

## PURRUSALDA

### INGREDIENTES

- Puerros grandes (1 por persona)
- Patatas ("1 por persona y otra para la cacerola")
- Bacalao
- Agua

### PREPARACIÓN

\* El bacalao, si no es desalado, ponerlo 2 días antes en agua. Ir cambiándosela cada 8-10 horas

- ⇒ Enharinar el bacalao, echar un poco de aceite en una cacerola y dorarlo. Una vez listo, apartarlo.
- ⇒ Se limpian y cortan los puerros en rodajas gordas (4-5 cm). Las patatas se cortan en trozos de forma que "rasquen", es decir, no se cortan del todo con el cuchillo, sino que se parte al dividirla.
- ⇒ En el aceite donde se ha hecho el bacalao, se rehogan los puerros y las patatas. Cuando dore, añadir el bacalao apartado.
- ⇒ Añadir agua hasta cubrir y dejar hervir.
- ⇒ Hervir a fuego medio hasta que la patata esté hecha y se funda un poco.
- ⇒ Se añade sal al gusto si procede, ya que el puerro y el bacalao ya aportarán.

## VICHISOISE

### INGREDIENTES

- Puerros grandes (1 por persona)
- 1 pastilla de caldo de carne (no pollo)
- Nata
- Mantequilla
- Aceite

### PREPARACIÓN

- ⇒ Se lavan los puerros y se cortan en rodajas finitas. Se rehogan con la mantequilla y el aceite.
- ⇒ Se echa la pastilla para caldo de carne en un litro de agua en paralelo mientras se rehogan los puerros.
- ⇒ Cuando ambas cosas estén listas, se mezclan y que cueza.
- ⇒ Una vez listo, se aparta y se tritura en la batidora. Se recomienda colar para que no tenga hebras.
- ⇒ Por último se añade la nata.
- ⇒ Se recomienda dejar enfriar al aire y posteriormente meterlo en la nevera, pues se toma frío, bebido como un gazpacho o tomado en un cuenco.

## SUOMALAINEN PIIRAKKA

(o lo que viene siendo una tarta salada o quiche francesa, receta de una amiga finlandesa)

### INGREDIENTES (para una fuente grande)

Para la masa

- 2 vasos y medio de harina
- 2 cazos de agua
- 1 huevo
- Mantequilla
- Sal

Para el relleno (el del Sábado Verde)

- Puerros
- Cebolla
- Pimiento verde
- Bacon
- Queso para fundir
- 3 huevos

### PREPARACIÓN

- ⇒ Se mezclan en un cuenco la mantequilla, el huevo y la harina. Se va añadiendo el agua poco a poco mientras se va mezclando amasando primero con un tenedor u otro utensilio más específico y después con las manos para mezclar todo correctamente. Se guarda la masa 30 minutos en la nevera.
- ⇒ Mientras esperamos a que la masa para la base esté lista, partimos y sofreímos los puerros, la cebolla, el pimiento verde y el bacon. Lo retiramos cuando esté listo.
- ⇒ Una vez pasada la media hora, sacamos la masa de la nevera y la extendemos por la fuente que hayamos escogido para el horno. Son de gran ayuda los rodillos y las lenguas de gato.
- ⇒ En un recipiente grande batimos los tres huevos y añadimos el puerro, la cebolla, el pimiento verde y el bacon que hemos cocinado. Se le añade sal y pimienta al gusto y leche o nata.
- ⇒ Se añade el relleno a la fuente con la masa y se mete en el horno a unos 200º durante una media hora
- ⇒ Lo mejor para calcular el tiempo, ya que depende del grosor, es echar un vistazo en el centro y presionar ligeramente (sin quemase) para ver si está cuajada, nada blanda. Además debe quedar ligeramente dorado por encima.

## SOPA DE HINOJO Y POMELO

### Ingredientes:

Por persona:

- 100 g de hinojo (crudo)
- 1 pomelo rojo

**Preparación:** Lavar y picar el hinojo. Disponer en el bol de la batidora. Incorporar el zumo del pomelo. Batir durante 30 segundos aproximadamente, a baja potencia. Probar y corregir el punto de sal.

Variantes: todas frutas y verduras que contengan agua, como el pepino, el tomate y el melón, son perfectos para este tipo de sopas. Prueba con una mezcla de melón, tomate y unas gotitas de vinagre balsámico en primavera y verano.

## CREMA DE HINOJO Y ZANAHORIA

**Ingredientes:** (para 4 personas): 1 bulbo mediano de hinojo, aprox. 750 gramos de zanahoria, 2 dientes de ajo, 4 tazas de caldo de verduras o agua, 1/3 de taza de zumo de naranja, 1 o 2 cucharadas de nata (crema de leche) o ninguna si prefieren hacerla más ligera, aceite de oliva, sal y pimienta recién molida al gusto.

**Preparación:** primero se corta el bulbo de hinojo en trocitos y las hojas se reservan. En una olla grande se ponen los trozos de hinojo a cocinar unos minutos con un poco de aceite de oliva para que ablanden. Luego se añade la zanahoria previamente cortada en ruedas y los dientes de ajo triturados y se dejan cocinando con el hinojo por un par de minutos más.

Seguidamente se añade el caldo de verduras o el agua y se sazona con un poco de sal, se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos aproximadamente hasta que el hinojo y las zanahorias estén bien tiernos.

Luego se retira la sopa del fuego, se añade el zumo de naranja y las hojas de hinojo y con una batidora se procesan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. Se agrega finalmente la crema de leche, se rectifica el punto de sal y se añade un poco de pimienta recién molida al gusto y está lista para servir.

## POTAJE DE HINOJOS

Receta de ramas tiernas de hinojo, con carnaza, eso sí... No apta para vegetarianos...

**Ingredientes:** 1 manojo de hinojos tiernos, 2 cebollas, 200 gr. carne de cerdo ( costillar o magro), 100 gr. tocino fresco o salado, 1 hueso de jamón, 3 patatas, 2 nabos, 3 zanahorias, 3 dientes de ajo, 300 gr. garbanzos remojados, aceite de oliva, 1 cucharada de pimentón dulce, sal, pimienta negra en grano, pizca de azafrán, 200 gr. arroz (opcional).

**Preparación:** Ponemos a calentar la carne con el tocino y el hueso, en una olla grande cubiertos de abundante agua. Dejamos que empiece a hervir y vamos espumando el caldo de vez en cuando. Deja cocer unos 20 minutos.

Corta los tallos del hinojo en trozos, quitando las partes más duras. Echa los hinojos a la olla, junto con las carnes. Añade los garbanzos remojados, la cebolla en cuartos, los nabos, las zanahorias, un chorrito de aceite de oliva, los ajos pelados, el pimentón, tres granos de pimienta, un poco de sal y el azafrán. Deja cocer a fuego lento una hora, o hasta que esté todo muy tierno. 20 minutos antes de finalizar la cocción añade las patatas en trozos regulares, junto con el arroz (si lo usas).

Si lo haces en olla rápida, calcula 30-45 minutos aproximadamente, cocinando todo a la vez. Admite muchas otras verduras, como calabaza, judías verdes o incluso col.