



QUEHAGOCONMICESTADEVERDURAS.WORDPRESS.COM

INVIERNO

NAGORE GARCÍA DE VICUÑA + DIEGO ZARRABEITIA

QUEHAGOCONMICESTADEVERDURAS.WORDPRESS.COM

INVIERNO

Cocina + textos

NAGORE GARCÍA DE VICUÑA

Fotografía + diseño

DIEGO ZARRABEITIA

Que aproveche.

La aburrida perspectiva de pasar todo el invierno comiendo la coliflor con bechamel, la berza con alubias o la calabaza en crema, fue lo que dio origen a Qué hago con mi cesta de verduras, un blog en el que recogemos distintas maneras de cocinar las verduras que nos llegan cada semana en una cesta de verdura local, de temporada y ecológica que recibimos del caseío Lizardi de Astigarraga (Gipuzkoa).

Nuestra aventura con la cesta empezó a finales de noviembre de 2010, con todo el largo invierno por delante. Ya estamos en primavera y consideramos que hemos salido airosos del trance: con algún tropiezo, algún desastre, algún acierto y algún descubrimiento por medio, hemos cumplido nuestro objetivo.

Como breve balance de esta estación, en este recetario recogemos, sin un criterio claro, algunas de las recetas que hemos cocinado esta temporada.

Esperamos que os gusten.

CUIDADO. Las cantidades y los tiempos indicados en las recetas son muy imprecisos. No es por pereza, es que cocino así, incluso aunque siga una receta. Habitualmente cocino para dos, aunque a veces sale para tres, y más en el caso de las cremas de verduras, que congelo. Cuando tengo que cocinar para 6, me sale para 10, o para 5, porque no sé calcular. Y con los tiempos, pues voy mirando y probando... Lo mismo sucede con los ingredientes, que si no tengo de esto, le pongo de lo otro. Confío en que no os importe demasiado.



Qué llega en invierno en una cesta de verduras.

Zanahorias.
Calabaza.
Escarola.
Lechuga.
Acelgas.
Coliflor.
Berzas.

Puerros.
Remolacha.
Alubias.
Cebolla.
Kiwis.
Tomate (2 veces, nos extrañó muchísimo).

Y a finales del invierno, llegan también: rabanitos, achicoria, borraja, lechuga de roble y espinacas.



1. Hummus de remolacha

Esta es la primera receta que publicamos en el blog y, por tanto, merece estar en este recopilatorio. Antes de la cesta de verduras nunca había comido remolacha. Y menos cocinado, claro. Así que... ¿qué podía hacer con ella?

Con la remolacha hemos tenido nuestros más y nuestros menos. En mi opinión (y corta experiencia), lo mejor que se puede preparar con ella es hummus y zumo multifruta. La receta está sacada del blog *Simple Recipes*.

Necesitamos: remolacha, zumo de limón, comino, ajo, sal y pimienta.

Y hacemos lo siguiente: Envolvemos la remolacha el papel de aluminio y asamos 45-60 minutos, hasta que esté hecha. Tendremos que comprobarlo sacando los paquetes y pinchando con un cuchillo. Después, ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora, trituramos y servimos en un bol.

Acompañado de un taco de queso de cabra puesto a la plancha y de un pan de maíz con cereales, el hummus de remolacha está muy rico.

Para terminar, limpiamos todo todo todo lo que habremos teñido de rojo.



2.

Imitación de xató.

Esta ensalada de invierno cosechó el aplauso de nuestra pequeña familia. El xató es un plato típico de la zona del Garraf y el Penedés, en Cataluña, cuyo origen se disputan distintas localidades. Este xató no es ni el auténtico, ni el original, y quizá ni siquiera se le parezca. Pero está de muerte. Plenty of flavour. Encontré la receta en el blog *El comidista*, pero, según la costumbre de la casa, adapté la salsa a las existencias de nuestra nevera y la hice en crudo. Más fácil y más rápido, imposible.

Necesitamos: escarola, lechuga (el original no lleva), varios rabanitos y unas anchoas en conserva; para la salsa: un tomate, un buen puñado de almendras tostadas, un diente de ajo (o más, si se es valiente), dos rebanadas de pan tostado, pimentón, aceite de oliva.

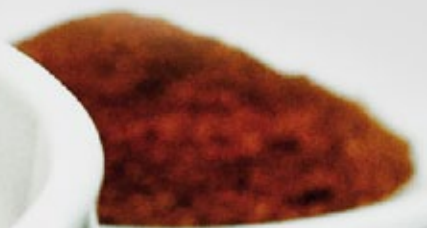
Y hacemos lo siguiente: limpiamos y troceamos el verde, cortamos los rabanitos en tiras o rodajitas finas y, si es preciso, quitamos las barbas a las anchoas. Colocamos en el plato.

Para la salsa: ponemos en la picadora las almendras, el diente de ajo crudo, el tomate pelado y en cuartos, el pan tostado, el pimentón y un chorro de aceite de oliva. Trituramos bien y probamos.

Como nos parecerá muy rico, volvemos a meter la cuchara para probar un poco más.

Servir por encima de la ensalada y, si es preciso, añadir un chorrito de oliva virgen.

Ummmmmm.



3.

Col salteada con pasas y pimentón.

La col ha sido el gran descubrimiento de este invierno. Sólo la había comido con alubias, y no tenía ni idea de lo deliciosa que es. Salteada al estilo Shangai, es una forma sencilla y resultona de prepararla. Ya sea berza, o col rizada, el resultado es el mismo. Si la variedad que tenéis a mano es berza piperina, mucho más delicada, no os recomiendo estropearla con el salteado. Mejor comedla cruda, en ensalada.

Necesitamos: una col, o una berza, o repollo o como le llame cada cual, del tamaño necesario para dar de comer a los comensales. Para dos, una pequeña-mediana es suficiente. Un par de dientes de ajo en láminas, pasas, pimentón al gusto, salsa de soja, aceite de oliva y sal.

Y hacemos lo siguiente: después de quitar las hojas exteriores de la col, cortamos las demás en tiras, como del grosor de un dedo. Las ponemos en una sartén grande o en un wok, donde habremos puesto a calentar un poco de aceite. Las tenemos unos minutos a fuego vivo, hasta que empiecen a menguar y podamos tapar la sartén. Bajamos a fuego medio y esperamos otros diez minutos. Después destapamos, agregamos el ajo, las pasas, la sal y el pimentón, y lo dejamos unos 10 minutos más. Que la col no quede pasada... aunque esto es al gusto. Antes de sacarlo, agregamos un chorrito de salsa de soja.

Y a comer.



4.

Chop suey de invierno.

La cesta de verduras la recibimos los lunes, así que para el fin de semana poco queda ya en el frigo: un poco de algo por aquí, alguna otra sobra por allá. Pero fíjate que una situación parecida es la que dio origen, según la wikipedia, al chop suey. En este caso la receta está adaptada, por supuesto, a las posibilidades de una cesta de verduras de invierno en Gipuzkoa. Y ya en las últimas.

Necesitamos: col rizada, calabaza, puerro, jengibre molido, salsa de soja, aceite de oliva y sal.

Y hacemos lo siguiente: cortamos las verduras en tiras y las salteamos en un wok, donde habremos puesto a calentar el aceite. Ponemos sal, con cuidado (que lleva soja...). Cuando estén a punto, añadimos un chorrito de salsa de soja y espolvoreamos con jengibre.

Ponemos una mesa exótica y nos sentamos a comer.



5.

Rollitos de col rizada.

¿Demasiada col? Bueno, ya he dicho que ha sido un descubrimiento. Los rollitos de primavera del restaurante chino en el que desde hace años celebramos entre amigos, de forma heterodoxa, la víspera de San Sebastián me dieron la idea para esta receta. No, no se parece en nada a los rollitos chinos. Pero son muy recomendables.

Necesitamos: seis hojas de col rizada, un puerro, dos zanahorias, medio pimiento verde, unos trozos de pollo (+/- media pechuga), aceite, sal, pimienta, bechamel y, si apetece, un poco de salsa de tomate.

Y hacemos los siguiente: hervimos dos o tres minutos las hojas de col, las pasamos a un bol con agua fría y después escurrimos. Por otro lado, picamos en tiras las verduras y las rehogamos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando veamos que están hechas, añadimos el pollo picado, salpimentamos y salteamos. Agregamos un poco de bechamel que habremos preparado, justo la necesaria para que el relleno se ligue.

Vamos colocando una cucharada de relleno en cada hoja de col y cerramos haciendo paquetitos, triángulos, rollitos... según el gusto y la habilidad de cada uno.

Colocamos los paquetitos en una fuente de horno con un chorrito de aceite y horneamos durante 10 minutos, a 180°.

Para servir, podemos acompañar con un poquito de salsa de tomate, una salsa de soja...



6.

Cardo salteado con crema de calabaza y coliflor.

Los ingredientes de este plato lo hacen auténticamente invernal, perfecto para esos días largos y fríos en los que necesitamos algo que nos conforte. Esta receta es una adaptación libre, y más sencilla, de una crema de calabaza con cardo salteado y parmentier de hongos del libro *Vegetariano todo el año*.

Necesitamos: 1/2 kg de calabaza, la cuarta parte de coliflor, una patatita, media cebolla, un diente de ajo, 1 bote de caldo, aceite, sal y pimienta, bacon o almendras (opción vegetariana).

Y hacemos lo siguiente: para preparar la crema ponemos a rehogar la cebolla troceada, y añadimos la coliflor en pequeños ramilletes, y la calabaza y la patata en dados. Cuando veamos que la verdura ha echado su jugo cubrimos con agua (mejor caldo, siempre que sea natural; para echar un cubito, mejor agua). Lo tenemos unos 20 minutos hirviendo y tras comprobar que está todo blandito, trituramos y reservamos.

Por otro lado, salteamos el cardo. Ponemos aceite a calentar en una sartén amplia, con un diente de ajo entero. Cuando éste se dore, retiramos y añadimos el cardo, escurrido.

Servimos la crema en un plato hondo y colocamos el cardo en el centro.

Acompañamos con un poco de bacon churruscado y/o almendras tostadas. Al gusto.



7.

Coliflor rebozada con salsa hindú.

Una de las cestas llegó cargada con la madre de todas las coliflores, 2,5 kilos en canal que no nos dejó otro remedio que comerla durante varios días seguidos... de diversas maneras. Esta receta es una variante de unas albóndigas hindúes, sin albóndigas y con coliflor. La coliflor, rebozada con harina de garbanzos, hace una pakora buenísima, y se acompaña de una salsa de tomate tan especiada que no lo parece.

Necesitamos: coliflor en pequeños ramilletes, harina de garbanzos, agua, salsa de tomate, aceite de oliva, sal, un poco de bicarbonato, dos onzas de chocolate negro y especias: canela en rama y en polvo, comino entero y en polvo, curry, ras el hanout, guindilla.

Y hacemos lo siguiente: en una cazuela amplia hacemos un sofrito de cebolla y ajo picados. Añadimos tomate triturado de lata o tomate natural, según nuestra disposición. Cuando empiece a hacer chup chup añadimos las dos onzas de chocolate negro y media rama de canela. Tras 10 minutos añadimos las especias: guindilla (o pimentón picante), canela en polvo, comino en polvo, el curry, el ras el hanout... ¡Que se noten! Dejamos que se vaya haciendo.

