

DE LA COCINA DE GRANDES CHEFS A TU TÁPER

# Recetas para táper

RECETAS SALUDABLES Y  
SOSTENIBLES

REUPS

# RECETAS PARA TÁPER. RECETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES



Red  
española de  
universidades  
promotoras  
de salud

**REUPS**

2024, Red Española de Universidades  
Promotoras de Salud (REUPS)

[www.unisaludables.com](http://www.unisaludables.com)

ISBN: 978-84-09-62611-3

El proyecto "**Recetas para táper**" ha sido llevado a cabo por las siguientes universidades españolas pertenecientes a la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS):



Universidad de Alcalá



Universidad de Almería



Universidad de Córdoba



Universidad de Deusto



Universidad Francisco de Vitoria



Universitat de Girona



Universidad de Huelva



Universitat de les Illes Balears



Universidad de La Laguna



Universidad de León



Universidad Miguel Hernández de Elche



Universidad de Oviedo



Universidad Pontificia Comillas



Universitat Rovira i Virgili



Universidad de Zaragoza

# COORDINACIÓN

---

## **Editores:**

Antoni Aguiló Pons. *Catedrático de Salud Pública en la Universitat de les Illes Balears.*

*Presidente de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud.*

Fátima Sánchez Brígido. *Psicóloga. Técnica en la Red Española de Universidades Promotoras de Salud.*

## **Universidad de Alcalá:**

María Sandín Vázquez. *Profesora del Área de Medicina preventiva y Salud Pública y coordinadora del Grupo de Trabajo Agenda 2030 "UAH Universidad Saludable".*

Myriam Ortega Barrio. *Coordinadora de la Oficina Ecocampus.*

## **Universidad de Almería:**

Patricia Rocamora Pérez. *Directora de Secretariado para la Universidad Saludable. Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable.*

## **Universidad de Córdoba:**

Rafael Moreno Rojas. *Director de la Cátedra de Gastronomía Mediterránea.*

Cristóbal Alférez Mejías. *Titulado Grado Medio en Prevención de Riesgos. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.*

## **Universidad de Deusto:**

Eider Gaztelu Amarika. *Área de Responsabilidad Universitaria Salud.*

Fernando Asenjo Dávila. *Área de Responsabilidad Universitaria Salud.*

## **Universidad Francisco de Vitoria:**

Diana Monge Martín. *Vicedecana de Investigación y Educación Médica.*

Vicente Fernández Ruiz. *Profesor del grado de Fisioterapia y responsable de Universidades Saludables.*

## **Universitat de Girona:**

Silvia Lloveras Pimentel. *Cap de la Unitat de Compromís Social.*

Sonia Sancho Pavón. *Unitat de Compromís Social.*

## **Universidad de Huelva:**

E. Begoña García Navarro. *Directora de Salud.*

## **Universitat de les Illes Balears:**

Patricia Molina Gil. *Técnica especialista en promoción de la salud, Oficina de Universidad Saludable y Sostenible.*

Mar Nafría Fernández. *Dietista-Nutricionista.*

# COORDINACIÓN

---

## **Universidad de La Laguna:**

T. Begoña López Rodríguez. *Directora del Servicio de Deportes.*

## **Universidad de León:**

Iván Ubero Martínez. *Director Área de Inversiones. Vicerrectorado de Infraestructuras y Sostenibilidad.*

José María Fresno Baro. *Catedrático del Área de Tecnología de los Alimentos. Facultad de Veterinaria.*

## **Universidad Miguel Hernández de Elche:**

Raúl Reina Vaíllo. *Delegado del Rector de Campus Saludables y Deportes.*

## **Universidad de Oviedo:**

*Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.*

## **Universidad Pontificia Comillas:**

Ángela Mora Jiménez. *Técnica de la Oficina de Prevención y Riesgos Laborales.*

Ana Belén Martín de Vidales Villarrubia. *Directora de la Oficina de Prevención y Riesgos Laborales.*

## **Universitat Rovira i Virgili:**

Ruth Marqués Montejano. *Responsable de l'Àrea de Benestar i Salut. Oficina de Compromiso Social.*

Misericòrdia Camps Llauradó. *Vicerrectora de Relaciones Institucionales, Cultura y Compromiso Social.*

## **Universidad de Zaragoza:**

Alberto Sánchez Biec. *Director del área de Salud y Deporte.*

Alberto Calleja Romero. *Técnico del área de Salud y Deporte.*

## **Otros autores:**

Ana Caro Muñoz. *Gerenta de la Universidad de Oviedo en el momento de la elaboración del libro. Actualmente, Coordinadora de Programas de la Universidad Autónoma de Madrid.*

# PRÓLOGO

---

Te damos la bienvenida a este libro de recetas para táper destinado especialmente a alumnado universitario y, en general, a todas las personas que en su día a día necesitan comer fuera de casa.

En el recetario han participado 15 universidades y 31 chefs de 10 comunidades autónomas. Encontrarás recetas variadas para todos los gustos y que seguro son útiles para vuestro almuerzo diario.

Es posible que te encuentres estudiando para exámenes, trabajando a tiempo parcial, asistiendo a clases o a prácticas, o tratando de encontrar tiempo para socializar con amigos y familiares y tiempo para ti. En medio de todo esto, es fácil descuidar la alimentación y recurrir a opciones rápidas y poco saludables como la comida preparada y ultraprocesada.

Una alimentación saludable es esencial para tu bienestar físico y mental, y puede ayudarte a tener la energía necesaria para tener éxito en tus estudios y hacer que te sientas mejor.

Por eso, este libro está aquí para ayudarte a mantener una alimentación saludable, sabrosa y equilibrada, incluso en los días más ocupados, guiándote para preparar fácilmente comidas deliciosas y nutritivas que podrás llevar contigo a cualquier parte, adaptándose a tu ritmo de vida.

Cada una de estas recetas ha sido diseñada para ser fácil de preparar y transportar, sin sacrificar el sabor o la calidad de los ingredientes y respetando, obviamente, la libertad de cada uno de los chefs que han participado en la elaboración de este libro, y a los que queremos agradecer sinceramente su inestimable y necesaria colaboración.

Si perteneces al colectivo universitario o sueles comer de táper y buscas una manera fácil y saludable de comer, este libro es para ti.

Prepara tus utensilios de cocina y ¡a cocinar!

Dr. Antoni Aguiló Pons

Presidente de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud

# ÍNDICE

---

Universidad de Alcalá.....	1
• Chef Javier R. García Mínguez	
◦ Ceviche de langostinos.....	3
Universidad de Almería.....	4
• Chef Alejandro Sánchez Ruiz	
◦ Salmonete de roca en bullabesa almeriense.....	6
Universidad de Córdoba.....	7
• Chef Miriam Cózar Núñez	
◦ Albóndigas de legumbres en salsa.....	11
◦ Hamburguesa vegetal a base de alubias y lentejas.....	13
◦ Hamburguesa vegetal a base de tres legumbres.....	14
◦ Hamburguesa vegetal.....	15
• Chef Antonio José Jiménez Torralbo	
◦ Ensalada de arroz integral con pollo en papillote y vinagreta cítrica.....	16
• Chef Juan José Ruiz Álvarez	
◦ Caballa en escabeche.....	17
◦ Papillote de verduras y pescado.....	18
Universidad de Deusto.....	19
• Chef Martín Berasategui	
◦ Taboulé de verduras y menta.....	21
Universidad de Francisco de Vitoria.....	22
• Chef David Millet	
◦ Bulgur con verduras marinadas.....	24
◦ Ensalada de brócoli, espárragos y pechuga de ave adobada.....	26
Universidad de Girona.....	28
• Chef Núria Lladó	
◦ Verduras guisadas.....	30
◦ Conejo a la bosquetana.....	31
◦ Gazpacho de sandía.....	32
Universidad de Huelva.....	33
• Chef Juan José López Navarro	
◦ Saam de caqui asado.....	35

# ÍNDICE

---

Universitat de les Illes Balears.....	37
• Chef José María Calonge	
◦ Calamar relleno de carne.....	41
• Chef Javier Escoriza	
◦ Spaguetti de calabacín y seta de cardo salteados con aguacate y alcachofa a la plancha.....	43
◦ Guiso de jarrete de ternera blanca a la bordalesa con trigo.....	44
• Chef Irene Luján	
◦ Ensalada de quinoa con garbanzos y verduritas.....	45
Universidad de La Laguna.....	47
• Chefs Loli Hernández Gómez, Oliver Ruiz García y Pedro Javier López Pérez	
◦ Crema fría de puerros con mijo.....	49
◦ Ensalada de lentejas de Lanzarote.....	50
Universidad de León.....	52
• Chef Luis Álvarez Gallardo	
◦ Salteado de trigo tierno, trigueros y salmón.....	58
• Chef María José Bayón González	
◦ Lentejas estofadas con verduras de temporada.....	59
• Chefs Juanjo Pérez y Yolanda León	
◦ Espárragos de Tudela de Duero con mahonesa de salsa kodium.....	61
◦ Garbanzos con rape alangostado.....	62
◦ Lentejas estofadas con setas.....	63
• Chef Baldomero Sánchez	
◦ Croquetas semidulces de castaña y pera conferencia.....	64
• Chef Irene Valverde López	
◦ Arroz con bacalao.....	65
Universidad Miguel Hernández de Elche.....	66
• Chef Loli Antolino García	
◦ Ajocoli.....	68
◦ Salteado de verduras con pollo y pasta integral.....	69

# ÍNDICE

---

Universidad de Oviedo.....	70
• Chef Alejandro González Román	
◦ Salpicón de pixín.....	77
◦ Steak tartar.....	79
• Chef Fran Heras	
◦ Arroz venere con verduras y emulsión de aguacate.....	80
◦ Sopa miso con fideos.....	82
• Chef Luis Alberto Martínez Abascal	
◦ Salmón a la ribereña.....	83
◦ Marmita de salmón.....	84
• Chef María José Miranda Carbajal	
◦ Ensalada de legumbres.....	85
◦ Trucha asalmonada en papillote.....	86
• Chef Rubén Morán Fernández	
◦ Pasta, verduras, aguacate, teriyaki y cacahuètes.....	87
◦ Pokebowl de salmón.....	88
• Chef Sergio Rama Villar	
◦ Roastbeef de ternera asturiana entre panes.....	89
◦ Ternera asturiana con gambones.....	90
Universidad Pontificia Comillas.....	91
• Chef Gabriel Bartra García	
◦ Verduras al vapor con jamón y refrito de ajos.....	93
Universitat Rovira i Virgili.....	94
• Chef Mariona Quadrada	
◦ Verduras a la plancha con atún, pasa y piñones.....	96
◦ Fricandó de seitán con boletus y puré de lentejas.....	97
Universidad de Zaragoza.....	98
• Chef Rubén Martín Mestre	
◦ Pasta al pesto de borraja.....	100
Infografía sobre el alcance de la REUPS.....	101



**Receta ofrecida por:**

---



Universidad  
de Alcalá



**Chef Javier R. García Mínguez**



## **Javier R. García Mínguez**

Javier R. García es un profesional de la gastronomía con una amplia trayectoria en la que combina la enseñanza, con 13 años de experiencia en el sector de la formación en este ámbito; y la cocina, con 10 años de experiencia como chef en diferentes países como Irlanda, Inglaterra, Italia y España. Ha desarrollado su carrera profesional en restaurantes y hoteles como *Vaoke*, *Verdalia*, *NH Nacional*, *NH Prisma*, *NH La Habana*, *Champion Recruitment*, *Café del Español*, *H. Villa Real* o *La Casa Grande*. También ha sido creador y asesor gastronómico del cáterin de la Fundación Juan XXIII.

Además, ha realizado colaboraciones con el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, la Cámara de Comercio, la Asociación de Hosteleros de Alcalá y la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Maastricht (Holanda).

# Ceviche de langostinos

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Una receta de Javier R. García Mínguez



## Ingredientes para 1 persona:

- 7 unidades de langostinos cocidos por persona
- 1 patata pequeña
- 1 trozo pequeño de boniato con piel
- 1 cucharada sopera de maíz dulce
- 2 cucharadas soperas de palomitas de maíz
- 1 cebolla morada
- 3 hojas de lechuga Iceberg

## Para el macerado (leche de tigre):

- 2-3 dados de rocoto
- 1 lima
- Ajo
- Sal
- Pimienta

## Elaboración:

Cocer la patata y el boniato con piel. Para ello, poner una cazuela con agua y un poco de sal. Cuando empiece a hervir el agua, meter la patata y el trozo pequeño de boniato y dejar que cuezan durante 15 minutos. Pelar y cortar en rodajas.

Mientras se cuecen la patata y el boniato, pelar los langostinos cocidos. Cortar media cebolla en juliana (tiras tan finas como se pueda) y sumergir en agua fría y sal. Sacar y lavar tres de hojas de lechuga y partir en trozos medianos con la mano.

Para el macerado, sacar el zumo de la lima y triturarlo con los dados de rocoto, la ralladura de lima, medio diente de ajo pelado y la otra media cebolla pelada. Añadir sal y pimienta al gusto. Poner el licuado en un táper pequeño para utilizarlo justo antes de comer.

Para el táper, colocar las hojas de lechuga partidas en el fondo. Colocar 1 rodaja de patata y 1 de boniato cortadas en dados. Colocar los langostinos, el maíz y las palomitas. Coronar con la cebolla bien escurrida.

5 minutos antes de comer, rociar todo el triturado (leche de tigre) sobre el táper de los langostinos y remover un poco. Esperar de 3 a 5 minutos antes de disfrutarlo.

## Tips

- Esta es una receta apta para celíacos. Se recomienda hacer barquitos de pan (sin gluten) en la leche de tigre que sobre.
- Se puede sustituir las palomitas por nueces para tratar de mantener la textura crujiente de una manera mas saludable.

**Receta ofrecida por:**

---



**UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA**

**Chef Alejandro Sánchez Ruiz**



## Alejandro Sánchez Ruiz

Sumiller diplomado oficial por la Cámara de Comercio e Industria de Madrid y con un curso de postgrado de cocina de la UEHT de Sant Pol de Mar (Barcelona), donde recibió clases de Ferrán Adriá. Además, ha trabajado en restaurantes como La Broche, Casa Solla, o Mesón de Doña Filo, entre otros.

En 2006, abrió su restaurante *Alejandro*, en el Puerto de Roquetas de Mar, logrando una Estrella Michelin en 2009. También abrió *Bacus*, en Aguadulce, y *Alejandro Plaza Vieja*, en Almería.

En 2012, se encargó de la apertura y operación de dos restaurantes de cocina andaluza en Hong Kong. En 2015, se mudó a Ciudad de México para encargarse del restaurante *Candela Romero* en el Hotel St. Regis. Con el afán de profundizar en la cocina mexicana, pasó 4 años como director gastronómico del Hotel Royal Hideaway (Riviera Maya), donde tenía cinco restaurantes a su cargo. En 2021 ha vuelto a Roquetas de Mar para retomar el mando de los fogones de su *Alejandro*.



# Salmonete de roca en bullabesa almeriense

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Alejandro Sánchez Ruiz

## Ingredientes para 1 persona:

- 200 g de salmonete de roca de Roquetas

### Para la bullabesa:

- 125 ml de caldo de pescado
- 12 ml de agua de mejillón
- 12 ml de caldo de cocer gambas

### Para la mahonesa:

- 12,5 ml de mahonesa
- 5 ml de vino fino de Jerez

### Para la emulsión de pimiento:

- 15 g de pimiento Palermo (asado, pelado y despepitado)
- 0,5 g de cebollino
- 1 ml de vinagre de vino
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra de Lubrín
- 1 cucharada sopera de sal orgánica de Cabo de Gata

### Para la guarnición:

- 75 g de verdura de hoja (acelga, espinaca, pack choy, etc.)
- 12 ml de aceite de oliva virgen extra de Lubrín
- Sal orgánica de Cabo de Gata

## Elaboración:

Para hacer la bullabesa, levantar el hervor a los tres caldos juntos y enfriar.

Emulsionar la mahonesa con el vino fino de Jerez.

Triturar el pimiento Palermo con el cebollino, el vinagre y la sal. Emulsionar con el aceite de oliva virgen extra.

Para la guarnición, escaldar la verdura en agua hirviendo salada durante unos segundos, enfriar en agua y hielo y escurrir.

Desescamar, filetear y desespinar los lomos de salmonete de roca (se pueden adquirir ya limpios).

Para terminar el plato, asar los filetes de salmonete a fuego fuerte solo por el lado de la piel hasta que quede crujiente. Saltear la verdura a fuego fuerte. Calentar el caldo y emulsionar sobre la mahonesa.

Montar el plato con una base de emulsión de pimiento, verduras, los lomos de salmonete encima y la bullabesa para terminar el plato.



## **Recetas ofrecidas por:**

---



UNIVERSIDAD  
DE  
CÓRDOBA



**Chef Miriam Cózar Núñez**  
**Chef Antonio José Jiménez**  
**Torralbo**  
**Chef Juan José Ruiz Álvarez**



## Miriam Cózar Núñez

Se formó en la Escuela de Hostelería Hacienda la Laguna, en Puente del Obispo (Jaén). Su primer proyecto, el *Restaurante Iris* en Granada, fue un referente en cocina de autor en la ciudad, a la par que un proyecto de inserción socio-laboral.

A lo largo de los años, ha dirigido proyectos gastronómicos en distintas ciudades europeas y el Caribe. Desde 2013, se dedica a la asesoría gastronómica ayudando a empresas del sector a desarrollar su identidad y sostenibilidad. Su actual proyecto, "Biodiverxa: Gastronomía para la Biodiversidad", une su labor como chef con la lucha por la soberanía alimentaria, la recuperación de la biodiversidad y de los sabores, el cuidado integral de la salud a través de la alimentación y la integración social y laboral de las personas en su comunidad. Esto lo hace a través de múltiples proyectos, como su cocina profesional sobre ruedas "Más que Candela...".



## **Antonio José Jiménez Torralbo**

Se forma en la Escuela de Hostelería de Córdoba. Desde sus inicios, ha propiciado proyectos gastronómicos en distintos entornos de su ciudad natal, desarrollando su trabajo con el respeto a la materia prima, utilizando productos de temporada y de cercanía.

Su labor como chef queda patente en los diferentes reconocimientos obtenidos en su diario trabajo y reflejado en su compromiso, donde fusiona la cocina tradicionalidad con la creativa. Actualmente, presta servicio en los fogones del *Grupo La Montillana*, coordinando a todo su grupo de personas.



## Juan José Ruiz Álvarez

Formado en la Escuela de Hostelería de Sevilla y diplomado por diversas entidades gastronómicas nacionales e internacionales, este chef es colaborador habitual tanto en prensa escrita como audiovisual. Cuenta con varias publicaciones técnicas propias (*Salmorejos extra Vírgenes*, *Cocinar con recuerdo*, *La Cocina del AOVE*) y en otras como coautor. Es profesor de la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla, así como Ponente Máster Class en Basque Culinary Center, entre otros. Igualmente comparte sus experiencias gastronómicas como Chef Ejecutivo en *Restaurante A flor de piel* y *Casa Manolete Bistró/CTO* en CSACG, (Centro Superior de Artes y Ciencias Gastronómicas), y Co-propietario de *Culinary Concepts Group S.L/La Salmoreteca*.



# Albóndigas de legumbres en salsa

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Miriam Cózar Núñez

## Ingredientes para 1 persona:

### Para las albóndigas:

- 100 g de lentejas cocidas
- 35 g de harina de garbanzos
- 1 huevo
- Perejil picado al gusto
- Jengibre fresco rallado al gusto
- Ajo al gusto
- Avena en copos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

### Para la salsa de tomate:

- 120 g de tomate maduro
- 15 g de cebolla
- 15 g de zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- 1 hoja de laurel
- Comino al gusto
- Cúrcuma al gusto
- Panela al gusto
- Sal al gusto
- Orégano fresco

## Elaboración:

Para la salsa, poner en la olla el aceite de oliva virgen extra, la cebolla y la zanahoria. Una vez tiernas, añadir el tomate picado, el laurel, el comino, la cúrcuma y dejar cocinar hasta que la salsa quede consistente porque reduzca. Corregir de sal y de acidez con la panela. Añadir el orégano y la albahaca fresca y dejarla cocinar para que tome el sabor.

Para las albóndigas, coger el perejil, el jengibre y el ajo y picarlo con un robot de cocina o con un cuchillo. A continuación, añadir las lentejas cocidas y escurridas, los huevos batidos y copos de avena hasta que se ponga manejable la masa de manera que se puedan hacer bolas de unos 25 gramos. Después, pasarlas por harina de garbanzos y colocarlas en una bandeja de horno previamente untada con aceite de oliva virgen extra para que no se peguen.

Precalentar el horno a 180°C y dejarlas 12 minutos. Se tiene que formar una capa crujiente en el exterior. Dejarlas reposar 10 minutos y añadirlas a la salsa de tomate 5 minutos a fuego lento para que cojan el sabor de ésta.



# Albóndigas de legumbres en salsa

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Miriam Cózar Núñez

## Puntos críticos

- Es importante reducir la salsa para su concentración con las albóndigas ya dentro para unificar sabores.

## Tips

- Se pueden acompañar con pasta, arroz o boniato asado.



# Hamburguesa vegetal a base de alubias y lentejas



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Una receta de Miriam Cózar Núñez

## Ingredientes para 1 persona:

- 40 g de lentejas cocidas
- 40 g de alubias rojas cocidas
- 20 g de remolachas asadas
- 13 g de semillas de chía o lino remojadas durante 15 minutos
- 1 cucharada sopera de comino
- Ajo y perejil
- 1 cucharada sopera de cebolleta troceada
- Mostaza antigua al gusto
- Zumo de limón al gusto
- Cardamomo al gusto
- Avena (cantidad suficiente hasta que esté manejable la masa)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Mezclar las alubias, las lentejas y las remolachas hasta que quede una pasta gruesa. Añadir el ajo, la cebolleta, el perejil, las especias y el limón y triturar añadiendo aceite de oliva virgen extra, hasta que la pasta tenga una consistencia no muy fina.

Añadir la mezcla de chía y la avena para que la pasta sea “pegajosa”.

Poner en la plancha.

### Puntos críticos

- Hay que echar generosamente el aceite de oliva virgen extra, ya que es la única grasa que contiene.

### Tips

- Si se deja reposar la masa en frío media hora es más fácil de compactar la hamburguesa.



# Hamburguesa vegetal a base de tres legumbres



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Una receta de Miriam Cózar Núñez

## Ingredientes para 1 persona:

- 10 g de arroz cocido
- 20 g de garbanzos cocidos
- 10 g de alubias rojas cocidas
- 10 g de lentejas cocidas
- 15 g de batata asada
- 5 g de semillas de chía remojadas durante 15 minutos
- 1 cucharada sopera de comino
- 1 cucharada sopera de cebolleta mediana troceada
- Avena (cantidad suficiente hasta que esté manejable la masa)
- Sal y pimienta al gusto
- Mostaza antigua al gusto
- Zumo limón al gusto
- Cardamomo al gusto
- Ajo y perejil al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

### Puntos críticos

- Hay que echar generosamente el aceite de oliva virgen extra, ya que es la única grasa que contiene.

### Tips

- Si se deja reposar la masa en frío media hora es más fácil de compactar la hamburguesa.

# Hamburguesa vegetal



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Una receta de Miriam Cózar Núñez

## Ingredientes para 1 persona:

- 67 g de garbanzos cocidos
- 25 g de remolachas asadas
- 10 g de semillas de chía remojadas durante 15 minutos
- 10 g de quinoa cocida
- 1 cucharada sopera de cebolleta troceada
- Avena (cantidad suficiente hasta que esté manejable la masa)
- Mostaza antigua al gusto
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo y perejil
- Cardamomo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

## Elaboración:

Mezclar garbanzos y remolachas hasta que quede una pasta gruesa.

Añadir ajo, cebolleta, perejil, especias y limón. Triturar añadiendo aceite de oliva virgen extra, hasta que la pasta tenga consistencia no muy fina.

Añadir la mezcla de chía y avena para que la pasta sea "pegajosa".

Poner en la plancha.

### Puntos críticos

- Hay que echar generosamente el aceite de oliva virgen extra, ya que es la única grasa que contiene.

### Tips

- Si se deja reposar la masa en frío media hora es más fácil de compactar la hamburguesa.



# Ensalada de arroz integral con pollo en papillote y vinagreta cítrica

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Antonio José Jiménez Torralbo

## Ingredientes para 1 persona:

- 1 muslo de pollo
- Media zanahoria pequeña
- 1 cuarto de cebolla
- Medio diente de ajo
- 1 trozo de puerro
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de arroz integral
- 1 trozo de jengibre
- Una pizca de ralladura de piel de limón
- Una pizca de ralladura de piel de naranja
- Zumo de medio limón
- 8/10 pasas

## Elaboración:

Extender el papel de aluminio con el que se va a hacer el papillote y añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra; pintar con la ayuda de una brocha, hasta que quede entero impregnado.

Quitarle la piel al muslo de pollo y colocarlo encima del papel. Salpimentar.

Cortar la verdura en juliana y el ajo en trozos pequeños. Colocar encima del pollo, salpimentar e incorporar otra cucharada de aceite de oliva virgen extra.

Cerrar el papel creando una bolsa hermética. Con el horno precalentado a 180°, se hornea unos 35-40 minutos a esa temperatura.

Cocer el arroz en agua hirviendo con un poco de sal durante unos 18 minutos. Enfriar en agua fría y reservar.

Para la vinagreta, mezclar en un recipiente el zumo de medio limón, rallar un poco de jengibre, añadir la ralladura del limón y la naranja e incorporar 30 ml de aceite de oliva virgen extra, sal y las pasas. Remover bien.

### Tips

- Se utilizan las pasas para dar un toque dulce a la vinagreta y contrarrestar un poco el cítrico. También se puede rebajar con un poco de yogurt natural.

# Caballa en escabeche



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Una receta de Juan José Ruiz Álvarez

## Ingredientes para 1 persona:

- 1 caballa de 200gr
- Media zanahoria
- Un cuarto de cebolla
- Medio diente de ajo
- Un cuarto de puerro
- 50 ml de agua
- 30 ml de vinagre blanco
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de vino blanco
- Aromáticas: tomillo, romero
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## Elaboración:

Con la caballa abierta a lomo, poner en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y todas las verduras cortadas y aromáticas -todo desde frío- y dejar rehogar. Añadir el resto de líquidos. Dejar hervir 5 minutos e introducir las caballas y dejar que se cocinen con el fuego bajo unos 5 minutos más. Añadir sal y pimienta al gusto.

Guardar en táper cuando esté frío,

### Tips

- Se trata de una técnica donde se pueden usar el/los ingrediente/s que se quieran.
- Gracias al PH bajo, puede aguantar 3 días en frío.

# Papillote de verduras y pescado

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Una receta de Juan José Ruiz Álvarez



## Ingredientes para 1 persona:

- 1 trozo de pescado (lubina, bacalao, cazón, etc)
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria
- Un cuarto de cebolla
- 1 pimiento rojo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## Elaboración:

En el centro del papel, colocar la cama de verduras y el trozo de pescado. Añadir aceite de oliva virgen extra y limón.

Cerrarlo haciendo un sobre y poner en el microondas unos 6 minutos. El tiempo dependerá del grosor y corte de las verduras y del pescado.

## Tips

- Esta receta a su vez es una técnica donde, cambiando el pescado por otro ingrediente, se conseguirá un plato muy sabroso y de lo más variado.
- Hay muchos tipos y formas de escabeche, esta es una receta que se podría usar de base, cambiando o añadiendo otros ingredientes.

# Receta ofrecida por:

---



**Chef Martín Berasategui**



## Martín Berasategui

Su formación y gran parte de su vida se relacionan con el *Bodegón Alejandro*, regentado por sus padres y su tía, en el que obtuvo su primera Estrella Michelin.

El prestigio de Berasategui, el cocinero español con más Estrellas Michelin en España y tercero a nivel mundial, despegó en 1993 al abrir junto a su mujer, Oneka Arregui, el *Restaurante Martín Berasategui*. A los 6 meses de su apertura, consigue la primera Estrella Michelin; 3 años después, recibe la segunda; y, en 2001, le otorgan la tercera. Actualmente, suma 12 Estrellas Michelin entre sus restaurantes y encabeza la clasificación de la Guía Repsol con 10 Soles.

Ha sido galardonado con reconocimientos de gran envergadura como el Tambor de Oro de San Sebastián, el título Doctor Honoris Causa por la Universidad François Rebelais de Tours o la Medalla de Oro al Mérito en Bellas Artes por el Ministerio de Cultura y Deporte de España.

# Taboulé de verduras y menta



Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 1 hora

Una receta de Martín Berasategui

## Ingredientes para 1 persona:

- 400 g de sémola de cous cous precocida (grano mediano-grande)
- 60 g de pimiento rojo en dados pequeños
- 60 g de tomate en dados pequeños
- 60 g de calabacín en dados pequeños
- 60 g de carne de pepino en dados pequeños
- 20 hojas de menta en juliana fina
- 75 g de zumo de limón
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- 550 g de agua
- 1 pastilla de caldo de verduras

## Elaboración:

Poner a hervir el agua con la pastilla de caldo, colocar la sémola en un bol y en el momento que rompa el hervor, verter sobre la sémola. Añadir también el zumo de limón. Cubrir con papel filme y dejar reposar en una zona caliente, cerca del fuego, por espacio de 15 minutos.

Cortar todas las verduras en dados del mismo tamaño: el pimiento lavado, el tomate, el calabacín y el pepino. Lavar las hojas de menta y cortarlas en tiras muy finas. Para el acabado y presentación, levantar el papel filme y con las púas de un tenedor rasar la sémola para despegar el grano y que quede así suelto.

Mezclar todos los ingredientes cuidadosamente y rectificar el sazónamiento, añadiendo más sal, una pizca de pimienta molida o más aceite si fuera necesario.

Refrescar en la nevera y servir bien frío.

### Puntos críticos

- El tomate debe estar previamente escaldado, pelado y sin pepitas.
- La sémola de cuscús debe ser precocida.

### Tips

- El caldo se puede aromatizar con ras-el-hanout o incorporar a la sémola todo tipo de hierbas frescas: albahaca, tomillo, limoncillo, etc.

