

Verduras, legumbres, patatas y guarniciones





Estas alubias con bacalao si las dejamos de un día para otro están aún más ricas



<http://www.recetasonline.net/alubias-blancas-con-bacalao/>

Alubias con bacalao



Ingredientes

200 gr. de alubias blancas cocidas 250 ml de caldo de pescado
2 cdas. de aceite de oliva 100 gr. de bacalao desalado
1 pizca de pimentón
1 diente de ajo

Elaboración

Pelamos y picamos el ajo y lo ponemos en una olla junto con el aceite de oliva a dorar.

Añadimos el pimentón y dejamos cocinar unos segundos.

Añadimos el caldo y seguidamente las alubias. Un par de minutos después ponemos los tacos de bacalao desalado.

Dejamos cocinar por espacio de quince minutos.

Acabado y presentación

Rectificamos de sal y tenemos las alubias listas para comer.



Los callos con garbanzos son un plato muy típico de la gastronomía española



<http://www.recetasonline.net/callos-con-garbanzos/>

Callos con garbanzos



Ingredientes

1 kg. de callos	2 chorizos	1 diente ajo picado
300 gr. de morros	2 morcilla	1 cebolla
1 trozo de pata de ternera	3 clavos de olor	1 tomate pelado
400 gr. de garbanzos	12 granos de pimienta	2 cditas. de pimentón picante
	1 hoja de laurel	

Elaboración

Ponemos a remojo los garbanzos la noche anterior. Por la mañana ponemos a cocer los garbanzos en su mismo agua hasta que estén tiernos y reservamos.

Cortamos en trozos grandes los callos pero que nos quepan en una olla. Los lavamos muy bien unas tres veces cambiando de agua cada vez y finalmente se ponen con bastante sal y un vasito de vinagre y se remueve todo bien para que se reparta uniformemente.

Pasados unos minutos, aclaramos y lavamos bien hasta que no haya olor a vinagre. Ayudándonos de un cuchillo raspamos la parte viscosa hasta que esta desaparezca. En este punto cortamos en trozos más pequeños. Ponemos en un olla a presión los callos junto con el resto de ingredientes, menos el pimentón, el chorizo y media cebolla, cubiertos del agua de los garbanzos y dejamos cocinar durante unos 50 minutos.

En una sartén ponemos unas tres cucharadas de aceite de oliva y cuando esté bien caliente le añadimos el resto de cebolla picada, el pimentón y el chorizo cortado en rodajas.

Se deja cocinar un par de minutos y añadimos a la olla para que todo se cocine durante unos 20 minutos en olla a presión.

Acabado y presentación

Una vez cocinado todo dejamos enfriar y es mejor dejarlos preparados para consumir de un día para otro porque los sabores se asientan y el plato queda mucho más rico.

Al servir cortamos las morcillas y la pierna de ternera en trozos.



Yo la uso mucho para ensaladas y para los perritos calientes que les da un toque estupendo



<http://www.recetasonline.net/cebolla-frita-crujiente-como-la-del-ikea/>

Cebolla frita crujiente



Ingredientes

2 cebolla grandes	Sal
2 cdas de harina de trigo	Aceite de girasol

Elaboración

Lo primero que hay que hacer es conseguir una bolsa para cocinar o para empaquetar bocadillos.

Pelamos y picamos la cebolla en dados muy pequeños. Ponemos la harina dentro de la bolsa y metemos la cebolla picada dentro. Inflamos la bolsa y la cerramos para mover energicamente.

Mientras ponemos el aceite a calentar a fuego medio y cuando lo tenemos casi humeando añadimos la cebolla de la bolsa que ya hemos dejado enharinada.

Tened cuidado en este paso porque el aceite sube muchísimo y casi es mejor usar un cazo alto para que no se salga el aceite.

Vemos como se dora rápidamente y con ayuda de una espumadera recogemos y sacamos a papel de cocina para que suelte el exceso de grasa. A continuación echamos un poco de sal por encima.

Tiene que estar bien extendido por toda la superficie porque queremos que se seque bien de aceite.

Acabado y presentación

Cuando se ha enfriado y vemos que ya casi no tiene aceite entonces ya tenemos nuestra cebolla lista para poner en un tarro.

