

Menús Saludables Económicos

Elaborados por el Grupo de Nutrición de la Universidad de Oviedo para la Fundación Alimerka

f ALIMERKA
fundación



Universidad
de Oviedo



ÍNDICE

 Menús saludables	3	Croquetas de jamón	16
Sugerencias para una dieta saludable y económica	4	Fabas estofadas	17
Gasto medio	4	Hamburguesas de pescado	18
Menús	5	Hamburguesas de vacuno	19
Semana 1	5	Judías verdes	20
Semana 2	6	Lentejas estofadas con verduras	21
Semana 3	7	Mejillones a la vinagreta	22
Semana 4	8	Menestra de verduras sencilla	23
 La importancia de la cocina	9	Patatas a la riojana	24
Recetas	10	Patatas guisadas (cocina de restos)	25
Albóndigas con salsa de tomate	11	Pisto de verduras (al estilo de El Llar de Viri)	26
Arroz con pollo	12	Pollo guisado	27
Cocido de garbanzos	13	Pote asturiano	28
Conejo guisado	14	Sopa de fideos	29
Crema de calabacín	15	Tortilla de patata	30

Menús saludables

Con ánimo de ofrecer a las personas y colectivos interesados unos menús saludables y, al mismo tiempo, económicos, la Fundación Alimerka ha solicitado la colaboración del Grupo de Nutrición de la Universidad de Oviedo en el análisis y elaboración de los mismos.

Se proponen menús para cuatro semanas, cuyos platos pueden ir variándose a lo largo de los meses con productos de su preferencia, aunque es muy importante que una dieta saludable integre una buena cantidad de productos frescos, como fruta y verdura, y también pan, legumbres, pasta o pescado, limitando en lo posible los alimentos muy ricos en azúcares y grasas, cuyo consumo debe de ser ocasional.



Sugerencias para una dieta saludable y económica:

- A la hora de realizar la compra lleve una lista perfectamente planificada y acorde con lo que se va a consumir. Respétela en su totalidad.
- Los menús están planificados con platos diferentes todos los días, no obstante, se aconseja que cuando se cocinen “platos de cuchara” (lentejas, pote, garbanzos, etc.) se elaboren con abundancia para poder servirlos como primer plato en días posteriores o bien utilizar el sobrante en la elaboración de cremas o purés, a los que se puede añadir “curruscos” de pan frito, huevo cocido picado, etc.
- Alternativamente, los excedentes de carne o embutido de potajes pueden reutilizarse para la elaboración de croquetas.
- A los excedentes de garbanzos se pueden añadir verduras o pisto, al igual que los de fabas pintas y lentejas combinan muy bien con pasta o arroz, aprovechando estos alimentos y consiguiendo un plato con un excelente valor nutricional.
- Consumir preferentemente verduras de temporada es una opción saludable y económica. No obstante, si su precio fuese elevado, se pueden utilizar congeladas o en conserva. En caso de emplear estas últimas es recomendable cambiarles el agua varias veces antes de utilizarlas.
- Se pueden consumir hasta 4 huevos a la semana.
- Utilizar sal yodada y aceite de oliva suave (aprovechando para su compra las ofertas temporales).

- Adquirir frutas de temporada y de oferta. Se aconseja consumir diariamente cinco raciones entre fruta (tres raciones) y verduras (dos raciones) una de ellas cruda (por ejemplo en ensalada).
- Beber agua del grifo.
- Aunque en los menús se especifican diferentes tipos de pescado, lo importante es que su consumo sea variado, pudiendo consumirse los que estén de oferta en cada momento y procurando alternar azules (grasos) y blancos.
- Si se “guisa” pollo o conejo, un día puede utilizarse como segundo plato, por ejemplo en la cena, y al día siguiente con arroz o patatas y verduras.
- Cuando se compren conservas en aceite seleccionar aquellas que especifiquen el tipo de aceite que se emplea: oliva, girasol, maíz, etc.
- La merienda puede “saltarse” o hacerse muy ligera, con una pieza de fruta o un mini bocadillo. En ese caso hacer una cena más temprana de lo habitual y un poco más abundante. Si al acostarse se tiene “algo” de hambre, una buena opción es tomar un vaso de leche.
- Los mini bocadillos están orientados, sobre todo, hacia los niños. En el caso de personas adultas con una pieza de fruta, un poco de queso (35 gramos), unos frutos secos (3 nueces), es suficiente para la media tarde.
- La ración de pan aconsejada es de 250 g/día/persona. Es recomendable alternar pan blanco con pan integral. Si sobrase pan, puede congelarse o transformarse en “curruscos”, tostadas, picatostes, etc.
- En ocasiones, el pan combinado con la leche puede ser un buen complemento para una cena o merienda.

Gasto medio

Se han elaborado menús para un **gasto medio por persona al mes en torno a los 85 euros**, un 30% menos que el gasto oficial dado para el 2011 que fue de 120 euros por persona y mes. Los precios corresponden a un simulacro de compra de ingredientes perecederos en oferta y productos de marca blanca realizado en **Supermercados Alimerka en enero de 2012**. Los precios se han calculado tomando como referencia el tamaño de la **ración para un adulto sano con una actividad física moderada**.



Semana 1



DESAYUNO

Lunes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de desayuno



MEDIA
MAÑANA

1 manzana/pers.



ALMUERZO

Lentejas estofadas
con verduras y 1
huevo cocido
Ensalada
Fruta



MERIENDA

Minibocadillo de
crema de cacao
Fruta



CENA

Pollo guisado
Yogurt

Martes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Arroz con pollo
Merluza
Fruta

Minibocadillo de
queso

Fruta

Tortilla de bonito
Yogurt

Miércoles

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan con aceite

1 plátano/pers.

Puré de lentejas
con picatostes de
pan
Costillas asadas
con patatas
Fruta

Minibocadillo de
chocolate
Fruta

Trucha
Queso

Jueves

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

2 mandarinas/pers.

Pasta con tomate
y queso rallado
Filete de lenguado
con ensalada

Galletas
Fruta

Tortilla de patata
Yogurt

Viernes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de
desayuno

1 manzana/pers.

Crema de calabacín
Albóndigas con
tomate
Fruta

Minibocadillo de
jamón cocido

Fruta

Sardinas
Yogurt

Sábado

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Cocido de garbanzos
Ensalada
Piña en almíbar

Minibocadillo de
queso
Fruta

Sopa de cocido con
curruscos
Sándwich de jamón
york y queso, tomate
Yogurt

Domingo

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

Patatas a la riojana
Salmón
Macedonia de frutas

Galletas
Fruta

Tortilla de calabacín
Natillas

Semana 2



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno 1 manzana/pers. Menestra de verduras Muslitos de pollo asados con pimientos Fruta Minibocadillo de crema de cacao Fruta Tortilla de queso Yogurt	Leche Cacao/café Azúcar Galletas "María" 1 pera/pers. Pote asturiano Ensalada Fruta Minibocadillo de queso Fruta Merluza frita con ensalada Yogurt	Leche Cacao/café Azúcar Pan con aceite 1 plátano/pers. Pasta con atún Salchichas con tomate Fruta Minibocadillo de chocolate Fruta Tortilla de patata con pisto de verduras Yogurt	Leche Cacao/café Azúcar Pan de molde Mantequilla Mermelada 2 mandarinas/pers. Judías verdes Pescado azul con tomate Fruta Galletas Fruta Hamburguesa de vacuno con tomate Queso	Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno 1 manzana/pers. Fabas estofadas con huevo duro Ensalada variada Fruta Minibocadillo de jamón cocido Fruta Croquetas de jamón con ensalada Yogurt	Leche Cacao/café Azúcar Galletas "María" 1 pera/pers. Arroz con conejo Ensalada Fruta Minibocadillo de queso Fruta Bacaladas rebozadas con ensalada Yogurt	Leche Cacao/café Azúcar Pan de molde Mantequilla Mermelada Crema de verduras Filetes de lenguado Fruta Galletas Fruta Pechuga de pollo con pimientos Flan





Semana 3



DESAYUNO

Lunes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de desayuno



MEDIA
MAÑANA

1 manzana/pers.



ALMUERZO

Repollo con patatas
garbanzos y
compango
Fruta



MERIENDA

Minibocadillo de
crema de cacao
Fruta



CENA

Pescado con
ensalada
Yogurt

Martes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Ensalada campera de
patata, sardinillas y
verduras
Fruta

Minibocadillo de
queso
Fruta

Hamburguesa con
patatas
Yogurt

Miércoles

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan con aceite

1 plátano/pers.

Crema de
calabacín
Filete de cerdo
Fruta

Minibocadillo de
chocolate
Fruta

Mejillones a la
vinagreta
Queso

Jueves

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

2 mandarinas/pers.

Espagueti con
salsa
Albóndigas
Fruta

Galletas
Fruta

Tortilla de patata
con pisto
Yogurt

Viernes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de
desayuno

1 manzana/pers.

Lentejas con verduras,
chorizo, huevo duro
Ensalada
Fruta

Minibocadillo de
jamón cocido
Fruta

Hamburguesa de
pescado
Yogurt

Sábado

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Arroz con pollo y
guisantes
Ensalada
Fruta

Minibocadillo de
queso
Fruta

Sopa de fideos
Sándwich de jamón
york y queso, tomate
Yogurt

Domingo

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

Ensalada de judías
verdes
Albóndigas
Macedonia de frutas

Galletas
Fruta

Huevos fritos con
patatas
Natillas

Semana 4



Lunes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de desayuno

1 manzana/pers.

Patatas guisadas
con conejo
Ensalada
Fruta

Minibocadillo de
crema de cacao
Fruta

Tortilla de calabacín
Yogurt

Martes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Alubias a la vinagreta
Sardinas con ensalada
Fruta

Minibocadillo de
queso
Fruta

Sopa de fideos
Croquetas de jamón
Yogurt

Miércoles

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan con aceite

1 plátano/pers.

Pisto de verduras y
filete de cerdo con
patatas
Fruta

Minibocadillo de
chocolate
Fruta

Merluza rebozada
con ensalada
Queso

Jueves

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

2 mandarinas/pers.

Pote asturiano con
ensalada
Fruta

Galletas
Fruta

Tortilla de patata
con salsa de tomate
Yogurt

Viernes

Leche
Cacao/café
Azúcar
Cereales de
desayuno

1 manzana/pers.

Macarrones con
tomate
Lenguado con
ensalada

Fruta
Minibocadillo de
jamón cocido
Fruta

Crema de verduras
Mejillones al vapor
Yogurt

Sábado

Leche
Cacao/café
Azúcar
Galletas "María"

1 pera/pers.

Lentejas con
verduras
Pavo con patatas
Piña en almíbar

Minibocadillo de
queso
Fruta

Pizza de jamón y
queso con ensalada
con aceitunas y
zanahorias
Yogur

Domingo

Leche
Cacao/café
Azúcar
Pan de molde
Mantequilla
Mermelada

Arroz con tomate 1
huevo frito y
salchichas

Macedonia de frutas

Galletas
Fruta

Sándwich con
patatas chips
Natillas



La importancia de la cocina

Mantener el equilibrio entre lo saludable y lo económico requiere recuperar el arte de cocinar. Volver a la cocina, al disfrute de la compra de alimentos, seleccionando los más idóneos para su preparación en platos elaborados, así como al disfrute de la elaboración de recetas tradicionales como la tortilla de patata, las albóndigas o el cocido.



Ciencia y cocina se dieron cita para ofrecer recetas al mismo tiempo saludables, sencillas, económicas y sabrosas.

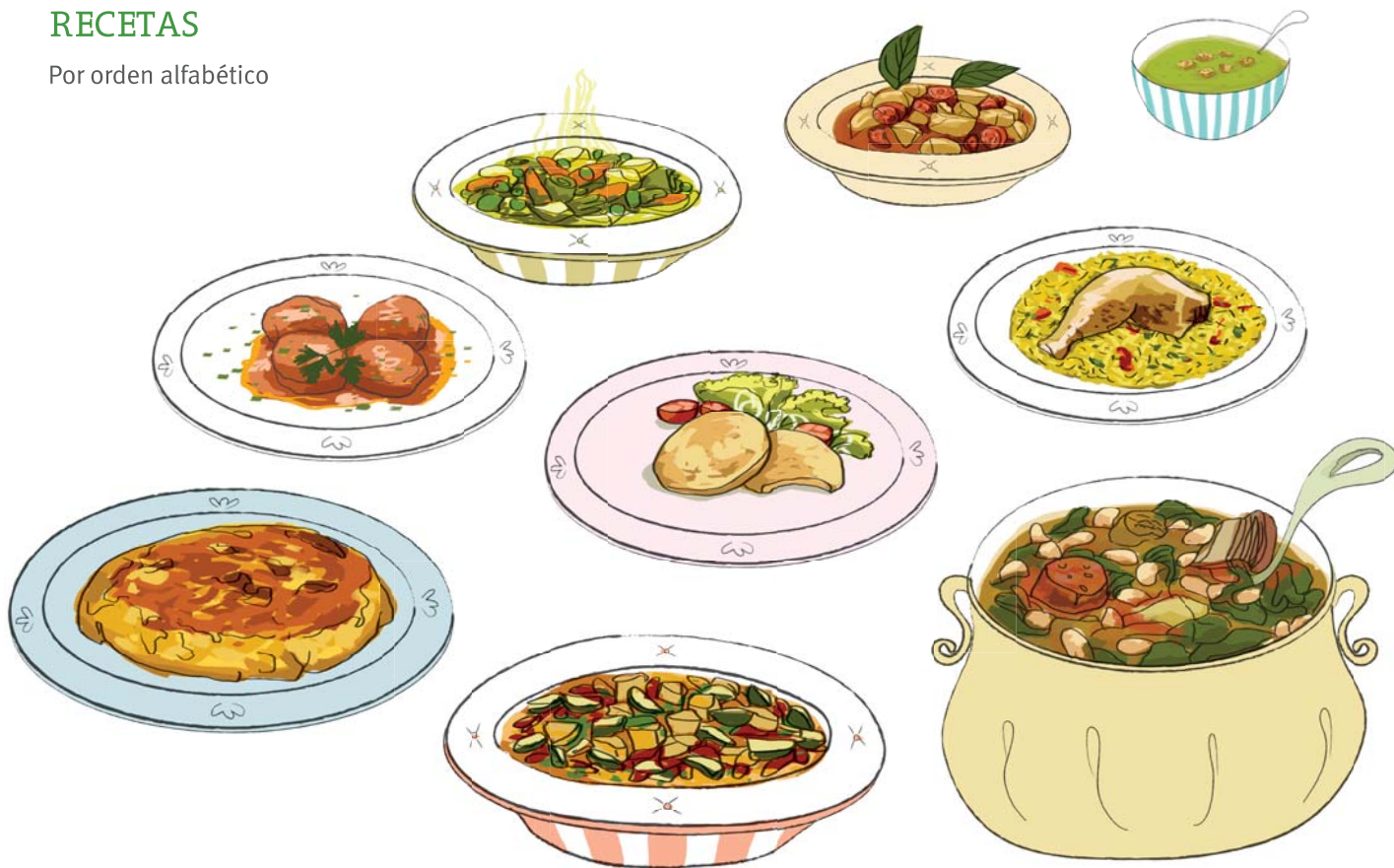


De izquierda a derecha, en la imagen: Ángeles M. Patterson, Elvira (Viri) Fernández y Sonia González.

Para desarrollar los menús previos se ha contado con la colaboración de una guisandera tradicional asturiana. De este modo, los menús fueron elaborados bajo criterios técnicos por el Grupo de Nutrición de la Universidad de Oviedo, bajo la coordinación de las Dras. Ángeles Menéndez Patterson y Sonia González Solares, y las recetas por la maestra cocinera Elvira (Viri) Fernández García, de El Llar de Viri.

RECETAS

Por orden alfabético



Albóndigas con salsa de tomate

Ingredientes para cuatro-seis personas

600 g de carne picada
(mezcla de ternera y cerdo)
50 g de panceta
2 huevos
2 cebollas
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de vino blanco
300 g de tomates
(pueden ser de lata)
1 pimiento morrón de lata
Sal yodada y perejil
Harina para rebozar
Aceite de oliva suave



¿Cómo las preparo?

Ponemos la carne picada en un “bol” y le añadimos, picado muy menudo, una cebolla, la panceta, el perejil, el pimiento morrón, las dos cucharadas de harina, la sal y los huevos batidos.

Amasamos todo y sacamos unas bolas del tamaño de un huevo, que pasamos por harina y posteriormente las freímos en el aceite bien caliente.

Una vez fritas, las vamos dejando en una cazuela. En el aceite aún caliente ponemos la otra cebolla –picada menuda- hasta que esté bien dorada, añadimos el vino blanco, lo dejamos evaporar un poco y le ponemos los tomates cortados en trozos y quitadas las semillas y el agua.

Dejamos hacerse el sofrito unos diez minutos y luego lo pasamos por el pasapurés y cubrimos las albóndigas con la salsa resultante. Guisamos durante 30 minutos, probamos de sal y servimos.

Sugerencia

Servir con el acompañamiento de un puré de patata.

Arroz con pollo

Ingredientes para cuatro personas

400 g de arroz
2 muslos de pollo
3 dientes de ajo
½ cebolla
1 pimiento
2 ramas de perejil
800 ml agua
(se suele utilizar el doble de agua
y una ligera propina que de arroz)
1 limón
Azafrán
Aceite de oliva suave
Sal yodada



¿Cómo lo preparo?

Troceamos el pollo como si fuese para hacer al ajillo, lo adobamos con ajo y sal y lo doramos en la sartén con la mitad del aceite. Lo pasamos luego a una cazuela y, en ese aceite caliente sofreímos la cebolla, el pimiento y unas ramitas de perejil, todo ello picado muy menudo. Añadimos el sofrito resultante a la cazuela, con el pollo, junto con un poco de agua y dejamos hacer diez minutos.

En una paellera ponemos un poco de aceite y rehogamos cinco minutos el arroz, agregamos luego el pollo y dejamos hacer cinco minutos.

Pondremos el agua a hervir con el azafrán y la sal y lo añadimos al arroz. Al ir rebajando el agua se añaden unas gotas de zumo de limón, hervimos 10 minutos a fuego fuerte y otros 10 a fuego suave, cubrimos con un paño y dejamos reposar cinco minutos más. Quitamos el paño y servimos en la misma paellera.

Sugerencia

Adornar el plato con pimiento morrón o guisantes de lata.

En caso de que hubiese quedado del día anterior, podemos usar para este arroz un guiso de pollo, carne o pescado.

Cocido de garbanzos

Ingredientes para cuatro personas

400 g de garbanzos
250 g de patatas
1 trozo de pollo o de gallina
150 g de tocino
150g de vacuno
1 hueso de vacuno
1 chorizo
1 cebolla
4 zanahorias
4 ajos puerros
Perejil
Sal yodada
Azafrán o colorante alimentario



¿Cómo lo preparo?

Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior.

En una olla grande, con agua fría añadimos las carnes y dejamos que rompan a hervir. Vamos quitando con una espumadera la espuma que van soltando. Una vez que hemos terminado, añadimos las verduras y el azafrán o colorante. Con el agua hirviendo a borbotones añadimos los garbanzos poco a poco para que no disminuya la temperatura del agua. Dejamos cocer, probamos de sal y rectificamos.

El tiempo de cocción será de una hora y media en olla tradicional o unos treinta minutos en olla express. Hay que añadir agua abundante teniendo en cuenta que tendremos que sacar caldo para la sopa.

Cuando estén cocidos, sacaremos el caldo de la sopa y añadiremos las patatas, del tamaño de un huevo. Dejamos cocer unos 10 minutos más y dejamos reposar antes de servir. Las patatas, si se prefiere, pueden cocerse por separado en agua con sal y azafrán, luego se añaden a los garbanzos junto con su caldo de cocción.

Sugerencia

Con el caldo que sacamos al cocido de garbanzos, podemos hacer una sopa sabrosa y nutritiva. Solo habría que añadir pan, fideos, estrellitas, o cualquier pasta apropiada para sopas y dejar hervir los minutos que indique el paquete.

A este caldo se le puede añadir parte de las zanahorias y de los ajos puerros, bien troceados y la cebolla una vez aplastada con el tenedor. Para que la sopa resulte un primer plato se la puede complementar con huevo cocido y con los restos de la carne del cocido.

Conejo guisado

Ingredientes para cuatro personas

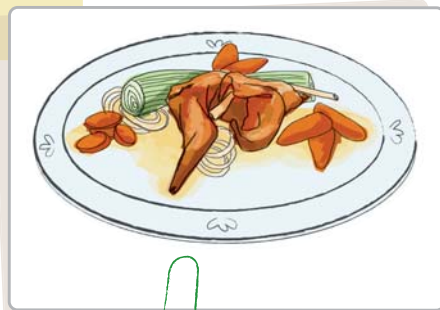
- 1 conejo
- 1 pimienta
- 1 ajo puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de vino blanco
- 3 cucharadas de coñac
- 1 cucharadita de pimentón o un poco de azafrán
- Unas ramitas de perejil
- Aceite de oliva suave
- Sal yodada

¿Cómo lo preparo?

Troceamos el conejo y lo adobamos con la sal y el ajo machacado en el mortero.

Calentamos el aceite para dorar el conejo y, posteriormente, lo pasamos a una cazuela y rociamos con el vino blanco y el coñac. Dejamos hacer a fuego lento para que se evapore el alcohol de los licores.

En el aceite de freír el conejo, ponemos ahora el pimienta, el ajo puerro, las ramitas de perejil y las cebollas, todo ello troceado, y dejamos freír despacio. Echamos el pimentón o el azafrán y, posteriormente, añadimos todo al conejo junto con la hoja de laurel y un poco de agua caliente.



* Consejo:

Con este guiso se pueden realizar muchos platos, añadiendo el conejo a verduras, arroz, pasta, etc.

Crema de calabacín

Ingredientes para cuatro personas

1.500 g de calabacines
medianos
1 cebolla grande
3 zanahorias grandes
2 patatas medianas
Tomate frito
3 cucharadas de aceite
de oliva suave
Sal yodada
Agua



¿Cómo la preparo?

Añadimos la cebolla picada al aceite y la freímos muy lentamente, mientras tanto pelamos y picamos finamente el calabacín, las zanahorias y las patatas que añadimos a la cebolla. Le ponemos un poco de agua, salamos ligeramente, y dejamos cocer en la olla express unos 15 minutos. Posteriormente, le añadimos tomate frito al gusto. Trituramos la mezcla con la batidora y comprobamos de sal.

Sugerencia

La crema se puede acompañar de trocitos de pan fritos, de jamón crujiente o de ajo puerro cortado muy finito y pasado por la freidora. Estos ingredientes serán unos crujientes muy sabrosos y harán que el plato sea distinto cada vez que se consuma y, por ello, más divertido.

Croquetas de jamón

Ingredientes

1 litro de leche
250 g de harina
250 g de nata de cocer
250 g de mantequilla o
margarina.
150 g de jamón
Huevos para rebozar
Pan rallado
Sal yodada



¿Cómo las preparo?

Picamos el jamón menudo y lo ponemos a hervir junto con la leche y la nata.

En una sartén derretimos la mantequilla y le añadimos la harina, dejamos que dore durante 10 ó 15 minutos, hasta lograr que toda la harina quede bien impregnada de mantequilla y, a la vez, que pierda la humedad que tiene.

Vamos añadiendo la leche poco a poco a la sartén, primero con una taza y revolviendo hasta que se amalgame con la harina y la mantequilla. La masa resultante, como una bola, la pondremos a cocer unos 20 minutos en un cazo con el resto de la leche. Probamos si tiene suficiente sal y rectificamos si fuese necesario.

Dejamos en una fuente que se enfríe la masa y posteriormente iremos cogiendo porciones y pasándolas por harina mientras les damos la forma deseada, luego se pasan por huevo y al final por pan rallado.

Para freírlas debemos de poner el aceite bien caliente.

Sugerencia

Dependiendo del gusto personal, puede añadirse más leche para conseguir una besamel más cremosa.

Las croquetas que sobren pueden congelarse para otro día.

Fabas estofadas, acompañadas de huevo duro

Ingredientes para cuatro personas

400 g de fabas
1 cebolla mediana
3 ramas de perejil
4 cucharadas de pimiento
2 ajos puerros
2 zanahorias
4 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite
de oliva suave
4 huevos
Azafrán en rama o una
pizca de colorante
Sal yodada



¿Cómo las preparo?

Lavamos las fabas y las ponemos a remojar el día anterior.

En el agua del remojo, añadimos las fabas, el perejil, los ajos puerros, las zanahorias y el pimiento, la cebolla, previamente picado muy menudo (en juliana), lo dejamos cocer a fuego fuerte durante una hora y luego a fuego suave. Dependiendo de la calidad de las fabas, cocerán durante unas tres horas.

Sofreímos en una sartén con aceite los ajos y lo añadimos a las fabas, les ponemos la sal a mitad de cocción, el azafrán o colorante y dejamos cocer.

En agua fría cocemos los huevos durante unos 10 minutos y reservamos.

Se van mirando las fabas y, cuando estén cocidas, las apartamos del fuego y las dejamos reposar. A la hora de servir, las adornaremos con los huevos duros cortados en cuartos y, si se desea, con un poco de perejil seco.

Sugerencia

Estas fabas admiten un poco de laurel o apio, al gusto personal. También un chorrito de coñac. Estas variantes deberán ir probándose para personalizar la receta.

Hamburguesas de pescado

Ingredientes para cuatro personas

650 g de pescado

(cualquier clase de pescado, sea azul o blanco, fresco o congelado. Si usamos congelado debemos de tener en cuenta escurrir bien el agua una vez descongelado, pues si añadimos agua a la hamburguesa se nos rompería al freír).

1 cebolla

3 huevos

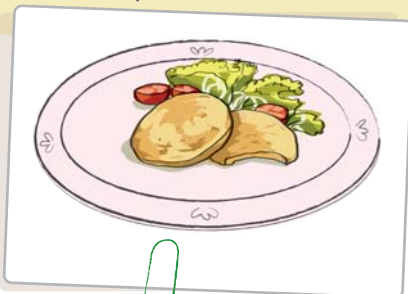
Aceite de oliva suave

Sal yodada

Perejil

Pimienta o limón

Miga de pan remojada en
leche y bien escurrida



¿Cómo las preparo?

Quitamos bien las espinas del pescado elegido y picamos muy finamente el pescado. La cebolla y el perejil se pican también muy menudos.

Ponemos en un “bol” el pescado, la cebolla, el perejil, la miga de pan y la sal. Si nos gusta, añadimos pimienta molida o unas gotas de limón.

Amasamos bien y añadimos a la mezcla los huevos batidos. Dejamos reposar unos cinco minutos y luego damos forma a las hamburguesas. La masa deberá tener la textura suficiente para poder darle forma pero, si fuese demasiado blanda, podemos añadirle más miga de pan.

Rebozamos las hamburguesas con pan rallado y las freímos en una sartén con un poco de aceite.

Sugerencia

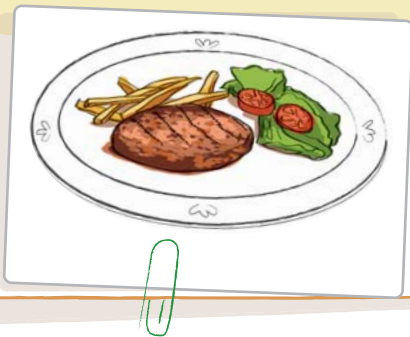
Las hamburguesas pueden presentarse en el pan redondo, sobre una tosta, así como acompañados de distintas salsas: mayonesa, salsa verde, salsa rosa...

Si variamos los tipos de pescado empleados así como las salsas de acompañamiento, iremos descubriendo nuevos sabores y presentando en la mesa platos distintos de presencia y sabor.

Hamburguesas de vacuno

Ingredientes para cuatro personas

650 g de carne picada
de vacuno
2 ramitas de perejil
2 huevos
1 cebolla
2 cucharadas de harina
2 dientes de ajo
Pimiento rojo (una cucharada)
Pimienta blanca
Sal yodada
Pan rallado
Aceite de oliva suave



¿Cómo lo preparo?

Machacamos en el mortero la sal, el ajo, el pimiento rojo y la pimienta blanca. Picamos muy menuda la cebolla.

Ponemos en un bol la carne, la cebolla picada y el majado del mortero. Amasamos todo bien y mezclamos con los huevos batidos y las dos cucharadas de harina.

Sacamos porciones y las aplastamos con la mano, dándoles la forma de la hamburguesa. Podemos ayudarnos de un paño un poco húmedo.

Una vez hechas, las dejamos en la nevera y las pasaremos por el pan rallado cuando las vayamos a freír con el aceite a temperatura media, con el fin de dejarlas crujientes por fuera y jugosas por dentro.

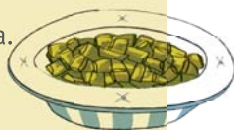
Sugerencia

Las hamburguesas pueden presentarse en el pan redondo, sobre una tosta o acompañadas de patatas fritas y ensalada.

Judías verdes

Ingredientes para cuatro personas

1 kg de judías verdes
6 cucharadas de aceite
2 tomates rojos
200 g de jamón serrano
o de York
500 cl de caldo o agua
1 cebolla mediana
Pimienta blanca
Sal
Vinagre, si gusta.



Sugerencia

Las judías verdes pueden utilizarse congeladas o en conserva. En caso de emplear estas últimas es recomendable cambiarles el agua varias veces antes de utilizarlas.

¿Cómo las preparo?

Troceamos las judías y las lavamos en agua fría. En una cacerola ponemos a calentar el aceite, agregamos la cebolla picada menuda y sofreímos durante unos minutos. Añadimos las judías y dejamos como otros diez minutos con la cazuela tapada y a fuego suave. Destapamos y añadimos el caldo o el agua caliente, y dejamos a fuego lento.

El tiempo de cocción depende de la variedad y calidad de las judías, por lo cual lo mejor será ir probando hasta que queden al dente, es decir, que no se queden demasiado cocidas.

○ Opción 1: Plato de cuchara

Si queremos las judías como plato de cuchara, también podemos añadir unas patatas a la cocción y dejaremos todo el caldo con ellas. Lavamos los tomates y los picamos en trozos junto con la cebolla y el jamón, los dejamos cocer unos minutos en la sartén, con dos cucharadas de aceite y añadimos todo a las judías, dejándolo al fuego durante unos diez minutos.

○ Opción 2: Ensalada

Si las queremos como ensalada, escurriremos un poco el caldo. Con dos cucharadas de aceite, una de vinagre y un poco de pimienta, haremos una salsa emulsionando bien, hasta que quede compacta. Añadimos esta salsa a las judías y, si se desea, pueden también añadirse huevos cocidos.

Lentejas estofadas con verduras

Ingredientes para cuatro personas

400 g de lentejas
4 cucharadas de aceite
de oliva suave
4 dientes de ajo
1 pimiento o verde,
no muy grande.
2 ajos puerros
1 calabacín pequeño
2 zanahorias
1 cebolla
1 hoja de laurel
Sal yodada
Perejil



¿Cómo las preparo?

Ponemos las lentejas a remojo el día antes para que cuezan primero. En caso contrario, debemos dejar cocer durante más tiempo.

En una cacerola ponemos el aceite, y todas las verduras picadas finamente, añadimos las lentejas con la hoja de laurel mezclamos muy bien con las verduras y cubrimos de agua. Dejamos cocer y rectificamos de sal.

Sugerencia

A estas lentejas se les suele añadir a la cocción chorizo y algunas veces patatas.

También se les suele añadir huevo cocido picado o partido en cuartos.

* Consejo:

Todos los cocidos saben mejor reposados, es decir, haciéndolos con tiempo y sin prisa.

Mejillones a la vinagreta

Ingredientes para cuatro personas

2 kg de mejillones
Limón
Vinagre de manzana
Aceite de oliva suave
Cebolla
Pimiento verde y rojo
Ajo
Perejil
Huevo cocido
Sal yodada



¿Cómo los preparo?

Lavamos los mejillones en el grifo con agua fría, limpiamos bien y los ponemos a cocer en una olla con un poco de agua. Dejamos que se vayan abriendo y los vamos sacando a una fuente, separando las cáscaras vacías.

Servimos con la vinagreta que hayamos hecho al gusto.

Por ejemplo:

Hacemos la base de la vinagreta que, para cuatro personas, tendría una cucharada de zumo de limón, dos de vinagre de manzana y nueve de aceite.

Mezclamos la base de la vinagreta y, una vez bien hecha, le añadimos todos los demás ingredientes, que pueden ser, picados muy finos: cuatro cucharadas de cebolla, dos de pimiento verde, una de pimiento rojo, media de ajo, una de perejil, cuatro de huevo duro y sal.

Revolvemos un poco y servimos a la vez que los mejillones y en una salsera aparte, para que cada uno se sirva a su gusto.

* Consejo:

La base de la vinagreta es una cucharada de ácido (vinagre y limón) por tres cucharadas de aceite. A partir de esta salsa espesa podemos añadir los ingredientes vegetales deseados, probando sabores hasta hacer una receta propia y al gusto.

Menestra de verduras. Sencilla

Ingredientes para cuatro personas

150 g de judías verdes
4 alcachofas naturales
pequeñas
2 zanahorias
150 g de habas tiernas
200 g de guisantes
400 g de carne de cerdo, o
pollo, o ternera
4 cucharadas de aceite de
oliva suave
Sal yodada
1 cucharada de harina
2 cucharadas de vino blanco
2 cebolletas o 2 ajos puerros
1 pimiento rojo
1 cebolla
Caldo de ave



Se recomienda

Las verduras han de ser de temporada, frescas y muy tiernas. En su defecto pueden utilizarse productos congelados de máxima calidad.

Si se desea, pueden agregarse a la menestra unas patatas pequeñas redondas fritas.

Se pelan y lavan todas las verduras. Se cuecen por separado en agua con sal hasta quedar tiernas pero no deshechas. Lo más aconsejable es dejarlas un poco al “dente”.

En una cacerola ponemos el aceite y rehogamos la cebolla y las cebolletas o los ajos puerros, el pimiento rojo muy picado hasta que se doren. Añadimos el jamón y la carne en trocitos, incorporamos la harina, rehogamos todo muy bien. Luego añadiremos las verduras previamente cocidas.

Rehogamos durante cinco minutos, echamos el vino y a continuación el caldo hasta que cubran todo. Tapamos la cazuela y dejamos cocer unos 40 minutos. Removemos de vez en cuando y añadimos más caldo si fuese necesario.

Sugerencia

La menestra se puede servir con unos huevos cocidos partidos a la mitad y adornada con espárragos.

Patatas a la riojana

Ingredientes para cuatro personas

- 800 g de patatas
- 1 pimiento rojo o choricero.
- 1 cebolla
- 2 chorizos de buena calidad
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva suave
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 pimiento verde

¿Cómo las preparo?

Calentamos el aceite en una cazuela, sofreímos el ajo y la cebolla troceados junto con los pimientos y la hoja de laurel, el chorizo en rodajas y la guindilla sin pepitas.

Pelamos y troceamos las patatas, preferentemente “tascadas” (esto supone iniciar el corte y luego desgajar la patata, sin llegar a cortarla entera con el cuchillo), las añadimos al guiso y rehogamos todo.

Cubrimos con agua y dejamos cocer durante 30 minutos aproximadamente. Si nos quedase con poco color, podemos añadir una cucharadita de pimentón. Se sirve bien caliente.



Patatas guisadas (cocina de restos)

Ingredientes para cuatro personas

800 g de patatas
3 cucharadas de aceite de
oliva suave
3 dientes de ajo
Caldo o agua
Sal yodada
Restos de salsa de un guiso.



¿Cómo las preparo?

Pelamos y troceamos las patatas, preferentemente “tascadas” (esto supone iniciar el corte y luego desgajar la patata, sin llegar a cortarla entera con el cuchillo).

Calentamos en una cazuela la salsa de un guiso que nos haya sobrado y rehogamos en ella las patatas durante cinco minutos. Vamos añadiendo caldo o agua hasta dejarlas cubiertas.

Freímos los ajos en el aceite y, al final, añadimos el refrito a las patatas. Probamos de sal y servimos bien calientes.

* Consejo:

Estas patatas pueden hacerse con cualquier resto de guiso de carne, de conejo, de pollo o de cordero. La base será siempre la salsa indicada en la receta y a ella añadiremos algún trocito que nos haya quedado de un guiso.

Sugerencias:

Si queremos que el plato quede caldoso echaremos más caldo o agua durante la cocción. Si por el contrario deseamos que las patatas se impregnen del sabor de la salsa, deben cocerse con poco agua.

Un sabor diferente se obtiene añadiendo antes de servir una cucharada de vinagre.

Pisto de verduras (al estilo de El Llar de Viri)

Ingredientes para cuatro personas

3 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 ajo puerro
1 berenjena
1 calabacín
4 cebollas
Perejil
Sal yodada
Tomate natural o frito (o mitad de cada uno)
200 cl de aceite de oliva suave.

El pisto es una de las cosas que no deben faltar en la nevera, pues es sano y nutritivo y sirve de base para muchos platos y salsas. Además podemos congelarlo y, para ello, el verano es un buen momento porque las verduras están especialmente sabrosas y son más económicas.

¿Cómo lo preparo?

Calentamos el aceite en una cazuela grande y freímos los ajos picados. Añadimos el pimiento rojo y el verde troceados pequeños, después el ajo puerro, la berenjena y el calabacín también troceados. Dejamos que se vayan pochando (friendo despacio) y, mientras picamos las cebollas que añadiremos a las verduras, ponemos la sal y dejamos freír durante media hora, revolviendo con frecuencia.

Si tenemos tomates bien maduros los pelamos, quitamos las semillas y el agua apretándolos con las manos, los añadimos al pisto y dejamos al fuego un cuarto de hora más aproximadamente. Si no tenemos tomate natural lo cambiaremos por tomate frito.



* Consejos:

El pisto tiene muchas y diversas recetas, aunque en realidad es una fritada de verduras. Por ello lo mejor será emplear las verduras de temporada (de origen más próximo y mejor precio).

El único misterio es saber equilibrar las verduras para obtener un buen sabor, aunque podemos decir no hay pisto sin cebolla, sin tomate ni sin pimientos rojos y verdes. Lo demás es al gusto del consumidor....o de los cocineros.

Pollo guisado

Ingredientes para cuatro personas

- 1 pollo de 1.500 g
- 3 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 ajo puerro
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de salsa de tomate frito
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas
- 1 cucharada de vino blanco
- 1 cucharada de coñac
- Caldo
- Sal yodada
- Perejil
- Aceite de oliva suave

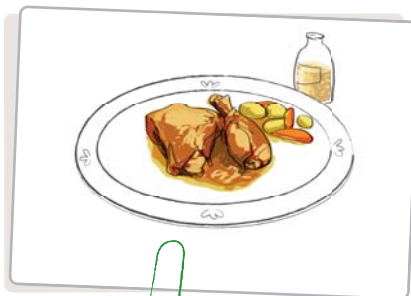
¿Cómo lo preparo?

Preparamos en el mortero ajo y sal y adobamos con la mezcla y con las hierbas aromáticas todo el pollo previamente troceado. Dejamos durante 10 minutos.

Troceamos todas las verduras. En la sartén calentamos el aceite y vamos dorando los trozos del pollo. Colocamos luego en una cazuela y lo remojaamos con la cucharada de vino blanco y de coñac.

En la sartén, y con el aceite de freír el pollo, freímos las verduras troceadas. Posteriormente las añadimos al pollo y en esa misma sartén ponemos el tomate frito. Echamos un poco de caldo o, si se prefiere, un poco de agua y dejamos que hierva y lo ponemos con el pollo a guisar.

Habrà que probarlo de sal cuando esté a media cocción y dejamos unos treinta minutos, hasta que pinchándolo lo sintamos tierno.



* Consejo:

Con este pollo se pueden realizar muchos platos, por eso conviene guisar el pollo entero pensando en el aprovechamiento de las sobras.

Pote asturiano

Ingredientes para cuatro personas

200 g de fabas
2 manojos de berzas
1 morcilla
2 chorizos
150 g de lacón
50 g de tocino de hebra
½ kg patatas
150 g de costilla de cerdo
2 cucharadas de pimentón
dulce
1 chorrito de aceite de oliva
suave

Sugerencia

El pote, y la fabada quedan mejor reposados, es decir elaborados el día anterior a su consumo.

¿Cómo lo preparo?

Ponemos las fabas a remojo el día anterior.

En una olla ponemos a cocer las fabas con todas las carnes (compango). Quitamos el tronco de las berzas (la parte dura y blanca del centro) y vamos poniendo una encima de la otra para hacer un rulo que podamos picar hasta que queden las berzas bien troceadas..Las ponemos a cocer en agua fría y dejamos que vaya calentándose hasta llegar a hervir. Dejamos un rato para quitarles la clorofila y luego las sacamos del agua, pasamos por agua fría y las añadimos a las fabas y las carnes que tenemos cociendo. Las berzas también se pueden cocer enteras y las trocearemos enrollándolas una vez enfriadas (así se pierden menos vitaminas).

Dejamos cocer durante una hora y media (en olla exprés 45 minutos). Posteriormente añadimos las patatas troceadas del tamaño de una nuez. Probamos de sal y dejamos cocer durante una hora más.

* Consejo:

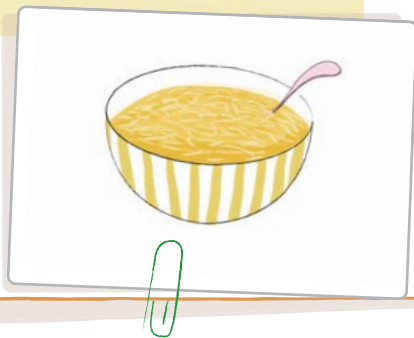
Con el fin de eliminar parte de la grasa del embutido antes de añadirlo a las fabas, si se tiene microondas introducir durante un par de minutos la morcilla y los chorizos que previamente habíamos pinchado con una aguja, retirar la grasa que han soltado. Si no se tiene microondas se pueden cocer en agua.



Sopa de fideos

Ingredientes para cuatro personas

1 ½ litro de agua
2 esqueletos de pollo
1 hueso de ternera
100 g de tocino o panceta
o 1 taco de jamón serrano
1 cebolla mediana
3 ajos puerros
3 zanahorias grandes
Azafrán o colorante
alimentario
Sal yodada



¿Cómo las preparo?

En una olla ponemos el agua y las carnes a cocer. Al comenzar a hervir, iremos quitando la espuma y, posteriormente, añadimos las verduras, la sal y el azafrán o colorante. Dejamos cocer durante una hora. Retiramos las verduras y la carne.

Colamos el caldo resultante y ponemos en él los fideos para que cuezan durante los minutos que indique el paquete.

Añadimos las verduras troceadas y las carnes empleadas cortadas finamente.

Sugerencia

A esta sopa se le puede agregar huevo cocido picado menudo e incluso trocitos de pan frito.

Tortilla de patata

Ingredientes para cuatro personas

1 kg de patatas
5 huevos
1 cebolla
1 ajo
Sal yodada
Aceite de oliva suave



Sugerencia

Hacer una tortilla de patata parece fácil y lo es, pero... ¡ninguna sabe igual! Además, si la hacemos gruesa, podemos cortarla por la mitad y rellenarla de bonito o de lechuga. Ponemos la parte de arriba y la cubrimos con salsa de tomate o mahonesa.

¿Cómo las preparo?

Pelamos las patatas y las lavamos enteras. Las troceamos finas pero con cuerpo, es decir, que no desaparezcan al freír. Adobamos con la sal (y ajo si gusta).

Ponemos en la sartén el aceite suficiente para que las cubra y vamos friendo a fuego fuerte primero y luego muy suave. A los pocos minutos sería el momento de añadirle la cebolla picada menuda (si gusta). Se trata de que al final “cuezan” en el aceite, e iremos retirando éste si vemos que las patatas se hacen bola y el aceite se va por otro lado.

Batimos los huevos. Una vez fritas las patatas las sacamos de la sartén a un escurridor para quitarles bien el aceite, las añadimos al huevo batido y removemos para que todas las patatas se remojen en el huevo.

En una sartén echamos dos cucharadas de aceite, dejamos calentar y añadimos la mezcla del huevo y patatas. El aceite no debe estar muy caliente para que vaya cuajando la tortilla. Si fuese necesario repartiremos la mezcla de forma homogénea con una cuchara de madera.

Con un plato y mucho cuidado, le daremos la vuelta y dejaremos que se haga por el otro lado. Dejaremos que se haga más o menos, siempre atendiendo al fuego y dándole vueltas hasta conseguir lo que queremos, es decir una tortilla cuajada a nuestro gusto.



Esta iniciativa forma parte de la Escuela de Alimentación de la Fundación Alimerka, cuyo objetivo es mejorar los hábitos nutricionales de la población, con especial interés en los colectivos de infancia, discapacidad y personas mayores. Si desea obtener más información sobre nuestros talleres y actividades de nutrición y seguridad alimentaria puede consultar la página web **www.fundacionalimerka.es**

Tel: **985 791 679**

email: **fundacion@alimerka.es**



Universidad
de Oviedo



Fundación Universidad de Oviedo

f ALIMERKA
fundación

