



¡ESTE VERANO DISFRUTA DE NUESTRAS RECETAS RICAS EN FRUTAS Y VERDURAS EUROPEAS DE TEMPORADA!

Las comidas de verano evocan visiones de coloridas ensaladas crujientes, frutas succulentas y deliciosas carnes y pescados a la parrilla. Y una dieta mediterránea proporciona un factor de bienestar como ningún otro, con mucho color y un impulso de bienestar muy necesario después de los meses de invierno, especialmente cuando se come al aire libre bajo el cálido sol del verano, con amigos y familiares.

Una dieta que incluya frutas y verduras frescas tiene numerosos beneficios para la salud, y los productos proporcionan una rica fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.. Elegir frutas y verduras de temporada de Italia y otros países de la UE significa elegir los más altos estándares europeos de frescura, seguridad alimentaria, calidad y respeto por el medio ambiente.

Entonces, si estás buscando agregar un toque de color a tu menú de verano, no busques más allá de I Love Fruit & Veg de la gama europea de recetas de verano nuevas, creativas y nutritivas que muestran los mejores productos de temporada. (<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>).

Con platos principales que van desde **Mezcla de salmón, arroz y naranja, Pechuga de pollo, piccata de espárragos, con alcaparras y limón** y **Espárragos alla pizzaiola** hasta **Atún sellado con sésamo, Albóndigas De Pavo Al Limón, Rollos de ensalada de albahaca vietnamita** y **Tacos de bistec y rábanos en escabeche**.

O elija entre guarniciones y ensaladas frescas, sabrosas y veraniegas, como **Hummus de perejil y hierbas, Tabulé, Ensalada César de rábano y achicoria con pollo cajún, Ensalada de melocotón, hinojo y rúcula, Sandía clásica con queso feta, aceitunas negras, hojas de menta, Alcachofas con vinagreta de miel y mostaza y croustas de pan, Ensalada tailandesa de pepino, gambas y lechuga** o **Lechuga estofada rápida con guisantes, panceta y huevos...**

Y terminemos la noche con un pudín de verano o una bebida refrescante que incluya una pavlova de melocotón melba o con la mejor bebida de verano... un "Smoothie cocktail" de sandía, lima y tequila ¡Seguro que se convertirá en un firme favorito!

La campaña I Love Fruit & Veg from Europe está dirigida por cinco organizaciones con sede en Italia - A.O.A., Asso Fruit Italia, La Deliziosa, Meridia y Terra Orti. Descubre más recetas de temporada de verano de I Love Fruit & Veg from Europe en: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>
Instagram: @ilovefruitandvegfromeurope.es #ILoveFruitAndVegFromEurope #EnjoyItsFromEurope #ILoveFruitAndVeg

FIN

MEZCLA DE SALMÓN, ARROZ Y NARANJA ROJA

Preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite de sésamo tostado
4 filetes de salmón (500 g)
250 g de espárragos, cortados en trozos de 4 cm
4 naranjas rojas
2 bolsas de 250 g de arroz integral basmati y salvaje
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de perejil picado



Calienta el aceite de sésamo en una sartén grande y fríe el salmón con la carne hacia abajo durante 5 minutos, dale la vuelta y añade los espárragos a la sartén y fríe durante 5 minutos más hasta que el salmón esté bien cocido.

Mientras tanto, corte la piel y la médula de las naranjas y retire los gajos sobre un recipiente para recoger los jugos. Retire el salmón de la sartén y luego agregue el arroz a la sartén con los gajos de naranja y el jugo con el aceite, caliente durante 1-2 minutos.

Desmenuza el salmón y añadilo al arroz con el perejil. Sazona al gusto y luego sirve.

Consejos de cocina

Fuera de temporada, use espárragos en lugar de brócoli.

PICCATA DE POLLO Y ESPÁRRAGOS

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Para 4 personas

- 2 manojos de espárragos medianos
- 650 g de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (4)
- 2 cucharadas de harina
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 2-3 cucharaditas de alcaparras, escurridas y enjuagadas
- 350 ml de vino blanco seco
- Ralladura de 1 limón (más limón extra, cortado en rodajas para decorar)
- 250 ml de caldo de pollo
- Jugo de 2 limones
- 150 ml de nata para montar
- 1 paquete de hojas de albahaca fresca



Corta los extremos de los espárragos; y luego, con un pelador de verduras, raspa suavemente una pequeña cantidad de piel de las partes más grandes de los tallos. No pelas demasiado los espárragos, solo unas pocas virutas finas de manera uniforme alrededor del extremo más grande de las lanzas. Desecha las peladuras.

