



## RICAS RECETAS PARA INSPIRARTE EN LA COCINA ESTE OTOÑO/INVIERNO CON FRUTAS Y VERDURAS EUROPEAS DE TEMPORADA!

A medida que los días se acortan y la temperatura desciende, nuestros pensamientos se vuelven hacia alimentos abundantes y reconfortantes para calentarnos y nutrinos... Aquí, durante el otoño y el invierno, las sopas, los guisos y los platos de pasta entran en juego. ¡Pero hagámoslos originales también!

Una dieta mediterránea proporciona el factor de sentirse bien como ningún otro, con mucho color y un impulso muy necesario para sentirse bien durante todo el año. Una dieta que incluya frutas y verduras frescas tiene numerosos beneficios para la salud, ya que 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 otoño/invierno, no busques más allá de I Love Fruit & Veg de la gama europea de recetas nuevas, creativas y nutritivas que destacan los mejores productos de temporada. (<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>).

Con segundos platos perfectos para cualquier momento del día, para probar **Huevos al horno con chile mexicano**, **Pasta cremosa con mucha albahaca**, **Pasta con alcachofas, atún y aceitunas**, **Relish de cebolletas y miso sobre tofu** o **Tacos de bistec y rábanos marinados**.

O para un bocado más ligero, un refrigerio a la hora del almuerzo o una inspiración para el desayuno, elige entre **Scones de desayuno con tocino y chile**, **sopa de col, frijoles y panceta**, **ensalada NYC**, **sándwich de cebolla tierna con queso a la parrilla**, **wrap de mu-shu con col y ensalada de pera a la parrilla y queso gorgonzola** – o también **Encurtidos japoneses con un sabor agridulce**.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



¿Y quién puede resistirse a un budín relleno de deliciosas frutas? Y también los **Verrines de naranja y amaretti** o el delicioso y caliente **Bizcocho de pera y chocolate** ¡Seguro que complacerán a amigos y familiares también!

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 and Terra Orti. Echa un vistazo a más recetas de temporada de I Love Fruit & Veg from Europe en: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>  
Instagram: [@ilovefruitandvegfromeurope.es](https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope) #ILoveFruitAndVegFromEurope #EnjoyItsFromEurope #ILoveFruitAndVeg

## **HUEVOS AL HORNO CON CHILE MEXICANO**

**Preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Para 4 personas**

1 cucharada de aceite  
1 cebolla, en rodajas (190 g)  
2 chiles verdes, 1 finamente picado, 1 en rodajas  
1 cucharadita de pimienta dulce en polvo  
½ cucharadita de comino molido  
400 g de frijoles negros, escurridos y enjuagados  
400 g de tomates troceados  
4 huevos medianos  
Rodajas de aguacate, crema agria y cilantro para servir



Precalentar el horno a 200°C.

Calentar el aceite en una sartén grande a prueba de horno y saltear la cebolla y los chiles picados durante 5 minutos. Agregar las especias y cocinar por 1 minuto.

Mezclar las alubias y los tomates troceados con 100 ml de agua y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Hacer 4 cavidades y romper un huevo en cada una. Extender el pimienta rojo en rodajas encima y cocinar durante 8-10 minutos hasta que la clara de huevo se haya endurecido.

Servir adornado con aguacate, crema agria y cilantro.

### **Consejos de cocina**



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



Servir con picatostes para absorber toda la salsa.

## **TAGLIATELLE CON CREMA DE ALBAHACA Y GORGONZOLA**

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Para 4 personas**

150 g de albahaca, más un poco para decorar

1 diente de ajo, picado

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, o al gusto

500 g de fideos frescos

300 ml de nata

150 g de Gorgonzola

4 cucharadas de piñones, tostados



Cortar el extremo de los tallos de albahaca, luego picar o arrancar las hojas y los tallos y colocarlos en la licuadora, junto con el ajo y el aceite de oliva. Batir hasta que la mezcla forme una pasta verde espesa. Agregar más aceite de oliva si es necesario. Sazonar al gusto y reservar.

Cocinar la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Mientras se calienta, verter la crema en una sartén grande y cocinar a fuego medio hasta que se formen burbujas alrededor de los bordes y esté caliente. Alejar del calor.

Desmenuzar el gorgonzola en trocitos pequeños y añadirlo a la nata; no hace falta remover, simplemente dejar que se ablande en la nata caliente. Escurrir la pasta reservando aproximadamente un vaso del agua de la cocción.

Agregar la pasta a la crema caliente y revolver a fuego medio-bajo hasta que toda la pasta esté cubierta con la salsa. Agregar un poco de agua de cocción si la salsa es demasiado espesa.

Agregar la pasta de albahaca reservada a la pasta caliente, mezclar y revolver bien, sazonar al gusto y servir de inmediato, espolvoreando generosamente con los piñones y la



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



albahaca extra.

### Consejo del chef:

Intentar usar fettuccine verdes, para realzar el color verde y puré de albahaca.

## PASTA DE ALCACHOFAS, ATÚN Y ACEITUNAS

**Preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 20-25 minutos**

**Para 4 personas**

4 alcachofas (1,3 kg)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Corteza y jugo de 1 limón

250 g de penne integrales

200 g de filete de atún en aceite de oliva

50 g de aceitunas negras sin hueso, en rodajas

½ paquete de 25 g de perejil picado grueso



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

Retirar las hojas y raspar la pulpa de las hojas. Retirar y desechar los "pelos" o sofocar con una cucharadita para revelar el corazón de la alcachofa. Rebanar los corazones y ponerlos a marinar en el aceite, la corteza y el jugo de limón.

Mientras tanto, cocinar la pasta según las instrucciones del paquete, escurrir reservando un poco del agua de la cocción. Rehogar el atún con el aceite de atún, las aceitunas, el perejil, la pulpa de alcachofas y los corazones adobados más el adobo en la pasta junto con un poco de agua de la cocción. Sazonar y servir.

### Consejo de cocina

Cambiar la lata de atún por salmón fresco o tofu.

## TOFU SEDOSO CON CEBOLLETA Y MISO



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



**Tiempo de preparación: 15 minutos**  
**Para 4 personas**

1 cucharada y media de miso blanco  
1 cucharada de salsa de soja, más extra para terminar  
1 cucharada de aceite de sésamo tostado  
2 manojos de cebolletas  
1/2 pimiento rojo fresco, picado  
1/2 pimiento rojo, cortado en tiras  
Jugo de 1/2 lima  
2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas  
2 paquetes de 300 g de Tofu Silken (sedoso).



Agregar el miso para suavizarlo, luego mezclarlo con la salsa de soja y el aceite de sésamo. Reservar mientras preparas las cebolletas.

Recortar el extremo de la raíz y los extremos cortados en bruto de las cebollas, luego cortarlas en diagonal, lo más delgadas posible. Agregar esto a la mezcla de miso, junto con el chile rojo, el jugo de lima y las semillas de sésamo.

Abrir con cuidado cada caja de tofu, usando unas tijeras para evitar que se deshaga, ya que tiene una textura bastante delicada. Cortar cada rectángulo en dos mitades, cada una con forma de cuadrado. Poner cada cuadrado en un platillo.

Vertir la mezcla de miso de cebolleta sobre cada cuadrado de tofu, rociando un poco de salsa de soja por encima. Dejar reposar durante una hora en el refrigerador para permitir que se desarrollen los sabores antes de servir con una ensalada de hojas.

### **Consejo de cocina**

En lugar de tofu, la mezcla de cebolla tierna y miso es deliciosa como guarnición mezclado con pollo cortado en cubos fríos y fideos de arroz.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



## RÁBANO ENCURTIDO Y TACOS DE CARNE

**Preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Para 4 personas**

2 cucharaditas de azúcar granulada (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, recortados del exceso de grasa  
Paquete de 326 g de 8 tortillas de harina blandas  
Hojas de cilantro, aguacate en rodajas y crema agria para servir



Colocar el azúcar y el vinagre en un tazón y revolver para disolver, agregar los rábanos y reservar.

Mientras tanto, frotar 1/2 cucharada de aceite sobre los espárragos y asar a la parrilla de 5 a 6 minutos hasta que estén ligeramente carbonizados, y cortados por la mitad. Frotar los filetes en el aceite restante, sazonar y agregarlos a la plancha durante 2 minutos por lado a fuego medio. Dejar reposar unos minutos antes de rebanar.

