

 primer plato



Además de crudas, las hortalizas pueden resultar muy apetecibles si las combinamos con otros alimentos, enriqueciendo las recetas con matices y sabores nuevos. Las frutas y hortalizas nos dan vitalidad, ya que aportan los nutrientes y vitaminas que nuestro organismo necesita, protegiéndonos de enfermedades.

COLIRRÁBANO RELLENO

KARINA KULKA (ALEMANIA)

3 Colirrábanos grandes
100 g de cebollas
1 Manzana pequeña
2 Cucharadas de perejil picado
1 Cucharada de zumo de limón
Nuez moscada



80 g de anacardos picados
100 g de queso gouda rallado
1 Huevo
4 Cucharadas de copos de avena
Aceite y sal

Pelar el colirrábano, cortarlo por la mitad, mojar con zumo de un limón fresco y cocer en agua con sal durante 15-20 minutos. Sacar del agua y escurrir. Se pelan y trocean la cebolla y la manzana así como la carne del colirrábano. Se fríe todo en una sartén con un poco de aceite. El perejil se pica y se añade a la sartén junto con la mitad de los copos de avena. Remover todos los alimentos procurando que se queden bien ligados. Dejar cocer unos minutos más.

Cuando se empiece a enfriar la sartén se añaden los anacardos, el queso y el huevo condimentando con nuez moscada y sal. Cuando el relleno esté

Además de ser casi imprescindible en la cocina, la cebolla es un alimento sano, muy nutritivo y esconde numerosas propiedades medicinales entre sus capas.

listo se rellenan las mitades del colirrábano con la ayuda de una cucharita y se dejan unos minutos más en el horno con la bandeja untada de aceite para acabar de gratinarlas. Horno a 200 °C, 15-20 minutos.

Finalmente se decora con un poco de perejil picado. Hay que servir el plato caliente y para bajar calorías se puede hacer con queso *mozzarella*. Tiempo de preparación: 30 minutos aproximadamente.





Silpancho

Edith García Quintanilla (Bolivia)

4 Patatas
2 Cebollas
1/2 Tomate
3 Pimientos (locoto)
2 Ajos
6 Filetes de ternera
Pan rallado
1 Taza de arroz
4 Huevos
Perejil picado
Pimienta y sal



Condimentar los filetes con sal y pimienta; rebozar en el pan rallado. En una sartén con aceite caliente freír los filetes empanados.

Para la salsa sazonar la cebolla, el locoto y el tomate con aceite y sal.

Servir cada silpancho sobre el arroz y las patatas doradas en rodajas. Cubrir con un huevo frito y decorar con salsa alrededor del huevo.

La receta queda mejor si mezclamos la carne, en filetes muy finos, con el pan rallado muy triturado y con ajo y perejil.



La patata aporta una gran cantidad de potasio, acompañado de una escasa proporción de sodio, lo que la convierte en un alimento recomendable en caso de hipertensión o afecciones cardiovasculares.



Caldo de gallina


Dao Yacouba (Costa de Marfil)

1 Gallina
2 Cebollas
1 Ajo
1 Pimiento
Pimienta

1 Plátano Verde
1 Yuca
Colorante
Cilantro
Sal

Pelar la gallina y hervirla con suficiente agua junto con la cebolla, el pimiento, la sal, el colorante y la yuca en trozos. Hervir el caldo en olla tapada a fuego bajo. Cuando la gallina y la yuca estén blandas añadimos el plátano y el cilantro. Cocinar aproximadamente durante 1 hora, hervir y listo.

Como la gallina tiene una carne más dura que la del pollo, para lograr que salga más suave, jugosa y tierna, después de abrirla y lavarla por completo, hay que frotar toda la carne con la mitad de un limón.

 El pimiento es una buena fuente de antioxidantes, con efecto protector frente a los radicales libres, responsables del envejecimiento y del desarrollo de diversas enfermedades crónico-degenerativas.



Locro de verduras

Beatriz Eugenia
Pacheco Quezada
(Ecuador)




- 200 g de frijol bolón tierno
- 200 g de habas tiernas peladas
- 1 Choclo (maíz) tierno desgranado
- 4 Hojas de nabo picadas o 4 hojas de acelgas picadas
- 1 Zanahoria pequeña picada
- 4 Patatas a trozos pequeños
- 1 Rama de cebolla blanca picada
- 1 Cebolla picada
- 2 Dientes de ajo picados
- 1/2 Cucharada de mantequilla
- Queso desmenuzado al gusto
- Color (achiote)
- Cilantro picado
- 1/2 Taza de leche o 2 cucharadas de nata



Freír las cebollas y el ajo; añadir achiote, los frijoles, las habas, el choclo, la zanahoria y las patatas.

Cocinar hasta que esté blando el frijol; cuando esté cocido añadir el nabo, agregar la mantequilla y la leche; dejar hervir unos 2 minutos. Retirar del fuego y añadir el queso y el cilantro.

Se deja enfriar unos 10 minutos antes de servir.

 El consumo de habas ayuda a eliminar grasas de las arterias, disminuyendo el colesterol.

Harula

Zuzana Mėdzihorská (Eslovaquia)



1,5 Kg de patatas
1 Cebolla
Mantequilla o aceite
1 Huevo
100 g de harina de trigo
Pimienta negra molida
Orégano
Sal

Sofreímos la cebolla y la apartamos. En una sartén añadimos un poco de aceite para freír las patatas, previamente peladas y cortadas en rodajas, junto a la cebolla. Añadimos la harina de trigo, la sal, la pimienta negra molida, el orégano y el huevo.

Con la masa que obtenemos, vamos formando piezas independientes más pequeñas. Una vez listas, las untamos con el aceite o mantequilla y las recubrimos con harina.

Horneamos y cortamos en rodajas.

Podemos servir como aperitivo o para acompañar el té.



Las hortalizas son ricas en celulosa, un tipo de fibra insoluble que ayuda a prevenir las enfermedades gastrointestinales.



Seco de chivo


Mar a Manuela Guanolema
Caiza (Ecuador)

2 Pimientos picados
2 Cebollas medianas
2 Tomates pelados y sin semilla
2 Dientes de ajo majados
Cilantro y perejil picado
1/2 Kg de cabrito o cordero
2 Vasos de cerveza o el zumo de 4 naranjas
Pimentón
Pimienta y comino
Aceite y sal



Preparar un refrito con la cebolla, el pimentón, los tomates pelados y cortados, el pimiento y el ajo. Condimentarlo con sal, pimienta y comino. Agregar la carne y dorarla. Verter el jugo de las naranjas o cerveza. Cocer todo hasta que la carne esté tierna. Si la salsa queda muy espesa, agregar un poco de agua o cerveza. Servir este plato acompañado de arroz con azafrán o rodajas de tomates maduros fritos.

Cocer todo a fuego muy lento hasta que la carne esté tierna.

 El consumo de ajo disminuye el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer. Los compuestos alil-sulfidos que posee tienen la capacidad de bloquear el desarrollo de ciertos tumores (cáncer gástrico y colorectal, mama, útero, piel y pulmón).



Gallina Bubi

Mohammed Dore
(Guinea Conakry)



1 Gallina troceada

1 Kg de tomates

1 Manoj de hojas de boniato

Sal

1 Cebolla

Pimienta negra

1 Cabeza de ajos

Aceite de palma


Hervir la gallina para que pierda dureza con un fondo de verduras, la cabeza de ajos y la sal. Aparte, picar la cebolla y las hojas de boniato para hacer un sofrito con el aceite de palma. Añadir la gallina, cuando esté hecha y sofreirla. Incorporar los tomates cortados en trozos y tapar. Dejar que reduzca, añadir un poco de caldo, con el que hemos cocido la gallina, y le damos una última cocción con el objetivo de que se mezclen olores, sabores y colores. Servir acompañado de arroz o de plátano frito.

Como guarnición, podemos acompañar el plato con una ensalada de patatas, huevos duros y perejil picado. Necesitamos: 1 kilo de patatas, 6 huevos duros, mayonesa, perejil y 6 hojas de albahaca. Cocer las patatas y, una vez frías, mezclar con los huevos duros picados y el perejil picado. Finalmente, añadir la albahaca y mezclar todo con la mayonesa.

Un componente que hace de las frutas y verduras un alimento perfecto es el ácido fólico. Este compuesto resulta muy beneficioso para embarazadas, niños y ancianos.





 El valor nutritivo de las espinacas radica en su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, este alimento aporta una gran cantidad de ácido fólico y de vitamina C.

Espinacas con queso

Mohinder Mohinder (India)

*400 g de espinacas
200 g de tomates
Cebolla y ajo al gusto
200 g de queso
25 g de jengibre
Cuatro cucharadas soperas de aceite
1 Cucharada de pimentón
1 Chile verde
Media cucharada de azafrán (kurkuma)
Sal*



Limpiar y freír las espinacas en una sartén. Triturar las espinacas, el ajo, la cebolla y el chile verde. Quitarle la piel al tomate y hervir durante 2 minutos.

Calentar el aceite en una olla a presión, poner el tomate hasta que se libere el aceite y añadir el jengibre, la cebolla, el chile verde, el pimen-

tón, el kurkuma y la sal durante 3 minutos.

Poner las espinacas y un gran vaso de agua durante 12 minutos en el fuego; cortar el queso en trozos para ponerlo con las espinacas.

Cinco minutos después, el plato está listo para comer.

Mirza ghasemi

Kazem Golnabi (Irán)

5 Berenjenas (preferiblemente delgadas y sin semillas)
3 Tomates pelados
4 Dientes de ajo
3 Huevos
Aceite de oliva
Tomate frito
Curry
Sal

Después de lavar las berenjenas, y sin quitarles la piel, las asamos encima del fuego o en el horno hasta quemarlas totalmente la piel. Tras cortar el pedúnculo y quitar la piel seca y quemada, las cortamos en trozos muy pequeños. Con un cuchillo pelamos y trituramos los tomates y los dientes de ajo.


En una sartén que lleva 100-125 ml de aceite de oliva y, a fuego lento, echamos el ajo y un poco de sal; dejamos freír durante 3 ó 4 minutos, hasta que se dore el ajo. Después, a fuego medio, añadimos la berenjena, el tomate y el curry

hasta que se evapore la mayor parte del agua (aproximadamente una media hora).

En la misma sartén, freímos los huevos batidos y una cucharadita de tomate frito. Mantenemos a fuego medio hasta que empiecen a cuajarse, entonces mezclamos todo el contenido de la sartén durante dos minutos hasta que todo quede bien mezclado. Probar y corregir la sal. Servir con arroz *basmati*, preferentemente hervido.

Aparte de su sabor único y exquisito, es muy bueno para bajar la tensión arterial.



 El tomate es útil para las afecciones de la boca, garganta y mejora la vista. Es fácil de digerir y estimulante del apetito.





Penne alla puttanesca Luigi Carinci (Italia)


*500 g de pasta (penne)
4 Tomates
2 Dientes de ajo
5 Cucharas de aceite
1/2 Lata de salsa de tomate
1/4 Taza de aceitunas
1 Cuchara de alcaparras
Orégano
Pimienta
Perejil
Sal*

Se saltea el ajo en el aceite a fuego lento. Añadir los tomates rallados, la salsa, las aceitunas, las alcaparras, un poco de picante, el orégano, la sal y la pimienta. Se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos; remover de vez en cuando.

Mientras la salsa hierve, se cuece la pasta 'al dente' y se escurre bien. Justo antes de servir, se le agrega el perejil a la salsa y se vierte sobre la pasta.

Para preparar una buena salsa es importante mezclar el tomate fresco con el tomate de lata.



 Las frutas y hortalizas nos brindan una comida baja en calorías, pero rica en vitaminas y minerales. Cuando se consumen frescos, es conveniente ajustar su consumo a su temporada, para aprovechar mejor todos sus nutrientes.

Poulet Yassa (Pollo con arroz)

Diawara Bouyagui (Mali)




1 Pollo
8 Cebollas
4 Zanahorias
1 Chile
2 Pimientos
Mostaza
Limón
Aceite
Sal y pimienta

Se cuece el pollo en una olla grande con un chorro de limón, sal y pimienta. Esperamos a que hierva y bajamos el fuego hasta que el pollo esté cocido.

Mientras se hace la carne, podemos preparar las verduras. Las lavamos y sofreímos. Añadir la mostaza a la verdura, picar el chile y mezclar. Luego se fríe el pollo junto a la verdura y se acompaña de arroz (yassa).

Para la salsa de mostaza necesitamos: 1 cebolla grande; 150 g. de mantequilla, 1 cucharada sopera de harina, 1/2 vaso de vino blanco, 1/2 vaso de agua, 1 cucharada de mostaza fuerte, 1 yema de huevo, sal y pimienta.

Empezamos por dorar en la mantequilla (también se puede hacer con aceite) la cebolla, luego añadimos una cucharada de harina y sofreímos. Agregamos el vino y el agua. Hervir unos minutos, y una vez fuera del fuego, batimos. Añadir la mostaza, un poco más de mantequilla y una yema de huevo. Sin dejar de mover, añadimos un poco de sal y de pimienta.

