa
en salsa
romescu



9
Lasaña
de cabaciña



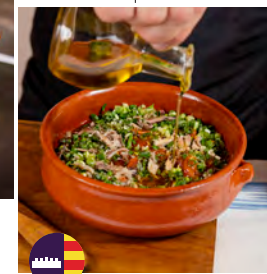
10
Sargo
à galega



11
Tumbet
mallorquino



12
Estopeta





3 CABACIÑAS
3 TOMATES
2 CEBOLAS MORADAS
75 G DE SALSA DE TOMATE NATURAL
30 ML DE ACEITE DE OLIVA
SAL
PEMENTA NEGRA
100 G DE QUEIXO IDIAZABAL D.O.
HERBAS PROVENZAIS



Unha receita perfecta
como primeiro prato ou
guarnición de verdura.
Podes adaptala variando
as hortalizas segundo
a tempada.



PAÍS VASCO

GRATINADO DE CABACIÑA

45 MIN. 2 RACIONES



Prequentar o forno a 200 °C.

Lavar os tomates e as cabaciñas. Pelar as cebolas.

Laminar todas as verduras co mesmo grosor.

Cubrir a fonte onde se vaia servir (debe ser apta para forno) coa salsa de tomate.

Dispoñer as verduras sobre a fonte en forma de espiral, alternándoas entre si. Verter sobre elas en forma de fío o aceite de oliva, salpementar e sazonar coas herbas aromáticas. Enfornar durante 30 minutos. Transcorrido o tempo, retirar do forno e cubrir co queixo, volver introducir no forno durante

10 minutos máis ou ata que o queixo estea lixeiramente dourado. Deixar repousar cinco minutos antes de servir.

Apta para lactovexetarianos.

PAÍ S V A S C O

ANCHOAS EN PAPILLOTA

40 MIN. 4 RACIONES

600 G DE ANCHOAS
3 CEBOLIÑAS
3 PEMENTOS VERDE V
1 CDA. DE VINAGRE DE SIDRA
2 DENTES DE ALLO
30 G DE PEREXIL
2 ½ CDAS. DE AOVE

Limpa ben as anchoas retirándolles a cabeza, a tripa e a espiña, e déixaas abertas. Sécaas coidadosamente.

Nunha tixola, rustre a ceboliña e o pemento verde cun chisco de sal e unha cullerada de aceite de oliva virxe extra. Cando estean listos, retira case todo o sofrito, deixando só unha capa que cubra o fondo.

Coloca unha capa de anchoas abertas, coa pel cara arriba, sobre a ceboliña. Engade unha nova capa de sofrito e outra de anchoas. Se queda máis cantidade, repite o proceso formando unha terceira capa.

Doura os dentes de allo nunha cullerada e media de aceite de oliva. Verte o aceite quente cos allos sobre as anchoas e engade un chorriño de vinagre. Cubre a tixola cunha tapa e cocíña a lume suave durante uns cinco minutos.

Antes de servir, sazona con abundante perexil picado.

O peixe azul non pode faltar na túa dieta:
é saboroso e nutritivo;
se o acompañas de verduras,
tes un prato redondo.
E se é tempada... mellor aínda!





PAÍS VASCO

BONITO CONFEITADO EN ENSALADA

35 MIN. 4 RACIONES

250 G DE BONITO DO NORTE
400 ML DE ACEITE DE OLIVA
3 DENTES DE ALLO
1 CASCA DE LIMÓN
PEMENTAS NEGRAS
1 FOLLA DE LOUREIRO
SAL

6 CORAZÓNS DE ALCACHOFA
½ CEBOLA VERMELLA
8 OLIVAS NEGRAS

2 CDAS. DO ACEITE CONFEITADO
1 CDA. DE VINAGRE DE SIDRA
SAL E PEMENTA NEGRA

Corta o bonito en dados e machuca os allos.

Nunha tixola ou cazola alta, engade un chorro de aceite de oliva e quenta a lume medio-alto. Cando estea ben quente, incorpora o bonito xunto cos allos e sela os anacos por todos os lados.

Unha vez selado, engade o resto do aceite ata cubrir o bonito. Agrega tamén as pementas, as follas de loureiro e a casca de limón. Baixa o lume e cocíña durante 8-10 minutos, ata que o bonito tome un ton branco e ao picalo cun coitelo estea ben cocido por dentro.

Podes conservalo nun tarro de cristal esterilizado cuberto co seu aceite. O aceite sobrannte é perfecto para aderezar ensaladas ou outros pratos.

Para montar a ensalada, coloca uns tacos de bonito confeitado no prato, engade corazóns de alcachofa, láminas de cebola vermella e olivas negras picadas. Adereza ao gusto.



Lixeira, saborosa e moi versátil, a borraaxe é perfecta para darlle variedade e un toque diferente á túa cociña. Anímate a probala!



A R A G Ó N

BORRAJA CON AMEIXAS

30 MIN. 4 RACIONES

Limpa ben a borraxe, retirando os fíos e peliños con axuda dun estropallo limpo. Logo córtaa en bastonciños, un pouco máis longos que un macarrón.

Nunha tixola cunha cullerada de aceite de oliva virxe extra, doura lixeiramente un dente de allo machucado. Cando empece a “bailar”, engade a borraxe xa limpa e cortada. Saltéaa con sal e pementa durante 2-3 minutos, o xusto para que se cociñe pero manteña un punto crocante. Reserva á calor.

Nunha cazola á parte, quenta outra cullerada de aceite de oliva e engade un dente de allo picado fino. Cando comece a dourarse, incorpora unha culleradiña de fariña e deixa que se cociñe sen que chegue a queimarse. Agrega o viño branco e o caldo de peixe, e remove ata que a salsa espese un pouco. Engade un chisco de caiena moída, as ameixas e o perexil picado. Unha vez que as ameixas se abrisen, retira do lume e engade a borraxe salteada. Deixa repousar un par de minutos para que se mesturen ben os sabores.

500 G DE BORRAXE
400 G DE AMEIXAS
2 DENTES DE ALLO
2 CDAS. DE AOVE
1 CDÑA. DE FARIÑA
1 VASIÑO DE VIÑO BRANCO
1 VASIÑO DE CALDO DE PEIXE
SAL, PEMENTA E CAIENA MOÍDA
PEREXIL FRESCO





A R A G Ó N

SOLOMBO DE TENREIRA CON CENORIA EN TEXTURAS

50 MIN. 4 RACIONES

500 G SOLOMBO DE
TENREIRA
DE ARAGÓN
SAL
8 CENORIAS
PEMENTA
30 ML AOVE
CENORIA
12 CENORIA BABY
TOMIÑO
PEMENTA

Sazona o solombo ao gusto e márcalo nunha tixola ben quente cun pouco de AOVE, durante 1-2 minutos por cada lado. Deixa repousar un minuto antes de servir.

Para o puré, pela e corta as cenorias en anacos medianos, cóceas uns 8 minutos ata que estean brandas e tritúraas cun pouco do caldo de cocción, sal, pementa e AOVE. Reserva.

Lamina finamente outras cenorias, mestúraas cun pouco de AOVE e sal, e méteas no forno a 170 °C uns 10-15 minutos ata que estean crocantes.

Limpa as cenorias baby, retirando parte do verde e as raíces, e saltéalas con AOVE, sal e pementa uns 15-20 minutos, ata que estean tenras.

Sirve colocando unha base de puré de cenoria, o solombo encima, as baby ao carón e os chips por encima.



NAVARRA

CRACKERS DE IDIAZÁBAL

60 MIN. 4 RACIONES

TIP

Mantenas máis crocantes nunha lata hermética ou na neveira.

Estas galletas salgadas de Idiazabal son perfectas para picar entre horas, como aperitivo con hummus ou como base de canapés. Anímate a preparalas!

NUTRI-SCORE



75 G DE FARIÑA INTEGRAL
70 G DE FARIÑA DE GARAVANZOS
1/4 CDÑA. DE SAL
1/2 CDÑA. DE FERMENTO
85 G DE AUGA
40 ML AOVE
3 CDAS. DE SÉSAMO NEGRO
30 G DE QUEIXO IDIAZABAL D.O.

Prequenta o forno a 205 °C , con calor arriba e abaixo.
Rela o queixo e resérvaao.

Nun bol, mestura a fariña de trigo, a de garavanzo, o fermento, as sementes de sésamo e o queixo Idiazabal relado. Á parte, mestura a auga tépeda co aceite.

Fai un oco no centro dos ingredientes secos e verte a mestura líquida. Remove ata obter unha masa homoxénea.

Empoa lixeiramente con fariña a superficie de traballo e estira a masa cun rodete (tamén enfariñado) ata deixala ben fina, duns 3-4 mm. Así as galletas incharanse lixeiramente ao cocelas no forno.

Cun cortador enfariñado, dálles forma ás galletas e colócaas sobre unha bandexa forrada con papel de forno. Xunta os recortes de masa, estira de novo e sigue cortando.

Cun escarvadentes, fai pequenos buracos na superficie para decorar.

Enforna durante 10-12 minutos, segundo o tamaño. Deben incharse lixeiramente e tomar un ton dourado suave. Retira do forno e deixa arrefriar sobre unha reixa.

Apta para lactovexetarianos.



NAVARRA

CEREIXAS AGRIDOCES

30 MIN. 4 RACIONS

500 G DE CEREIXAS DE ETXAURI
1 CDA. DE VINAGRE DE MÓDENA
2 CDÑAS. DE MEL
2 CDAS. DE AOVE
1 CHISCO DE SAL
1 RAMA DE CANELA
BAGAS DE PEMENTA NEGRA
2 CRAVOS
1 CDÑA. DE XENXIBRE

Lava as cereixas e quíttalles o óso, logo mestúraas co resto dos ingredientes. Déixaas mariñar polo menos dúas horas e, despois, cóceas durante 20 minutos. Listas para degustar con queixo, iogur, ensaladas, carnes... **Apta para veganos.**

Podes utilizar nesta receita as túas especias preferidas, ao teu gusto!!:-)



TIP
Perfecta como
receita de
aproveitamento,
consérvanse
máis tempo.



NAVARRA

FLORES DE ALCACHOFA EN SALSA ROMESCU

55 MIN. 4 RACIONES

6 TOMATES BEN MADUROS
1 CABEZA DE ALLOS
2 ÑORAS
10 AMÉNDOSAS TORRADAS
10 ABELÁS TORRADAS
50 ML DE VINAGRE DE VIÑO
250 ML DE AOVE
1 REBANDA DE PAN TORRADO
1 CDÑA. DE PEMENTO DOCE
1 CHISCO DE PEMENTO PICANTE
SAL

4 ALCACHOFAS GRANDES
4 LIMÓN
1 CDA. DE AOVE
SAL E PEMENTA

Para preparar a salsa romesco:

Hidratar as ñoras, sacarles a carne e reservar.

No forno a 200 °C asar os tomates e o allo cun chorriño de AOVE uns 20 minutos aproximadamente. Deixar arrefriar e pelar. Nunha tixola torrar as abelás e as améndoas; triturar e reservar. Triturar os tomates, o allo, a carne de ñora, a rebanda de pan torrado, as abelás e améndoas todo xunto ata conseguir unha textura cremosa. Engadir e integrar o pemento doce, picante, o sal e o vinagre. Emulsionar co batedor engadindo un fio de aceite. Rectificar de sal, vinagre, pemento en po ou mesmo pan torrado para espesar segundo o gusto.

Para asar as alcachofas:

Prequentar o forno 180 °C, con calor arriba e abaixo.

Limpar as alcachofas e cortarlles a punta sen medo a cortar demasiado. Retirar un par de capas de follas externas chegando ás máis tenras de cor verde máis claro e cortar o talo, deixando unha base plana para poder servilas apoiadas sobre ela.

Colocar a parte aberta da alcachofa contra o mesado e premer forte para que as follas se abran en forma de flor. Poñer na bandexa de forno, salpementar e regar cun chorriño de AOVE.

Cocer uns 20 minutos, ata que estean tenras. Servir acompañadas da salsa romesco.



Unha opción máis lixeira e nutritiva con cabaciña no canto de pasta, polo en lugar de carne vermella e bechamel caseira con leite de Galicia. Ideal como prato único..



G A L I C I A

LASAÑA DE CABACIÑA

90 MIN. 6 RACIONS

2 CABACIÑAS
1 CEBOLA
1 CENORIA
1 RAMA DE APIO
300 G DE POLO
300 G DE TOMATE TRITURADO
SAL E PEMENTA
ALFÁBEGA
ACEITE DE OLIVA
125 G DE REQUEIXO
MOZZARELLA

75 G DE MANTEIGA
75 G DE FARIÑA
500 ML DE LEITE
NOZ MOSCADA
SAL
PEMENTA

Prequeenta o forno a 200 °C.

Lava a cabaciña e córtaa en láminas finas. Colócaa nunha fonte con sal e deixa que repouse 15 minutos. Despois, retira o sal, escórrea ben e sécaa con papel de cociña. Reserva.

Nunha tixola cun pouco de aceite de oliva, sofríte a cebola ata que estea transparente. Engade a cenoria e o apio cortados en dados e cociña 4 minutos máis. Incorpora a carne picada, salpementa e cociña uns 10 minutos, ata que empece a perder a cor crúa. Agrega o tomate triturado e a alfábega, e deixa cocer todo xunto uns 15 minutos máis.

Para a bechamel:

Funde a manteiga nun cazo, engade a fariña e remove cun batedor de man ata integrala. Verte o leite tépedo aos poucos, sen deixar de remover, ata que espese. Engade sal e pementa ao gusto.

Engraxa unha fonte de forno cun pouco de aceite. Monta a lasaña alternando capas de cabaciña, carne, queixo ricotta e bechamel. Repite o proceso e remata con queixo mozzarella por enriba para gratinar. Cócea no forno durante 30 minutos. Deixa repousar 10 minutos antes de servir.

NUTRI-SCORE



G A L I C I A

SARGO À GALEGA

60 MIN. 4 RACIÓNS

1 KG DE SARGO
3 UNDS. PATACA
200 G CEBOLA
200 G PEMENTO VERME-
LLO
200 G PEMENTO VERDE
SAL
35 ML ACEITE DE OLIVA
VIRXE EXTRA
3 DENTES DE ALLO
1 FOLLA DE LOUREIRO
15 G PEMENTO DOCE

Lava e pela as patacas e córtasas en toros medianos. Pela o allo e córtao en láminas. Corta tamén a cebola e os pementos á xuliana.

Coloca as patacas e as verduras na base dunha bandexa de forno, engade a folla de loureiro e salpementa ao gusto. Rega cun chorriño de AOVE e cociña durante 20-25 minutos a 180 °C.

Sazona o sargo con sal, pementa e pemento, e colócao enriba das verduras. Cociña durante outros 15-20 minutos. Cando estean listos, saca os lombos do peixe e sirve, colocando as verduras na base do prato e o peixe encima. Decora cun pouco de pemento en po.

O sargo é un peixe saboroso e saudable, ideal para unha comida lixeira e chea de sabor. Para unha guarnición máis equilibrada, engade verdura ás patacas.





TIP

Sirve en forma de aro ou rectángulo e decora con olivada e follas de loureiro.



B A L E A R E S

TUMBET

70 MIN. 4 RACIONS

4 PATACAS PELADAS
2 BERENXENAS
2 PEMENTOS VERDES
6 TOMATES MADUROS
SEN O PEDÍCULO
1 CABEZA DE ALLOS
FOLLAS DE LOUREIRO
1 L DE AOVE
PEMENTA NEGRA E SAL

Corta as patacas e as berenxenas en toros e os pementos en cadradiños.

Quenta o aceite nunha tixola e frite as patacas con 3 dentes de allos chafados. Cando estean fritas, escórreas, condiméntaas con sal e resérvaas nunha fonte para forno ou nunha greixonera. Salga os toros de berenxena, pásaos por fariña e fríteos no mesmo aceite. Escórreos e resérvaos sobre as patacas. Por último, frite o pemento con 3 dentes de allo máis e outra folla de loureiro. Cando estea listo, escórreo e resérvaos na fonte coas patacas e as berenxenas. Retira 3/4 do aceite que queda na tixola, engade tres dentes de allo chafados e outra folla de loureiro e frite os tomates enteiros. Condiméntaos con sal e pementa negra e cocíñaos a lume moi baixo durante uns 40 minutos. Unha vez que se convertan nunha salsa de tomate ben confeitada, pásaa polo pasador de purés para eliminar a pel. Distribúea sobre as verduras. Introduce a fonte no forno a 160 °C durante 5 minutos para que os sabores se unifiquen.



Tradicionalmente servida para merendar ou cear, disfruta desta ensalada mallorquina que se come con culler e pan moreno.



B A L E A R E S

ESTOPETA

90 MIN. 4 RACIONS

1 KG DE TOMATES RAMALLET
2 ARENQUES
2 DENTES DE ALLO
7 G DE PEREXIL
20 G DE CHALOTA
20 ML DE AOVE
1 CHISCO DE SAL

Primeiro, retira os pedúculos dos tomates cun coitelo. Cocíñaos á prancha ou nas brasas, sempre co buraco cara arriba para que a pel, a modo de saquiño, conteña o líquido que irán soltando a medida que se cocen.

Cociña os arenques por cada lado, á prancha ou nas brasas. Cando estean listos, ponos entre papel de cociña e prêmeeos coas mans ou cun prato para que solten a graxa. Seguidamente, esmiúza a carne do peixe e colócaa nun recipiente. Engade o allo, o perexil e a chalota tenra, todo ben picado. Agrega tamén a carne e o mollo dos tomates asados, premendo ben a pel para que liberen toda a súa substancia; se é preciso, corta os anacos de maior tamaño. Agora xa podes aderezar a estopeta cun pouco de sal e aceite de oliva virxe.





Recetas con sabor local

