



# RECETAS SABOROSAS DE FRUTA & VERDURA

Panorama culinario de las regiones de la AREFLH

Bélgica, Francia, España, Italia y Portugal



Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas



Verdes, rojas, amarillas, blancas,  
naranjas, fucsias...

Azucaradas, ácidas, amargos...

Aromas de frutos rojos, de cítricos.

Las frutas y hortalizas presentan un  
florilegio de colores, una paleta de  
gustos y olores

Placeres, flechazos.

Ideas para recetas originales que  
extraen bien los productos de tierra, el  
sol, las cuatro estaciones

¡Los chefs dejan volar su imaginación!

Cocinar frutas y hortalizas frescas, significa disfrutar eligiendo los productos de temporada, significa volver a una alimentación sana y sabrosa.

Cada temporada, deseamos lo natural, la simplicidad y la frescura en nuestra alimentación.  
Es fresco, es sano, está bueno, siempre que los productos sean bien preparados y consumidos eficazmente.

....¿Y si bastara con hacer la mejor elección según la temporada?  
Aprendamos a ajustar nuestras comidas al ritmo de la naturaleza y, así, satisfacer nuestro paladar sin equivocarnos.

Cada fruta y hortaliza tiene un ciclo de vida y llega a su madurez en un período concreto del año.  
Encontremos el placer de probar una fruta o una verdura en su punto de madurez.

De norte a sur, de este a oeste, las regiones europeas productoras de frutas y hortalizas alimentan sus paladares con una amplia paleta de sabores, colores... y de recetas originales, como las que encontrará en esta recopilación que tenemos el placer de presentar.

¡Buen provecho!

Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas  
[www.areflh.org](http://www.areflh.org)



## Las ventajas de las frutas y hortalizas

### ¿Por qué son indispensables las frutas y hortalizas?

**Las frutas y hortalizas son ricas en nutrientes y otros elementos** fitoquímicos que se presentan en la siguiente reseña:

#### ● Vitaminas

- La **vitamina A**, por ejemplo, es esencial para la visión y refuerza la inmunidad del organismo a las infecciones, se encuentra prioritariamente en el espino amarillo, la calabaza, la zanahoria, el albaricoque, el maracuyá.
- El **grupo de las vitaminas B**, son necesarias para transformar la comida en energía. El ácido fólico, por ejemplo, una de las vitaminas B más comunes (B9), que se encuentra en los productos frescos, puede contribuir a la prevención de enfermedades cardíacas. Disfrutará de sus beneficios en el melón, fresas, castañas, kiwis y mangos.
- La **vitamina C** (acerolas, fresas, limones) y la **vitamina E** (hinojo, kiwis, guisantes, espinacas), sirven de poderosos antioxidantes que pueden proteger las células de agentes cancerígenos.

*Tenga en cuenta que algunas vitaminas son sensibles al calor y al aire. **Por ello preferible no almacenar demasiado tiempo las frutas y hortalizas.** Las verduras y las frutas tienen por supuesto la ventaja de proporcionar la cantidad necesaria de vitaminas, en particular, B y C.*

#### ● Minerales y oligoelementos

**Las frutas y hortalizas aportan también preciados minerales**, como por ejemplo:

- **Calcio**, para consolidar los huesos y luchar contra la desmineralización (perejil, cardillos diente de león, berros, espinaca, hinojo, brócoli, etc).
- **Potasio**, ayuda al funcionamiento del sistema nervioso y muscular (plátano, aguacate, calabaza).
- **Magnesio** como en acelgas, espinacas, hinojo, diente de león, guisantes. El magnesio es esencial para el sistema nervioso, pero generalmente, constituye un elemento de importancia crucial en la biología humana.

## ● Fibras

Las fibras de las **frutas y hortalizas facilitan el tránsito intestinal**. Contribuyen también a la sensación de saciedad por lo que desempeñan un importante papel contra la obesidad o la pérdida de peso. Una alimentación rica en fibras desempeñaría también un papel protector frente a numerosas enfermedades: diabetes, riesgo cardiovascular, algunos cánceres.

## ● Antioxidantes

Los **polifenoles** de las frutas y hortalizas tienen propiedades antioxidantes. Desempeñan un papel protector contra los famosos radicales libres que provocan la degeneración de los tejidos y células (U.V, tabaco, contaminación, etc) y la rapidez de envejecimiento.

Comer frutas y verduras ayuda también proteger la piel contra las distintas agresiones, gracias a los **carotenos** que son también potentes atrapadores de radicales libres. Estos carotenos dan una bonita coloración a la piel, las investigaciones demuestran que basta con aumentar la cantidad de frutas y hortalizas introducidas durante un mes y medio para que la piel tome un bonito color.

**Por último, las frutas y hortalizas son alimentos pobres en calorías, sodio (sal) y en materias grasas. Cuando sustituyen a otros alimentos más energéticos, pueden contribuir a prevenir la obesidad.**

*Fuentes utilizada para este artículo: [aprifel.com](http://aprifel.com) (la Agencia para la Investigación y la Información en Frutas y Hortalizas frescas), [fao.org](http://fao.org) (Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas)*

# SUMARIO

## BÉLGICA p.08

### Flandre p.09

Endibias a la flamenca  
Tomates con pescado y camarones  
*Waterzooi de rodaballo con chicoria*

## ESPAÑA p.16

### Andalucía p.17

Ensalada de tomate y aguacate con alitas de pollo  
Timbal de pimientos rojos, berenjenas y cebollas asados con queso de cabra  
Maki sushi de fresas con infusión de berries y salsa soja

### Cataluña p.23

Manzanas al horno con brandada de bacalao  
*Calçots con salsa romesco*  
Magdalenas de paraguayas

### Murcia p.28

Paëlla de hortalizas  
Canapés de ensalada de Murcia  
*Paparajotas (hojas de limonero fritas)*

## FRANCIA p.36

### Aquitaine p.37

*Charlotte de fresas*  
*Tartare de tomates con magret de pato*  
*Tartaleta de kiwi de Adour*

### Basse-Normandie p.43

*Dodine de cerdo y juliana de verduras*  
*Puerro de Créances con colores marinos*  
*Samossa de manzana normanda*

### Bretagne p.49

*Gaufres de fresa Gariguette*  
*Brocheta de patatas primicia*  
*Puré de chirivías y coliflor*

### Centre p.55

*Charlotte rápida con fresas*  
*Pain perdu de peras y almendras*

### Île-de-France p.59

*Ensalada de Île-de-France*  
*Crema de berros y jamón*  
*Peras con miel, hielo y té de Amours*

### Languedoc-Roussillon p.65

*Tarta fina con cebollas dulces de Cévennes*  
*Ternera con Reina de las Reinetas*  
*Juego de texturas con la Reina de las Reinetas*

<b>Midi-pyrenees</b>	<b>p.71</b>
Melón del Quercy con frutos rojos	
Garbure Bigourdaine	
Confitura de ajo blanco de Lomagne	
<b>Pays de la Loire</b>	<b>p.77</b>
Machado de almejas de Saint-Jacques	
Manzanas al horno con mantequilla salada	
<b>ITALIA</b>	<b>p.82</b>
<b>Basilicata</b>	<b>p.83</b>
Patatas y "peperoni cruschi"	
Ficotto	
Ciaudedda	
<b>Provincia Autónoma de Bolzano</b>	<b>p.89</b>
Risotto con manzanas	
Soufflé de Apfelschmarren	
Strudel de manzanas	
<b>Emilia-Romagna</b>	<b>p.95</b>
Risotto con peras	
Tarta de zanahorias	
Parmigiana de berenjenas	
<b>Piemonte</b>	<b>p.101</b>
Bagna caoda (salsa caliente con ajo)	
Peras "martin"	
Pastel de avellanas	

<b>Toscana</b>	<b>p.107</b>
Pappa (pulpa) de tomate	
Ribollita	
Judías verdes "serpente" en salsa	
<b>Provincia Autónoma de Trento</b>	<b>p.106</b>
Chucrut, cerdo y polenta	
Mermelada de frutos rojos	
Buñuelos de manzana al grappa	
<b>Venecia</b>	<b>p.119</b>
Risi y bisi (arroz y guisantes)	
Tiramisù de fresa	
Radicchio de Treviso asado	
<b>PORTUGAL</b>	<b>p.126</b>
<b>Lisboa e Vale do Tejo</b>	<b>p.127</b>
Tarta de manzanas con canela	
Puré de zanahorias con naranja	
Peras "Rocha" en salsa dulce	
<b>PRESENTACIÓN DE LA AREFLH</b>	<b>p.133</b>

# BÉLGICA

---

Flandre





## FLANDES

Endibias a la flamenca

## Ingredientes

- 12 endibias pequeñas
- 12 lonchas de jamón cocido
- 50 g. de mantequilla
- 4 huevos
- 100 g. de nata para cocinar
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de especias (tomillo, laurel, rooibos y ajo chalote)
- Pimienta negra molida
- Sal
- Nuez moscada molida

### Para la salsa:

- 2 diente de ajo cortados finos
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 200 g. de mantequilla

### Para la decoración:

- Huevos cocidos en tiras
- Tomillo al limón

## Elaboración

---

Hervir las endibias, escurrirlas y secarlas con un paño. Enrollarlas en el jamón y sazonar con las especias. Mezclar los huevos con la nata para cocinar. Añadir pimienta, sal y nuez moscada. Fundir la mantequilla y añadir los huevos con la nata. Mezclar todo hasta obtener una pasta espesa. Freír una tortilla y cortar en cubos

Preparar la salsa hirviendo los ajos cortados muy finos en 1 dl de agua y vinagre de vino. Retirar cuando el agua se haya reducido a la mitad y añadir la mantequilla restante. Rectificar el condimento con sal y pimienta.

Decorar con los trozos finos de tortilla y el tomillo al limón.

Servir con la salsa y el perejil molido.

Bélgica  
Flandes



Receta: VLAM, Oficina de Agro-Marketing de Flandes

[www.monflandria.be](http://www.monflandria.be) / [www.mijnflandria.be](http://www.mijnflandria.be)  
Departamento de Agricultura y Pesca,  
División de la Política de la Agricultura y de la Pesca / Región de Flandes,

Foto: VLAM, Oficina de Agro-Marketing de Flandes



## FLANDRE

Tomates con pescado y camarones

## Ingredientes

Para 4 personas

- 2 racimos tomates cherry
- 100 g. de filetes de pescado (por ejemplo, platija o pez de San Pedro)
- 1 clara de huevo
- 50 g. de nata para cocinar ligera
- 4 cucharadas de perejil cortado muy fino
- 75 g. de camarones pelados
- Sal y Pimienta

## Elaboración

---

Cortar la parte de arriba de los tomates. Vaciarlos con cuidado con una cuchara pequeña con borde afilado. Espolvorear el interior de sal y colocar sobre un plato. Hacer una mezcla cremosa con los filetes de pescado, la clara de huevo y la nata. Añadir el perejil y los camarones y salpimentar.

Rellenar los tomates con esta preparación. Disponerlos muy juntos en un plato de aluminio. Recubrirlos con papel de aluminio.

Colocar sobre la bandeja y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Bélgica  
Flandre



Receta: VLAM, Oficina de Agro-Marketing de Flandes

[www.monflandria.be](http://www.monflandria.be)

[www.mijnflandria.be](http://www.mijnflandria.be)

Departamento de Agricultura y Pesca, División de la Política de la Agricultura y de la Pesca / Región de Flandes,

Foto: VLAM, Oficina de Agro-Marketing de Flandes



## Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 tallo de puerro
- 6 achicorias
- 50 g. de mantequilla
- 1 L de caldo de pescado
- 1 kg mejillones
- 400 g. de filetes de rodaballo
- 2 yemas de huevo
- 2 dl de nata para cocinar
- El zumo de medio limón
- 3 cucharadas soperas de perejil picado
- Sal y pimienta
- 100 g. de camarones

## Elaboración

Lavar las zanahorias y el puerro y cortar en trocitos. Hacer lo mismo con las 5 achicorias. Cocer las verduras en  $\frac{3}{4}$  de la mantequilla.

Rociar con el caldo de pescado y cocer a fuego lento durante 20 minutos. Mientras tanto, cortar el resto de las achicorias en dos y rehogar con el resto de mantequilla. Preparar y quitar la cáscara a los mejillones. Batir las yemas con la crema y reservar.

Cortar los filetes en tiras y sofreír 2 minutos en la sopa. Retirar los filetes y colocarlos en 4 platos precalentados. Hacer lo mismo con las verduras de la sopa, la achicoria cocida y los mejillones.

Incorporar la mezcla de huevos y llevar a ebullición moviendo al mismo tiempo. Retirar del fuego, añadir el zumo de limón y el perejil. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Verter sobre los platos y rellenar con los camarones.

## Bélgica Flandre



Receta: VLAM, Oficina de Agro-Marketing de Flandes

[www.monflandria.be](http://www.monflandria.be) / [www.mijnflandria.be](http://www.mijnflandria.be)  
Departamento de Agricultura y Pesca,  
División de la Política de la Agricultura y de la Pesca / Región de Flandes,



# ESPAÑA

---

Andalucía  
Cataluña  
Murcia





## ANDALUCÍA

Ensalada de tomate y aguacate con alitas de pollo

## Ingredientes

Para 4 personas

- 400 g de tomates
- 1 aguacate
- ½ manojo de cebollino
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 ramitas de cilantro
- Sal
- Pimenta
- 1 pizca de azúcar

**Para las alitas de pollo:**

- 8 alitas de pollo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel

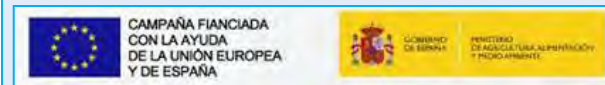
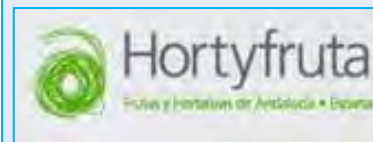
## Elaboración

Lavar los tomates secos y cortar en dados. Lavar el cebollino, secar y cortarlo muy fino. Para el aderezo, mezclar el vinagre, el azúcar y la sal. A continuación, introducir la pimienta y mezclar muy bien.

Añadir el aceite y mezclar con una batidora hasta que la salsa esté espesa. Pelar el aguacate, retirar el hueso y cortar en dados. Mezclar todo y sazonar con sal y pimienta de nuevo.

Macerar las alitas de pollo con aceite de oliva, sal, pimienta y miel. Dorar por ambos lados. Luego hornear las alitas aproximadamente durante unos 20 minutos a 160 °C. Servir junto a la ensalada de aguacate.

España  
Andalucía



Receta: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)  
Foto: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)



## ANDALUCÍA

Timbal de pimientos rojos, berenjenas y cebollas asados con queso de cabra



## Ingredientes

Para 4 personas

- 6 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 4 rodajas de queso de cabra (con corteza es mejor)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 1 Manojó de rúcula

## Elaboración

Asar los pimientos en el horno sobre una bandeja de horno y papel de aluminio a 220 grados durante 30 min. Regarlos con un chorro de aceite de oliva y salpimentar.

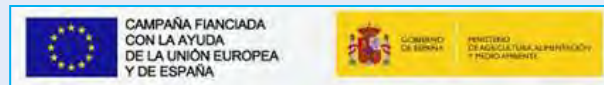
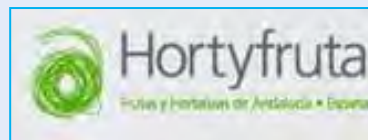
Dejarlos enfriar, pelarlos y quitarles las pepitas.

Colocar los pimientos asados cortados en tiras en el plato y añadir los lomos de sardinas limpios.

Cortar una cebolla en daditos muy pequeños y aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal, pimienta negra y un poco de perejil cortado muy fino

Añadir la vinagreta por encima de los pimientos y sardinas

España  
Andalucía



Receta: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)

Foto: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)



## ANDALUCÍA

Maki sushi de fresas con infusión de berries y salsa soja

## Ingredientes

Para 4 personas

- 100 gr de arroz sushi
- 600 ml de leche entera
- 1 vaina de Vainilla
- 1 rama de canela
- 1 cascara de limón
- 60 gr de azúcar
- 200g de fresas
- Unas hojas de hierbabuena
- Papel film

**Para la infusión**

- 120 gr de azúcar
- 150 gr de berries
- 100 ml de agua
- 50 g de pulpa de frambuesa
- 5 g de vinagre de arroz
- 5 ml de salsa de soja
- Unas gotas de limón

**Para la falsa alga nori**

- 210 ml de agua
- 270 gr de azúcar
- 90 gr de cacao en polvo
- 150 ml de nata
- 10 gr de gelatina

## Elaboración

Lavar bien el arroz y escurrir para retirar el exceso de almidón, reservar, por otro lado inficionar en la leche con el azúcar, la vainilla, la canela y la cascara de limón. Llevar al hervor y añadir el arroz, remover constantemente hasta cocerse. Enfriar en nevera. Una vez frio, extender sobre el papel film creando un rectángulo.

Cortar las fresas en bastones y colocar en la zona inferior del rectángulo de arroz con unas tiras de hierbabuena, enrollar y reservar.

### **Para la infusión :**

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Añadir los berries y la pulpa de frambuesa a fuego suave y triturar para extraer el zumo.

Enfriar y añadir el vinagre, la soja y unas gotas de limón.

### **Para la falsa alga nori :**

Mezclar todo menos la gelatina y hervir unos 7 minutos removiendo. Por otro lado, hidratar la gelatina en agua fría y añadir una vez retirado del fuego.

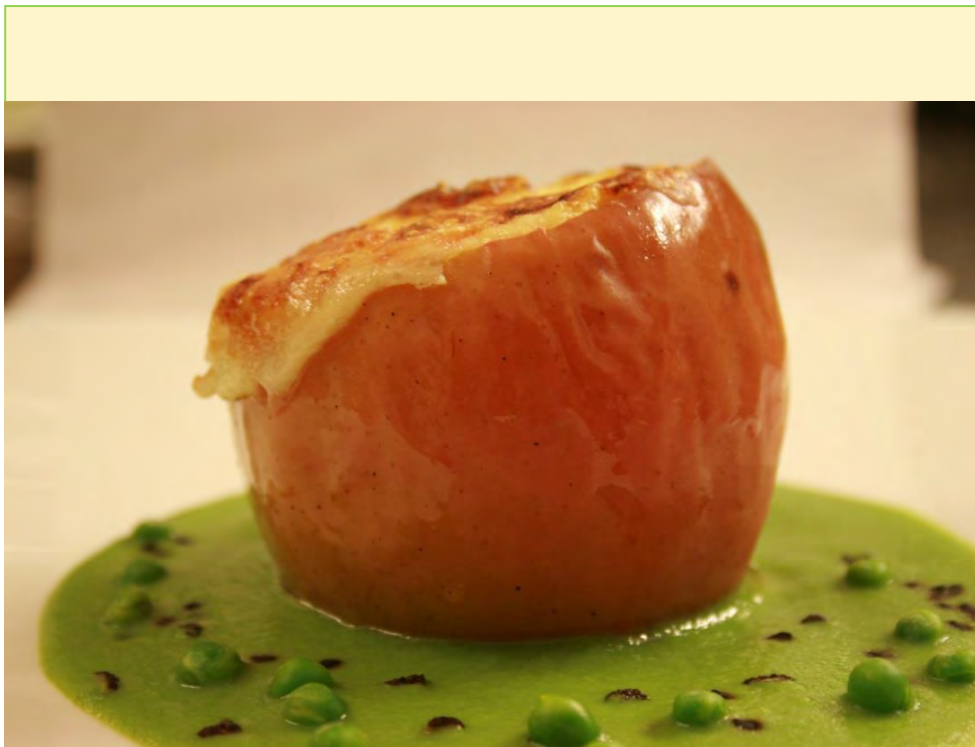
Verter sobre el "maki" napándolo.

## Espagne Andalucía



Diputación Provincial de Huelva

Receta y foto : Manuel Martín, ganadero de la 5ª edición del concurso 'Berries Fusión'



## CATALUÑA

Manzanas asadas con brandada de bacalao

## Ingredientes

### Para la brandada de bacalao:

- 400 g de bacalao
- 400 g de patatas
- 250 g de leche
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra

### Para la crema de guisantes:

- 400 g de guisantes
- Sel
- Aceite
- Un trocito de trufa (para decorar)

## Elaboración

### Para las manzanas al horno:

Sacar el corazón de las manzanas y vaciar un poco de pulpa. Espolvorear una pizca de canela dentro de las manzanas. Ponerlas en una bandeja en el horno a 110 ° C durante 15 minutos.

### **Para la brandada de bacalao:**

Desalar el bacalao, dejándolo durante 24 horas en agua fría y cambiándola 3 veces. Poner el bacalao en una cazuela y cubrirlo con agua fría, ponerlo al fuego y retirarlo cuando empiece a hervir. Dejarlo reposar 15 minutos, sacarlo, retirar la piel y las espinas y desmenuzarlo. Poner las patatas a hervir hasta que estén cocidas, pelarlas y pasarlas por el pasapurés. Añadir a la patata el bacalao desmigado y el ajo bien chafado. Cocer al baño maría añadiendo el aceite y la leche tibia y mezclando al mismo tiempo con una cuchara de madera hasta que quede una crema a nuestro gusto.

### **Para la crema de guisantes:**

Escaldar los guisantes en agua con sal, triturarlos con algo más de sal y añadir un chorro de agua de escaldar hasta obtener la textura de una crema. Pasarla por un colador haciendo fuerza con una cuchara para que nos quede una crema fina.

España  
Cataluña

### **Montaje del plato:**

Llenar las manzanas hasta arriba con la brandada, poner un poco de queso rallado y gratinar. Mientras tanto, ponemos en el plato una cama con la crema de guisantes, unos cuantos guisantes y unos gramos de trufa fresca picada. Cuando la manzana con la brandada ya esté a punto, la colocamos en el plato sobre la crema de guisantes.

Receta y foto: AFRUCAT





## Ingredientes

- 24 *calçots* IGP
- 3 tomates maduros
- 12 filetes de anchoa desalado
- 8 trozos muy finos de pan
- Aceite de oliva vírgen extra
- Perejil molido
- Sal y pimienta

### Para la salsa romesco

- Media cabeza de ajo.
- 6 tomates asados
- 2 pimientos estofados de Romesco
- ½-cucharadita de pimentón dulce molido
- 15 g. de almendras asadas tostadas
- 15 g. de avellanas tostadas
- Aceite y vinagre

**Calçots  
DGP**

## Elaboración

---

Cortar la parte superior de las hojas del calçots verde. No secarlos. Ponerlos sobre la rejilla del horno o en la barbacoa.

También se pueden cocer durante 6 minutos al vapor.

Cortar las raíces; quitar la primera hoja y quitar la parte más verde. Reservar.

Asar los tomates, pelarlos, vaciarlos y cortarlos en cuatro.

Tostar el pan en el horno. Reservar.

Para la salsa romesco: mezclar en una batidora los tomates sin piel ni semillas, los ajos pelados, la pulpa de los pimientos, los frutos secos tostados y el pimentón molido. Mezclar e incorporar aceite, vinagre, sal y pimienta.

Mezclar los trozos de tomate con los calçots y los filetes de anchoa, la salsa romesco y unas gotas de aceite de oliva. Colocar sobre el pan tostado aderezar un poco de perejil molido.

España  
Cataluña

**Los calçots** son una variedad de cebollas catalanas tiernas y dulces. Se pueden sustituir por cebollas tiernas o puerros.

Receta:  
Fundación Alicia (Alimentació i Ciència)



## Ingredientes

Para 14 magdalenas

- 140 g de harina blanca
- 2 cucharaditas y media de levadura en polvo
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sosa
- Una pizca de sal
- 70 g de azúcar
- 1 o 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 huevo
- 250 ml de leche
- 90 g de mantequilla derretida
- 1 taza de fruta: paraguayas pelada y cortada en trozos pequeños

## Elaboración

Precalentar el horno a 180 °. Tamizar la harina, la levadura, el bicarbonato y la sal, ponerlo en un bol grande.

Añadir el azúcar y la ralladura y removerlo todo muy bien.  
Añadir las paraguayas cortados en trocitos pequeños.  
En otro tazón grande, batir los huevos, la leche y la mantequilla. Ponerlo en el bol donde están todos los demás ingredientes tamizados. Con una cuchara de madera grande, mezclar rápidamente pero uniformemente, hasta que quede una masa homogénea.  
Con una cuchara poner la masa sobre el papel para magdalenas y éstos dentro del molde para hornear.  
Rellenar 2/3 partes para que cuando suba la masa no se vierta por los lados.  
Cocer las magdalenas durante 15 o 20 minutos hasta que la masa crezca, se dore o hasta que al clavar una brocheta en el centro, ésta salga limpia.  
Dejarlas en el molde durante 5 minutos, sacarlas, ponerlas sobre una rejilla metálica para que enfríen.

## España Cataluña



Receta y foto: AFRUCAT

# MURCIA

## Paëlla de hortalizas



## Ingredientes

Para 4 personas

- 400 gr de arroz
- Caldo de verduras: por cada parte de arroz, 2,5 partes de caldo de verduras (para 400 gr de arroz, aproximadamente 900 ml de caldo)
- 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 pimiento amarillo
- 200 gr. de brócoli
- 2 tomates maduros de tamaño medio
- 150-200 gr de judías verdes
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 Champiñón
- Pimentón dulce
- Colorante alimenticio
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 limón

## Elaboración

Lavar y trocear las hortalizas en pequeños trozos.

Colocar una paellera o recipiente similar en el fuego con 4 cucharadas soperas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla.

Cuando la cebolla empiece a ablandarse, añadir el resto de hortalizas excepto el tomate (pimientos, zanahoria, judías verdes y brócoli). Sofreír durante 15 minutos a fuego medio removiendo constantemente. Añadir el tomate, cortado muy fino o rallado, y sofreír 5 minutos más.