 La cebolla es un gran desinfectante, por lo que comerla, sobre todo cruda, nos ayuda a protegernos contra enfermedades infecciosas.



Cuscús con verduras

Mahmoud Dardour (Marruecos)

500 g de cuscús

1/5 Kg de carne de cordero deshuesado

2 Pollos

1 Kg de zanahorias

2 Pimientos verdes

Cilantro

1 Kg de tomates

1 Litro de agua

1 Kg de calabaza

500 g de cebollas

250 g de calabaza

150 g de guisantes o habichuelas

50 g de garbanzos

Perejil

50 g de uvas pasas

Sal

Pimienta roja triturada

Azafrán

Comino

Aceite de cacahuete



Añadimos el cuscús a un recipiente con agua salada hirviendo. Tapar y dejar cocer durante 5 minutos (1 minuto a fuego fuerte y 4 a fuego lento). Agregamos una cucharada sopera de aceite de oliva o una pizca de mantequilla. Removemos y ya está listo. Reservamos.

Salteamos las cebollas hasta dorarlas un poco con el cilantro, una pizca de sal, la pimienta, el azafrán, el comino

y el aceite de cacahuete. Luego, añadimos el agua y la carne de cordero y de pollo. Mantenemos en el fuego durante 30 minutos aproximadamen-

Los guisantes poseen propiedades beneficiosas para la circulación de la sangre, previniendo además enfermedades óseas como la osteoporosis.

te. Después, agregamos las zanahorias peladas, los pimientos cortados en tiras, los tomates desgajados, la calabaza pelada, los guisantes y las uvas pasas. Aderezamos al gusto y cocemos todo durante 15 minutos más.

Finalmente, colocamos el cuscús en una bandeja, ahuecamos el centro para añadir el estofado y decoramos con perejil.




Calabacitas en salsa de tomate

Ofelia López Sánchez (México)

- 3 Calabacines en cubos
- 2-3 Dientes de ajo
- 3-4 Rodajas de cebolla
- 1 Tomate grande
- 200 g de maíz
- 1 Ramita de perejil
- Sal al gusto
- 1 Chile en rodajitas
- Queso



 Gratinado, frito, en tortilla... el calabacín es una sabrosa verdura que da mucho juego entre fogones.

Preparar la salsa con el ajo, el perejil, la cebolla y el tomate triturándolo todo en la batidora y cociéndolo en una olla honda.

Se agregan los calabacines, se les pone la sal y se cuecen hasta que se ablanden un poco (pero que las semillas no se desprendan).

Añadir el maíz y cocer junto con los calabacines y las rodajitas de chile. Se debe hacer a fuego moderado y no añadir agua en exceso.

Para servir se le ponen las lonchas de queso para que se fundan con el calor del guiso. Para lograr un mejor fundido, tapar el recipiente.



Rollitos de col y carne


Aicha Khaloua (Marruecos)

600 g de col
250 g de carne picada (cualquiera)
100 g de arroz cocido
2 Dientes de ajo
1 Cebolla
Sal
Pimentón
Pimienta negra
Aceite de oliva
Salsa bechamel



Se sacan las hojas de las coles una por una y se cuecen durante cinco minutos al punto de sal. Sofreír el ajo y la cebolla en el aceite de oliva. Se añade la carne que se fríe durante cinco minutos. Añadir el pimentón, una pizca de sal, la pimienta negra y el arroz cocido (se cuece en cuatro minutos y se deja enfriar). Rellenar las hojas con la mezcla y se enrollan.

Por último, cubrimos con la salsa bechamel y metemos en el horno durante 10 minutos.

 La col ayuda a quemar grasas y previene la hipertensión, la artritis y el reuma.





Sopa de tomate

Krzysztof Zacharjusz
(Polonia)


Caldo de pollo
1/2 Kg de tomates
Mantequilla
Crema agria
Sal
Pimienta
Perejil
Pepinillos

Cortamos los tomates en trozos y cocemos en agua en la que habremos puesto la mantequilla y varios cubitos de caldo concentrado.

Una vez listos, los trituramos y añadimos al caldo de pollo previamente cocinado. Salpimentamos y agregamos el perejil y el pepinillo.

Si queremos darle un toque más de sabor, podemos utilizar un poco de crema agria y añadirle un chorrito de ginebra o vermulé.



 Los alimentos de color rojo son ricos en licopeno, que reduce el riesgo de cáncer y protege de los radicales libres producidos por el sol.

CAVIR DE VERDURA

ADRIANA LYAKHOVYCH (UCRANIA)




2 Calabacines
2 Cebollas
2 Pimientos rojos
500 g de zanahoria
500 g de tomates
Pimienta
Perejil
Aceite
Sal

Cortar en rodajas el calabacín, echar sal y dejar reposar en un colador. Reservar.

Cortar en juliana la zanahoria, la cebolla y el pimiento y freír durante 10 minutos. Añadir el calabacín y el tomate y freír a fuego lento removiendo hasta que se evapore el agua. Por último, agregamos el perejil cortado y la pimienta negra.

El plato se puede servir frío o caliente, como plato único o de guarnición.

 Para hervir las hortalizas frescas utiliza la mínima cantidad de agua y córtalas en trozos grandes, así conservarán mejor las vitaminas.



Zacuscă

Maria Ciobanu (Rumanía)



La berenjena protege frente a la oxidación de los lípidos sanguíneos, implicados en las enfermedades cardiovasculares.

4 Berenjenas
3 Cebollas
4 Pimientos morrones
3 Tomates
2 Guindillas
2 Zanahorias

Zacuscă es un plato de verduras muy popular en Rumanía que se come especialmente en invierno.

Lo primero que haremos es hornear las berenjenas, las guindillas y los pimientos. Una vez listos, los pelamos y los trituramos. Reservamos.

Aparte, lavamos y pelamos la cebolla, el tomate y la zanahoria y los cortamos en tiras.

Luego, metemos las berenjenas, los pimientos, las hojas de laurel, los tomates, las zanahorias rayadas y la cebolla

3 Pimientos verdes
Aceite
Pimienta
Hojas de laurel
Sal

en una olla suficientemente grande, añadimos el aceite y cocinamos a fuego normal. Sin dejar de remover salpimentamos al gusto. Una vez bien mezclados y triturados todos los ingredientes ya podemos guardar en tarros esterilizados, a modo de conserva, para poder consumir en fechas posteriores.

Para los que están a dieta, se puede reducir la cantidad de aceite. También podemos darle un toque especial añadiendo un poco de vinagre.



Entrante de tomate relleno

Hory Joana Proboste Sanhueza (Chile)

4 Tomates
1 Cogollo de lechuga
2 Cebollinos
Atún
2 Cucharadas de mayonesa

1 Huevo
Aceitunas negras
Sal
Pimienta


Cortar una tapa de 3 centímetros de alto a los tomates en su parte superior. A través de esta abertura, vaciar el tomate con una cuchara dejando la pared intacta.

Poner boca abajo para que se escurra el jugo. Reservar la pulpa. Deshacer con el tenedor el

atún y mezclar con parte de la pulpa del tomate. Aliñar con sal, pimienta y el cebollino. Posteriormente, agregar la mayonesa y rellenar los tomates, previamente aliñados por dentro, con la mezcla. Adornar la boca del tomate con huevo duro picado y trocitos de aceitunas negras.

Servir sobre las hojas de lechuga.



 El tomate es un alimento rico en vitaminas C y A. Posee minerales como el hierro, fósforo, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio. Por todo ello, es un conocido mineralizante y desintoxicante.



Crema de apio

Michael Hale (Inglaterra)



Poner la mantequilla en una olla grande y fundirla a fuego lento. Echar el apio, las patatas y los puerros. Remover bien, tappar la olla y cocinar durante 15 minutos.


Añadir el caldo de pollo y dejar hervir. Cocinar la sopa a fuego lento durante 25 minutos.

Cuando las verduras estén tiernas

pasar la sopa por la máquina de puré y luego echarla de nuevo a la olla; calentar al punto de ebullición. Incorporar la nata líquida con la leche y batir. Añadir sal y pimienta al gusto y servir.

Usa siempre hortalizas muy frescas y no dejes la sopa hervir durante mucho tiempo.

350 g de apio verde troceado
120 g de patatas cortadas en cubitos
2 Puerros troceados
25 g de mantequilla salada
600 ml de caldo de pollo
150 ml de nata líquida
150 ml de leche
Pimienta
Sal

 La reducción de riesgo cardiovascular se ha cuantificado entre el 20 y 40% en individuos que consumen cantidades sustanciales de frutas y verduras.

