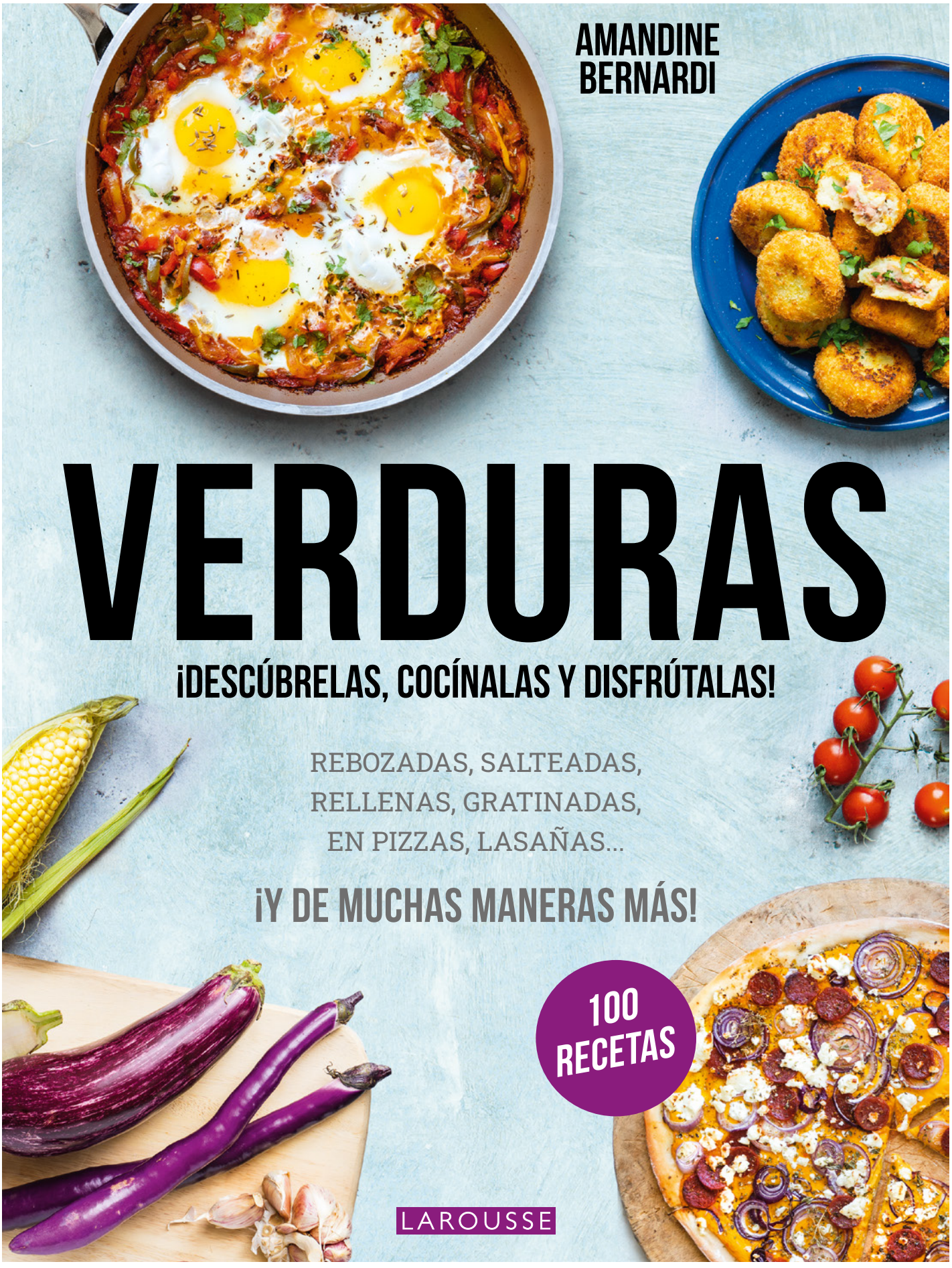

AMANDINE BERNARDI
VERDURAS
¡DESCÚBRELAS, COCÍNALAS Y DISFRÚTALAS!
REBOZADAS, SALTEADAS,
RELLENAS, GRATINADAS,
EN PIZZAS, LASAÑAS...
¡Y DE MUCHAS MANERAS MÁS!
100 RECETAS
LAROUSSE

Amandine Bernardi

Fotografías de Fabrice Besse

VERDURAS

¡DESCÚBRELAS, COCÍNALAS Y DISFRÚTALAS!

