



Las hortalizas son un alimento muy apreciado por todas las culturas del mundo. Como en la variedad está el gusto, existen infinidad de maneras de cocinarlas. Hervidas, a la plancha, asadas, al vapor, como guarnición... las frutas y hortalizas suponen un plato perfecto incluso para los paladares más sibaritas.

Tarta pascualina

Karina Paola Benchetrit González (Argentina)



6 Piezas de acelgas
6 Piezas de espinacas

Para la masa:
400 g de harina
2 Cucharadas de aceite
1 Huevo
Agua
Sal

Para la masa: Poner en un tazón la harina y añadir en el medio el aceite, el huevo, sal fina y agua. Formar una masa blanda pero que sea fácil de amasar hasta que quede lisa y suave.

Dividir en 8 partes, hacer bollos y reservar.

Para el relleno: Mezclar las espinacas y las acelgas previamente hervidas, escurridas y picadas; añadir la miga del pan mojado en leche, los huevos y el queso rallado; condimentar con sal, pimienta y nuez moscada rallada; remover bien. Ya tenemos el relleno.

Para armar la tarta: Estirar los ocho bollos de masa bien finos con forma redondeada. Forrar con uno de los bollos estirados un molde enmantecado y enharinado, untar la masa en el molde con aceite y colocar encima otra de las masas, así hasta superponer cuatro de ellas.

Llegado este momento colocamos el relleno, se hacen cuatro hoyitos, rompiendo en cada uno de ellos un huevo, se espolvorea con queso rallado y se tapa con otra masa, uniendo los bordes de ésta con los de la de abajo.

Para el relleno:
Pan duro
Leche
3 Huevos
100 g de queso rallado
Pimienta
Nuez moscada al gusto
Sal

Untamos nuevamente con aceite, colocamos otra de las masas procurando dejar un poco de aire entre una y otra hasta llegar a la octava masa. Se forma un repulgo con los bordes de todas las masas, se pinta con huevo batido y se cocina en el horno a una temperatura regular durante, aproximadamente, una hora y quince minutos.

Ecurrir muy bien las espinacas y las acelgas de manera que el relleno no quede con agua o nos arruinará el preparado. Resulta muy útil pasarlas por un centrifugador de verduras.



Drániki

Alexandra Tsvetkova (República de Belarús)




5 Patatas
1/2 Cebolla
1 Huevo
1 Cuchara de harina
Sal

Pelar las patatas, rallarlas o pasar por la batidora y escurrir el líquido resultante.

Añadir la cebolla rallada, el huevo, una cucharada de harina y sal. Mezclar hasta obtener una masa uniforme. Freír por ambos lados en la sartén con aceite en forma de tortitas pequeñas.

Servir con *smetana* (crema agria de leche).

Hay que escurrir el líquido para que los *drániki* mantengan la forma y no se extiendan por la sartén.

 La patata es una buena fuente de vitamina C. Para preservar su contenido, es recomendable cocinarlas al vapor o al horno.



Ceviche de camarones

Verónica Janeth Álvarez Franco (Ecuador)



- 1 Cebolla roja cortada en rodajas finas*
- 6 Limones*
- 2 Tomates maduros*
- 1/2 Pimiento verde*
- 10 Ramas de cilantro*
- 1 Kg de camarones medianos (gambas)*
- 3 Cucharadas de salsa de tomate (ketchup)*
- Pimienta al gusto*
- Sal*

Se lavan y se pelan los camarones (gambas), primero se cuecen las cáscaras y las cabezas de los camarones durante 10 minutos. Colar y cocinar durante dos minutos los camarones en el agua. Retirar la olla del fuego, vaciar el contenido en un recipiente con su jugo y dejar enfriar.


Cortar la cebolla en rodajas finas y cubrirla con agua en un recipiente. Agregar 2 cucharadas de sal, mezclar y cerrar herméticamente durante 15 minutos. Luego, lavar bien la cebolla con agua fría, exprimir los 6 limones y volver a colocar en

el recipiente. Volvemos a cerrarlo durante otros 15 minutos.

Cortamos el pimiento en tiras finas y picamos los tomates y las ramas de cilantro. Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde se colocaron los camarones. Añadir la salsa de tomate, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien todo y poner a enfriar, como mínimo, una hora antes de servir. Si acompañamos con pan, maíz tostado o arroz blanco quedará riquísimo.



Un alto consumo de verduras puede bajar la tensión arterial en individuos hipertensos.

 El limón, por tratarse de un fruto cítrico, es un valioso componente en la alimentación, ya que aporta vitamina C y fibra, favoreciendo notablemente la absorción de hierro.



plato 73 único

Arroz a la murciana

Julio Rodríguez Abenza y
Conchi Garre Martínez (España)

400 g de arroz
1 Pimiento rojo
150 g de coliflor o brócoli en trozos pequeños
1 Manojito de ajos tiernos
1 Tomate rallado
200 g de boquerones limpios
Azafrán
Perejil
Sal
Aceite
Zumo de 1/2 limón



Se sofríe el pimiento y se reserva para después. Por otro lado, sofreímos el tomate rallado, los ajos tiernos y la coliflor o brócoli. Una vez esté todo sofrito con aceite y sal, añadir agua. Cuando comience a hervir se añade el arroz, el azafrán, la sal, el perejil y el pimiento.

Después de unos minutos, y cuando el arroz esté casi hecho, se le añaden los boquerones limpios y el zumo del limón. Dejar reposar unos minutos antes de servir. El toque del limón casi al final le da un toque especial a huerta.

Komtombere stew con ampeseye

Mohamed Salihsu (Ghana)



1 Yami (similar a la patata)
2 Plátanos
Agua
Sal
Aceite rojo
Cebolla


Pelar y cortar el yami y el plátano en rodajas finas. Se lavan y se echan en una olla con agua y sal. Dejar cocer entre 20 y 25 minutos. Pasado ese tiempo se retira el agua sobrante y se aparta el yami del plátano. La mezcla resultante forma el ampeseye.

En una sartén se hará la salsa de acompañamiento sofriendo, con

100 g de espinacas
3 Tomates
Salsa de tomate
1 Pastilla de caldo concentrado
Curry
400 g de pescado o pollo

el aceite, la cebolla, el tomate troceado, la salsa de tomate, el curry y la sal. Añadir el agua y la pastilla de caldo concentrado al mismo tiempo que el pescado o el pollo troceado en piezas pequeñas.

Una vez que reduzca, se añadirá la salsa al ampeseye que apartamos al principio.

 Las espinacas son ricas en calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, además de presentar buenas cantidades de fósforo y yodo.



Hutspot

Vincent Looije (Holanda)

Hay estudios que han demostrado que los suplementos dietéticos no tienen los mismos efectos positivos que el consumo de frutas y hortalizas, especialmente las frescas.

3 Cebollas medianas y cortadas en anillas
3 Zanahorias grandes peladas y troceadas
4 Patatas medianas peladas y troceadas
4 Tazas de agua
1 Cucharadita de sal
1 Kg de carne vacuna magra
100 g de mantequilla
Pimienta

Cuando el agua hierva, añadir la sal y la carne y cubrir la olla poniéndola a fuego lento durante una hora y media. Añadir las verduras y continuar la cocción durante 45 minutos más. Sacar la carne de la olla y mantenerla caliente.

Escurrir las verduras y machacarlas. Añadir la mantequilla, pimienta y sal al gusto. Mezclar bien. Finalmente, acompañamos la carne cortada en rodajas finas con las verduras cocidas.



Zepellin

Rita Jurgeleviciute (Lituania)

6 Patatas
2 Ajos
1 Cebolla
Sal
Pimienta
2 Huevos
400 g de carne picada de ternera y de cerdo



Pelar y triturar unas cuantas patatas crudas hasta convertir las en puré. Reservar unas patatas para hervir y hacerlas puré. Una vez listas, mezclar las dos masas. Añadir sal y cebolla triturada.

Por otra parte, a la carne picada le echamos el huevo, la sal, la pimienta negra, el ajo y la cebolla que ya hemos triturado. Mezclar bien.

Por último, cogemos un puñado de la masa hecha con los dos tipos de patata, la extendemos en la mano y ponemos en el centro la carne ya mezclada con todos los ingredientes.

Con todo esto, el siguiente paso es hacer una especie de pelota de patata rellena de carne. Las metemos en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos.

Los ajos tienen propiedades que favorecen al buen funcionamiento del corazón y, junto con los cítricos, ayudan a protegerse contra los constipados y la tos.





Tajin de cordero con alcachofa y guisantes

Mohammed Dardour (Marruecos)



600 g de pierna de cordero

500 g de guisantes

1 Cebolla

1 Tomate

Hojas de cilantro

6 Alcachofas

1/2 Limón


3 Dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Jengibre

 La alcachofa es rica en fibra, necesaria para la regulación del tránsito intestinal y, entre otras muchas funciones, aporta minerales como fósforo, hierro, magnesio, calcio y potasio.

Poner el cordero en una olla, añadir el aceite y freír la carne un poco. Añadir el ajo picado y la cebolla troceada; dejar cocer a fuego lento durante unos cinco minutos. Añadir el tomate, el cilantro y las especias; dejar cocer unos minutos revolviendo de vez en cuando. Añadir un pequeño vaso de agua para que no se queme. Limpiar las alcachofas, reservando sólo el cora-

zón. Poner las alcachofas con los guisantes en la cazuela y colocar encima 2 trozos redondos de limón y volver a cocinar. Después de 30 minutos el conjunto ya está listo.

Para la presentación, colocamos la carne y los guisantes, formando relieve junto a los corazones de las alcachofas; por último, a modo de decoración, ponemos el limón.

Cuscús con plátano y frutos secos

Mohamed Nouraġ (Marruecos)

2 Vasos de cuscús
2 Vasos de agua
Plátanos
1 Puñado de avellanas
1 Puñado de pistachos
1 Manojito de cebollino
1-2 Hojas de albahaca
1 Diente de ajo pequeño
2 Clavos
1/2 Cucharadita de canela
1 Cucharadita de curry
1 Cucharadita de chalota seca
1 Cucharadita de pimientas variadas
1 Cucharada de concentrado de coco
Aceite de oliva
Sal



Calentar el agua en un cazo con una pizca de sal hasta el punto de ebullición. Retirar del fuego y verter el cuscús. Mover bien para que éste se hidrate completamente. Reservar.

Cortar el plátano en rodajas y sofreír en una sartén con un chorrito de aceite. Sazonar con las especias, los clavos,

la pimienta, la canela, el curry, la chalota seca, el concentrado de coco (o coco rallado) y sal. Cuando tengas la textura deseada retira del fuego y reserva.

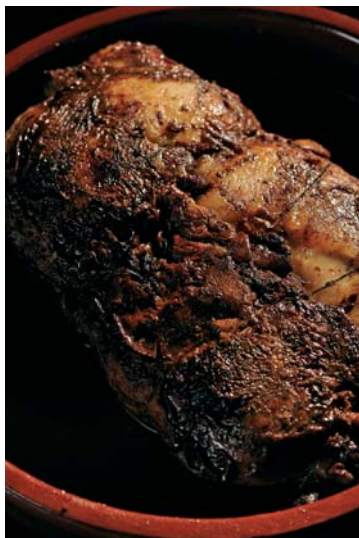
Finalmente riega el cuscús con el aceite de cebollino, albahaca y ajo, previamente triturado en la batidora, y añade los frutos secos.

Por su riqueza en potasio, el plátano es un alimento recomendable en diversas patologías gastrointestinales como las úlceras.




Pollo deshuesado relleno

Gloria Benítez (Paraguay)



1 Cebolla
2 Pimientos rojos y verdes
Perejil
1 Zanahoria y otras hortalizas al gusto
1 Pollo entero
Pimienta, comino y orégano
Laurel
1 Huevo
Salsa de soja
Vino blanco
2 Ajos

 La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca el escaso consumo de frutas y hortalizas en el sexto lugar entre los factores de riesgo de la mortalidad humana.