Añadir el ajo y el pimentón y removerlo todo. A continuación, añadir el caldo de verduras.

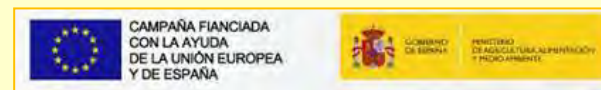
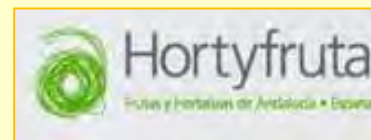
Cuando esté todo hirviendo, echar colorante y sal al gusto (lo ideal es probar un poco de caldo en este momento para comprobar si está a su gusto de sal, si no, añadir un más).

Añadir el arroz y volver a remover para que el arroz quede uniformemente repartido.

Dejar a fuego medio hasta que el caldo se haya casi evaporado por completo. Apagar el fuego y es recomendable dejar reposar la paella durante 5 minutos antes de servirla para que el arroz absorba la pequeña cantidad de caldo que ha quedado sin evaporar.

*Sugerencia del chef: al servir la paella, rociar al arroz con un poco de zumo de limón recién exprimido*

España  
Murcia



Receta: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)

Foto: [www.wecareyouenjoy.eu](http://www.wecareyouenjoy.eu)



## Ingredientes

- 24 tostadas de pan
- 6 tomates de pera en conserva
- 250 g. de atún en conserva
- 12 huevos de codorniz
- 2 cebollas tiernas pequeñas
- 24 aceitunas negras
- 24 aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y perejil

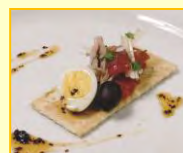
## Elaboración

---

Cortar el tomate en 6 trozos, limpiar la cebolla y cortar en juliana fina. Ir colocando todos los ingredientes sobre las tostas de pan de forma decorativa, salpimentar y aliñar, decorar con perejil picado.

También se pueden mezclar todos los ingredientes en un bol y aliñar.

España  
Murcia



Receta: Juan Antonio Pellicer  
Consejería de Agricultura y Agua  
Comunidad de Murcia

Foto: Juan Antonio Pellicer / Consejería  
de Agricultura y Agua / Comunidad de  
Murcia





**MURCIA**

*Paparajotes*

## Ingredientes

- 1 l. de leche
- 3 yemas
- La piel de un limón
- 1 palo de canela
- Canela molida
- Azúcar
- Hojas de limonero
- Harina Yolanda™ (Preparación alimenticia de harina para cocinar sin huevo)

## Elaboración

---

Cocer la leche con la piel de limón y el palo de canela, colar y dejar enfriar.

Batir las yemas y mezclar con la leche; a continuación añadir la harina hasta conseguir una pasta semilíquida.

Pasar las hojas de limonero por la pasta y freír en abundante aceite caliente; sacar una vez dorada la pasta y espolvorear con canela molida y azúcar.

España  
Murcia



Receta: Juan Antonio Pellicer /  
Consejería de Agricultura y Agua /  
Comunidad de Murcia

Foto: Juan Antonio Pellicer / Consejería  
de Agricultura y Agua / Comunidad de  
Murcia



# FRANCIA

---

Aquitaine  
Basse-Normandie  
Bretagne  
Centre  
Ile-de-France  
Languedoc-Roussillon  
Midi-Pyrénées  
Pays de la Loire



## AQUITAINE

*Charlotte de fresas*

## Ingredientes

Para 4 personas

- 500 g. de fresas etiqueta rojas
- 100 g. de azúcar glase
- 30 bizcochos de soletilla
- 40 cl de nata entera líquida
- 6 cucharadas de sirope de fresa
- 5 cucharadas de agua
- 3 hojas de gelatina

## Elaboración

Fácil / 30 minutos + tiempo de enfriamiento

En una cacerola, empapar las hojas de gelatina en agua fría. Lavar las fresas y verter poco a poco. Cortarlas en pedazos.

Introducir las fresas en una olla con el azúcar. Llevar a ebullición a fuego medio mezclando con hasta que se disuelva el azúcar.

Fuera del fuego añadir la gelatina esserée de las fresas removiendo al animadamente con la espátula. Verter el puré obtenido en una ensaladera. Dejar enfriar, después mantener dos horas en el frigorífico.

Cubrir el molde con los bizcochos empapados en la mezcla de sirope de fresa y agua. En una ensaladera montar la nata muy prieta. Incorporar la nata a puré de fresas salido del frigorífico ayudándose de una espátula. Verter la preparación en el molde y alisar la superficie. Mantener una noche en el frigorífico. Decorar con trozos grandes de fresas antes de servir.

## Francia Aquitaine



Receta original de Vincent Poussard para el AAPrA, Agencia Aquitania de Promoción Agroalimentario

Crédito foto: Morenito/AaPrA



## AQUITAINE

Tartare de tomates con magret de pato

## Ingredientes

Para 4 personas

- 90 gr. de magret de pato ahumado
- 2 cebollas
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 4 tomates de Marmande
- 1 pepino
- Algunas nueces de Périgord
- 5 cl de aceite de oliva
- 1 cl de vinagre balsámico
- 1 queso Cabécou de Périgord
- ¼ L de nata para cocinar
- 1 manojo de cebollino
- 1 manojo de albahaca

## Elaboración

---

Pelar y lavar todas las verduras. Cortar algunas tiras de tomate y cuatro rodajas de pepino para la decoración. n. Cortar el resto de verduras en daditos.

Mezclar la verdura cruda con las nueces molidas.

En un bol pequeño verter el queso Cabécou, el vinagre, el aceite de oliva, la nata y la albahaca; sazonar, mezclar y mantener en frío.

Cortar el magret en lonchas. Mezclar el tomate, el tartare y el magret y mantener en el frigorífico.

En el momento de servir colocar el tartare y decorar con las verduras cortadas para ello y las hierbas.

Se puede tomar con tostas de pan.

Francia  
Aquitaine



Receta original de Vincent Poussard para el AAPrA, Agencia Aquitania de Promoción Agroalimentario

Crédito foto: Morenito/AaPrA





## Ingredientes

Para 4 personas

### Para el masa quebrada

- 250 g. de harina
- 125 g. de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 20 g. de azúcar
- 40 g. de agua
- 1 pizca de sal

### Para el adorno

- 6 kiwis de Adour
- 100 gr. de ciruelas de Agen
- 50 g. de nueces de Périgord
- 250 gr. de uvas pasas
- 150 g. de azúcar
- 1 rama de vainilla
- ½ L de agua

### Para la crema de almendras

- 4 huevos
- 200 g. de almendras en polvo
- ½ L de leche
- 100 g. de azúcar
- 60 g. de harina

## Elaboración

---

**Masa quebrada** – Hacer un montón de harina, colocar en el centro todos los ingredientes, mezclar bien y enfriar. Hacer cuatro bolitas. Reservar. Extender las bolas con un rulo y colocar sobre los moldes de las tartaletas.

**Adorno** – Llevar a ebullición el agua, la vaina de vainilla y el azúcar durante 15 minutos y dejar enfriar. Pelar y cortar los kiwis. Macerar los kiwis, las ciruelas y las uvas 5 minutos en el sirope y dejar enfriar la mezcla.

**Crema de almendras, preparación y finalización** – Hacer una crema de almendras y moler el resto de almendras. Hervir la leche y remover al mismo tiempo el azúcar con las yemas. Añadir la harina y verter la leche hirviendo por encima. Llevar a ebullición durante 3 minutos, añadir las almendras molidas y dejar enfriar.

Francia  
Aquitaine



Receta original de Vincent Poussard para el AAPra, Agencia Aquitania de Promoción Agroalimentaria

Foto: Brunet/AaPrA



## Ingredientes

Para 4 personas

- 4 escalopes de cerdo de Normandía
- 160gr de champiñones de París
- 300 gr de ajo chalote
- 80 gr. de manzanas
- 40 gr. de camembert de Normandía DOP
- 6 cl de nata para cocinar
- 1 yema de huevo
- 400 gr. de zanahorias de los sables Label Rouge
- 400 gr. de apio
- 12 cl de sidra de Normandía
- Mantequilla de Isigny
- Brochetas de madera

## Elaboración

---

Cortar los champiñones en dados, laminar los ajos y cortar la manzana en brunoise. Sofreír los champiñones y el ajo en mantequilla, escurrir, añadir la brunoise de manzanas y sazonar. Extender los filetes, sazonar, poner añadir un poco de preparación, amasar, cerrar con un pic y hornear durante 20 minutos a 140°. Cortar las zanahorias y el apio en juliana, sofreír en mantequilla, empapar en sidra y dejar evaporar para glasear las verduras y que queden un poco crujientes.

Quitar la cáscara del camembert, cortarlo en trocitos y fundirlo en la nata, añadir la yema de huevo, mantener a fuego lento y emulsionar para hacer un sabayón.

Colocar las verduras en juliana en un plato, poner encima el *dodine* cortado en dos y sin la brocheta, verter un chorrito de sabayón.

Francia  
Basse-Normandie

**Hortaliza  
de la  
Mancha**



Receta:

Marc Richard, Lycée Malherbe, Caen /  
IRQUA - Normandía / Cámara Regional de  
Agricultura

Foto : I. David-Buchet / IRQUA-Normandía



## BASSE-NORMANDIE

Puerros de Créances con colores marinos

## Ingredientes

Para 4 personas

- 1 puerro de Créances IGP
- 30 g. de mantequilla de Isigny DOP
- 100 g. de vino blanco
- 150 g. de nata para cocinar
- 1 hoja de pasta filo
- 8 lonchas finas de rábano negro

Productos del mar de Normandía (almejas Saint-Jacques, ostras, arenques marinados, bacalao, salmón ahumado)

- Tomillo, laurel,

### Consejo

Realizar la misma  
receta con la  
zanahoria de  
Créances y  
comino

## Elaboración

---

Limpiar, lavar y cortar el puerro en cuatro partes. Cocer con mantequilla, una rama de tomillo, una hoja de laurel, vino blanco, en 50 clde agua durante 20 minutos.

Verter poco a poco el puerro y añadir un poco de caldo de la cocción hasta conseguir un puré espeso. Añadir la nata, condimentar, filtrar y verter en un sifón, percutir dos cartuchos de gas y enfriar.

Cortar la hoja de pasta filo en 8 tiras, untar mantequilla con un pincel. Girar alrededor de un cilindro y hornear durante 5 minutos a 200°.

En un plato poner 2 rodajas de rábano negro, un anillo de pasta filo sobre ellos y rellenar de mousse de puerro. Colocar encima el producto de mar seleccionado.

## Francia Basse-Normandie



Receta:

Olivier Briand, Le Gibus, Caen / IRQUA -  
Normandía / Cámara Regional de  
Agricultura

Foto: I. David-Buchet / IRQUA-Normandía



## Ingredientes

Para 4 personas

- 4 manzanas de Normandía
- 2 hojas de pasta filo
- 100 g. de mantequilla de Isigni DOP
- 50 g. de azúcar moreno
- 1 limón
- 100 g. de dulce de leche
- Aguardiente Calvados

### Sugerencia

Sustituir la manzana por la pera y flambea con aguardiente Calvados DOP Demfrontais

## Elaboración

---

30 minutos

Lavar las fruta. Vaciar el centro con la ayuda de un vaciador de manzanas. En un bol cortar la mantequilla en daditos y dejar ablandar a temperatura ambiente.cuando esté bien deshecha añadir galletas esrajadas (con un mortero, una maza o en una bolsa de plástico y estrujadas con una cuchara de madera).

Añadir canela y mezclar hasta obtener una pasta granulosa muy perfumada.

Poner las manzanas en un plato de horno y decorar con la preparación. Hornear 40 minutos a fuego medio.

Servir caliente pero no ardiendo.

Francia  
Basse Normandie



Receta:

Olivier Briand, Le Gibus, Caen / IRQUA -  
Normandía / Cámara Regional de  
Agricultura

Foto: I. David-Buchet / IRQUA-Normandía





## BRETAGNE

Gaufre con fresas Gariguettes

## Ingredientes

Para 4 persona

### Pasta de gaufre

- 300 g. de harina
- 100 g. de mantequilla
- 200 g. de azúcar
- 2 huevos
- 1 sobre levadura
- 50 cl de leche

### Decoración

- 400g. de fresas Gariguettes
- 250 g. de mascarpone
- 1 sobre de azúcar vainillado
- 10 cl de leche
- 1 Nuez de coco rallado

## Elaboración

---

Preparar la masa de los gaufres mezclando la harina con la levadura. Fundir la mantequilla y añadir a la mezcla con los huevos.

Añadir azúcar y la leche batiendo enérgicamente para obtener una pasta homogénea. Dejar reposar una hora.

Hacer los gaufres uno a uno.

Mélangez el mascarpone con la leche y el azúcar vainillado.

Lavar y cortar las fresas.

Echar dos cucharadas de nata en cada gaufre y añadir las fresas. Espolvorear el coco antes de servir.

Francia  
Bretagne

Fresas  
Gariguettes



Receta: [www.princedebretagne.com](http://www.princedebretagne.com) /  
Comité Económico Regional Agrícola Frutas  
y Verduras (CERAFEL)

Foto: CNIPT



## BRETAGNE

Brocheta de patatas nuevas y salsa dip

## Ingredientes

Para 4 personas

- 40 patatas nuevas pequeñas
- 8 ajos chalote pequeños cortados en dos
- Aceite de oliva
- Sal

**Para la salsa dip:**

- 2 yemas de huevo
- 3 dientes de ajo a pedazos
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 250 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza tradicional
- Sal y pimienta

## Elaboración

---

Cocer las patatas durante 2 o 3 minutos en agua en el microondas (+/- 6 minutos a 600W). Dejarlas enfriar, pincharlas con las brochetas alternando con los ajos chalote.

Encender el horno. Untar las brochetas con aceite de oliva, salar y colocar sobre un papel de horno y girar cada 4 minutos.

Dorar durante 16 minutos más o menos.

### **Salsa dip de mostaza**

Mezclar las yemas, el ajo y el zumo de limón en una licuadora. Añadir un poco de aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta.

Francia  
Bretagne

### **Idea**

Algunos dados de lacón o lonchas de bacon intercaladas en la brocheta serán un toque delicioso.

Receta: [www.princede Bretagne.com](http://www.princede Bretagne.com) /  
Comité Económico Regional Agrícola Frutas  
y Verduras (CERAFEL)

Foto: CNIPT



## BRETAGNE

Puré de chirivías y coliflor

## Ingredientes

Para 4 personas

- 600 de chirivías Prince Bretagne
- 300 g. de coliflor Prince de Bretagne
- 50 cl de leche
- 30 g. de mantequilla
- Sal y pimienta

### Consejo del chef

Este puré le gusta a los niños: ¡será una gran ocasión de hacerles comer verduras frescas!

## Elaboración

---

Pelar las chirivías y cortarlas en trozos. Separar las coliflores en ramitos.

Cocinar juntas la coliflor y las chirivías en leche hirviendo durante 25 minutos.

Al final de la cocción retirar una parte de la leche restante, mezclar las verduras en una batidora, añadir la leche hasta obtener la consistencia deseada.

Añadir mantequilla, mezclar y sazonar al gusto.

Francia  
Bretagne



Receta: [www.princede Bretagne.com](http://www.princede Bretagne.com)  
Comité Económico Regional Agrícola Frutas y Verduras (CERAFEL)

<http://www.princede Bretagne-conso.com/fr/les-recettes/959-puree-de-panais-et-chou-fleur>

Foto: [www.princede Bretagne.com](http://www.princede Bretagne.com)  
CERAFEL



## Ingredientes

Para 4 personas

- 250 g de fresas
- 150 g de queso blanco
- 8 galletas de Reims
- 2 vasos de agua
- 2 cucharaditas de sirope de fresa
- 1 cucharada de azúcar glas
- 1 cáscara
- 4 recipientes individuales

## Elaboración

Lavar las fresas y quitar parte verde. Cortarlas en cuatro.  
Verter el agua y el sirope de fresas en un plato hondo e introducir las galletas, una a una, rápidamente (hasta que hayan absorbido pero no muy empapadas)  
Recubrir de fresas cortadas.  
Sazonar con azúcar glase y servir en el momento.

### Consejo

Para una versión gourmet (pero nada light!) sustituir el queso blanco por el mascarpone o nata

Francia  
Centre



Receta: IDFEL – Valle del Loira  
Foto: INTERFEL



## CENTRE

### *Pan perdu con peras & almendras*



## Ingredientes

Para 4 personas

- 4 peras
- ½ limón
- 2 cucharadas de miel
- 50 g. de almendras tostadas
- 4 rebanadas gruesas de brioche
- 1 vaso de leche (20 cl)
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- 20 g. de mantequilla

## Elaboración

Tostar las almendras en una sartén anti-adhesiva con aceite y sacarlas antes de que se quemen (las almendras se tuestan enseguida). Reservar.

Pelar las peras, quitar el pericardio (parte central dura donde se encuentran las pipas) y cortar en cuartos finos. Echarles unas gotas de limón.

En una sartén dorar las tiras de pera con la miel moviendo al mismo tiempo. Batir el huevo y añadir la leche. Mezclar.

Empapar las rebanadas de brioche en esta preparación y dorarlas en la sartén por las dos caras con un poco de mantequilla. Sazonar con azúcar al final.

Cuando las peras estén doradas, repartirlas sobre los panes y servir en el momento.

Cuando las peras son dorado, disponetele rafferme sobre el pan y servido.

Francia  
Centre

**Para los golosos...**

Acompañar la  
receta con sorbete  
de pera o helado  
de caramelo



Receta: IDFEL – Val del Loira

Foto: INTERFEL



## Ingredientes

Para 4 personas

- 16 champiñones de Paris
- 150 g. de jamón york
- 3 cebolletas
- Cebollino
- 3 dientes de ajo
- Aceite, mostaza y vinagre para la vinagreta.
- 10 cl de nata para cocinar

## Elaboración

---

Elegir 16 champiñones de París rosados. Cortar el pie y lavarlos con abundante agua. Secar con cuidado.

Cortar el jamón en trocitos pequeños y echar los ajos chalotes y las cebolletas.

Mezclar los champiñones, el jamón, añadir los ajos echalotes, las cebolletas y cebolleta picada.

Sazonar con un poco de sal y pimienta, añadir un poco de vinagreta y la nata.

## Francia Île-de-France

### ¿Sabías qué?

En 1810 un agricultor tuvo la idea de cultivar los champiñones "de París" en las canteras inutilizadas de la capital. Esta idea se expande rápidamente por Nanterre, Bagneux... El verdadero champiñón de París se sigue cultivando en las canteras de la región.

### Receta:

Pierre Cheucle, "Chez Marcel", restaurante con etiqueta "los productos de aquí, cocinados aquí" centro Comarcal de valorización e innovación Agrícola y Alimenticia (CERVIA) Île-de-France  
<http://www.saveursparisidf.com>

Foto: Eric Nocher/ Productor Sr Zamblera, Champiñonería de la Marianne, CERVIA Paris



**ILE-DE-FRANCE**

Crema de berros y jamón

## Ingredientes

Para 6 personas

- 1 patata grande
- 1 manojo de berros
- 1 diente de ajo
- 6 lonchas de jamón serrano

# Préparation

## Pour le cresson

Coupez l'échalote et la pomme de terre en petits cubes. Faites-les revenir avec un filet d'huile d'olive dans une casserole. Une fois dorées, ajoutez un demi-litre d'eau. Laissez cuire la pomme de terre dans l'eau en ébullition. Nettoyez le cresson dans une eau très froide et coupez-le en petits morceaux. Ajoutez le cresson dans l'eau bouillante. Laissez cuire pendant 3 minutes, puis mixez le tout.

## Pour la tuile de jambon

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, placez les 6 tranches de jambon cru.

Recouvrez les tranches d'une nouvelle feuille de papier sulfurisé et d'une plaque. Enfouez à 90 °C pendant 1 heure.

Servez le velouté recouvert de la tuile de jambon.

## France Île-de-France

### ¿Sabías qué?

En el siglo XIX los parisinos consumían millones de botes de cresson producidos en la región. Hoy los cressoneros del sur de Essonne siguen produciendo un 30% del cresson francés.

Conception recette:

Alessandra Montagne, « Tempero », restaurant con etiqueta "los productos de aquí, cocinados aquí" centro Comarcal de valorización e innovación Agrícola y Alimenticia (CERVIA) Île-de-Francia  
<http://www.saveursparisidf.com>

Crédit photo: Eric Nocher / Producteur Mr Barberot, Cressonnières de la Villa Paul / CERVIA Paris Ile-de-France



## Ingredientes

- 4 peras Comice
- 1 anís estrellado
- 50 g. de miel de la Gâtinais
- 1 ramita de canela
- ½ litro de nata para cocinar
- 100 g. de azúcar
- 1 yema de huevo
- 20 g. de té de Amours (té verde con rosa)

## Elaboración

Pelar las peras y cortarlas a la mitad. Poner sobre una bandeja de asar, verter la miel, añadir el anís estrellado y la canela. Asar durante 20 minutos a 180°. Vigilar la cocción pinchando con la punta de un cuchillo. Dejar enfriar las peras.

Preparar el helado cocinando la leche y después haciendo la infusión de té durante 4 minutos . Filtrar y verter la leche sobre las yemas y la azúcar, ezclar sin batir. Poner a fuego bajo y dejar hasta que la nata cubra la cuchara para conseguir una crema inglesa. Dejar enfriar y verter en un cuenco.

Colocar las peras en el centro de un plato, cubrir con el sirope. Este postre se puede tomar caliente o frío, acompañado de helado o de té.

## Francia Ile-de-France

### ¿Sabías qué?

Las abejas son unas ayudantes muy valiosas: contribuyen a la polinización de cerca del 80% de los vegetales. Las flores que ellas liban dan su sabor a la miel, de ahí sus distintas variedades

Receta:

François Pasteau, « L'Épi dupin », restaurante denominado « Los productos de aquí, cocinados aquí » / Centro Regional de Valorización e Innovación Agrícola y Alimentario (CERVIA) Ile-de-France

[www.saveursparisidf.com](http://www.saveursparisidf.com)

Foto: Eric Nocher / Productor Sr Oudard, Vergers de Molien / CERVIA Paris Ile-de-France





## LANGUEDOC-ROUSSILLON

Pastel de cebollas dulces de Cévennes

## Ingredientes

Para 4 personas

### Para la base:

- 200 g.de harina de kamut bio
- 200 g.de harina T45 bio
- 10 g.de sal
- 20 g.de azúcar
- 90 g.de mantequilla
- 20 g.de aceite de oliva
- 1 ¼ de vaso de leche

### Para adornar la base del pastel:

- 4 cebollas dulces grandes de Cévennes
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Para adornar del pastel:

- 1 pimiento rojo bio pelado
- 1 alcachofa violeta cocida
- 2 tomates bio confitados
- 2 rodajas de berenjena bio
- 1 flor de calabacín bio
- 4 rábanos de temporada
- 2 calabacines mini amarillos bios
- 2 calabacines mini verdes bios
- 1 zanahoria bio
- 1 zanahoria amarilla bio
- 50 g.de parmesano

## Elaboración

---

Cocer la base del pastel entre dos placas en el horno.  
Después cortar en rectángulos de 4 x 12 cm.

Pelar y cortar las cebollas dulces de Cévenes, rehogar para que suelten el agua sin coloración con el aceite de oliva.

Untar las bases con las cebollas, decorar con las verduras bio de Languedoc.

Esparcir el parmesano por encima.

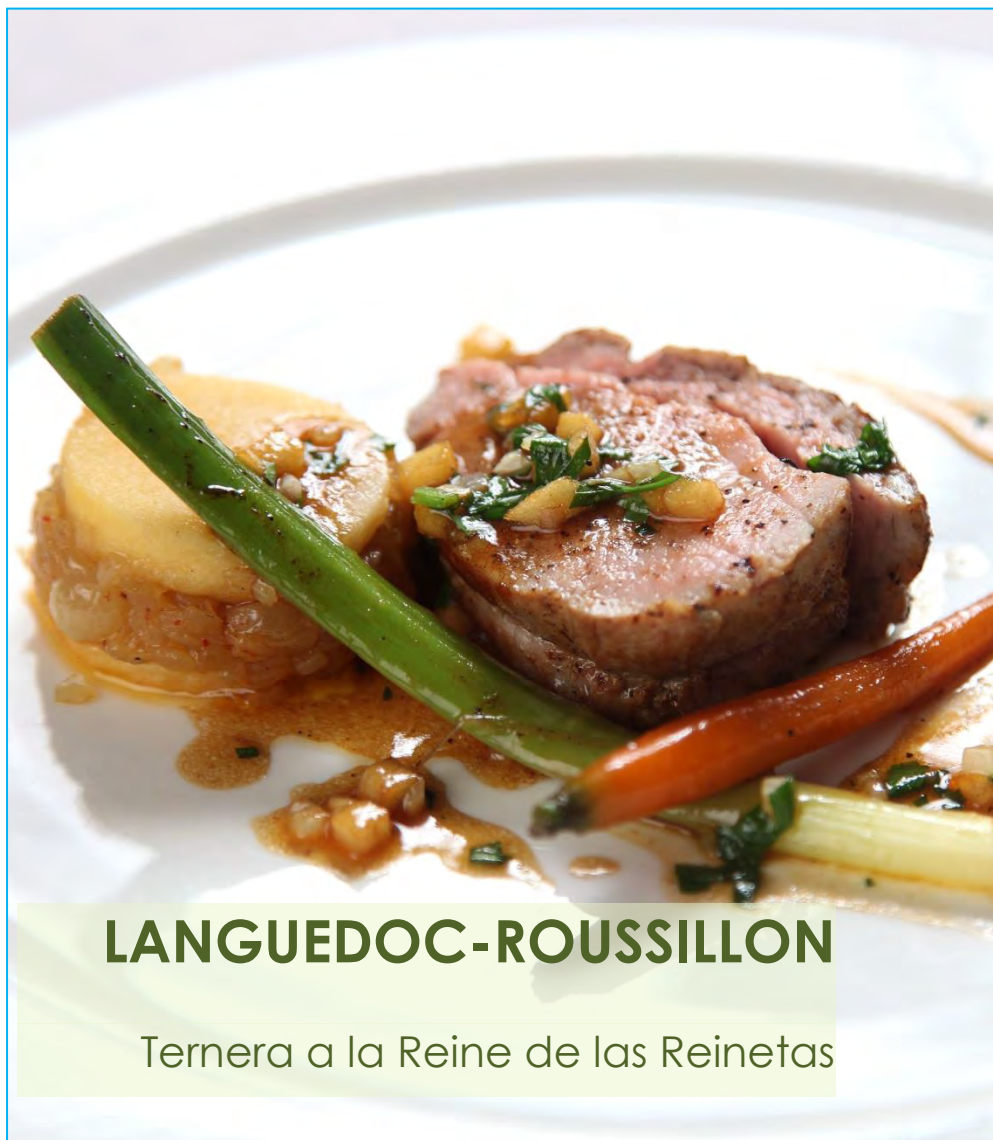
Recubrís parmesano.

## Francia Languedoc-Roussillon



Receta: Philippe Ducos / Origen Cévennes

Foto: Philippe Ducos / Origen Cévennes



## LANGUEDOC-ROUSSILLON

Ternera a la Reine de las Reinetas

## Ingredientes

Para 4 personas

- 4 chuletas de ternera
- 4 manzanas Reine des Reinettes Gourmande®
- 4 cebollas dulces de Cévennes
- 30 cl de caldo de ternera
- 2 ajos chalotes
- Un ramito de perejil

## Elaboración

---

Asar la ternera en la sartén 5 minutos de cada lado, después meter en el horno de 10 a 12 minutos a 190°C. Cortar las manzanas Reina de las Reinetas en rodajas de 5 cm de diámetro y 3 cm de grosor. Asarlas durante 10 minutos al horno con tomillo, romero y pimienta.

Hacer una compota de cebolla con mantequilla y una pizca de curry.

Colocar alternadamente una rodaja de manzana Reina de las Reinetas y compota.

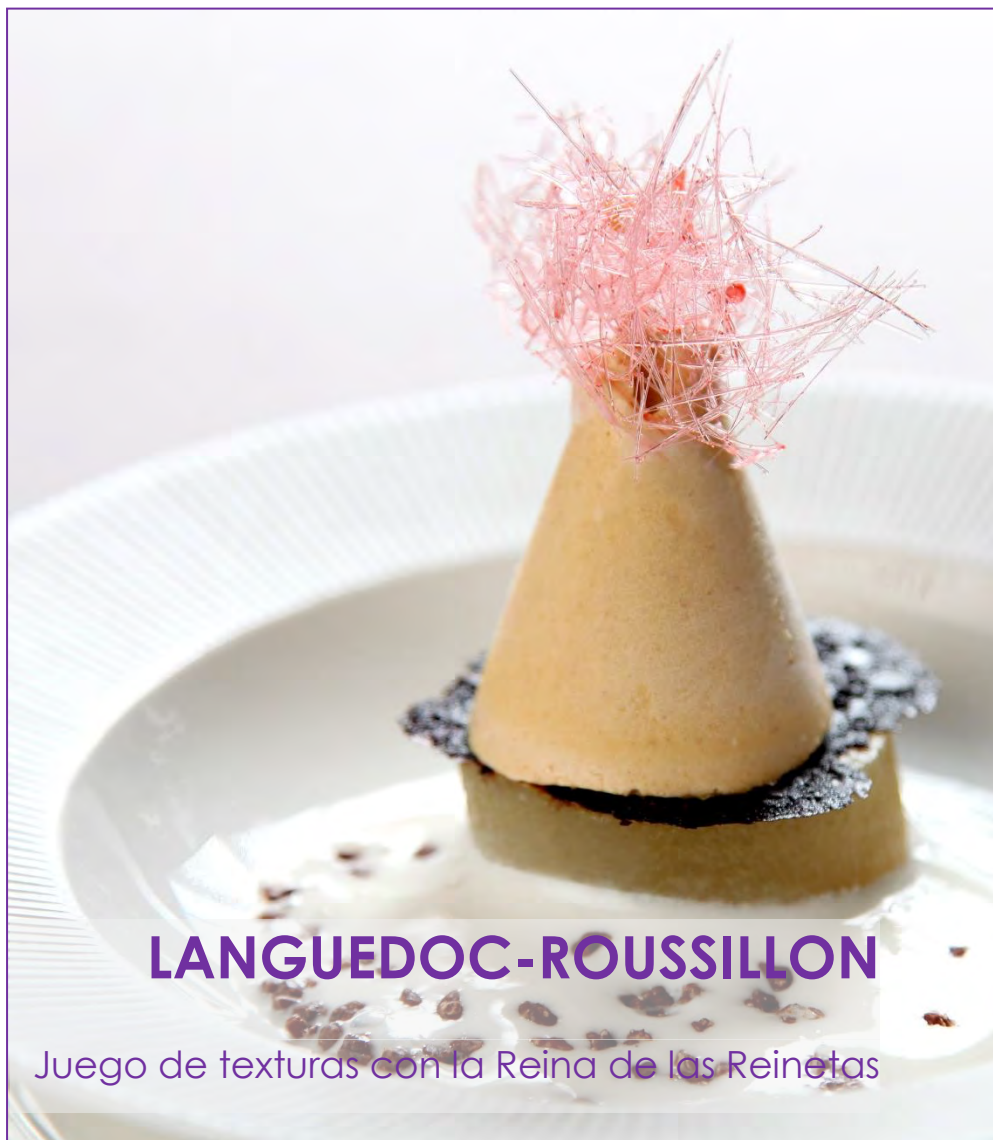
Incorporar en el jugo de la ternera, un ajo chalote picado, 3 ramitas de perejil picado y dados de manzana Reina de las Reinetas. Echar el jugo de la ternera sobre los condimentos para sazonar los lados de la ternera asada.

## Francia Languedoc-Roussillon



Receta: Olivier Demols / Cofruid'oc

Foto: Olivier Demols / Cofruid'oc



## Ingredientes

- 275 g. de agua
- 450 g. de azúcar
- Zumo de medio limón
- 500 g. de pulpa de manzana Reina de las Reinetas Gourmande®
- Manzanas grandes Reina de las Reinetas Gourmande®
- 500 gr. de pure de manzana Reina de las Reinetas Gourmande®
- 100 g. de zumo de limón
- 100 g. de glucosa
- 600 g. de azúcar
- 20 g. de ácido cítrico
- 15 hojas de gelatina

## Elaboración

**Preparación de hojas finas de manzana croustillantes:** Cortar las manzanas Reina de las Reinetas en rodajas muy finas.

## Elaboración

Preparar un sirope con agua (250 g) y el azúcar (250 g), llevar a ebullición y una vez terminado de hervir añadir las rodajas de manzanas en ese sirope (aproximadamente 3 horas) para que absorban todo el azúcar. Colocar sobre una hoja de papel de aluminio en una placa del horno y dejar secar a 80° durante 2 horas. Despegarlo cuando estén frías. Las manzanas deben estar crujientes.

Consejo: consumir rápidamente porque ganan humedad.

**Sorbete de manzanas:** Mezclar la pulpa de las manzanas con 25 cl de agua, 200 g. de azúcar y el limón.

**Compota de manzanas:** Hacer una compota a fuego suave añadiendo mucha azúcar y una pizca de limón. La manzana Reina de las Reinetas Gourmande es realmente tan equilibrada que no es necesario añadir azúcar o limón.

## Francia Languedoc-Roussillon

**Mignardise paté de fruta:** Mezclar el puré de manzana, el zumo de limón, el azúcar y la glucosa. Cocer todo (109°C).

Añadir la gelatina humedecida y el ácido cítrico, después cortar.



Receta: Olivier Demols / Cofruid'oc

Foto: Olivier Demols / Cofruid'oc



## Ingredientes

Para 6 personas

- 3 melones de Quercy IGP
- 100 g. de fresas
- 100 g. de grosella roja
- 20 g. de miel
- Un ramito de menta fresca

**Melón  
de Quercy  
IGP**

## Elaboración

---

Preparar los melones de Quercy: cortarlos en 2, vaciarlos con la ayuda de una cuchara de café y extraerla pulpa.

Cortar la pulpa en cubos y reservar en frío.

Lavar los frutos rojos y reservarlos en frío.

Poner a hervir un poco de agua y añadir la miel. Cuando se haya disuelto bien, hacer una infusión con la menta muy picada.

Mezclar todo de manera armoniosa y servir muy frío en el medio melón vacío.

## Francia Midi-Pyrénées



Receta:

Benjamin Pons, Instituto de Hostelería y Turismo de Occitania de Toulouse / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Foto: Vincent Gire / IRQUALIM – Midi-Pyrénées





## Ingredientes

Para 6 personas

- 200 g. de alubias Tarbais Etiqueta Roja/IGP
- 1 cebolla grande de Trébons
- 2 zanahorias
- 2 nabos
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo de Lautrec Etiqueta Roja/IGP
- 3 patatas
- ½ col verde tierna
- 1 trozo de tocino
- 1 trozo de jamón seco Noir de Bigorre (en proceso de DOP)
- 1 cucharada de grasa de oca
- Sal y pimienta

## Elaboración

Cortar las verduras do las verduras en dados. En una olla, derretir la grasa de oca y poner las zanahorias, la cebolla, los nabos y el puerro. Añadir 2 litros de agua un poco salada. Añadir jamón y el ramito de hierbas, cocer a fuego lento durante una hora.

Añadir las patatas y la col, cocer durante 30 minutos. Retirar el jamón y el ramillete de hierbas. Sazonar e incorporar las judías Tarbais cortadas según los principios de base. Añadir el ajo cortado y el tocino y llevar a ebullición.

Este plato puede acompañarse también de confit de pato y / o cuscursos de pan y queso gruyere rallado.

## Francia Midi-Pyrénées



Receta:

Kenan Chargueraud et Frédéric Chabbert,  
Instituto de Hostelería y Turismo de Occitania  
de Toulouse / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Foto: Jean Jacques Ader / IRQUALIM – Midi-  
Pyrénées



## MIDI-PIRENEES

Confitura de ajo blanco de Lomagna

© 2011

## Ingredientes

Para 2 tarros de confitura

- 1 kg de ajo blanco de Lomagne IGP
- 250 g. de azúcar
- 250 g. de agua
- 5 ramitas de romero
- 1 sobre de azúcar para mermeladas.

**Ajo blanco  
de Lomagne  
DOP**

## Elaboración

Escaldar el ajo blanco de Lomagne entero durante 5 minutos en agua fría, escurrir y pelar.

En una cazuela cocer los dientes de ajo enteros en 250 g. de agua, los 250 g. de azúcar y el romero durante 30 minutos a fuego lento.

Añadir 5 minutos antes de que termine de cocer un sobre de azúcar para mermelada.

En pentolino, hacéis cocer para 30 minutos a fuego lento los gajos de ajo enteros en 250 g. de agua, 250 g. de azúcar y el romero.

Añadir antes del extremo de la cocción, 5 minutos, una bolsita de azúcar gelificante para mermeladas.

La idea de esta receta es utilizar la confitura de ajo blanco de Lomagna como mostaza y se puede aromatizar con curry o habas Tonka.

## Francia Midi-Pyrénées

### Consejo

Se puede añadir una cucharadita de miel al gusto.



Receta:

Geneviève Lenain de la Escuela de los 2 Gourmets / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Foto: Jean Marc Péchard / IRQUALIM – Midi-Pyrénées



## PAYS DE LA LOIRE

Canónigos con almejas de Saint-Jacques

## Ingredientes

Para 4 personas

- 200 g de canónigos
- 12 nueces de Saint-Jacques
- 20 g de mantequilla
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y 1 pizca de pimienta

## Elaboración

Preparar la salsa de la ensalada en un bol empezando por el vinagre, la sal, la pimienta y después el aceite. Reservar (la ensalada se aliñará en el último momento para evitar que se estropee por mucho contacto)

En una sartén antiadherente, calentar la mantequilla y añadir las nueces de Saint-Jacques. Freir 3 minutos por cada cara. Cubrir con una tapadeera. Parar el fuego y esperar 2 minutos para terminar la coción.

Sazonar la ensalada y servir en un plato. Colocar en cada plato 3 nueves de Saint-Jacques y servir enseguida.

Esta base de ensalada fina vale para todos los gustos; con los pétalos de foie gras o parmesano, con tomates confitados y dados de queso de cabra, con bacalao y ralladura de limón con lonchas finas de magret ahumado, queso Cantal y nueces... ¡todo vale!

