

TALLER DE COCINA SALUDABLE



ALMEJA RUBIA CON CACHELOS Y AJADA

Ingredientes:

- 1 kg de almejas rubias
- 6-8 patatas medianas
- 4 o 5 dientes de ajo
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 4 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimentón picante (opcional)
- 1 puñado de nébedas (menta silvestre)
- 2 hojas de laurel
- 1 trozo de tocino



Preparación:

1. Pelamos y cortamos las patatas en trozos grandes (cuartos).
2. Cocemos las patatas en agua con sal y las hojas de laurel.
3. En una sartén o cazuela, añadimos AOVE. Cuando esté caliente, incorporamos las almejas, tapamos y dejamos que se abran a fuego lento.
4. Para la ajada: en un cazo, ponemos un vaso de AOVE y añadimos el tocino. Cuando suelte su grasa, incorporamos los ajos hasta que se doren. Retiramos del fuego y añadimos el pimentón dulce, sin que se queme. Por último, agregamos un chorrito del agua de cocción de las almejas.
5. Emplatado: colocamos primero las patatas en el plato, luego las almejas con las nébedas picadas por encima, y salseamos todo con la ajada.

ALMEJAS A LA SARTÉN EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 1 kg de almejas (a elección del consumidor)
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 limón (el zumo)
- 1 puñado de perejil
- 1 vaso de AOVE



Preparación:

1. En una picadora introducimos los ajos, el zumo de limón y el perejil. Trituramos todo.
2. Añadimos el AOVE, trituramos de nuevo y reservamos.
3. En una sartén con AOVE, añadimos las almejas, tapamos y dejamos que se abran a fuego lento.
4. Añadimos la salsa reservada y dejamos al fuego hasta que hierva.
5. Emplatado: una vez servidas, espolvoreamos con perejil picado.

HUMMUS CON WAKAME

Ingredientes:

- 100 g de garbanzos cocidos
- 5 g de wakame deshidratado (1 cucharada grande)
- 30 ml de tahini
- 30 ml de zumo de limón
- 20 ml de AOVE
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 10 g de perejil
- 15 ml de salsa de soja
- 1 diente de ajo



Preparación:

1. Hidratamos el wakame en agua fría durante 15 minutos. Escurrimos.
2. En una trituradora añadimos los garbanzos cocidos, las algas, tahini, zumo de limón, AOVE, comino, sal, perejil, salsa de soja y ajo. Trituramos hasta obtener una textura sedosa.
3. Si es necesario, añadimos un poco de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Emplatado: pasamos el hummus a un bol, podemos añadir un poco de pimentón con un chorrito de aceite (opcional). Listo para untar con tostadas o rellenar canapés.

PANIPURIS RELLENOS DE QUESO CREMA, MERMELADA DE TOMATE PICANTE Y ALMEJAS

Ingredientes:

- Almejas cocidas al vapor o 1 lata de almejas en conserva
- Crema de queso:
- 1 tarrina de queso crema (200 g)
- Zumo de medio limón
- Ralladura de lima
- Sal y pimienta al gusto

Crema de tomate:

- 1 bote de mermelada de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- 6 u 8 hojas de albahaca
- Unas gotas de tabasco (opcional)



Preparación:

1. Freímos los panipuris en abundante aceite. Hacemos un agujero en cada uno y reservamos.
2. Crema de queso: en un bol mezclamos el queso crema, el zumo de limón, la ralladura de lima, sal y pimienta. Batimos bien y lo colocamos en una manga pastelera. Reservamos.
3. Crema de tomate: mezclamos en un bol la mermelada, sal, pimienta, orégano, albahaca y tabasco. También lo ponemos en una manga pastelera y reservamos.
4. Emplatado: rellenamos cada panipuri con la crema de queso y encima añadimos la crema de tomate. Decoramos con una almeja.

TALLER DE COCINA SALUDABLE



MASA PARA PIZZA CON WAKAME

Ingredientes:

- 100 ml de agua templada (37°)
- 1 cucharada de AOVE
- 10 g de levadura prensada
- 200 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadas de wakame deshidratado o 2 si es fresco



Preparación:

1. Hidratamos el wakame en agua durante 15 minutos, escurrimos, picamos muy fino y reservamos.
2. Calentamos el agua a 37°, añadimos la levadura y la sal. Removemos hasta que se disuelva.
3. Agregamos el aceite y el wakame.
4. En un bol hacemos un volcán con la harina y en el centro vertemos la mezcla anterior.
5. Mezclamos y amasamos durante unos 5 minutos.
6. Tapamos y dejamos levar durante unas 3 horas a temperatura ambiente.
7. Pasado este tiempo, desgasificamos suavemente, dividimos en porciones y dejamos reposar 10 minutos antes de estirar.
8. Estiramos con un rodillo y añadimos los ingredientes al gusto (tomate, queso, jamón, orégano...).
9. Horneamos a 225°C durante 20-25 minutos aproximadamente.

TALLER DE COCINA SALUDABLE



ESPAQUETI DE MAR REBOZADOS

Ingredientes:

- 250 g de espagueti de mar
- 250 g de harina de trigo (para el rebozado)
- 2 huevos
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freír (que cubra bien los espaguetis)
- ½ limón



Preparación:

1. Cocemos los espaguetis de mar en agua con laurel. Cuando hierva, los añadimos y dejamos cocer unos 5 minutos. Escurrimos y dejamos enfriar.
2. Rebozamos los espaguetis en harina y retiramos el exceso con un colador.
3. Batimos los huevos, pasamos los espaguetis por ellos y escurrimos.
4. Volvemos a rebozar en harina y quitamos el sobrante.
5. Freímos en aceite caliente.
6. Una vez fritos, los ponemos sobre papel absorbente, añadimos sal y exprimimos el limón por encima.
7. Emplatado: acompañamos con mayonesa, alioli, romesco u otra salsa al gusto.