# Recetas ofrecidas por:

---



Universidad  
Francisco de Vitoria  
**UFV** Madrid

**Chef David Millet**



## David Millet

David Millet comenzó su formación en el mundo gastronómico a los 15 años en las cocinas del *Liceo Hotelero* de Yzeure, Francia. Su trayectoria profesional le ha llevado a trabajar en algunos de los fogones más importantes de Francia: el *Restaurante La Divellec*, el *Hotel Rosalp*, o el famoso restaurante de la Torre Eiffel, *Jules Verne*.

En España, el chef ha capitaneado las cocinas del hotel *Villa Magna*, en el que permaneció entre 1998 y 2006, el *Hotel Osuna* y el *Hotel Ada Palace*, todos ellos en Madrid.

Desde 2005, este gran chef ha decidido transmitir sus conocimientos en el programa de cocina *Le Cordon Bleu Madrid*.



# Bulgur con verduras marinadas



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 1 hora

Una receta de David Millet

## Ingredientes para 1 persona:

### Para el bulgur:

- 50 g de bulgur
- 150 ml de agua
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 g de curry en polvo
- 1 g de cúrcuma en polvo
- 1 g de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de media naranja
- Zumo de medio limón

### Para las verduras:

- 50 g de berenjena
- 50 g de calabacín
- 20 g de aceitunas negras de Aragón (preferiblemente deshuesadas)
- 40 g de tomates cherry (de colores)
- 40 g de pepino
- 20 g de pasas
- 40 ml de aceite oliva virgen extra

### Para la presentación:

- 8 ramas de cilantro (las hojas)
- 8 ramas de perejil (las hojas)

## Elaboración:

Para preparar el bulgur, hervir el agua con todos los ingredientes excepto el bulgur. Dejar infusionar unos 10 minutos fuera del fuego y con la cacerola tapada. Pasado ese tiempo, quitar el ajo, el laurel y el tomillo, y volver a llevar el líquido a ebullición.

Agregar el bulgur y cocer en el fuego suavemente unos 20 minutos hasta la evaporación completa del agua, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la cacerola. Dejar enfriar, desgranar y reservar en un bol.

Para preparar las verduras, dejar las pasas en remojo en agua tibia durante 15 minutos, escurrir y reservar. Lavar y pelar la berenjena y cortarla en cubos de 2 cm aproximadamente. Cortar el calabacín del mismo tamaño. Pelar el pepino y cortarlo en cubitos. Reservar. Asar en el horno las verduras (tomate, berenjena y calabacín) separadas en una fuente con aceite, a 180°C durante 25 minutos aproximadamente. Conforme se vayan haciendo, sacarlas del horno para que no se pasen. Una vez estén todas cocinadas y tibias, agregar el aceite de oliva y el pepino, y dejar marinar.

Aliñar el bulgur con los zumos y el aceite al gusto. Picar las hierbas aromáticas y añadirlas al bulgur al final, junto con las pasas escurridas. Colocar encima las verduras marinadas y las aceitunas.

# Bulgur con verduras marinadas



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 1 hora

Una receta de David Millet

## Puntos críticos

- Tener especial cuidado con la intensidad de la cocción del bulgur. Demasiado hervor generaría una evaporación rápida del agua y el bulgur podría quedar duro.

## Tips

- Probar el bulgur mientras se va cocinando para añadir más agua si fuera necesario. También se pueden mezclar las especias directamente en el bulgur y cocerlo con agua.
- Como proteína adicional a la receta, se pueden añadir unos langostinos cocidos.
- El aguacate puede ser una buena alternativa al tipo de verduras utilizadas.
- Si se dispone de poco tiempo para asar las verduras, se pueden saltear.
- Alternativas al bulgur: quinoa, lentejas o cuscús.
- Si la piel del tomate resulta molesta, se puede quitar una vez esté cocinado y tibio.



# Ensalada de brócoli, espárragos y pechuga de ave adobada

**Dificultad:** Baja

**Tiempo de elaboración:** 1 hora

**Una receta de David Millet**

## **Ingredientes para 1 persona:**

- Un cuarto de brócoli
- 4 espárragos verdes
- 60 g de judías verdes

### **Para la salsa:**

- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 lima
- 20 g de mostaza lisa
- 10 g de cebollino picado

### **Para la pechuga de ave:**

- 100 g de pechuga de ave
- 1 yogur (natural sin azúcar)
- 3 g de pimentón
- 3 g de cominos
- 2 dientes de ajo
- Ralladura de 1 lima

### **Para la presentación:**

- 10 g de almendras fileteadas tostadas

## **Elaboración:**

Cortar la pechuga en tiras delgadas y sazonarla. Aplastar los ajos y mezclar las tiras de ave con los demás elementos en una bolsa de asar. Cerrar y dejar marinar unos 30 minutos. Pasado este tiempo, cocer en el horno, precalentado previamente a 180°C, durante unos 10-15 minutos aproximadamente. Dejar enfriar en la bolsa antes de abrirla. Reservar el caldo que pueda haber soltado para el aliño final.

Pelar los espárragos y separar el brócoli en pequeños bouquet. Lavar y quitar los extremos de las judías. Cocer ambas verduras en agua hirviendo con sal y por separado. Una vez estén hechas, enfriarlas en agua con hielo. Escurrirlas, secarlas, cortar los espárragos al gusto y reservar en la nevera.

Para la salsa, mezclar la mostaza y el zumo de limón en un bol, e ir agregando el aceite poco a poco. Para finalizar, añadir el cebollino picado y el jugo reservado de la cocción del ave.

Finalmente, disponer el ave sobre las verduras, la salsa y las almendras. Mezclar en el momento de comer.



# Ensalada de brócoli, espárragos y pechuga de ave adobada

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 1 hora

Una receta de David Millet

## Puntos críticos

- Mover la bolsa del asado de vez en cuando es importante para que la cocción sea uniforme.
- La cocción de las verduras verdes debe hacerse en abundante agua con sal. Luego, deben enfriarse en agua fría (con hielo si es posible) para detener la cocción y mantener su color más vivo.

## Tips

- Como aliño alternativo a la ensalada, se podría utilizar un queso fresco batido bajo en grasa, y agregarle un poco de agua de cocción de las verduras fría y mostaza, para así obtener una salsa untuosa.
- También se pueden añadir unas tiras de pan secadas al horno. En ese caso, se cortan unas rodajas de pan tipo baguette y se secan a 180°C con un poco de aceite de oliva.
- Para adobar el ave, se puede sustituir el yogur natural por uno sin azúcar y 0% MG.
- En vez de almendras, se pueden utilizar avellanas, que también encajan con esta preparación.
- Se puede cocinar la pechuga de ave entera y cortarla después de la cocción. En este caso, debería aumentarse el tiempo de horneado a 20 minutos aproximadamente.



**Recetas ofrecidas por:**

---

  
**Universitat  
de Girona**  




**Chef Núria Lladó**



**Núria Lladó**

Esta profesional tiene actualmente un Aula de Cocina que lleva su nombre en Girona.

Núria Lladó tiene una amplia trayectoria profesional en la enseñanza gastronómica, ya que hace más de 35 años que es profesora de cocina.

Además, es autora de libros de recetas para cocinar y también para cocinar con Thermomix.

# Verduras guisadas



Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Nuri Lladó

## Ingredientes para 1 persona:

- 300 g de judías verdes
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 20 g de avellanas tostadas
- 250 ml de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Elaboración:

Limpiar las judías y partir por la mitad. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos y partir las cebolletas en cuatro partes. Pelar los ajos y darles un golpe para aplastarlos un poco.

Poner las judías en una cazuela estrecha, encima los palitos de zanahoria y los trozos de cebolla. Colocar los ajos por medio de las verduras. Añadir una cucharada de aceite y el agua (que cubra menos de la mitad de la verdura). Salar. Tapar la cazuela y poner a cocer a fuego vivo unos 20 minutos.

Una vez esté casi cocido, añadir la picada hecha con las avellanas y dejar cocer 5 minutos más.

## Tips

- Esta verdura se puede guardar bastantes días en la nevera y es mejor comerla al día siguiente, por lo que puede prepararse con antelación.
- Sirve como plato único o acompañamiento.

# Conejo a la bosquetana



Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Una receta de Nuri Lladó

## Ingredientes para 1 persona:

- Medio conejo troceado
- Media cebolla
- 4 g de chocolate negro
- 40 ml de vino rancio
- Media cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Pelar la cebolla y picarla bien pequeña. Limpiar la cabeza de ajos sin pelarla. Trocear el chocolate. Cubrir el fondo de una cazuela con aceite. Salar y empebreu los trozos de conejo y ponerlos en la cazuela, de forma que queden bien repartidos, sin estar uno encima del otro. Añadir la cebolla, el vino rancio, la hoja de laurel, el chocolate y la cabeza de ajos. Tapar y poner a fuego bajo. Dejar cocer unos tres cuartos de hora todo, moviendo de vez en cuando la cazuela.

### Tips

- Se pueden poner patatas hervidas y será un plato único.
- Mejor prepararlo el día antes.

# Gazpacho de sandía



Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Una receta de Nuri Lladó

## Ingredientes para 1 persona:

- 150 g de tomates rojos
- 500 g de sandía
- 50 g de pimiento rojo
- 100 g de pepino pelado
- 60 g de miga de pan
- 30 ml de vinagre
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Un poco de azúcar

## Elaboración:

Limpiar todas las verduras y la sandía. Cortarlas en trozos pequeños, ponerlas en un bol junto con el resto de los ingredientes, menos el aceite, y dejar macerar unas horas.

Triturar todo con la batidora y luego pasarlo por el colador chino. Añadir el aceite y la sal, y emulsionar bien con la batidora. Rectificar de sal y pimienta.

Dejar enfriar en la nevera. Preparar unas horas antes para poderlo comer bien frío.

### Puntos críticos

- Se tiene que comer bien frío.

# Receta ofrecida por:

---



**Universidad de Huelva**  
Vicerrectorado de Coordinación  
y Agenda 2030  
Dirección de la Unidad de Salud.

**Chef Juan José López Navarro**



## Juan José López Navarro

Con una gran experiencia en gastronomía y restauración, Juan José López Navarro ha sabido combinar perfectamente su carrera como profesional con la enseñanza y la difusión de la buena cocina y las nuevas tendencias gastronómicas.

Ha inculcado sus amplios conocimientos en varios cursos de cocina de Formación Profesional Ocupacional. Además, ha sido asesor gastronómico de diferentes establecimientos y colaborador habitual en medios de comunicación en Huelva.

Actualmente, es propietario y jefe de cocina del *Restaurante Ultra Marino* de El Rompido, Huelva.



# Saam de caquí asado



**Dificultad:** Baja

**Tiempo de elaboración:**  
15-20 minutos

**Una receta de Juan José López Navarro**

## **Ingredientes para 1 persona:**

- 2 hojas de lechuga romana
- 4 hojas de hierbabuena
- 4 hojas de albahaca
- 4 hojas de cilantro
- 1 caquí persimón
- 1 aguacate grande
- 10 espárragos trigueros
- 12 almendras con piel
- 12 aceitunas deshuesadas
- 4 dientes de ajo
- 1 limón y su piel
- 2 lonchas de jamón ibérico
- 2 huevos de codorniz

## **Elaboración:**

Recortar las hojas de lechuga hasta formar una especie de soporte cóncavo. Asar el caquí al horno. Freír los 2 huevos de codorniz en aceite de oliva virgen extra.

Para el mojo de aguacates, asar el aguacate en la plancha hasta dorar ligeramente. Cortar las puntas de los espárragos y reservar con 2 aceitunas y 2 almendras. Cocer los espárragos sin las puntas y los ajos al vapor 10 minutos. Transcurridos los 10 minutos, pasar a un bol con agua y hielo para cortar la cocción.

Triturar el aguacate con los ajos, el tallo de los espárragos, 10 aceitunas, 10 almendras, el jugo de 1 limón y la ralladura de su piel. Picar a cuchillo las puntas crudas de los espárragos con las 2 almendras y las 2 aceitunas. Mezclar con el mojo a cuchara, añadir una pizca de flor de sal natural y reservar.

Disponer las dos hojas de lechuga de manera individual y sobre estas colocar 2 hojas de cilantro, albahaca y hierbabuena por cada lechuga. Cortar el caquí asado en dos trozos y colocar sobre la base vegetal. Cubrir con el mojo de aguacate. Disponer la loncha de jamón y coronar con el huevo de codorniz.

# Saam de caqui asado



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración:  
15-20 minutos

Una receta de Juan José López Navarro

## Puntos críticos

- No dorar en exceso los aguacates para evitar el amargor.
- Dorar lentamente el caqui para obtener la reacción de Maillard.
- Enfriar en agua y hielo los espárragos y el ajo para fijar los colores y mantener sus cualidades organolépticas.

## Tips

- Incorporar las puntas de los espárragos crudas y las aceitunas y almendras picadas al mojo para aportar texturas y reforzar los sabores.
- Cocer las verduras al vapor para mantener todas sus cualidades intactas.
- Usar el zumo y la piel del limón; uno para reforzar el sabor cítrico, y otro para aportar cremosidad al mojo.
- Disponer la loncha de jamón bajo el huevo frito para que el calor de este saque a relucir todas las cualidades del jamón.



## Recetas ofrecidas por:

---



**Universitat**  
de les Illes Balears



**Chef José María Calonge**  
**Chef Javier Escoriza**  
**Chef Irene Luján**



## **José María Calonge**

El chef José María Calonge comenzó su carrera en la gastronomía a través del Título como Técnico Especialista en Hostelería y Turismo por la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid.

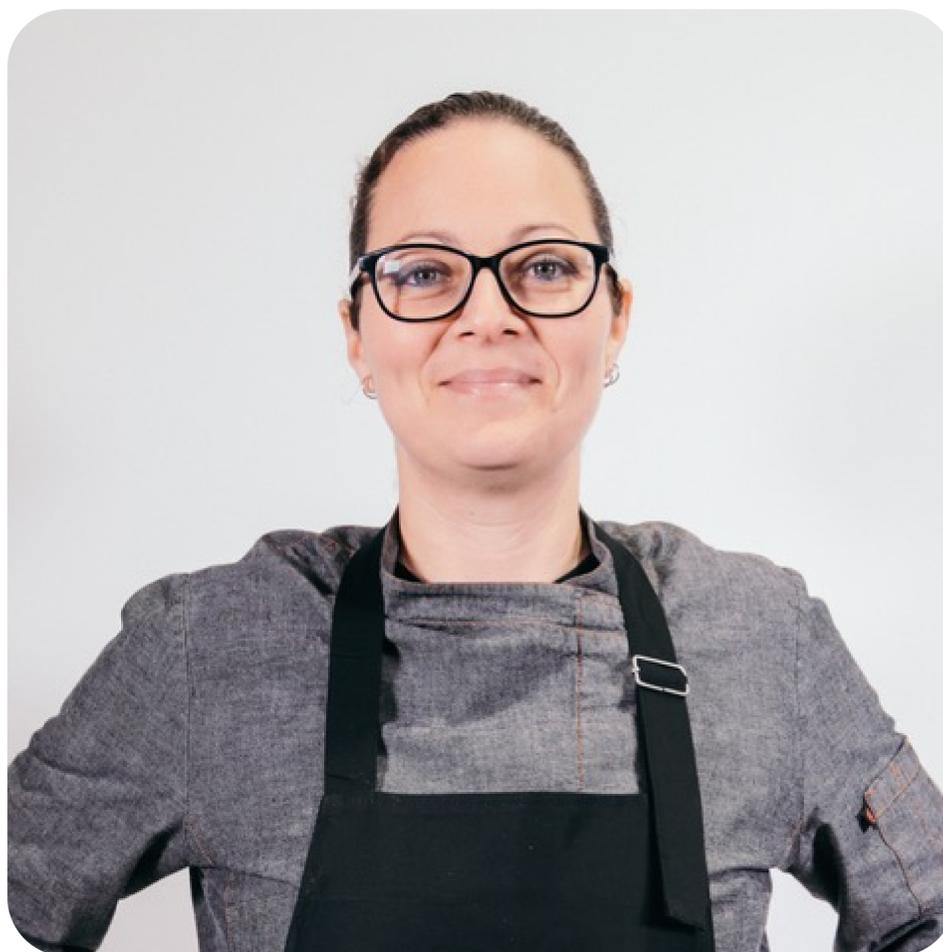
Combina su puesto de Jefe del Departamento de Cocina con la impartición de clases de teoría y prácticas de cocina.

Además, tiene experiencia laboral en cocinas de diversos establecimientos de restauración y ha colaborado en diferentes publicaciones de gastronomía.



## Javier Escoriza

Copropietario de *Barbara's Bakery* en Palma. Javier Escoriza estudió en la Escola d'Hoteleria de les Illes Balears -EHIB- y ha trabajado en restaurantes de Mallorca y la península: *Neichel* (Barcelona), *Annua* (Cantabria), *Zaranda* (Mallorca) y *Andreu Genestra* (Mallorca).

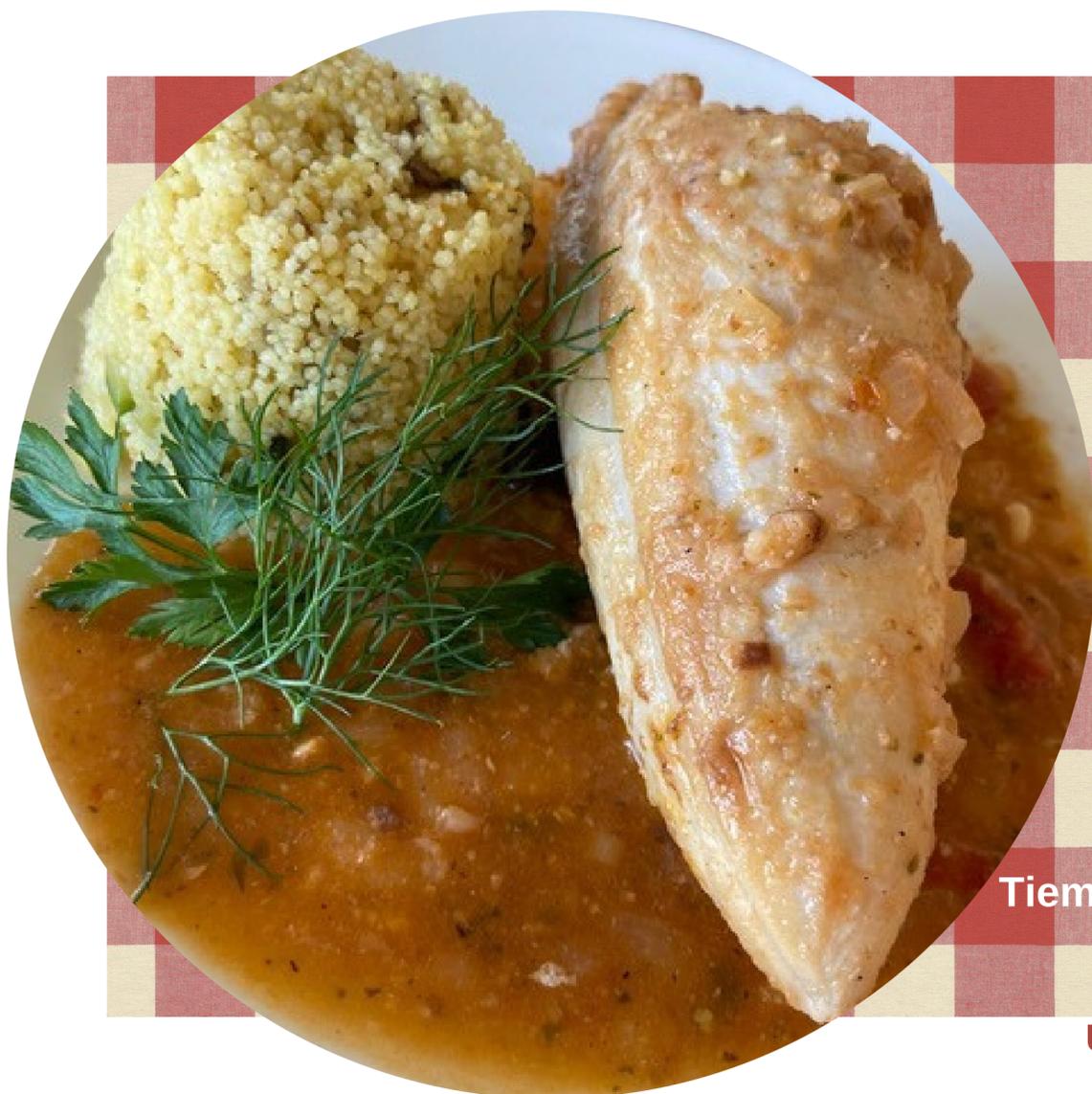


## Irene Luján

Profesora del Departamento de Cocina de la Escuela de Hostelería de las Islas Baleares -EHIB-. También es titulada como Técnico Superior en Dirección de Cocina, diplomada en Educación Física y graduada en Educación Primaria, ejerciendo como profesora durante 16 años.

Después de pasar por la EHIB, trabajó en restaurantes y otros establecimientos de restauración a la vez que se sacaba el título de Técnico Superior en Dirección de Cocina para adquirir más conocimientos técnicos de lo que ahora es su profesión.

Actualmente imparte clases en el cuarto frío de preelaboración de alimentos, aunando sus 2 pasiones: la docencia y la cocina.



# Calamar relleno de carne

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Una receta de José María Calonge

## Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de carne picada de cerdo
- 5 g de piñones
- Finas hierbas (perejil, hinojo, cebollino, etc.)
- 1 calamar mediano (200 g)
- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 g de tomate maduro
- Medio puerro
- 25 ml de Brandy
- 1 rebanada de pan remojado en leche (40 g)
- 1 clara de huevo
- 10 g de pasas de Corinto
- 10 g de almendras tostadas
- 50 ml de vino blanco
- 100 ml de fumet o agua
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

## Elaboración:

Limpiar los calamares, reservando las cabezas y aletas.

Mezclar la carne de cerdo, la clara de huevo, los piñones, el pan escurrido y desmenuzado, las finas hierbas, el ajo picado, las aletas y cabezas troceadas.

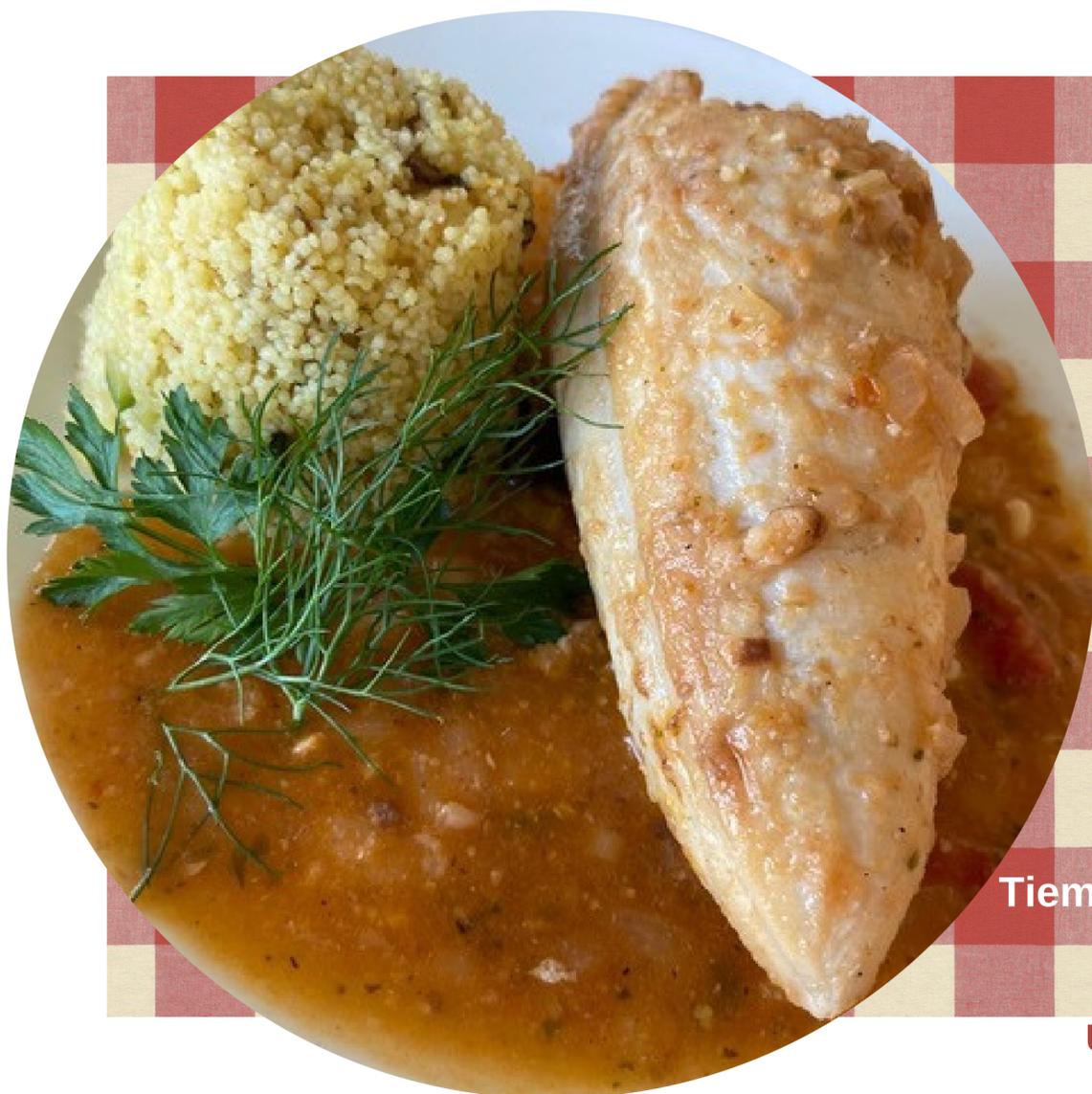
Sazonar con sal y pimienta. Rellenar el calamar con este preparado.

Cerrar el calamar con un palillo. Salpimentar y enharinar ligeramente. Freír con el aceite de oliva. Escurrir y disponer en una cazuela estrecha.

Picar y rehogar la cebolla y el puerro en el mismo aceite. Añadir el tomate triturado y mojar con el vino blanco y el brandy. Reducir y añadir el fumet. Verter este sofrito al calamar y cocer unos minutos.

Hacer una picada con las almendras, el perejil y el diente de ajo.

Añadir las pasas, los piñones y la picada a mitad de cocción. Cocer unos 20 minutos más, removiendo de vez en cuando. Rectificar de sazónamiento si es necesario.



# Calamar relleno de carne

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Una receta de José María Calonge

## Puntos críticos

- Limpiar muy bien los interiores del calamar dándole la vuelta como si fuese un calcetín.
- Una vez cocido y tierno, enfriar muy bien y a continuación guardarlo en un recipiente hermético.
- Guardar en nevera un máximo de 4 días. Transportarlo en bolsa isotérmica siempre que sea posible.
- Calentar en microondas unos 4 minutos a potencia máxima.

## Tips

- Como guarnición, este calamar se puede acompañar con arroz hervido y con cuscús salteado con verduras.



# Spaghetti de calabacín y seta de cardo salteados con aguacate y alcachofa a la plancha



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 15/20 minutos

Una receta de Javier Escoriza

## Ingredientes para 1 persona:

- Medio calabacín
- Medio aguacate
- 1 seta de cardo
- 1 alcachofa
- Sésamo tostado blanco y negro
- Semillas de chía
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta recién molida al gusto

## Elaboración:

Cortar el medio calabacín con una mandolina, si se tiene, en tiras o adquirirlo ya cortado en un supermercado. Proceder de igual forma con la seta de cardo: con un cuchillo separar el sombrero del pedúnculo de la seta y cortar en cuatro; con el cuchillo hacer láminas finas del pie de la seta y de las mismas cortar tiras con la misma forma que el calabacín. Cortar el aguacate a dados grandes, pelar y cortar la alcachofa en 6 retirando las hierbas de su corazón (evitaremos indigestiones) y reservamos todo por separado.

Proceder con una sartén y una cucharadita de aceite a dorar la alcachofa. Una vez esté marcada, se añade agua a la mitad y una pizca de sal. Dejar cocer con la tapa medio puesta hasta que se evapore y reservar. Pasaremos por la sartén el aguacate salpimentado a fin de que coja color; reservar.

Disponemos un wok o sartén a fuego muy fuerte. Una vez empiece a humear, añadir un poco de aceite y enseguida meter las tiras y sombrero de la seta, saltear por 1 minuto y continuar con el calabacín del mismo modo por 1 minuto más. Añadir la alcachofa y el aguacate, saltear 1 minuto más todo junto y terminar con sal y pimienta. Aderezar con unas semillas de sésamo y chía pasadas por un mortero.

### Puntos críticos

- Es importante añadir la sal al final de la preparación a fin de que no nos pierda el agua de las verduras y frutos.

### Tips

- Al pasar las semillas de sésamo y chía por el mortero, se absorbe y se digieren mejor los nutrientes.



# Guiso de jarrete de ternera blanca a la bordalesa con trigo

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Una receta de Javier Escoriza

## Ingredientes para 1 persona:

- 250 g de jarrete o morcillo de ternera blanca
- 1 zanahoria grande
- Media cebolla
- 1 tomate
- 1 vaso de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 g de trigo tierno (mejor si es sarraceno o integral)
- Perejil o cilantro fresco al gusto
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

## Elaboración:

Cortar la carne en dados del mismo tamaño, picar la cebolla, pelar y cortar a rodajas la zanahoria, rallar el tomate y reservar. Disponer de una olla al fuego con 2 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, verter la carne y salpimentar. Cuando esté dorada, retirar del fuego y reservar. Continuar con la cebolla y la zanahoria y proceder de la misma forma que la carne. Una vez estén las hortalizas pochadas, verter la carne y el tomate rallado, sofreír un minuto, añadir el vaso de vino, el laurel y dejar reducir hasta que prácticamente no quede líquido en la olla. Una vez reducido, añadir agua hasta que lo cubra y poner a cocer a fuego medio durante más o menos 1 hora. Utilizar la tapa de la olla para evitar que se evapore el caldo. Para elaborar la guarnición, utilizar trigo tierno el cual hay que cocer en agua hirviendo con sal -como si de una pasta se tratase- durante 10 minutos, escurrir y aliñar con cilantro o perejil picado y 1 cucharadita de aceite virgen extra.

### Puntos críticos

- Cuando se está reduciendo el vino, no dejar que desaparezca del todo o se quemará.

### Tips

- Se puede utilizar olla exprés (15 o 20 minutos), lo que permite reducir el tiempo y mantener las propiedades de los alimentos.
- Si se tiene tiempo, es recomendable utilizar trigo integral o sarraceno, el cual hay que cocer unos 45 minutos, pero aporta muchos más nutrientes que el tierno.



# Ensalada de quinoa con garbanzos y verduritas



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración:  
20/25 minutos

Una receta de Irene Luján

## Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de quinoa
- 50 g de garbanzos cocidos
- Media zanahoria
- Media cebolla tierna
- Medio tomate
- Medio aguacate
- 5-6 aceitunas negras sin hueso
- Unas hojas de perejil
- 1 limón
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta

## Elaboración:

Lavar bien los garbanzos cocidos y dejar escurriendo. Hervir agua (3 partes de agua por 1 de quinoa) con un poquito de sal. Echar la quinoa y dejar hervir durante unos 15 minutos aproximadamente. Se puede apreciar en el grano que empieza a estar transparente. Debe quedar al dente. Escurrir si fuera necesario y dejar enfriar en una bandeja bien estirada. Añadir un chorrito de aceite de oliva y mezclar. De esta manera, quedará más suelta en la ensalada.

Mientras, pelar y cortar en brunoise la zanahoria, la cebolleta y el tomate. Pelar el aguacate y cortarlo también en brunoise y exprimírle unas gotitas de limón para que no se oxide y se vuelva de color negro.

Cortar en rodajas las aceitunas negras y picar el perejil. Poner en un recipiente todos los ingredientes y salpimentar.

Para terminar, hacer una vinagreta utilizando, aproximadamente, 1 parte de zumo de limón y 3 partes de aceite. La vinagreta se pone en la ensalada al momento de consumir, por lo que se guarda en un recipiente más pequeño para agitar antes de servir.



# Ensalada de quinoa con garbanzos y verduritas



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 20/25 minutos

Una receta de Irene Luján

## Puntos críticos

- Vigilar el punto de cocción de la quinoa para que no se pase y quede pastosa. Es mejor dejarla al dente para que quede suelta. Es importante seguir las instrucciones del fabricante y estar pendiente del tiempo.

## Tips

- Se pueden añadir algunos ingredientes que realcen el sabor de la ensalada, como hierbas frescas, algún fruto seco, otras verduritas...
- Se puede hacer la vinagreta utilizando vinagre en lugar de limón e incluso otro cítrico como naranjas, limas o mandarinas.
- Se puede cambiar la legumbre por lentejas o alubias siguiendo el mismo procedimiento que con los garbanzos.



## **Recetas ofrecidas por:**

---



**Chef Loli Hernández Gómez**  
**Chef Oliver Ruiz García**  
**Chef Pedro Javier López Pérez**



**Loli Hernández Gómez**



**Oliver Ruiz García**



**Pedro Javier López Pérez**

Los tres cocineros/as son chefs de Ecocomedores de Canarias ([www.ecocomedoresdecanarias.com](http://www.ecocomedoresdecanarias.com)). Cada uno de ellos trabaja en un centro educativo: Loli en el C.E.I.P. Princesa de Tejina, La Laguna (Tenerife); Pedro Javier en el C.E.I.P. La Luz, La Orotava (Tenerife); y Oliver en el C.E.I.P. Capellanía del Yágabo, Arrecife (Lanzarote).

# Crema fría de puerros con mijo



Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Loli Hernández, Oliver Ruiz y Pedro Javier López

## Ingredientes para 1 persona:

- 2 puerros
- 1 diente de ajo
- Medio pimiento
- Media batata blanca o 1 patata
- 15 g de mijo
- 250 ml de agua
- 1 cucharada de postre de sal marina
- 5 g de perejil (1 hoja completa)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

En un caldero de unos 15 cm de diámetro, quitar las raicillas al puerro y cortar por la mitad -en longitudinal-, para limpiar bien los restos de tierra. Cortar la parte más dura de las hojas. Cortar en trozos. Se incorpora en el caldero.

Se limpia la piel del ajo y se quita el corazón. Se incorpora al caldero.

Se lava el pimiento, se quitan las semillas y la parte blanca. Se trocea e incorpora al caldero.

Se lava la batata o la papa, se pela, se trocea y se incorpora al caldero.

Se lava el mijo con abundante agua y se incorpora. Se agrega el agua y la sal. Se pone a fuego alto hasta que empieza a hervir. Luego se baja a fuego medio y se deja guisar 20 minutos.

Se retira del fuego. Se agrega el aceite y el perejil. Se tritura todo.

## Puntos críticos

- El agua debe cubrir bien la verdura.
- Remover de vez en cuando para que el mijo no se pegue en el fondo.

## Tips

- Se puede añadir queso canario de cabra semicurado, en trozos o rayado, antes de triturar la verdura.

# Ensalada de lentejas de Lanzarote



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 55 minutos

Una receta de Loli Hernández, Oliver Ruiz y Pedro Javier López

## Ingredientes para 1 persona:

### Para las lentejas:

- 25 g de lentejas de Lanzarote
- 75 ml de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Media cucharada de postre de sal

### Para la ensalada:

- 2 hojas de lechuga roja
- 2 hojas de lechuga verde
- Medio pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 6-8 aceitunas negras
- 1 cucharada de postre de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- La punta de la cuchara de postre de sal

### Para el arroz:

- 25 g de arroz integral
- La punta de la cuchara de postre de sal
- 75 ml de agua

## Elaboración:

Para preparar las lentejas, se lavan bien y se escurren. Se ponen en remojo en un recipiente, cubiertas de agua, durante 8 horas. Se escurren y se vierten en un caldero de 15 cm de diámetro. Se incorporan el agua, el aceite y la sal. Se guisan durante 20 minutos.

Para elaborar el arroz, se lava y se escurre. Se coloca en un caldero de 15 cm de diámetro, se vierte el agua y se añade la sal. Se pone a fuego alto hasta que hierva. Después, se baja el fuego y se guisa durante 20-25 minutos. Se vierte en un escurridor de pasta y se pone bajo el grifo de agua fría 1 minuto para bajar la temperatura.

Para hacer la ensalada, se lavan las hojas de lechuga, el tomate y el pimiento, se trocean y se colocan en un plato. Se lava la zanahoria, se ralla y se coloca en un plato. Se mezclan todas las verduras en un bol.

Se coloca el zumo de limón, la cucharada de aceite de oliva virgen extra y la punta de una cuchara de postre de sal en un bol y se remueve hasta que se emulsionan. Se guarda en un frasco pequeño hasta el momento de comer.

En el bol de las verduras, se añaden las lentejas y se mezcla. Se añade el arroz y se mezcla. Se incorpora el aliño y se mezcla.

# Ensalada de lentejas de Lanzarote



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 55 minutos

Una receta de Loli Hernández, Oliver Ruiz y Pedro Javier López

## Puntos críticos

- Vigilar el tiempo de cocción de las lentejas, para que queden al dente.
- Vigilar el tiempo de cocción del arroz para que no se pase.
- Añadir el aliño en el momento de comer, para conservar la textura de los demás ingredientes de la ensalada.

## Tips

- Se puede sustituir el arroz por otro cereal (mijo, cuscús, bulgur, etc.).
- Guisar el arroz y las lentejas al mismo tiempo, en calderos diferentes.
- Guisar el arroz y las lentejas la noche anterior.
- Montar la ensalada (sin el aliño) por la mañana.

# Recetas ofrecidas por:

---



**Chef Luis Álvarez Gallardo**  
**Chef María José Bayón González**  
**Chefs Juanjo Pérez y Yolanda León**  
**Chef Baldomero Sánchez**  
**Chef Irene Valverde López**



## Luis Álvarez Gallardo

Luis Álvarez Gallardo estudió Ciencias Empresariales en la Universidad de León y, posteriormente, estudios en gestión y cocina en el Centro Superior de Hostelería de Galicia (CSHG).

Comenzó en *El Balneario de Salinas* con la familia Loya despertando su interés por los pescados y mariscos (1 estrella Michelin).

Realizó un stage en el restaurante *Calima* en el hotel Meliá Don Pepe, en Marbella, con el chef Dani García (2 estrellas Michelin).

También fue Jefe de partida en el restaurante *Casa Solla* en Poio, Pontevedra (1 estrella Michelin) y estuvo en el restaurante *Akelarre*, de Pedro Subijana, durante otro año (3 estrellas Michelin). Del mismo modo, ha sido jefe de cocina en varios restaurantes leoneses.

Finalmente abrió su restaurante en el año 2013 en León, *El Buche*, donde sigue estando al mando de la gestión y de la cocina.



## **María José Bayón González**

María José Bayón, además de poseer una larga trayectoria en la gastronomía, es diplomada en Magisterio (en la especialidad de Educación Especial). Por tanto, ha sabido compaginar la cocina con la enseñanza durante toda su carrera profesional.

Además de haber trabajado como profesora asociada en la Universidad de León impartiendo clases de Desarrollo de Habilidades Lingüísticas y su didáctica, ha ofrecido numerosas formaciones sobre alimentación, cocina y hostelería en distintos niveles. Por otro lado, ha participado en ponencias, mesas redondas, artículos y talleres relacionados con la cocina.

Actualmente, también es Jefa de Cocina y propietaria del *Bar Gastronómico La Somoza* y *La Somoza Tradición de León*.



## Juanjo Pérez y Yolanda León

Juanjo Pérez y Yolanda León son dos chefs que han aprendido en algunos de los mejores restaurantes de España (*Arzak, La Broche, El Echaurren, El Amparo, Casa Marcelo, etc*).

En 2003, con la idea de aportar sus conocimientos, sus técnicas culinarias y sus visión de una cocina leonesa actualizada, abren juntos *Cocinando*; un restaurante gastronómico pequeño, funcional y vanguardista, con ellos al mando de los fogones.

En *Cocinando* se ofrece un menú degustación que cambia cada 2 o 3 semanas en función de los productos que se obtienen a diario en el mercado. Además, la cocina se encuentra en el centro del establecimiento, otorgándole a dichos productos el protagonismo que merecen. Tienen una Estrella Michelin desde 2009 y dos soles Repsol+.



## Baldomero Sánchez

Baldomero Sánchez se ha formado ampliamente en gastronomía: posee la titulación de Técnico Superior de Cocina por la Escuela de Hostelería de Gijón, además de dos certificados de Estudios Profesionales en Servicios y Cocina, entre otras titulaciones y formaciones.

Su experiencia profesional comenzó como cocinero durante más de 10 años en el *Casino de Lacia* (Villablino) y en el Hotel Madrid Bierzo (Ponferrada). Más tarde, pudo desarrollarse como Chef Ejecutivo en *Propón y Catering*, también en Ponferrada. Actualmente, es Chef Ejecutivo en *Museo Jungle* (Ponferrada). Este chef siempre está en continua actualización y aprendiendo técnicas culinarias y elaboraciones nuevas.



## Irene Valverde López

Autónoma y Jefa de cocina en la *Cafetería Noche y Día* en La Bañeza desde hace 25 años, donde se ha especializado en distintos ámbitos de la gastronomía de la zona para ofrecer siempre el mejor producto cuidando la tradición.



# Salteado de trigo tierno, trigueros y salmón

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Una receta de Luis Álvarez Gallardo

## Ingredientes para 1 persona:

- 75 g de trigo tierno integral
- 100 g de trigueros
- 150 g de salmón
- 5 ml de salsa ponzu
- 3 ml de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Cocer el trigo durante 7 minutos en agua o en caldo de verduras o pescado y reservar.

Separar las puntas de los trigueros y cortar en finas rodajas los tallos.

Cortar el salmón en dados de 1.5 cm x 1.5 cm aproximadamente.

Saltear los ingredientes por separado hasta dorar y reservar.

Para terminar, saltear todos los ingredientes juntos y añadir la salsa ponzu.

## Puntos críticos

- No pasar demasiado el salmón.
- Hay que tener cuidado al añadir la salsa ponzu, que es una salsa de soja cítrica, ya que si reduce mucho puede salarnos el plato.

## Tips

- Se puede realizar esta misma receta cambiando los trigueros por otra verdura como brócoli, coliflor, tirabeques, judías... o por varias de ellas juntas.
- Se puede cambiar el salmón por otro pescado como atún, dorada, lubina.... Y así conseguir diferentes platos con una misma receta.
- Se puede sustituir la salsa ponzu por salsa de soja.
- Se puede sustituir el trigo tierno integral por bulgur o incluso por quinoa, siempre respetando el tiempo de cocción que indique el fabricante del producto.



# Lentejas estofadas con verduras de temporada

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 150 minutos

Una receta de María José Bayón González

## Ingredientes para 1 persona:

- 100 g de lentejas secas
- Un cuarto de cebolla
- Un cuarto de pimiento rojo
- Un cuarto de pimiento verde
- 1 zanahoria
- Medio puerro
- Un cuarto de calabacín
- 2 tomates
- 3 flores de brócoli (opcional)
- 3 flores de romanesco (opcional)
- 3 flores de coliflor (opcional)
- 1 huevo cocido
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Agua
- Una cucharadita de pimentón okal (15 g aproximadamente)
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Cocer en un cazo los 2 tomates aproximadamente 15 minutos. En otro recipiente se pondrá a cocer el huevo aproximadamente 20 minutos.

En una cazuela, poner el aceite de oliva virgen extra con la cebolla, el pimiento y el calabacín troceado en cuadrados, la zanahoria y el puerro en rodajas estrechas y el romanesco. Se sala todo. Se deja dorar y se le añaden las lentejas. Se vuelve a salar. Se mezcla bien y se echa el pimentón y un machacado con ajo y perejil y unos 100 ml de agua.

Pelar los tomates, una vez que estén cocidos, y añadirlos a las lentejas troceados. Cubrir el preparado con agua. Dejar que todo cueza en una cazuela tapada aproximadamente 1 hora y media. Pasado este tiempo, añadir el brócoli y la coliflor y dejarlo cocer entre 20 y 30 minutos más.

Pelar el huevo cocido y trocearlo en el plato, para comerlo todo junto.



# Lentejas estofadas con verduras de temporada

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 150 minutos

Una receta de María José Bayón González

## Puntos críticos

- No se remojan las lentejas, lo que hace que durante la elaboración de las mismas sea muy necesario estar pendiente del guiso, ya que van creciendo y es necesario añadir agua y rectificar de sal. Para más comodidad, se pueden remojar durante 6 u 8 horas, y no será necesaria tanta atención durante la cocción.

## Tips

- Si se utiliza una olla a presión, echar todos los ingredientes a la vez y cocer durante 45 minutos aproximadamente. Y si la olla es rápida, unos 25 minutos.



# Espárragos de Tudela de Duero con mahonesa de salsa kodium

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Juanjo Pérez y Yolanda León

## Ingredientes para 1 persona:

- 4 espárragos blancos de Tudela de Duero
- 4 espárragos verdes de Tudela de Duero
- 150 g de aceite de oliva virgen extra
- 25 g de leche
- Medio limón
- 100 g de alga fresca kodium

## Elaboración:

Pelar los espárragos frescos de Tudela de Duero por sus partes más duras. Cocer al punto, refrescar y aliñar con aceite de oliva y sal.

Para la mahonesa, escaldar las algas, triturar con la leche y añadir el aceite poco a poco, mientras se monta la salsa.

### Puntos críticos

- Para montar la mahonesa de algas, hay que ir añadiendo el aceite poco poco sobre la mezcla inicial de la salsa.

### Tips

- Se puede hacer con algas secas.

# Garbanzos con rape alangostado

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Una receta de Juanjo Pérez y Yolanda León

## Ingredientes para 1 persona:

- 60 g de garbanzos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Laurel
- 100 g de cola de rape
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Alga kodium

## Elaboración:

Poner a remojo los garbanzos. Cocer desde agua hirviendo con las verduras escurridas. Hacer un caldo con la espina del rape. Con la carne del rape, marinar en aceite y pimentón y cocer al vapor 65°C durante 12 minutos. Con el agua de cocer los garbanzos (el acuafaba), montar en la batidora. Servir los garbanzos con el caldo de rape, el rape cortado en rodajas con el alga y cubrir con el acuafaba.

### Puntos críticos

- Para que el rape esté más curado, envolver en papel film y dejar marinar un día. Luego cocer a baja temperatura.

### Tips

- Cocer el garbanzo siempre de año.



# Lentejas estofadas con setas



Dificultad: Alta

Tiempo de elaboración: 75 minutos

Una receta de Juanjo Pérez y Yolanda León

## Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de lentejas cocidas
- Medio diente de ajo
- 1 g de gelatina agar agar
- 5 g de semillas de sésamo
- 3 g de almendras
- 1 g de comino molido
- 5 g de zumo de limón
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de agua
- 10 g de tahini
- Cilantro fresco al gusto
- Sal al gusto

## Elaboración:

Saltear las setas. Ecurrir muy bien y añadir.

Para cocer las setas, rehogarlas en aceite, separar la mitad y añadir agar agar hirviendo, sacar sobre papel film y hacer un rulo con ellas. Por otra parte, añadir a la otra mitad cebolla pochada, mojar con caldo y hacer una crema ligera. Colarla.

Estofar las lentejas de la forma tradicional con las verduras hasta que estén tiernas, escurrir y echar en la crema de las setas y dar un hervor.

Para hacer el hummus, triturar las lentejas cocidas con limón, el tahini, el sésamo, el pimentón, el comino, el ajo picado y el aceite. Para darle el toque crujiente, freír las lentejas en aceite bien caliente puestas previamente a remojo.

### Puntos críticos

- Para que las lentejas fritas queden bien, hay que ponerlas a remojo 12 horas y luego secalas bien para que no salten en el aceite y queden bien crujientes.

### Tips

- Si no se tiene agar agar, se pueden poner las setas salteadas sin hacer el rulo; no tendrá la misma presencia, pero sabrán igual.



# Croquetas semidulces de castaña y pera conferencia

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Una receta de Baldomero Sánchez

## Ingredientes para 1 persona:

- 110 g de harina de castaña
- 120 g de castañas secas
- 95 g de mantequilla
- 200 ml de leche de almendra
- 3 peras conferencia
- 80 g de jarabe de agave
- 200 g de muesli
- 4 huevos

## Elaboración:

Derretir la mantequilla y mezclarla con la harina de castaña. Aparte, poner las castañas en agua junto con el jarabe de agave y dejarlas cocer durante 40 minutos. Mientras tanto, pelar las peras, trocearlas y cocerlas durante 20 minutos.

Poner al fuego la mezcla de mantequilla y harina, añadir la leche, previamente hervida, con una pizca de sal y mezclarla bien.

En otro recipiente, juntar la castaña y la pera y triturarlo. Extender esta mezcla sobre una bandeja y dejarla enfriar. Una vez fría, formar las croquetas del tamaño que se quiera. Batir el huevo y el muesli y empapar las croquetas de castaña y pera.

Freírlas en abundante aceite.



# Arroz con bacalao

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Irene Valverde López

## Ingredientes para 1 persona:

- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 15 g de ajo
- 1 cucharadita de perejil
- 8 g de pimentón
- 125 g de arroz
- 125 g de bacalao desalado
- 1 cucharadita de sal
- 250 ml de agua
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Cortar en trocitos la cebolla y el pimiento. Poner al fuego el recipiente elegido para ejecutar la receta. Echar la cebolla y el pimiento y dejar que poche.

Incorporar el arroz y sofreír durante unos minutos. Añadir el bacalao y rehogar. Agregar el pimentón y sofreír.

Incorporar el ajo y el perejil bien machacados y, a continuación, echar el agua. Dejar cocer el arroz unos 12 minutos a fuego moderado. Pasado este tiempo, apagar el fuego y tapar.

Dejar reposar 5 minutos aproximadamente. Servir.

### Puntos críticos

- A la hora de elegir el bacalao, es aconsejable utilizar un bacalao que venga desalado y sin espinas, para que sea más cómodo de comer.

### Tips

- El arroz es mejor que sea de grano redondo de la variedad bomba; es un arroz que se pasa menos y que tiene buena calidad. Puede ser integral.
- El agua, si está caliente en el momento de echarla al arroz, ahorra tiempo en la elaboración.



## Recetas ofrecidas por:

---



**Chef Loli Antolino García**



## **Loli Antolino García**

Loli Antolino García es una ama de casa convertida en jefa de restaurante por circunstancias familiares, llevando ya 30 años cocinando, sin estudios universitarios ni carrera de hostelería.

Gran aficionada a la cocina, con algún curso y muchos libros, Loli Antolino García lleva adelante con su equipo un gran trabajo en el restaurante que su marido y ella levantaron.

Sus dos hijos son la segunda generación y su lema es “si haces algo, que sea como para ti”. La limpieza y el trabajo son sus armas en la cocina.

# Ajocoli



**Dificultad:** Baja

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos

**Una receta de Loli Antolino García**

## **Ingredientes para 1 persona:**

- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de coliflor

## **Elaboración:**

Rallar la coliflor y seguidamente picar los dos dientes de ajo.

Poner en una sartén una cucharada de aceite de oliva virgen extra y saltear la coliflor junto al ajo hasta que estén bien hechos.

Posarlo en un plato y poner la otra cucharada de aceite de oliva virgen extra en la sartén para hacer el huevo a la plancha. Colocarlo encima de la coliflor con ajo y listo para comer.



# Salteado de verduras con pollo y pasta integral

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Una receta de Loli Antolino García

## Ingredientes para 1 persona:

- Media cebolla
- Medio calabacín
- 1 carlota
- 2 filetes de pollo
- 80 g de pasta integral
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

## Elaboración:

En un wok, saltear la cebolla y, a medio saltear, echar la carlota y el calabacín.

Trocear el pollo a trocitos no muy pequeños y echarlos también a las verduras.

Hervir la pasta y, cuando esté el pollo casi hecho con las verduras, introducir la pasta y dar un par de vueltas para que la pasta tome sabor de las verduras.

### Puntos críticos

- Hacer la pasta *al dente* y saltear 2 minutos como mucho.



## Recetas ofrecidas por:

---



Universidad de  
Oviedo



**Chef Alejandro González Román**  
**Chef Fran Heras**  
**Chef Luis Alberto Martínez Abascal**  
**Chef María José Miranda Carbajal**  
**Chef Rubén Morán Fernández**  
**Chef Sergio Rama Villar**



## Alejandro González Román

El chef Alejandro González comenzó su carrera profesional justo cuando acabó el primer curso de cocina en el *Restaurante Casa Zabala*, en Gijón, donde comenzó como ayudante de cocina y acabó con personal a su cargo.

Después, ha ido trabajando en diferentes establecimientos donde adquirió la experiencia necesaria, desarrollándose como jefe de cocina principalmente y confiando en él la inauguración y puesta en marcha de locales como *El Casino de Asturias* (Gijón).

Los últimos años de su carrera han estado enfocados en trabajar con la cocina tradicional asturiana y, actualmente, es jefe de cocina de *La Corte de Pelayo*, en Oviedo; restaurante emblemático de la capital asturiana donde ofrece una amplia variedad gastronómica.





## Fran Heras

Fran Heras ha pisado las grandes cocinas. Trabajó en *El Bulli* y también junto a Ramón Freixá y Sergi Arola. Fue jefe de cocina de *La Broche de Miami* y dirigió el catering del Palau de la Música de Barcelona (*CookBcn*) hasta que llegó el momento de poner en marcha sus propios sueños. Del *Llamber de Avilés*, pasó al *Llamber de Barcelona* para después añadir a la familia *El Chigre 1769*.

Ahora llega *Mi Candelita*; el proyecto más ilusionante. Los pescados frescos llegan de la rula de Luanco, los granos de arroz de pequeños productores de la Albufera, las verduras de huerta que el propio Fran Heras cultiva en ecológico; y así se articula el discurso de una cocina que enamora por su sencillez, accesibilidad y sabor y que se desarrolla en un escenario único.





## **Luis Alberto Martínez Abascal**

Luis Alberto Martínez es propietario y Director de Cocina del *Restaurante Casa Fermín*, que ha obtenido certificaciones de calidad de los sistemas europeos y españoles más acreditados. Además, es Profesor Técnico de Enseñanza Secundaria desde 1985 -en la especialidad de Hostelería y Turismo- así como Profesor colaborador en diversos Másteres Universitarios. También imparte cursos y conferencias y es colaborador habitual en diferentes medios.

Este reputado chef ostenta una importante cantidad de méritos profesionales, como el de Delegado en Asturias de la Asociación Europea de Cocineros (Eurotoques), Miembro de Restaurantes de Fomento de la Cocina Asturiana, Premio Principado de Asturias de Hostelería (1998), Premio Afuega'l Pitu de Oro (2012), entre muchos otros.





## **María José Miranda Carbajal**

Nacida en Gijón, María José Miranda tuvo en su madre y, muy especialmente en su abuela, a las dos primeras maestras de cocina, desarrollando una afición temprana. A pesar de alejarse del mundo gastronómico cuando estudiaba Derecho, el destino le tenía reservado el mandil, el toque y los fogones. Cuando abrieron la casa de comidas, *El Llar de Viri*, empezaron a trabajar juntas y, después de veinticinco años, siguen elaborando platos tradicionales con ingredientes locales. Su *Llar* ha logrado diversas distinciones, dada su cultura gastronómica, que se nutre de una gran actividad ligada al movimiento internacional *Slow Food*, tertulias, encuentros literarios y reconocimientos como Mejor Fabada del Mundo 2013, recomendado por la Guía Repsol 2021, por parte de Michelin como BibGourmand desde 2019 y Estrella Michelin Verde desde 2020.





## Rubén Morán Fernández

Este chef ovetense comenzó su formación realizando un grado medio de Formación Profesional de Restaurante y Bar en la Escuela de Hostelería de Gijón, complementándolo con un grado medio de Formación Profesional en Cocina en un centro educativo.

Su experiencia profesional se ha fraguado en restaurantes como el del *Hotel La Hacienda de Don Juan*, en Asturias, donde se desarrolló como cocinero. Además, ha sido Jefe de Cocina en *Dediez, Copas y Tapas* (Oviedo), *Secreto A Voces* (Oviedo) y *La Leyenda del Gallo* (Oviedo).





## Sergio Rama Villar

Sergio Rama comenzó su carrera gastronómica en la Escuela Superior de Restauración y Hostelería de Barcelona y en la Escuela Superior de Hostelería de Cataluña, titulándose en Cocina y en Sala.

Ha representado a Asturias en multitud de campeonatos y ferias nacionales del sector y ha obtenido reconocimientos como el de "Campeón de Asturias de Cocina" entre 2004 y 2006.

Desarrolló su experiencia en las cocinas de los hoteles *Fira Palace*, *Diplomatic* y *Ritz* de la capital catalana; y como Jefe de Cocina en el restaurante *Turó Gross*, de la misma ciudad. Esta incesante evolución culminará en el establecimiento en su Oviedo natal del Restaurante *La Puerta Nueva*. También impulsó *Canela en Rama*, una firma de cáterin con su propio apellido; y *Savia Gastronomía*, comprometida con la alimentación infantil y juvenil.



# Salpicón de pixín

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Una receta de Alejandro González Román

## Ingredientes para 1 persona:

### Para el salpicón de pixín:

- 150 g de pixín
- 50 g de cebolla roja
- 100 g de tomate
- 500 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vinagre de sidra
- Sal
- Perejil

### Para la mayonesa de hierbas:

- 500 ml de huevo
- 200 ml de aceite de oliva
- Sal
- Medio manojo de perejil
- 1 manojo de cebollino
- 300 ml de agua
- Zumo de medio limón

## Elaboración:

Cocer la cola de pixín en agua con sal o, si se tuviese, un caldo elaborado con la cabeza del pixín y unas verduras. Cocerlo a fuego suave sin que hierva fuerte, entre unos 10 y 15 minutos, dependiendo del grosor y procurando que no quede muy hecho. Una vez cocido, dejar enfriar en el propio caldo donde se terminará de cocer.

Para la vinagreta, picar finamente la cebolla, el tomate -pelado y despepitado previamente- y el perejil. Una vez picado todo, añadir el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de sidra y mezclar todos los ingredientes hasta que la mezcla esté homogénea.

Para la mayonesa de hierbas frescas, escaldar el cebollino y el perejil en agua hirviendo durante 15 segundos y enfriar rápidamente para fijar el color verde. A continuación, triturarlos en la batidora con los 300 ml de agua hasta conseguir un agua de intenso color verde y sabor a hierbas frescas. Para hacer la mayonesa, elaborar una mayonesa tradicional y, a la mitad, añadir la infusión de hierbas anterior y continuar montando la mayonesa con más aceite. Por último, ponerle la sal y el zumo de limón al gusto. Para acabar, escurrir el pixín del caldo, deshacerlo en trozos gruesos y mezclarlos con la vinagreta,

# Salpicón de pixín

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Una receta de Alejandro González Román

## Puntos críticos

- Es importante dejar enfriar el pixín en el propio caldo para terminar la cocción, de esta forma quedará más sabroso y no se resecará.
- Se debe procurar dejar el pixín con la vinagreta al menos 2 horas para que asiente y los sabores se mezclen.

## Tips

- Se puede servir como entrante con ensalada y la mayonesa de acompañamiento, o como plato principal poniendo unas patatas al vapor como guarnición.

# Steak tartar



**Dificultad:** Baja

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos

**Una receta de Alejandro González Román**

## Ingredientes para 1 persona:

- 125 g de solomillo
- 2 yemas de huevo
- 2,5 g de mostaza
- 30 g de cebolla roja
- 10 g de pepinillos agridulces
- 10 g de alcaparras
- 2 cucharadas de postre de salsa Perrins
- 4 vueltas al pimentero de pimienta
- Sal
- 12 g de salsa picante
- 15 g de aceite de oliva
- Perejil

## Elaboración:

Utilizar solomillo de vaca de la máxima calidad y extremada fresca, limpio meticulosamente de fibras y exceso de grasa. Picarlo en dados de 3-4 mm utilizando un cuchillo muy afilado para que el corte sea perfecto.

Para hacer la mezcla, añadir a la yema de huevo la mostaza e incorporar el aceite poco a poco para conseguir una emulsión con ayuda de unas varillas. Continuar poniendo los ingredientes sólidos, finamente picados, y la carne picada. Mezclar todo hasta conseguir una mezcla homogénea, fina y brillante con ayuda de una cuchara.

Existe una variedad de Steak Tartar llamado "Tartar aller-retour" donde la carne, a la que ya se le ha añadido el huevo batido, se dora en la sartén unos 30 segundos por lado, de modo que no queda crudo.