Marca las pechugas de pollo por ambos lados y luego golpéalas suavemente, idealmente con un rodillo, hasta que se doren ligeramente y formen un grosor algo uniforme. Sazona al gusto por ambos lados, luego agrega la harina.

Caliente el aceite de oliva en una sartén pesada, luego agrega las pechugas de pollo, cocina hasta que estén doradas por ambos lados. Agrega las alcaparras mientras se cocinan las pechugas de pollo y continúa hasta que el pollo esté casi cocido.

Una vez que retiras el pollo de la sartén, agrega el vino blanco y la ralladura de limón, y cocina a fuego medio hasta que la mezcla se reduzca a la mitad. Agrega el caldo de pollo y cocina juntos, revolviendo hasta que el líquido se haya evaporado a la mitad y se intensifique en sabor.

Agrega el jugo de limón, regresa las pechugas de pollo a la sartén, cubre con los espárragos, coloca una tapa encima y cocina a fuego medio durante unos minutos, o hasta que el pollo y los espárragos estén bien cocidos.

Retira el pollo y los espárragos a una fuente para servir. Agrega la nata a la sartén y cocina juntos hasta que se forme una rica salsa cremosa, durante uno o dos minutos. Sazona al gusto, luego vierte sobre el pollo y los espárragos y adorna con las rodajas de limón y la albahaca.

Servir de inmediato.

Consejos de cocina: ¿Por qué no probar la salsa de limón y espárragos con bacalao asado en lugar del pollo? Cocina el bacalao como el pollo, pero el bacalao solo necesitará unos minutos para cocinarse.

PIZZAIOLA DE ESPÁRRAGOS ASADOS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 - 30 minutos

Para 4 personas

- 400 g de puntas de espárragos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de tomates cherry, cortados por la mitad
- Una pizca de orégano seco
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 lata de 227 g de tomates troceados
- 250 g de Mozzarella escurrida, cortada en trozos
- 1 paquete de 25 g de albahaca, hojas cortadas en pedazos
- 50 g de Parmigiano Reggiano DOP recién rallado



Precalear el horno a 220°C.

Corta las lanzas por la mitad, mezcla con la mitad del aceite de oliva y colócalas en una bandeja para hornear para asar.

Agrega los tomates a los espárragos. Sazonar al gusto, espolvorear con orégano y asar



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



juntos durante 15 minutos o hasta que estén dorados pero manteniendo su forma.

Mezcla el ajo, el puré de tomate, los tomates enlatados, luego cubre con la mozzarella, la albahaca y una pizca generosa de parmesana. Rocía con el aceite de oliva restante.

Regresa al horno por 10 minutos o hasta que el queso se haya derretido y en algunos lugares se haya dorado.

Retira y sirve de inmediato.

Consejos de cocina:

Sirve los espárragos y los tomates asados (antes de añadir la mozzarella y la salsa de tomate) a temperatura ambiente, como ensalada o entrante.

ATÚN SELLADO EN SÉSAMO SOBRE LECHO DE RÚCULA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 2-3 minutos

Tiempo de montaje: 5-10 minutos

Para 4 personas

200 g (lo más grueso posible) de atún de aleta amarilla, capturado con sedal, salvaje, de origen sostenible

2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado

2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

3 cebolletas, en rodajas finas

100 g de hojas de rúcula

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1-2 cucharaditas de azúcar, o al gusto

Una pizca mediana o grande de jengibre en polvo

2 cucharaditas de vinagre de arroz japonés, o al gusto

1-2 cucharaditas de salsa de soja



Seca los filetes de atún, sazona al gusto, frota con la mitad del aceite de sésamo y espolvorea por ambos lados con la mitad de las semillas de sésamo. Reserva en la nevera mientras preparas la ensalada.

Mezcla las cebolletas con las hojas de rúcula, luego mezcla el aderezo: el resto del aceite de sésamo, las semillas de sésamo, el azúcar, el aceite de oliva, el jengibre, el vinagre y la salsa de soja. Deja de lado.

Luego dora el atún. Calienta una sartén pesada bastante caliente, o hasta que humee. Si es antiadherente no hace falta usar aceite, pero si no, usa un poquito para que el pescado no se pegue.

