



ORGANIZA:

[FACULTAD DE FARMACIA Y  
NUTRICIÓN](#)

proyecto **CeT**  
universitas



Universidad  
de Navarra

# VERDURA

ALICIA BUSTOS PUECHE

ANOTACIONES SESIÓN DE VERDURAS



# TARTELETA DE CERVEZA CON VERDURAS ASADAS Y QUESO DE CABRA



# ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA BRASA



# COLIFLOR Y BRÓCOLI COCIDOS CON REFRITO DE AJO Y PAN RALLADO



# ACELGA HERVIDA REHOGADA CON JAMÓN



# VAINA COCIDA CON REFRITO DE JAMÓN



# ENDIVIAS COCIDAS (CON AZÚCAR) Y MANTEQUILLA



# VERDURAS AL HORNO

(CALABACÍN, BERENJENA, ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO)



# PENCAS DE ACELGA EN SALSA DE ALMENDRAS



**Verduras:** Crónica de una clase en la que no hicimos recetas sino preparaciones diversas con distintas técnicas de cocción aplicables a las verduras.

En general: escoger las de temporada.

Preparación y limpieza: como vimos en clase. Las congeladas vienen limpias y tienen buen contenido nutritivo aunque gastronómicamente suelen ser mejores las frescas.

Cocción: partiendo de agua hirviendo con sal. No aconsejo añadidos que disminuyen contenido vitamínico o cambian su sabor, mejor solo agua. Si se hace en olla a presión disminuye mucho el tiempo de cocción –se hacen entre 2 y 4 minutos casi todas- pero hay que vigilar no pasarse de tiempo y enfriar la olla bajo el grifo de agua fría al cumplirse los minutos para poder abrir sin demora.

Una vez cocidas y escurridas se pueden aliñar con aceite de oliva en crudo o rehogar en la sartén con aceite y ajo o jamón. Esto es más interesante en las verduras congeladas para darles alegría.

Hicimos en clase:

### **Verduras hervidas:**

**Judías verdes hervidas:** partiendo de agua hirviendo y sal. Escurrir, deben estar firmes pero no crujientes, rehogar con aceite y jamón a trocitos. La cantidad de aceite: que impregne la verdura pero que no sobre, que no se vea ningún charco de aceite...

**Acelgas:** limpiamos y separamos hojas de pencas (el tallo blanco) y se cuecen en agua hirviendo con sal. Están cuando el tallo se puede partir con el canto de la cuchara y la hoja se mantiene verde. Escurrir. Las hojas las hemos rehogado con aceite de oliva y ajo picado. Las pencas las hemos dado un hervor con una salsa hecha con un majado: en una sartén con un poco de aceite se fríen 2 dientes de ajo, y 2 rebanadas de pan normal. Triturar con minipimer o algo parecido los siguientes ingredientes: el pan y ajo que hemos frito, una yema de huevo duro y un puñado de almendras fritas. Diluir con agua (o caldo de cocción si no está amargo...) y echar en una cacerola junto con las pencas, Dar un hervor y rectificar de sal. Que no queden demasiado caldosas. Se sirve junto a las hojas pero sin mezclar.

**Coliflor y brócoli:** limpiar y separar por detrás los tallos para que queden ramitos. Cocer por separado en agua hirviendo con sal. No se escurren porque se rompen fácilmente: se rescatan del agua sacándolas con la espumadera y se ponen en un plato o bandeja a que acaben de escurrir el agua. De ahí se pasan a la fuente en que se sirven. En un poco de aceite se fríe un ajo picado y cuando empieza a dorarse se añade una cucharada generosa de pan rallado. En cuanto se dora se echa sobre las florecillas de coliflor y brócoli.

**Endibias:** se cuecen en agua hirviendo con sal, un diente de ajo y una cucharada de azúcar. Escurrir cuando están blandas en su interior al pincharlas con un cuchillo. Partir a lo largo por la mitad y poner por encima un poquito de mantequilla -ino margarina!- que se funde con el calor....

### **Verduras salteadas:**

**Espárragos frescos:** hicimos en clase los verdes finos pero se puede hacer con blancos frescos. Se limpian pelándolos y rompiendo con la mano y quitando el tallo

duro. En cacerola amplia o sartén se pone un fondo de aceite y se saltean a fuego vivo los espárragos. Un par de minutos y se añade agua hasta cubrirlos y un poco más. Se cuece hasta que el agua se evapora del todo. En ese punto se les da un minuto más a fuego vivo y se sirve. Mejoran con unas escamas de sal, les pusimos sal de Añana.

### **Verduras guisadas:**

**Guisantes:** los hicimos con guisantes congelados, en un fondo de aceite rehogar cebollita picada. Cuando está muy hecha añadimos una cucharadita de harina, rehogar bien y añadir agua (como el doble de volumen que de guisantes o cosa así...). Sazonar y cuando hierve se añaden los guisantes que cuecen en esta salsa hasta que estén tiernos. Se puede poner jamón o ajillo picado en el refrito, o también zanahoria, puerro... Servir caldositos.

### **Verduras asadas:**

**Asadas al natural:** limpiamos las verduras y las cortamos de manera que se hagan todas por igual en el horno.

Calabacín: pelar parcialmente, cortar a ruedas de 3 cm y luego por la mitad tipo gajo.

Berenjena: sin pelar, ruedas de 3 cm y estas por la mitad también.

Zanahoria: pelar y cortar en trozos de unos 7 cm. Si la zanahoria es gruesa, se corta por la mitad a lo largo, o incluso en 4.

Puerro: utilizar solo lo blanco en trozos de unos 7 cm.

Pimientos pequeños: lavar y pinchar para que no estallen.

Tomates pequeños: lavar y añadir casi al final para que no se deshagan.

Se puede poner también: setas, champiñones, cebolleta, ajos tiernos, patatas a gajos (en octavos más o menos) etc.

En un bol mezclamos todas las verduras removiéndolas con aceite que las impregne pero no las naufrague. Sazonar y extender en una lata de horno, mejor cubierta con papel de cocción para que no se peguen..., en una capa no muy gruesa, no demasiado amontonada pero sí abundante.

Al horno: unos 45 minutos a 180°C, aunque hay que mirar a mitad, remover y ver qué tal anda el proceso.

Servir así, mejoran con escamas de sal. Pueden llevar romero, tomillo...

**Verduras asadas en tartaleta:** hice previamente una tartaleta (mezclando sin amasar 100 g de cerveza, 100 g de aceite de oliva, 300 g de harina y una pizca de sal. Expliqué que los líquidos los suelo pesar porque desconfío de la exactitud de las jarras medidoras... Extender en un molde de tartaleta y dejar reposar en la nevera antes de cocer al horno: 20 minutos a 180° C de temperatura.)

Al salir las verduras asadas del horno, pusimos parte sobre esta tartaleta fotogénicamente dispuestas y para completar pasamos por la sartén unas rodajas de queso de cabra y las pusimos por encima. El secreto para que no se deshagan las rodajas al hacerlas es que el queso esté muy frío: de la nevera a la sartén.

Y esto son solo unos ejemplos de cosas que pueden hacerse con verduras.