LAROUSSE



INTRODUCCIÓN

Antes de crear mi blog y comenzar a cocinar en serio consumía muy pocas verduras, convencida de que no me gustaban mucho. ¡Pero era porque no sabía cocinarlas y porque las conocía poco!

Las verduras hervidas o al vapor pueden no ser lo más idóneo para abrir el apetito, pero ¿qué dirías de unos calabacines rellenos al estilo pizza, de un curri de berenjenas con leche de coco que te hará viajar, de mojar picos de pan en hummus de guisantes para el aperitivo, o incluso de unas «alitas» de coliflor? ¡Así sí que puedes divertirte y disfrutar con las verduras!

Deja a un lado tus prejuicios y olvida los malos recuerdos de tu infancia; el gusto evoluciona, y puede que te sorprendas apreciando verduras que antes odiabas. Yo creía que no me gustaba la berenjena, hasta que un día se me ocurrió hacer caponata… ¡y fue como una revelación! Para los más recalcitrantes habrá que echarle ingenio y camuflar.

Aprovecha cada estación para descubrir y redescubrir verduras; seguir el calendario natural te permitirá diversificar la alimentación todo el año, además de disfrutar de todos los sabores en su momento de esplendor.

Inspírate en las cien recetas de este libro para apreciar las verduras y divertirte jugando con su color y su textura, combinándolas con ingredientes apetitosos que las hagan más interesantes a nivel gustativo.

Amandine

Amandinecooking.com

SUMARIO

INTRODUCCIÓN 8

LAS VERDURAS MÁS HABITUALES EN LA COCINA

EL TOMATE 20
Tomates rellenos de huevo 22
Tostas de tomates cherry asados y mozzarella 22
Flan de tomate, aceitunas negras y albahaca 23
Asado de tomate, chorizo y mozzarella 23

LA PATATA 24
Patatas asadas estilo raclette 26
Buñuelos de patata rellenos 27
Nidos de patata rellenos de huevo y beicon 28
Patatas hasselback con queso cheddar y beicon 29

EL PIMIENTO 30
Shaksuka de pimiento y huevo 32
Quiche de pimientos y queso de cabra 33
Pimientos rellenos de chile 34
Lasaña de pollo a la vasca 35

EL CALABACÍN 36
Calabacines rebozados y salsa de yogur 38
Crumble de calabacín con parmesano 39
Albóndigas de calabacín con salsa al curri 40
Calabacines rellenos estilo pizza 41

LA ZANAHORIA 42
Suflés de zanahoria 44
Bizcocho de zanahoria 45
Flan de zanahoria y ricotta 46
Ñoquis de zanahoria con sus hojas en pesto 47

LA BERENJENA 48
Caponata 50
Canelones de berenjena 51
Berenjenas rellenas de ternera y feta 52
Curri de berenjenas con leche de coco 53

LOS GUISANTES 54
Risotto con guisantes y queso de cabra 56
Hummus de guisantes con hierbabuena 56
Crema de guisantes con queso Kiri® 57
Frittata de guisantes y jamón 57

LAS HABAS Y LAS JUDÍAS VERDES 58
Salteado de judías verdes, patata y tiras de beicon 60
Tajín de keftas con habas y guisantes 61
Falafel de habas 62
Rollitos de jamón y judías verdes 63

LA COLIFLOR 64
Alitas de coliflor 66
Coliflor cantonesa 67
Migas de coliflor con chorizo y parmesano 68
Coliflor asada con mantequilla y especias 69

VERDURAS A LAS QUE PODEMOS SACAR MÁS PARTIDO

LA CEBOLLA 72
Aros de cebolla 74
Tatin de cebolla 74
Pastel de cebolla, patata y beicon 75
Guiso de ternera encebollada al estilo asiático 75

EL AGUACATE 76
Tosta caprese con aguacate 78
Aguacate asado con huevo y beicon 78
Huevos rellenos de aguacate 79
Tartar de aguacate, gambas y salmón ahumado 79

EL BONIATO 80
Tarta de boniato y curri 82
Tiras de boniato frito con especias 82
Boniatos rellenos de feta 83
Pastel de carne y boniato 83

EL PEPINO Y EL RÁBANO 84
Ensalada de pepino con melón y mozzarella 86
Pepino relleno de atún y mayonesa 86
Tartaletas de queso fresco con rabanitos 87
Bocaditos de rábano negro con salmón y queso fresco de cabra 87

EL MAÍZ 88
Mazorcas asadas con mantequilla 90
Sopa de maíz 90
Cachapas 91
Brochetas de maíz y verduras 91

LA ALCACHOFA Y EL ESPÁRRAGO 92
Macarrones con alcachofas y burrata 94
Corazón de alcachofa relleno de carne picada 95
Huevos pasados por agua con trigueros crujientes 96
Crema caramelizada de trigueros y parmesano 97

LA CALABAZA 98
Pizza de calabaza 100
Macarrones con queso y calabaza 101
Gofres de calabaza 102
Calabaza espagueti a la boloñesa 103

KALE, ROMANESCO Y COLES CHINAS 104
Sopa asiática de pak choi y gambas 106
Dahl de col china 107
Pasta con romanesco 108
Flanes de kale 109

LAS VERDURAS MENOS POPULARES

LAS SETAS 112
Lasaña de champiñones, jamón y bechamel 114
Tortilla de rebozuelos y queso comté 115
Empanada de pollo y setas 116
Risotto con boletus 117

EL PUERRO 118
Puerros al curri con leche de coco 120
Pastel de puerros, salmón y feta 120
Risotto con puerros y chorizo 121
Quiche de puerros 121

LAS ESPINACAS Y LAS ACELGAS 122
Ñoquis gratinados con espinacas y salchichas 124
Rollitos de espinacas con ricotta 125
Arancini de espinacas 126
Quiche de acelgas y chorizo 127

LA REMOLACHA Y EL NABO 128
Bizcocho de remolacha y chocolate 130
Chips de remolacha y nabo 130
Tarta tatin de nabo 131
Nabos caramelizados con salsa de soja y miel 131

COLES PARA EL DÍA A DÍA 132
Tarta rústica de lombarda, manzana y queso de cabra 134
Coles de Bruselas asadas con mostaza y beicon 135
Repollo con salmón estilo lasaña 136
Pasta al pesto de brócoli 137

EL APIO Y LA CHIRIVÍA 138
Chirivías y patatas fritas al horno con kétchup casero 140
Crujientes de chirivía y zanahoria con gouda curado 140
Gratinado de apionabo y patatas 141
Quiche de apio y queso de cabra 141

EL HINOJO Y LA ENDIBIA 142
Flammekueche con endibias 144
Bulbos de hinojo rellenos de carne 145
Endibias con beicon, cheddar y crozets al horno 146
Hinojo gratinado con nata y parmesano 147

VERDURAS DE ANTAÑO 148
Crumble de colinabos con avellanas 150
Alcachofas chinas a la carbonara 151
Samosas de salsifí al curri 152
Tarta de tupinambo y queso azul 153

ÍNDICE TEMÁTICO 154

ÍNDICE POR INGREDIENTES 156

INTRODUCCIÓN



**¿Sueles decir que no eres «muy de verduras»?
¿Las verduras son para ti sinónimo de platos insípidos y nunca sabes cómo prepararlas?**

Con este libro aprenderás a cocinarlas… ¡y a adorarlas!

VENTAJAS DE LAS VERDURAS

- **Ayudan a prevenir muchas enfermedades, como las cardiovasculares, el colesterol alto o la diabetes.**
- **Son ricas en antioxidantes.**
- **Son ricas en vitaminas y minerales.**
- **Son ricas en fibra.**
- **Son bajas en calorías.**
- **¡Están deliciosas!**

La Organización Mundial de la Salud recomienda tomar como mínimo cinco porciones diarias de fruta y verdura. Es la cantidad necesaria para satisfacer nuestras necesidades en micronutrientes, ya que el organismo no los produce. Son esenciales para la correcta asimilación y procesamiento de los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, etc.).

1 porción corresponde a entre 80 y 100 g, por ejemplo:

1 tomate mediano o un puñado de tomates cherry

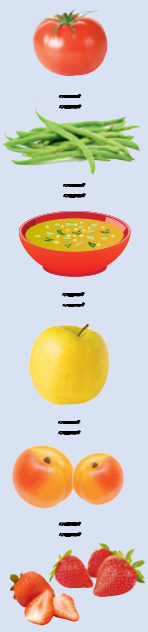
un puñado de judías verdes

1 plato de sopa

1 manzana

2 albaricoques

4 o 5 fresas...