Coloca el pescado en la sartén caliente y cocina a fuego alto durante 1 minuto por cada lado (arriba y abajo; si es bastante grueso, también puedes dorar un poco los lados). No caigas en la tentación de cocinar demasiado; es la ternura de estar a medio camino entre cocido y crudo lo que es tan delicioso y tiene una sensación en la boca tan maravillosa.

Retira de la sartén y deja reposar durante unos minutos. Cortar en rodajas bastante finas, de unos 2 mm a través del grano. Sobre la rúcula y las cebolletas colocar las láminas de atún caliente y aliñar con el aderezo reservado. Para comer caliente.

Consejos de cocina:

Reemplaza el atún con filetes de salmón fresco.

ALBÓNDIGAS DE PAVO AL LIMÓN SOBRE LECHO DE RÚCULA MARCHITA

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Para 4 personas

2 panes de pita

500 g de carne picada de muslo de pavo

85 g de Parmigiano Reggiano DOP finamente rallado

1 huevo mediano

ralladura y jugo de 1 limón

2 cebolletas, finamente picadas

Unas 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

120 g de rúcula salvaje



Remoja el pan de pita en agua durante unos minutos para que se ablande, luego desmenúzalo en trozos pequeños. Mezcla con la carne picada de pavo, el Parmigiano, el huevo, la ralladura de limón, 1 cebolla tierna; Sazona al gusto. Forma 20 albóndigas pequeñas.

Calienta una sartén pesada para saltear / freír (preferiblemente antiadherente) y agregar una cucharada (o más, según sea necesario) del aceite de oliva. Añade las albóndigas de pavo suavemente a la sartén caliente, manteniendo el fuego medio, lo suficiente para dorar las albóndigas y cocinarlas por completo.

Cuando los fondos estén dorados, voltea suavemente cada albóndiga hacia un lado, luego unos minutos hacia el otro, cocinando por 3 lados. Si los voltea con demasiada frecuencia en un esfuerzo por cocinar demasiados lados, podrían desmoronarse (aunque siguen siendo deliciosos).

Cocina durante unos 20 minutos, hasta que las albóndigas estén bien cocidas y ligeramente doradas. Retira del fuego y rocía con aproximadamente la mitad del jugo de limón. Reserva un momento mientras preparas la ensalada de rúcula con cebolla tierna.

Combina la cebolleta restante con las hojas de rúcula, mezcla con el aceite de oliva restante y el jugo de limón. Sazona al gusto.

Coloca las albóndigas de pavo calientes sobre la ensalada y vierte los jugos de la sartén sobre la ensalada y las albóndigas también.

Consejos de cocina: Las sobras se sirven muy bien con salsa de tomate casera y se rellenan en un panecillo/baguette francés crujiente con o sin mozzarella para derretir. En lugar de pavo, puedes hacerlos con ternera, a la que te recomendamos añadir un puñado de piñones y otro de pasas: sabor a Sicilia y Nápoles.

ROLL-UPS DE PAPEL DE ARROZ Y ALBAHACA VIETNAMITA

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Para 4 personas

280 g-300 g de tofu firme, escurrido y secado con un paño limpio o papel absorbente

200 g de fideos de arroz

50 g de hojas de albahaca, sin tallos

1 pimiento rojo, en rodajas finas o picado

2 paquetes de 134 g de papel de arroz o tortitas de arroz para envolver rollitos primavera



Un puñado de brotes de soja frescos, blanqueados
Salsas para mojar (ver más abajo):

Rebana o rompe el tofu en trozos o pedazos pequeños. Dejar de lado.

Prepara los fideos de arroz según las instrucciones del paquete, luego enjuaga bien con agua fría para evitar que los fideos se cocinen demasiado.

Coloca las hojas de albahaca, el pimiento rojo, el tofu y los brotes de soja blanqueados junto a una superficie plana que pueda usar para enrollar los paquetes.

Ten preparado un bol con agua muy caliente, junto con los papeles de arroz y un plato grande para servir.

Moja brevemente una hoja de papel de arroz en el agua tibia, retírala y colócala en su superficie de trabajo. Repite con una segunda hoja de papel de arroz, haciendo una vuelta doble muy larga, casi oblonga, con una superposición de alrededor de un tercio de ambas hojas.

Coloca una capa de hojas de albahaca fresca a lo largo de los papeles de arroz, luego una pizca de pimiento rojo, el tofu y algunos brotes de soja blanqueados. Cubre con una maraña de fideos que colocas encima en forma de tronco.