Calentar las tortillas según el paquete y servir con algunos espárragos, filete en rodajas y rábano encurtido y aguacate en rodajas, hojas de cilantro y una cucharada de crema agria.

### **Consejo de cocina**

Reemplazar el filete con salmón o cordero.

## SCONES DE DESAYUNO CON BACON Y GUINDILLA

**Preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Para 4 personas**

6 rebanadas de bacon ahumado (175 g)  
½ cucharada de aceite de oliva  
225 g de harina leudante  
1 cucharadita de levadura en polvo



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



50 g de mantequilla, cortada en cubitos  
2 guindillas verdes, 1 finamente picada, 1 en rodajas  
2 cucharadas de perejil picado  
100 ml de leche más 1 cucharada  
4 huevos medianos

Precalentar el horno a 200°C.

Picar finamente 2 rebanadas de bacon, calentar el aceite en una sartén y freír durante 2-3 minutos hasta que estén doradas.

Mientras tanto, ponemos la harina, una pizca de sal y la levadura en un bol grande, añadimos la mantequilla y rebozamos la harina con las yemas de los dedos para formar el pan rallado. Mezclar la guindilla triturada, el perejil y el bacon frito. Añadir poco a poco 100 ml de leche y mezclar con un cuchillo de hoja redonda hasta obtener una masa blanda.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa en un cuadrado de 16 cm, cortar en 4 cuadrados y colocarlos en una bandeja para horno, pincelar con un poco de leche y agregar las guindillas en rodajas por encima. Hornear durante 20 minutos hasta que estén doradas.

Mientras tanto, asar el bacon restante durante 5-6 minutos. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 3-4 minutos.

Cortar por la mitad los scones y rellenarlos con bacon y huevo escalfado y servir.

### Consejo de cocina

Para un brunch abundante, agregar un poco de lechuga redonda y tomates.

## SOPA DE COL, BACON Y FRIJOLES

**Preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 8-10 minutos**

**Para 4 personas**

1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra, y más para aderezar  
150 g de bacon cortado en cubitos  
400 g de tomates picados  
800 ml de caldo de pollo  
400 g de lata de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

½ col picada (300 g)  
½ paquete de 25 g de albahaca picada

Calentar 1/2 cucharada de aceite en una cacerola grande y freír el bacon durante 2-3 minutos.

Agregar los tomates, el caldo y los frijoles y dejar hervir. Agregar la col y cocinar, tapado, 5 minutos. Agregar la albahaca y sazonar con pimienta negra.

Sazonar con un chorrito de aceite y servir con picatostes.

### **Consejo de cocina**

Cambiar los frijoles cannellini por frijoles blancos o rojos.

## **“ENSALADA” NEW YORK CITY**

**Tiempo de preparación: 10 minutos (Tiempo de reposo) + 5-10 minutos**

**Para 4 personas**

2 col rábanos medianos grandes (unos 300 g cada uno)  
1 zanahoria mediana, pelada y cortada en juliana o tiras finas  
1 pimiento rojo romano grande o pimiento rojo dulce, picado en trozos grandes o cortado en tiras finas  
1 puerro, en rodajas muy finas  
1 cebolla roja pequeña, cortada por la mitad y en rodajas finas  
1 cucharadita de sal  
2-3 cucharadas de azúcar granulada  
2 cucharadas de vinagre de sidra  
3-5 cucharadas de vinagre de vino blanco



Cortar el col rábano: cortar la parte superior e inferior del col rábano (necesitarás un cuchillo afilado), luego pelar el resto del col rábano: usando un pelador de verduras o un cuchillo de cocina afilado. Una vez pelado, cortarlo por la mitad, luego cortarlo en rodajas y cortarlo en tiras finas.

Combinar las tiras de col rábano con la zanahoria, el pimiento rojo, el puerro y la cebolla roja. Agregar la sal y mezclar bien. Dejar reposar durante unos diez minutos.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



Agregar el azúcar, el vinagre de sidra y el vinagre de vino blanco y mezclar bien.

Enfriar hasta que esté listo para servir.

### **Consejo de cocina**

Se pueden almacenar en el refrigerador en un recipiente sellado hasta por una semana. Las verduras se marchitan y se vuelven ligeramente en escabeche mientras se asientan, lo que las convierte en un delicioso aperitivo, tapa o guarnición para un sándwich gourmet.

## **SANDWICH DE QUESO TOSTADO CON CEBOLLA**

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 6 minutos**

**Para 4 personas**

180 g de queso crema  
3-4 cebolletas medianas-grandes, en rodajas finas  
200 g de queso Emmental, en rodajas finas  
8 rebanadas de pan integral (o 4 panecillos pequeños, cortados por la mitad)  
25 g de mantequilla



Con un tenedor o una cuchara, batir ligeramente el queso crema, luego agregar las cebolletas y sazonar al gusto.

Distribuir la mezcla sobre las cuatro rebanadas de pan y cubrir con el Emmental en rodajas.

Untar la parte superior de los panecillos con la mitad de la mantequilla, luego colocarlos debajo de un asador precalentado hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente en algunos lugares. Dar la vuelta, untar con la mantequilla restante y tostar como antes.

Cortar los bocadillos por la mitad, espolvorearlos con un poco de cebolleta y servir.

### **Consejo para los cocineros:**

El queso crema de cebolla tierna se coloca con una cuchara sobre un panecillo tostado.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



Comer tal cual o adornar con salmón ahumado o pepinos, tomates y pimientos cortados en cubitos.

## **COL SALTEADA, CON ZANAHORIAS Y SHIITAKES Y TORTILLA WRAP**

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

**Tiempo de cocción: 10-15 minutos**

**Para 4-6 personas**

- 1 col
- 100 g de champiñones shiitake frescos
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en tiras cortas
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1-2 cucharadas de salsa de soya al gusto
- 1 paquete de 160 piezas de tofu marinado
- 4 tortillas de harina grandes
- 1-2 cucharadas de salsa Hoisin
- 3-4 cebolletas, peladas y en rodajas finas



Retirar el corazón de la col, luego cortarla en rodajas muy finas (unos 12-15 mm). Retirar los tallos de los shiitakes y cortar las tapas en tiras. Poner la col y los champiñones a un lado.

En una sartén pesada o wok, calentar 1 cucharada de aceite de sésamo; cuando la sartén esté caliente pero no humeante, agregar la zanahoria y el jengibre, saltear uno o dos minutos, luego agregar los shiitakes. Continuar salteando durante uno o dos minutos más, luego retirarlo de la sartén/wok y dejarlo a un lado.

Agregar la col con el aceite de sésamo restante a la sartén, luego saltear unos 5 minutos o hasta que la col rizada comience a marchitarse. Espolvorear con azúcar y salsa de soya al gusto.

Mezclar, luego agregar la mezcla reservada de zanahoria/shiitake a la col con tofu y mezclar todo, cocinar a fuego medio durante 1 a 2 minutos. Rociar con salsa de soya al



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



gusto si es necesario y poner en un plato para servir.

Calentar las tortillas según las instrucciones del paquete, luego colocarlas en un plato, verter la mezcla de col en el centro, con una pizca de hoisin y una pizca de cebolletas a un lado. Trabajando a lo largo, para que la mezcla de col quede encerrada en la envoltura, doblar el extremo con el hoisin y la cebolla tierna, luego trabajar alrededor del relleno envolviéndolo lo más apretado posible.

Servir inmediatamente, cubierto o espolvoreado con hoisin adicional y espolvoreado con cebolletas.

### **Consejo para los cocineros:**

El relleno es delicado, lo que lo convierte en un excelente acompañamiento para otros platos, como carnes asadas y arroz al vapor, con una pizca de hoisin o aceite de chile picante.

## **ENSALADA DE PERA A LA PLANCHA Y GORGONZOLA**

**Preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 15 minutos**

**Para 4 personas**

150 g de pan duro, cortado en trozos pequeños  
3½ cucharadas de aceite de oliva  
3 peras maduras (450 g)  
100 g de rúcula  
100 g de nueces tostadas  
250 g de rábanos, en rodajas  
2 cucharadas de vinagre de vino blanco  
150 g Gorgonzola, en dados



Precalentar el horno a 200°C.

Sumergir el pan en 1 cucharada de aceite y colocarlo en una bandeja para hornear, cocinar por 10 minutos hasta que esté dorado.