## Francia Pays de la Loire



Receta: IDFEL Valle del Loira

Foto: INTERFEL



## PAYS DE LA LOIRE

Manzana al horno con mantequilla salada

## Ingredientes

Para 4 personas

- 4 manzanas (Reinette gris de Canadá, por ejemplo)
- 30 g de mantequilla semi salada
- 3 galletas de mantequilla (actual el bisotti bretón)
- 1 pizco de canela

### Para los más golosos

Acompañar las manzanas con una cucharada de helado de vainilla

## Elaboración

Lavar las frutas. Vaciarlas con un vacíamanzanaas. En un bol, cortal la mantequilla en trocitos dejar deshacer a temperatura ambiente. Cuando esté suficientemente líquida, añadir las galletas trituradas (con mortero una maza o en una bolsa de plástico y trituradas con una cuchara de madera).

Añadir la canela y mezclar hasta obtener una pasta granulada muy perfumada.

Poner las manzanas en un plato y decorar con un poco de la preparación. Cocer durante 40 minutos a fuego medio.

Servir caliente pero no hirviendo.

Francia  
Pays de la Loire



Receta: Anne Guillot, redactora culinaria de Interfel  
/IDFEL Valle del Loira

Foto: INTERFEL





# ITALIA

---

Basilicata

Provincia Autónoma de Bolzano

Emilia Romagna

Piamonte

Toscana

Provincia Autónoma de Trento

Veneto



## BASILICATA

Patatas y "peperoni cruschi"

## Ingrediente

Para 4 - 5 personas

- 400 g. de patatas, variedad *Monalisa*.
- 4-5 pimientos secos "peperoni cruschi" IGP
- Aceite de oliva virgen

## Elaboración

*Esta versión se presenta como una pequeña torre de manzanas, primero cocidas en agua y después fritas en aceite de cocer los pimientos. Cocer las patatas hasta que estén tiernas.*

Calentar el aceite en una sartén. Cuando empiece a hervir, coger un pimiento por el pecíolo con unas pinzas y sumergirlo en el aceite. El pimiento comenzará a inflarse inmediatamente y cogerá un color rojo vivo. Darle la vuelta rápidamente por ambos lados y retirar del fuego. Sin dudar porque el pimiento se puede carbonizar.

¡Toda la operación de freir cada pimiento no debe durar un máximo de 10 segundos!

Repetir la misma operación para freir el resto de pimientos.. Enfriarlos con un papel absorbente.

Pelar las patatas, cortarlas en lonchas y freirlas hasta que estén doradas. Salar.

Ahora se podrán decorar en el plato: poner un molde de acero circular en el centro del plato y formar una cama con las patatas, después un poco de pimiento y una segunda capa de patatas.

Continuar con el pimiento troceado y una última capa de manzanas.

Decorar el plato al gusto y terminar con trocitos de pimientos y pimientos enteros y un pecíolo de pimiento sobre la torre montada. ¡Qué aproveche!

## Italia Basilicata

La versión tradicional es un poco más rústica, sobretodo en el aspecto, pero hemos querido dar un toque de elegancia porque no se puede cambiar las tradiciones, pero... ¡sí intentamos mejorarlas!

Receta: Angela Bottarini  
[blog.saporideisassi.it/ricette/patate-e-peperoni-cruschi-ricetta-lucana/attachment/6383476937\\_29284b5802\\_b/](http://blog.saporideisassi.it/ricette/patate-e-peperoni-cruschi-ricetta-lucana/attachment/6383476937_29284b5802_b/)

Foto: © blog.aporideisassi.it



## BASILICATA

*Ficotto (higos cocidos)*

## Ingredientes

- Higos maduras

### Fruta de finales de verano

El ficotto (higos cocidos) se produce en el período de finales de agosto-principios de septiembre cuando se pueden conseguir higos muy dulces.

## Elaboración

Coger varios kilos de higos maduros. Lavarlos con cuidado y cortarlos en dos o en cuartos para una cocción más rápida.

Colocarlos en una sartén muy grande y profunda y rellenar con agua hasta sumergirlos completamente.

Cocer a fuego lento, moviendo al mismo tiempo, hasta que se haya evaporado toda el agua.

Poner la pulpa obtenida, ahora muy caliente, en un paño limpio con agujeros pequeños o, si tienen, con una prensa.

Cerrar el pañuelo con la pulpa del higo dentro y prensar enérgicamente para hacer salir el zumo. Con una prensa lo único que hay que hacer es filtrar el líquido obtenido. Cocer el zumo obtenido drante 3-4 horas hasta obtener la densidad deseada.

El ficotto es un zumo muy espeso y sabrosos, de textura como la mmiel. Se utiliza principalmente en Navidad porque la preparación de los pasteles típicos de la región como ingredientes o guarnición.

Volvéis a cerrar telo con el polfiglia de higueras adentro aplastar de modo que con fuerza hacer verter poco a poco el jugo y. En caso afirmativo aplica interroggo, necesita filtrar el líquido obtenido.

Hervir el jugo obtenido para otros 3-4 horas lograr la densidad afanada para.

*El ficotto* es un jugo de consistencia mielosa que nace para ser durante el período navideño consumado sobre todo denso y profumatissimo a medida que condimento en sí o amaso habitante de la basilicata de dulces típicos.

## Italia Basilicata

*El ficotto* puede ser usado también:

para enriquecer los helados de frutaso con nata, para las salsas que acompañan carnes hervidas y asados, como acompañamiento ideal de quesos curados o ricotta, para decorar las ensaladas de frutas.

Receta: Marina Ancona / Giovanni Ancona  
[www.terravecchiaproduce.com](http://www.terravecchiaproduce.com)

Crédit photo: Raffaele Vestito / Giovanni Ancona



## Ingredientes

- 2 alcachofas
- 200 g. de patatas
- 1 cebolla
- 400 g. de habas frescas
- 150 g. de *panceta* (o ventresca, pechuga de cerdo)
- Caldo de ternera
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

## Elaboración

---

Pelar y cortar la cebolla en trozos grandes, cfreir durante varios minutos hasta que se doren.

Seguidamente, ponerlas en una cacuela de barro y añadir las patatas, peladas y cortadas en dados. Lavar las judías verdes y cortarlas en cuatro, Las habas peladas, la panceta cortada en dados pequeños, el caldo la sal y la pimienta.

Poner la cacuela cubierta en el horno a fuego lento (160°) y, una vez finalizada la cuestión, retirar la tapadera y dorar la parte exterior durante 15 minutos.

Italia  
Basilicata

### **Ciauedda**

El nombre "ciauedda" procede de "cialdella", rebanaa fina de pan tostado que tradicionalmente acompañaba este plato, muy sazonado con aceite de oliva

Receta: Región Basilicata, Departamentode agricultura y desarrollo rural. *Restaurante lucano en el mundo* : primer reconocimiento de los restaurantes lucanos en el mundo : un viaje virtual por la cocina lucana, Matera 2002.

Foto: Lucia Drago/AREFLH





**BOLZANO**

**Risotto con manzanas**

## Ingredientes

Para 4 personas

- 40 g. de cebollas cortadas muy finas
- Aceite
- 250 g. de arroz para risotto (por ejemplo *Carnaroli*)
- 100 ml de vino blanco
- 1 L. de caldo de verduras
- 100 g. de azúcar
- 100 ml de zumo de manzana de Alto Adige
- 1 manzana Alto Adige
- 40 g. de parmesano rayado
- Tomillo molido
- 50 g. de mantequilla fría

### Para la decoración

- Barquillos de arroz
- 4 ramitos de tomillo
- Trozos de manzana

## Elaboración

Pochar la cebolla en (sin coloración) añadir arroz y dorar hasta que se ponga transparente. Añadir vino blanco y dejar evaporar.

Cocer añadiendo poco a poco el caldo de verduras y removiendo sin parar. En la sartén, caramelizar el azúcar, añadir zumo de manzana poco a poco y llevar a ebullición.

Añadir la manzana cortada en daditos y cocer un poquito. Justo antes de que esté listo el risotto, añadir los daditos de manzana.

Al final añadir el parmesano, el tomillo, y la mantequilla fría.

Colocar el barquillo de arroz en los platos, servir el risotto por encima y decorar con los trozos de manzana y los ramitos de tomillo.

Italia  
Provincia Autónoma de  
Bolzano

### Sugerencia

Servir el risoto con  
queso azul u otro  
queso depasta azul.  
¡Que aproveche!

Receta: Grupo fonda sudtirolés  
[www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/38-risotto-alle-mele.html](http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/38-risotto-alle-mele.html)

Foto: A. EOS Marino/

# BOLZANO

## Soufflé de Apfelschmarren



## Ingredientes

Para 4 personas

- 3 manzanas de la Alto Adige
- 150 g. de harina
- 50 g. de queso quark (queso blanco o 40 g. de ricotta y 10 g. de nata para cocinar)
- 150 g. de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 3 claras de huevo

## Elaboración

---

Amalgamar la harina, el queso quark y la leche, añadir las yemas de huevo y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Montar las claras de huevo a punto de nieve con azúcar y añadirlas despacio a la mezcla removiendo desde abajo hacia arriba.

Pelar las manzanas, quitar las partes duras y cortarlas en rodajas. Verter la mezclas precedente en un molde, previamente untado con mantequilla, cubrir con las rodajas de manzana y asar al horno durante 15 minutos a 180°.

Condimentar el soufflé con azúcar glas al gusto.

Italia  
Provincia Autónoma de  
Bolzano



Conception recette: [Herbert Hintner](#)

<http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/12-souffle-di-apfelschmarren.html>

Foto: A. Marini / EOS



## Ingrediente

### Para la pasta

- 200 g. de azúcar
- 250 g. de mantequilla
- 500 g. de harina
- 2 huevos
- ½ sobre de levadura
- ½ sobre de azúcar vainillada

### Para el relleno de manzanas

- 4 manzanas Alto Adige
- ½ limón, el zumo
- 1 limón, la ralladura
- 1 dl de ron
- 50 g. de pan rallado
- 20 g. de uvas pasas
- 10 g. de piñones
- ½ cucharadita de canela
- 60 g. de azúcar

### Para la decoracion

- 1 huevo
- Azúcar glas

## Elaboración

---

Amalgamar todos los ingredientes para la pasta. Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas y añadirlos a los ingredientes para el relleno.

Extender la pasta, distribuir por encima el relleno de manzana y plegar la pasta, presionándola bien para que el relleno no se salga.

Cubrir la superficie de la pasta con el huevo para la decoración y cocinar a 170° durante 25-30 minutos en el horno precalentado. Antes de servir, condimentar con azúcar glas.

Italia  
Provincia Autónoma de  
Bolzano



Receta : Grupo "Locanda Sudtirolesa"  
[www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/35-strudel-di-mele.html](http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/35-strudel-di-mele.html)

Foto: A. FOS Marino/



## EMILIA ROMAGNA

*Risotto con peras*

## Ingredientes

Para 4 personas

- 160 g. de arroz
- Caldo
- 2 peras Williams
- 100 g. de queso gorgonzola
- ½ vaso de vino blanco
- Cebolla picada
- Aceite de oliva virgen

## Elaboración

---

Fácil/30 minutos

Pelar una pera y cortarla en daditos. Pochar con la cebolla en el aceite de oliva.

Añadir el arroz. Tostar unos minutos.

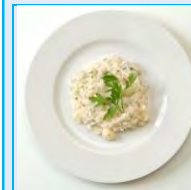
Regar con un el vino blanco y dejar evaporar. Cocinar mojando con el caldo caliente.

Añadir el gorgonzola a la mitad del tiempo de cocción.

Mover regularmente.

Añadir los dados de la otra pera (cruda) 5 minutos antes de retirar del fuego y servir enseguida.

Italia  
Emilia Romagna



Receta: Consorcio Pera Emilia Romagna IGP  
[www.csoservizi.com/pera\\_igp/pag/ricette.html](http://www.csoservizi.com/pera_igp/pag/ricette.html)

Foto: Consorcio pera Emilia Romagna IGP





## Ingredientes

Para 4 personas

- 400 g. de zanahorias
- 3 huevos enteros
- 300 g. de azúcar
- 300 g. de harina
- 1 sobre de levadura química
- 1 vaso de aceite vegetal
- Pan rallado
- Mantequilla

## Elaboración

---

Muy fácil/1 hora

Raspar las zanahorias. Batir los huevos con azúcar en un molde grande, añadir harina, levadura, zanahorias y, por último, el aceite.