Deshuesar el pollo y dejarlo como si fuera un libro abierto. Hacer un salteado con las verduras y poner a hervir el huevo. Después, empezar a rellenar el pollo con el salteado. En la otra mitad poner el perejil, colocar el huevo y enrollar. El pollo ahora a tiene forma de pionono, como un brazo gitano. Atar con hilo y aguja. Por último, lo ponemos en una fuente, echamos vino blanco, salsa de soja y unos ajos machacados.

Meter en el horno precalentado a 200° C, disminuir la temperatura a 180° C y cocinar durante 40 minutos.

De guarnición, podemos poner unos espárragos fritos o la plancha.



Caldeirada de bacalao

Gabriela Nunes (Portugal)

4 Lomos de bacalao de 300 gramos
1 Kilo de patatas
4 Huevos
3 Cebollas
6 Dientes de ajo
1 Pimiento rojo
4 Tomates
1 Hoja de laurel
Sal



Se moja el fondo de una cazuela de barro con un poco de aceite de oliva; se cortan las patatas en rodajas de un centímetro aproximadamente. Se ponen en la cazuela, primero la cebolla fileteada y el ajo laminado, luego las patatas, el tomate troceado, el

pimiento en tiras y la hoja de laurel. Encima se colocan los lomos de bacalao, se añade un buen chorro de aceite de oliva y se pone al fuego. Cocer a fuego lento desde que empieza a hervir. Cuando esté casi listo se abren 4 huevos por encima y se dejan cocer.

Las propiedades terapéuticas del pimiento pueden ayudar a las personas con problemas digestivos o de piel, caída de cabello o uñas quebradizas.



El zumo de calabaza es laxante y un buen desintoxicante del cuerpo.

Sancocho

Dolores Ramírez Vicente (República Dominicana)

1 kg de patatas troceadas
 3 ó 4 Plátanos para freír
 3 ó 4 Yucas a trozos
 3 ó 4 Zanahorias troceadas
 1/4 kg de calabaza
 1 Rama de brócoli
 1 Coliflor mediana a trozos
 1 Rama de apio
 1 Cucharada de tomate frito

2 Cabezas de ajo
 3 ó 4 Ramas de cilantro verde
 1 kg de pollo cortado a piezas
 1 kg de chuletas de cerdo (o hueso de espinazo)
 1 kg de ternera en trozos
 2 Cubitos de caldo de carne
 5 ó 6 cucharadas de aceite
 3 litros de agua (aproximadamente)
 Sal

En un caldero grande, se calienta el aceite y se agrega la carne. Se sofríe con el tomate frito, una cabeza de ajo y sal.

Cuando esté sofrita la carne, se cubre con agua y se le agregan todas las hortalizas. Remover bien.

Añadir la otra cabeza de ajo y el caldo de carne. Dejarlo hervir lentamente (aproximadamente una hora y media) hasta que el caldo esté espeso.

Sazonar al gusto.





Borsh

Tetyana Zhur (Ucrania)

<i>400 g de carne con o sin hueso</i>	<i>2 Tomates</i>
<i>3 Remolachas</i>	<i>2 Cucharadas de margarina</i>
<i>200 g de coles o berza</i>	<i>1 Cucharada de vinagre</i>
<i>4 Patatas</i>	<i>Sal y pimienta</i>
<i>2 Zanahorias</i>	<i>Eneldo</i>
<i>1 Cebolla</i>	<i>Perejil</i>

Para el caldo de carne de ternera y pollo: en una olla ponemos la carne y tres litros de agua. Una vez en el punto de ebullición, bajar el fuego. Retirar con un cucharón la grasa que está flotando en el caldo. Mantener a fuego lento durante 1 hora.

Por otro lado, cocinamos las remolachas. Ponemos en un cazo la cucharada de margarina hasta que se derrita. Cortar las remolachas en rodajas finas

y echar el tomate. Mantener a fuego lento durante 20-30 minutos.

Preparación de las verduras: en una cazuela echamos una cucharada de

margarina, añadimos la cebolla cortada en rodajas y las zanahorias en rodajas finas y salteamos. Remover de vez en cuando durante 15 minutos.

Por último, hacemos hervir el caldo de nuevo, añadimos las patatas y las coles o berzas cortadas en trozos; cocinar durante 5 minutos más. Añadir sal, pimienta negra y, si lo desea, un diente de ajo rallado. Se sirve con crema cortada.

