

# ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# Introduction

Los ingredientes frescos y de temporada son la clave para comer bien, y la temporada festiva es el momento perfecto para ser creativos con I Love Fruit & Veg de Europa. Nuestras recetas celebran los productos de temporada, ofreciendo giros sorprendentes para crear cenas lujosas y platos rápidos para el invierno.

**Tagliatelle con Crema de Albahaca y Gorgonzola:** Un plato de pasta untuoso que equilibra la preparación rápida con una explosión de sabor, destacando el vibrante color de la albahaca.

**Buñuelos de Flor de Calabaza:** Tentempiés irresistiblemente crujientes que se pueden preparar en un instante.

**Setas Porcini con Langostinos Rojos a la Plancha y Rosado Espumoso:** Una interpretación festiva de la clásica combinación italiana 'Mare e Monti' (mar y montaña), elevada por un rosado espumoso y un toque de limón.

**Pasta de Alcachofa, Atún y Aceitunas:** Los sabores terrosos del invierno brillan en este plato robusto, combinando alcachofas frescas con ingredientes básicos de despensa.

**Rodaballo en Pizza con Tomates DOP Piennolo y Orégano:** Una presentación fresca de un pescado sublime que muestra clásicos italianos - tomates vibrantes y mozzarella - reinventados con elegancia simple.

**Bizcocho de Queso y Perejil:** Un final sofisticado, este apetitoso pastel ofrece una alternativa a los postres tradicionalmente ricos, con el equilibrio justo de sabroso y dulce.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



# Recetas



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



# Nuestras Recetas de Navidad y Año nuevo

Si buscas añadir un toque de color a tu menú de Navidad y Año Nuevo, no busques más allá de la gama de recetas nuevas, inventivas y nutritivas de I Love Fruit & Veg de Europa, que exhiben lo mejor de los productos de temporada.

[Clica aquí](#)

The screenshot shows the website interface for 'I Love Fruit & Veg'. At the top, there is a navigation bar with the logo and menu items: 'I LOVE FRUIT&VEG', 'FRESCO EN LA MESA', 'RECETAS', 'PRENSA Y DIGITAL', 'JUGAR CON NOSOTROS', and 'CONTACTOS'. A language selector shows 'ES'. Below the navigation, there is a breadcrumb trail: 'I Love Fruit And Veg From Europe > receta'. The main content area is divided into a left sidebar for filters and a main grid of recipe cards. The filters are categorized under 'FILTRADO POR' and include: 'APERITIVOS (2)', 'INICIO (15)', 'PRIMEROS PLATOS (15)', 'SEGUNDOS PLATOS (13)', 'GUARNICIONES (12)', 'DULCES (7)', 'PLATOS UNICOS (3)', 'SUGERIDO POR EL CHEF MARCO SCARALLO (1)', 'SUGERIDO POR LOS CHEFS (5)', 'SUGERIDO POR NOSOTROS (56)', 'SUGERIDO POR SARAH BUA (4)', 'VIDEO RECETAS (6)', 'ACHICORIA DE AZUCAR (1)', 'ALBAMACA (18)', 'ALBARICOQUES (1)', 'ALCACHOFAS (3)', 'ASPARAGO (1)', 'BERENJENA (2)'. The recipe grid displays six cards, each with a photo, a title, a preparation time, and a brief description. The recipes shown are: 'Mini quiche de Topinambur', 'Arista con naranja', 'Ricotta tibia, gazpacha de espárragos, albahaca y limón', 'Lechuga frita, con nueces, parmesano y limón', 'Alcachofas a la provenzal', and 'RISOTTO CON ALCACHOFAS Y NABANJAS DE SANGRE DE SICILIA IGP'. Each card also includes a small icon indicating the preparation time.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



# DISFRUTA NUESTRAS PRIMERAS ELECCIONES



# RECETAS DE TEMPORADA

## TAGLIATELLE CON CREMA DE ALBAHACA Y GORGONZOLA

*Dificultad: moderada*

*Tiempo de preparación: 10 minutos*

*Raciones: 4*

### INGREDIENTES:

- 150 g de albahaca, más un poco extra para decorar
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, o según necesidad
- 300 ml de nata para montar
- 150 g de Gorgonzola
- 500 g de tagliatelle
- 4 cucharadas de piñones



## TAGLIATELLE CON CREMA DE ALBAHACA Y GORGONZOLA

### PREPARACIÓN:

Recorta el extremo de los tallos de albahaca, luego corta o desgarra las hojas y los tallos, y colócalos en una licuadora, junto con el ajo y el aceite de oliva. Tritura hasta que la mezcla forme una pasta verde espesa. Añade más aceite de oliva si es necesario. Sazona al gusto y reserva.

Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.

Mientras se calienta, vierte la nata en una sartén grande y caliéntala a fuego medio hasta que se formen burbujas en los bordes y esté caliente. Retírala del fuego.

Desmenuza el Gorgonzola en trozos pequeños y añádelo a la nata; no es necesario remover, solo deja que se derrita en la nata caliente. Escurre la pasta, reservando aproximadamente una taza del agua de cocción.

Añade la pasta a la nata caliente y mézclala a fuego medio-bajo hasta que toda la pasta esté cubierta de salsa. Añade un poco del agua de cocción si la salsa está demasiado espesa.

Añade el puré de albahaca reservado a la pasta caliente, incorpora bien,azona al gusto y sirve inmediatamente, esparciendo generosamente con piñones y las hojas extra de albahaca.

Consejo del cocinero: Prueba usar fettuccine verde para realzar el color del puré de albahaca.



MERIDIA

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



## BUÑUELOS DE FLORES DE CALABAZA

*Dificultad:* baja

*Tiempo de preparación:* 20 minutos

*Porciones:* 4

### INGREDIENTES:

12 flores de calabaza

200 g de harina 00

agua mineral con gas q.s.

1 huevo

1 cucharada de aceite AOVE

aceite AOVE para freír q.s.



## BUÑUELOS DE FLORES DE CALABAZA

*Una comida reconfortante que pone de acuerdo a grandes y pequeños, seguramente por el hecho de que se fríen pero también porque suelen prepararse con ingredientes apetitosos y tentadores. El secreto, para realizar estos buñuelos, consiste en comprobar que el aceite alcance la temperatura adecuada para que, una vez los haya sumergido, las verduras queden perfectamente unidas a la masa sin deshacerse. ¡Le sorprenderá su sabor dulce y delicado!*

### PREPARACIÓN:

Procedimiento de preparación de la masa: mezcle la harina 00 con el agua mineral con gas, 1 huevo, 1 cucharada de aceite AEVO. Pase las flores de calabacín por la harina y después por la masa para rebozar. Una vez que las flores estén rebozadas, sofríalas. ¡Disfruten!



## SETAS PORCINI CON GAMBAS ROJAS SALTADOS CON SPUMANTE ROSÉ, APIO, ACEITE Y CITRONELLA

*Dificultad:* media

*Tiempo de preparación:* 30 minutos

*Porciones:* 4

### INGREDIENTES:

350 g de setas porcini limpios

½ cucharada de vino blanco

600g de gambas rojas

1 diente de ajo

½ vaso de vino de espumante rose

1 tallo de apio

Zumo de ½ limón

aceite AOVE

Sal al q.s.

pimienta

limón



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

## SETAS PORCINI CON GAMBAS ROJAS SALTADOS CON SPUMANTE ROSÉ, APIO, ACEITE Y CITRONELLA

*El mar y el bosque se unen para deleitar el paladar. Un encuentro armonizado por el uso del vino espumoso rosado y cautivador por las notas de limón del limoncillo.*

### PREPARACIÒN:

Coger las setas porcini, ya limpias, cortarlas y sofreírlas en una sartén con aceite AOVE y el vino blanco, sazonar con sal y pimienta.

En una sartén con ajo y aceite, cocinar las gambas rojas desglasar con el vino espumoso rosado. Introduzca el tallo de apio en la batidora que será el espejo del plato. Componga los ingredientes y sirva. ¡Disfruten!



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## PASTA DE ALCACHOFA, ATÚN Y ACEITUNAS

*Dificultad: moderada*

*Tiempo de preparación: 35 minutos*

*Raciones: 4*

### INGREDIENTES:

4 alcachofas grandes (1.3 kg)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Ralladura y zumo de 1 limón

250 g de pasta penne integral

200 g de lata de filete de atún en aceite de oliva

50 g de aceitunas negras sin hueso, cortadas en rodajas

½ x 25 g de paquete de perejil, picado grueso



## PASTA DE ALCACHOFA, ATÚN Y ACEITUNAS

### **PREPARACIÓN:**

Elimina 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 una hoja del centro se desprende fácilmente, están cocidas. Retira del agua y escurre boca abajo.

Quita las hojas y raspa la carne de la base de cada hoja.

Elimina y descarta el corazón fibroso con una cucharadita para revelar el corazón de la alcachofa. Corta los corazones en rodajas y marínalos en el aceite y el zumo de limón.

Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete, escurre, reservando un poco del agua de cocción.

Mezcla el atún con el aceite, las aceitunas, el perejil y los corazones marinados, más la marinada con la pasta junto con un poco del agua de cocción. Sazona al gusto y sirve.

Consejo del cocinero: cambia la lata de atún por salmón fresco o tofu.



## ROMBO EN PIZZA CON ARCO IRIS DE TOMATES PIENNOLO DOP Y OREGANO

*Dificultad:* media

*Tiempo de preparación:* 20 minutos

*Porciones:* 4

### INGREDIENTES:

600 g de rodaballo limpio en filetes

Aceite de oliva virgen extra al gusto

450 g de tomates Piennolo DOP, tomates datterini amarillos y tomates cherry verdes

15 g de orégano seco

30 g de alcaparras desaladas

60 g de aceitunas Taggiasca deshuesadas

100 g de mozzarella (mozzarella de búfala o fiordilatte)

Tomates secos al gusto

Unas hojas de albahaca y perejil

Sal q.s.

Pimienta blanca q.s.



## ROMBO EN PIZZA CON ARCO IRIS DE TOMATES PIENNOLO DOP Y OREGANO

*El crujiente de los filetes de rodaballo queda perfecto con los jugosos tomates, ¡una combinación ganadora para el paladar!*

### PREPARACIÓN:

Disponga los filetes de rodaballo en una bandeja de horno con un poco de aceite AOVE, añada los distintos tipos de tomates cortados en gajos, el orégano, las alcaparras y las aceitunas Taggiasca Hornee a 180°C durante 6/7 minutos.

Mientras tanto, corte la mozzarella en cubitos pequeños y los tomates secos en trocitos y prepare un pesto fresco con unas hojas de albahaca y perejil finamente picados y 3 cucharadas de aceite AOVE.

Retire el rodaballo del horno y coloque en cada plato un filete cubierto de tomatitos, orégano, alcaparras y aceitunas. Añada una pizca de sal y pimienta y decore con la mozzarella, los tomates secos y el pesto fresco. ¡Disfruten!



## TORTA ESPONJA BIZCOCHO AL QUESO Y PEREJIL

*Dificultad:* media

*Tiempo de preparación:* 45 minutos

*Porciones:* 4

### INGREDIENTES:

80 g de hojas de perejil (sin los tallos)

15 g de hojas de menta

83 g de aceite de oliva virgen extra

145 g de harina 00

10 g de almidón de maíz

8 g de levadura en polvo sabor vainilla para dulces

2 huevos XL

180 g de azucar

4 cucharadas de queso rallado (Parmesano o Grana)

Sal q.s.

Nata montada para servir



## TORTA ESPONJA BIZCOCHO AL QUESO Y PEREJIL

### PREPARACIÓN:

*Prepare el puré de perejil y menta:* coloque una cuarta parte de la cantidad total de perejil y menta en un vaso alto y pase la batidora a inmersión y mezcle a velocidad baja. Aumente lentamente la velocidad mientras continúa añadiendo el resto de las hierbas, un cuarto a la vez, hasta que se hayan añadido todas. Ponga la mitad del aceite AOVE, vertiéndolo lentamente y licuando a velocidad media-baja hasta que todo esté bien mezclado. Vierta el aceite restante y mezcle durante no más de 10 segundos. La mezcla aparecerá fluida y aterciopelada. Introduzca el puré recién obtenido a un tazón y consérvelo en la nevera.

*Prepare el bizcocho:* en un bol mezcle la harina, el almidón de maíz, una pizca de sal y la levadura y reservar. En el robot de cocina monte los huevos con el azúcar a velocidad alta hasta que se adense bien el compuesto, espumoso y de color amarillo pálido. Baje la velocidad del robot y añada el puré de perejil. Una el queso rallado y siga mezclando. Ahora incorpore la mezcla de harina y mezcle hasta que todo esté amalgamado. Unte una fuente de 26cm, y forre con papel pergamino e introduzca la mezcla obtenida nivelando con una espátula si fuera necesario. Hornear durante unos 25/30 minutos, en un horno precalentado a 175 °C en modo ventilado (cubrir con papel de plata donde la superficie comienza a dorarse) gire el bizcocho a la mitad de la cocción, bajando unos grados la temperatura y alargando los tiempos de cocción en 5/8 minutos. Verifique la cocción con un palillo.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

# SOCIAL MEDIA

**Siguéonos en social media:**

[Instagram](#)

[Facebook](#)

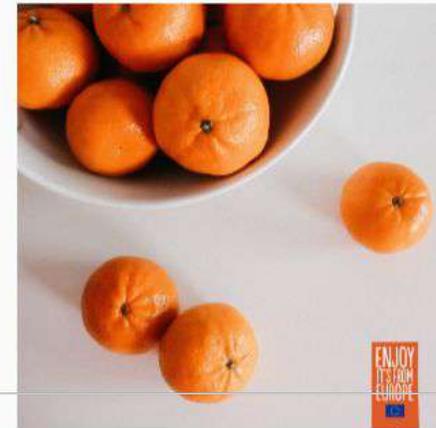
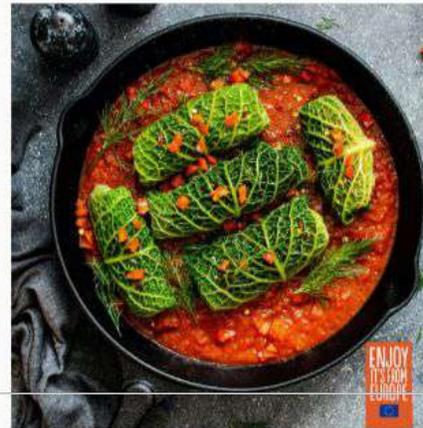
[You Tube](#)

**Hashtag:**

#ILoveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg





**Gracias**  
**y**  
**SALUDOS NAVIDEÑOS**

# ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

