Recetario de la Huerta

surcosurco

Cooperativa agroecológica
de producción, distribución y consumo

Gracias por colaborar en la autogestión de la

Cooperativa Agroecológica Surco a Surco

wp.sindominio.net/surcoasurco

Puedes descargar y compartir este recetario en PDF y conocer más recetas en:

wp.sindominio.net/surcoasurco/category/recetario

-INDICE-

PRIMEROS

Berenjenas de Aperitivo 3
Berenjenas en Escabeche 3
Berenjenas en Salsa de Tomate y Ajo 4
Boursht, Crema de Remolachas 5
Calabaza Asada con Miel y Nueces 5
Chutney de Calabacín 6
Chutney de Tomates Verdes 6
Chutney de Tomate de KasaGrande 7
Crema de Coliflor 7
Dip de Calabaza 8
Hummus de Berenjena 8
Risotto de Remolacha 9
Mojo Picón con Pimientos Verdes de la cesta 9
Sopa de Curry con Nabos 10
Torrejas, Buñuelo de Acelga 10

SEGUNDOS

Arrimado Peruano 13
Coles de Bruselas con Miel de KasaGrande 13
Hamburguesas Triunfadoras fiesta SaS 2018!!! 14
Lasaña de Primavera 15
Lombarda con Piñones, Manzanas y Pasas 16
Pastel de Patatas 17
Pencas en Salsa de Mostaza 18
Tarta Salada de Acelga 19
Tarta Salada de Pimientos Verdes 20

POSTRES

Batido Semana Lucha Campesina 2018 23
Galletas del Abuelo Ikai 24
Tarta de Calabaza 25
Tarta de Calabaza (estilo cremoso) 25
Mermelada de Tomates Verdes 26

PRIMEROS

Berenjena Aperitivo

Cortar 1 **berenjena** grande en tiras no muy largas y poner con sal en un sartén a fuego muy lento. Dejar que se haga despacito sin nada de aceite Si se pega, añadir un chorrito de agua. Cuando esté hecha, se deja enfriar Entonces se añade 1 **diente de ajo** crudo machacado y el **aceite de oliva**.

Se toma como entrante o aperitivo sobre pan tostado.

Berenjenas en Escabeche

Cortar las **berenjenas** en cuadraditos o tiras y ponerlas en un colado grande. Espolvorear con **sal** y dejar reposar entre media y una hora Enjuagarlas con agua y secarlas un poco.

Ponerlas a hervir con **agua** y **vinagre** (mitad y mitad) hasta que esté tiernas.

Poner en un frasco una capa de berenjenas, una de condimento: puede se ajo picado con perejil o albahaca + pimentón + orégano + chorrito d aceite... Luego otra capa de berenjenas, condimento, aceite, berenj...y as hasta arriba.

Conservar en la nevera.

Berenjenas en Salsa de Tomate y Ajo

Cortar 3 **berenjenas** en rodajas de 1 cm. aproximadamente. Salarlas y ponerlas a escurrir durante una hora en un colador.

Picar 1 kilo de **tomates** en grueso, sin pelar, desechando el tronco. Poner **aceite** abundante a calentar a fuego medio-fuerte. Freír las berenjenas previamente secadas con papel de cocina. Dejarlas en un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.

Dejar un par de cucharadas de aceite de freír, bajar el fuego y rehogar a fuego suave 4 **dientes de ajo** picados, bien fino. Añadir los tomates picados, salar ligeramente y dejar durante unos 20 minutos tapados y unos 15 minutos sin tapa, hasta que se deshagan del todo y pierdan buena parte de su líquido. Probar, y si aún está ácido, añadir una cucharada de **miel**.

Pasar el tomate por el pasapurés para desechar la piel y volverlo a poner en la sartén junto a las berenjenas. Añadir **orégano** y **comino** y 10 minutos más a fuego suave hasta que el tomate espese del todo. Corregir de sal.

Están mejor hechas con antelación, incluso de un día para otro. Y como acompañamiento de una pasta también están buenísimas.

