



CALENDARIO DE TEMPORADA





CALENDARIO DE TEMPORADA



Este calendario está pensado para promocionar la cocina de temporada de Andalucía. Una de las problemáticas que hemos detectado en el ámbito de la alimentación es que nos hemos acostumbrado a comer de todo en cualquier época del año y cada vez nos resulta más difícil distinguir cuáles son los alimentos típicos de cada estación. Por eso hemos elaborado este calendario de temporada, para ayudarnos a introducir en nuestros platos solo lo que nos da la tierra en cada momento. Esta es una de las medidas más importantes para reducir la huella medioambiental de nuestra alimentación, además de comprar productos agroecológicos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo en mercados locales, tiendas de barrio o directamente a quien produce estos alimentos, lo que favorece además la economía local.

También nos parece esencial promover el conocimiento del pescado de temporada que se puede consumir mensualmente en nuestras lonjas y pescaderías de barrio. Como la verdura, los pescados tienen su ciclo y es mejor no consumirlos cuando no toca para facilitar su reproducción y conservación. La pesca es un sector muy vulnerable y tenemos que reconocer su patrimonio milenario y fomentar su consumo.

Y qué decir del consumo de carne, tantas veces en entredicho. Creemos que es necesario reducir el consumo de carne, sobre todo la procesada, y es tremendamente importante que la carne que se consuma proceda de un sistema que contribuya positivamente a su entorno, que incida en el bienestar de sus animales, que aporte productos de calidad y contribuya a hacer del mundo un lugar un poco mejor. Esto lo aporta la ganadería extensiva.

Por eso, cada mes especificamos los productos más característicos y adaptados a la temporalidad, así como una receta relacionada.

Recuerda, las dietas basadas en alimentos frescos, mayoritariamente de origen vegetal, locales, de temporada y, siempre que sea posible, producidos u obtenidos bajo técnicas agroecológicas, son la elección más saludable y sostenible.

Nuestra forma de comer tiene un enorme potencial transformador social, económico y ambiental al alcance de nuestra mano, ¡no lo dejemos escapar!



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



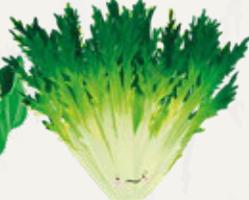
COL LOMBARDA



CHIRIVÍA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACA



GUISANTE



HABA



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



PUERRO



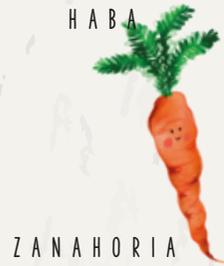
RÁBANO



REMOLACHA



REPOLLO



ZANAHORIA



CHAMPIÑÓN



MANDARINA



MANZANA



NARANJA



PLÁTANO



POMELO



KIWI



LIMÓN



ANGUILA



ALBACORA



BESUGO



BONITO



CABALLA



CALAMAR



DORADA



HERRERA



BRECA



ACEDÍA



PINTARROJA



PULPO



RAYA

ENERO

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN DE JABUGO

INGREDIENTES

500 G DE CHAMPIÑONES
200 G DE JAMÓN DE JABUGO
150 G DE QUESO DE CABRA
1 DIENTE DE AJO
1 CEBOLLA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (A.O.V.E.)
UNA RAMITA DE PEREJIL
SAL Y PIMIENTA



ELABORACIONES PREVIAS

- Precalienta el horno a 180°C.
- Limpia los champiñones y separa los «pies» de los «sombreros».
- Pica los pies de los champiñones, el ajo, la cebolla y el perejil.
- Ralla el queso.

ELABORACIÓN

- En la bandeja del horno, con un poco de aceite de oliva, coloca los champiñones y hornea durante 15'.
- En una sartén dora el ajo picado junto con la cebolla picada a fuego fuerte.
- Añade los pies de los champiñones y el perejil picados y cocina durante 5' a fuego medio.
- Incorpora el jamón y cocina 5'.
- Rellena los champiñones y espolvorea el queso rallado.
- Gratina y sirve.





ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



REPOLLO



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COL LOMBARDA



CHIRIVÍA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACS



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



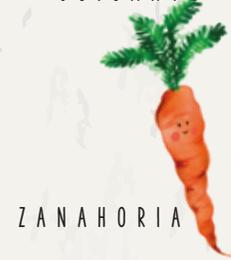
PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



ZANAHORIA



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



NARANJA



PLÁTAN



POMELO



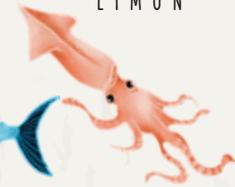
ANGUILA



BESUGO



CABALLA



CALAMAR



DORADA



HERRERA



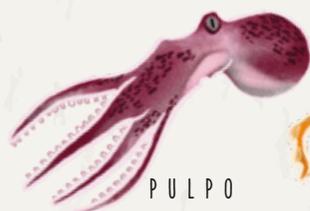
BRECA



ACEDÍA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

FEBRERO

ALCACHOFAS RELLENAS DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

5 ALCACHOFAS
1 LIMÓN
1 TAZA DE ALMENDRAS
2 DIENTES DE AJO
UNA RAMITA DE PEREJIL
ROMERO FRESCO (U OTRA HIERBA FRESCA COMO MENTA, TOMILLO, CILANTRO...)
A.O.V.E.
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



