



RECETAS I TALLER COCINA SALUDABLE. CURSO 2014-2015

DOMUS PANIS

14/10/2014

Coca de verduras

Ingredientes:

- 1 plancha de hojaldre de mantequilla de 300 gr
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- Queso de leche cruda de vaca

Para la salsa pesto:

- 100 gr de albahaca fresca
- 50 gr de queso de oveja curado de leche cruda
- 50 gr de piñones
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

Elaboración:

Para realizar el pesto basta con mezclar los ingredientes en procesador de alimentos o con mortero formando una pasta homogénea, incorporando el aceite poco a poco. Lo último en añadir será el queso rallado y rectificar de sal.

Estiramos la plancha de hojaldre y extendemos nuestro pesto. A continuación incorporamos la verdura en rodajas o tiras y por último le ponemos el queso de vaca en lonchas finas.

Metemos al horno ya precalentado a 180º unos 30/35 min (depende del tipo de horno).



Tostas de pan de lino y soja con crema de queso y pimientos confitados:

Ingredientes:

- 1 pan de lino integral bio
- 1 pan de soja integral bio
- Crema de queso de leche cruda de vaca
- Confitura de pimiento rojo
- Confitura de pimiento verde
- Cebolla confitada

En nuestro caso, realizamos esta receta con productos de nuestra tienda, pan artesano de producción ecológica de soja y también de lino, así como la crema de queso La Paisana del Esla de leche cruda de vaca y confituras de diferentes sabores de producción eco Arroyo (pimiento rojo confitado, mermelada de pimiento verde y cebolla confitada)

Elaboración

Partimos el pan en rebanadas y lo tostamos ligeramente en el horno (2-3 min a 200º)

Untamos con la crema de queso y a continuación incorporamos las confituras a nuestro gusto.

Mini bocatas de pan de centeno con fritata de cherrys y albahaca

Ingredientes:

- 6 huevos eco
- 14 cherrys de diferentes tipos eco
- 50 gr de albahaca fresca eco
- Baguette de centeno y trigo
- sal
- Aceite de oliva virgen extra eco

Elaboración:

Utilizaremos una sartén que se pueda meter al horno.

Batimos los huevos.

En la sartén con un chorrito de aceite sofreímos los cherrys y la albahaca ligeramente (2 min), incorporamos los huevos y hacemos sólo por un lado (2-3min) y a continuación le damos un toque de horno con el grill 200º de unos 3 min más.



universidad
de león



Rellenamos la baguette con la tortilla y la troceamos.

Nota: en nuestro caso también untamos una de las partes de la baguette con pesto que nos había sobrado de la coca.

Empanada de crema de chocolate y almendras

Ingredientes:

- 1 plancha de hojaldre de mantequilla de 500 gr
- 500 gr de crema de chocolate bio
- almendras laminadas bio
- 1 huevo eco

Elaboración:

Extendemos el hojaldre. Rellenamos uno de los lados con la crema de chocolate y las almendras laminadas. Cerramos con el lado sin relleno y sellamos doblando un poco todos los bordes. Pintamos con huevo y al horno 180º 30/35 min