



Quien bien te quiere

TE COCINA CERCA

*12 recetas para cocinar con lo
que te rodea y disfrutar comiendo
de manera saludable.*

 **EROSKI**
contigo



Quien bien te quiere **TE COCINA CERCA**

En EROSKI creemos que la mejor manera de cuidarnos es a través de lo que comemos, haciéndolo de forma consciente. Por ello apostamos por los productos locales colaborando con más de 2.000 productores locales, para ofrecerte productos de calidad que respetan la tierra y apoyan la economía rural y regional.

Una alimentación saludable y a buen precio es posible, pues comer bien y cuidar del presupuesto familiar pueden ir de la mano. Hemos seleccionado 12 elaboraciones para compartir en familia, con ingredientes frescos y de temporada que están cerca de ti y reflejan la riqueza gastronómica de nuestras comunidades. Desde las alcachofas de Navarra y el queso Idiazabal del País Vasco, hasta el tomate ramallet de Baleares... Una diversidad de sabores que no solo alimenta, también conecta.

Esta primavera llena tu despensa con lo mejor de tu zona y disfruta de una cocina consciente y con valores, que mira al futuro sin olvidar sus raíces.

ÍNDICE

1
Gratinado de calabacín



2
Anchoas a la papillote



3
Bonito confitado



4
Borraja con almejas

5
Solomillo con zanahoria



6
Crackers de Idiazábal



7
Cerezas agridulces

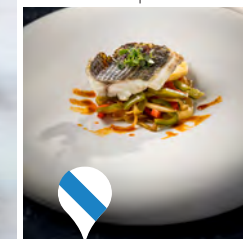
8
Flores de alcachofas



9
Lasaña de calabacín con leche de Galicia



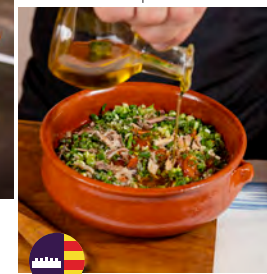
10
Sargo a la gallega



11
Tumbet mallorquín



12
Estopeta





3 CALABACINES
3 TOMATES
2 CEBOLLAS MORADAS
75 G DE SALSA DE TOMATE NATURAL
30 ML DE ACEITE DE OLIVA
SAL
PIMIENTA NEGRA
100 G DE QUESO IDIAZABAL D.O.
HIERBAS PROVENZALES



Una receta perfecta
como primer plato o
guarnición de verdura.
Puedes adaptarla
variando las hortalizas
según la temporada.



PAÍS VASCO

GRATINADO DE CALABACÍN

45 MIN. 2 RACIONES



Precalentar el horno a 200°C.

Lavar los tomates y los calabacines. Pelar las cebollas.

Laminar todas las verduras con el mismo grosor.

Cubrir la fuente donde se vaya a servir, debe ser apta para horno, con la salsa de tomate.

Disponer las verduras sobre la fuente en forma de espiral, alternándolas entre sí. Verter sobre las mismas en forma de hilo el aceite de oliva, salpimentar y espolvorear con las hierbas aromáticas. Hornear durante 30 minutos.

Transcurrido el tiempo, retirar del horno y cubrir con el queso, volver a introducir en el horno y hornear durante 10 minutos más o hasta que el queso esté ligeramente dorado. Dejar reposar cinco minutos antes de servir.

Apta para lactovegetarianos.

PAÍ S V A S C O

ANCHOAS A LA PAPILOTE

40 MIN. 4 RACIONES

600 GR DE ANCHOA
3 CEBOLLETAS
3 PIMIENTOS VERDE
1 CDA DE VINAGRE DE SIDRA
2 DIENTES DE AJO
30 G PEREJIL
2 ½ CDAS DE AOVE
SAL

Limpia bien las anchoas retirándoles la cabeza, la tripa y la espina, y déjalas abiertas. Sécalas cuidadosamente.

En una sartén, pocha la cebolleta y el pimiento verde con una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Cuando estén listos, retira casi todo el sofrito, dejando solo una capa que cubra el fondo.

Coloca una capa de anchoas abiertas, con la piel hacia arriba, sobre la cebolleta. Añade una nueva capa de sofrito y otra de anchoas. Si queda más cantidad, repite el proceso formando una tercera capa.

Dora los dientes de ajo en una cucharada y media de aceite de oliva. Vierte el aceite caliente con los ajos sobre las anchoas y añade un chorrito de vinagre. Cubre la sartén con una tapa y cocina a fuego suave durante unos cinco minutos.

Antes de servir, espolvorea con abundante perejil picado.

El pescado azul no puede faltar
en tu dieta: es sabroso y nutritivo;
si lo acompañas de verduras,
tienes un plato redondo.
¡Y si es de temporada... mejor aún!





P A Í S V A S C O

BONITO CONFITADO EN ENSALADA

35 MIN. 4 RACIONES

250 G DE BONITO DEL NORTE
400 ML DE ACEITE DE OLIVA
3 DIENTES DE AJO
1 CÁSCARA DE LIMÓN
PIMIENTAS NEGRAS
1 HOJA DE LAUREL
SAL

6 CORAZONES DE ALCACHOFA
½ CEBOLLA ROJA
8 ACEITUNAS NEGRAS

2 CDAS DEL ACEITE CONFITADO
1 CDA DE VINAGRE DE SIDRA
SAL Y PIMIENTA NEGRA

Trocea el bonito en dados y machaca los ajos.

En una sartén o cazuela alta, añade un chorro de aceite de oliva y calienta a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente, incorpora el bonito junto con los ajos y sella los trozos por todos los lados.

Una vez sellado, añade el resto del aceite hasta cubrir el bonito. Agrega también las pimientas, las hojas de laurel y la cáscara de limón. Baja el fuego y cocina durante 8-10 minutos, hasta que el bonito tome un tono blanco y al pincharlo con un cuchillo esté bien cocido por dentro.

Puedes conservarlo en un tarro de cristal esterilizado cubierto con su aceite. El aceite sobrante es perfecto para aliñar ensaladas u otros platos.

Para montar la ensalada, coloca unos tacos de bonito confitado en el plato, añade corazones de alcachofa, láminas de cebolla roja y aceitunas negras picadas. Aliña al gusto.



Ligera, sabrosa
y muy versátil;
la borraja es
perfecta para darle
variedad y un toque
diferente a tu
cocina. ¡Anímate a
probarla! →



A R A G Ó N

BORRAJA CON ALMEJAS

30 MIN. 4 RACIONES

Limpia bien la borraja, retirando los hilos y pelillos con ayuda de un estropajo limpio. Luego córtala en bastoncillos, un poco más largos que un macarrón.

En una sartén con una cucharada de aceite de oliva virgen extra, dora ligeramente un diente de ajo machacado. Cuando empiece a "bailar", añade la borraja ya limpia y cortada. Sáltela con sal y pimienta durante 2-3 minutos, lo justo para que se cocine pero mantenga un punto crujiente. Reserva al calor.

En una cazuela aparte, calienta otra cucharada de aceite de oliva y añade un diente de ajo picado fino. Cuando empiece a dorarse, incorpora una cucharadita de harina y deja que se cocine sin que llegue a quemarse. Agrega el vino blanco y el caldo de pescado, y remueve hasta que la salsa espese un poco. Añade una pizca de cayena molida, las almejas y el perejil picado. Una vez que las almejas se hayan abierto, retira del fuego y añade la borraja salteada. Deja reposar un par de minutos para que se mezclen bien los sabores.



500 GR DE BORRAJA
400 GR DE ALMEJAS
2 DIENTES DE AJO
2 CDAS DE AOVE
1 CDTA DE HARINA
1 VASITO DE VINO BLANCO
1 VASITO DE CALDO DE PESCADO
SAL, PIMIENTA Y CAYENA MOLIDA
PEREJIL FRESCO





A R A G Ó N

SOLOMILLO DE TERNERA

CON ZANAHORIA EN TEXTURAS

50 MIN. 4 RACIONES

500 G SOLOMILLO DE
TERNERA DE ARAGÓN
SAL
8 ZANAHORIAS
PIMIENTA
50 ML AOVE
ZANAHORIA
12 ZANAHORIA BABY
TOMILLO
PIMIENTA

Sazona el solomillo al gusto y márcalo en una sartén bien caliente con un poco de AOVE, durante 1-2 minutos por cada lado. Deja reposar un minuto antes de servir.

Para el puré, pela y corta las zanahorias en trozos medianos, cuécelas unos 8 minutos hasta que estén blandas y tritúralas con un poco del caldo de cocción, sal, pimienta y AOVE. Reserva.

Lamina finamente otras zanahorias, mézclalas con un poco de AOVE y sal, y hornéalas a 170 °C unos 10-15 minutos hasta que estén crujientes.

Limpia las zanahorias baby, retirando parte del verde y las raíces, y saltéalas con AOVE, sal y pimienta unos 15-20 minutos, hasta que estén tiernas.

Sirve colocando una base de puré de zanahoria, el solomillo encima, las baby a un lado y los chips por encima.



NAVARRA

CRACKERS DE IDIAZÁBAL

60 MIN. 4 RACIONES

TIP

Mantenlas más crujientes en una lata hermética, o en la nevera.

Estas galletas saladas de Idiazábal son perfectas para picar entre horas, como aperitivo con hummus o como base de canapés. ¡Anímate a prepararlas!

NUTRI-SCORE



75 GR DE HARINA INTEGRAL
70 GR DE HARINA DE GARBANZOS
1/4 CDTA DE SAL
1/2 CDTA DE LEVADURA
85 GR DE AGUA
40 ML AOVE
3 CDAS DE SÉSAMO NEGRO
30 G DE QUESO IDIAZÁBAL D.O.

Precalienta el horno a 205 °C, con calor arriba y abajo.

Ralla el queso y resérvalo.

En un bol, mezcla la harina de trigo, la de garbanzo, la levadura, las semillas de sésamo y el queso Idiazábal rallado. Aparte, mezcla el agua templada con el aceite.

Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla líquida. Remueve hasta obtener una masa homogénea.

Espolvorea ligeramente con harina la superficie de trabajo y estira la masa con un rodillo (también enharinado) hasta dejarla bien fina, de unos 3-4 mm. Así las galletas se hincharán ligeramente al hornearse.

Con un cortador enharinado, da forma a las galletas y colócalas sobre una bandeja forrada con papel de horno. Junta los recortes de masa, estira de nuevo y sigue cortando.

Con un palillo, haz pequeños agujeros en la superficie para decorar.

Hornea durante 10-12 minutos, según el tamaño. Deben hincharse ligeramente y tomar un tono dorado suave. Retira del horno y deja enfriar sobre una rejilla.

Apta para lactovegetarianos.



NAVARRA

CEREZAS AGRIDULCES

30 MIN. 4 RACIONES

500 G CEREZAS DE ETXAURI
1 CDA DE VINAGRE DE MÓDENA
2 CDTAS DE MIEL
2 CDAS DE AOVE
1 PIZCA DE SAL
1 RAMA DE CANELA,
BAYAS DE PIMIENTA NEGRA
2 CLAVOS
1 CDTA DE JENGIBRE

Lava y deshuesa las cerezas, luego mézclalas con el resto de los ingredientes. Déjalas marinar al menos dos horas y, después, cuécelas durante 20 minutos. Listas para disfrutar con queso, yogur, ensaladas, carnes... **Apta para veganos.**

Puedes utilizar en esta receta tus especias preferidas, ¡a tu gusto!:-)



TIP
Perfecta como
receta de
aprovechamiento,
se conservan
más tiempo.