Lo podemos conservar un par de semanas sin problema pero no lo dejéis mucho tiempo más porque puede estropearse.



*La receta y la foto son de Sonia Herrero
y ganó el concurso que hicimos en otoño*



<http://www.recetasonline.net/cestas-de-setas-con-jamon-concurso-de-recetas-de-cocina-especial-otono/>

Cestas de setas con jamón



Ingredientes

600 gr. de setas variadas	Perejil
150 gr. de jamón serrano	Aceite de oliva
3 dientes de ajo	4 panes de chapata mini

Elaboración

Ponemos una sartén al fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva y sofreímos los ajos.

Añadimos las setas y rehogamos.

Ponemos a continuación el jamón y dejamos cocinar hasta que se haya evaporado todo el jugo que sueltan las setas.

Probamos y rectificamos de sal si es necesario, ya que el jamón ya es salado.

Justo antes de retirar del fuego, añadir un poco de perejil picado.

Acabado y presentación

Para presentar las setas, cortaremos las chapatitas con forma de cesta, haciendo unos cortes por los laterales dejando en el centro una tira a modo de asa y quitamos un poco de miga.

Ponemos las setas dentro de las cestitas o de las cajitas y servimos calientes.



Se trata de una receta de cocina muy ligera y muy sabrosa



<http://www.recetasonline.net/crema-de-calabaza-con-video/>

Crema de calabaza



Ingredientes

200 gr. de calabaza	1 l. de agua
3 zanahorias	2 patatas
2 puerros	200 ml. de salsa de tomate
1 cebolla	Apio

Elaboración

Pelamos y cortamos zanahoria, puerros, cebolla, patatas, apio y calabaza.

Rehogamos en un olla junto con un chorrito de aceite hasta que la cebolla está casi transparente.

Añadimos el agua hasta que cubra la verdura junto con la salsa de tomate y dejamos cocinar durante una hora a fuego medio bajo.

Pasamos al vaso de batidora o robot de cocina y trituramos hasta obtener un crema muy fina.

Si se quiere podemos pasar por el chino para dejarla más fina aún.

Acabado y presentación

Presentamos junto con un chorrito de aceite de oliva.

También le podemos poner un poco de perejil picado por encima.



Una receta de cocina muy sencilla y sobre todo muy ligera



<http://www.recetasonline.net/crema-de-puerros/>

Crema de puerros

Ingredientes

200 gr. de puerros
1 cebolla grande
500 ml. de caldo de ave



Elaboración

Pelamos y cortamos la cebolla y la ponemos en una olla a rehogar con un poco de aceite de oliva.

Cuando la cebolla está casi transparente pelamos y picamos el puerro y añadimos a la olla.

Rehogamos un par de minutos y añadimos el caldo de ave.

Dejamos cocinar por espacio de veinte minutos a fuego bajo.

Trituramos con batidora o robot de cocina hasta que nos quede bien fina.

Podemos pasar por el chino para que quede sin un solo grumo.

Acabado y presentación

Rectificamos de sal y presentamos espolvoreando un poco de perejil picado.



En muy poquito tiempo tenemos una crema de zanahoria lista para disfrutar



<http://www.recetasonline.net/crema-de-zanahoria-con-video/>

Crema de zanahoria



Ingredientes

6 zanahorias	1 trocito de apio
3 puerros grandes	1 l. de agua
1 cebolla grande	Sal
1 patata grande	

Elaboración

Pelamos y cortamos el puerro a lo largo y lo ponemos en una olla a rehogar con un poco de aceite de oliva.

Pelamos y cortamos cebolla y zanahorias y añadimos a la olla.

Pelamos y cortamos la patata y añadimos a continuación.

Añadimos el apio que dejo a elección de cada uno la cantidad a usar.

Removemos bien y rehogamos hasta que esté la cebolla bien pochada.

Añadimos el agua y cocinamos durante media hora.

Dejamos enfriar un poco antes de triturar muy fino.

Acabado y presentación

Podemos servirlo en cuenco o plato hondo acompañado de un chorrito de aceite de oliva o un poco de perejil picado espolvoreado por encima.



Un plato de cuchara con un importante aporte de hidratos de carbono que nos ayudará a combatir las bajas temperaturas



<http://www.recetasonline.net/garbanzos-con-pollo-con-video/>

Garbanzos con pollo



Ingredientes

400 gr de garbanzos cocidos	1 cdita. pulpa de choricero
2 muslos de pollo	Pimienta negra
500 ml. de caldo de pollo	Sal
2 cdas. de salsa de tomate	

Elaboración

Salpimentamos las piezas de pollo y doramos en un olla con un poquito de aceite de oliva.

Añadimos la salsa de tomate, la pulpa de pimiento choricero y el caldo de pollo.

Una vez que ha cogido suficiente temperatura añadimos los garbanzos y dejamos cocinar por espacio de veinte minutos.

Acabado y presentación

Presentamos en plato hondo y con un muslo de pollo en cada plato.



Si queréis que el resultado sea menos graso podéis escurrir el aceite que suelta el chorizo antes de seguir con la receta



<http://www.recetasonline.net/judias-con-chorizo-con-video/>

Judías con chorizo



Ingredientes

200 gr. de judías cocidas	250 ml. de caldo de ave
150 gr. de chorizo	1 cda. de salsa de tomate
1 diente de ajo picado	1 cdita. pulpa de choricero

Elaboración

Calentamos en un cazo un poco el chorizo en rodajas para que suelte la grasa.

Añadimos el diente de ajo picado, la cucharada de salsa de tomate y la cucharadita de pulpa de pimienta choricero.

Pasados un par de minutos añadimos el caldo de ave y las judías cocidas y dejamos cocinar durante unos veinte minutos.

Acabado y presentación

Este plato es mejor servirlo bien caliente y en días de mucho frío.



*Una elaboración clásica reinterpretada
con la inclusión de la chistorra*



<http://www.recetasonline.net/patatas-a-la-riojana-con-chistorra/>

Patatas a la riojana con chistorra



Ingredientes

4 patatas grandes	1 cdita. pulpa de choricero
200 gr de chistorra	1 l. de caldo de ave
2 cdas. de salsa de tomate	4 dientes de ajo

Elaboración

En una olla honda rehogamos la chistorra cortada en trozos como de dos dedos de ancho y sin aceite ya que la grasa que suelte será suficiente para que se hagan bien.

Los dientes de ajo los pelamos, picamos y rehogamos un par de minutos junto con la chistorra.

Mientras pelamos las patatas y cortamos en dados.

Escurremos el aceite que haya soltado y añadimos la salsa de tomate y la pulpa de pimiento choricero, las patatas y cubrimos de caldo hasta que quede un par de dedos por encima.

Acabado y presentación

Dejamos cocinando hasta que las patatas al pincharlas veamos que están blandas que serán como de unos 45 minutos a una hora.

Si utilizamos la olla a presión en unos quince minutos lo tendremos listo.



Unas patatas asadas con ayuda del horno microondas en muy pocos minutos



<http://www.recetasonline.net/patatas-asadas-en-el-microondas-cocinando-en-intergift-enero-2010-parte-ii/>

Patatas asadas en el microondas



Ingredientes

2 patatas grandes
Hierbas provenzales
Sal

Elaboración

Pelamos las patatas y les damos cortes como si las fuéramos a cortar en panadera pero sin llegar a cortar al fondo.

Tienen que quedar como si fueran un libro.

Ponemos un poco aceite por encima y teniendo especial cuidado en que entre por los cortes y espolvoreamos las hierbas provenzales junto con un poco de sal.

Acabado y presentación

Dejamos cocinar en el microondas a potencia máxima por espacio de unos siete minutos aunque puede variar en función de la potencia de vuestro horno microondas.

Ideales para acompañar cualquier tipo de plato de carne o pescado.



Se tarda un poco en preparar aunque también podemos utilizar la olla a presión para agilizar un poco el proceso



<http://www.recetasonline.net/patatas-guisadas-con-costillas-de-iberico/>

Patatas guisadas con costilla de ibérico



Ingredientes

500 gr de costillas de ibérico	1 cda. de pulpa de choricero
6 patatas grandes	2 l. de agua
250 ml. salsa de tomate	1 hoja de laurel

Elaboración

Pelamos las patatas y las cortamos chascándolas, es decir, sin cortar del todo con el cuchillo y rompiendo haciendo un poco de fuerza la parte restante sin cortar.

De esta manera la patata soltará más fécula que nos ayudará a espesar un poquito el caldo.

Ponemos la pulpa de choricero y la salsa de tomate y el laurel en una olla grande junto con el agua y las patatas.

La cantidad de agua es un poco a ojo pero lo mejor es poner agua hasta que cubra un par de dedos las patatas, de modo que igual necesita un poco más y podéis echarle más sin problema.

Cuando tengamos el agua caliente agregamos las costillas y dejamos cocinar durante unos cuarenta minutos o hasta que veáis que las patatas están tiernas.

Esto lo podemos comprobar pinchando y si entra hasta el fondo es que están listas.

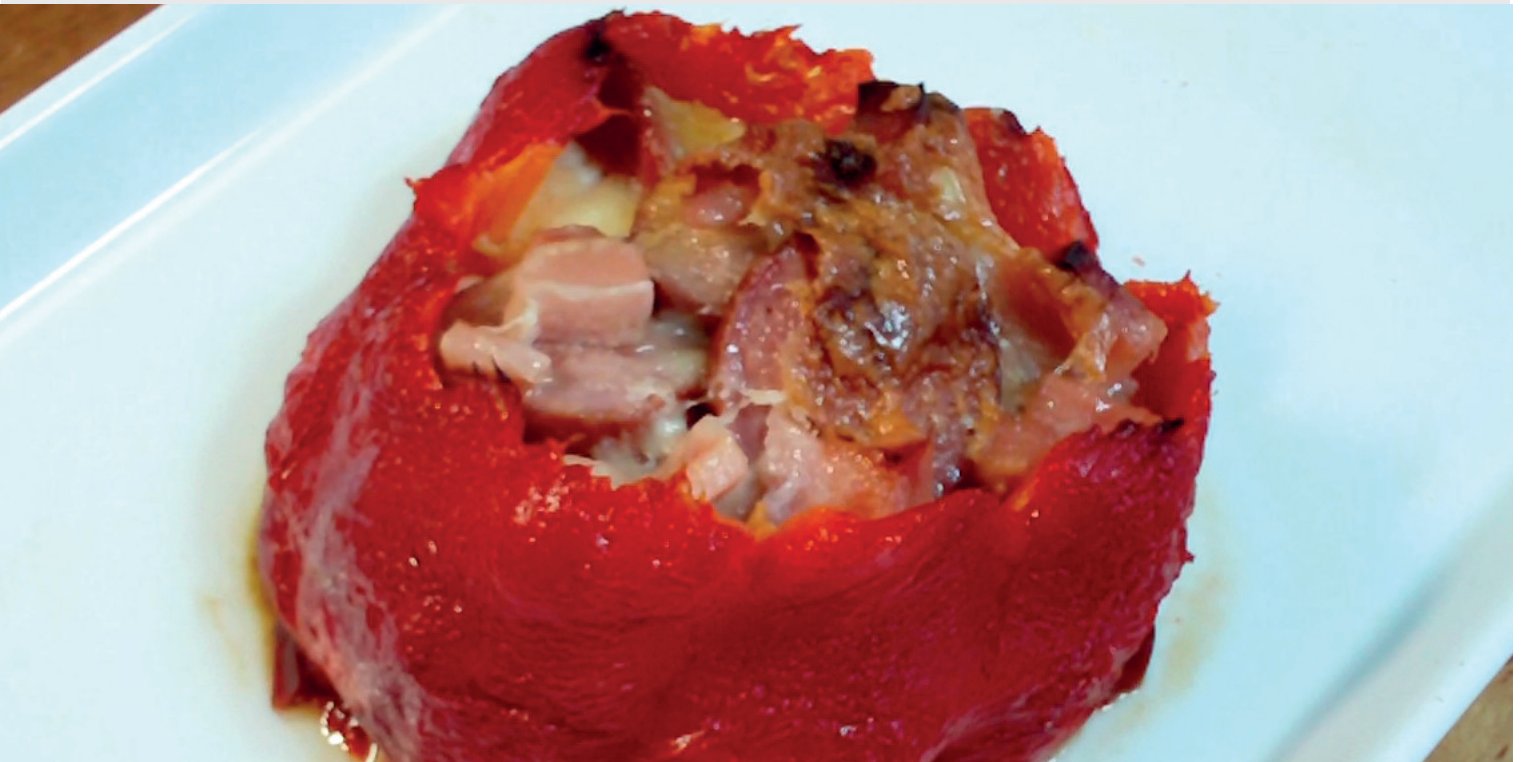
Acabado y presentación

Si las preparamos en la olla a presión con diez minutos es suficiente para tener las patatas listas.

Probamos el punto de sal del caldo, rectificando en el caso de que sea necesario, unos cinco minutos antes de quitar las patatas del fuego.



Una especie de quiche con un sabor delicioso que os recomiendo probar



<http://www.recetasonline.net/pimientos-asados-y-uno-relleno/>

Pimiento relleno

Ingredientes

2 Pimientos rojos

Jamón cocido

Salchichas tipo Frankfurt

Huevos

Aceite de oliva

Queso mozzarella rallado



Elaboración

Cortamos el pimiento a la mitad y vaicamos de semillas del interior.

Picamos el jamón y las salchichas.

Batimos un huevo y ponemos un poco de jamón y de salchichas de las que habíamos picado.

Añadimos el queso mozzarella y removemos bien para que quede todo bien mezclado.

Rellenamos la mitad del pimiento con lo anterior y metemos en el horno precalentado a 180°C por espacio de unos veinte minutos.

Acabado y presentación

Quitamos la piel del exterior y tenemos nuestro pimiento relleno listo para comer.



Como podéis ver los pimientos asados no tienen mucho misterio



<http://www.recetasonline.net/pimientos-asados-y-uno-relleno/>

Pimientos asados

Ingredientes

2 Pimientos rojos
Aceite de oliva
Sal



Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es poner los pimiento enteros en una fuente apta para horno.

Pintamos con aceite de oliva y ponemos un poco de sal por encima.

Horneamos hasta que estén un poco ennegrecidos por encima a 180°C.

Acabado y presentación

Una vez que los tengamos fríos quitamos con cuidado la piel.

Los podemos emplear para ensaladas o como guarnición de cualquier tipo de asado.



Se trata de un guiso que tarda muy poco en prepararse y que es ideal para los días fríos



<http://www.recetasonline.net/potaje-de-judias-garbanzos-y-espinacas-con-video/>

Potaje de garbanzos, judías y espinacas



Ingredientes

1 l. de caldo de ave	1 diente de ajo	
2 cdas. salsa de tomate	200 gr. garbanzos cocidos	200 gr. espinacas cocidas
1 cda. de pulpa choricero	200 gr. de judías cocidas	

Elaboración

He utilizado para esta receta las judías, los garbanzos y las espinacas de bote.

La verdad es que salen bastante buenas estas legumbres precocidas.

En una olla ponemos el caldo de ave y disolvemos la salsa de tomate y la pulpa de pimiento choricero.

Añadimos las judías, los garbanzos y las espinacas y removemos para que se mezcle todo perfectamente.

Ponemos el diente de ajo pelado pero entero y dejamos cocinar todo el conjunto por espacio de unos quince minutos que es el tiempo que tarda en reducir un poco el caldo.

Acabado y presentación

Servimos en plato hondo o podemos poner en sopera y que cada uno se sirva en la mesa lo que crea oportuno.

Si lo tomamos de un día para otro está más bueno...



Una receta de cocina con un toque muy oriental y realmente ligera



<http://www.recetasonline.net/repollo-con-soja-con-video/>

Repollo con soja

Ingredientes

1 repollo

100 gr de brotes de soja

Salsa de soja



Elaboración

En una sartén ponemos el repollo previamente troceado.

Tapamos y dejamos cocinar por espacio de unos treinta minutos removiendo de vez en cuando para que no se nos queme.

Cuando comience a tomar color le añadimos los brotes de soja y dejamos cocinar unos cinco minutos más.

Acabado y presentación

Un par de minutos antes de sacar añadimos un chorro de salsa de soja y removemos bien para que se reparta uniformemente.