La zanahoria ayuda a la secreción de leche materna, previene los procesos degenerativos y, debido a su alta composición de carotenos y pro-vitamina A, ayuda a mantener el bronceado.





Pescado frito

Ángel David Rodrigues
Solís (Venezuela)

1 Kg de sardinas

2 cucharadas de harina de maíz

1 Repollo

Mayonesa

1 Plátano

1 Zanahoria

Aceite

Sal

Pimienta blanca

1 Limón

Para las arepas:

300 g de harina de maíz o harina

para arepa

500 ml de agua


15 g de sal

Sazonar el pescado con la sal y pimienta y freír en aceite caliente.

Preparar las arepas y freírlas. Cortar el plátano en tiras largas y delgadas y freírlas en aceite caliente. Rallar el repollo junto con una zanahoria y mezclarlo con mayonesa, sal y una pizca de pimienta blanca. Exprimir un limón y verter el zumo sobre el pescado.

Preparación de las arepas: Primero

tenemos que poner en un tazón la harina de maíz, la sal y el agua tibia. Se amasa hasta que la mezcla esté compacta y se deja reposar durante

 Rico en vitamina A, el repollo ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico, mejora la visión, el estado de la piel, el cabello y los huesos.

cinco minutos. Con esta mezcla se hacen nueve pelotitas y se les da forma de arepa (como una hamburguesa), pero más delgadas y con un pequeño agujero en el centro. Se fríen en aceite caliente.

El limón le da un toque delicioso y si tenemos la suerte de degustar el plato durante un atardecer a la orilla del mar Caribe, mucho mejor.



Pescado al horno con verduras

Berglind Halla Ruiz Martínez (Islandia)


1 Puerro grande
8 Champiñones
1 Pimiento verde o rojo
1 Manzana
2 Filetes de pescado blanco sin piel y sin espinas
Queso rallado gouda o similar
Curry
Nata líquida o leche evaporada
Aceite de oliva
Sal
Pimienta



Se corta toda la verdura en trozos pequeños y se saltea ligeramente. En una fuente para horno se pone el pescado en trozos de 5-6 centímetros, salpimentado y con una pizca de curry. Pelamos tanto la verdura como la manzana en juliana y las colocamos encima de los filetes. Finalmente, ponemos la nata o la leche

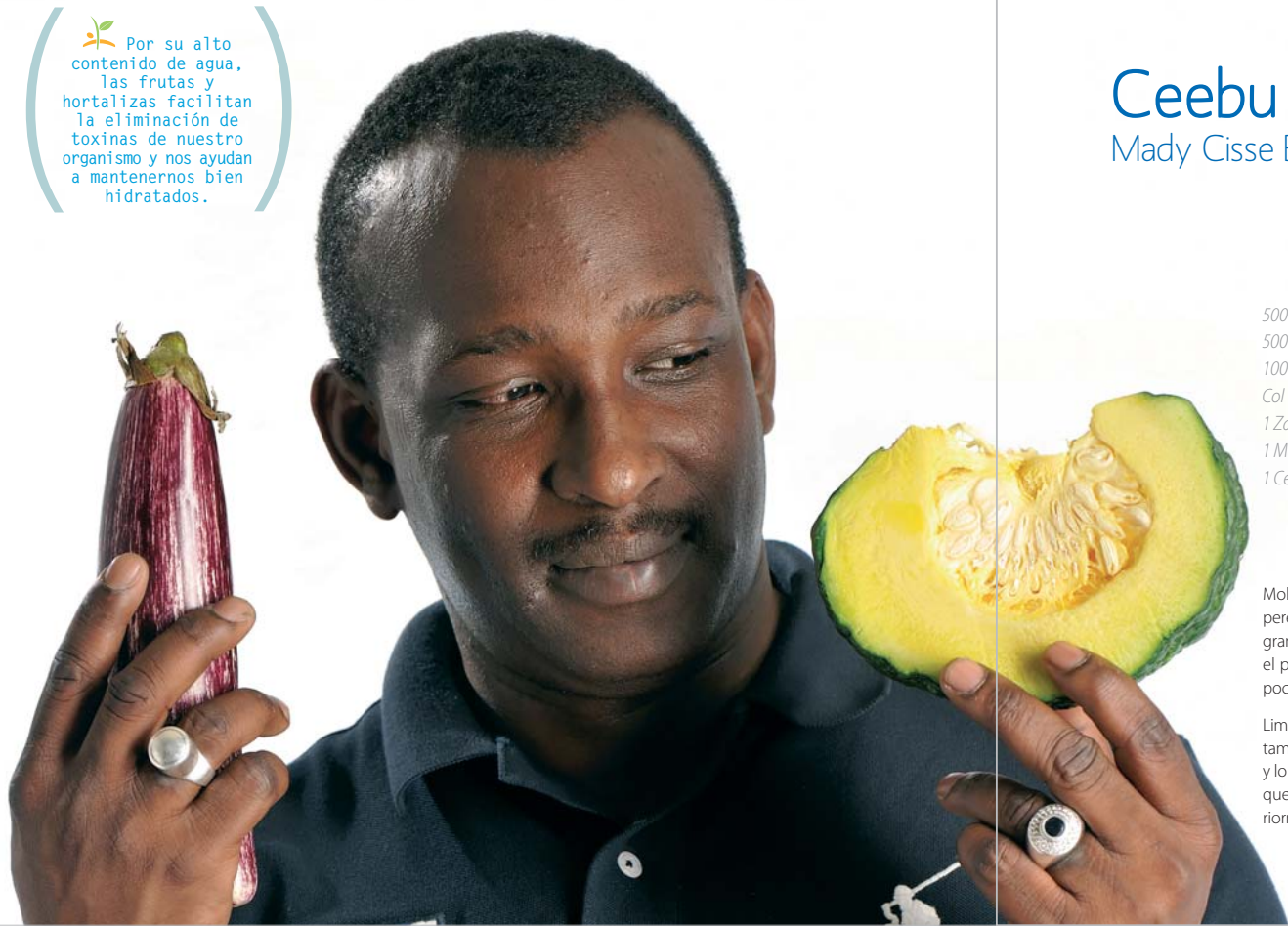
evaporada y espolvoreamos por encima el queso rallado. Lo metemos al horno hasta que el queso se funda y el pescado se haga. Más o menos, a unos 200° C durante 15 minutos.

Si estás a dieta, en lugar de echar nata, puedes utilizar leche evaporada y rebajar el aceite. También resulta delicioso sin queso.

 Cada ración de frutas y hortalizas que un individuo consume, por encima de las 5 raciones diarias recomendadas, supone una disminución del riesgo cardiovascular del 6% en el organismo.



Por su alto contenido de agua, las frutas y hortalizas facilitan la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayudan a mantenernos bien hidratados.



Ceebu Jen (Arroz con pescado)

Mady Cisse Ba (Senegal)

500 g de arroz	1 Limón
500 g de pescado	Aceite
100 g de pescado seco	1/4 de tomate concentrado
Col verde	Sal
1 Zanahoria	Perejil fresco
1 Mandioca	1-4 Dientes de ajo
1 Cebolla	Guindilla o pimienta



Moler el diente de ajo con el perejil, la sal y la pimienta (en grano o en polvo y si te gusta el picante puedes añadir un poco de guindilla).

Limpiamos el pescado, lo cortamos en tres o cuatro partes y lo rellenamos con la mezcla que hemos preparado anteriormente.

Calentamos aceite en una olla, añadimos la cebolla, un poco de sal y el tomate diluido en un poco de agua. Dos minutos después, añadimos el pescado y dejamos cocer a fuego lento durante unos 5 minutos.

Luego, añadimos un litro y medio de agua, las verduras peladas y dejamos cocer durante una hora. Una vez que

las verduras están cocidas, las retiramos junto con el pescado y un poco de salsa. Añadimos el arroz limpio a la salsa que nos queda en la olla, removemos y dejamos cocer durante 15 minutos.

Servimos el arroz en un plato caliente, acompañado de las verduras, el pescado y el limón.