ELABORACIONES PREVIAS

- Precalienta el horno a 200°C.
- Prepara las alcachofas: corta 5 cm de la parte de arriba, deshoja y pela el tallo con cuidado (el tallo solo hay que pelarlo, ya que su interior se puede comer y además quedan mucho más bonitas). Añade zumo de limón para evitar que se oxiden y se ennegrezcan.
- Pica las almendras, el ajo, las hierbas y el perejil.

ELABORACIÓN

- Incorpora en un cuenco las almendras, el ajo, las hierbas y el perejil picados. Añade sal y pimienta al gusto, una cucharada de aceite de oliva y mezcla bien.
- Con la ayuda de una cuchara, empuja la carne de la alcachofa hacia adentro para crear un hueco donde rellenar.
- Mete el relleno en cada una de las alcachofas y disponlas en una bandeja de horno de cristal. Tapa la bandeja bien con papel de estraza, para ello, arruga bien el papel hasta hacerlo una bola, mójalo y disponlo encima de la bandeja agarrando bien los bordes.
- Hornea durante 30 minutos. Quita el papel y hornea 5 minutos más.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



CHIRIVÍA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



PUERRO



RÁBANO



REPOLLO



ZANAHORIA



FRESA



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA



MANZANA



PLÁTANO



POMELO



ANGUILA



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



DORADA



GAMBA ROJA



HERRERA



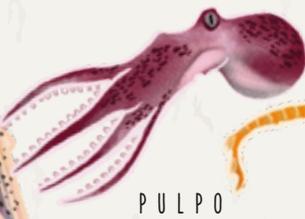
BRECA



ACEDÍA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

MARZO

COLIFLOR EN ESCABECHE TEMPLADO Y LÁMINAS DE AJO

INGREDIENTES

1 COLIFLOR
1 ZANAHORIA
1 CEBOLLA
1 HOJA DE LAUREL
UN MANOJO DE ROMERO FRESCO Y DE
TOMILLO (AL GUSTO)
UNA CABEZA Y MEDIA DE AJO
200 ML DE VINAGRE
100 ML DE VINO BLANCO
A.O.V.E.
SAL



ELABORACIONES PREVIAS

- Limpia la coliflor: elimina los tallos verdes, divide la cabeza en ramilletes más pequeños y límpialos con agua.
- Pica la cebolla en juliana y la zanahoria en rodajas.
- Corta en láminas finas los dientes de la media cabeza de ajo.
- Separa los dientes de la cabeza de ajo y, con su piel, dales un cortecito.

ELABORACIÓN

- Hierva la coliflor durante unos 20 minutos y reserva el agua.
- Pocha la cebolla y zanahorias junto al laurel, los dientes de ajo enteros, el romero y el tomillo.
- Añade el vino blanco y deja reducir.
- Agrega el vinagre y a continuación un vaso del agua de haber hervido la coliflor.
- Deja cocer todo 20 minutos a fuego bajo.
- Pasa todo por un chino.
- Incorpora la coliflor cocida y deja macerar 2 horas.
- Dora las láminas de ajo y apártalas.
- Saltea los brotes de coliflor en el aceite de dorar los ajos. Atempera el escabeche y colócalo en el fondo del plato, sobre éste, pon los brotes de coliflor y encima, las láminas de ajo. Si tienes, puedes decorar con unas flores de romero.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



API



BONIATO



BRÓCOLI



CARDO



CEBOLLA



CHIRIVÍA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



LECHUGA



PATATA



PUERRO



RÁBANO



ZANAHORIA



POMELO



CEREZA



FRESA



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA



NÍSPERO



PLÁTANO



BACALADILLA



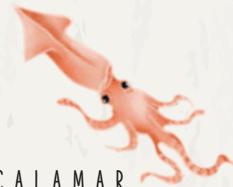
BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



DORADA



GAMBA ROJA



HERRERA



JUREL



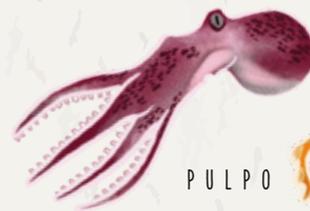
BRECA



ACEDÍA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

ABRIL

ESPINACAS CON GARBANZOS

INGREDIENTES

500 G DE ESPINACAS FRESCAS
250 G DE GARBANZOS
4 DIENTES DE AJO
PAN
2 CUCHARADITAS DE PIMENTÓN DULCE

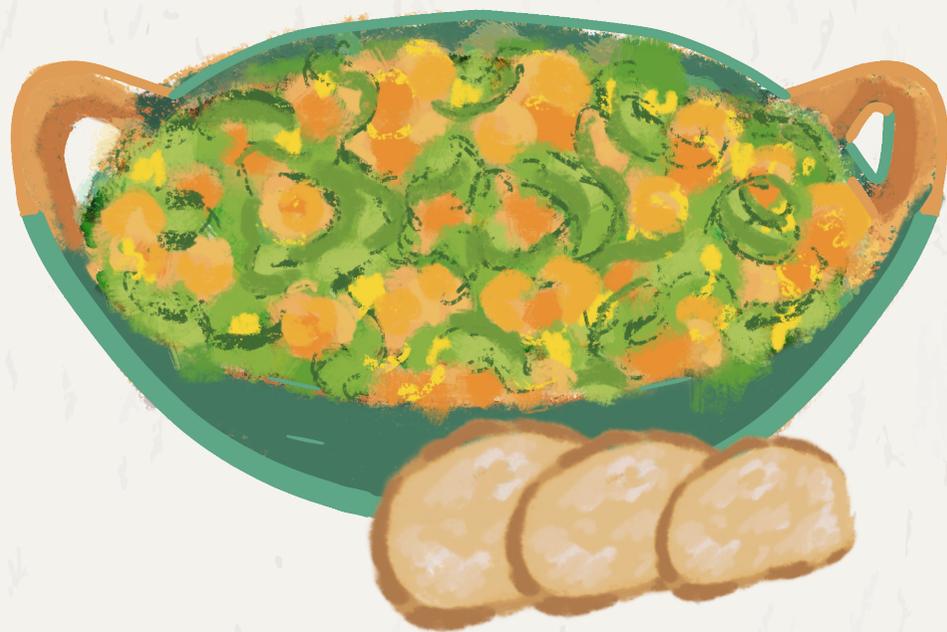
PIMENTÓN PICANTE (OPCIONAL Y AL GUSTO)
A.O.V.E.
COMINO
VINAGRE DE VINO
SAL

ELABORACIONES PREVIAS

- Prepara los garbanzos: déjalos en remojo entre 8 y 12 horas. Pasado este tiempo cuécelos con un poco de sal. Si es en olla a presión 20-25 minutos. Una vez cocidos, sácalos de la olla, escúrre y reservalos para más adelante. Otra opción es usar garbanzos que te hayan sobrado de un cocido.
- Lava las espinacas, escurre y pica.
- Pela y pica los ajos.
- Corta el pan en rebanadas.

ELABORACIÓN

- Rehoga las espinacas en una sartén con un chorrito de aceite.
- En otra sartén echa un buen chorro de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, añade los dientes de ajo picados y las rebanadas de pan y fríe.
- Traslada los ajos y el pan frito al vaso de una batidora o a un mortero. Añade un poco de agua, comino, pimentón dulce y picante (opcional), un poco de vinagre de vino y una pizca de sal. Acto seguido, tritura o maja los ingredientes hasta obtener una mezcla espesa.
- Incorpora el majado a las espinacas, mezcla bien y añade los garbanzos cocidos. Rehoga durante unos minutos para que se mezclen los ingredientes.





ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



GUISANTE



HABAS



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



ZANAHORIA



ALBARICOQUE



POMELO



CEREZA



CIRUELA



FRESA



LIMÓN



NARANJA



NÍSPERO



PLÁTANO



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



MEJILLÓN



DORADA



GAMBA ROJA



JUREL

ACEDÍA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA



SEPIA

MAYO

INGREDIENTES

1 KG DE TOMATES MADUROS
1 DIENTE DE AJO
150 G DE PAN
UNOS 100 G (O 120ML) DE A.O.V.E.
UNA CUCHARADITA DE SAL

ELABORACIONES PREVIAS

- Lava los tomates y trocéalos en pedazos grandes.

ELABORACIÓN

- Tritura con la batidora los tomates durante unos 2-3 minutos a máxima potencia.
- Cuélalos para eliminar la piel y las pepitas y pasa el puré a la jarra o vaso de la batidora.
- Añade la miga de pan, el ajo y un poquito de sal.
- Bate de nuevo y ve incorporando el aceite poco a poco, como cuando haces mayonesa, para que emulsione.
- Déjalo enfriar en la nevera durante 1-2 horas o hasta que esté bien frío.

AUNQUE EL SALMOREJO CLÁSICO SE SIRVE CON TROCITOS DE JAMÓN IBÉRICO Y HUEVO DURO PICADO, TE INVITAMOS A QUE PRUEBES ALGUNA O CADA UNA DE LAS SIGUIENTES VARIANTES:

- * CON PICATOSTES TOSTADOS Y/O TOMATES SECOS EN ACEITE TROCEADOS,
- * CON PEPINO PICADO,
- * CON MANZANA PICADA O INCLUSO MELOCOTÓN FRESCO O EN ALMÍBAR COMO TOPPING PARA DAR UN TOQUE DULCE Y JUGOSO.