Comienza a enrollar: dobla los bordes en el otro extremo del relleno, lo suficiente como para hacer un paquete sellado, luego enrolla, comenzando con un extremo, envolviendo el relleno y enrollando lo más apretado que pueda, hasta que el relleno esté completamente enrollado en el papel de arroz. El papel de arroz húmedo lo mantendrá todo unido.

Colocar en un plato y repetir hasta terminar todo el relleno. Deja los rollos a un lado hasta que esté listo para servir. Si deseas apilar más en un plato sin que se peguen, cubre una capa con film transparente y luego coloca más rollos encima. Enfriar o mantener fresco hasta que esté listo para servir.

Consejos de cocina

Sirve con salsas ya preparadas o haz las tuyas como se indica a continuación:

Sirve con las dos salsas, ya sea preparadas o sigue las recetas a continuación:

Hoisin-maní: 3 cucharadas de mantequilla de maní crujiente, 5 cucharadas de salsa hoisin, 1 cucharada de ketchup de tomate, 1 cucharada de salsa de soya, 1 cucharada de aceite de sésamo y una pizca de cinco especias en polvo Mezclar hasta que quede cremoso.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Picante-dulce-agrio: 2 cucharadas de salsa muy picante, 2 cucharadas de vinagre, 2 cucharaditas de azúcar, 2 cucharadas de agua, sazonar al gusto, 1-2 cucharadas de zanahoria cruda rallada.

TACOS Y FILETE DE RÁBANOS EN ESCABECHE

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 personas

2 cucharaditas de azúcar en polvo (10 g)
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
200 g de rábanos, en rodajas
230 g de espárragos, cortados
1 cucharada de aceite de oliva
3 filetes de solomillo de 200 g, sin exceso de grasa
1 paquete de 326 g, 8 tortillas de harina blanda
Hojas de cilantro, aguacate en rodajas y nata para cocinar para servir



Coloca el azúcar y el vinagre en un tazón y revuelva para disolver, agrega los rábanos y reserva.

Mientras tanto, frota $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite sobre los espárragos y ponlos a la plancha durante 5-6 minutos hasta que estén ligeramente carbonizados, cortados por la mitad. Frota los bistecs en el aceite restante, sazona y agrégalos a la plancha durante 2 minutos por cada lado a temperatura media. Dejar reposar unos minutos antes de rebanar.

Calentar las tortillas según el paquete y servir con algunos espárragos, bistec rebanado y rábanos en escabeche cubiertos con aguacate rebanado, hojas de cilantro y una cucharada de nata para cocinar.

Consejos de cocina

Puedes emplear el salmón o el cordero en lugar del bistec.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



HUMMUS DE PEREJIL

Tiempo de preparación: 20 minutos + 10 minutos
Para 4 personas

300 g de hummus listo
30 g de perejil finamente picado
2 cucharadas de menta finamente picada
2 cucharadas de cilantro finamente picado
2 cucharadas de tahini
Jugo de 1/2 limón
pizca de comino
Servir con verduras y gajos de pita para mojar, como pepino, achicoria roja, zanahorias, rábanos



Usando un tenedor o una cuchara, esponja el hummus, luego agrega las hierbas y mezcla bien.

Agrega el tahini, el jugo de limón y el comino y sazona al gusto.

Colócalo en un tazón poco profundo y rocía con un poco más de aceite de oliva si lo desea y sirve con verduras y gajos de pan pita para mojar.

Consejos de cocina: Asegúrate de que todas las hierbas estén finamente picadas para que se perciba el sabor de la hierba.

TABULÉ DE QUINOA

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de montaje: 20 minutos
Para 4 personas

1 manojo de cebolletas, en rodajas finas transversalmente
25-30 g de perejil de hoja plana, finamente picado
15 g de hojas de menta fresca, finamente rebanadas
1/2 pepino, finamente picado
75 g de tomates cherry, cortados en gajos pequeños
1 diente de ajo, finamente picado
125 g de quinoa lista para comer



30 ml de aceite de oliva virgen extra
Jugo de 1 limón
Para servir: hojas de lechuga romana, yogur

Combina las cebolletas, el perejil y la menta en un tazón grande, luego agrega el pepino, los tomates y el ajo, y mezcla bien.

Agrega la quinoa, mezcla bien y aliña con el aceite de oliva y el limón. Sazonar al gusto servir sobre unas hojas de lechuga, con una cucharada de yogur al lado.

Consejos de cocina:

¡Esto se come aún mejor al día siguiente! También puedes reemplazar la quinoa con cuscús, simplemente prepáralo de acuerdo con las instrucciones del paquete.

