



VEGETALES EN CONSERVA

COLECCIONABLE

Vegetales en conserva... Prácticos, deliciosos y duraderos. Son increíbles en la cocina y los puede aprovechar como el toque secreto en todo tipo de recetas. Muchas veces, degustamos un platillo y lo que eleva el gusto o el sabor son los vegetales en conserva. Por ello, le tenemos una serie de delicias, perfectas para preparar en casa, usándolos como la atracción estelar. Lúzcase con su familia y sus amigos ofreciéndolas en una reunión casual. Le quedarán de película.

¡Buen provecho!



ENSALADA DE CHOCLO, MANGO Y CEBOLLITAS

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 latas de choclo en conserva
- ¼ de taza de cebollitas en conserva
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 mango
- 1 cucharada de hojas de menta
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 pimiento rojo
- El zumo de 2 limones y su cáscara
- 1 diente de ajo
- 1 hinojo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte las cebollitas en conserva por la mitad.
- Ralle la cáscara de un limón y extraiga el zumo de los dos limones. Coloque la ralladura y el zumo en un recipiente grande, con ajo finamente picado. Corte el mango en rebanadas finas e incorpórelo.
- Pique la mitad de la menta. Corte y descarte la parte superior e inferior del hinojo y rebane la parte blanca. Incorpórelo con el pimiento rojo, cortado en bastones y las cebollas a la mezcla de limón. Remueva bien y reserve
- Dore los choclos en una sartén con aceite de oliva aproximadamente por cuatro minutos y deje enfriar.
- Añada a la ensalada y mezcle bien. Cubra con papel film y refrigere por 30 minutos para marinar.
- Sirva con el resto de la menta, culantro y sazone con sal y pimienta al gusto.



ACEITUNAS ENVUELTAS CON PROSCIUTTO



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de aceitunas verdes rellenas de pimiento
- 1 lata de aceitunas negras
- 100 gramos de prosciutto
- 5 hojas de albahaca fresca
- ½ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de azúcar

PREPARACIÓN

- Envuelva cada aceituna con una tira de prosciutto.
- En una sartén, a temperatura baja, coloque azúcar, vinagre balsámico y cocine por 10 minutos, hasta que reduzca a la mitad.
- Coloque las hojas de albahaca en agua fría y déjelas reposar hasta el momento de armar el plato.
- Sirva en una fuente las aceitunas rociadas con la reducción de vinagre balsámico y decore con las hojas de albahaca.

TIPS

Para los vegetarianos, el prosciutto puede ser reemplazado por productos hechos a base de proteínas vegetales como jamón vegetariano, tofu empanizado e incluso varios tipos de queso, como el emmental, cheddar o provolone.



ENSALADA DE VEGETALES, FRUTAS Y PIMIENTOS



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de palmitos en conserva
- 1/4 de lata de aceitunas negras en conserva
- 4 hojas de lechuga
- 1 taza de chochos pelados
- 1 pimiento rojo cortado
- 1 pimiento verde cortado
- 2 aguacates semimaduros
- 2 mandarinas en gajos
- 1 taza de choclo cocido
- 1 taza de frutillas cortadas por la mitad
- 1 taza de mango cortado en dados
- El zumo de 1 limón grande
- Hojas de culantro
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Coloque los pimientos en un *bowl* con agua y una taza de hielo. • Deje reposar en la nevera por dos horas. • En un *bowl* de cristal disponga los chochos, palmitos, aceitunas, mandarinas, choclo, mango, frutillas, aguacate en trozos y pimientos. • Bañe con el zumo del limón, salpimiente y mezcle suavemente. • Coloque las hojas de lechuga en cuatro platos y disponga encima una porción de ensalada. • Rocíe con las hojas de culantro y sirva.

TIPS

Asegúrese de combinar este diverso plato de vegetales con una porción de proteína y una guarnición a base de buenos carbohidratos. Los expertos recomiendan componer el plato así: 50% vegetales, 25% proteína y 25% cereales integrales o tubérculos.



ZOODLES

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 latas de champiñones
- 1/3 de taza de mayonesa
- 4 zucchinis
- ½ taza de pepas de sambo
- 1 taza de nueces
- 3 aguacates
- 1 diente de ajo pelado
- 1 puñado de menta fresca
- El zumo de 4 limones
- Sal, aceite de oliva y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte los zucchinis en forma de spaghetti. • Si no tiene un espiralizador, córtelos en tiras delgadas a lo largo. • En una sartén caliente con tapa, coloque las pepas de sambo para que se tuesten un poco. • Debido a que las pepas saltan al igual que el canguil, hay que taparlo. • Revise que no se quemem, cuando estén listas, reserve. • Caliente un poco de aceite de oliva en la sartén, corte los champiñones en láminas gruesas y saltéelos en la sartén con ajo por cinco minutos, hasta que estén aromáticos y hayan botado bastante de su líquido. Cuando estén listos, reserve. • En un procesador de alimentos coloque las nueces y tritúrelas hasta que estén completamente partidas. • Agregue los aguacates, dos cucharadas de aceite de oliva, menta, mayonesa (deje un poco aparte para decorar), zumo de los limones, sal y pimienta.
- Procese todo hasta que esté homogéneo y cremoso. • En un tazón mezcle el spaghetti de zucchini y la salsa de aguacate, hasta que esté completamente cubierto. • Agregue los champiñones, mezcle suavemente y rocíe encima las pepas de sambo y hojas de menta que reservó.