SALMOREJO CON GUARNICIÓN



ACELGA



AJO



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



ALBARICOQUE



BREVA



CEREZA



CIRUELA



FRESA



LIMÓN



NARANJA



NECTARINA



MELOCOTÓN



MELÓN



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



BACORETA



CALAMAR



MEJILLÓN



JUREL



ACEDÍA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA



SEPIA

GAMBA
ROJA



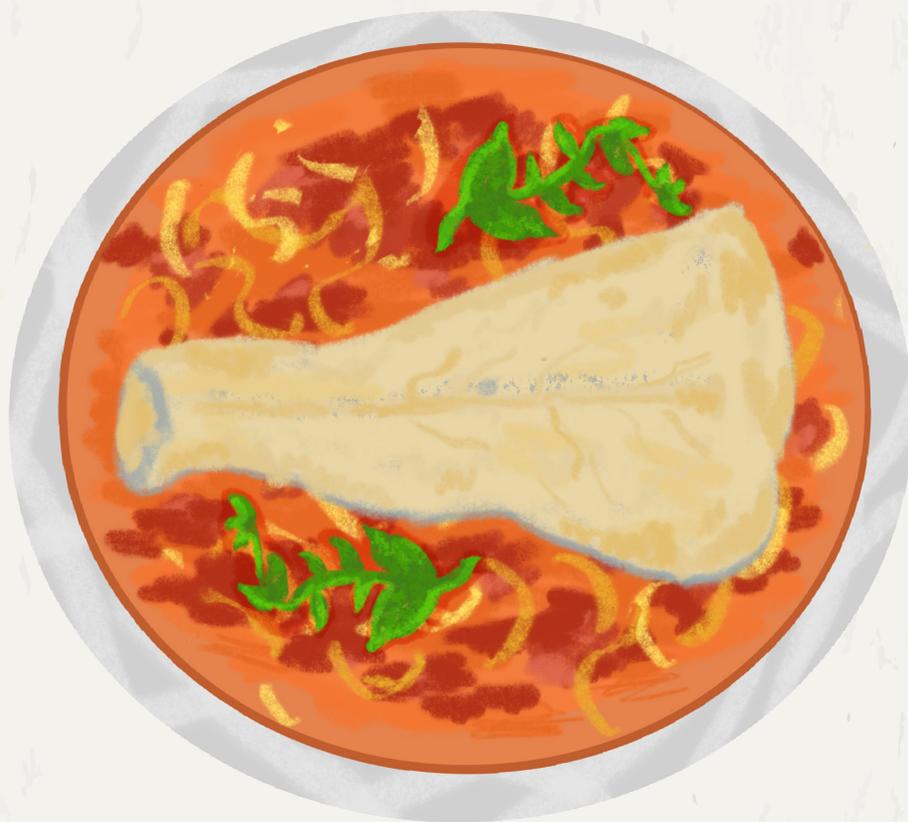
JUNIO

BACORETA EN PIPERRADE

INGREDIENTES

1KG DE BACORETA
200 G PIMIENTO VERDE
200 G PIMIENTO ROJO
2 CEBOLLAS
400 G TOMATE TRITURADO
80 G ALCAPARRAS

A.O.V.E.
VINAGRE, SAL, MOSTAZA.
300 G CANÓNIGOS
2 DIENTES DE AJO
25 CL VINO BLANCO SECO
PEREJIL FRESCO



ELABORACIONES PREVIAS

- Limpia los lomos de bacoreta y reserva. (Con los restos del pescado puedes hacer un fumet para cualquier otro plato con pescado).
- Prepara una vinagreta francesa con alcaparras picadas. Para la vinagreta: coloca en un cuenco la mostaza y ve añadiendo el aceite poco a poco con unas varillas para que la mezcla emulsione y ligue. A continuación y mientras sigues batiendo añade el vinagre y salpimenta a gusto.
- Pica los ajos y corta en juliana la cebolla y los pimientos.

ELABORACIÓN

- Cocina las verduras hasta que estén bien pochadas.
- Añade el tomate y el vino y deja cocinar bien al menos 30 minutos a fuego muy suave.
- Termina cocinando la bacoreta en la salsa, unos 3-4 minutos y según el grosor del pescado.
- Pica encima el perejil fresco.
- Emplata sirviendo los canónigos aliñados con la vinagreta.



ACELGA



AJO



BERENJENA



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CIRUELA



FRESA



MELOCOTÓN



MELÓN



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



BACALADILLA



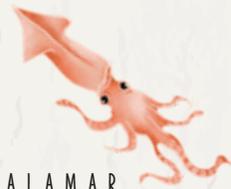
BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



MEJILLÓN



CANGREJO AZUL



GAMBA ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA

JULIO

CANELÓN DE CALABACÍN CON CHIPS DE VERDURAS

INGREDIENTES

2 CALABACINES
2 REMOLACHAS
2 ZANAHORIAS
1 RAMITA DE ROMERO
ENELDO
TOMILLO
100 G DE REQUESÓN
50 G DE PISTACHOS (U OTROS FRUTOS SECOS)
A.O.V.E.
SAL Y PIMIENTA



ELABORACIONES PREVIAS

- Lamina a lo largo los calabacines (los trocitos más pequeños que queden, pícalos e inclúyelos en el relleno).
- Escalda las tiras de calabacín. Pasa al agua fría.
- Pica los pistachos (o los frutos secos elegidos).
- Para las chips: lava la remolacha, quítale el tallo y pécala. Pela las zanahorias y despúntalas. Corta las verduras en láminas finas con una mandolina.

ELIGE OTRAS VERDURAS DE TEMPORADA PARA LAS CHIPS:
CALABAZA, CALABACÍN, BONIATO... ¿HAS PRUBADO LAS
CHIPS DE KALE?

ELABORACIÓN

- Las chips: extiéndelas en una bandeja de horno forrada con papel. Píntalas con aceite y espolvoréalas con una mezcla de sal, pimienta y romero picado.
- Introdúcelas en el horno precalentado a 180°.
- Da la vuelta a las rodajas y repite el proceso.
- Adereza el requesón con eneldo, tomillo, pimienta y añade los frutos secos.
- Incorpora el relleno a lo largo de cada tira de calabacín. Enróllala y asegura con un palillo. – Coloca los rollitos de calabacín en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Riega con un poco de A.O.V.E. e introduce en el horno durante 5 minutos.
- Sirve los rollitos de calabacín acompañados de las chips de verdura.



ACELGA



AJO



BERENJENA



CALABACÍN



CEBOLLA



CARLOTA



COLIRÁBANO



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



CIRUELA



FRESA



MANZANA



MELOCOTÓN



MELÓN



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



UVA



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



MEJILLÓN



GAMBA ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA

AGOSTO

MOUSAKA DE CORDERO

INGREDIENTES

200 G DE CARNE PICADA DE CORDERO

1 BERENJENA

1 CALABACÍN

1 TOMATE

150 G PATATA

BECHAMEL (2-3 CUCHARADAS DE HARINA, 350 ML DE LECHE, 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL Y NUEZ MOSCADA (OPCIONAL).

100 G QUESO DE CABRA

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLA

A.O.V.E.

100 G SALSA DE TOMATE FRITO CASERA

VINO BLANCO

SAL, PIMIENTA, TOMILLO, ORÉGANO

ELABORACIONES PREVIAS

- Pela y pica el ajo y la cebolla.
- Lava el resto de hortalizas y córtalas en rodajas.
- Prepara la bechamel. Pon una cazuela a fuego suave y añade un chorrito de aceite. Agrega la harina, mezcla bien con unas varillas hasta que quede perfectamente integrada. Añade la leche poco a poco sin dejar de remover hasta conseguir una crema homogénea. Vierte el resto de la leche en 2 veces, sin dejar de remover. Echa sal a tu gusto y/o nuez moscada rallada. Cocina la salsa a fuego suave durante 10-15 minutos. Cuanto más tiempo la cocines, más suave y rica quedará.

ELABORACIÓN

- Sofríe el ajo y la cebolla.
- Añade la carne de cordero y sigue dorando.
- Incorpora el vino y deja que reduzca.
- Agrega la salsa de tomate casera y cocina todo en torno a 1 hora, añadiéndole agua si fuera necesario.
- Salpimenta y añade tomillo y orégano.
- Cocina las hortalizas fritas o a la plancha, excepto el tomate que irá crudo.
- Incorpora a la bechamel ya cocinada el queso desgranado.
- Monta en la bandeja de horno poniendo la patata de base, berenjena-calabacín, carne, bechamel, tomate crudo, carne de nuevo y terminamos con la bechamel con queso.
- A continuación hornea entre 15-20 minutos a temperatura suave (160-170º aprox).





ACELGA



AJO



APIO



BERENJENA



CALABACÍN



CARDO



CEBOLLA



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CIRUELA



HIGO



MANDARINA



MANZANA



MELOCOTÓN



MELÓN



MEMBRILLO



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



UVA



ALBACORA



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



MEJILLÓN



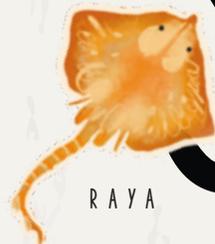
GAMBA ROJA



JUREL



PINTARROJA



RAYA



ACEDÍA



SARDINA

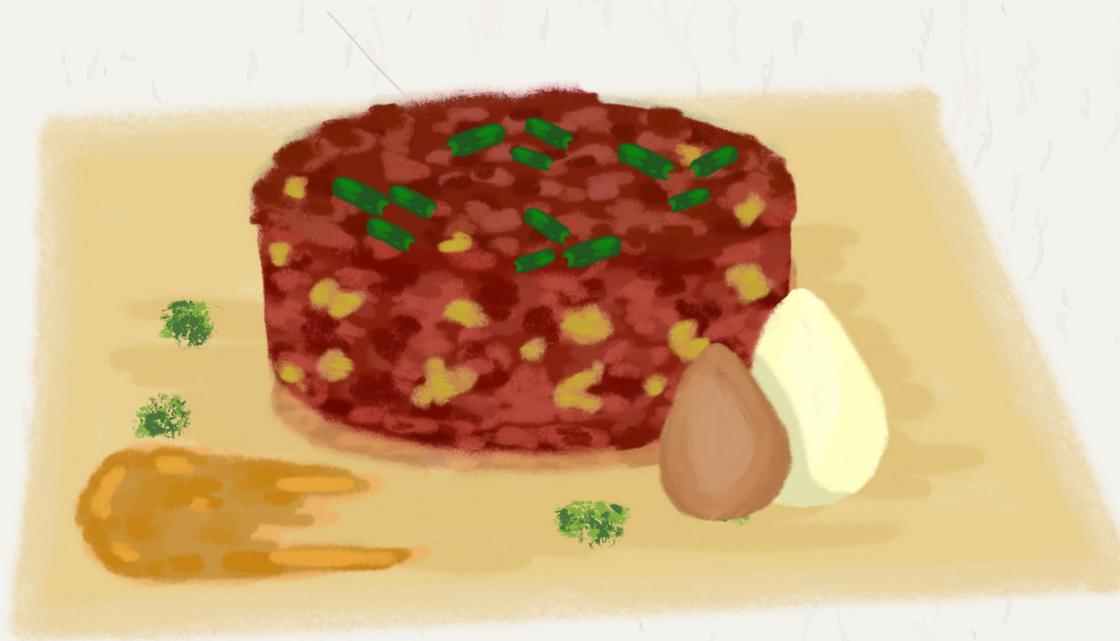
SEPTIEMBRE

STEAK TARTAR DE RETINTA

INGREDIENTES

SOLOMILLO DE TERNERA RETINTA PICADO A CUCHILLO
YEMA DE HUEVO
MOSTAZA
A.O.V.E.
CEBOLLETA
PEPINILLO

CEBOLLINO
VINAGRE BALSÁMICO
SALSA PICANTE
SAL
PIMIENTA



ELABORACIONES PREVIAS

- Separa yema de la clara (esta clara la puedes usar para una tortilla, bizcochos...).
- Pica con un cuchillo el solomillo.
- Pica también los pepinillos, la cebolleta y parte del cebollino, muy finos.

ELABORACIÓN

- En un bol grande, mezcla la yema de huevo con la mostaza y comienza a emulsionar con las varillas el aove hasta crear una salsa espesa.
- Mezcla en el bol el solomillo, los pepinillos, la cebolleta, el cebollino, el vinagre balsámico, el picante, la sal y la pimienta, probándolo de sabor para que nada predomine especialmente.
- Emplata al gusto, puedes utilizar un molde o meterlo en un vasito.
- Termina con el cebollino picado por encima.



ACELGA



AJO



APIO



BERENJENA



BONIATO



CALABACÍN



CALABAZA



PEROLLA



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



NABO



PATATA



PIMIENTO



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



POMELO



CAQUI



CHIRIMOYA



GRANADA



HIGO



KIWI



MANDARINA



MELÓN



MEMBRILLO



UVA



NARANJA



MANZANA



PERA



PLÁTANO



ANGUILA



ALBACORA



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CALAMAR



GAMBA ROJA

HERRERA



JUREL



ACEDÍA



PINTARROJA



RAYA



SALMONETE

OCTUBRE

HUEVAS DE MERLUZA REBOZADAS CON NIDO DE PATATA DE RELLENO

INGREDIENTES

200 G DE HUEVAS DE MERLUZA
200 G DE CALABAZA
200 G DE BONIATO
100 G DE YOGUR NATURAL
2 CDA DE ENELDO
2 UNDS DE LIMÓN

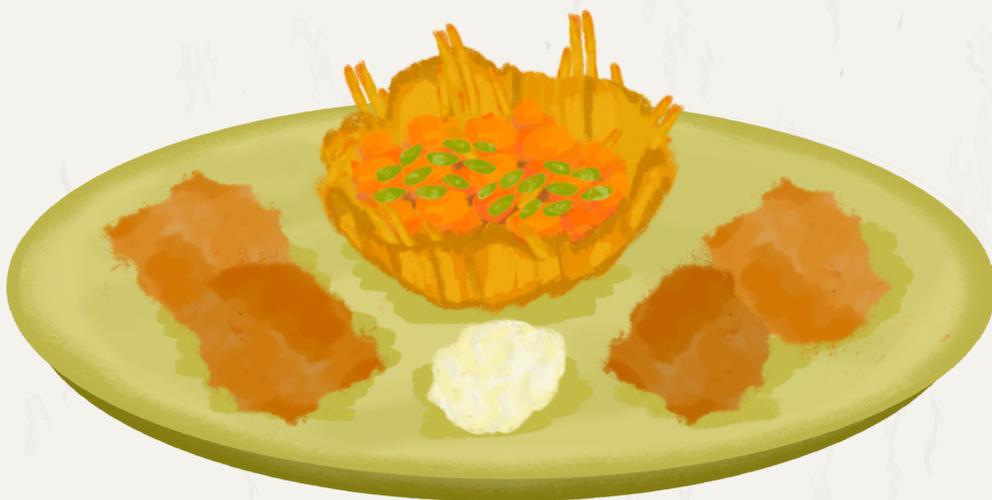
150 G DE PATATAS
100 G DE SEMILLAS DE CALABAZA
A.O.V.E.
SAL
PIMIENTA
HIERBAS AROMÁTICAS
HARINA DE GARBANZOS

ELABORACIONES PREVIAS

- Corta el boniato y la calabaza en dados y reserva.
- Pela y corta la patata en tiras muy finas con la mandolina, cubre de agua y reserva.
- Exprime las naranjas, cuele y reservar el zumo.
- Mezcla el yogur, el limón y el eneldo, salpimenta y tritura, reserva.

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C.
- En una bandeja pon la calabaza y el boniato previamente salpimentados y con las hierbas aromáticas añadidas. Cocina hasta que estén tiernos unos 20-30 min aprox.
- En una olla hierve las huevas, partir de agua fría, mantenlas a fuego lento de 10-20 min, según el grosor, una vez cocidas dejar enfriar completamente antes de cortarlas en rodajas.
- Reboza las huevas: pasa las rodajas de hueva por huevo, harina y pan rallado con ajo y perejil.
- Fríe en aceite caliente, cuando doren retirar y poner en papel absorbente.
- Hacer el nido de patata, el fuego debe estar a fuego medio, meter el molde del nido con la patata sin que llegue a quemarse, solo dorar sacar y, poner sobre papel absorbente.
- Rellena el cestito de patatas con la mezcla de boniato y calabaza junto con las semillas de calabaza.





ACELGA



PUERROS



AJO



ALCACHOFA



APIO



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABA



JUDÍA VERDE



LECHUGA



NABO



PATATA



PIMIENTO



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CAQUI



CHIRIMOYA



GRANADA



KIWI



LIMÓN



UVA



POMELO



MANDARINA



MANZANA



MELÓN



NARANJA



PERA



PLÁTANO



ANGUILA



ALBACORA



BESUGO



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



GAMBA ROJA



HERRERA



ACEDÍA



PINTARROJA

CALAMAR



DORADA

NOVIEMBRE



RAYA



SALMONETE

COGOLLOS EN KIMCHI SUBBÉTICO

INGREDIENTES

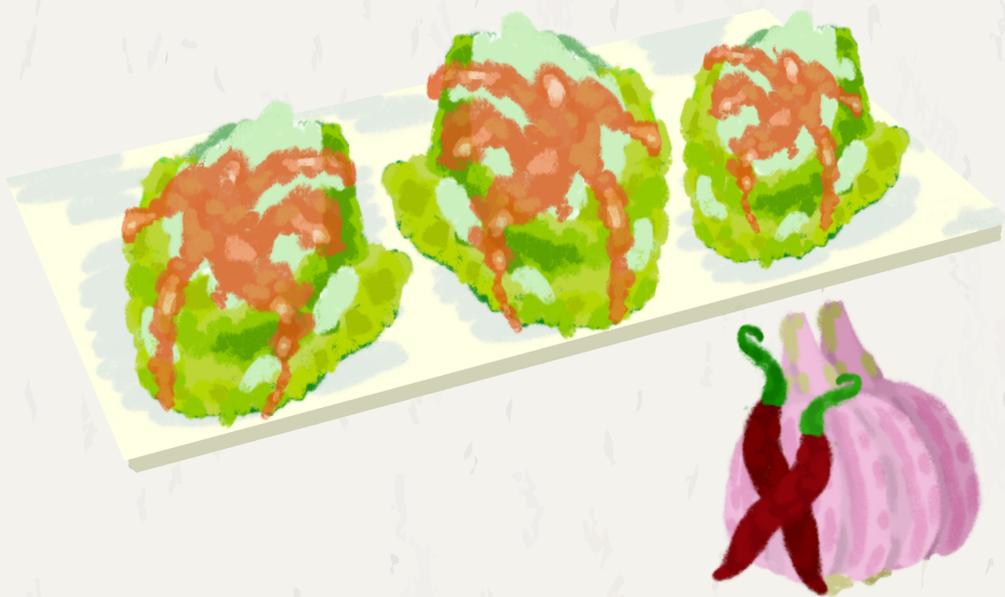
- 8 UND COGOLLITOS DE LECHUGA
- 500 G DE SAL GRUESA
- 40 CL DE AGUA
- 80 G PIMENTÓN DE LA VERA PICANTE
- 8 DIENTES DE AJO
- 15 CL VINAGRE RESERVA
- 10 CL DE A.O.V.E.

ELABORACIONES PREVIAS

- Lava bien los cogollos y escurre.
- Mezcla el agua con el pimentón y lo disuelve bien.
- Pela y lamina los dientes de ajo.

ELABORACIÓN

- Coloca los cogollos en un escurridor grande y cúbrelos con sal. Déjalos reposar 2 horas y media aproximadamente, para que suelten todo el agua posible.
- Fríe el ajo laminado con el aceite a temperatura suave, sin que llegue a dorar demasiado, reserva.
- Incorpora, al agua con el pimentón, el vinagre y los ajos fritos con el aceite. Con esta mezcla cubre los cogollos, que meterás en tarros esterilizados y dejarás reposar al menos 1 semana, abriendo al menos un par de veces en este proceso, para que liberen gases.





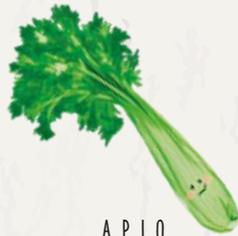
ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



RÁBANO



REMOLACHA



REPOLLO



ZANAHORIA



CAQUI



CHIRIMOYA



KIWI



UVA



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



MELÓN



NARANJA



NÍSCALO



PERA



POMELO



ANGUILA



ALBACORA



BESUGO



BONITO



BRÓTOLA



CALAMAR



DORADA



GAMBA ROJA



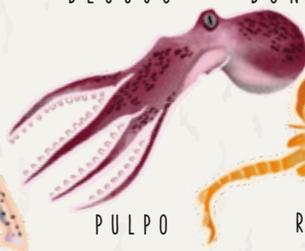
HERRERA



ACEDÍA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SALMONETE

DICIEMBRE

INGREDIENTES

180 G DE ARROZ DE GRANO CORTO

200 G DE NÍSCALOS

600 ML DE CALDO (DE VERDURAS, DE POLLO... ¡ELIGE SEGÚN TUS PREFERENCIAS!)

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

TOMATE RALLADO (EN CONSERVA)

½ DE VASO DE VINO BLANCO

QUESO (OPCIONAL)

HIERBAS AROMÁTICAS

A.O.V.E.

ARROZ CON NÍSCALOS



ELABORACIONES PREVIAS

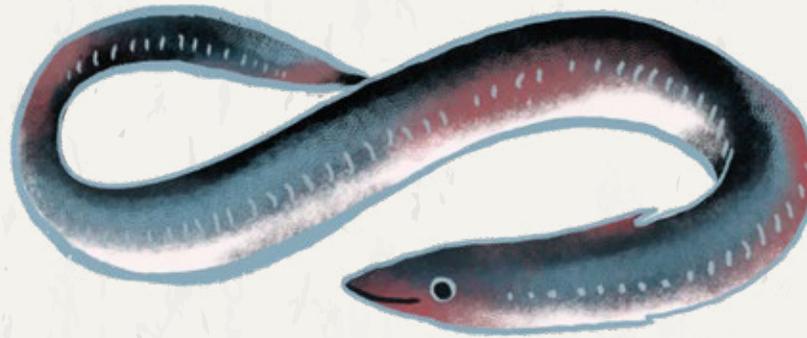
- Pela y pica la cebolla y el ajo.
- Limpia bien los níscalos y pícalos.
- Ralla el tomate.
- Ralla el queso.

ELABORACIÓN

- Haz un sofrito potente y concentrado con la cebolla y el ajo.
- Cuando estén dorados y densos, añade los níscalos y deja cocinar más tiempo hasta que libere parte del agua.
- Añade luego el tomate rallado hasta que evapore todo el líquido y termina con el vino, hasta que esté completamente evaporado. Añade a esto el arroz.
- Calienta en una olla contigua el caldo.
- Realiza un risotto, para el que se necesitará más o menos 3 veces más de líquido que de arroz. Añade el caldo poco a poco y moviendo continuamente.
- Al terminar, puedes añadir queso rallado y las hierbas aromáticas.



CALENDARIO DE TEMPORADA



RECETAS ELABORADAS CON LA COLABORACIÓN DE LOS CENTROS:



Agencia Andaluza de Cooperación
Internacional para el Desarrollo
Consejería de la Presidencia, Interior,
Diálogo Social y Simplificación Administrativa