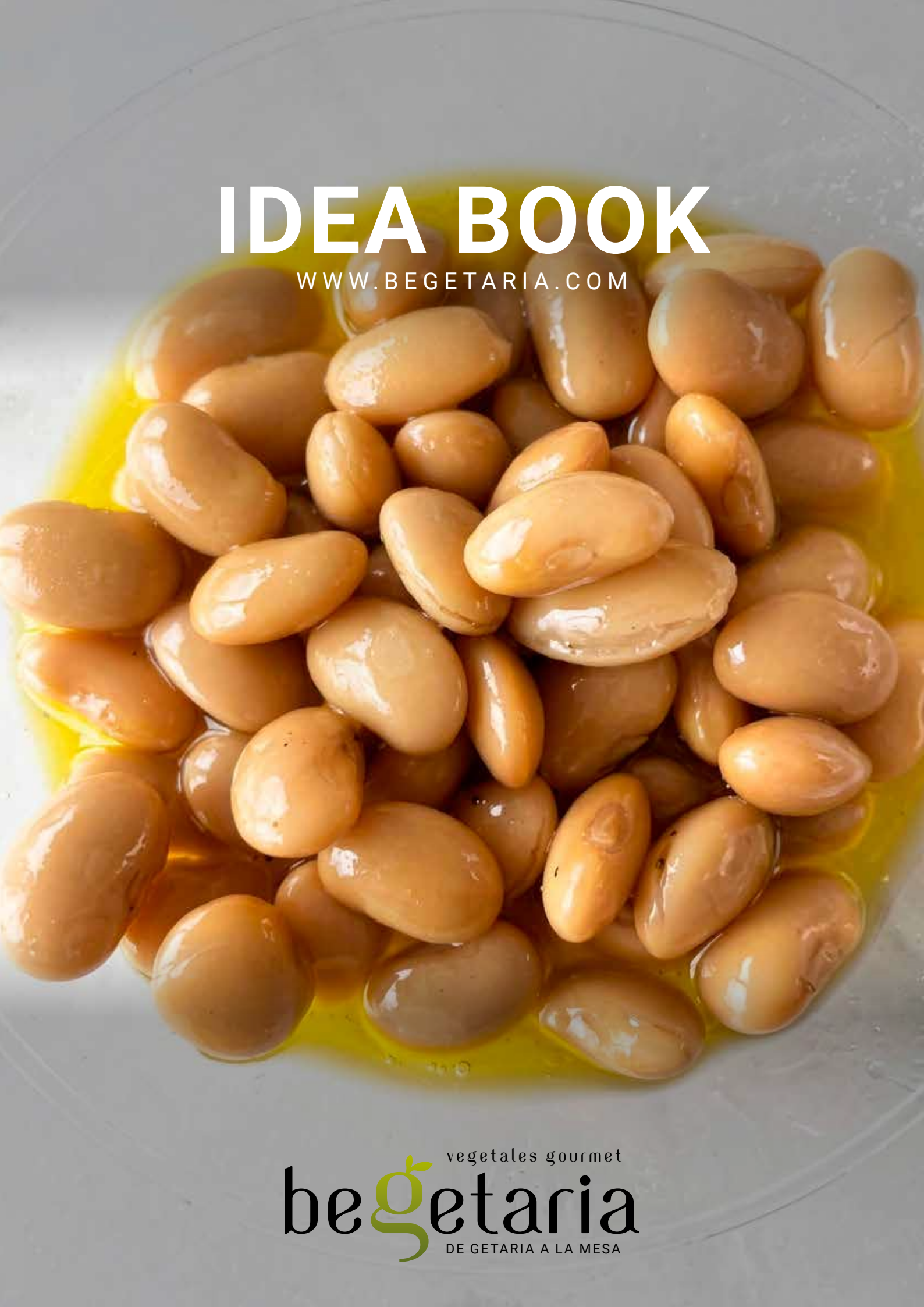
IDEA BOOK

WWW.BEGETARIA.COM



vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA

RECETAS
INSPIRACIONALES

GUISO DE **POCHAS**

CON ALMEJAS

ALUBIAS **POCHAS**

CON CREMA DE CALABAZA

ENSALADA DE **POCHAS** CON AGUACATE
Y BACALAO AHUMADO

POCHAS CON ALMEJAS

Y CORVINA

ALUBIAS **POCHAS**

CON CALAMARES

GUISO DE **POCHAS** CON ALMEJAS



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

GUISO DE **POCHAS** CON ALMEJAS

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

500 g de pochas pequeñas cocidas.
500 g de almejas frescas.
1 cebolla pequeña.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro.
100 ml de vino blanco.
300 ml de caldo de pescado.
50 ml de aceite de oliva virgen extra.
Perejil fresco picado.
Una pizca de pimentón dulce.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Preparar las almejas. Déjalas en agua fría con sal durante 30 minutos para eliminar posibles restos de arena. Enjuaga y reserva.

Preparar el sofrito. Pica finamente la cebolla y los ajos. Sofríelos en una cazuela con aceite de oliva hasta que estén transparentes. Añade el tomate rallado y cocina durante 5 minutos. Agrega el pimentón dulce y remueve. Vierte el vino blanco y deja reducir. Incorpora el caldo de pescado y cocina durante 5 minutos.

Añadir las pochas. Incorpora las pochas pequeñas con cuidado para no romperlas. Cocina a fuego suave durante 8-10 minutos.

Incorporar las almejas. Añádelas a la cazuela, tapa y cocina hasta que se abran. Retira las que permanezcan cerradas. Espolvorea perejil fresco picado y deja reposar un par de minutos antes de servir.

Presentación: Sirve en un plato hondo blanco, con las pochas bien repartidas, las almejas abiertas y abundante salsa marinera. Termina con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una ramita de perejil fresco.

Consejo: Para conseguir el aspecto delicado de la fotografía, utiliza pochas de calibre pequeño, evita removerlas en exceso y procura que la salsa quede ligeramente ligada, sin resultar demasiado espesa.

ALUBIAS **POCHAS** CON CREMA DE CALABAZA



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

ALUBIAS **POCHAS** CON CREMA DE CALABAZA

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

400 g de Alubias pochas cocidas.
250 g de Calabaza troceada.
150-200 ml de Caldo de verduras o agua.
1 Cebolla pequeña y 1 ajo.
2-3 cucharadas de nata líquida o yogur natural.
Aceite de oliva virgen extra.
Pimentón y sal.
Pimienta negra molida.

ELABORACIÓN

Haz la crema de calabaza: Sofríe el ajo y la cebolla picados, añade la calabaza troceada, el caldo y cuece hasta que esté tierna. Tritura hasta obtener una crema fina.

Integra las pochas: Añade las alubias cocidas a la crema de calabaza, calienta el conjunto a fuego suave durante 3-4 minutos para que se mezclen los sabores y ajusta de sal.

Emplata y decora: Sirve en un plato hondo. Dibuja espirales por encima con la nata (o yogur), riega con un hilo de aceite especiado con pimentón y remata con pimienta negra recién molida.

ENSALADA DE **POCHAS** CON AGUACATE Y BACALAO AHUMADO



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

ENSALADA DE **POCHAS** CON AGUACATE Y BACALAO AHUMADO

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

400 g de Pochas cocidas.
150 g de Bacalao ahumado.
1 Aguacate maduro.
1 Cebolleta o chalot.
Zumo de medio limón.
Aceite de oliva virgen extra (AOVE), vinagre suave y sal.
Eneldo fresco o cebollino para decorar.

ELABORACIÓN

Prepara la base: Coloca las pochas bien escurridas en una fuente amplia o reparte directamente en los platos individuales.

Corta los ingredientes: Pica la chalota o cebolleta muy fina. Corta el aguacate en láminas finas y riégalas con unas gotas de zumo de limón.

Monta el plato: Distribuye con elegancia las láminas de bacalao ahumado y los abanicos de aguacate intercalados sobre las pochas. Esparce la chalota picada por encima.

Aliña y sirve: Emulsiona el aceite de oliva con el vinagre y una pizca de sal, aliña la ensalada con suavidad y decora con eneldo fresco o cebollino picado. ¡Lista para disfrutar!

POCHAS CON ALMEJAS Y CORVINA



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

POCHAS CON ALMEJAS Y CORVINA

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

2 lomos fresco de corvina.
200 g de Alubias pochas cocidas.
12 unidades de almejas frescas.
1 unidad pequeña de calamar.
1 Cebolla finamente picada.
1 Zanahoria cortada en cubitos.
1 Ajo laminado.
1/2 vaso de vino blanco.
3-4 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra.
Sal y pimienta negra molida.

ELABORACIÓN

Para el sofrito: Sofríe la cebolla, la zanahoria y el ajo picados. Añade el calamar y saltéalo un minuto.

Las pochas: Incorpora las pochas, vierte el vino blanco para evaporar y agrega las almejas hasta que se abran.

El pescado: Cocina la lubina a la sartén y hornéala unos minutos con la piel hacia abajo para que quede crujiente.

Emplata: Pon la base del guiso de pochas y marisco, coloca la lubina encima y termina con escamas de sal.

ALUBIAS **POCHAS** CON CALAMARES



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

ALUBIAS **POCHAS** CON CALAMARES

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

300 gramos de alubias blancas secas.
500 gramos de calamares.
Una cebolla.
Un tomate.
Medio pimiento verde.
4 dientes de ajo.
Una hoja de laurel.
100 ml. de vino blanco.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal.

ELABORACIÓN

Cocción de las alubias pochas: Remójalas la noche anterior, cuécelas a fuego lento con agua, sal, aceite y laurel durante unas dos horas, "asustándolas" con agua fría un par de veces en la primera hora.

Preparación de los calamares: Límpialos, córtalos, saltéalos brevemente en una sartén con aceite hasta que cambien de color y resérvalos con sus jugos.

El sofrito: En la misma sartén, sofríe cebolla, pimiento, ajo y tomate. Vierte vino blanco para evaporar el alcohol y tritura todo el conjunto con la batidora.

Unión final: Cuando falten 15 minutos para que terminen las alubias, añade a la cazuela el sofrito y los calamares con su jugo, remueve bien y sirve caliente.

943 22 43 40

info@elkanogroup.com

WWW.BEGETARIA.COM

vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA