

Recetas con verduras de invierno

Escrito por Gety Pavez Vldal
Martes, 13 de Agosto de 2013 08:36 -

Cuando pensamos en platillos de invierno de enseguida se nos vienen a la cabeza los porotos, lentejas, garbanzos y todo tipo de caldos. Sin embargo, en esta fría temporada del año podemos encontrar verduras típicas de la estación que nos ayudara a variar un poco el menú caliente. Por excelencia son la coliflor, la acelga y la alcachofa las reinas del invierno, para sacarle provecho durante su temporada alta Claudio Vega Meneses, Jefe de Carrera Gastronomía Internacional de AIEP, nos deja las siguientes rectas. **Coliflor al horno** Ingredientes: □ Una coliflor

□
Una taza de leche descremada

□
Media taza de pan rallado

□
Dos huevos

□
Media taza de queso rallado

□
Dos cebollines

□
Medio pimentón

□
Aceite de oliva

□
Sal

□
Orégano

□
Pimienta negra

Preparación:

Recetas con verduras de invierno

Escrito por Gety Pavez Vidal
Martes, 13 de Agosto de 2013 08:36 -

Picar la coliflor en ramilletes pequeños y poner en una olla con agua hervida. Dejar cocinar 10 minutos. Pasado el tiempo dejar escurrir bien.

Mientras se cocina la coliflor, poner en un bol los huevos, la leche y el pan rallado y batir hasta que formen una mezcla homogénea.

Luego picar el cebollín y el pimentón, en el estilo que más guste, y saltear en aceite de oliva unos minutos hasta que la cebolla esté transparente.

Lista la fritura poner en un bol junto con la coliflor y la mezcla de leche, huevos y pan. Poner una pizca de sal, pimienta y orégano. Revolver.

Finalmente en un disponer la mezcla en una fuente para el horno y cubrir con el queso rallado. Dejar en el horno hasta que cuaje y el queso se derrita, es decir, unos 15 minutos.

Croquetas de acelga

Ingredientes:

- 1 kilo de acelga
- 1 cebollín o 1 cebolla pequeña
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Media taza de queso rallado
-

Aceite de oliva

□

Sal

□

Pimienta

Preparación

Lavar las acelgas y picarlas, luego hervir durante 5 minutos con una pizca de sal.

Una vez cocidas escurrir muy bien las acelgas, se pueden apretar con una cuchara para que boten todo el líquido.

Picar la cebolla o cebollín muy fina. Colocarla en un sartén oliva y saltear hasta que quede transparente.

En una fuente grande juntar la acelga, la cebolla, el queso rallado, los huevos y la pimienta. Mezclar bien.

Con las manos formar bolitas de mezcla de acelga y pasar por el pan rallado, se debe dejar la acelga completamente cubiertas de pan.

En un sartén a temperatura alta freír las bolitas hasta que estén bien doradas.

Alcachofas a la Plancha

Ingredientes:

□

8 corazones de alcachofas

□

Aceite de oliva

□

Recetas con verduras de invierno

Escrito por Gety Pavez Vidal

Martes, 13 de Agosto de 2013 08:36 -

Sal

□

Pimienta

□

Orégano

Preparación

Lavar los corazones de alcachofas y por la mitad.

Poner en el sartén una cucharada de aceite de oliva y cuando esté muy caliente colocar las alcachofas, agregar sal, pimienta y orégano.

Sacar del sartén cuando estén bien doradas y crujientes.