ENSALADA CÉSAR DE RÁBANOS Y ACHICORIA CON POLLO CAJÚN

Preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de condimento cajún
3 filetes de pechuga de pollo, cortados a la mitad horizontalmente (600 g)
1 lechuga redonda, rota (200 g)
2 cabezas de achicoria roja, en rodajas (140 g)
200 g de rábanos, cortados y en rodajas
4 cucharadas de aderezo César
50 g de picatostes



Calienta el aceite en una sartén grande, espolvorea el condimento cajún sobre ambos lados del pollo y frialo durante 10-15 minutos, volteando ocasionalmente hasta que esté dorado y bien cocido.

Mientras tanto, coloca la lechuga, la achicoria y los rábanos en un tazón grande y agrega 2 cucharadas de aderezo, divide entre 4 platos. Rebana el pollo y colócalo encima de la ensalada con los picatostes, rocía sobre el aderezo restante para servir.

Consejos de cocina

Cambia el pollo por filetes de salmón.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ENSALADA DE MELOCOTÓN, HINOJO Y RÚCULA

Preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10-12 minutos
Para 4 personas

4 melocotones maduros, en rodajas (500 g)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 bulbo de hinojo, cortado a lo largo (250 g)
1 naranja roja, jugo
1 cucharada de vinagre de vino blanco
100 g de rúcula



Mezcla los melocotones en $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y colócalos en la plancha durante 4-5 minutos, saltándolos una vez. Retira y mezcla las rodajas de hinojo en otra $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y ponlas a la plancha durante 5-6 minutos, volteando una vez.

Batir el jugo de naranja, el vinagre y la cucharada restante de aceite, sazonar bien.

Mezclar la rúcula con las rodajas de melocotón, el hinojo y el aderezo para servir.

Consejos de cocina

Delicioso servido con embutidos italianos.

SANDÍA Y QUESO FETA

Tiempo de preparación: 10-15 minutos
Tiempo de montaje: 5 minutos
Para 4 personas

1 sandía, de unos 2 kilos
200 g de queso feta, cortado en rodajas pequeñas y gruesas
20 g de hojas de menta fresca
50 g de hojas de rúcula
20-30 aceitunas negras sin hueso
3 pepinos baby o $\frac{1}{4}$ de pepino estándar, en rodajas bastante finas
1 cebolla roja mediana pequeña, cortada en rodajas muy finas
Aceite de oliva y jugo de limón/vinagre balsámico, al gusto



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Pelar la sandía de su piel verde y capa blanca también. Córdala en trozos o triángulos. Coloca los trozos de sandía y el queso feta en un plato grande y espolvorea con la menta, la rúcula, las aceitunas, las rodajas de pepino y la cebolla roja.

Enfriar y aliñar con aceite de oliva y limón o vinagre al gusto.

Consejos de cocina: Las semillas de calabaza tostadas agregan un delicioso crujido espolvoreado encima de esta ensalada también.

ALCACHOFAS CON VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Para 4 personas

4 alcachofas (1,3 kg)
8 rebanadas de pan de masa madre (350g)
5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de miel
1 cucharada de mostaza integral (20 g)
Jugo 1 limón



Retira las hojas duras de la base de las alcachofas y corta los tallos. Cocina en una olla grande con agua hirviendo durante 20-25 minutos, dependiendo del tamaño. Si se desprende con facilidad una hoja del centro, están cocidos. Retirar del agua y escurrir boca abajo.

Cepilla el pan por ambos lados con 2 cucharadas de aceite y cocina a la plancha durante 2 minutos por cada lado.

Batir el aceite restante con la miel, la mostaza y el jugo de limón, sazonar.

Servir quitando las hojas y mojando la parte carnosa en el aderezo. Haz esto hasta que se hayan quitado las hojas. Retira y desecha el 'pelo', o ahoga, con una cucharadita para revelar el corazón de alcachofa y vuelve a sumergirlo en el aderezo.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Servir con la masa madre a la plancha.

Consejo de cocineros

Delicioso como entrante o como parte de un buffet de verano.

ENSALADA THAI DE PEPINO, GAMBA Y LECHUGA

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 personas

200 g de fideos de arroz doblados
1 pepino (350g)
1 lechuga redonda (200 g), picada en tiras gruesas
350 g de gambas cocidas
Jugo de 1 lima
2 cucharaditas de salsa de pescado
2 cucharaditas de salsa de soja ligera
2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
Paquete de 25 g de perejil, solo las hojas



Cocina los fideos según las instrucciones del paquete, escurrirlos y enfriarlos con agua fría.

