

RECETAS DE MARZO

Recetas y alimentos de temporada



FRUTAS



Mandarina



Kiwi



Fresa



Plátano



Naranja

VERDURAS



Berenjena



Alcachofa



Calabacín



Coliflor



Brócoli



Col lombarda



Remolacha



Haba



Espinaca



Rábano



Puerro



Judía verde



TARTA DE FRUTAS CON HOJALDRE



4 personas



30 min

Ingredientes

- Masa de Hojaldre rectangular (si es posible integral)
- 1 yogur griego natural sin azúcar con esencias de vainilla.
- 1 plátano
- 2 kiwis
- 3-4 fresas grandes
- 15 gr confitura de albaricoque

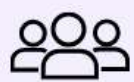


Elaboración paso a paso

1. Extender la masa de hojaldre y pinchar con un tenedor. Cortar 1 tira de unos 2 cm de ancho para cada lado y montar sobre los bordes.
2. Hornear unos 12-15 minutos a 180°C hasta que esté dorado. Dejar enfriar.
3. Sacar del horno y cubrir con el yogur con esencia de vainilla.
4. Repartir la fruta. Fundir la confitura a fuego suave y pincelar las frutas.



COLIFLOR TRES DELICIAS



4 personas



20 min

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 50 gr guisantes
- 100 gr de pechuga de pollo picada, o dados de tofu.
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- cúrcuma o jengibre
- Aceite de oliva



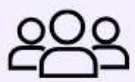
Elaboración paso a paso

1. En una sartén a fuego medio ponemos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, añadimos la zanahoria y la cebolla (bien picados).
2. Agregamos la coliflor rallada. Salpimentar, añadir cúrcuma o jengibre y cocinar todo durante unos 10 minutos mientras removemos con frecuencia.
3. Añadimos los guisantes y dejamos cocinar junto con el resto de ingredientes otros 5 minutos más, mientras seguimos removiendo.
4. En otra sartén calentamos un poco de aceite y cuando esté caliente, añadimos los huevos que previamente hemos batido y agregado una pizca de sal. Hacer una especie de tortilla francesa.
5. Dejamos cocinar unos 2 minutos por cada cara hasta que estén doradas.
6. Añadimos la coliflor, la pechuga de pollo troceada (o los dados de tofu) y la tortilla francesa. Mezclar todo y servir.





WOK DE BERENJENAS CON GARBANZOS



4 personas



30 min

Ingredientes

- 2 Berenjenas grandes
- 1 bote de tomates secos en aceite
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 60 gr queso feta en daditos
- semillas de sésamo o frutos secos
- 250 mL de caldo verduras (preferiblemente casero y sin sal)
- Especias: sal, pimienta negra y orégano



Elaboración paso a paso

1. Cortar la cebolla en tiras finas y dorar en el wok a fuego medio-alto con sal gruesa y pimienta negra recién molida al gusto y un chorrito de aceite.
2. Cuando empiece a quedar tierna, añadimos los tomates cortados al gusto previamente lavados, le damos un toque de albahaca u orégano y salteamos unos minutos.
3. Cortamos la berenjena en dados y los añadimos al wok, salteando hasta mezclar bien todos los ingredientes, que la berenjena quede impregnada del tomate.
4. Añadimos el caldo de verduras y los garbanzos escurridos previamente. Mezclamos y dejamos cocinar unos minutos o hasta reducir el caldo con la tapa puesta.
5. Apagamos el fuego y, aprovechando el calor residual, echamos el queso feta y los frutos secos lo salteamos un par de minutos más, y listo.