FRITTATA DE ESPÁRRAGOS

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de espárragos en conserva
- 100 gramos de queso parmesano
- 1 cucharada de menta finamente picada
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- 250 gramos de arvejas congeladas
- 8 huevos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 8 rábanos medianos
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180 °C. • Descongele las arvejas con agua caliente, escúrralas, ralle 1/3 del queso grueso y el resto rállalo normalmente. • Bata los huevos en un tazón, añada el queso rallado y 2/3 de las hierbas picadas. Salpimiente. • En una sartén para horno caliente tres cucharadas de aceite de oliva, cocine los huevos durante dos minutos. • Añada las arvejas y espárragos a la mezcla, moviendo brevemente para distribuir las verduras y cocine dos minutos a fuego medio, hasta que parezca un *omelette*. Hornee por 20 minutos. • Para preparar el aderezo, mezcle la mostaza, vinagre, aceite de oliva restante, sal y pimienta. • Mezcle el rábano con el aderezo y el resto de hierbas. • Sirva la frittata espolvoreando queso rallado y acompañada con la ensalada de rábano.



CARPACCIO CON MAYONESA Y ALCAPARRAS

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cucharadas de alcaparras en conserva picadas
- 5 cucharadas de mayonesa
- Carpaccio de res
- 1 cucharadita de albahaca picada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un plato hondo coloque la mayonesa y mézclela con alcaparras.
- Coloque las láminas del carpaccio de res en un plato.
- Disperse la mayonesa con alcaparras sobre la carne.
- Rocíe la albahaca y sirva.

TIPS

Sirva el carpaccio junto con una ensalada hecha a base de rúcula para agregar frescura y sabor al plato. Además de dar un delicioso toque de sabor, estará mejorando su poder nutricional con estas hojas verdes.



ANTIPASTI

6
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de alcachofas
- 1 lata de espárragos
- 1 lata de aceitunas negras
- 1 frasco de tomates deshidratados
- 200 gramos de prosciutto
- 200 gramos de salami
- 20 grissini, 1 zucchini
- 1 berenjena mediana
- 1 pimiento rojo
- 20 baby mozzarellas
- 200 gramos de queso provolone
- 150 gramos de queso mozzarella
- 2 pepitas de ajo
- Sal, pimienta, orégano y aceite de oliva aromatizado al gusto

PREPARACIÓN

- Corte la berenjena por la mitad y rocíe sal para que no se ennegrezca. Rebane. • Pase ajo en el centro de las berenjenas y grillelas. Reserve. • Corte los zucchinis a lo largo, en tiras delgadas. • Gríllelos con aceite de oliva. • Ase el pimiento rojo a fuego vivo. Retire la piel quemada. • Córtele en tiras y colóquelo en la bandeja, rociado aceite de oliva y orégano.
- En una bandeja coloque: berenjenas, zucchini, pimiento, prosciutto, salami, aceitunas, grissini, tomates, mozzarella y provolone. • Añada la alcachofa y los espárragos rociados con aceite de oliva.

TIPS

Complemente esta deliciosa entrada con otras alternativas de vegetales en conserva, como jalapeños, cebollitas y pickles.



CAPONATA DE INVIERNO 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 12 corazones de alcachofas
- 2 tallos de apio
- 6 cebollas perlas medianas
- ½ taza de aceitunas verdes cortadas en rodajas
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Corte las alcachofas en rodajas finas y colóquelas en agua y limón. • Cocínelas en agua hirviendo por cinco minutos. • Coloque aceite en un sartén, sofría el apio cortado en tiras y la cebolla perla picada. • En la misma sartén dore ligeramente las alcachofas. • En un molde para hornear coloque la pasta de tomate con vinagre, azúcar, sal, cebollas, apio, y aceitunas. • Hornee por 10 minutos a 180°C. Sirva caliente.

TIPS

Algunas alternativas para acompañar esta preparación, que enriquecen su sabor y aporte nutritivo incluyen: tortillas de maíz tostadas, pan pita, pan tostado integral o taquitos de zanahoria y apio.