Mientras tanto, haz tiras de pepino con un pelador de verduras, desechando el centro de la semilla. Colocar en un bol grande con la lechuga, las gambas y los fideos.

Batir el jugo de lima, la salsa de pescado, la soja y el aceite y agregar a la ensalada.

Agrega el perejil y los fideos para servir.

Consejos de cocina

Utilizar el Lollo Rosso o hojas de ensalada de tu elección en lugar de la lechuga redonda.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



LECHUGA BRASADA CON PANCETA Y GUISANTES

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 personas

- ½ cucharada de aceite de oliva
- 150 g de panceta en dados
- 1 manojo de cebollas tiernas, cortadas en trozos de 4 cm
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de mostaza Dijon (20 g)
- 250 g de guisantes congelados
- 400 g de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 lechuga redonda, cortada en cuartos (200 g)
- 2 cucharadas de nata para cocinar (40 g)



Calienta el aceite en una sartén con tapa y fríe la panceta durante 2 minutos, añade las cebolletas y fríe durante 1-2 minutos más.

Agrega el caldo, la mostaza, los guisantes y los frijoles y luego agrega la lechuga. Tapa y cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que la lechuga se haya marchitado. Agrega la nata para servir.

Consejos de cocina

Genial servida cubierta con un huevo escalfado.

MELOCOTÓN MELBA PAVLOVA

Preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

Para 6

- 4 claras de huevo medianas
- 250 g de azúcar en polvo más 2 cucharadas (15 g)
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- 150 g de frambuesas
- 3 melocotones maduros, en rodajas (375 g)
- 200 ml nata entera
- 100 g de mascarpone



Precalentar el horno a 150° C. Cubrir una bandeja de horno grande con papel de horno.

Batir las claras de huevo hasta que estén firmes y luego batir gradualmente el azúcar, 1 cucharada a la vez hasta que quede suave y brillante. Batir la harina de maíz y el vinagre. Vierte en la bandeja de la línea de pergamino para dar un círculo de 22 cm. Haz un chapuzón en el centro para que los bordes queden más altos. Hornear durante 1¼ horas. Sacar del horno y dejar enfriar.

Mientras tanto, coloca las frambuesas en una cacerola pequeña con las 2 cucharadas de azúcar y cocina durante 3 minutos hasta que las frambuesas se hayan disuelto. Enfría y presiona a través de un colador para obtener una salsa suave.

Una vez que la pavlova se haya enfriado, calienta una plancha y cocina las rodajas de melocotón durante 5 minutos, y luego deja que se enfríen.

Batir la nata y el mascarpone para formar picos suaves y colocar con una cuchara en el hueco de la pavlova. Cubre con los duraznos y rocía con un poco de salsa de frambuesa, reservando el resto para servir.

Consejos de cocina

Sustituye las frambuesas por fresas cuando estén en temporada.

GRANIZADO DE SANDÍA Y FRESA

Tiempo de preparación: 25 minutos más 2 horas de congelación.

Tiempo de cocción (para el almíbar): 10-15 minutos más tiempo de enfriamiento

Para 4 personas

- 1 sandía, de unos 2 kilos
- 250 ml de agua
- 225 g de azúcar
- 1 lima (ralladura y jugo)
- 250 g / 10 fresas grandes, en rodajas
- 4 chupitos de tequila de 45 ml



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Corta la cáscara dura exterior verde y su capa blanca lejos de la pulpa roja de la sandía. Luego corta la pulpa del melón en trozos pequeños. Coloca aproximadamente la mitad o dos tercios en una bandeja para hornear y congelar. Coloca el resto en un recipiente en el refrigerador.

Prepara el almíbar: hierva el agua, luego reduce el fuego y agrega el azúcar, mezclando hasta que se disuelva, aproximadamente de 5 a 10 minutos. Retirar del fuego, añadir la ralladura de lima y dejar enfriar.

Cuando el melón esté congelado, combínalo con el melón enfriado, las fresas y varias cucharadas del almíbar en un recipiente grande o en la licuadora. Usando una batidora de mano u otro tipo de batidora, mezcla hasta que todo se fusione y forme una mezcla espesa y fangosa.

Agrega el jugo de lima y prueba la dulzura, agregando más jarabe si es necesario.

Sirve inmediatamente, agregando 1 trago de tequila por granizado si lo deseas.

Consejos de cocina:

También puedes utilizar el jarabe en bebidas frías y cócteles.



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

