

RECETAS PARA SALVAR LA NAVIDAD



Cocina saludable,
de proximidad
y de temporada





**Estas recetas han sido creadas
por Marta de Cuina Viva y por Raúl Álvarez
de l'Escola Gavina para Som Alimentació**

**Son recetas agroecológicas, es decir, con productos
de temporada, la mayoría locales y ecológicos que
puedes encontrar en la cooperativa**

Celebra la Navidad como piensas

ENTRANTES

Paté de terrina de lentejas

200 g de lentejas
1 litro caldo de verduras
1 cebolla media
2 ajos
2 huevos
10 ml de bebida vegetal o leche
un pellizco de cilantro
curry, pimienta, sal y aceite

Si es preciso, ponemos las lentejas a remojo. Cortar finos el ajo y la cebolla, en una olla ponemos dos cucharadas de aceite y sofreímos el ajo, y la cebolla, añadimos la lenteja, el curry y el caldo de verduras. Hervirá 20 minutos, hasta que la legumbre esté al punto. Retiramos las lentejas del fuego, lo batimos todo en compañía de los huevos, la leche y el coriandro. Salpimentamos. Vertemos el puré de legumbres en el recipiente para el horno y cocemos unos 40 minutos (horno pre-calentado a 200 grados) . Cuando el paté haya cuajado, sacamos el recipiente del horno, dejamos templar y desmoldamos. Conservar en la nevera.

Ensalada de rabanitos tostados con miel y romero

La base de la ensalada puede ser, por ejemplo, escarola y rebanadas de zanahoria con aceite y sal.

Para asar los rabanitos:

10 unidades rabanitos
2 ramas de romero fresco
miel
1/2 lima
aceite, sal y pimienta

Partir los rabanitos por la mitad y aliñarlos con sal, pimienta y aceite. Colocarlos en una bandeja de horno y añadir una rama de romero. Cocer a 170°C durante 15 minutos. Picar las hojas frescas del romero en un mortero. Añadir aceite y miel hasta conseguir una textura de vinagreta, y añade unas gotas de jugo de lima. Una vez estén los rábanos cocidos los añadimos a la ensalada calientes y por encima de todo ponemos la vinagreta.

Croquetas caseras

Receta de croquetas de setas, si queréis hacerlas con otros ingredientes solo tenéis que seguir la receta con un poco de sentido común.

Para 2 docenas de croquetas

200 g de setas (de una misma variedad o mezclados)

1 ajo

1 cebolla

1 puñado de perejil

150 g de harina aprox.

3/4 ó 1 litro de bebida de arroz

Sofreír picados la cebolla, ajo y perejil. Cuando esté todo dorado, añadir 200 g de setas picadas (mejor en una picadora) , cocinar hasta que reduzca toda la humedad.

Para añadir la harina y la bebida en el sofrito, puede ser así: incorporar en la sartén 3 cucharadas soperas de harina, mover bien y añadir una parte de la bebida, y remover con el tenedor para deshacer los grumos, después añadimos el resto de harina y de bebida sin dejar de remover.

La cantidad de harina y/o de bebida depende de la humedad de la verdura. Sabemos que está a punto si se despega de la sartén cuando pasamos la tenedor o se va detrás del tenedor si la levantamos. Tiene que estar consistente.

Poner la mezcla bien extendida en un plato grande. Dejar enfriar 1 hora y hacer bolitas que rebozamos en pan rallado y bebida vegetal. Freír en abundante aceite muy caliente.

Más ideas de entrantes



Puedes añadir a tu mesa como entrantes nuestros quesos artesanos y ecológicos de Castellón, Albacete y Girona, embutidos ecológicos, patés de carne o vegetales, o conservas de pescado sostenible de Galicia.

Saltejat de col lombarda, cebolla, manzana y almendras

Es un buen acompañante o guarnición, por ejemplo, de garbanzos, arroz, quinoa, etc.

1 col lombarda

2 manzanas medianas

1 cebolla

10 almendras crudas

jugo de media lima

agua o caldo de verduras

aceite y sal

opcional: jengibre en polvo, vinagre de manzana

Cortar la col lombarda en rebanadas bien finas y saltear en una sartén con un poco de aceite. Añadir la manzana y la cebolla en lonchas finas. Salteamos durante 10 minutos, después añadir un poco de caldo y las almendras tostadas y picadas. Tapar y dejar hasta que arranque a hervir para parar el fuego enseguida y dejar reposar. Añadir sal, pimienta, vinagre de manzana, etc.

Crema de boniato (con chips)

2 boniatos

1 puerro

1 patata

200 ml de bebida vegetal, leche o nata

30 grms de mantequilla

aceite, pimienta negra y sal

Pelar la patata y los boniatos y hacerlos a dados, enjuagar bien el puerro y cortarlo. Salteamos todo con un chorro de aceite, un poco de pimienta y sal hasta que los puerros cojan color. A continuación verter toda la verdura en una olla con agua hirviendo (poca agua, aprox 200ml, para cubrir las verduras). Dejamos cocer unos 20 minutos con la tapa.

Colar la verdura y reservar el caldo. Y ahora, con la batidora eléctrica, triturar la verdura. Debe quedar bien fino. Incorporar la mantequilla, que se deshará enseguida. Calentar la bebida y incorporarla también, muy caliente. Si conviene, añadir un poco o todo el caldo.

PLATO PRINCIPAL: SALVEMOS LAS VERDURAS

Canelones veganos

Para 4 personas haremos 12 canelones.

Las placas de canelones las podemos comprar secas o frescas, muy mejor frescas, y si lo podemos hacer nosotros mejor (miráis alguna receta de pasta fresca).

Si no queréis hacer uso de harina de trigo, os recomiendo hacer creps de trigo sarraceno, están buenísimos, no son tan pesados como los de trigo.

El relleno

6 níscalos o 12 champiñones

1 cebolla

1 puerro

3 zanahorias

1 puñado de almendras (puede ser almendra mezclada con unas pocas nueces o piñones o avellanas o cacahuetes)

2 ajos

1 pellizco de tomillo

1 pellizco de orégano, sal, aceite

Cortar la cebolla, el puerro y los champiñones finos y a la sartén con un chorro de aceite, al principio el fuego fuerte y después haremos sudar las verduras poniendo un pellizco de sal, tapándolas y bajando el fuego.

Mientras picamos las zanahorias a cuadraditos pequeños. Vertemos las zanahorias a la sartén cuando todo esté dorado, hacemos unas vueltas y apagamos.

Dejamos tapado para mantener la humedad. En la picadora o un mortero picamos los frutos secos, el ajo y las hierbas. Añadimos las verduras de la sartén, poco a poco. La idea es que el relleno se quede meloso, así que añadimos la almendra con cuidado, siempre podremos corregir. Reservamos tapado.

La "Bechamel"

1/2 cebolla

5 o 6 manzanas esperiegas

Nuez moscada

Pimienta negra

Sal

En un perol sofreímos la cebolla cortada en juliana y añadimos la manzana pelada y troceada, le damos unas vueltas y ponemos agua sin cubrir las verduras, no hace falta cubrir las manzanas con el agua. Hervir hasta que estén cocidas y ponerle nuez moscada, pimienta negra y sal. Reservar el caldo de las manzanas. Podemos añadir dos cucharadas del relleno que tenemos en la sartén, (ojo, guarda el caldo de manzana si queremos que esté más meloso).

Batimos las manzanas. La textura que buscamos es la de la bechamel, así que ir añadiendo el caldo que habéis reservado poco a poco e incluso si queréis alguna bebida vegetal. Debe quedar con una textura de untar. No muy líquido, pero tampoco muy espeso.

Canelones

Precalentamos a 190° el horno. Arriba y abajo, si puede ser, si no podéis hacerlo así desde el principio, empezáis con abajo y a mitad de cocción cambiáis al fuego de arriba. Con los dedos untamos de aceite el fondo de la bandeja de horno. Montamos los canelones con el relleno. Enrollados. Deja los canelones a la bandeja, nunca con el pliegue hacia abajo, porque después se desmonten al servir. Unos al lado de los otros, juntos. Antes de ponerlos al horno ponemos la bechamel por encima, si queréis ponéis encima de la bechamel sésamo o manzana esperiega muy fina a lonchas o a vuestro criterio. No enrollar los canelones ni añadir la bechamel por encima hasta que no vayáis a meterlos en el horno. Cuando esté a 190ª hornear por abajo y por arriba 20 - 25 minutos. Si no podéis hacerlo así, os tocará hacer primero por debajo unos 8 minutos y después unos 12 minutos o más por arriba. Servir caliente.

PLATO PRINCIPAL: SALVEMOS EL CORDERO SOSTENIBLE

Elegimos esta carne porque es más saludable y sostenible al pedir menos recursos que la ternera o cerdo.

Además, si cocinas con codero de Som Alimentació estás apoyando una producción de carne sostenible, justa y con bienestar animal.

Reserva aquí cordero y otras carnes especiales para Navidad

Korma de cordero

1/2 kg de trozos de paletilla o pierna de cordero deshuesada

1/2 cucharada de cardamomo en polvo

1 cucharada de curcuma

1/2 cucharada de comino en polvo

1/2 cucharada cilantro en polvo

1/2 cucharada de canela en polvo

1/2 cucharada de jengibre polvo

1/2 cucharada de nuez moscada

1/2 cucharada sal

1/2 cucharada pimienta negra o blanca

3 dientes de ajo

100 ml leche de coco

100gr de yogur

30 gr almendra picada

1 cebolla

2 tomates

cilantro picado para decorar

Mezclar todos los ingredientes menos la cebolla, el tomate y el cilantro, cuando tengamos una salsa homogénea ponemos en ella a marinar el cordero, dejar en la nevera mínimo 8 horas. Poner en una cazuela a rehogar la cebolla picada fina, cuando esta dorada añadir todo el marinado y el cordero, dejar cocer a fuego lento 20 min, añadir el tomate picado y cocer otros 20 min. La textura de la salsa tiene que quedar cremosa como la de un puré.

Tajine de cordero

500 gr de cordero troceado, falda, cuello y pierna.

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picado

30 gr jengibre fresco rallado

8 hebras de azafrán

perejil

cilantro

canela

almendra en láminas fritas

1 Manzana

50 gr ciruela pasa

50 gr orejones

Cocinar el cordero con aceite de oliva en el tajine. Cuando esté dorado añadir la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, la canela, el jengibre y el azafrán, cubrir de agua o caldo de carne y hervir hasta que se evapore casi toda el agua. Finalmente incorporar las ciruelas, los orejones, la manzana en trozos y las láminas de almendra, cocinar 5 min más.

Caldereta de cordero

½ kg cordero a trozos, falda, cuello o pierna deshuesada

1 cebollas

2 zanahorias

3 dientes ajo

1 pimiento rojo

4 patatas agrias

pimentón dulce

tomate triturado

vino tinto

laurel, sal y pimienta

Dorar el cordero con aceite de oliva en una cazuela. Cuando esté dorado añadir la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento cortado en dados. Rehogar. Añadir el pimentón rojo y sin dejar que se queme y apartado del fuego añadir el tomate. Sofreír todo bien. Añadir la patata cortada en cachelos. Rehogar. Añadir el vino tinto y dejar que evapore un poco. Cubrir de agua o caldo de carne y hervir hasta que se evapore casi todo.

POSTRES

Bombones de algarroba

4 medidas de harina de algarroba

3 medidas de aceite

aceite de coco

1 medida de sirope de ágave o arroz o miel (o nada)

al gusto: frutos secos, canela, piel de naranja...

Calentar el aceite de coco a fuego lento o al baño maría. Cuando esté líquido añadir la harina de algarroba tamizada y el sirope. Batir con varilla manual o un tenedor hasta que esté todo bien mezclado y sin grumos.

Volcar en los moldes y dejar enfriar bien antes de desmoldar.

Torrijas de algarroba y cacahuete

harina de algarroba

miel o sirope de ágave

cacahuetes (tostados con la corteza)

opcional: esencia de vainilla.

Pelar y triturar los cacahuetes, mezclar con la harina de algarroba y la miel, hasta quedar una textura manejable, que se pueda modelar. Hacer gusanillos largos con la pasta y cortar a rebanadas.



Más ideas de postres

En Som Alimentació puedes encontrar *panettone* artesanal y eco de Valencia, turrónes de Casino o Xixona, mantegats, pastelillos y polvorones artesanales de Valencia, pan de higos y bombones de higos de Extremadura, y la Casca de Reyes que hemos recuperado para Navidad.

VINOS

A Som Alimentació pots trobar vins ecològics de gran qualitat de les denominacions de València i Utiel-Requena. Vins per descobrir que no tenen res a envejar a altres denominacions.

Selecció Especial Nadal



Los Frailes Caliza

93 puntos Robert Parker

El nombre proviene de las viñas de 1978 situadas en tierras calcáreas. Hecho con Monastrell, es uno de los vinos mejor puntuados de esta bodega fundada en 1771.

Los Frailes Rubificado

91 puntos Robert Parker

Hecho con Garnacha Tintorera, con este vino se busca el lado más marítimo, fresco y elegante del bodega. La acumulación de óxido en suelos calcáreos ricos en hierro le aporta un color rojo a la tierra que le da el nombre al vino.



VINOS



Los Frailes Dolomitas *91 puntos Robert Parker*

El nombre proviene de las viñas situadas en una montaña dolomita donde las raíces luchan contra la roca madre. Estas características se transmiten a este vino hecho con el máximo respeto y mínima intervención.

Aliats Bodegas Enguera

Este vino es un proyecto especial del bodega que ha apostado por el control de las plagas de la vid instalando cajas de murciélagos, enemigos de la polilla de la vid.



AGUA

El agua es probablemente la mejor bebida de todas. Sostenible (si es del grifo), barata y saludable. Apuesta también por beber agua en Navidad y si quieres darle un toque, agrégale limón o naranja valenciana.

CERVEZA

Estas fiestas probablemente tendrás ganas de una cerveza si te gusta esta bebida. No hace falta beber siempre las mismas industriales hechas por empresas muchas veces con dudosa trayectoria. Puedes apostar por la calidad, sabor y origen valenciano de las cervezas artesanas de Som Alimentació.



Cervezas Tyris

Las más conocidas, se fabrican en Paterna y tienen nuevas referencias como la *Lemon&Melon* (Radler) o la *PimPamPumkin* (con calabaza).

Cervezas Antiga

De Catarroja, tienen diversas variedades artesanas muy buenas.

Cervezas Fernández Pons ecológicas

Se producen de manera artesanal en Godella con ingredientes ecológicos.



CAVA Y LICORES

Para brindar como piensas en la cooperativa tenemos unos de los mejores cavas valencianos (y de España), así como sidra, crema de arroz local o mistela como no podía faltar.



Cava Vega Medien Eco

El palmarés de este cava está a la altura de los mejores cavas españoles.

Cava Ciento Volando Eco

Cuidadosa elaboración para obtener un cava cremoso y fresco, aromas limpios y expresivos. Amable y muy alegre.

Licor de Arroz Tartana

Elaborado de forma artesanal con arroz producido en el Parc Natural de L'Albufera de València. El mejor.

Sidra Maeloc Eco

Cada litro de esta sidra se realiza con unas 12 manzanas cultivadas por productores locales, siguiendo un programa que promueve el desarrollo sostenible del medio rural de Galicia.



BEGUDA



Mistela Escala i Corda

Una de las mejores mistelas valenciana hecha en Godelleta.

Vermut rojo Ciento Volando Eco

El que triunfa en la tienda, también lo tienes a granel.

Vermut blanco Ciento Volando Eco

Un vermut diferente, también muy bueno.



¡Feliz Navidad y que aproveche!

POR UNA NAVIDAD MÁS SALUDABLE



**¡Recuperemos el acto
de cocinar en compañía!**