

Eat!

COCINA DE PRODUCTO
QUE SE COME POR LOS OJOS



VEGA HERNANDO

creadora de Eating Patterns

fotografías de Anne Roig

Eat!

**COCINA DE PRODUCTO
QUE SE COME POR LOS OJOS**

VEGA HERNANDO

creadora de Eating Patterns

fotografías de Anne Roig

Introducción

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO? _____	11
¿POR QUÉ COMER DE TEMPORADA? _____	13
ANTES DE EMPEZAR, UNOS CONSEJOS GENERALES... _____	14

Primavera

CÓCTELES Y APERITIVOS _____	18
● Huevos rellenos con remolacha y cebolleta ④	20
● Encurtidos de pepinos baby y rabanitos	20
● Limonada con miel y flores ④	21
● Mimosa de pomelo rosé ④	21
ENTRANTES _____	23
● Minestrone de verduras primaverales y pesto de albahaca ④	24
● Magenta Ensalada de remolacha, cuscús y flores ④	27
● Super Green Crema de guisantes frescos y nata agria ④	28
● Tres yemas Espárragos blancos, holandesa de azafrán y huevos de codorniz ④	31
● Aire fresco Ensalada de habas, queso feta y menta ④	33
PRINCIPALES _____	35
● Verdemar Risotto de espárragos trigueros y espirulina ④	36
● Souvenir Curri de tirabeques y ajos tiernos ④	38
● Campestre Albóndigas de pollo y remolacha con puré de patata y guisantes	41
● Mar y tierra Tallarines de sepia con alcachofas	42
● Princesa azul Caballa crujiente con ensalada de rábanos asados	45
POSTRES _____	47
● Sant Jordi Tartaletas de manzana y mermelada de rosas ④	48
● English Garden Galletas de limón y tomillo fresco ④	51
● Pascua nipona Tarta de té matcha y fresas ④	52
● Azahar Panna cotta con piel y flor de naranja ④	54
● Pinkmanía Tarta de ruibarbo, crema de almendras y pistacho ④	57

Verano

CÓCTELES Y APERITIVOS	60
● Melon Balls con jamón y mozzarella	62
● Cóctel de langostinos, mango y tomate	62
● Gin Gimlet con pepino y menta ④	63
● Moscow Mule de moras ④	63
ENTRANTES	65
● Más que una ensalada Judías verdes, melocotones y almendras ④	66
● Rojo pasión Crema templada de pimiento y tomate con burrata ④	68
● Sopa fría Gazpacho de sandía con un toque de cilantro ④	70
● Verbena Coca de higos, cebolla morada y romero ④	72
● Fiori di zucca Flores de calabacín rellenas de requesón ④	74
PRINCIPALES	77
● Quell'estate Orecchiette con cúrcuma, calabacín y aceitunas ④	78
● Vacaciones Sardinas y tomates asados sobre base de puerros	80
● Aires latinos Bonito con pico de gallo de maíz y arroz verde	82
● Mediterráneo Berenjenas al horno con caponata de tomate amarillo ④	84
● Sin tenedor Tacos de lechuga con ternera mechada y salteado de pimientos	87
POSTRES	89
● Si el calor aprieta Polos de melón cantalupo y menta ④	90
● A cada uno su color Ciruelas confitadas, yogur de coco y pistachos ④	93
● Cherry Bomb Tarta de chocolate y curd de cerezas ④	95
● Flan, pero no Flan de paraguay y frambuesa ④	97
● Colofón Sponge cake con glaseado de moras y arándanos ④	98

Vegetariana ④

Vegana ④

Otoño

CÓCTELES Y APERITIVOS	102
● Fries de boniato y mayonesa de cilantro ❶	104
● Hummus de zanahoria y pimentón ahumado ❷	104
● Margarita de mandarina ❷	105
● Sidra de manzana con burbon y canela ❷	105
ENTRANTES	107
● Guiño oriental Sopa miso con setas y noodles ❶	108
● Racimo Ensalada de uvas, naranja y lentejas ❷	111
● Calabaza con K Crema de calabaza con pesto de kale ❷	112
● Oriente Medio Coliflor al horno con tahini y granada ❷	115
● Tarta tatin de pera, cebolla y gorgonzola ❶	116
PRINCIPALES	119
● Gnocchi de boniato con mantequilla y salvia ❶	120
● Codorniz con zanahorias glaseadas y piñones	123
● Montañés Arroz con níscalos, trufa y romero ❷	124
● Purpóreo Pulpo crujiente y acelgas rojas	127
● Thanks! Pavo con clementinas, hinojo y arroz de brócoli	128
POSTRES	131
● Arbusto otoñal Tartaletas de avellanas, chocolate y madroños ❶	132
● Palosanto Caquis asados con canela y cardamomo ❶	135
● Fresco tropical Bavaroise de chirimoya ❶	136
● Montserrat Pudín de castañas de Susana ❶	139
● Pumpkin Pie Tarta de calabaza y nueces pecanas ❶	140

Vegetariana ❶

Vegana ❷

Invierno

CÓCTELES Y APERITIVOS ————— 144

- **Bacanal** Tabla de quesos y fruta ❶ 146
- **Vintage** Endivias con queso azul, nueces y arándanos ❶ 146
- **Sangría** de fruta navideña ❷ 147
- **Vermú** blanco con pera y anís ❷ 147

ENTRANTES ————— 149

- **Color Crush** Ensalada de achicoria y mandarina ❷ 150
- **Venus de Botticelli** Vieiras con crema de zanahoria y chirivía 153
- **Fibonacci** Crema de romanesco con crumble de frutos secos ❷ 155
- **Galettes** de trigo sarraceno y hortalizas de raíz ❶ 157
- **Nadal** Sopa de galets rellenos de espinacas y piñones 158

PRINCIPALES ————— 161

- **Violáceo** Estofado de col lombarda al vino con polenta ❶ 162
- **Aguas frías** Lubina con puré de nabo y ajo negro 165
- **Canijas** Paccheri con pesto de berros y coles de Bruselas ❶ 166
- **Roulade** de pollo relleno y salsa de arándanos 168
- **Pot Pie** Pastel de hinojo y setas ❶ 171

POSTRES ————— 173

- **Rubor** Galletas de naranja sanguina ❶ 174
- **Aromas navideños** Cheesecake especiado con dátiles y granada ❶ 177
- **Festejo** Hojaldres de crema de coco, uvas y kiwi ❶ 178
- **Escarcha** Sorbete de membrillo y romero ❷ 181
- **De la China** Bundt cake de kumquat y jengibre ❶ 182

Anexos

PROPUESTAS DE MENÚ ————— 184

CALENDARIO DE TEMPORADA ————— 186

FUENTES CONSULTADAS ————— 188

AGRADECIMIENTOS ————— 189

SOBRE LA AUTORA ————— 190

¿Qué encontrarás en este libro?

COCINA DE PRODUCTO

Una guía de qué comer y cuándo comerlo

Y DE TEMPORADA

QUE SE COME POR LOS OJOS

Ideas creativas y presentaciones llamativas llenas de color

FÁCIL

Pocos ingredientes y métodos de cocina asequibles

(Vale, algunos postres son un poco más complicados...)

VEGGIE FRIENDLY

75% de recetas vegetarianas

(de las cuales un 50% son veganas y otras tantas adaptables)

ADEMÁS...

Te cuento mis trucos y te hablo de mis referencias, recuerdos y experiencias personales



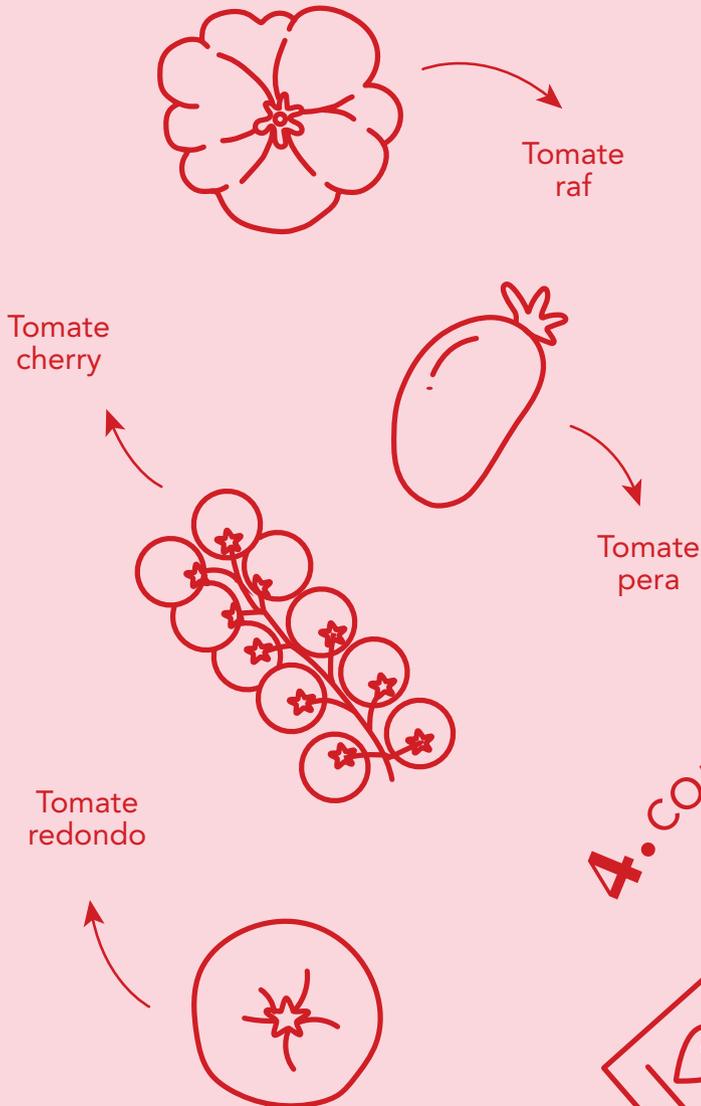
¿POR QUÉ COMER DE TEMPORADA?

Vivimos en una sociedad globalizada en la que la mayoría de nosotros estamos desvinculados del mundo rural. Además, disponemos de todo tipo de productos en los supermercados, aunque es cierto que a veces es difícil saber qué deberíamos comer de forma natural, tanto por la zona en la que vivimos como por el momento del año en el que estamos. No obstante, diversos estudios y organismos vinculados a la nutrición y la sostenibilidad aseguran que comprar productos de temporada es la mejor opción para el medio ambiente y para nuestra salud, nuestro bolsillo y nuestra comunidad. Parece simple, pero ¿sabes por qué?

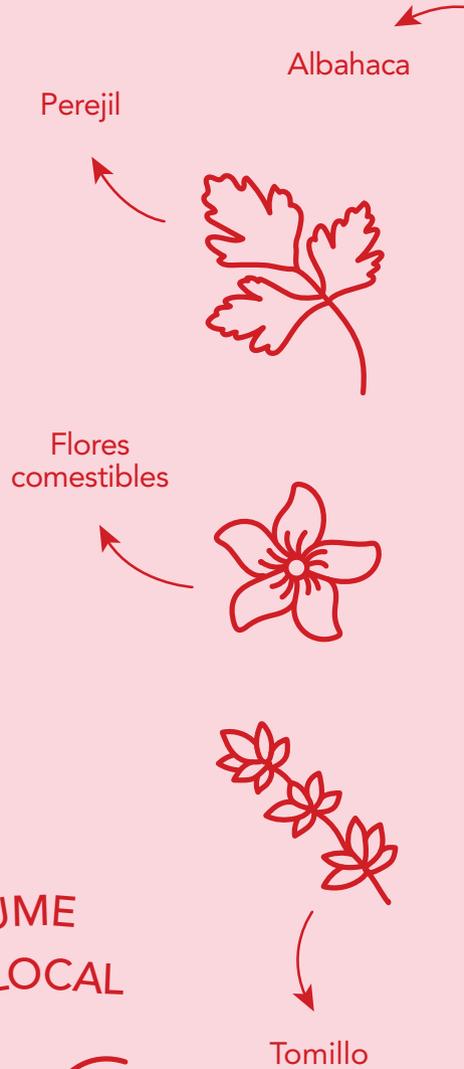
En primer lugar, es un tipo de consumo más responsable, porque reduce la huella ecológica ocasionada por la importación (o sea, las emisiones de CO₂ derivadas del transporte), así como el impacto medioambiental de los invernaderos climatizados (que producen tomates todo el año, por ejemplo). Además, es una forma de apoyar la sostenibilidad natural de la tierra y los océanos con el fin de asegurar la pervivencia de los ecosistemas. Por otro lado, consumir productos recogidos en su punto justo de maduración te asegura el mejor sabor y el aporte de todos sus nutrientes, evitando así procesos de conservación o refrigerado innecesarios, que en algunos casos afectan a su calidad final. Y, por último, pero no menos importante, comprando alimentos de proximidad fomentas la economía local y que el precio sea justo, ya que en algunos casos el pequeño comercio no puede competir con la superproducción de las marcas multinacionales.

Antes de empezar, unos consejos generales...

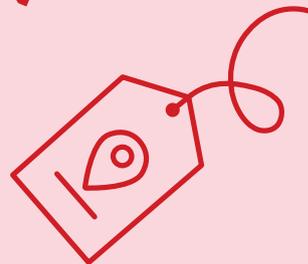
1. INVESTIGA VARIEDADES



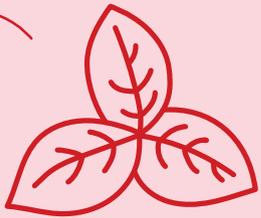
2. HIERBAS Y



4. CONSUME LOCAL



FLORES, TUS ALIADAS



Romero



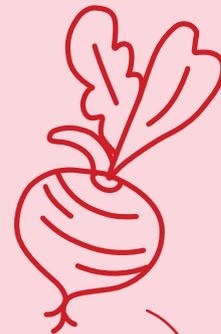
Eneldo

3. UTILIZA TINTURAS NATURALES

Col lombarda
(violeta)



Arándanos
(morado)



Remolacha
(rosa)

Cúrcuma
(amarillo)



5. PREGUNTA EN TU MERCADO



Ellos saben mejor que nadie qué está de temporada en cada momento

6. EMPLATA CON AMOR







Primavera

Ni primavera sin golondrina
ni despensa sin harina

Cócteles y aperitivos





Huevos rellenos

con remolacha y cebolleta

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 remolacha pequeña cocida
- 2 cebolletas
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de mayonesa
- sal y pimienta

✓ **Vegetariana**

Cuece los huevos unos once minutos cuando el agua rompa a hervir. Pélalos y ponlos a macerar con la remolacha triturada con su propio jugo. Lo ideal es que el líquido cubra los huevos; si hace falta, añade un poco de agua. Transcurridas unas horas (mejor al día siguiente), retira los huevos, lávalos ligeramente con agua fría y córtalos por la mitad. Saca las yemas y mézclalas con la mostaza, la mayonesa, un poco de cebolleta picada muy fina y sal y pimienta al gusto. Rellena los huevos con la ayuda de una manga pastelera y decora con la parte verde de las cebolletas laminada muy fina.

Encurtidos

de pepinos baby y rabanitos

Ingredientes

- 1 manojo de rábanos rojos
- pepinos baby
- 1 taza de vinagre (yo he usado de manzana)
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de azúcar
- eneldo fresco
- unos granos de pimienta

Esta es una receta rápida y fácil para hacer encurtidos que no requiere fermentación ni envasado al vacío, ya que los vegetales se conservan gracias a la mezcla de vinagre con azúcar, y en un tarro hermético aguantan hasta dos semanas en la nevera. Para su preparación, solo tienes que hervir el agua y el vinagre junto con el azúcar, el eneldo y la pimienta, y rellenar con el líquido caliente resultante un tarro de cristal donde hayas colocado previamente los vegetales enteros o cortados. Deja que se enfríe y mételo en la nevera. A los dos días estarán listos para comer.

Limonada

con miel y flores

Ingredientes

- 2 limones
- ½ l de agua
- 4 cucharadas de miel
- flores comestibles
- hielo

✔ Vegetariana

Te propongo darle una vuelta a la clásica limonada utilizando miel en vez de azúcar y añadiendo tiras de piel de limón y flores comestibles, como pensamientos y capuchinas. Una receta más fácil imposible que resulta muy atractiva y refrescante. Para empezar, disuelve la miel en un poco de agua en un cazo junto con las tiras de limón para potenciar su sabor con el calor. Por otro lado, exprime los limones y añade el resto del agua y la miel con la ralladura una vez que se haya atemperado un poco. Sírvela en vasos o en una jarra y añade hielo y algunas flores comestibles.

Mimosa

de pomelo rosé

Ingredientes

- 2 pomelos
- cava rosé
- fresas para decorar

✔ Vegana

La mimosa es el cóctel de *brunch* por excelencia. Suele hacerse con zumo de naranja y algún vino espumoso, pero para esta receta propongo utilizar zumo de pomelo y cava rosé. Esta fruta primaveral tiene un toque amargo que le da un aire sofisticado y a mi parecer combina mejor que el dulce de la naranja con muchos platos. Para prepararla, solo tienes que exprimir los pomelos, colar el zumo para eliminar la pulpa y añadir media copa de cava por cada media de zumo. Queda genial servida en copa de flauta y decorada con una fresa.

Remolacha

La remolacha es un tubérculo rico en azúcares de absorción lenta y con valor calórico moderado. Contiene carotenos y altos niveles de ácido fólico, muy útil en caso de anemia, ya que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países europeos de clima templado, y Francia e Italia son sus principales productores.