Boursht, Crema de Remolachas

Pelar 2 **patatas** medianas y 2 **remolachas** grandotas. Trocear (las remolachas en trozos más pequeños, que tarda más). Cocer. Añadir **comino en grano, sal y pimienta**.

Picar 1 **puerro o cebolla** y pochar. Después de un rato, añadir las **hojas de remolacha** bien lavadas y picadas y después de otro rato, 1 **nabo**, cortado a dados. Sofreír todo a fuego.

Cuando el sofrito está listo, se le añade a la olla con las patatas y remolacha cocidas. Triturar todo bien y añadir **leche vegetal** (de avena). Queda una crema de color espectacular y riquísima!!!

Calabaza Asada con Miel y Nueces

Cortar en trozos pequeños 250 gramos de **calabaza**. Repartir en una bandeja para horno.

Condimentar con **jengibre en polvo, sal y pimienta**.

Agregar 50 mililitros de **miel** sobre la calabaza y 50 gramos de **nueces** cortadas en trozos. Hornear a 200° C. durante 1 hora. Servir y disfrutar.

Chutney de Calabacín

Pelar y cortar en dados de unos 2,5 centímetros, 1 **calabacín**. Espolvorear el calabacín con una cucharada **sal**. Dejar reposar 1 hora. Enjuagar y secar.

Poner en la olla con 2 **cebollas** en juliana fina, 300 gramos de **zanahorias** ralladas, 2 cucharaditas de **jengibre en polvo**, 1 o 2 **chiles frescos (o secos)** en rodajitas, 1 cucharadita de **pimienta negra**, 1 cucharada de **cúrcuma** molida y 750 mililitros de **vinagre de manzana**. Hervir a fuego lento 25 minutos o hasta que este blando.

Añadir 250 gramos **azúcar** y otra cucharada de **sal**. Remover hasta disolver. Proseguir la cocción a fuego lento durante una hora u hora y cuarto... Listo!

Chutney de Tomates Verdes

Poner en aceite 2 **dientes de ajo**, 1 **cebolla**, **pimienta en grano**, un trocito de **canela en rama** y 2 **pimientos verdes** cortados en trocitos y un par de granos de **cardamomo**. Sofreír.

Agregar **tomates verdes** troceados (un kilo unidades más o menos) en trozos pequeños. Dejar cocer media hora.

También se puede añadir 1 ramita de **apio** y un **pimiento del padrón** o un poco de cayena.

Chutney de Tomate de KasaGrande

En una cazuela, poner 300 mililitros de **vinagre**, 125 gramos de **azúcar**, 2 cucharaditas de *sal*, 2 cucharaditas de **jengibre en polvo**, 1 cucharadita de **pimienta** y 1 cucharadita de **canela molida** o canela en rama, a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva.

Mientras, pelar y trocear 500 gramos tomates y 250 gramos de **cebollas**. Pelar, vaciar y trocear 125 gramos de **manzanas**.

Añadir estos ingredientes a la cazuela y cocer a fuego lento durante 2 horas aproximadamente hasta que espese, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue. Deberá tener la consistencia de una mermelada.

Añadir media taza de **vinagre de manzana** y media taza y un poco más de **azúcar**. Cocinar durante una hora. Triturar y embotar!

Crema de Coliflor

Sofreír 6-8 dientes de **ajo**, picados pequeñitos y cuando se dore, añadir la **coliflor** (mediana) cortada en trozos pequeños.

Dorar la coliflor 10 minutos y cubrir con **agua**. Hervir hasta que la coliflor esté bien hecha (30 minutos). Apartar del fuego, dejar enfriar 5 minutos.

Añadir un vaso de **leche** y empezar a mezclar con batidora. Sin dejar de batir, añadimos un vaso más de leche, hasta conseguir una textura de crema. **Salpimentar** al gusto.

Dip de Calabaza (o lo que viene siendo un paté)

Pelar y cortar 300 gramos de **calabaza** y poner en una fuente de horno. Añadir chorrito de **aceite de oliva** y **salpimentar**. Asar y dejar enfriar.

Poner la calabaza asada en el vaso de la batidora y añadir 2 **dientes de ajo** (retirar el centro), especias **tandoori masala** y **sal**. Triturar hasta conseguir un puré. Probar de sal y de especias y rectificar si fuera necesario.

Por último, incorporar aceite de oliva a hilo mientras continúas batiendo. La cantidad dependerá de tu gusto en sabor y en textura, pero no te excedas para que no resulte muy pesado. Si dejas reposar en el frigorífico unas horas, ganará en sabor.

Hummus de Berenjena

Lavar y secar bien unos 2 kilos de **berenjenas**. Tras pincharlas con un cuchillo en varios puntos, las asamos. Cuando estén hechas y blanditas, dejamos enfriar. Podemos enfriarlas un poco con agua.

Quitar la piel y meter la pulpa en un recipiente con unos 80 mililitros de **aceite**, el **zumo de un limón**, media cucharadita de **ajo picado, sal y pimienta**.

Risotto con Remolacha

Pelar, cortar y cocer 1 **remolacha** grande durante 15 minutos. No tiene que estar hecha del todo.

Picar media **cebolla** menudita y rehogar en aceite. Cuando esta transparente, añadir la remolacha escurrida (ojo hay que reservar el caldo de la cocción y mantenerlo caliente) y una taza de **arroz** por persona.

Cubrir con parte del caldo de la remolacha y se deja cocer. **Salpimentar**. A medida que se va consumiendo el caldo tenemos que ir añadiendo agua de la cocción de la remolacha, hasta que el arroz este en su punto. Cuando retiremos del fuego añadimos queso recién rallado y una cucharadita de **mantequilla** o de **levadura nutricional**. Si os gusta, espolvorear un poquito de **menta** al servir.

Mojo Picón con Pimientos Verdes de la Cesta!

3 **pimientos**, 1 vaso de **vinagre de manzana**, 1 vaso de **vino blanco**, **sal**, **pimentón** (dulce y picante), 1 cucharada de **comino**, 2 **rebanadas de pan tostado**, 3 o 4 **dientes de ajo**, **cayena** (o un par de **pimientos del padrón** de nuestra cesta que pican bien, bien)

Triturar todo con la batidora... y listo!

Sopa de Curry con Nabos

Sofreír **ajos** (4 dientes) y la 1 **cebolla** en una olla.

Subir el fuego al máximo y añadir la **leche de coco** (400 ml) y **caldo de verduras** (500 ml). Cuando rompa a hervir, bajar a fuego medio y añadir unos 250 gramos de **nabos** pelados y cortados en trozos, 1 cucharada de **sirope de arce o miel**, 2 cucharaditas de **curry en polvo**, media cucharadita de **cúrcuma** y media cucharadita de **jengibre en polvo.** Hervir hasta que los nabos estén tiernos.

Triturar... Y flipar!

Torrejas, Buñuelo de Acelga

Hervir al vapor **acelga** (también se puede hacer con otras hojas, como las de las coles).

A esa acelga agregarle una **cebolla** picada y algún condimento, **pimentón o comino**, o el qué guste.

Añadir un poco del caldo de hervir las acelgas (no muy caliente) y la **harina** que admita. Ir jugando con las proporciones de agua/harina según el gusto. Tiene que quedar una consistencia cremosa como de croquetas o buñuelos. Salpimentar.

Se le pueden agregar uv**as pasas**. Freír en aceite sirviéndote de dos cucharas, con una coges la masa y con la otra la empujas en el aceite. Vuelta y vuelta y listo!

Salsa recomendada: yogur, mostaza y miel (o en su defecto azúcar)

SEGUNDOS

Arrimado Peruano

Cortar 8 **dientes de ajo**, 1 **cebolla** y rehogarlos. Añadir 2 **tomates** picados y seguir rehogando. Después, **repollo** cortado bien finito.

Y listo! Aliñar al gusto con **sal, comino, orégano**...

Coles de Bruselas con Miel KasaGrande

Lavar las **coles**, arrancando las hojas que estén amarillas. Se quita también la parte inferior del tallo. Tantas coles como quepan en nuestra fuente para hornear. Extender las coles y trozos de **peras o manzanas**, peladas. Tantas como sea necesario para cubrir los huecos que queden entre las coles.

En un bol mediano, mezclar el **aceite de oliva** (3 cucharadas), **mantequilla** derretida (3 cucharadas), **canela** (1/2 cucharadita) y **ralladura de naranja** (al gusto). Rociar los vegetales con la salsa.

Añadir sobre las coles **miel** (1/2 taza). Importante que la miel no se mezcle con la salsa de grasa, queremos que quede crujiente. Salpimentar al gusto.

Hornear, revolviendo las coles cada 5 minutos. Estarán hechas cuando la parte exterior de las coles de Bruselas esté dorada y crujiente.

Hamburguesas Triunfadoras fiesta SaS 2018!!!

A ojo total....

Soja texturizada: La que veas, echar salsa de soja, un chorro y el resto, agua, para dejarla en remojo.

Picar **verduras varias**, las que tengamos por casa. El **nabo** le da un toque muy majo. La **zanahoria**, también buena.

En la mitad de **copos de avenas** que de soja, añadir la verdura muy bien picada. Puedes triturar también los copos para hacerlos más finos, pero sin llegar a harina.

Escurrir la soja. Si es muy gordita, picarla. Mezclar con la avena y las verduras. Una vez todo lo anterior mezclado y bien picado, se añade **ajo**, muy picado, y **perejil**.

Para ligar la masa, utilizamos **harina de garbanzos mezclada con agua**, en sustitución del huevo. Pero si no, pues un **huevo**.

Para poder manejar la masa, echamos **harina de trigo**. Con mitad de harina, mitad **pan rallado**, queda menos harinosa. Lo necesario para poder mezclarlo y darle forma con las manos sin que se nos pegue.

Freír y a gozar.

Lasaña de Primavera

Hacer un sofrito con los 1 **pimientos**, 1 **puerro o cebolla**, algunos **champiñones** y 2 **zanahorias**.

Cuando estén pochadas las verduras, agregar un manojo de **acelgas** y **habas** (si son muy grandes, cortar en trozos).

Hacer una **salsa de tomate** o utilizar alguna comercial. Montar la lasaña con **tortitas de maíz** comerciales en vez de la masa de pasta. Base de salsa, tortitas de maíz, relleno, tortitas, salsa... y así.

Buon appetito e salute!

Lombarda con Piñones, Manzanas y Pasas

Pelar 2 **cebollas**, cortarlas en tiras finas y sofreír en una olla más bien grande (la lombarda al principio abulta bastante) con **aceite de oliva** y un poco de **sal** hasta que empiecen a dorarse.

Poner 60 gramos de **pasas** a remojar en un vaso de vino blanco seco.

Mientras, quitar el tronco y las partes más leñosas de una **lombarda** pequeña o media grande, cortarla en tiras finas y añadir a la olla. Rehogar 5 minutos más. Hacer lo mismo con 2 **manzanas** peladas y cortada a dados.

Salpimentar, subir un poco el fuego y añadir tres cucharadas (o un poco más...) de **vinagre de manzana**. Remover hasta que se evaporé, un par de minutos más, como mucho. Añadir un vaso de **agua o caldo**, tapar y dejar cocinar a fuego lento entre 30 minutos y una hora, dependiendo de si se busca una textura más crujiente o suave.

Sumar las pasas, el **vino** y unos 30 gramos de **piñones** previamente tostados en la sartén (sin aceite). Dejar cocer a fuego medio y destapado unos 5 minutos, hasta que parte del líquido de cocción se haya evaporado y quede una especie de salsita ligera. Ñam!!!

Pastel de Patatas

La idea viene de Argentina, en el SaS lo adaptamos a modo vegetariano.

Hacer un puré de **patatas**. El suficiente para cubrir la superficie de una bandeja de horno, con un ancho de dos dedos.

Sofreír: **cebolla, ajo, pimientos, berenjena o calabacín, zanahoria rallada... Verduritas de temporada**. Agregar luego **soja texturizada**, bastante. Cubrir con agua, bajar el fuego, tapar y cocinar.

Queda muy bien un toque dulce, como **pasas o higos secos**. Cuando se consuma casi toda el agua, pero que quede jugo, listo.

Cubrir una bandeja de horno con el sofrito y la soja, encima el puré de patatas y queso rallado. Llevar al horno, gratinar y... al ataque!!!

Pencas en Salsa de Mostaza

Separar las pencas de la parte verde de las **acelgas**, unas 12 hojas. Cocer las pencas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas (unos 5-10 minutos). Escurrirlas. Cocer en la misma agua las hojas unos 3 minutos, escurrirlas bien.

Pasar las pencas por **harina** y **huevo batido**. Freírlas en aceite abundante bien caliente. Salar ligeramente y dejar que pierdan el exceso de grasa sobre un plato con papel de cocina.

En la misma sartén, y dejando un poco del aceite de la fritura, bajar el fuego, echar una **pastilla de caldo** y disolverla removiendo con una cuchara de madera. Sumarle 200 mililitros de **nata**, 2 cucharadas de **mostaza Dijon** y una pizca de **sal**, y dejar que hierva suave unos 5 minutos, o hasta que engorde y reduzca un poco de cantidad.

Repartir las pencas en cazuela y echar la salsa por encima. Dejar a fuego suave unos 3 minutos, o menos si vemos que la salsa está espesando mucho.

Corregir de sal y servir en una fuente las pencas y su salsa con las hojas de las acelgas picadas en grueso por encima o alrededor.

Tarta Salada de Acelga

Poner a cocer 2 **huevos**.

Cocinar **acelga** al vapor, agregando un poco de agua en el fondo de la olla y tapar. Solo unos minutos. Luego dejar enfriar en un colador, que vaya escurriendo.

Sofreír 1 **cebolla** y 2 de **dientes de ajo**. Agregar la acelga cortada (muy bien escurrida). Darle a eso un par de vueltas y **salpimentar**, también agregar un poco de **nuez moscada**. Apagamos el fuego. Mezclar con media taza de **queso rallado**.

Extender una hoja de **hojaldre** en una bandeja de horno engrasada. Cubrir con el relleno y poner encima rodajas de huevo cocido. También podemos poner taquitos de **queso tierno**. Cubrir con la otra hoja de hojaldre y pincharla un poco con el tenedor. Al horno hasta que dore y listo!

Tarta Salada de Pimientos Verdes

Cortar en cuadraditos 6 **pimientos**. Rehogar a fuego medio, moviendo y sin que se pongan demasiado dorados.

El relleno puede ser: 3 **cebollas** pochadas y una lata de **maíz**; o puré de **calabaza** cocida y una lata de **maíz**; o **espinacas** cocidas, mezcladas con **cebolla** frita y **queso rallado**. A todos estos rellenos siempre hay que agregarles, fuera del fuego, 3 **huevos** batidos.

Corregir **sal** y añadir pizca de **nuez moscada**.

Estirar una **masa de hojaldre**. Forrar un molde de horno no muy profundo. No importa lo que sobresalga de masa del molde. Echar la mezcla sobre la masa cruda. Doblar la masa que sobra por encima de la mezcla.

Unos 45 minutos. Estará lista cuando la masa está dorada.

POSTRES

Batido Semana Lucha Campesina 2018

500 gramos de **frutos rojos** (la original, es con fresas, queda más dulce, menos acido...)

6 **plátanos**, o 5 o 4 si son muy grandes...

350 gramos de **coliflor**, CRUDA, con tallos y todo. Las hojas no, que amargan mucho...

350 gramos de **leche vegetal o agua** (solemos utilizar mitad leche de avena, mitad agua. Pero porque la leche de avena es casera y queda bastante espesa. Leche comercial, puedes poner 300 de leche vegetal y 50 de agua...)

OJO: Con estas cantidades sale dos litros y pico O_o

Galletas del Abuelo Ikai

En un cuenco grande, mezclar muy bien:
2 vasos de **harina** (se pueden mezclar de varios tipos)
1 vaso de **copos de avena**
una pizca de **sal**
media cucharadita de **bicarbonato**

Además, no más de 1 vaso y medio de:
Coco rallado
cardamomo (machacar en un mortero y quitar la cascara),
jengibre seco en polvo
canela molida
orégano
sésamo
semillas de amapola
semillas de lino
chía
pipas de girasol... Más opciones: nueces, almendras... Cortadas en trozos.

Y por otro lado... Derretir 200 gramos de **mantequilla**. Añadir un vaso de **azúcar**. Se añade esta mezcla al cuenco con las harinas y lo demás. Añadir una cucharada de **zumo de limón** y **ralladura de medio limón**. Se mezcla todo, primero con una cuchara (que quema) luego con la mano, hasta que no quede nada blanco.

En una bandeja de horno untada con mantequilla se pone toda la masa y se estira y se aplasta BIEN, sobre todo por los bordes. Se mete en el horno la súper galleta durante 15 minutos o hasta que estén los bordes doraditos. Sea como sea, recordar que el horneado es rápido.

Sacar la bandeja del horno y cortar la masa en porciones de galletas.

Lo que queda en la bandeja es buenísimo, rollo granola... Un vicio.

Tarta de Calabaza

Batir 2 **huevos** y mezclar con 100 gramos de **azúcar**. Añadir 140 gramos de **aceite de girasol** y mezclar. Podemos añadir una cucharada de **esencia de vainilla**.

En otro bol, añadir a 150 gramos de **harina** (del tipo que se quiera) una cucharadita de **canela**, una cucharadita de **jengibre seco en polvo**, una cucharadita de **levadura** y media cucharadita de **bicarbonato**. Mezclar los ingredientes secos muy bien.

Añadir la mezcla segunda a la primera. Integrar muy bien y añadir 220 gramos de **zanahoria** rallada y 50 gramos de **coco rallado** (opcional).

Hornear durante 40 minutos... Ummm

Tarta de Calabaza (estilo cremoso)

1 kilo **calabaza**
1 bote, pequeño, **leche condensada**.

Medida del bote:
1 **aceite de girasol**
1 **leche**
1 **harina**1 **azúcar**

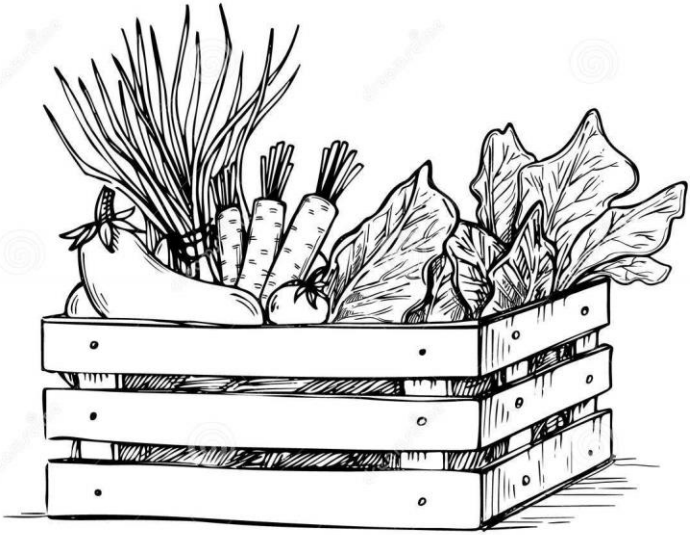
Ralladura de limón
3 **huevos**

Cocer la calabaza y mezclar con todos los ingredientes previamente batidos. Batir de nuevo todo junto. Verter en un recipiente apto para horno y hornear unos 40-45 minutos... Y LISTO!!!

Mermelada de Tomates Verdes

Escaldar y pelar un kilo de **tomates verdes** (de los rajados, de los feítos, que están muy ricos). Trocear groseramente y ponerlos en una olla junto con 500 gramos de **azúcar** y media **vaina de vainilla** o una cucharada de **vainilla liquida**.

Poner el fuego fuerte, y cuando rompa a hervir, bajarlo al mínimo y cocinar durante una hora. Si se quiere, triturar. Nosotras preferimos que tengan trozos grandes. Aún caliente, lo ponemos en un bote de conserva, cerramos y boca abajo hasta que este frio.

"ELIGE PARA TU VIDA SOLO AQUELLO QUE TE HACE BIEN. ESO INCLUYE

ALIMENTOS Y PERSONAS"