Por último, poner sal al gusto, salsa Perrins, salsa picante y pimienta. Mezclar para probar y rectificar antes de proceder al emplatado con un molde de acero.

### Puntos críticos

- Se debe procurar no picar en exceso el solomillo para mantener la textura de la carne en la boca.



# Arroz venere con verduras y emulsión de aguacate



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 80 minutos

Una receta de Fran Heras

## Ingredientes para 1 persona:

- 120 g de arroz negro de la variedad venere
- 30 g de brócoli
- 30 g de coliflor
- 25 g de calabacín
- 1 alcachofa

### Para el sofrito de verduras (70 g):

- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Media cebolla
- 2 dientes de ajo
- Medio tomate maduro

### Para el caldo de verduras (100 ml):

- 35 g de cebolla
- 25 g de zanahoria
- 25 g de puerro
- 25 g de apio
- 25 g de seta shiitake
- Perejil
- Cebollino
- Cilantro
- Tomillo
- Anís estrellado
- Laurel fresco
- Pimienta negra
- Medio litro de agua

### Para la emulsión de aguacate (100 g):

- 4 g de hojas de cilantro
- 6 g de chile chipotle u otro chile que no muy picante
- 6 g de ajo negro o ajo asado
- 20 g de aceite de oliva suave
- 100 g de aguacate limpio
- Zumo de media lima
- Sal al gusto

## Elaboración:

Para el arroz, poner unos 2 litros de agua mineral o filtrada a hervir, sin sal, y añadir el arroz y cocer durante 40 minutos a fuego vivo.

Para el sofrito de verduras, asar toda la verdura en el horno hasta que esté bien asada. Pelar, triturar y colar.

Para el caldo de verduras, pelar y limpiar las verduras y las hierbas y ponerlas a cocer en una olla exprés durante 20 minutos. Dejar enfriar y colar. El resultado debe ser un caldo limpio, aromático y transparente.

Para la emulsión de aguacate, se pone en el baso de la batidora todos los ingredientes y se trituran hasta conseguir una pasta fina y suave.

Para el montaje del plato, se pone a cocer el arroz precocido con el sofrito de verduras y el caldo hasta que se consiga un arroz cremoso con una textura parecida a un risotto. Se rectifica de sal y pimienta.

Se saltean todas las verduras troceadas en una sartén y se colocan encima del arroz. Se intercala con la emulsión de aguacate.

# Arroz venere con verduras y emulsión de aguacate



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 80 minutos

Una receta de Fran Heras

## Puntos críticos

- Cuando se estén asando las verduras para el sofrito, hay que tener en cuenta que la cebolla tarda un poco más en asarse que el resto.

## Tips

- La base del sofrito de verduras se puede congelar y utilizar para otros arroces, guisos o sopas.
- Las verduras del caldo de verduras se pueden triturar y hacer una base de verduras que se pueden congelar y reaprovechar para otras elaboraciones.
- Para la emulsión de aguacate, se puede reutilizar el ajo que se asó para el sofrito de verduras.

# Sopa miso con fideos

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Fran Heras

## Ingredientes para 1 persona:

- 75 g de cebolleta tierna
- 15 g de jengibre rallado
- 15 g de ajo
- 20 g de alga dulce (puede ser seca si no se encuentra fresca)
- 40 g de seta shitake
- 20 g de miso blanco
- 20 g de noodles tradicionales de huevo
- Medio litro de caldo dashi.

## Elaboración:

Rallar el ajo y el jengibre y sofreírlo en un poco de aceite de oliva.

Añadir la cebolla tierna cortada en juliana y sofreír sin que la cebolla coja color. Añadir el shitake cortado en juliana y el alga. Sofreír y añadir el agua.

Dejar cocer por espacio de 20 minutos a fuego medio. Sacar una taza del caldo, dejarla enfriar un poco y disolver el miso en esa taza de caldo.

Cocer la pasta dentro del caldo durante 4 minutos y añadir el miso una vez apagado el fuego y dejado enfriar un poco la sopa.

Rectificar de sal y emplatar en un bol, terminándolo con unas hojas de cilantro fresco y unas semillas de sésamo tostado.

### Puntos críticos

- El miso no debe superar los 40 grados de temperatura porque sino se desnaturaliza y pierde propiedades. Por tanto, es mejor comerse la sopa en el momento y no recalentarla y, si se recalienta, que sea de un modo muy suave.

### Tips

- El caldo dashi es un caldo elaborado con alga kombu, copos de bonito seco y agua. Si no se pudiera hacer un caldo dashi, se puede utilizar agua, aunque el resultado puede variar.

# Salmón a la Ribereña



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Una receta de Luis Alberto Martínez Abascal

## Ingredientes para 1 persona:

- 1 lomo de salmón
- Aceite de oliva virgen extra
- 1/3 de vaso de sidra
- 20 g de jamón ibérico

### Para la salsa de marisco:

- Media cebolla
- Medio puerro
- Media zanahoria
- Medio diente de ajo
- Medio tomate maduro
- 2 langostinos o gambas
- Media copa de brandy
- Caldo de pescado
- Sal

## Elaboración:

Para la salsa de marisco, dorar el ajo, añadir todas las verduras y pochar sin que se lleguen a dorar, incorporar el tomate rallado y cocer unos minutos.

Añadir los langostinos y flambear con el brandy, cubrir con el caldo de pescado y cocer 20 minutos. Triturar y pasar por un colador fino, levantar el fuego y reservar.

En sartén antiadherente con un poco de aceite, dorar ligeramente los lomos de salmón por los dos lados, poner la sidra, darle un hervor y añadir la salsa de marisco, dejar cocer unos minutos quedando dorado por fuera y jugoso por dentro.

Para la presentación, colocar el salmón, salsear ligeramente y colocar las láminas finas de jamón ibérico.

# Marmita de salmón



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Luis Alberto Martínez Abascal

## Ingredientes para 1 persona:

- 150 g de salmón en tacos
- 250 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate maduro
- 1 ramita de perejil
- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de fino
- 2 cucharadas soperas de brandy
- 1 taza de café de caldo de pescado

## Elaboración:

Poner aceite en una cacerola y rehogar cebolla, ajo, pimiento y perejil a fuego lento, con el recipiente tapado, revolviendo de cuando en cuando, hasta que la cebolla y el pimiento resulten blandos y sin dorar.

Añadir el tomate rallado y rehogar todo 5 minutos más. Añadir el fino y el brandy.

Agregar las patatas, revolver bien y añadir caldo caliente, el necesario para cubrir estas; dejar cocer todo a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas. Sazonar.

Repartir el salmón por la superficie y retirar del fuego para que resulte poco hecho y jugoso.

### Puntos críticos

- El salmón será sin piel ni espinas.
- Es importante que el rehogado de la cebolla se haga muy lentamente de modo que resulte muy consumida y muy blanda.

### Tips

- Si el caldo resultara poco espeso, puede arreglarse convirtiendo en puré algún trozo de patata.

# Ensalada de legumbres



Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de María José Miranda Carbajal

## Ingredientes para 1 persona:

- 200 g de legumbre cocida (garbanzos, lentejas, fabas...)
- 2 huevos cocidos
- 1 aguacate
- Media cebolla fresca
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 100 g de gambas cocidas
- 8 aceitunas
- 1 tomate
- 2 hojas de lechuga picaditas
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal

## Elaboración:

Colar la legumbre cocida y pasarla por agua. Esperar a que se seque un poco y ponerla en un bol.

A continuación, picar el resto de ingredientes y añadirlos a las legumbres.

Aliñar al gusto con sal, aceite de oliva virgen y vinagre.

# Trucha asalmonada en papillote

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de María José Miranda Carbajal

## Ingredientes para 1 persona:

- 200 g de trucha asalmonada
- 100 g de cebolleta tierna
- 100 g de patata
- 100 g de puerro
- 1 loncha de jamón ibérico
- Aceite oliva virgen
- Sal
- Vino blanco
- 1 lámina de papel de aluminio

## Elaboración:

Pelar las patatas y trocearlas en rodajas finas. Confitarlas en aceite durante 5 minutos. Ponerlas a escurrir con un papel absorbente.

En una cucharada de aceite, picar y pochar la cebolleta y el puerro. Cuando empiecen a dorar, apartarlas y escurrirlas también sobre papel absorbente.

Poner el papel de aluminio y colocar las patatas, encima la verdura y, sobre ellas, el trozo de trucha asalmonada. Acabar con la loncha de jamón, un chorrito de aceite, uno de vino blanco y un poco de sal. Cerrar el papel de aluminio ("papillote").

Meter al horno 15 minutos a 180 grados.

Presentar abriendo el paquete y espolvoreando con un poco de perejil.



# Pasta, verduras, aguacate, teriyaki y cacahuetes

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Rubén Morán Fernández

## Ingredientes para 1 persona:

- 100 g de pasta
- 100 g de pechuga de pollo
- 50 g de calabacín
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 10 g de cebolla roja
- 40 g de aguacate
- 3 g de cilantro
- 10 g de cacahuetes
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta negra
- 30/40 g de salsa teriyaki

## Elaboración:

Cocer la pasta (macarrones, spaghetti, tagliatelle...) en abundante agua con sal y, cuando esté cocida al gusto, refrescar, añadir un poco de aceite y reservar.

Cortar el pollo en dados, salpimentar y reservar. Cortar el pimiento rojo, el pimiento verde, el calabacín y el aguacate en dados. Reservar por separado.

Cortar la cebolla roja en tiras finas y picar el cilantro.

En una sartén, saltear el pollo. Cuando esté casi hecho, añadir las verduras y mezclar bien.

Añadir la pasta mezclándolo todo. Añadir la salsa teriyaki y, por último, la cebolla roja y el cilantro. Probar de sal.

# Pokebowl de salmón



**Dificultad:** Baja

**Tiempo de elaboración:** 40 minutos

**Una receta de Rubén Morán Fernández**

## Ingredientes para 1 persona:

- 80 g de salmón
- 20 g de zanahoria
- 60 g de mango
- 80 g de tomate
- 70 g de arroz
- 50 g de aguacate
- 15 g de kimchee
- Sésamo blanco y negro

## Elaboración:

Cocer el arroz -ya sea arroz para sushi o arroz normal- lavándolo bien antes de cocerlo. Reservar.

Cortar el tomate y el mango en dados. Reservar.

Cortar la zanahoria en tiras muy finas y el aguacate en rodajas. Reservar.

El salmón, cortarlo en dados y mezclarlo con el kimchee para que macere un poco en la salsa pasados unos minutos. Se puede presentar el salmón hervido o escaldado.

Para terminar, colocarlo en un bol separado con el resto de ingredientes.

### Tips

- Se puede utilizar salmón ahumado en lugar de hervir o escaldar el salmón.
- Para que la presentación sea vistosa por colores, terminar con un poco de sésamo blanco y negro por encima.

# Roastbeef de ternera asturiana entre panes

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 1 hora

Una receta de Sergio Rama Villar

## Ingredientes para 1 persona:

- 100 g de pieza de asar
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 20 g de mostaza
- 20 g de limón
- 6 alcaparras
- 15 g de cebolla roja
- 16 g de brotes tiernos
- 50 g de pan
- Mayonesa

## Elaboración:

Con una pieza de asar, atarla en forma de cilindro, adobarla con ajo y sal y dejar que repose 30 minutos. Eliminar el adobo y saltearla en la sartén a fuego medio con aceite de oliva virgen extra por todos los lados. Sacar de la sartén y añadir mantequilla y zumo de limón. Reservar la salsa. Mezclar la mayonesa, la mostaza y las alcaparras. Cortar y presentar con las salsas.

### Tips

- La mayonesa se puede sustituir por medio yogur.
- La mantequilla se puede sustituir por aceite de oliva virgen extra.

# Ternera asturiana con gambones

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Una receta de Sergio Rama Villar



## Ingredientes para 1 persona:

- 80 g de escalopes de ternera asturiana
- 2 gambones
- Media cebolleta fresca
- 4 tomates cherry
- 2 espárragos trigueros
- 2 champiñones
- 1 diente de ajo
- Una cucharada sopera de maizena
- Una cucharada sopera de salsa de soja
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

En una sartén grande, añadir un chorrillo de aceite y saltear los filetitos pequeños previamente pasados por maizena. Añadir los vegetales cortados en juliana y los gambones y remover todo bien.

Mezclar la salsa de soja con otra cucharada de agua. Dejar que arranque a hervir y la receta estará lista.

## Tips

- Se puede añadir perejil o récula para finalizar la receta.



# Receta ofrecida por:

---



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

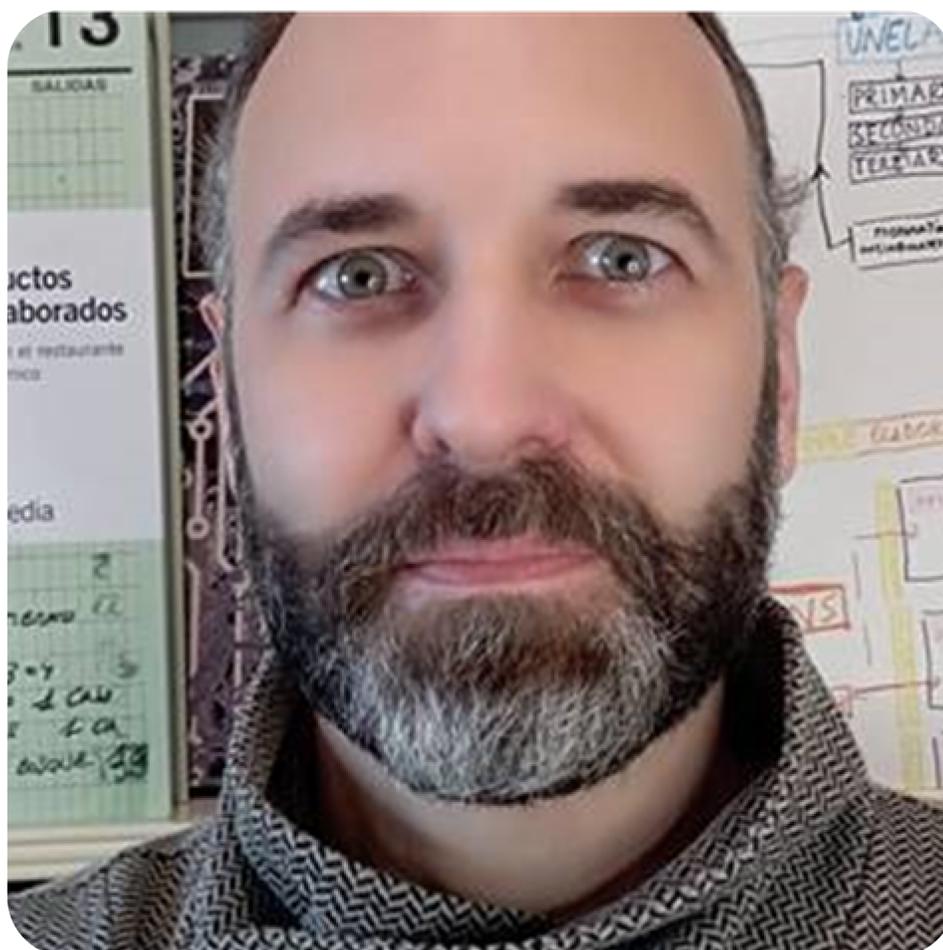
ICAI

ICADE

CIHS



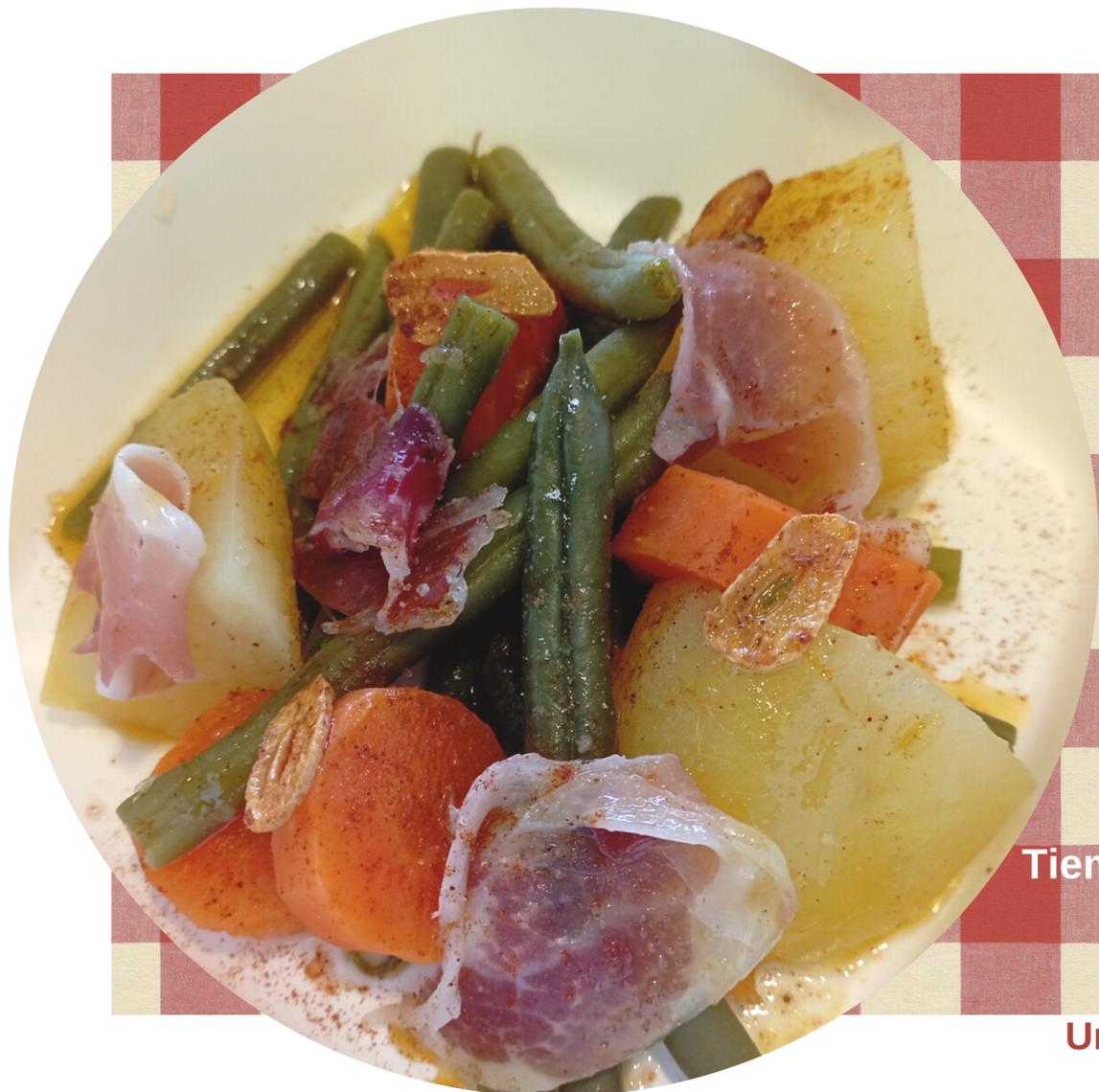
**Chef Gabriel Bartra García**



## Gabriel Bartra García

El chef Gabriel Bartra se formó como técnico especialista en cocina y pastelería y, además, es licenciado en Periodismo. Por tanto, compagina estas dos facetas aunándolas en una carrera gastronómica excelente. Es director de contenido de *elBullifoundation*. Además, es también profesor de cocina y pastelería, comunicación y periodismo gastronómico.

Ha trabajado en multitud de cocinas estrelladas, cáterin, cocinas centrales o de I+D. Mediterráneo de los pies al estómago.



# Verduras al vapor con jamón y refrito de ajos

Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Una receta de Gabriel Bartra García

## Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de judías verdes
- 50 g de zanahoria
- 50 g de patata
- 1 loncha de jamón curado
- 1 ml de aceite oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 0,5 g de sal
- 0,5 g de pimentón dulce

## Elaboración:

Pelar la zanahoria y la patata. Cortarlas a trozos. Quitar la parte del tallo a la judía y cortarla en dos. Preparar una olla con agua y el cesto para cocer al vapor o, simplemente, cocer en agua abundante durante 20 minutos todas las verduras juntas. Una vez cocidas, escurrir y colocarlas en el táper. Mientras se hierve la verdura, pelar el ajo y cortarlo a rodajas. En una sartén pequeña, poner el aceite y las rodajas de ajo; ponerlo al fuego. En unos segundos, se empezará a dorar el ajo. Retirlo del fuego y añadir el pimentón y remover un poco. Salar la verdura, colocar el jamón a trozos encima de esta y, por último, nuestro refrito de ajos.

### Puntos críticos

- Hay que vigilar que no cojan mucho color los ajos porque amargan. Algo parecido pasa con el pimentón, por eso se coloca fuera del fuego.

### Tips

- Se pueden emplear las verduras que más gusten.
- Se puede sustituir el diente de ajo por ajos frescos que le aportarán un sabor más suave.
- Se puede poner una guindilla al aceite para hacer una versión más picante.
- Si se quieren contrastes de sabor, se puede rallar un cítrico (piel de naranja o limón); aportará frescor al conjunto.



# Recetas ofrecidas por:

---



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI  
Oficina de Compromís Social



Benestar i salut



**Chef Mariona Quadrada**



## Mariona Quadrada

Licenciada en Filología Catalana por la Universidad de Barcelona, trabaja en el ámbito de la gastronomía desde 1984, cuando creó la escuela de cocina *Taller de Mariona Quadrada*.

Una larga trayectoria le avala como una cocinera de prestigio, especializada en la cocina del sur del país. Ha regentado dos restaurantes, publicado más de 50 libros de cocina y colaborado en distintos medios de comunicación. Actualmente, da clases de cocina en su espacio culinario *MQ* situado en Castellvell del Camp, mientras acepta propuestas de clases o colaboraciones para diferentes medios.





# Verduras a la plancha con atún, pasas y piñones

Dificultad: Baja

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Una receta de Mariona Quadrada

## Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de berenjena
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de cebolla
- 50 g de calabacín
- 100 g de atún fresco
- 25 ml de aceite
- 0,5 g de sal
- 15 g de pasas
- 15 g de piñones
- 50 ml de vinagre balsámico
- Orégano

## Elaboración:

Cortar las verduras sin pelar en tiras de 2 cm. Hacerlas a la plancha con un chorrito de aceite y sal. Reservar. En la misma plancha cocer al atún con sal, un minuto por cada lado. Echar el resto del aceite en una sartén, saltear las pasas y los piñones. Añadir el vinagre, reducir, echar el orégano y servir todo junto.

### Puntos críticos

- El atún necesita fuego vivo para que quede crujiente por fuera y tierno por dentro.

### Tips

- Puede cambiarse el orégano por tomillo fresco, nunca seco.

# Fricandó de seitán con boletus y puré de lentejas



Dificultad: Media

Tiempo de elaboración: 35 minutos

Una receta de Mariona Quadrada

## Ingredientes para 1 persona:

### Para el fricandó:

- 150 g de seitán
- 100 g de cebolla
- 10 g de harina
- 25 ml de vino añejo
- 100 g de boletus
- 100 ml de agua
- 25 ml de aceite
- 0,5 g de sal
- Pimienta negra opcional

### Para el puré:

- 30 g de lentejas peladas
- 25 g de puerro
- 25 g de zanahoria
- 2 granos de cardamomo
- 0,25 g de sal.

## Elaboración:

Cortar el seitán en rectángulos de un centímetro de grosor. Salar, enharinar y freír en aceite, levemente. Reservar.

Rehogar la cebolla picada en el mismo aceite hasta que adquiera un color dorado. Añadir los boletus cortados en dados y saltear. Añadir la harina y remover. Echar el vino, dejar evaporar e incorporar el agua. Cocer durante 15 minutos a fuego lento. Poner el seitán y cocinar 5 minutos hasta que la salsa tenga consistencia.

Para el puré de lentejas, meter todos los ingredientes en una olla. Cubrir de agua, echar la sal y cocer a fuego vivo durante 20 minutos. Triturar y servir con el fricandó.

### Puntos críticos

- De la intensidad del color de la cebolla depende en gran parte el sabor final del plato. Conviene dorarla al máximo.
- La reducción de líquido en forma de salsa al final del plato es fundamental.

### Tips

- Dejar reposar el plato 3 o 4 horas. Calentarlo añadiendo 50 ml de agua.



**Receta ofrecida por:**

---



**Universidad**  
Zaragoza



**Chef Rubén Martín Mestre**



## Rubén Martín Mestre

Estudió en la Escuela de Hostelería de Miralbueno y trabajó en restaurantes referentes con grandes cocineros como Carmelo Bosque o Daniel Yranzo, donde comenzó a fraguar su trayectoria a fuego lento; con esfuerzo, alma e innovación. Con 24 años, fue jefe de cocina de *Bistró Casa & Tinelo*, convirtiéndolo en un referente en todo Aragón. Fue también jurado y profesor en el programa televisivo “La Batalla de las Tapas” y, actualmente, imparte cursos, formaciones y asesoramiento en restaurantes.

Además, está involucrado en proyectos como ALDEHA (alimentación, deporte y hábitos saludables), Club Inclucina de ATADES y la alta taberna aragonesa *La Flor de Lis*, en el centro de Zaragoza.



# Pasta al pesto de borraja

Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Una receta de Rubén Martín Mestre

## Ingredientes para 1 persona:

- 1 mata de borraja con mucha hoja
- 25 g de almendras tostadas
- 50 g de queso semicurado
- 150 g de pasta integral
- 6 tomates cherry
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Elaboración:

Separar la hoja del tallo de la borraja y lavar con abundante agua fría. En una olla con agua hirviendo, poner a cocer las hojas 3 minutos. Pasados los 3 minutos -y al observar que la hoja ha perdido la textura tersa- pasar a un vaso de batidora y triturar durante 2 minutos. Añadir al vaso las almendras (o cualquier fruto seco que nos guste), el queso sin la corteza y 100 ml de aceite de oliva virgen extra; triturar otros 2 minutos. Al final, probar y rectificar de sal si fuera necesario.

Llenar una olla con abundante agua y una pizca de sal y poner a calentar. Una vez llegue a ebullición, añadir la pasta y dejar cocer según indicaciones del fabricante. Escurrir y reservar.

En una sartén, calentar 100 ml de aceite de oliva virgen extra a fuego medio-fuerte, después añadir los tomates y saltear 1 minuto, hasta que queden dorados pero tersos a la vez. Añadir la pasta y el pesto removiendo bien con una espátula para que no se pegue. Acabar el plato rallando un poco de queso por encima.

- La olla tiene que estar sin tapar y con la hoja de la borraja bien sumergida con la ayuda de una rasera.
- Escurrir bien la hoja del agua; si la batidora no consigue triturar la hoja, añadir un poco del agua de cocción.
- No echar aceite sobre la pasta ni enfriar con agua; simplemente escurrir.
- Una vez salteados los tomates, apagar el fuego para que se caliente la salsa y la pasta solamente con el calor residual, así se conseguirá que la cocción sea más uniforme y menos agresiva.

**Tips**

# Infografía sobre el alcance de la REUPS

## MOVIMIENTO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD EN ESPAÑA

### RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD REUPS

#### 59 UNIVERSIDADES INTEGRANTES

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| 1. Universitat Abat Oliba CEU        | 21. Universitat de Girona               | 41. Universidad de Zaragoza                 |
| 2. Universidad Antonio de Nebrija    | 22. Universidad de Granada              | 42. Universidad del País Vasco              |
| 3. Universitat Autònoma de Barcelona | 23. Universidad de Huelva               | 43. Universidad Francisco de Vitoria        |
| 4. Universidad Autónoma de Madrid    | 24. Universidad de Jaén                 | 44. Uni Internacional de Andalucía          |
| 5. Universidad Camilo José Cela      | 25. Universidad de La Laguna            | 45. Univ. Internacional de Catalunya        |
| 6. Universidad Carlos III de Madrid  | 26. Universidad de La Rioja             | 46. Universidad Isabel I                    |
| 7. Universidad Católica San Antonio  | 27. Univ. de Las Palmas de Gran Canaria | 47. Universitat Jaume I                     |
| 8. Univ. Complutense de Madrid       | 28. Universidad de León                 | 48. Univ. Miguel Hernández de Elche         |
| 9. Universidade da Coruña            | 29. Universitat de les Illes Balears    | 49. Univ. Nacional de Educación a Distancia |
| 10. Universidad de Alcalá            | 30. Universitat de Lleida               | 50. Universitat Oberta de Catalunya         |
| 11. Universidad de Alicante          | 31. Universidad de Málaga               | 51. Universidad Pablo de Olavide            |
| 12. Universidad de Almería           | 32. Universidad de Murcia               | 52. Univ. Politécnica de Cartagena          |
| 13. Universitat de Barcelona         | 33. Universidad de Navarra              | 53. Univ. Politécnica de València           |
| 14. Universidad de Burgos            | 34. Universidad de Oviedo               | 54. Universitat Pompeu Fabra                |
| 15. Universidad de Cádiz             | 35. Universidad de Salamanca            | 55. Universidad Pontificia Comillas         |
| 16. Universidad de Cantabria         | 36. Univ. de Santiago de Compostela     | 56. Universidad Pública de Navarra          |
| 17. Univ. de Castilla La Mancha      | 37. Universidad de Sevilla              | 57. Universidad Rey Juan Carlos             |
| 18. Universidad de Córdoba           | 38. Universitat de València             | 58. Universitat Rovira i Virgili            |
| 19. Universidad de Deusto            | 39. Universidad de Valladolid           | 59. CEU Cardenal Herrera                    |
| 20. Universidad de Extremadura       | 40. Universidade de Vigo                |   |

#### REDES ASOCIADAS

1. Xarxa Catalana d'Universitat Saludables
2. Xarxa Valenciana d'Universitats Pùbliques Saludables
3. Xarxa Vives d'Universitats
4. Red Madrileña de Universidades Saludables
5. Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud



#### ENTIDADES COLABORADORAS

1. Cruz Roja
2. Asociación Española Contra el Cáncer
3. Fundación MAPFRE
4. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social
5. Ministerio de Educación y Formación Profesional
6. Conferencia de Rectores (CRUE)
7. CRUE-Sostenibilidad
8. Asociación Promoción y Desarrollo Social (PDS)



Integrante de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS)

### EN TOTAL, LA REUPS REPRESENTA A...



**1.521.263**  
**ESTUDIANTES**



**126.974**  
**PDI/PI**



**58.697**  
**PAS**



**REUPS**