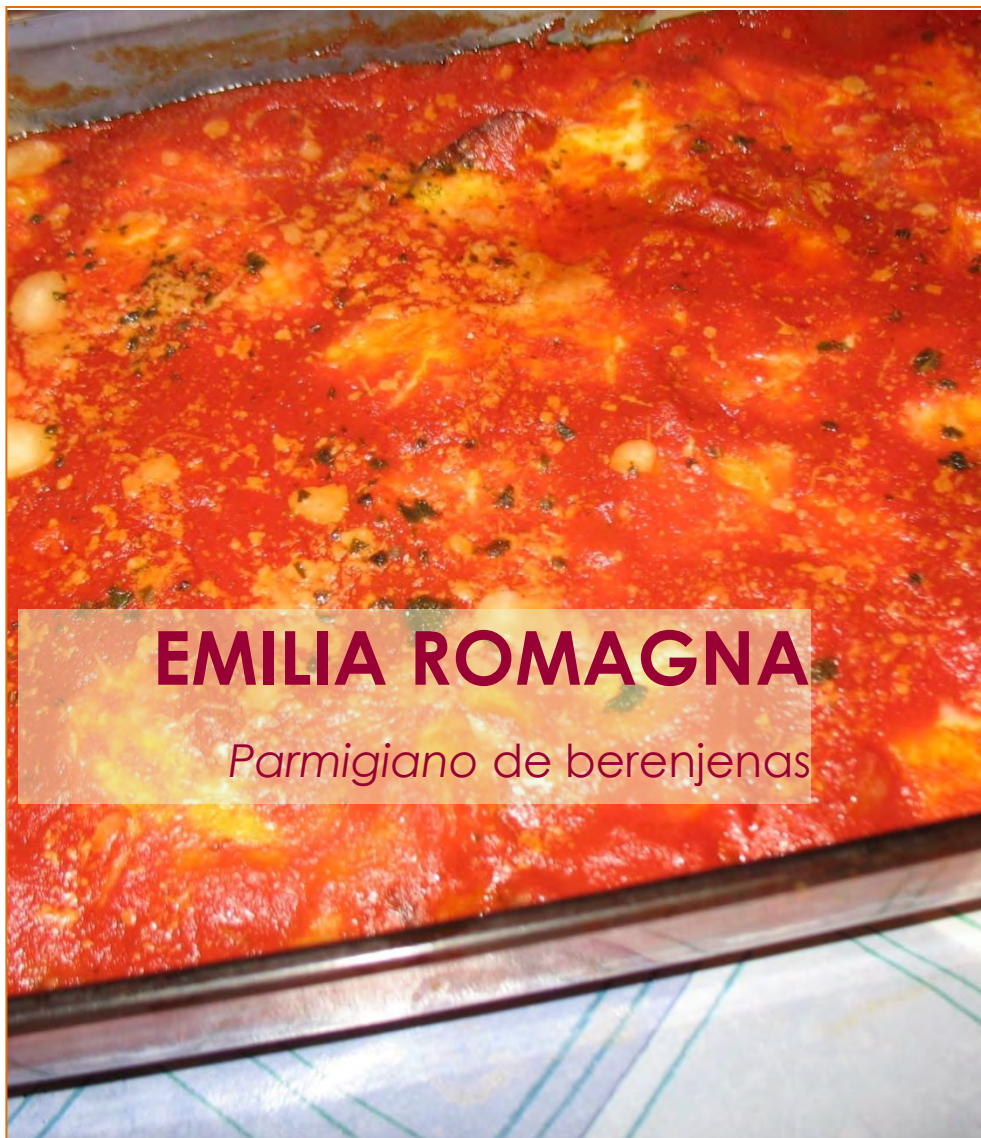
Untar con mantequilla un plato redondo para el horno de 28 cm de diámetro, esparcir el pan rallado y cocinar al horno a 180° durante 25 – 30 minutos.

Italia  
Emilia Romagna



Receta: Región Emilia-Romagna

Foto: L. Drago/AREFLH



## EMILIA ROMAGNA

*Parmigiano de berenjenas*

## Ingredientes

Para 4 personas

- 1 Kg de berenjenas
- 700 g. de puré de tomate
- 2 bolas de mozzarella
- 2 huevos
- Sal
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Albahaca

## Elaboración

Fácil/1 hora

Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas de 0,5 cm de grosor. Ponerlas en colador previamente saladas para que pierdan su jugo. Cocer el puré de tomates a fuego lento durante 20 minutos con unas hojitas de albahaca.

Cortar la mozzarella en trozos grandes y batir los huevos enteros con poca sal (ya que las berenjenas ya están saladas)

Secar ligeramente las berenjenas, rebozarlas pasándolas por la harina y después por el huevo.

Poner el aceite a calentar (mejor si disponemos de una freidora) y sumergir las berenjenas en el aceite hirviendo.

Una vez se haya cocido, secar con un papel absorbente.

Italia  
Emilia Romagna

### Sugerencia

Utilizar la variedad de berenjena "Violeta de Florencia" o "berenjena india"

Receta: Simona Español/región Emilia-Romagna

Foto: L. Drago/AREFLH



## PIEMONTE

Bagna Cauda (salsa caliente con ajo)

## Ingredientes

### Para la salsa caliente:

- 2 o 3 anchoas, para cada comensal
- o 2 3 resalto de ajo, para cada commesale
- Aceite virgen de aceituna extra
- Mantequilla

*La salsa se come con las verduras tradicionales siguientes:*

- Cardos "Cardo gobbo di Nizza Monferrato"
- Cardos "Cardo spadone di Chieri"
- Pimientos de Campagnola pelados, frescos y asados
- Pimientos en conserva en vinagre
- Topinambo
- Coles verdes blancos y rojos,
- Corazones de escarola y de endibias.
- Puerros frescos
- Cebolleta (cebollas pequeñas blancas fresccas)
- Nabos blancos
- Remolachas rojas cocidas al horno
- Coliflores leí y corazones de col leí
- Cebollas al horno
- Patatas blancas hervidas envueltas en la cáscara
- Tajadas asadas o fritas de calabaza

## Elaboración

---

Lavar las anchoas en una mezcla de agua y vino, secar y quitar las espinas. Cortar el ajo en láminas finas y dejar reposar duante algunas horas en agua fría, para suavizar su sabor.

En una cazuela de barro, feir el ajo con un poco de aceite de oliva virgen y mantequilla, a fuego lento, durante 30 minutos moviendo con una cuchara de madera

El ajo se fundirá y formará una crema blanca y suave; seguidamente añadir el aceite y las anchoas, aún a fuego lento hasta que se fundan también.

Amalgamar bien el ajo y las anchoas y prestar atención a la cocción. Se obtendrá una salsa “bagna caoda” densa y sabrosa, de color marrón claro que será igualmente fácil de digerir.

## Italia Piemonte

En la mesa, como para una fondue, cada invitado Cada comensal sumergirá los trozos de verdura cortados previamente en la salsa y se servirá las manzanas, la polenta y / o los huevos revueltos como acompañamiento.

Receta: Región Piemonte  
[www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/salse\\_contorni.htm](http://www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/salse_contorni.htm)



**PIEMONTE**

Peras « Martin »

## Ingredientes

- 4 Peras de la variedad tradicional de Piemonte "Martin Sec"
- Vino rojo "Valsusa"
- Azúcar
- Ramas de canela
- Limón
- Cavo
- Galleta "amaretti" tiernas
- Chocolate negro

## Elaboración

---

Pelar las peras sin cortar el pecíolo y, con la ayuda de un pincel, cubrirlas de zumo de limón.

Alinearlas en una cacerola y verter dentro un sirope preparado con el vino rojo "Valsusa" agua, azúcar, canela, ralladura de limón y clavo.

Hervir a fuego lento, hasta que el sirope se haya evaporado completamente.

Colocar las peras en un plato para servir, poner una galleta "amaretto" sobre cada pecíolo y recubrir de chocolate negro, fundido al vapor.

Servir a temperatura media.

Italia  
Piemonte



Receta: Región Piemonte

[www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm](http://www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm)

Crédit photo : Marina,  
[www.parmesanetpaprika.com](http://www.parmesanetpaprika.com)





## Ingredientes

- 200 g. de avellanas "nocciole Piemonte" IGP
- 200 g. de azúcar
- 2 huevos frescos
- 35 g. de mantequilla

## Elaboración

Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar; incorporar las yemas de huevo, las nueces cortadas en trozos pequeños y las claras montadas a punto de nieve. Una vez obtenida una mezcla homogénea, poner todo en la bandeja del horno en un recipiente de cristal y cocinar a 180° durante 40 minutos.

Se pueden seguir otras tradiciones con variaciones como añadir un poco de harina, ron, levadura y cacao en polvo, pero no más ingredientes o aditivos.

Italia  
Piemonte



Receta: Región Piemonte

[www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm](http://www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm)

Foto: F. Murgia/región Piemonte



**TOSCANA**

*Pappa de tomate*

## Ingredientes

Para 4 personas

- 300 g. pan casero duro
- 500 g. de tomates maduros o de bote
- 2 dientes de ajo
- Albahaca
- Un litro de caldo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Tomate  
"pomodoro  
costoluto"  
(en foto)

## Elaboración

En una cacerola dorar los ajos cortados en dos con seis cucharadas de aceite.

Cuando empiecen a dorarse añadir los tomates pelados y cortados y un buen puñado de albahaca. Salar, pimientar y freir durante un cuarto de hora. Verter el caldo caliente y cuando rompa a hervir añadir pan duro en trozos pequeños. Mantener 10 minutos más moviendo constantemente y apagar el fuego.

Cuando haya pasado una hora, mover bien, para desmigalar completamente el pan, después se puede recalentar el caldo. Servir caliente (nunca hirviendo) o templado con un poco de aceite de oliva, no utilizar queso rayado.

Entonces podéis calentarla un instante después de una hora alrededor de mezclado bien, de modo que destruya el pan completamente, si queréis. La servís caliente (nunca hierve con un hilo de aceite crudo) o templado; no usado el queso.

## Italia Toscana

Esta receta es fruto de una búsqueda de la región Toscana que completa la lista de los productos agro-alimentarios tradicionales (D.L; 178/98 D. MiPAF 350/99)



Receta: Región Toscana  
[http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn\\_prodttrad/modules/MESI\\_Menu/Articolo.php?ID=149](http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodttrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=149)

Foto: Derno Ricci/región Toscana



## Ingredientes

Parar 6 personas

- 300 g. de pan casero seco
- 400 g. De judías blancas secas
- 1 cavolo nero (*Brassica oleracea* L. var *acephala sabellica*, col rizada, en foto)
- ½ col manzana rizada (*Brassica oleracea* var. *sabauda* L.)
- 3 botes de acelgas
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 2 cebollas
- 1 cucharada de pulpa de tomate
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

## Elaboración

Cocer las judías verdes en 2 litros de agua fría, triturar alrededor de las  $\frac{3}{4}$  partes, echar el puré obtenido al caldo de cocción.

En otra cacerola, sofreír una cebolla cortad en 8 cucharadas de aceite. Cuando esté tierna añadir la pulpa de tomate dsuelta en el agua caliente o en caldo.

Añadir zanahorias y apio en trocitos pequeños, las acelgas y las dos coles cortadas en láminas, las patatas cortadas entrozos grandes. Salar, pimentar y cocer con tapadera durante algunos minutos, seguidamente verter en la cacerola todo el caldo de las judías, Cocer un rato y cuando todas las verduras estén bien cocidas, añadir pan cortado en trozos y las judías verdes enteras.

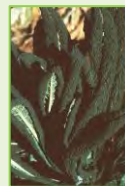
Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos y apagar el fuego. Retirar y dejar enfriar.

Verter la sopa en un recipiente de horno de cristal, colocar pequeños trozos de cebolla y de pimienta y añadir un chorro de aceite de oliva. Pasar la sopa al horno caliente hasta que la cebolla de la superficie esté bien dorada.

Esperar unos minutos antes de servir.

## Italia Toscana

Esta receta es el fruto de una búsqueda de la Región de la Toscana que completa la lista de productos agroalimentarios tradicionales (D. L;178/98 e D. MiPAF



Receta: Region Toscana  
[http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn\\_prodttrad/modules/MESI\\_Menu/Articolo.php?ID=148](http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodttrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=148)

Foto: Derno Ricci / Regione Toscana



## TOSCANE

Judias verdes « serpiente » con salsa

## Ingredientes

Per 4 personas

- 800 g. de judías verdes "fagiolo serpente"
- 500 g. de tomates maduros o tomates pelados en bote.
- 1 cebolla roja
- Aceite de oliva
- Albahaca fresca
- Una cucharadita de azúcar
- Sal

## Elaboración

---

Preparar las judías verdes quitando los bordes con la mano. Lavar bien y cuando aún estén mojadas ponerlas en una sartén grande el mismo tiempo que la cebolla, cortada en rodajas finas y 8 cucharadas de aceite. Freír tapado a fuego medio durante unos 20 minutos.

Después añadir los tomates cortados en trocitos pequeños, la cucharadita de café y la sal y volver a cocer durante 20 minutos.

Perfumar con las hojas frescas de albahaca antes de servir.

Italia  
Toscana

Esta receta es el fruto de una búsqueda de la Región de la Toscana que completa la lista de productos agroalimentarios tradicionales (D. L;178/98 e D. MiPAF

Receta: Regione Toscana  
[http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn\\_prodttrad/modules/MESI\\_Menu/Articolo.php?ID=110](http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodttrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=110)

Foto: Costanza Belloni Filippi / Regione Toscana





## Ingredientes

Per 6 personas

- 8/10 costillas de cerdo en trozos
- 1 kg di chucrut de Trentin
- 1 cebolla
- Ajo
- Alloro
- Laurel
- Sal
- Pimienta en grano
- Aceite de oliva virgen DOP Garda Trentino

## Elaboración

La preparación necesita paciencia porque hay que dejar sazonar las costillas de cerdo durante alrededor de dos días antes de cocinar: es suficiente con salpimentar los trozos de costillas de cerdo y de amasarlas, pasándolas por la sal con especias, antes de meterlas en un tupper con tapadera hermética con las mismas especias. Después de dos días, sofreír en una sartén un diente de ajo y una cebolla pequeña cortada con una cucharada de aceite de oliva.