Mientras tanto, cortar las peras por la mitad a lo largo y descorazonar, luego cortarlas y rociarlas con 1/2 cucharada de aceite y asarlas en lotes de 2 a 3 minutos por lado hasta que aparezcan manchas doradas, reservar.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



Mezclar la rúcula, las nueces, los picatostes y los rábanos. Batir el aceite restante con el vinagre, sazonar y añadir a la rúcula. Dividir en 4 platos grandes y adornar con las peras asadas y el queso azul.

### Consejo de cocina

Usar otro queso azul de tu preferencia.

## COL RÁBANO JAPONÉS EN ESCABECHE

**Tiempo de preparación: 10-15 minutos**

**Tiempo de preparación: 1 hora + marinado durante la noche**

- 1 col rábano (unos 400 g)
- 1/4-1/2 cucharadita de sal o según sea necesario
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 2 cucharadas de vinagre de arroz japonés
- 1/8 cucharadita de cúrcuma
- Opcional: pimiento rojo en rodajas finas

Retirar las hojas y los tallos del col rábano, luego retirar la piel dura. Cortar la verdura redonda en cuartos, luego cada cuarto en rodajas finas.

Poner en un bol, mezclar con sal y dejar actuar durante al menos una hora.

Probar el col rábano; si parece demasiado salado, enjuagar con agua; si parece lo suficientemente salado para un pepinillo, dejarlo como está.

Agregar el azúcar, el vinagre, la cúrcuma y el pimiento rojo si lo usas y mezclar bien y dejarlo por varias horas o toda la noche.

### Consejo del chef:

Delicioso como acompañamiento de encurtidos con arroz al vapor y carne/pescado/tofu a la parrilla, y maravilloso con hamburguesas o sándwiches de pollo frito.



## VERRINES DE NARANJA Y AMARETTI



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



**Preparación: 20 minutos**  
**Tiempo de cocción: 1-2 minutos**  
**Para 4 personas**

5-6 naranjas sanguinas  
4 hojas de gelatina (7 g)  
75 g de azúcar granulada  
400 g de crema pastelera  
50 g de galletas Amaretti  
100 g de mascarpone  
100 ml de nata líquida



Pelar 3 naranjas y dejarlas a un lado. Exprimir todas las naranjas para obtener aprox. 300 ml, completar hasta 400 ml con agua. Remojar la gelatina en agua fría durante 5 minutos. Colocar el jugo de naranja en una cacerola pequeña con el azúcar y llevar a punto de ebullición, retirar la gelatina del agua y agregarla a la cacerola, revolver hasta que se disuelva, agregar 2/3 de cáscara. Verter en 4 vasos y dejar enfriar, refrigerar hasta solidificar.

Desmenuzar todas las galletas amaretti menos 3 en la nata líquida y verter sobre la gelatina.

Agregar el mascarpone, la crema espesa y la mitad de la cáscara restante hasta obtener picos suaves y verter sobre las natillas. Adornar con la cáscara restante y las galletas amaretti desmenuzadas.

### **Consejo de cocineros**

Reemplazar las galletas amaretti con las galletas gingernuts (galletas inglesas tradicionales).

## **BIZCOCHO DE PERA Y CHOCOLATE**

**Preparación: 20 minutos**  
**Tiempo de cocción: 35-40 minutos**  
**Para 6-8 personas**

200 g de mantequilla, blanda  
200 g de azúcar granulada  
3 huevos medianos  
175 g de harina leudante



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



50 g de cacao en polvo  
½ cucharadita de levadura en polvo  
2 cucharadas de leche  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
3 peras maduras, cortadas por la mitad a lo largo, sin corazón (450 g)  
2 cucharadas de salsa de caramelo salado, caliente (40 g)

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar y forrar con papel de horno un molde de 20 x 24 cm.

Colocar la mantequilla y el azúcar en un tazón grande y batir hasta que esté suave y esponjoso. Agregar los huevos, 1 a la vez. Mezclar la harina, el cacao y el polvo de hornear y añadirlos a la mezcla de mantequilla con la leche y la vainilla. Verter en el molde preparado y nivelar la superficie.

Cortar las peras por la mitad y colocarlas con cuidado encima de la masa para pastel, manteniendo la forma de pera pero ventilando ligeramente las rebanadas. Hornear durante 35-40 minutos hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.

Dejar enfriar y luego rociar con salsa de caramelo.

### **Consejo de cocina**

Espolvorear con hojuelas de almendras antes de cocinar.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

