HORTALIZAS Y VERDURAS

La mayor parte de las verduras y hortalizas que se consumen en Europa proceden de Asia y de Extremo Oriente. Fueron los árabes los que las introdujeron en España. En la Edad Media su consumo estaba destinado a alimentar a las clases más pobres. Los viajes a América, a partir del siglo XV, trajeron cultivos como el tomate, la patata, el pimiento, la calabaza o la berenjena.

SABER MÁS

Aragón ocupa los primeros puestos de la producción nacional de hortalizas y verduras de temporada.

El sector del frutal junto al de las hortalizas, ocupan una posición importante en la Producción Final Agraria (PFA) aragonesa. Los sectores de hortalizas y frutas ocupan solamente el 3,2% de la superficie total de Aragón y el 10% de la del regadío y sin embargo, dichas superficies producen el 28% de la producción final agrícola aragonesa. Las principales variedades de verdura con las que contamos en Aragón serían la borraja, la col, el cardo, la alcachofa, la acelga, la escarola, la endivia, el espárrago, el bisalto, la cebolla, la patata, la judía verde, el pimiento y el brócoli.

Las prácticas de labranza deben ser respetuosas con el suelo.
Se debe llevar a cabo una rotación bienal de cultivos y usar abono con materia orgánica de origen animal, vegetal o compost orgánico. No se pueden utilizar fertilizantes nitrogenados ni cualquier otro que no haya sido expresamente autorizado para la producción ecológica.

Para prevenir plagas o enfermedades únicamente se podrán utilizar medios naturales, semillas y materiales de reproducción producidos ecológicamente.
Se debe usar racionalmente el agua para evitar aguas que contengan residuos químicos o productos no permitidos que pudieran pasar a la planta. Para su limpieza únicamente se podrán utilizar productos autorizados como ecológicos.

PROPIEDADES

Estos alimentos son esenciales en la prevención de muchas y extendidas enfermedades crónicas tales como la obesidad, muy especialmente entre la población infantil. Además de ayudar a mantener el peso ideal, consumir 5 raciones entre frutas y verduras supone un refuerzo para prevenir la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Así lo reconoce la Organización Mundial de la Salud cuando recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades. Las verduras aportan vitaminas y minerales específicos.

Junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo. También poseen un alto contenido en fibra y contienen antioxidantes que protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso. Son alimentos que carecen de grasas, lo que se traduce en menos colesterol y triglicéridos en sangre y lo que favorece la salud cardiovascular.

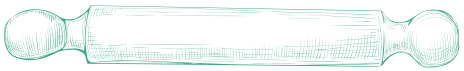
Su consumo también puede ser beneficioso para la densidad ósea y, por lo tanto, en la prevención de la osteoporosis.

Milhojas de calabaza ecológica con papada de Latón de La Fueva, miel de flores de Ribagorza y consomé de ave y apio

4 PERSONAS | 1 HORA (más tiempo previo de cocina al vacío) | MEDIA

Ingredientes

- 200 gr. de papada fresca de Latón de La Fueva
- Sal
- 1 apio
- 200 gr. de calabaza
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón
- 1 l. de caldo de ave



Elaboración

1. En primer lugar, cocinar al vacío la papada fresca de latón de "La Fueva", con la sal fina, a 80°C durante 24 horas, abatir y reservar. Elaborar un consomé corto, con carcasas de ave de corral y apio previamente lavado y cortado.

2. Pelar la piel de la calabaza y cortar en láminas de 2 cm de grosor. Cortar la papada en lonchas de 2 cm.

3. Con un cortapastas redondo del tamaño del molde, cortar calabaza y papada, engrasar moldes con aceite de oliva y hacer por capas un milhojas en el molde.

4. Precalentar el horno a 170°C, hornear 20 min. Mientras, limpiar y pelar apio para decorar.

Presentación

Disponer en un plato hondo el milhojas, verter el consomé y el apio para decorar.

Tartar de tomate rosa, aguacate y quinoa roja con pan de pita Aragón 03

4 PERSONAS | 2 HORAS | MEDIA

Ingredientes

Para el pan de pita:

- 500 gr. de harina de trigo Aragón 03
- 25 gr. de levadura fresca
- 20 ml. de aceite de oliva 0.4%
- 250 ml. de agua tibia
- 5 gr. de azúcar
- 10 gr. de sal

Para el tartar:

- Brunoise de tomate rosa ecológico
- Brunoise de remolacha ecológica
- Brunoise de aguacate
- Agua de tomate
- Brunoise de cebolla
- Pepinillo
- Mostaza granulada
- Salsa de soja, lima, jengibre, tomillo, romero y laurel
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico

Elaboración

1. Formar un volcán con la harina e introducir en el centro la levadura y el azúcar disueltos en un poco de agua, el aceite, la sal, y el resto del agua. Amasar hasta formar una bola que no se pegue en las manos.

2. Extender la masa sobre una superficie enharinada y trabajarla hasta que adquiera una consistencia fina y elástica. Tapar con un trapo de cocina y reposar hasta que duplique su volumen. Dividir la masa en porciones de unos 50 gr.

3. Dejar reposar unos 30 minutos, estirar en forma de círculos y hornear a 250°C durante 10 minutos.

4. Pelar los tomates, separar la carne de las semillas sobre un colador, reservar el agua de tomate y su carne. Cocer la remolacha, reservar.

5. Hacer, por un lado, una brunoise con la carne del tomate, la remolacha cocida y el aguacate y otra más fina con la cebolla y el pepinillo. Reservar. En una sauté, reducir la salsa de soja, el zumo de lima y el agua de tomate junto con los aromas. Colar y reservar.

Presentación

En un bol, mezclar las cuatro brunoise y aderezar con una cucharadita de mostaza en grano y con la reducción de soja. Acompañar con el pan de pita.

Tomate rosa de Barbastro, migas de aceitunas y blanco de Teruel

4 PERSONAS | 20 HORAS | ALTA

Ingredientes

- 2 tomates rosas de Barbastro
- 50 gr. de aceitunas negras de Aragón
- 50 gr. de aceitunas verdes de Aragón
- 200 gr. de presa de Jamón de Teruel
- Pimentón
- Hinojo
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal gorda
- Ajo
- 2 pepinos
- 1 manojo de rábanos
- Vinagre

Elaboración

1. Deshidratar las aceitunas en el horno, una vez retirado el hueso. Triturar y reservar por separado las verdes y las negras.

2. Poner a salar la presa durante 8 horas con la sal Maldon, una vez salado, trabajar con las manos con el aceite, ajo, pimentón e hinojo, marinar otras 8 horas, congelar en forma de rulo.

3. Congelar los rábanos cubiertos de agua.

4. Una vez congelado, triturar todo hasta obtener un polvo. Reservar.

5. Cortar en dados los tomates.

6. Asar los pepinos con aceite, sal, pimienta en el horno.

Presentación

Cortar finamente la presa y colocar en el fondo del plato, alrededor colocar los dos tipos de migas de aceitunas, en el centro el taco de tomate, unas tiras de pepino asado, aliñar el plato y terminar decorando con unas flores sobre el polvo de rábano que colocamos en último momento.

Espárragos con jamón de Teruel

4 PERSONAS | 1 HORA | BAJA

Ingredientes

- 250 gr. de jamón de Teruel
- 1 manojo de albahaca de hoja pequeña
- Germinados de espárragos blancos
- Xantana
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón
- 300 gr. de espárragos blancos ecológicos
- 300 gr. de espárragos verdes

Elaboración

1. Pelar los espárragos y cocerlos por separado los blancos y los verdes.

2. Cortar filetes finos de jamón de Teruel y deshidratar en el horno hasta que quede crujiente.

3. Triturar para conseguir un polvo fino de jamón (como una sal de jamón) y guardar alguna lonchita entera sin triturar.

4. **Para el caldo:**
   Coger el caldo de cocción de los espárragos blancos y espesar con xantana dejando la sal de jamón por encima del caldo.

Presentación

En una copa de martini poner el caldo de espárragos con la sal de jamón y terminar la copa decorando con las yemitas de espárragos blancos y verdes, unas láminas de jamón de Teruel cortadas a cuchillo y alguna lámina de jamón crujiente.

Adornar con las hojas de albahaca, los germinados de espárragos blancos y un chorrito de aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón.

Timbal de borraja con espuma de patata, huevo a temperatura templada, crujientes de jamón de Teruel y flor de borraja

4 PERSONAS | 1 HORA | MEDIA

Ingredientes

- 800 gr. de borrajas ecológicas
- 4 huevos
- 160 gr. de jamón de Teruel D.O.
- 12 flores de borraja
- 2 ajos
- Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón

Para la espuma de patata:

- 250 gr. de patatas
- 125 gr. de nata líquida
- 100 ml. de agua de cocción de la patata
- 35 gr. de aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
- Sal
- 2 cápsulas de gas

Elaboración

1. Limpiar la borraja, poner una cazuela con agua suficiente y cuando comience a hervir echarla y dejarla cocer hasta que esté tierna, una vez cocida refrescar con hielo para que nos quede muy verde y en su punto, reservar.