Añadir primero el chucrut y algunas hojas de laurel, después colocar los trozos de costillas de cerdo sazonadas, aliñadas; recubrir todo con agua y dejar cocer a fuego lento al menos una hora y media, removiendo al mismo tiempo.

Servir acompañado de una polenta tostada obtenida con harina de maíz amarillo de Storo o de la Valsugana..

## Italia Provincia Autónoma de Trento



### Receta:

*Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012. [www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni\\_pat/pagina167.html](http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html)

Foto: Provincia Autonoma di Trento



## Ingredientes

- Frutos rojos
- Azúcar

### ¿Sabías qué?

El término mermelada procede del nombre portugués del membrillo (el marmelo)

## Elaboración

*La mermelada de fruta es una técnica eficaz de conservación de los alimentos que data de una época muy antigua.*

Esta mermelada se obtiene dejando cocer a fuego lento los frutos rojos (frambuesas, fresas, arándanos, maduros, separados o mezclados) después de limpiar las impurezas hasta que se deshagan.

Ponerlos en el tamiz, pesarlos y para cada kilo de compota mezclar 500 o 600 de azúcar.

Hervir y dejar cocer moviéndolo al mismo tiempo sin parar hasta obtener una buena consistencia. Verter todo en cacuelas de cristal y dejar enfriar durante unas 12 horas; una vez transcurrido el tiempo, cerrar los recipientes y esterilizarlos en agua hirviendo.

Una vez abierto, guardar la cazuela de mermelada en el frigorífico durante 15 – 20 días máximo.

## Italia Provincia Autónoma de Trento



Receta: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.

[www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni\\_p\\_at/pagina167.html](http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_p_at/pagina167.html)

Foto: Provincia Autonoma di Trento



## Ingredientes

Per 4 personas

- 1 tacita de leche.
- 130 g. de harina.
- 1 cucharada de levadura
- 2 huevos
- 1 vasos de "grappa giovane trentina"
- Sal
- 5 manzanas, variedad Golden Delicious
- 75 g. de azúcar.
- Canela
- Aceite vegetal
- Azúcar glas

## Elaboración

---

Pelar las peras y cortarlas en rodajas de 0,5 cm de grosor. Poner las rodajas en un plato y empaparlas en “grapa giovane trentina” mezclado con azúcar y canela.

Seguidamente batir los huevos con leche y añadir la grappa que queda y la sal.

Añadir harina, tamizada previamente, con levadura. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla. Sumergir los trozos de manzana en la mezcla. Freír sin demasiada aceite caliente. Dejar dorar sobre los dos lados, Escurrir y colocar los buñuelos en un folio de papel absorbente.

Antes de servir, condimentar con azúcar glas mezclado con la canela.

## Italia Provincia Autónoma de Trento



Conception recette: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.

[www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni\\_p\\_at/pagina167.html](http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_p_at/pagina167.html)

Foto: Simonini / Provincia Autonoma di Trento



**VENETO**

*Risi y bisi (arroz y guisantes)*

## Ingredientes

Per 4 personas

- 350 g. de arroz variedad "vialone nano"
- 1 Kg de guisantes
- 80 g. de panceta (pechuga de cerdo secada, ventresca.
- 60 g. de mantequilla
- 60 g. de queso parmesano rallado
- 200 cl. De caldo
- 1 puñado de perejil fresco
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- Aceite de oliva virgen exta.
- Sal y pimienta

## Elaboración

Desgranar y lavar bien los guisantes dejando a un lado la vainas. En una cazuela verter el caldo y sumergir la zanahoria, el apio, media cebolla y las vainas de los guisantes.

Cocer a fuego lento una hora (sazonar con sal o pastilla de cocinar) Eliminar la zanahoria, la cebolla y el apio: coger las vainas colocarlas sobre el tamiz hasta obtener un puré homogéneo para verter de nuevo en el caldo.

Poner en el fuego otra cacerola para calentar un poco de aceite de oliva, y una nuez de mantequilla. Dorar la mitad restante de la cebolla y el perejil ( los dos picados previamente) y añadir la panceta cortada en daditos. Añadir los guisantes moviendo amenudo y echando algunos chorros de caldo. Traspasados unos minutos, verter el caldo que queda, añadir sal y pimienta si necesita. Llevar a ebullición, añadir el arroz y continuar la cocción removiendo a menudo. Cuando el arroz esté prácticamente hecho (“al dente”) apagar el fuego, añadir la mantequilla que falta y el parmesano rallado. Mezclar bien para que sea cremoso y servir el plato de “risis e bisi” muy caliente.

## Italia Veneto



Receta: Región Veneto

Foto: Regione Veneto





## Ingredientes

Per 4 persone

- 800 g. de fresas
- ½ vasito de licor
- 250 g. de mascarpone
- Bizcochos de soletilla
- 2 huevos
- 200 ml de nata para montar
- 2 cucharadas de azúcar y 3 de nata.

## Elaboración

Comenzar con el sirope de fresas. Mezclar las fresas con azúcar reservando algunos para la decoración final. Añadir un poco de agua, verterlo todo en una cazuela y hervir. Añadir un vasito de licor Limoncello, Maraschino ou Amaretto según el gusto y cocer durante 20 minutos a fuego lento, hasta conseguir una mezcla espesa.

Apagar el fuejo y dejar enfriar.

Es el momento de la crema mascarpone. Separar las yemas de las claras, batir las yemas con azúcar: cuando estén esponjosas, añadir mascarpone moviendo bien desde abajo hacia arriba para disolver todos los grumos. Poner la crema en el frigorífico y dejar enfriar. Mientras tanto, en otro bol, montar la nata fresca.

En un recipiente de cristal profundo para el horno poner una capa de galletas empapadas de sirope de fresa frío. Colocar una capa de crema sobre las galletas y seguidamente formar otras capas hasta el borde del recipiente.

La capa superior será de crema decorada al gusto con nata montada y las fresas reservadas enteras.

Conservar en el frigorífico durante al menos tres horas y listo para servir.

## Italia Veneto

### ¿Sabías qué?

El  
"Tiramisù" viene  
de la región de  
Veneto



Receta: Región Veneto

Foto: Región Veneto



**VENETO**

*Radicchio de Treviso asado*

## Ingredientes

Per 4 persone

- 800 g. de “radicchio rosso di Treviso tardivo” IGP
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

### Consejo

Elegir la variedad “tardivo” de radicchio rojo de Treviso mejor que la variedad “precoce” ya que es perfecta para asar

## Elaboración

---

Coger una parrilla o un plato de hierro fundido y calentar. Lavar bien las raíces de "radicchio" secar con un trapo limpio cortarlas a lo largo en dos.

Colocar los trozos de radicchio en la parrilla y cocinar unos 10 minutos. Darles la vuelta a menudo para evitar que se quemen las hojas exteriores.

Cuando estén listos colocar los trozos de radicchio en un plato para servir y echar un chorrito de aceite de oliva por encima. Terminar con una pizca de sal y una buena dosis de pimienta.

Antes de servir, dejar reposar el "radicchio" asado para que absorba bien todo el sabor.

Italia  
Veneto



Receta: Región Veneto

Crédit photo: Región Veneto



# PORTUGAL

---

Lisboa e Vale do Tejo



## LISBOA E VALE DO TEJO

Pastel de manzana y canela

## Ingredientes

- 2 manzanas cortadas en daditos.
- 100 g. de azúcar de caña blanca
- 3 huevos
- 200 ml de leche
- 1 cucharada de canela en polvo

## Elaboración

---

En una ensaladera mezclar las manzanas con la mitad de azúcar prevista y la canela.

En otra ensaladera poner el resto de azúcar, los huevos y la leche y batir todo durante un minuto. Colocar las manzanas en los bols, verter la mezcla líquida sobre las manzanas y cocinar en el horno previamente precalentado a 190° durante 15 minutos.

Cuando esté hecho y dorado, retirar del horno.

Servir caliente o uy frío con una bola de helado de nata.

Portugal  
Lisboa e  
Vale do Tejo



Receta:

Centro Operativo y Tecnológico  
Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Foto: Centro Operativo e Tecnológico  
Hortofrutícola Nacional (COTHN)





LISBOA E VALLE DO TEJO

Puré de zanahoria con naranja

## Ingredientes

- 1 kg de zanahorias
- ½ taza de zumo de naranja
- 2 cucharada de mantequilla
- Sal
- Cebolleta

## Elaboración

---

Cocer las zanahorias hasta que estén tiernas, triturarlas y mezclarlas con los otros ingredientes. Poner al fuego durante 3 minutos removiendo al mismo constantemente y servir.

Portugal  
Lisboa e  
Vale do Tejo

Receta: Centro Operativo y Tecnológico Hortofrutícola Nacional ([COTHN](#))

Foto: L.Forget, [www.alternavie.com](http://www.alternavie.com)

## LISBOA E VALE DO TEJO

Pera « Rocha » en salsa dulce



## Ingredientes

- 3 taza de agua
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadas de azafrán (para el color)
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharada de zumo de limón
- 4 peras « Rocha »
- 1 vasode licor de mango (sabor según el gusto)
- 1 ramita de canela

## Elaboración

---

Pelar las peras con los pecíolos (para cogerlas mejor).  
Mojarlas con el zumo de limón para que no se pongan negras.

En una cazuela poner agua y todos los ingredientes además de las peras. Cuando las peras estén cocidas, colocarlas en un plato y dejar reducir el líquido durante 10 minutos.

Servir las peras con su salsa dulce.

Portugal  
Lisboa e  
Vale do Tejo



Receta: Centro Operativo y Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Foto: Centro Operativo y Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)



## Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas

### NUESTRA MISIÓN



**Representar** y **defender** los intereses económicos y sociales de los sectores hortofrutícolas, oleícolas y de la horticultura ante las instancias europeas y mundiales



**Favorecer** los **intercambios** de experiencias, las asociaciones y los proyectos comunes entre las regiones y las organizaciones profesionales



Ser un **organismo** de **propuestas fuertes** sobre los principales asuntos que condicionan el futuro de las producciones de frutas, verduras y de horticultura

### NUESTRAS ACCIONES

La AREFLH, una red amplia de intercambios y

- **Información continua** acerca de los proyectos de la Comisión Europea, las decisiones adoptadas, la reglamentación.
  - E-mails semanales "Información AREFLH" sobre la actualidad del sector
  - El sitio web [www.areflh.org](http://www.areflh.org)
- **Contacto regular con las instituciones Europeas**  
Comunicación con la Comisión Europea y el Parlamento Europeo a través del Intergrupo "Viticultura, Frutas y Hortalizas, Tradición y Alimentación de Calidad", las organizaciones profesionales europeas.
- **Comisiones y grupos de expertos regionales** sobre las principales problemáticas de las frutas y verduras, la horticultura y el aceite de oliva



## Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas

### Nuestras regiones miembros

#### **BELGICA**

---

Flandres

#### **ESPAÑA**

---

Andalucía, Aragón, Cataluña, Extremadura.

#### **FRANCIA**

---

Aquitaine, Bassa-Normandía, Bretaña, Centre, Ile-de-France, Languedoc-Roussillon, Midi-Pyrénées, Pays de la Loire, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Rhône-Alpes.

#### **ITALIA**

---

Basilicate, Bolzano, Emilia-Romagna, Piemonte, Toscana, Trento, Veneto.

#### **PORTUGAL**

---

Lisboa e Vale do Tejo.

#### **GRECIA**

---

Macedonia del Centro y del Oeste (con estatuto de observante)



## Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas

### Contacto

Jacques DASQUE, Secretario General  
Laetitia Forget, encargada de comunicación

Tel : + 33.5.56.48.88.48  
37, rue du Général de Larminat  
33000 Bordeaux, Francia

[communication@areflh.org](mailto:communication@areflh.org)  
[www.areflh.org](http://www.areflh.org)

No duden en **compartir** este libro de recetas en vuestros sitios web, blog, cuenta Facebook, etc. con el link siguiente :

[http://www.areflh.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=28&Itemid=12&lang=es](http://www.areflh.org/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=12&lang=es)

Agradecemos mucho a nuestras becarias por su trabajo sobre este libro de recetas:

**Lucia Drago, Italia:** investigación, contacto con las regiones, traducción, compaginación, edición.

**Véronica Cirillo, Italia:** investigación, puesta en página, traducción

**Angela Ventura, Italia:** compaginación

**Rocio Hornedo Moreno, España:** traducción



[www.areflh.org](http://www.areflh.org)



## Asamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas

AREFLH – Assamblea de las Regiones Europeas Hortofrutícolas - [www.areflh.org](http://www.areflh.org)