REGLAS BÁSICAS PARA EMPEZAR

A ADORAR LAS VERDURAS

1. DEJA LOS PREJUICIOS A UN LADO

¿Te traumatizó la coliflor del cole y desde entonces no puedes ni verla? Pruébala de nuevo cuidando la preparación: por ejemplo, asada con especias (p. 69) o al estilo alitas (p. 66). ¡Te sorprenderá!

2. ESCOGE BIEN LOS PRODUCTOS

Si las verduras son insípidas, es normal que no te apetezca volver a probarlas. Procura consumir exclusivamente productos de temporada: por ejemplo, en enero los tomates no saben a nada. Siempre que puedas, ve al mercado o acude directamente a los productores; al evitar intermediarios, las verduras suelen estar recién recolectadas, en su punto de madurez. Tómate también el tiempo de escogerlas bien; para ello, ¡usa los sentidos!

Consejos para saber si las verduras están en su punto:



LOS AGUACATES: tienen que estar firmes, pero ceder un poco al presionarlos.



LOS RABANITOS: deben estar firmes, no ser demasiado grandes (a mayor tamaño, menos sabor) y tener los tallos bien verdes.



LOS TOMATES: tienen que ser muy rojos y aromáticos, estar firmes y tener la piel lisa.

LAS BERENJENAS: deben estar firmes, brillantes y lisas, de color morado sin manchas marrones.



LOS PEPINOS: tienen que estar firmes incluso en los extremos, ser de calibre medio y estar bien rectos, con la piel verde y nítida.



LAS ENDIBIAS: escoge las que estén más blancas (el verde indica amargor), con las hojas ligeramente amarillentas en la punta y bien prietas y firmes.



3. ATRÉVETE A COCINARLAS DE OTRA MANERA

La cebolla no solo sirve para aromatizar un plato, el calabacín no solo se consume asado y en rodajas, el maíz no siempre viene en lata... En este libro encontrarás muchas recetas para cocinar las verduras de formas novedosas.



5 PREPARACIONES CON VERDURAS PARA CHUPARSE LOS DEDOS

1. Tartas, quiches y pizzas





2. Empanados y albóndigas

3. Empanadas y empanadillas





4. Lasaña, gratinados y crumbles

5. Verduras rellenas



4. ALIANZAS QUE NUNCA FALLAN

Si las verduras que acompañan una carne están tan solo hervidas pueden no resultar muy convincentes. Siempre se les puede añadir algún ingrediente sabroso para realzar su sabor.

Ideas de maridaje que nunca fallan

QUESOS

- Feta: con verduras estivales, boniato, calabaza, hinojo...
- Queso de cabra: con remolacha, calabaza, espinacas, verduras estivales...
- Mozzarella: con calabacines, tomates...
- Parmesano: con calabaza, verduras estivales...

NATA

¡Va con casi todo!

CHORIZO

Acompaña bien verduras estivales, maíz, puerros, salsifí...

SALMÓN AHUMADO

Con puerros, espinacas, aguacate, espárragos...

HUEVOS

Con espinacas, verduras estivales, patatas...

MIEL

Con nabos, zanahorias, boniatos, tupinambos...

LECHE DE COCO

Con verduras estivales, boniatos, puerros, zanahorias, calabaza, coliflor...

HIERBAS

- Eneldo: con pepinos, tomates, apionabo, remolacha...
- Albahaca: con verduras estivales...
- Cilantro: con calabacines, zanahorias, nabos, calabaza...
- Estragón: con espárragos, brócoli, espinacas...
- Perejil: con casi todo
- Orégano: con brócoli, coles de todo tipo, alubias, pimientos...
- Romero: con patatas, tomates...
- Tomillo: con verduras estivales, setas, patatas...

ESPECIAS

- Comino: con pepinos, coles de Bruselas...
- Cúrcuma: con zanahorias...
- Curri: con calabacines, coliflor, berenjenas...
- Pimiento de Espelette: con verduras estivales...
- Pimentón: con maíz, alcachofas, calabaza, coles de todo tipo...



CALENDARIO DE VERDURAS DE TEMPORADA

PRIMAVERA

ABRIL	MAYO	JUNIO
Alcachofa	Alcachofa	Alcachofa
Espárrago	Espárrago	Remolacha
Coliflor, lombarda	Coliflor, lombarda	Zanahoria
Espinacas	Espinacas	Apio
Nabo	Haba	Coliflor
Puerro	Nabo	Pepino
Patata	Guisantes	Calabacín
Rábano negro, rabanitos	Puerro	Espinacas
Colinabo	Patata	Hinojo
Tupinambo	Rabanitos	Haba
		Judías verdes
		Nabo
		Guisantes
		Rabanitos

VERANO

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Alcachofa	Alcachofa	Alcachofa
Berenjena	Berenjena	Remolacha
Remolacha	Remolacha	Acelga
Acelga	Acelga	Brócoli
Brócoli	Brócoli	Zanahoria
Zanahoria	Zanahoria	Apio
Apio	Apio	Coliflor, repollo, lombarda
Coliflor	Coliflor, repollo, lombarda	Pepino
Pepino	Pepino	Calabaza
Calabacín	Calabaza	Calabacín
Espinacas	Calabacín	Espinacas
Hinojo	Espinacas	Hinojo
Haba	Hinojo	Judías verdes
Judías verdes	Judías verdes	Maíz
Maíz	Maíz	Nabo
Cebolla blanca, cebolla roja	Nabo	Cebolla blanca, cebolla roja
Guisantes	Cebolla blanca, cebolla roja	Guisantes
Puerro	Guisantes	Puerro
Pimiento	Puerro	Pimiento
Patata	Pimiento	Patata
Rabanitos	Patata	Rábano negro, rabanitos
Tomate	Rabanitos	Tomate
	Tomate	

INTRODUCCIÓN

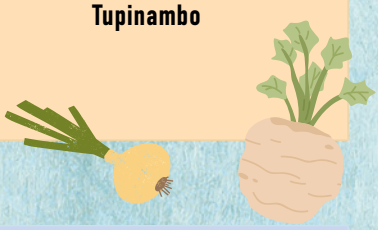




OTOÑO

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Remolacha	Remolacha	Remolacha
Acelga	Acelga	Zanahoria
Brócoli	Brócoli	Apio
Zanahoria	Zanahoria	Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas
Apio	Apio	Calabaza
Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Alcachofa china
Calabaza	Calabaza	Endibia
Endibia	Alcachofa china	Espinacas
Espinacas	Endibia	Hinojo
Hinojo	Espinacas	Nabo
Maíz	Hinojo	Cebolla amarilla
Nabo	Nabo	Puerro
Cebolla amarilla	Cebolla amarilla	Patata
Puerro	Puerro	Rábano negro
Patata	Patata	Colinabo
Rábano negro, rabanitos	Rábano negro, rabanitos	Salsifí
Colinabo	Colinabo	Tupinambo
Salsifí	Salsifí	
	Tupinambo	





INVIERNO

ENERO	FEBRERO	MARZO
Zanahoria	Zanahoria	Espárrago
Coliflor, repollo, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, lombarda, coles de Bruselas	Coliflor, lombarda, coles de Bruselas
Calabaza	Calabaza	Calabaza
Alcachofa china	Alcachofa china	Endibia
Endibia	Endibia	Espinacas
Espinacas	Espinacas	Nabo
Hinojo	Hinojo	Cebolla amarilla
Nabo	Nabo	Puerro
Cebolla amarilla	Cebolla amarilla	Patata
Puerro	Puerro	Rabanitos
Patata	Patata	Colinabo
Rábano negro	Rábano negro	Salsifí
Colinabo	Colinabo	Tupinambo
Salsifí	Salsifí	
Tupinambo	Tupinambo	

VERDURAS PARA TODOS LOS GUSTOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

PEQUEÑOS TRUCOS QUE AYUDAN A TOMAR MÁS VERDURAS

- Ten las verduras a la vista: si eres de esas personas que tienden a olvidar lo que guardan en el cajón de la nevera, cámbialas de sitio; también estarán frescas en un estante del centro.
- A la hora del aperitivo, opta preferentemente por bastoncillos de zanahoria o apio, tomates cherry… Puedes acompañarlos con una salsa de queso fresco con hierbas y limón.
- Si te gusta la sopa, no dudes en tomar una al día como primer plato en la comida o la cena. No hay pereza que valga: en el comercio se pueden encontrar algunas muy buenas, congeladas o en conserva. Eso sí, comprueba su composición en la etiqueta.
- Cuando no tengas tiempo de cocinar, no tengas reparo en optar por verduras congeladas para preparar un salteado.
- Adopta el *batchcooking*: dedica un rato durante el fin de semana para preparar tus cenas de los días siguientes. Hacerlo te permitirá visualizar mejor tus menús y equilibrar tu aporte de verduras a lo largo de la semana.
- Asimismo, aprovecha algún rato perdido para pelar y trocear verduras (zanahorias, pimientos, calabacines, judías verdes, coliflor…) y congelarlas para adelantar trabajo. De ese modo, los días que tengas prisa solo tendrás que pasarlas unos minutos por la sartén.



PREPARACIONES SENCILLAS Y DELICIOSAS

GUACAMOLE

Aplasta el aguacate con el tenedor e incorpora una pizca de zumo de limón, especias mexicanas, cebolla roja picada y, si lo deseas, tomates cherry troceados. Sirve con nachos, bastoncillos de verduras o con pan tostado.

ZANAHORIAS AL ESTILO MARROQUÍ

Pela y corta las zanahorias en rodajas, ponlas en agua hirviendo y cuécelas unos 15 minutos. Escúrrelas y luego saltéalas otros pocos minutos en la sartén con un chorrito de aceite de oliva, comino, zumo de limón y ajo picado.

TOMATES A LA PROVENZAL

Corta los tomates por la mitad y ponlos boca abajo en la sartén con un chorrito de aceite de oliva. Dales la vuelta, esparce ajo picado, hierbas provenzales, sal y pimienta, y rehoga a fuego lento hasta que estén confitados.



PIMIENTOS RELLENOS AL GRATÉN

Abre los pimientos por la mitad, salpimienta el interior y rellena con queso (gruyer rallado, cabra en rodajas...). Hornea de 25 a 30 minutos a 200 °C.

GOFRES DE ESPINACAS

Prepara masa para gofres salados e incorpora espinacas picadas (y escurridas si son congeladas) y queso comté rallado. Prepara en una gofrera.

CEBOLLA CARAMELIZADA

Pela las cebollas, córtalas por la mitad y ponlas en una fuente para horno con la cara cortada hacia abajo. Rocía con un chorrito de aceite de oliva y salpimienta. Hornea 1 hora a 180 °C, dándoles la vuelta a mitad de la cocción.

BERENJENAS CONFITADAS

Corta las berenjenas por la mitad a lo largo y, con el cuchillo, traza una cuadrícula en la carne. Rocía con un chorrito de aceite de oliva, esparce hierbas provenzales y salpimienta. Hornea unos 30 minutos a 200 °C, hasta que estén tiernas.

PUERROS EN NATA

Corta los puerros en trozos y ponlos en la sartén con mantequilla, tapados y a fuego lento, unos 30 minutos. Añade zumo de limón, nata, sal y pimienta.

TENER POCO TIEMPO NO ES EXCUSA. 4 TRUCOS PARA PREPARAR VERDURAS EXPRÉS

1. Escoge aquellas que puedan prepararse rápidamente o comerse crudas: brócoli, zanahoria, coliflor, pepino, calabacín, endibia, pimiento, tomate...
2. No peles los calabacines, las patatas, la calabaza cacahuete, los pepinos, etc. En tal caso procura que sean ecológicos para minimizar la presencia de contaminantes.
3. Cuécelas al dente: conservarán mejor su sabor, color y vitaminas.
4. Opta por prepararlas en un wok o a la sartén (de 5 a 10 min) o blanquéalas al vapor (de 3 a 4 minutos).

¿CÓMO CONSEGUIR QUE A TUS HIJOS LES GUSTEN LAS VERDURAS?

¿Ponen mala cara en cuanto ven que en el plato hay algo verde? ¿Se les pasa extrañamente el hambre cuando les dices que hay verduras para comer?

Veamos unos cuantos trucos para conseguir que coman verduras, ¡e incluso para que les gusten!



1. HAZ QUE PARTICIPEN

Llévales a hacer la compra, preferiblemente al mercado, porque así verán muchas verduras al natural y es probable que todas esas formas y colores terminen despertando su curiosidad. Haz también que te ayuden a cocinar, ¡les apetecerá mucho más probar algo que ellos mismos han ayudado a comprar y preparar!

2. APUESTA POR LAS PEQUEÑAS CANTIDADES

No es raro que los pequeños rechacen un plato entero de verduras al vapor; la cosa cambia si en la crema de la pasta hay champiñones laminados salteados, o si la quiche incluye unos daditos de pimiento.