Para las pakoras, calculamos un vaso de harina de garbanzos y añadimos el comino entero, guindilla en polvo (o pimentón picante) y una pizca de bicarbonato. Agregamos agua y removemos hasta lograr un mejunje en el que se pueda empapar la verdura. No muy líquido, porque no agarraría. Ponemos aceite a calentar en una sartén y vamos friendo los ramilletes. Escurrimos en papel absorbente y colocamos en la cazuela con el tomate. Tapamos y dejamos media hora a fuego bajito para que la coliflor se termine de hacer.



8.

Garbanzos con calabaza y comino.

La calabaza es una de las verduras que más veces y de forma más generosa ha llegado en la cesta de verduras de invierno. En la era pre-cesta, la solíamos comer en crema o salteada con otras verduras. Poco más. Esta receta la preparamos por recomendación de Pedro, uno de los lectores del blog, que nos contó que su ama cocinaba la calabaza de esta forma. La calabaza hace que el caldo espese y ¡está delicioso!

Necesitamos: garbanzos, un buen pedazo de calabaza, puerro, comino al gusto, aceite de oliva y sal.

Y hacemos lo siguiente: si los garbanzos son secos, como era nuestro caso, acordarse la víspera de ponerlos a remojo. Cocerlos en la olla rápida sólo en agua y sal (y así podemos aprovechar y hacer hummus con parte de lo garbanzos).

En otra cazuela, rehogar el puerro picado con un poco de aceite y bien de comino. Añadir los garbanzos ya cocidos, la calabaza cortada en dados, y cubrir con el agua de la cocción de los garbanzos. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego medio durante unos 15 minutos, hasta que la calabaza esté lista.

¡Ummm!



9.

Cuscús de calabaza.

Otra manera deliciosa y sencilla de comer calabaza: el cuscús. Esta versión se aleja mucho del sabroso cuscús marroquí o argelino, pero está también sorprendentemente rica. Además del sabor, este plato tiene otras ventajas: es rápido y muy fácil de hacer (por otra parte, como prácticamente todo lo de *quehagoconmicesta...*).

Necesitamos: calabaza, media cebolla, unas lonchas de bacon ahumado, un puñado de pasas, comino y cuscús. Aceite y sal.

Y hacemos lo siguiente: tras pelar y, si es necesario, despepitar la calabaza, cortarla en dados y ponerla a cocer al vapor unos minutos, para que se ablande un poco, pero sin pasarse. En una sartén, rehogamos la cebolla cortada en tiras en un poco de aceite de oliva, y añadimos el bacon ahumado, que dejamos churruscar. Después, añadimos la calabaza ya cocida, salamos, y lo salteamos varios minutos. Agregamos las pasas y el comino al gusto... y lo servimos sobre la sémola, que habremos preparado siguiendo las instrucciones del envase.



10.

Coliflor salteada con limón y parmesano.

Esta receta se cuela en este recopilatorio de invierno a pesar de que, siendo estrictos, la preparamos siendo ya primavera. La coliflor ha sido un verdadero quebradero de cabeza este invierno, ya que al fotógrafo no le gusta. Y no pasa nada si llega una pequeñita, pero imaginamos cuando la cesta trae una enorme... Esta receta la encontré en el blog *101 Cookbooks*, con muy buena pinta y serias posibilidades de gustar a la familia, dentro de un orden. Acerté. Y se ha convertido en mi manera favorita de comerla.

Necesitamos: una coliflor, 1-2 dientes de ajo picados, la ralladura de la corteza de medio limón, parmesano, sal y sal maldón y aceite de oliva. La receta original lleva cebollino.

Y hacemos lo siguiente:

Preparamos la coliflor cortando los ramilletes bastante pequeños, del tamaño de una aceituna o más pequeños. Lo mismo con el tronco. Echamos la coliflor en una sartén grande con un chorrito de aceite caliente, añadimos la sal, y esperamos el tiempo necesario para que se dore bien. Para agilizar el asunto, podemos tapar la sartén diez minutos, después quitamos la tapa para que se evapore la humedad y se tueste bien, que es la gracia. A los 20 minutos pinchamos con un tenedor para ver si están listos. Creo que debe quedar un poco al dente, si está muy blando es como si la cociéramos. 30 segundos antes de retirar del fuego, añadimos el ajo picadito y damos unas vueltas. Una vez en la mesa, añadimos la ralladura de limón, el parmesano y unas escamas de sal maldón.

El limón le da un punto espectacular.



11.

Cuscús rápido con col y pollo.

Qué bueno es el cuscús y qué socorrido. En sólo media hora tenemos un plato estupendo sobre la mesa (con el cuscús de añadir agua o caldo, y listo, claro; si tenemos que cocerlo 3 veces, según los cánones, otro gallo cantaría). Es además, otra de esas opciones perfectas para el aprovechamiento. ¿Cuscús de qué? De lo que haya. En este caso, de col y pollo.

Necesitamos: una col rizada, una zanahoria, tres puerros pequeños, dos patatas pequeñas medio tomate, unos trozos de pollo, un puñado de pasas, ras el hanout y cuscús.

Y hacemos lo siguiente: en una cazuela con aceite caliente ponemos a rehogar los puerros, la zanahoria y las patatas. Añadimos los trozos de pollo y doramos. Agregamos el tomate, troceado. Añadimos sal y una cucharada de ras el hanout. Cubrimos con agua caliente o caldo y hervimos 15 minutos. Añadimos la col rizada, cortada en cuartos y sin el tronco central, y seguimos cociendo otros 15 minutos.

Mientras, y siguiendo las instrucciones del envase, preparamos la sémola de trigo. Si sustituimos el agua por el caldo de la cocción de las verduras, mucho mejor.

Está riquísimo.



12.

Liculado de 3 naranjas.

Reiros, reiros... pero ¿cuántos de vosotros habéis tomado un liculado de naranja, calabaza y zanahoria? Pues eso. El liculado de 3 naranjas es un desayuno, o postre, o merienda sumamente recomendable con un poquito de canela... ¿Cuánta? La que necesites... Es afrodisíaca.



13.

Bizcocho integral de calabaza.

El mundo del postre no es lo mío, pero todo recetario debe finalizar con uno, ¿no?. Este bizcocho de calabaza, chocolate y canela, se puede hacer con y/o zanahoria, y también sin chocolate, o añadirle frutos secos etc. Lo que no puedo deciros es cómo hacer para que el bizcocho se mantenga arriba una vez fuera del horno.

Necesitamos:

170 g de harina integral, 150 g de azúcar moreno, 10 g de levadura, 300 g de calabaza, 40 ml de aceite, dos huevos, una cucharadita de canela, un par de tiras de piel de limón (o naranja), 2 onzas de chocolate y semillas de sésamo.

Y hacemos lo siguiente: en un bol grande, mezclar la harina tamizada, con el azúcar y la levadura.

Con la picadora de la batidora, triturar la calabaza con la piel de limón. Después añadir los huevos y el aceite y volver a pasar. Echar esta mezcla al bol con la harina, y volver a batir. Añadir el chocolate troceado, y pasar a un molde pequeño apto para hornear. Espolvorear el sésamo por encima, meter al horno precalentado a 180° durante 45 minutos.

Esperad a que se enfríe un poco antes de hincarle el diente, ¿no?





Este es un libro gratuito que hemos hecho para disfrutar y compartir con las personas que han llegado al blog quehagoconmicestadeverduras.wordpress.com. Por eso, si tú también lo quieres compartir con alguien ¡perfecto! Sólo te pedimos que lo hagas de modo igualmente gratuito y sin alterar el contenido. Muchas gracias.

“La aburrida perspectiva de pasar todo el invierno comiendo la coliflor con bechamel, la berza con alubias o la calabaza en crema, fue lo que dio origen a Qué hago con mi cesta de verduras, un blog en el que recogemos distintas maneras de preparar las verduras que nos llegan cada semana en una cesta de verdura local, de temporada y ecológica que recibimos del caserío Lizardi de Astigarraga (Gipuzkoa).”

Nagore y Diego.