2. **Para la espuma de patata:** Pelar las patatas y poner a cocer con un poco de sal, cuando estén tiernas escurrir y triturar en el robot de cocina añadiendo los 100 ml. de agua de la cocción, la nata, el aceite de oliva Virgen Extra y un poco de sal. Pasar por un chino y colocar la mezcla en un sifón de medio litro, enroscar bien la boquilla y aplicar dos cargas de gas. Dejar al baño maría para que se mantenga caliente.

3. **Para preparar los crujientes de Jamón de Teruel:** Cortar en lonchas finas y ponerlas en un papel de horno sobre la bandeja, encima del jamón colocar otro papel de horno y otra bandeja para que quede bien aplastado. Precalentar el horno a 180°C e introducir las bandejas y hornear unos 15 minutos. Comprobar que el jamón está deshidratado y retirar.

4. **Para los huevos a baja temperatura:** Cortar 4 rectángulos de film y colocarlos, de uno en uno, sobre un vaso. Poner encima un huevo con un poco de aceite y envolverlo haciendo una bolsita totalmente hermética que se ata con un nudo. Repetir esta operación con cada huevo. Sumergir los huevos durante 4 minutos en un recipiente con agua a 97°C, es decir, sin que el agua hierva en ningún momento pero que esté a punto. Cuando los huevos estén listos retirar el film: la clara estará cocida y la yema líquida. Reservar.

Presentación

Rehogar las borrajas en un sote con un poco de ajo picado y aceite. Cuando el ajo esté dorado, poner a punto de sal y colocar en cuatro cilindros de acero en forma de volcán en el centro del plato. Añadir los huevos a baja temperatura encima de cada volcán. Alrededor de las borrajas agregar la espuma de patata alrededor del timbal e incorporar los crujientes de jamón y decorar con las flores de la borraja. Retirar los aros al momento de servir.

Alcachofa a la brasa con guiso de frutos secos y mostaza de finas hierbas

3 PERSONAS | 2 HORAS | BAJA

Ingredientes

- 12 alcachofas ecológicas
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico
- Frutos secos al gusto: avellanas, almendras, pasas...
- Perejil, albahaca, estragón
- Mostaza de Dijon

Para el caldo de verduras:

- 1/2 cebolla
- 1/2 puerro
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 l. de agua
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Limpiamos las alcachofas y confitamos durante 25 minutos en aceite de oliva Virgen del Bajo Aragón.

2. **Para el caldo de verduras:** en un cazo calentar 2 cucharadas de aceite y freír la cebolla, la zanahoria, el apio, el puerro y el ajo, todo cortado pequeño. Añadir un poco de sal, pimienta y rehogar durante 5 minutos. Una vez pochado, añadir el agua y el perejil y cocer durante 45 minutos. Colar y reservar.

3. Por otro lado, hacemos un guiso de frutos secos en crudo y pasas sin pepitas en un cazo con aceite y caldo de verduras.

4. Para la mostaza de finas hierbas, escaldamos las hierbas (perejil, albahaca y estragón) enfriamos en hielo y una vez secas las pasamos por el robot de cocina con mostaza de Dijon, hasta obtener una textura fina.

5. Para terminar el plato, terminamos la alcachofa a la brasa y la acompañamos del guiso de frutos secos y la mostaza de finas hierbas.

Presentación

En un plato colocamos la alcachofa con las hojas abiertas y sobre ella los frutos secos y la mostaza utilizando una manga pastelera.

Crema de cebolla de Fuentes de Ebro con yema de huevo, migas de patata y perlas de trufa

4 PERSONAS

26 HORAS
(incluidos tiempos de reposo)

ALTA

Ingredientes

Para la crema:
- 4 cebollas
- 1 gr. de de pimienta en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 l. de crema de leche
- Sal
- Aceite

Para las migas de patata:
- 100 gr. de yemas de huevo
- 130 gr. de claras de huevo
- 250 ml. de agua
- 100 gr. de puré de patata (polvo)
- 1 gr. de levadura
- Sal

Para las perlas de trufa:
- 1 l. de zumo de trufa
- 6 gr. de xantana
- 2,5 gr. de gluco
- 5 gr. de alginato
- 1 l. de agua

Elaboración

1. **Elaboración de la crema:** Limpiar y cortar la cebolla, poner a pochar a fuego lento con la pimienta y el laurel y dejar tostar un poco. Añadir la nata, la sal y triturar.

2. **Elaboración de las yemas:** Montar las yemas y reservar. A continuación, montar las claras con una pizca de sal, liar los dos y añadir el polvo de patata y la levadura y mezclar suavemente para que no se baje. Introducir en un molde con mantequilla para que no se pegue, meter en el horno a 175°C durante 30 minutos. Dejar enfriar y rallar.

3. **Elaboración de las perlas de trufa:** Mezclar el zumo con la xantana y el gluco y dejar reposar durante 24 h., mezclar el agua con el alginato e introducir con una cucharita o jeringuilla el zumo de trufa previamente reposado; dejar en el agua 1 minuto y aclarar en un agua limpia.

4. **Elaboración de la papada:** Cocer en una olla exprés durante 30 minutos, dejar enfriar, marcar en la plancha con un poco de azúcar para conseguir un crujiente con brillo.

Presentación

Poner en un plato hondo las migas de patata y sobre ella la yema limpia de clara con sal en escamas, la papada cortada en daditos y las perlas de trufa.
Decorar con unos brotes tiernos y un crujiente de patata. Servir la crema caliente.

Pastel de bacalao

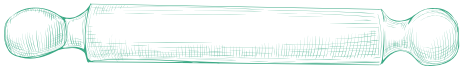
4 PERSONAS

26 HORAS
(incluidos tiempos de desalado del bacalao)

ALTA

Ingredientes

- 200 gr. de cebolla
- 200 gr. de blanco de puerro
- 200 gr. de patata
- 600 gr. de bacalao desmigado salado
- 200 gr. de mantequilla
- 100 gr. de tomate frito casero
- 400 ml. de nata líquida
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Queso Tronchòn



Elaboración

1. Primero hay que desalar el bacalao, para ello poner el bacalao bajo el grifo y frotar delicadamente con los dedos para que se desprenda toda la sal.

2. Después hay que colocar el bacalao en un recipiente, llenarlo con agua fría y meterlo en el frigorífico. Pasadas 12 horas hay que retirar el agua y volver a cubrir con agua fría y volver a meter en el frigorífico. Repetiremos este proceso dos veces. Una vez desalado, secar bien con un paño para que no suelte agua durante la preparación.

3. Cortar la cebolla y el puerro en brunoise y pochar con la mantequilla, este proceso tiene que ser lento. Cuando estén bien pochados, reservar la cebolla y el puerro y en esa misma mantequilla pochar la patata hasta que esté tierna.

4. Por otro lado, confitar el bacalao en aceite de oliva en un cazo sin que el aceite hierva (tiene que estar a unos 70 grados).

5. Una vez el bacalao este confitado, juntar con los demás ingredientes (patata, puerro y cebolla) en la olla donde se había pochado las verduras para que se mezclen bien todos los sabores.

6. Seguidamente añadir el tomate frito casero, dejar cocinar un par de minutos y por último añadir la nata, cocer el conjunto durante unos 5 minutos.

Presentación

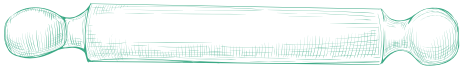
Colocar el bacalao y las verduras sobre una cazuela individual. Espolvorear queso Tronchón rallado por encima y gratinar. Cuando el queso tenga un color dorado estará listo. Adornar por encima con unas tiras finas de puerro fritas.

Turbante de borraja sobre patata trufada con azafrán

4 PERSONAS | 3 HORAS | MEDIA/ MEDIA ALTA

Ingredientes

- 200 gr. de borraja
- 300 gr. de patata
- Sal
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Trufa
- Azafrán del Jiloca eco
- Chalotas
- Ajo
- 150 gr. de jamón de Teruel
- 1 torrezno
- 100 ml. de nata
- 2 cargas de gas



Elaboración

1. Limpiar la borraja y cocer en agua con sal. Una vez que hierba 10 minutos se asusta con hielo para que no pierda su color. Saltear con aceite oliva Virgen Extra del Bajo Aragón y ajo, probar de sal y reservar.

2. Asar la patata al horno a 180°C durante 45 minutos envuelta en papel plata. Una vez asada la patata, pelar y cortar a brunoise, reservar 100 gr.

3. Para la espuma, batir la patata asada con 100 ml. de nata y añadir el azafrán y sal, colar finamente y poner en el sifon con 2 cargas de gas.

4. Pelar una chalota y un ajo, picar y en una sartén con aceite de oliva Virgen Extra saltear y añadir la patata. Picar un poco de trufa para añadir a la patata salteada.

5. Echar la mezcla que se ha turbinado a la patata salteada, sazonar y reservar.

6. Deshidratar jamón y torrezno al horno a 50°C durante 1 hora.

Presentación

Echar espuma de patata en un plato hondo. En timbal de aluminio echar 1/3 de patata y cubrir con borraja. Colocar por encima los cristales de jamón y el torrezno.