NAVARRA

FLORES DE ALCACHOFA EN SALSA ROMESCU

55 MIN. 4 RACIONES

6 TOMATES BIEN MADUROS
1 CABEZA DE AJOS
2 ÑORAS
10 ALMENDRAS TOSTADAS
10 AVELLANAS TOSTADAS
50 ML DE VINAGRE DE VINO
250 ML DE AOVE
1 REBANADA DE PAN TOSTADO
1 CDTA DE PIMENTÓN DULCE
1 PIZCA DE PIMENTÓN PICANTE
SAL

4 ALCACHOFAS GRANDES
4 LIMONES
1 CDA DE AOVE
SAL Y PIMIENTA

Para preparar la salsa romesco:

Hidratar las ñoras, sacarles la carne y reservar.

En el horno a 200 °C asar los tomates y el ajo con un chorrito de AOVE unos 20 minutos aprox. Dejar enfriar y pelar. En una sartén tostar las avellanas y las almendras; triturar y reservar. Triturar los tomates, el ajo, la carne de ñora, la rebanada de pan tostado, las avellanas y almendras todo junto hasta conseguir una textura cremosa. Añadir e integrar el pimentón dulce, picante, la sal y el vinagre. Emulsionamos con la batidora añadiendo un hilo de aceite. Rectificar de sal, vinagre, pimentón, o incluso pan tostado para espesar según el gusto.

Para asar las alcachofas:

Precalentar el horno 180°C, calor arriba y abajo.

Limpiar las alcachofas y cortarles la punta sin miedo a cortar demasiado. Retirar un par de capas de hojas externas llegando a las más tiernas de color verde más claro y cortar el tallo, dejando una base plana para poder servir las apoyadas sobre la misma.

Colocar la parte abierta de la alcachofa contra la encimera y presionar fuerte para que las hojas se abran en forma de flor. Poner en la bandeja de horno, salpimentar y regar con un chorrito de AOVE.

Hornear unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.

Servir acompañadas de la salsa romesco.





Una opción más ligera y nutritiva con calabacín en vez de pasta, pollo en lugar de carne roja y bechamel casera con leche de Galicia. Ideal como plato único.



G A L I C I A

LASAÑA DE CALABACÍN

90 MIN. 6 RACIONES

2 CALABACINES
1 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
1 RAMA DE APIO
300 G DE POLLO
300 G DE TOMATE TRITURADO
SAL Y PIMIENTA
ALBAHACA
ACEITE DE OLIVA
125 G DE REQUESÓN
MOZZARELLA

75 G DE MANTEQUILLA
75 G DE HARINA
500 ML DE LECHE
NUEZ MOSCADA
SAL
PIMIENTA

Precalienta el horno a 200 °C.

Lava el calabacín y córtalo en láminas finas. Colócalo en una fuente con sal y deja reposar 15 minutos. De spués, retira la sal, escurre bien y sécalo con papel de cocina. Reserva.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade la zanahoria y el apio cortados en dados y cocina 4 minutos más. Incorpora la carne picada, salpimenta y cocina unos 10 minutos, hasta que empiece a perder el color crudo. Agrega el tomate triturado y la albahaca, y deja cocer todo junto unos 15 minutos más.

Para la bechamel:

Funde la mantequilla en un cazo, añade la harina y remueve con unas varillas hasta integrarla. Vierte la leche templada poco a poco, sin dejar de remover, hasta que espese. Añade sal y pimienta al gusto.

Engrasa una fuente de horno con un poco de aceite. Monta la lasaña alternando capas de calabacín, carne, queso ricotta y bechamel. Repite el proceso y termina con queso mozzarella por encima para gratinar. Hornea durante 30 minutos. Deja reposar 10 minutos antes de servir.

G A L I C I A

SARGO A LA GALLEGA

60 MIN. 4 RACIONES

1 KG DE SARGO
3 UNDS PATATA
200 GR CEBOLLA
200 GR PIMIENTO ROJO
200 GR PIMIENTO VERDE
SAL
35 ML AOVE
3 DIENTES DE AJO
1 HOJA DE LAUREL
15 GR PIMENTÓN DULCE

Lava y pela las patatas y córtalas en rodajas medianas. Pela el ajo y corta en láminas. Corta también la cebolla y los pimientos en juliana.

Coloca las patatas y las verduras en la base de una bandeja de horno, añade la hoja de laurel y salpimienta al gusto. Rocía con un chorrito de AOVE y cocina durante 20-25 minutos a 180°C.

Sazona el sargo con sal, pimienta y pimentón, y colócalo encima de las verduras. Cocina durante otros 15-20 minutos. Cuando estén listos saca los lomos del pescado y sirve, colocando las verduras en la base del plato y el pescado encima. Decora con un poco de pimentón.

El sargo es un pescado sabroso y saludable, ideal para una comida ligera y llena de sabor. Para una guarnición más equilibrada, añade verdura a las patatas.





B A L E A R E S

TUMBET

70 MIN. 4 RACIONES

4 PATATAS PELADAS
2 BERENJENAS
2 PIMIENTOS VERDES
6 TOMATES MADUROS
SIN EL PEDÍCULO
1 CABEZA DE AJOS
HOJAS DE LAUREL
1 L DE AOVE
PIMIENTA NEGRA Y SAL

Corta las patatas y las berenjenas en rodajas y los pimientos en cuadraditos.

Calienta el aceite en una sartén y fríe las patatas con 3 dientes de ajos chafados. Cuando estén fritas, escúrrelas, condiméntalas con sal y resérvalas en una fuente para horno o una greixonera. Sala las rodajas de berenjena, pásalas por harina y fríelas en el mismo aceite. Escúrrelas y resérvalas sobre las patatas. Por último, fríe el pimiento con 3 dientes de ajo más y otra hoja de laurel. Cuando esté listo, escúrrelo y resérvalo en la fuente con las patatas y las berenjenas. Retira 3/4 del aceite que queda en la sartén, añade tres dientes de ajo chafados y otra hoja de laurel y fríe los tomates enteros. Condiméntalos con sal y pimienta negra y cocínalos a fuego muy bajo durante unos 40 minutos. Cuando se hayan convertido en una salsa de tomate bien confitada, pásala por el pasapurés para eliminar la piel. Distribúyela sobre las verduras. Introduce la fuente en el horno a 160° C durante 5 minutos para que los sabores se unifiquen.



Disfrúta de esta ensalada típica mallorquina que se come con cuchara y pan moreno.



B A L E A R E S

ESTOPETA

90 MIN. 4 RACIONES

1 KG TOMATES RAMALLET
2 ARENQUES
2 DIENTES DE AJO
7 G PEREJIL
200 G CHALOTA
20 ML AOVE
1 PIZCA DE SAL

Primero, retira los pedúnculos de los tomates con un cuchillo.

Cocínalos a la plancha o en las brasas, siempre con el agujero hacia arriba para que la piel, a modo de saquito, contenga el líquido que irán soltando a medida que se cuecen.

Cocina los arenques por cada lado, a la plancha o en las brasas. Cuando estén listos, ponlos entre papel de cocina y presiónalos con las manos o con un plato para que suelten la grasa. Seguidamente, desmenuza la carne del pescado y colócala en un recipiente. Añade el ajo, el perejil y la chalota tierna, todo bien picado. Agrega también la carne y el jugo de los tomates asados, presionando bien la piel para que liberen toda su sustancia; si es preciso, corta los trozos de mayor tamaño. Ahora ya puedes aliñar la estopeta con un poco de sal y aceite de oliva virgen.





Recetas con sabor local

