IDEA BOOK

WWW.BEGETARIA.COM



vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA

RECETAS
INSPIRACIONALES

BERENJENA ASADA CON **TOMATE SECO**, BURRATA Y ALMENDRAS

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS CON **TOMATE SECO** Y ALBAHACA

HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA, BRIE Y MAYONESA DE **TOMATE SECO**

PESTO ROSSO DE **TOMATE SECO**

PIZZA MEDITERRÁNEA CON **TOMATE SECO**, MOZZARELLA, RÚCULA Y PARMESANO

SOPA CREMOSA DE POLLO, GNOCCHI Y **TOMATE SECO** AL ESTILO TOSCANO

TOSTADAS DE QUESO CREMOSO CON **TOMATE SECO** Y RÚCULA

BERENJENA ASADA CON **TOMATE SECO**, BURRATA Y ALMENDRAS



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

BERENJENA ASADA CON **TOMATE SECO**, BURRATA Y ALMENDRAS

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes.
2 burratas.
120 g de tomates secos en aceite de oliva.
40 g de almendras tostadas, troceadas.
Un puñado de perejil fresco.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal y pimienta negra.
Una pizca de orégano.

ELABORACIÓN

Preparar las berenjenas: Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Colocarlas sobre una bandeja de horno, salpimentar y añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Asar las berenjenas: Hornear a 200 °C durante unos 25-30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, hasta que estén tiernas y doradas, con algunas zonas ligeramente tostadas.

Preparar los ingredientes: Escurrir los tomates secos y cortarlos en mitades o trozos irregulares. Trocear las almendras y picar el perejil fresco.

Montar el plato: Distribuir las rodajas de berenjena asada sobre una fuente amplia, superponiéndolas ligeramente. Repartir los tomates secos por encima y colocar la burrata en trozos generosos, distribuyéndola por toda la superficie.

Terminar y servir: Añadir las almendras troceadas, el perejil fresco picado y un generoso hilo de aceite de oliva virgen extra. Terminar con un toque de pimienta negra y servir inmediatamente.

El secreto del plato: combinar la berenjena bien tostada con la cremosidad de la burrata, el punto dulce e intenso del tomate seco y el toque crujiente de las almendras. Lo ideal es servirlo con la berenjena templada y la burrata fresca.

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS CON **TOMATE SECO** Y ALBAHACA



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS CON **TOMATE SECO** Y ALBAHACA

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

400 g de garbanzos cocidos.
100 g de tomates secos en aceite de oliva.
½ cebolla morada pequeña.
Un puñado de albahaca fresca.
1 diente de ajo.
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
1 cucharada de vinagre balsámico o zumo de limón.
½ cucharadita de pimentón dulce.
Sal y pimienta negra.
Una pizca de orégano.

ELABORACIÓN

Preparar los garbanzos: Escurrir y lavar los garbanzos cocidos bajo el grifo. Dejarlos escurrir bien y colocarlos en un bol amplio.

Preparar el aliño: Picar finamente la cebolla morada y el ajo. Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el aceite de los tomates, el vinagre balsámico, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta.

Mezclar los ingredientes: Incorporar los tomates secos y la cebolla a los garbanzos. Añadir el aliño y mezclar bien para que todos los ingredientes queden impregnados.

Terminar el plato: Añadir la albahaca fresca picada justo antes de servir. Mezclar suavemente y decorar con unas hojas enteras.

El secreto del plato: Dejar reposar la ensalada unos 20-30 minutos antes de servir para que los garbanzos absorban todos los sabores del tomate seco y el aliño. También puedes añadir unas lascas de queso curado para darle un toque especial.

HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA, BRIE Y MAYONESA DE **TOMATE SECO**



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA, BRIE Y MAYONESA DE **TOMATE SECO**

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

1 panes de hamburguesa tipo brioche o pretzel.
150 g de carne picada de ternera.
50 g de queso brie.
1 cebolla mediana.
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
Un puñado de rúcula fresca.
Sal y pimienta negra.

Para la mayonesa de tomate seco:
2 cucharadas de mayonesa.
50 g de tomates secos en aceite de oliva.
1 cucharadita del aceite de los tomates.
Unas gotas de zumo de limón.

ELABORACIÓN

Preparar la mayonesa de tomate seco: Triturar los tomates secos escurridos con la mayonesa y una cucharadita de su aceite. Añadir unas gotas de limón y mezclar hasta conseguir una salsa cremosa. Reservar en frío.

Cocinar las hamburguesas: Salpimentar la carne picada y formar dos hamburguesas. Cocinarlas en una sartén con un poco de aceite durante unos 5-6 minutos por cada lado, dependiendo del grosor, hasta que estén completamente cocinadas.

Fundir el queso brie: Colocar unas lonchas de brie sobre cada hamburguesa durante el último minuto de cocción. Tapar la sartén para facilitar que el queso se funda.

Tostar el pan: Abrir los panes por la mitad y tostarlos ligeramente por la parte interior en una sartén o plancha.

Montar las hamburguesas: Untar la base del pan con una buena cantidad de mayonesa de tomate seco. Colocar encima la hamburguesa con el brie fundido, añadir la cebolla caramelizada y terminar con unas hojas de rúcula fresca.

El secreto del plato: La clave está en la combinación de sabores: el dulzor de la cebolla caramelizada, la cremosidad del brie y el punto intenso y ligeramente ácido de la mayonesa de tomate seco. La rúcula aporta frescura y equilibra el conjunto.

PESTO ROSSO DE **TOMATE SECO**



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

PESTO ROSSO DE **TOMATE SECO**

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

150 g de tomates secos en aceite de oliva.
40 g de piñones.
40 g de queso parmesano rallado.
1 diente de ajo.
Un puñado de hojas de albahaca fresca.
80 ml de aceite de oliva virgen extra.
Una pizca de orégano.
Pimienta negra.
Sal (al gusto).

ELABORACIÓN

Preparar los ingredientes: Escurrir ligeramente los tomates secos, reservando un poco de su aceite. Pelar el ajo y lavar y secar las hojas de albahaca.

Tostar los piñones: Dorar los piñones en una sartén sin aceite durante 2-3 minutos, removiendo para evitar que se quemen. Dejar enfriar.

Triturar el pesto: Colocar en un vaso batidor los tomates secos, los piñones, el ajo, la albahaca y el parmesano. Triturar mientras se incorpora poco a poco el aceite de oliva hasta conseguir una textura espesa y ligeramente granulada.

Ajustar la textura: Añadir un poco más de aceite si se desea una consistencia más fluida. Salpimentar y agregar una pizca de orégano.

Presentar: Servir en un cuenco pequeño, añadir un hilo de aceite de oliva virgen extra y decorar con unas hojas de albahaca y algunos piñones.

El secreto del plato: No tritures demasiado el pesto: queda mucho más apetecible si conserva pequeños trocitos de tomate y piñones. Es perfecto para acompañar pasta, untar en tostadas, preparar canapés o dar un toque especial a carnes y verduras asadas.


PIZZA MEDITERRÁNEA CON
TOMATE SECO, MOZZARELLA,
RÚCULA Y PARMESANO
vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

PIZZA MEDITERRÁNEA CON **TOMATE SECO**, MOZZARELLA, RÚCULA Y PARMESANO

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

1 masa de pizza fresca.
150 g de tomate triturado o salsa de tomate.
150 g de mozzarella fresca o rallada.
100 g de tomates secos en aceite de oliva.
50 g de aceitunas negras.
- Un puñado de rúcula fresca.
30 g de queso parmesano en lascas.
Aceite de oliva virgen extra.
Orégano.
Pimienta negra.
Unas hojas de albahaca fresca.

ELABORACIÓN

Preparar la base: Precalentar el horno a 220-240 °C. Extender la masa de pizza sobre una bandeja o piedra de horno. Repartir una capa fina de salsa de tomate por toda la superficie.

Añadir los ingredientes: Distribuir la mozzarella, los tomates secos previamente escurridos y cortados en tiras, y las aceitunas negras. Espolvorear con orégano y un poco de pimienta negra.

Hornear: Hornear durante 10-15 minutos, dependiendo del grosor de la masa, hasta que los bordes estén dorados y el queso fundido.

Dar el toque fresco. Retirar la pizza del horno y repartir por encima la rúcula fresca y las lascas de parmesano.
Terminar y servir

El secreto del plato: Para potenciar el sabor, utiliza parte del aceite de conservación de los tomates secos para aliñar la pizza justo al salir del horno. Y no escatimes en tomates secos: deben ser uno de los ingredientes protagonistas, tanto en sabor como visualmente.

SOPA CREMOSA DE POLLO, GNOCCHI Y **TOMATE SECO** AL ESTILO TOSCANO



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

SOPA CREMOSA DE POLLO, GNOCCHI Y **TOMATE SECO** AL ESTILO TOSCANO

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

400 g de pechuga de pollo.
400 g de gnocchi de patata.
100 g de tomates secos en aceite de oliva.
100 g de espinacas frescas.
200 ml de nata para cocinar.
750 ml de caldo de pollo.
1 cebolla pequeña.
2 dientes de ajo.
40 g de queso parmesano rallado.
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
Sal y pimienta negra.
Una pizca de orégano.
Albahaca fresca (opcional).

ELABORACIÓN

Cocinar el pollo: Salpimentar las pechugas y dorarlas en una cazuela con aceite de oliva. Cocinarlas unos 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén hechas. Retirar, dejar templar y desmenuzar en trozos.

Preparar la base: En la misma cazuela, añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté transparente. Incorporar el ajo picado y los tomates secos troceados. Sofreír durante un par de minutos.

Preparar la sopa: Añadir el caldo de pollo, la nata y el orégano. Remover y dejar cocinar a fuego medio durante unos 5 minutos.

Incorporar los gnocchis: Añadir los gnocchis directamente a la cazuela y cocinar siguiendo el tiempo indicado en el envase, normalmente entre 2 y 4 minutos, hasta que estén tiernos.

Añadir el pollo y las espinacas: Incorporar el pollo desmenuzado y las espinacas frescas. Remover hasta que las espinacas se ablanden.

Dar el toque final: Añadir el parmesano rallado y mezclar hasta conseguir una salsa cremosa. Rectificar de sal y pimienta y servir bien caliente.

El secreto del plato: Si quieres una sopa todavía más sabrosa, añade una cucharada del aceite de los tomates secos al sofrito. Le dará un toque mediterráneo delicioso.

TOSTADAS DE QUESO CREMOSO CON **TOMATE SECO** Y RÚCULA



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

TOSTADAS DE QUESO CREMOSO CON **TOMATE SECO** Y RÚCULA

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

1 baguette o barra de pan rústico.
200-250 g de queso ricotta o queso cremoso.
100 g de tomates secos en aceite de oliva.
Un puñado de rúcula fresca.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal y pimienta negra.
Orégano (opcional).

ELABORACIÓN

Tostar el pan: Cortar la baguette en rebanadas de unos 2 cm y tostarlas en el horno a 180 °C o en una sartén hasta que estén doradas y crujientes.

Preparar el queso. Trabajar el queso ricotta con un tenedor y añadir una pizca de sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.

Montar las tostas. Extender una capa generosa de queso sobre cada rebanada y repartir los tomates secos escurridos por encima.

Decorar. Añadir unas hojas de rúcula fresca y terminar con un hilo de aceite de oliva virgen extra, pimienta negra y orégano.

Servir. Presentar inmediatamente para disfrutar del contraste entre el pan crujiente, el queso cremoso y el sabor intenso del tomate seco. Servir inmediatamente para disfrutar del contraste entre el pan crujiente, el queso cremoso y el sabor intenso del tomate seco.

El secreto del plato: utilizar tomates secos conservados en aceite de oliva de buena calidad. El propio aceite del tomate aportará muchísimo sabor al conjunto.

943 22 43 40

info@elkanogroup.com

WWW.BEGETARIA.COM

vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA