el Ejido.

Recetas elaboradas con Hortalizas y Frutas de El Ejido

2 Glosario
4 Pimientos
11 Pepinos
15 Tomates
20 Calabacín
27 Berenjenas
35 Judias Verdes
38 Sandía
42 Melón
47 Mixtos

frutas y hortalizas frescas 5 al día

Ayuntamiento de el Ejido.
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Breve glosario de términos culinarios

Abrillantar
Dar brillo a una preparación con mermeladas, gelatinas o huevo.

Acaramelar
Untar o bañar con caramelo.

Albardar
Envolver carnes en harinas, huevos o lonjas de tocino antes de cocinarlas.

Aliñar
Condimentar

Bañar
Cubrir totalmente algo con salsas, caldos, jugo o agua.

Baño María
Colocar un molde con cualquier preparación (salada o dulce) dentro de otro que contenga agua caliente. Cocinar sobre la llama del horno.

Batir a punto de nieve
Batir las claras de huevo con batidora de alambre o eléctrica hasta que queden espumosas y duras.

Blanquear
Poner en agua hirviendo, durante unos minutos, carnes, pescados u hortalizas para que se suavicen o blanqueen.

Brochetas
Varillas de metal o de madera para sujetar los trozos de alimentos.

Cocción
Acción de cocinar o elemento en que se ha cocinado.

Colar
Escurrir el líquido que contiene un elemento, para separarlo de las partes sólidas o de las impurezas.

Clarificar
Retirar espumas o impurezas de un caldo o gelatinas.

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Desleír
Disolver harina o yemas agregándole cualquier líquido y removiendo continuamente con una cuchara de madera para que no se hagan
grumos.

Emplatar
Colocar en platos.

Escalfar
Sumergir en agua hirviendo.

Finas hierbas
Estragón, perejil, apio y otras hierbas finamente picadas.

Freír
Cocinar alimentos en manteca o en aceite hirviendo.

Glasear
Rociar un alimento con su propio jugo, azúcar o mantequilla para que tome brillo y color.

Gratinar
Cubrir una preparación con salsa bechamel, mantequilla, queso, merengue o azúcar y llevar a horno caliente para que se dore su superficie.

Guarnición
Alimentos que decoran o completan un plato (ya sea salado o dulce).

Juliana
Verduras y hortalizas cortadas en tiras finas.

Ligar
Espesar una salsa, crema, jugo, caldo o cualquier otro líquido con harina, maizena o yemas. Mezclar bien los ingredientes, principalmente líquidos y salsas.

Macerar
Sumergir cualquier alimento en un medio líquido condimentado, durante varias horas, para enriquecer su sabor.

Marinar
Sumergir cualquier alimento en una mezcla de hierbas aromáticas, jugo de limón o vinagre para suavizar o realzar su sabor.

Mechar
Introducir tocino u otro elemento dentro de una carne.

Napar
Verter sobre un plato preparado un líquido semi-espeso de manera que los ingredientes de la receta queden totalmente cubiertos

Puré
Las legumbres, tubérculos o frutas trituradas y pasadas por colador y sazonados con mantequilla, jugo, leche o crema.

Reducir
Cocinar un líquido para reducir su volumen por evaporación.

Rectificar
Ajustar el punto de sal, pimienta, azucar, etc.

Rehogar
Cocinar varios alimentos a fuego mediano, revolviendo siempre hasta que tome buen color.

Reservar
Dejar reposar un rato.

Salsear
Cubrir una preparación con salsa.

Salpimentar
Condimentar con sal y pimienta.

Saltear
Mover rápidamente un alimento cuidando que no se pegue al fondo ni tome demasiado color.

Sazonar
Condimentar con sal y especies.

Sirope
Líquido espeso azucarado.

Supremas
Pechugas de ave o filetes de pescado.

Tornear
Dar buena forma a vegetales o frutas para decorar o acompañar un plato.

Trinchar
Cortar en porciones cualquier pieza entera (aves, carnes rojas) después de cocidas.

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Caprichos Ejidenses

Ingredientes para 4 personas

N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ± • „ • ´ t ± 8 Œ Y b ž ‘ s œ b ¡ Á b Ž • ´ Ÿ
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ Ç b ± Y b ´ t ± 8 Œ Y b ´ ž ‘ s œ b ¡ Á b Ž • ´ Ÿ
N À p Î t ± ¡ Y b 8 Œ t Á † 8 ´
N s Y • b Œ ¼ b ´ Y b 8 „ •
N — t Á • Œ Y • † † 8
N — Î Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8 Ç • ± t b Œ b Ê ¼ ± 8
N — Î Î ‰ † Y b 8 t Á 8 †
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8
N œ b ± b „ • † œ • O 8 Y •

Se asan los pimientos en el fuego, se dejan sudar envueltos en papel de estraza y se pelan.
Pelamos los ajos y los cortamos en láminas finas. Picamos la guindilla en varios trozos.
En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos y la guindilla, los sacamos y reservamos, en ese aceite ponemos los pimientos abiertos en cuatro partes los salpimentamos y le ponemos el agua, ponemos el fuego medio, movemos de vez en cuando, para que la salsa se liquide una vez que ha reducido la salsa subimos el fuego y añadimos las angulas y damos unas vueltas, le añadimos los ajos que tenemos reservados y la guindilla.
Emplatamos, poniendo en cada uno dos trozos de pimiento verde y dos del rojo y angulas por encima. Salseamos y añadimos un poco de perejil finamente picado.

Nota: Se pueden sustituir las angulas por diversos sucedáneos que existen mercado

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Mousse de Pimientos Rojos con Queso yCaviar y Crujiente de Plátano Macho

Ingredientes para 4 personas

N À œ • ‰ • b Œ ¼ ± ¡ „ •
N — Î Î t ± Y b ¦ Á b ´ • Y b Á Œ ¼ 8 ± ‰ 8 Œ ¼ b O • ´ •
N p Î t ± ¡ Y b Œ 8 ¼ 8
N s O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ Y b O 8 C • 8 ±
N g | • „ 8 ´ Y b b Œ Y • C • 8 ´
N À Á Œ • Y 8 Y b ´ Y b œ † 9 ¼ 8 Œ • ‰ 8 O | • b Y b O • ± V ‰ Á E † ± 8 Œ Y b ´
N ½ Î Î ‰ • † • † • ¼ ± • ´ Y b 8 O b • ¼ b Y b t • ± 8 ´ • †
N g ¼ 8 † † • ´ Y b O 8 Œ Œ • t •
N g œ 8 † • † † • ´ Y b F ± • O | n ¼ 8 t ± 8 Œ Y b

Asar los pimientos, sudarlos, pelarlos y picarlos muy finos. Montar la nata con el queso y añadir los pimientos. Blanquear los plátanos (meterlos en agua hirviendo y sacarlos rápidamente), pelarlos y cortarlos en lonchas a lo largo y lo más finas posible. Doblarlas en forma de lazo entrecuzado y sujetarlas con un palillo. Freírlas en abundante aceite hasta que queden crujientes y retirar b † œ 8 † • † † • ¡ • † • O 8 ± b Œ b † O b Œ ¼ ± • Á Œ ¼ ± • Í • rellenar con la mousse de pimientos, colocar un poquito de caviar y un tallito de canónigo. Servir clavado en el palillo de brocheta largo y puesto sobre una superfície rígida.

Tarrina Guardias Viejas

(de pimientos tricolor, anchoas y boquerones)

Ingredientes para 4 personas

N s œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ Ç bï± Y b ´ † ± 8 Œ Y b ´ œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ b Œ b † | • ± Œ • 8 — ¸ Î ™ V
N s œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ± • ´ † ± 8 Œ Y h ´
N s œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ 8 ‰ 8 ± • † † • ´
N À Î Î t ¡ Y b 8 Œ O | • 8 Y b † 8 ¼ 8
N À Î Î t ¡ Y b F • ¦ Á b ± • Œ ± b b Œ Ç • Œ 8 † ± b
N 8 O b • ¼ b Y b v † • ç 8
N Ç • Œ 8 t ± b
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8

un molde rectangular por capas de pimientos rojos, anchoas, pimientos verdes, boquerones, pimientos amarillos, anchoas, pimientos rojos, boquerones y pimientos verdes. Prensarlos levemente. Desmoldar y cortar en cuadrados transversales a las capas, colocar las raciones en el plato y abrillantar con aceite de oliva y gotas de vinagre, sazonar y decorar.

Plato recomendado como entrante, cortado en cuadraditos y montado sobre costrón de pan tostado.O como primer plato acompañado de salsa mahonesa.

Pollo Tomatero con Pimientos Rojos “Día de San Marcos”

Ingredientes para 4 personas

N s œ••††•¼•´ ¼•‰8¼b±•´ žÀÎÎ t¡Ÿ ‘ — œ••††• Yb — t¡
N s œ•‰•bŒ¼•´ ±•±8Œ Yb
N —¹À †¡ Yb Ç•Œ•F†8ŒO•Î
N —¹À †¡ Yb O8†Y• Yb œ••††•
N ´8Í•Œ8‰•bŒ¼• Yb ´8† Ê œ•‰•bŒ¼8
N |8±•Œ8 Yb ‰8•Í ±bóŒ8Y8 ž 8•ÍbŒ8Y

Limpiar los pollos, bridar (atar los muslos y alones), sazonar y ponerlos a asar en el ¡•±Œ•F†8ŒO•Î ™ ¡ žbŒ O8´• Yb œ••††•´ ¼•‰8¼b±•´ se quemen, cuando estén dorados añadir el vino blanco y dejar reducir y añadir el caldo de pollo. Una vez esté a media cocción sacar del horno. Ligar el jugo resultante con un poco de “Maizena”. Si el pollo que hemos asado es uno grande, trincharlo en cuartos sin hueso (2 pechugas y dos muslos). Cortar la parte de atrás de los pimientos e introducir un cuarto de pollo en cada uno o un pollito tomatero. Sujetar con palillos Ê Ç•†Çb± 8 8´8± bŒ b† |•±Œ• 8 —·Î™ ¡V |8´¼8 ¦/ de hacer el pollo. Emplatar, quitar los palillos y añadir el jugo ligado. Ideal cómo segundo plato.

Pavía de Pimientos y Ahumados

Ingredientes para 4 personas:

N pÎÎ t± Yb œ•‰•bŒ¼ Yb ¼ O, ±b
N ÀpÎ t± Yb 8|Á‰8Y•´ ´Á±¼•Y•´ žF8O8†8•V ¼±ÁO|8Ÿ
N — ... t Yb |• 8†Y±b
N — |ÁbÇ•
N pÎ ‰•†•†•¼±•´ Yb 8Ob•¼b Yb •†•Ç8
N ´8† Ê œ•‰•bŒ¼8
N g ¼8††•´ Yb ±‰b±•
N ½ ‰•†•†•¼±•´ Yb Ç•Œ• Y¼bŒ ¼•¼b É¼Y¼±8•Y‰ Œ•±•œb¡ *b††bŒ8± b† |Ábt
N —ÎÎ ‰•†•†•¼±•´ Yb Ç•Œ8t±b F8†´9‰•O• Yb ‘YbŒ8

Asar los pimientos, sudarlos y pelarlos. Trocearlos en tiritas finas. Cortar los ahumados en trocitos y mezclar con los pimientos, junto con el aceite de oliva y la pimienta. Reservar. Estirar el hojaldre y cortarlo en cuadrados, marcando luego ÁŒ O€±OÁ†• bŒ b† ObŒ¼±•V œ•Œ¼8±†•´ O•Œ que suba el hojaldre. Cortar el círculo central y vaciar su interior. Preparar una reducción del vino dulce y el vinagre de Módena, poniendo al fuego hasta que Á†bŒ ¼•¼b É¼Y¼±8•Y‰ Œ•±•œb¡ *b††bŒ8± b† |Ábt y ahumados. Adornar con hojitas de romero. Servir, rociando previamente el plato con la reducción del vino y el vinagre.

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Pisto de Pimientos

Ingredientes para 4 personas

N ½ œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ± b „| • ´ t 8 ± 8 Œ Y b ´ † 8 O b • ¼ b † 8 O b F • † † 8 O • ± ¼ 8 Y 8 b Œ Y

N ½ O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´ ‰ b Y • 8 Œ • ´

N s ¼ • ‰ 8 ¼ b ´

Œ | Á b Ç • F 8 ¼ • Y • Ê | • ± Œ b 8 ± N 8 — À Î b F™ † Y 8 | 8 ´ ¼ 8

N 8 O b • ¼ b

N ´ 8 † Ê Y • ´ | • „ 8 ¡ Y b † 8 Á ± b †

O • † • ´ | • „ 8 † Y ± b ´ O • Œ † 8 ‰ b Í O † 8 Y b œ • ‰ • b Œ ¼ • ´

Añadirle los pimientos cortados de igual manera. A los diez o doce minutos añadirle el calabacín pelado y cortado en dados iguales a los anteriores y el tomate pelado, sin semillas y picado. Agregar el laurel y sazonar. Dejar cocer de caldoso.

Manojitos Ejidenses tricolor

Ingredientes para 4 personas

N ½ œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ž Ç b ± Y b V ± • • Ê 8 ‰ 8 ± • † † • Ÿ
N ½ Î Î t ¡ Y b O 8 ± Œ b Y b O b ± Y • œ • O 8 Y 8
N À Y • b Œ ¼ b Y b 8 „ •
N ´ 8 †
N œ • ‰ • b Œ ¼ 8 F † 8 Œ O 8 ‰ • † • Y 8
N Ç • Œ • F † 8 Œ O •
N œ b ± b • †
N À | Á b Ç • ´
N p Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N œ O • • Œ 8 † U — Î Î t ¡ Y b ¦ Á b ´ • ± 8 † † 8 Y •

Se asan los pimientos y se pelan. La carne de cerdo se aliña con el resto de los ingredientes, dejándola que macere con ellos. Se hacen tiras de pimiento de unos cuatro centímetros de ancho que rellenamos con la carne y enrollamos. Se ponen en una bandeja de horno, se rocian con aceite de oliva y se meten en el horno hasta que se haga la carne. Opcionalmente podemos añadir un poco de queso rallado por encima y gratinarlos.

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Barquitas de Pepino y Salmón

Ingredientes para 4 personas

N À œ b œ • Œ ´ el pepino a lo largo y vaciar de pulpa y semillas, cortarlo en rombos de
N — Î Î t ± Y b ´ 8 † ‰ ‘ Œ 8 ¦ Á ‰ 8 Ÿ • ¡ Y b † • Œ t • ¼ Á Y ¡ • ± ¼ 8 ± b † ´ 8 † ‰ ‘ Œ b Œ
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ C b ± Y b ´
N — Î Î t ± ´ ¡ Y b Œ 8 ¼ 8 œ 8 ± 8 ‰ • Œ ¼ 8 ±
N À Î ¼ ± • O • ¼ • ´ Y b „ b Œ t • F ± b
N ´ 8 † ´ 8 3 8 ´ 8 F • • 8 † 8 Y b „ 8
N 8 O b • ¼ b Y b
N • œ O • • Œ 8 † O ‘ ‰ • 8 Ÿ • ± Œ • ¼ Œ Á h O b ´
peladas, hinojo y puerro.

Montar la nata. Freir o asar el pimiento en tiras pequeñas.

Sobre cada troze de pepino, poner una tira de pimiento, una porción de nata montada y finalizar con una tira de salmón rellena de unos trocitos de jengibre.

Añadir un cordón de salsa Wasabi o salsa de soja ligada con aceite de oliva.

Se puede adornar con trozos de nuez, hinojo o puerro picado.

Brochetas de Salmón y Pepino

Ingredientes para 4 personas

N gÎÎ t±¡ Yb ´8 ¦‰ ‘Œ
N s œbœ•Œ•´ ¼•œ• ï†‰b±€8
N ÀÎÎ ‰† Yb Ç•Œ• F†8ŒO•´bO•
N ½ OÁO|8±8Y8´ Yb ´8† ´8 Yb •8
N —ÎÎ t±¡ Yb ´b‰•††8 Yb 8‰8œ•†8
N — OÁO|8±8Y•¼8 Yb 8¦ÁO8± N +8†
N pÎ t±¡ Yb ‰8Œ¼b¦Á•††8 •pÎ‰ Yb ¦Ob•¼b

Quitar las espinas al salmón y cortarlo en tacos. Pelar los pepinos y cortarlos también en tacos. Poner sal. En un recipiente ancho mezclar el vino, la salsa de soja, la semilla de amapola, el azúcar y la mantequilla fundida o el aceite. Se pone el salmón y el pepino, se deja marinar al menos 1 hora en el frigorífico.

Se hacen las brochetas, alternando el salmón y el pepino. Áselos, preferentemente sobre carbón vegetal, dando vueltas a las brochetas, hasta que el salmón quede ligeramente dorado, durante el asado regar la brocheta con la marinada.

Se acompaña con salsa chantilly (mahonesa a la que se añade nata montada)

Pepino con Miel

Ingredientes para 4 personas

N — … t Y b se cortan los pepinos en rodajas finas o en cilindros y se acompañan de miel por encima.
N — p Î t ¡ Y b % • b †

“ Chupitos” de Pepino con Yogurt, Aguacate y Miel

Ingredientes para 4 personas

N s Î Î t ± ´ ¡ Y b œ b œ • Œ •
N — 8 t Á 8 O 8 ¼ b
N — Ê • t Á ± ¼ Œ 8 ¼ Á ± 8 †
N — Î Î ‰ † ¡ Y b ‰ • b †
N — † • ‰ Œ
N — Î Î ‰ † ¡ Y b 8 O b ¼ b
N ´ 8 † ¼ • œ • « 8 † Y • Œ “ • ´ 8 † ¡ • ± Y 8
N œ b ± b • †

Pelar el pepino y partirlo en porciones iguales. Con ayuda de un sacabocados, vaciar el interior. Pelar y trocear el aguacate y rociar con aceite, limón y sal. Reservar. Rellenar un tercio de los vasitos de pepino con la miel, otro con yogourt y el restante con aguacate. Introducir un tallito de perejil en cada uno y disponer en los platos, rociándolos con unas gotas de aceite de oliva y unas escamas de sal “Maldon”. Con las bolitas resultantes de vaciar los pepinos, haremos unos montoncitos y decoramos con hojas de perejil. Plato idóneo para entrante.

Timbal de Tomate con Gambas y Sopa de Almendras

Ingredientes para 4 personas

N s t 8 ‰ F 8 ´ t ± 8 Œ Y b ´ œ b † 8 Y 8 ´ N Á Œ Y b ´ œ b † 8 Y 8 ´ N ± 8 † † 8 Y Á ± •
N — … t Y b ¼ • ‰ 8 ¼ b ‰ 8 Y Á ± •
N ‰ b ± ‰ b † 8 Y 8 Y b O b F • † † 8 Ê — Î Î Y b 8 Î Á O 8 ± Ÿ
ž — Î Î t ± Y b O b F • † † 8 Ê — Î Î Y b 8 Î Á O 8 ± Ÿ
N p Î t ± Y b Y 9 ¼ • † b ´ N Á Œ O | • ± ± • ¼ • Y b ´ 8 † ´ 8 (b ± ± • Œ ®
N — ‰ 8 Œ • „ • ¼ • Y b O b F • † † • Œ • ´
N — Î Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N ´ 8 † 8 † Y • Œ • ´ 8 † t • ± Y 8 ‰ 8 ± • Œ 8 N ± 8 † † 8 Y Á ± 8 Y b † • ‰ Œ

Pelar los tomates, sacar las semillas enteras y reservarlas.Trocear la carne del tomate en cuadraditos pequeños. Preparar la mermelada de cebolla, cociéndola con el azúcar hasta que quede transparente.Colocar cada gamba entre dos trozos de papel de plástico y aplastar, abriéndolas por la mitad a lo largo para que quede un círculo y congelar. Picar los dátiles y el cebollino. En una sartén rehogamos con aceite, ligeramente, el tomate, la mermelada de cebolla, los dátiles y el cebollino (por este orden). Sazonamos con sal y pimienta y ponemos unas gotas de salsa Perrin's. Ponemos esta mezcla en moldes cilíndricos y reservamos. Prepararemos la sopa de almendras, triturando en la batidora todos los ingredientes (para cuatro personas) hasta obtener una crema ligera.

Para la sopa de almendras

N p Î t ± Y b 8 † ‰ b Œ Y ± 8 N — † Î t ± j Œ 8 Œ
N — O Á O | 8 ± 8 Y • ¼ 8 Y b Ç • Œ 8 t ± b † 8 , † 9 ‰ O • Y b † b Œ 8
N — Y • b Œ ¼ b Y b 8 „ • N Á † • ¼ ± • ¼ b † b O | b
N p Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N 8 t Á 8 N ´ 8 †

Terminar poniendo los círculos de gamba ya congelados sobre la mezcla de tomate y desmoldar. Añadir la sopa de almendras.

Ensalada de Tomate y Atún al Orégano

Ingredientes para 4 personas

N s ¼ • ‰ 8 ¼ h Í
N — † 8 ¼ 8 Y b 8 ¼ Â Œ Y h — Î Î † ¡
N — œ • ‰ • b Œ ¼ • ± • • 8 ´ 8 Y •
N — O • t • † † • Y b † b O | A ¡ 8
N Œ Á b O b
N œ • ´ ¼ 8 O ¡ p
N œ 8 ´ 8
N p Î ‰ † ¡ Y b 8 O b • ¼ b
N À O Á O | 8 ± 8 Y • ¼ 8 ^ Y b Ç • Œ 8 t ± b
N • ± c t 8 Œ •
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8

Partir los tomates en mitades. Escurrir el aceite del atún. Pelar y trocear los frutos secos. Sacar hojas del cogollo de lechuga y lavarlas. Sacar ocho triángulos del pimiento asado. Emplatamos dos medios tomates en cada plato. Colocamos encima el pimiento asado y sobre este un taco de atún. Rociamos con las nueces,. pasas, los pistachos y el orégano. Aderezamos con aceite de oliva y gotas de vinagre, sal y pimienta, Colocamos en un lateral de cada plato unas hojas del cogollo de lechuga.

Mousse de Tomate con Apio

Ingredientes para 4 personas

N — † ¡ Y b ´ 8 † ´ 8 „ Y b ¼ • ‰ 8 ¼ b
N — Î Î ‰ † ¡ Y b Œ 8 ¼ 8
N — ± 8 ‰ • ¼ 8 ´ Y b 8 œ • •
N ´ 8 †
N ½ Î t ¡ Y b t b † 8 ¼ • Œ 8
N O b F • † 8
N 8 „ •
N œ Á b ± ± •

Partiendo de una salsa de tomate que haremos rehogando cebolla, ajo, puerro, apio y añadiendo después la pulpa del tomate pelado y sin pepitas. Esta ha de cocer y reducir hasta que la salsa resulte con la densidad y grado de cocción deseado. Pasamos por la batidora y el chino. Sazonamos. A esta salsa añadimos la gelatina, que previamente habremos remojado y secado, en caliente y el apio cortado en brunoise (muy pequeño). Dejamos que se enfríe y antes de que empiece a cuajarse le incorporamos la nata semimontada y colocamos en los moldes. Enfriamos hasta que cuaje por completo. Desmoldamos sumergiendo el molde en agua caliente durante unos segundos.

Compota de Tomate con Apio

Ingredientes para 4 personas

N À … t ¡ Y b ¼ • ‰ 8 ¾ b ‰ 8 Y Á ± •
N — Î Î ‰ † ¡ Y b 8 O b • ½ b Y b • ± • C 8
N À Î Î t ¡ Y b 8 Í Â O 8 ±
N — ± 8 ‰ • ¼ 8 Y b 8 ¤ • •
N — ± 8 ‰ • ¼ 8 Y b 8 † F 8 I 8 O 8

Se escalan los tomates en agua caliente durante dos o tres minutos, luego los pasamos a agua fría para pelarlos y quitarles las semillas. Los salteamos en el aceite, añadiendo el azúcar y el apio, dejando cocer hasta que obtengamos la consistencia deseada, sin que llegue a caramelizarse. Retirar el apio. Cuando vayamos a retirar el fuego, añadimos la albahaca cortada en brunoise (muy fina) y dejamos cocer durante un minuto más antes de retirar del fuego.

Ensalada de Tomates Secos al Sol y Compota de Pimientos Amarillos

Ingredientes para 4 personas

N — †bO|Át8 Yb |•„8 Yb ±•F†b
N — O•t•††• Yb †bO|Át8
N g ‰•¼8Yb´ Yb ¼•‰8¼b´ bO8Y•´ 8†´•†
N À Í8Œ8|•±•8 ±8††8Y8
N À œ•‰•bŒ¼• 8‰8±•††•
N ÀÎÎ t¡ Yb 8ÍÂO8±
N Ç8•Œ•††8bŒ±8‰8

Limpiamos la verdura (la lechuga y el cogollo). Colocamos en una fuente la hidratado en agua y la zanahoria rallada, dejando un pequeño hueco central donde pondremos la compota y rociamos con aceite de oliva.

Para la Compota: Cortar en trozos muy finos los pimientos. Poner al fuego en una cazuela con el azúcar y la rama de vainilla para darle aroma y dejar cocer hasta que alcance consistencia la compota. Pasar por la batidora y un colador.

Calabacines Rellenos Almerimar

Ingredientes para 4 personas

N s O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´ ¡

N s ¼ • ‰ 8 ¼ b ´ ‰ 8 Y Á ± • ´

N À Y • b Œ ¼ b ´ Y b 8 • N — O b F • † † 8

N — Î Î t ± ¡ Y b 8 ± ± • Î

N g Î Î t ± ¡ Y b O 8 ± Œ b Y b œ b O 8 Y • Y b ± • O 8

(Gallineta, Rascacio, etc…)

N — ¹ À † • ¼ ± • Y b 8 † 8 O ± b ‰ 8 ¡

N — Î Î t ± ¡ Y b ¦ Á b ´ • ± 8 † † 8 Y • N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8

Ingredientes para la salsa crema

N À p t ± ´ ¡ Y b ‰ 8 Œ ¼ b ¦ Á • † † 8

N ½ Î t ± ´ ¡ Y b ¦ 8 ± • Œ 8

N — Î Î ‰ † ¡ Y b Œ 8 ¼ 8

Cocemos el arroz y lo refrescamos en agua fría.

(± b œ 8 ± 8 ‰ • ´ † 8 ´ 8 † ´ 8 O ± b ‰ 8 Y b † 8 ´ • t Á • b Œ ¼ b

con la mantequilla y la harina, dejamos cocer y le añadimos la nata. Ligamos bien y dejamos reducir un poco.

Cortamos los calabacines longitudinalmente en dos mitades, les damos un hervor y los vaciamos. Se pone la cebolla a rehogar con el ajo y se añade el tomate previamente pelado, sin pepitas y cortado en dados, cuando el refrito esté hecho se añade el pescado desespinado, la carne del calabacín, el arroz cocido y se deja hacer. Rellenamos los medios calabacines con la mezcla y napamos con la salsa crema, ponemos queso rallado y gratinamos hasta que se dore el queso.

Nota: Podemos emplear calabacines normales o redondos.

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Milhojas de Calabacín y Salmón ahumado

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t¡ O8†8E8O•Œb´
N ½ÎÎ t¡ Yb ´8†‰‘Œ 8|A‰8Y¡•
N—Î ‰†¡ Yb 8Ob•¼b Yb •†•Ç8
N ´8†

Se pelan los calabacines y se hacen rodajas finas. En una plancha o parrilla se asan con aceite de oliva y se reservan. Con la ayuda de un molde redondo y sin fondo, se monta el plato, colocando capas alternas de calabacin y salmón. Luego se retira el molde quedando las milhojas con la forma de éste.

Ingredientes para 4 persona

Crema de Calabacín

N — … t ¡ Y b O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´
N — Î Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8 Ç • ± t b Œ
N — O b F • † † 8 œ b ¦ Á b Ž 8
N À œ 8 ¼ 8 ¼ 8 ´ œ b ¦ Á b Ž 8
N — œ Á b ± ±
N ¸ O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ ´ • œ b ±
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8 Œ b † ± 8
N — ¹ À † ¡ Y b O 8 † Y • Y b O • O • Y • ¡

Cortamos los calabacines, la cebolla, el puerro y las patatas en trocitos no muy grandes. En un cazo o recipiente adecuado ponemos el aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el puerro; a continuación incorporamos los calabacines, ‡ b • Y 8 ‰ • ´ Á Œ 8 ´ Ç Á b † ¼ 8 ´ Ê ¼ 8 œ 8 ‰ • ´ b † ± b O • c fuego lento y añadimos el agua o el caldo de cocido, la sal y la pimienta. Cuando rompa a hervir agregamos las patatas y volvemos a tapar hasta que estén bien cocidos. Lo apartamos del fuego y lo trituramos todo. Seguidamente lo pasamos por el colador chino a otra cazuela. Lo rectificamos de sal y para terminar le ponemos la nata líquida - con objeto de suavizar la crema y refinar el sabor - y la mezclamos. Si la acompañamos con unos daditos de pan frito y unas tiras de jamón serrano, aún estará más apetitoso.

Ayuntamiento de el Ejido. Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Calabacín Grillé

Ingredientes para 4 personas

N s O 8 † 8 F Ó O • Œ b ´
N À Y • b Œ ¼ b ´ Y b 8 • •
N Á Œ 8 ± 8 ‰ • ¼ 8 Y b œ b ± b • †
N 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N Ç • Œ 8 t ± b F 8 † ´ 9 ‰ • O • • Y b Y b Œ 8
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8

Cortamos los calabacines en tiras. Se pasan por una plancha caliente y colocamos una capa de calabacín en una bandeja, le añadiremos el aceite de oliva, sal, pimienta, el vinagre de Módena, el ajo y el perejil finamente picado, así sucesivamente y se dejan macerar dos horas, las emplatamos y decoramos.

Se recomienda como entrante.

Ingredientes para 4 personas

Tortilla de Calabacín con Atún

Para los blinis de tortilla

N — O 8 † 8 F 8 O € Œ N À À Î ± Y b œ 8 ¼ 8 ¼ 8
N — O b F • † † 8 N — œ • ‰ Ê b Œ ¼ • Œ Ç b ± † 8 ´ • b ¼ Œ † b Œ | • • ± Œ • 8 — Î Î ™ Y Á ± 8 Œ ¼ b —
N g | Á b Ç • ´ N s Ê b ¼ 8 ´ Y b | Á b Ç ´
N — ¹ À † • ¼ ± • Y b œ 8 Œ b ¼ b N ¼ 8 †

Para el pisto

N — Î Î t ± Y b F b ± b Œ „ b Œ 8 N — Î Î t ± Y b O 8 † 8 F 8 O € Œ
N p Î t ± Y b œ • ‰ • b Œ ¼ • N ¼ b Î ‰ ± ‰ Y • É ¼ • Á Œ ¼ b O • Œ † 8 ´ Ê b ‰ 8 ´ Ê ‰ • Œ ¼ 8 ±
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8 N — Î Î ‰ ± ‰ Y b • É ¼ „ Á Œ ¼ b O • Œ † 8 ´ Ê b ‰ 8 ´ Ê ‰ • Œ ¼ 8 ±

Para el montaje:

N À O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ Y b œ 8 ¼ 8 ¼ 8 b Œ † • Œ O | 8 ´ o Œ 6 ¼ ‰ 8 N 8 O b ¼ b N ¼ 8 ± n ± b € ±
N — Î Î t ± Y b 8 ¼ Â Œ b Œ O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ Y b œ b ± • n • † † • N — O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ Y b œ 8 ¼ 8 ¼ 8 b Œ † • Œ O | 8 ´ o Œ 6 ¼ ‰ 8 N 8 O b ¼ b N ¼ 8 ± n ± b € ±

Preparar los crujientes, cortando una patata en rodajas muy finas, casi transparentes freírlas en abundante aceite, y colocarlas en una fuente de horno, bien escurridas las patatas y el calabacín. Picar finamente el pimiento y la cebolla. Y freírlo todo. Y escurrirlo bien. Se baten 8 huevos y se le añade las verduras pochadas, sazonar y remover bien. Semicuajarlo en la sartén antiadherente y dorarla por ambas partes. Triturar la tortilla semicuajada. Colocar la pasta resultante en la batidora tipo minutos. A continuación, con ayuda de una manga pastelera de boquilla grande lisa, poner pequeñas porciones en una plancha caliente y dorar por ambas caras.

Preparar el pisto: freír con aceite las verduras, cortadas muy finas. Montar el plato colocando el pisto, encima una tortillita de calabacín, un poco de alioli, una porción de atún, otra tortilla y sobre ésta clavar el crujiente de patata y espolvorear con el sésamo y un tallo de perifollo.

Ayuntamiento de el Egido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Chanquetes de El Ejido

Ingredientes para 4 personas

N s O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´ Ê O • ± ¼ 8 ± O • Œ œ • b † b Œ
8 Ç 8 ± ´ † • ´ O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´ Ê O • ± ¼ 8 ± O • Œ œ • b † b Œ
N — Î Î t ± ´ ¡ Y b Y b 8 ± • Œ 8 Y b † 8 ± t • Ÿ V ´ b O 8 ± † • ´ O • Œ Á Œ œ 8 Ž • V ´ 8 Í • Œ 8 ± † • ´
N — ¹ À † • ¼ ± • Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • C 8 C • ± t b Œ b É ¼ ± 8
N Á Œ † • ‰ ´ Œ
N ´ 8 † ¡

harina pasándolos por un cedazo.

Poner el aceite al fuego y freir los calabacines durante dos o tres minutos cuando el aceite esté humeante. Retirar y colocar sobre un papel absorbente.

Servir en plato trinchero acompañados de un cuarto de limón.

Ingredientes para 4 personas

Calabacines a la Napolitana

N p O 8 † 8 F 8 O • Œ b
N À Î Î t ¡ Y b ¦ Á b ´ • F • Á ¦ Á b ¼
N À p t ¡ Y b œ 8 Œ ± 8 † † 8 Y •
N ½ O Á O | 8 ± 8 Y 8 ´ Y b 8 O b • ¼ b
N — t ¡ Y b ¼ • ‰ 8 ¼ b ‰ 8 Y A ± •
N — O Á O | 8 ± 8 Y • ¼ 8 Y b 8 Î Á O 8 ±
N — O b F • † 8
N • ± c t 8 Œ • V 8 O b • ¼ b V | 8 ± • Œ 8 V ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8 ¡

Sofocar la cebolla picada, a fuego suave, en un poco de aceite. Antes de que tome color, añadir los tomates rallados, el azúcar, un poco de sal, el orégano y dejarlo a fuego suave hasta que el tomate esté muy cocido. Rectificar la sal y sazonarlo con pimienta. Cortar los calabacines en rodajas, sazonarlos con sal y enharinarlos ligeramente. Freírlos en abundante aceite y escurrirlos sobre un papel de cocina. Colocar en una bandeja de horno, alternando, capas de calabacin, salsa de tomate y láminas de queso (terminar con una capa de tomate y queso). Espolvorearlo con el pan rallado y cocerlo a horno fuerte hasta que la superficie esté gratinada. Nuestra sugerencia: El sabor de los pescados azules y del calabacín combinan muy bien. Colocar filetes de boquerones o de sardinas (también puedes utilizar sardinas en aceite) entre la capa de calabacin y la de tomate. El pescado tiene que estar muy limpio para que no se encuentren espinas o escamas al comer.

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Pintxo de Berenjena y Calabacín con Gulas, Huevas de Trucha y Mermelada de Pimiento Amarillo

Ingredientes para 4 personas

N s ±•Y8„8´ Yb Fb±bŒ¼b Œ8
N s ±•Y8„8´ Yb O8†8F8O€Œ
N — œ•‰•bŒ¼• ±•„
N — œ8¦Áb¼b Yb «tÁ†8´¬
N ÏOb•¼b Yb •†•Ç8
N —Y•bŒ¼b Yb 8„•bŒ±•Y8„8 oŒ8
N — tÁ•Œ¼•†8
N — F•¼b Yb |ÁbÇ8´ Yb ¼±ÁO|8
N — F•†´8 Yb ¼•Œ¼8 Yb O8†8‰8±
N g ±8‰8´ Yb ±ÂOÁ†8

Mermelada de pimiento amarillo:

N —ÎÎ t± Yb œ•‰•bŒ¼• 8‰8±•†¶•
N —ÎÎ t± Yb 8ÍÂO8± N ÁŒ8 t¼8 Yb ¶Á‰•
Yb †•‰‘Œ N ÁŒ8 œ•ÍO8 Yb ÇÇ8•Œ•††8

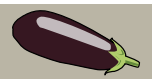
Cortar la berenjena en rodajas, enharinar , freír y escurrir bien. Cortar el calabacín y marcar en la plancha o dorar en sartén antiadherente. Asar el pimiento y cortarlo en trozos. En una sartén poner aceite y freír el ajo en láminas y la guindilla, poner las gulas y darles unas vueltas. Escurrir el aceite, y en el mismo diluir la tinta de calamar.

Montaje del plato: Con una brocha mojar en la tinta y marcar un brochazo en dos lados del plato. Colocar la rodaja de berenjena en el centro, encima de la misma el pimiento, el calabacín y encima las gulas y las huevas de trucha. Decorar con rúcula y poner alrededor un cordón de mermelada de pimiento amarillo.

Mousaka de Berenjena

(Plato tradicional de las cocinas Griega y Turca)

Ingredientes para 4 personas



N —¹s Yb …•†• Yb O•Ye•Yb ‘Á b´8Y•
N s ÁŒ•Y8Yb´ Yb Fb±bŒ b Œ8´ Œb t±8´
N — …•†• Yb ¼•‰8¼b´
N —Î t±8‰•´ Yb œ•‰bŒ¼‘Œ
N s |Á b Ç•´
N ½ Y•bŒ¼b´ Yb 8 •¡
N pÎ ‰† Yb 8Ob•¼b Yb •†•Ç8
N pÎ t±‰¡ Yb |8±•Œ8
N ´8† Ê œ•‰•bŒ¼8 Œb t±8¡
N œb±b„•†

Se cortan las berenjenas a lo largo en dos mitades; a cada mitad se le hace una incisión, continúa por todo el borde interno con cuidado de no pinchar ésta, empleando un cuchillo muy afilado. Se enharinan y fríen lentamente estas berenjenas, procurando que la piel negra no se tueste. Siguiendo la incisión hecha al principio, se retira cuidadosamente la pulpa de las berenjenas. Deben resultar como barquitas. Se ponen a rehogar en el aceite los ajos, el pimentón y la pulpa del tomate, se le añade la berenjena picada y el cordero al que se le ha dado un hervor unos minutos antes, todo esto se espolvorea con harina, se deja enfriar para añadirle los huevos, la sal, la pimienta y el perejil picado. En un molde engrasado se pone la piel de la berenjena en contacto con las paredes del molde, se le incorpora el relleno sin que sobrepase la altura del molde.Se œ•Œb 8 O•Ob± bŒ F8Ž• ‰8±€8 bŒ b† |•±Œ• para desmoldar.

Montaje del Plato: Se pone un fondo de salsa de tomate y sobre el, se pone la ±8O•‘Œ Yb ‰•Á´8…8¡

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Berenjenas Grillé

Ingredientes para 4 personas

N s F b ± b Œ c b Œ 8 í
N À Y • b Œ ¼ b í Y b 8 •
N Á Œ 8 ± 8 ‰ • ¼ 8 Y b œ b ± b ' • †
N 8 O b • ¼ b Y b ' • † • Ç 8
N Ç • Œ 8 t ± b F 8 † ´ 9 ‰ • Ù • Y b Y b Œ 8
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • Þ Œ ¾ 8

Cortamos las berenjenas en tiras. Se pasan por una plancha caliente y colocamos una capa de berenjenas en una bandeja, le añadiremos el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el vinagre de Módena, el ajo y el perejil finamente picado. Así sucesivamente y se dejan macerar dos horas, las servimos en platos y decoramos. Se recomienda como entrante.

Ingredientes para 4 personas

Lasagna de Berenjena

N2 berenjenas

N Àp Î t±´¡ Yb O8±Œb œ•O8Y8

N Àp Î t±´¡ Yb ¼•‰8¼b Œ8¼Á±8†

N ÀÎÎ t±´¡ Yb b œ•Œ8O8

N —ÎÎ t±´¡Yb ¦Áb´• (8±‰b 8Œ•±8†¦8Y•

N —Î t±´ Yb ¦Áb´• ¦Ê•Œ¦8

N ´8† Ê œ•‰b Œ¼8

Para la bechamel:

N —Àp t±´¡ Yb ‰8Œ¼b¦A•††8

N Àp t±´¡ Yb ¦8±•Œ8

N — †•¼±• Yb †bO¦b

N ŒÁbÍ ‰•´O8Y8V 8†§ œ•‰•bŒ¼8

Cortar las berenjenas en láminas y asarlas en una plancha o parrilla. Rehogar la carne con un poco de ajo y aceite. Añadir el tomate, dejar hacer , sazonar y rectificar el sabor. Hervir las espinacas en abundante agua con sal, escurrirlas bien, dejar secar y rehogar con un poco de aceite de oliva y añadir la nata. Para preparar la bechamel fundir la mantequilla, añadir la harina y ligar, poner la minutos y reservar. En una fuente de horno poner una capa de berenjena, carne picada, espinacas, berenjena y así sucesivamente hasta completar. Cubir con salsa bechamel el queso gorgonzola y el parmesano. Calentar al horno y gratinar. Ideal cómo segundo plato.

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Berenjenas Fritas con Miel de Caña

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t¡ Yb Fb ±PbŒ¼bŒ8
N ÀÎÎ t¡ Yb |8±•Œ8
N ½ÎÎ ‰† Yb 8Ob•¼b
N —¹À †•¼±• Yb 8tA8
N ´8†
N —¹s †•¼±• Yb ‰•b†
N —¹À †•¼±• Yb ¼Ob

Pelar las berenjenas. Cortarlas en gajos. Disponerlas alineadas, en una bandeja rociarlas con sal y dejarlas reposar diez minutos para que pierdan los jugos amargos. Preparar una sartén con aceite, una bandeja con harina junto con un bol lleno de agua. Sumergir las berenjenas en leche durante otros diez minutos. Calentar el aceite. Escurrir las berenjenas y pasarlas por harina y a continuación por agua y introducirlas en el aceite bien caliente hasta que estén bien doradas. Es muy importante realizar este paso cogiendo las berenjenas de una en una. Escurrir sobre un papel absorbente y servir rociadas con miel.

Ingredientes para 4 personas

Empanada de Berenjenas

N À F b ± b Œ b Œ 8 ´

N — p Î t ¡ Y b „ 8 ‰ ‘ Œ Ê • ± Œ · Y 8 ´ ´ b Ç 8 Œ O • † • O 8 Œ Y • Á Œ 8 ¼ 8 Œ Y 8

N † • Œ O | 8 ´ Y b ¦ Á b ´ • œ 8 ± 8 n Á Œ Y • ±

N ¼ • ‰ 8 ¼ b n ± • ¼ •

Cortar las berenjenas en rodajas finas y sazonar. En una bandeja de horno o trozos y el queso en lonchas y se cubre con una capa de tomate frito, hasta tres veces, terminando con la capa de tomate. Introducir en el horno o microondas

Y Á ± 8 Œ ¼ b Á Œ • ´ — p ‘ À Î ‰ • Œ Á ¼ • ´ 8 ¼ b ‰ œ b ± 8

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Berenjenas Adobadas

Ingredientes para 4 personas

N s F b ± b Œ c b Œ 8 ´
N — † ¡ 8 t Á 8
N ´ 8 † N — Î Î ‰ † ¡ Y b ˆ Ç • Œ 8 t ± b
N ½ Á Œ • Y 8 Y b ´ œ • ‰ • b Œ ¼ • ˆ b O •
N À Y • b Œ ¼ b ´ Y b 8 „ •
N — œ • Í O 8 Y b • ± c t 8 Œ •
N — œ • Í O 8 Y b O • ‰ • Œ • ´
N — Î Î ‰ † ¡ 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N À | • „ 8 ´ Y b † 8 Á ± b †

cocer las berenjenas en agua, sal y vinagre, hasta que estén en su punto. Añadir un majado en crudo de pimiento seco, ajos, orégano, cominos y aceite. Añadir hojas de laurel y dejar macerar.

Rollitos de Berenjenas

Ingredientes para 4 personas

N —¹ À … t ¡ Y b O8 ´ Œ b œ • O 8 Y 8
N —¹ À … t ¡ Y b ¼ • ‰ 8 ¼ b Œ 8 ¼ Á ± 8 † ¼ ± • ¼ Á ± 8 Y •
N † • Œ O | 8 ´ Y b ¦ Á b ´ •
N ½ ‘ s F b ± b Œ „ b Œ 8
N 8 „ • ´ V ´ 8 † V 8 í À O 8 ± Ê 8 O b • ¼ b

Freír la carne picada, sazonada y con un poco de ajo picado, reservar. Cortar las berenjenas con piel en rodajas finas a lo largo, sazonar y freír en aceite bien caliente, reservar. Freír el tomate natural triturado, sazonarlo con un poco de sal y añadir un poco de azúcar para que pierda la acidez, reservar. A continuación se prepara una bandeja de horno y se comienzan a elaborar los rollitos, echando en cada rodaja de berenjena un poco de carne, enrollamos y colocamos en la bandeja. Una vez colocados todos los rollitos, se cubre con el tomate frito y se ponen encima las lonchas de queso, gratinándose todo a horno fuerte unos minutos. Se sirve caliente.

Parrillada de Judias y Pimientos Verdes
con Paletilla Ibérica y Queso Mozzarella

Ingredientes para 4 personas

N — … t ¡ Y b „ Á Y ©8 Ç þ ± Ý s b
N —¹À … t ¡ Y b œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ Ç b ± Y b ´
N Àp Î t ¡ Y b œ 8 † b ¼ • † † 8 • F ç ± • O 8
N — Î Î t ¡ Y b ¦ Á b ´ • ‰ • Í Í 8 ± b † † 8
N À ¼ • ‰ 8 ¼ b
N ´ 8 Í • Œ 8 ‰ • b Œ ¼ Í • Y b U 8 O 8 • ¼ b V
vinagre, sal y pimienta

Limpiar las judías y cortarlas de juliana (tiras largas) gruesa. Saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Limpiar el pimiento, cortar a tiras gruesas y saltearlo. Añadir los lardones de paletilla ibérica. Una vez todo salteado, colocarlo en grupos (Bouquet) en un plato. Añadir el queso mozzarella, previamente pasado por la plancha ligeramente, o por la sartén. Sazonar con la vinagreta de aceite y vinagre, sal y pimienta. Acompañar con el tomate pelado y cortado en dados.
Se recomienda como primer plato o guarnición de carnes a la brasa.

Canelón de Judías Verdes con Bacon,

Puré de Berenjena y Crujiente de Parmesano

Ingredientes para 4 personas

Para los canelones:
¸ÎÎ t± Yb „ÁY€8´ Çb±Yb´ œ±8Œ8´ N s Y•bŒ¼b´
Yb 8„• N —ÎÎ t± Yb F8O•Œ 8¦Á%8Y• bŒ
†•ŒO|8´ oŒ8´ N pÎ t± Y•b ‰8bŒ¼b¦Á•†±8• 8 ÀÎÎ™ œ•Œ¼8Y8´ œ±bÇ•8‰b
Para el puré de berenjena: N pÎÎ t± Yb F8±bŒ„bŒ8V b´œ•†Ç•±b8± O•Œ ´8† Ê Yb„8± ±b
N—pÎ t± Yb 8ÍÂO8± N — †•‰‘Œ bŒ¦Á%• N ÀÎÎ ‰† Yb 8†Á8
Para el crujiente de Parmesano:
N ÀÎÎ t± Yb ¦Áb´• (8±‰b´8Œ• ‰•†•Y• N ¼Î t± Yb ¦8†•Œ8
Para la vinagreta: N pÎ t± Yb œ•¼8±•8† ±b´•´¼bŒ¼b 8† O8†•±Ÿ ¼8œ8±†• Ê |•±
N — OÁO|8±8Y8 Yb Ç•Œ8†±b Yb b±b´ N pÎ ‰†
Yb 8Ob•¼b Yb •†•Ç8 N À|• 8Yb 8±F8|8O8
œ•O8Y8 N s ¼8††•´ Yb O8Œ‘Œ•†•´

Limpiar y cortar las judías en tiras finas. Blanquearlas, dándoles un hervor en agua con sal hasta que queden al dente y no pierdan color. Saltearlas con ajo y aceite. Agruparlas a lo largo y enrollarlas con el bacon, dándole forma de canelón. Sujetar con un palillo y amargos), lavarla y ponerla a cocer en un cazo con el zumo de limón, azúcar y agua. Cuando esté tierna triturar y reservar. Preparar el crujiente de parmesano, tamizando el queso con la harina sobre un "Silpad", (el silpad es como una carpeta de folio de un

En un plato trinchero colocar el puré de berenjena en diagonal. Encima, un canelón de pie y otro tumbado, en medio de ambos, colocar el crujiente de Parmesano y un tallo de canónigos. Colocar alrededor un cordón de vinagreta de pistachos y albahaca.

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Judías Verdes con Bacon

Ingredientes para 4 personas

N ½ p Î t ¡ Y b „ Á Y € 8 ´ G b ± Y b á
N g † • Œ O | 8 ´ Y b F 8 O • Œ

Cocemos las judías en agua hirviendo con sal. Hacemos manojitos y los atamos por el centro con una loncha fina de bacon.

Se termina en el horno.

Sandía a la Plancha con Vinagreta de Tomate y Puré de Aceitunas negras

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t¡ Yb ´ÐŒ Y ¢8
N À ¼ • ‰ 8 ¼ b´
N —ÎÎ t¡ Yb 8 O b • ¼ Á Œ 8´ Œ b t ± 8´
N —ÎÎ ‰ † Yb 8 O b • ¼ b
N À p ‰ † Ç • Œ 8 t ± b F 8 † ´ 9 ‰ • O • • Yb Yb Œ 8
N ´ 8 † V œ • ‰ • b Œ ¾ 8 Ê • ± c t 8 Œ •

Pelar y cortar la sandía en porciones rectangulares y anchas. En una sartén antiadherente con aceite de oliva muy caliente dorar los bastones de sandia por los cuatro lados. Trocear el tomate en taquitos y rociarlo con vinagre de Módena, aceite y aderezar. Poner el orégano. Picar las aceitunas negras muy finas. Cubrir la sandía con la vinagreta de tomate y poner el picadillo de aceitunas.

Plato recomendado como entrante.

Sorbete de Sandía

Ingredientes para 4 personas

N — t¡ Y b œ Á † œ 8 Y b ´ 8 Œ Y € 8
N À †•‰•Œ b ´ b Œ Í Á ‰•
N —¹ À †¡ Y b 8 † ‰ € F 8 ±
N À O † 8 ± 8 ´ Y b | Á b Ç •

Triturar la sandía junto con el zumo de limón, añadir el almíbar frío y colar. Se pone esta mezcla en una sorbetera, y a medio proceso se añaden las claras de huevo ligeramente montadas, terminando
Y b | b † 8 ± ¡ 8 Y b ¼ b Œ b ± Á Œ 8 ¼ b É

Sorbete de Sandía con Chocolate caliente al Ron

Ingredientes para 4 personas

N —¹À ´8 Œ¥ ¥8
N — O•œ8¡ Yb ±•Œ
N —ÎÎ t¡ Yb 8ÍÂO8±
N —ÎÎ t¡ Yb O|•O•†8¼b
N ÀÎÎ ‰† Yb 8Ob•¼b Yb t•±8 •†
N —ÎÎ ‰† Yb Œ8¼8
N |•„8´ Yb ‰b Œ¼8

Pelar y triturar la sandía, añadir el azúcar y un poco de ron. Ponerla en el congelador hasta que congele. Fundir el chocolate en un recipiente al baño maría, junto con el aceite, el resto del ron y la nata hasta que se deshaga y obtengamos una salsa. Con ayuda de una cuchara o sacabolas de helado, formaremos bolas con el sorbete de sandía y servimos con la salsa de chocolate caliente. Decoramos con las hojas de menta fresca. Podemos acompañar con tejas o pastas secas de té. Plato de postre.

NOTA: Si batimos el sorbete de sandia con vino espumoso o cava, para h
más ligero, puede tomarse entre platos, prescindiendo del chocolate.

Brochetas de Sandía con Geleé y semillas de Tomate

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t¡ Yb ´8 Œ Y ¢8
N s ¼ • ‰ 8 ¼ b´
N —À œ 8 † • † † • ´ Yb ‰ 8 Yb ± 8 œ 8 ± 8 F ± • O | b ¼ 8
N | • „ 8 ´ Yb ‰ b Œ ¼ 8 ´ n ± b ´ O 8
N —¹ s † ¡ Yb 8 O b • ¼ b Yb • † • Ç 8
N ´ 8 †

Pelar y cortar la sandía en cuadraditos, partir el tomate y sacar las semillas con cuidado de que no se rompan. Colocar una hoja de menta en cada cuadrado de sandía y poner encima las semillas de tomate. Clavar en el palo de la brocheta los cuadraditos de sandía, de forma que queden repartidos en las doce brochetas y poner en el congelador. En el momento de servir poner sal y aceite de oliva. Plato recomendado como aperitivo.

Sopa de Melón con Jamón

Ingredientes para 4 personas

N — ‰ b † ‘ Œ Ÿ b ‘ Œ ‘ b ± ± 8 Œ •
N s † • Œ O | 8 ´ Y b „ 8 ‰ ‘ Œ ´ b ± ± 8 Œ •
N s œ 8 † • ¼ • ´ Y b F ± • O | b ¼ 8
N g | • „ 8 ´ Y b ‰ b Œ ¼ 8 n ± b ´ O 8
N — † • ‰ Œ
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8 F † 8 Œ O 8

Pelar el melón y quitarle las semillas. Con ayuda de una cucharilla sacabocado hacer ocho bolitas y hacemos cuatro brochetas con las bolitas y las hojas de menta fresca. Trituramos el resto de la carne del melón y pasamos por un colador. Aderezamos con sal, pimienta y el zumo de limón. Colocamos las lonchas de ‘ 8 ‰ ‘ Œ b Œ Á Œ 8 œ † 8 O 8 Y b | • ± Œ • Ê † 8 ´ 8 ´ 8 ‰ • ´ que queden muy crujientes. Colocamos en cuencos o tazas de consomé la sopa de melón y decoramos con la brocheta de bolitas con menta y el crujiente de jamón serrano.

Recomendado como primer plato de verano

Puente Nuevo de Melón al Horno con reducción de Pedro Ximénez

Ingredientes para 4 personas

N — ‰ b † ‘ Œ b ± b Œ Á Œ O 8 Í • 8 | b ± Ç • ± b † Ç • Œ • (b Y ± • 4 • ‰ (

N — Î Î ‰ † Y b Ç • Œ • ¼ • œ • (b Y ± • 4 • ‰ b Œ b Í

N — Î Î ‰ † ¡ Y b Ç • Œ 8 t ± b

balsámico o de Módena

N — Î Î t ¡ Y b 8 Í Á O 8 ±

N p Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8

N s ¼ 8 † † • ´ Y b O 8 Œ • Œ • ´

o cualquier otro tallo verde

y tenga consistencia de jarabe. Reservar. Pelar el melón y cortarlo en rectángulos iguales. Calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite y dorar cada rectángulo de melón. En una placa de horno, ligeramente engrasada y dar un t • † œ b Y b O 8 † • ± 8 † ‰ b † ‘ Œ V 8 À Î Î ™ ¡ V Y Á ± 8 Œ ¼ D 8 Œ Œ • ´ plato, colocar dos rectángulos en paralelo y sobre éstos, encima, atravesándolos los otros dos. Rociar con el jarabe que hicimos al principio y decorar con los canónigos.

, Ï U + b œ Á b Y b ± b Y Á O • ± † 8 O 8 Œ ¼ • Y 8 Y Y b Ç • Œ 8

añadir un poco de chantillí o nata montada y se puede utilizar como postre,

8 O • ‰ œ 8 Ž 8 Y • O • Œ Á Œ 8 O • œ • ¼ 8 Y b Ç • Œ • (b Y ± • 4

Brochetas de Meló
y Sandía con Merengu

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t¡ Yb %
N sÎÎ t¡ Yb ´
Merengue:
N O†8±8´ Yb
N 8ÍÂO8± bC

Troceamos en rectángulos el melón y la sandia, limpiamos de piel y pepitas. Ponemos estos trozos en un pincho intercalándolos y colocamos sobre el plato. Elaborar el merengue batiendo las claras en un recipiente de material inalterable bien limpio y seco. Cuando empiece a esponjarse vamos añadiendo poco a poco el azúcar y sin dejar de batir hasta que resulte consistente.
Cubrimos las brochetas con el merengue y gratinamos.

Sorbete de Melón

Ingredientes para 4 personas

N œ Á † œ 8 Y b Á Œ ‰ b † ‘ Œ
N Í Á ‰ • Y b ½ † • ‰ • Œ b ´
N 8 † ‰ € F 8 ±
N s O † 8 ± 8 ´ | Á b Ç •

Triturar el melón junto con el zumo de limón, añadir el almíbar frío y colar. Se pone esta mezcla en una sorbetera, y a medio proceso se añaden las claras ligeramente montadas, terminando de helar.

8 Y b ¼ b Œ b ± Á Œ 8 ¼ b É ¼ Á ± 8 † • t b

Ayuntamiento de El Egido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

s p

Crema de Melón

Ingredientes para 4 personas

N — … t ¡ Y b ‰ b † ‘ Œ
N — Î Î ‰ † Y b † b O | b
N — Î Î ‰ † Y b Œ 8 Î 4 8 Î • | Á • Y 8
N p Î t ¡ Y b 8 Í Â O 8 ‡
N — œ • Í O 8 Y b O 8 Œ b † 8 ‰ • † • Y 8

Se limpia el melón de piel y semillas. Se mezcla con la leche y la nata liquida, se pasa por la batidora y después por el chino. A la hora de servir se puede acompañar con unas bolas de melón a modo de decoración. Espolvorear con canela molida

• É ¼

Parrillada de Verduras “El Ejido”

Ingredientes para 4 personas

N ½ œ • ‰ • b Œ ¼ • 8 ‰ p ± ± † † •
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ± ± • b • ´ Á Œ œ • O • Y b † • ‰ ‘ Œ œ 8 ± 8 b Ç • ¼ 8 ± ¦ Á b ´ b
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ Ç b ± Y b ´
N — O b F • † † 8
N À Í 8 Œ 8 | • ± • 8 ´ N Á 8 † O 8 O | • h 8
N s b ´ œ 9 ± ± 8 t • ´ ¼ ± • t Á b ± •
N 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8 N Ç • Œ 8 † ± b
N ´ 8 † Ê œ • ‰ • b Œ ¼ 8 ¯

Asar los pimientos y la cebolla, dejar sudar y pelarlos. Limpiar las alcachofas, la plancha. Sazonar todo con sal y pimienta. En un molde cilíndrico y hueco, poner por capas: pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, pimiento amarillo, la zanahoria rallada y las acachofas. Desmoldar con cuidado, poner encima los espárragos y aliñar con vinagreta de aceite y vinagre. Decorar el plato.

Se recomienda como primer plato.

• É ¼ • ´

Ingredientes para 4 personas

Ensalada templada con crujiente de pimientos

Ingredientes para la ensalada

N sÎÎ t±¡ Yb „ÁY€8´ Çb±Yb´
N À ÁŒ•Y8Yb´ Yb œ•‰•bŒ¼• ±•„• t±8ŒYb
N g o†b¼b´ Yb 8ŒO|•8´
N —ÎÎ t±¡ Yb 8Ob•¼ÁŒ8´Y8Yb•¼8´ Ê†b¡Áb•8Yb‰•´ ÁŒ œ•O• Yb ÍÁ‰• Yb †•‰‘Œ
N —ÎÎ t±¡ Yb œbO|Át8 Yb œ•††•ÇO±Y•b´8 bŒ•Á¼•8Y8bŒ¼,Á†••8Œ8 8±t• Ê ´b OÁbObŒ
NÀ ‰8ŒÍ8Œ8´ *b•Œb¼8 bŒ Y8Y•´ N+8†8 ±•F•O|b

Ingredientes para la Salsa Gribiche:

N — •¼b Yb 8|•Œb´8¡ N —ÁbC•O•Y•
N (•‰•bŒ¼8 ‰•†•Y8¡ N •´Y8Í8¡
N — ÁO|8±8Y•¼8 Yb Ç•Œ8†±b¡
N — ‰8Œ•„•¼• Yb oŒ8´•Œ¼8„b´Yb†b±†8¼•U
perifollo, cilantro, Cebollino, etc.

Ingredientes para el crujiente:

N 8±•Œ8 N ÏtÁ8 N +8† N •†±8Œ¼b

Se cuece la pechuga de pollo y se corta en juliana. Pelamos la manzana, la cortados en

Asamos los pimientos, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras largas. Guardamos unas pocas de tiras para la ensalada. Preparamos la Salsa Gribiche, con la mahonesa, a la que le añadiremos pimienta, una cucharadita de mostaza, una cucharadita de vinagre, el huevo cocido picado y las hierbas finamente picadas, ligamos bien. Hacemos una masa fina con harina, agua y colorante y una pizca de sal. Ponemos una sartén con aceite a calentar. Pasamos las tiras de pimiento rojo por esta masa y freímos en aceite caliente.

Las judías escurridas y templadas las ponemos en el centro del plato y por encima tiras de pimiento que hemos reservado intercalando filetes de anchoas. Ponemos el picadillo de manzana, la juliana de Pollo y las aceitunas, napamos con la salsa Gribiche y acompañamos con el crujiente de pimientos

Ayuntamiento de El Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

• É ¼

Raviolis de frutos de Calabacín y Salsa de Pimientos Amarillos

Ingredientes para 4 personas

N À O 8 † 8 F 8 O • Œ b ´
N À F b ± b Œ b Œ 8 ´
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ 8 ‰ 8 ± • † † • ´
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ± • ” •
N — O b F • † † 8
N À Î Î ‰ † Y b Œ 8 ¼ 8
N — Î Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b ´ N 8 † Ê ¨ de la ‰ • b Œ ¼ 8
N À Y • b Œ ¼ b ´ Y b 8 • ´

Cortar los calabacines a lo largo en lonchas finas, y dorarlos en una sartén antiadherente. Asar las berenjenas en el horno hasta que estén tiernas. Partirlas por la mitad y sacarle la parte interior del fruto y hacer puré. Aliñarla con aceite, sal y pimienta. Asar el pimiento rojo y cortarlo en tiras. Trocear la cebolla, el ajo y el pimiento amarillo. Rehogarlos en una sartén con aceite. Cuando esté todo dorado añadir la nata, sal y pimienta, Reducir hasta que espese. Triturar y tamizar. Colocar los calabacines en forma de cruz y colocar en el centro el puré de berenjenas, cerrar las tiras una sobre otra. Presentar en un plato con las tiras de pimiento rojo en el centro, los raviolis de calabacín alrededor y acompañar con la salsa de pimientos amarillos. Se recomienda como primer plato.

• É ¼ • ´

Gazpacho Andaluz

Ingredientes para 4 personas

N — ... t ¡ Y b ¼ • ‰ 8 ¼ b ± † • ´ ¼ • ‰ 8 ¼ b ´ Ê œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ¦ Á • ¼ 9 Œ Y • † b
N À Î Î t ¡ Y b œ • ‰ • b Œ ¼ • Ç b ± Y b
N À Î Î t ¡ Y b œ b œ • Œ •
N — Î Î t ¡ Y b O b F • † † 8
N À Y • b Œ ¼ b Y b 8 „ •
N p ± • Y 8 „ 8 ´ ¥ † b p œ 8 Œ
N ´ 8 † N p Î ‰ † Y b 8 O b • ¼ b Y b • † • Ç 8
N — p Î ‰ † Y b Ç • Œ 8 t ± b
N — † ¡ Y b 8 t Á 8

ingredientes, ajos pelados, cebolla sin la piel, el pan remojado, aceite, vinagre y parte del agua. Pasar todo por la batidora y el chino añadiendo agua hasta alcanzar la densidad deseada. Sazonamos y rectificamos. Se deja enfriar. Se sirve acompañado con guarnición de los mismos ingredientes que lo componen.

Ayuntamiento de el Ejido
Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente

Milhojas de Verduras Grillé

Ingredientes para 4 personas

N sÎÎ t±¡ Yb Fb±bŒ ¡ b Œ8
N sÎÎ t± Yb œ•‰•bŒ¼•´ Yb Y•´¼•Œ¼•´ O•†•±b´
N sÎÎ t± Yb O8†8F8O€Œ
N —¹À †•¼±• Yb O8†Y• Yb O8±Œb
N —½ |•„8´ Yb tb†8¼•Œ8 z«O•†8 Yb œb O8Y•¬Y
N +8† Ê œ•‰•bŒ¼8
N 8Ob•¼b Yb ±b Ç8
N Ç•Œ8t±b Yb b±bÍ
N —ÎÎ t±¡ Yb ŒÁbOb´
N ÁŒ ‰8Œ•„• Yb |•Œ•„•
N 8Ob•¼ÁŒ8 Œbt±8
N ¼8††•´ Yb œÁb±±

Asar los pimientos, dejarlos sudar, pelarlos y cortar en tiras finas. Cortar a lo largo las berenjenas y los calabacines y "marcar" (dorarlos en una sartén antiadherente). Preparar el caldo de carne. Hidratar las hojas de gelatina y diluirla en el caldo. Rectificar de sal y pimienta. En un molde cuadrado, colocar un poquito de caldo, e ir colocando capas de berenjena, pimiento rojo, calabacín, pimiento amarillo, berenjena, pimiento verde, etc… alternando los colores al gusto. Tapar con papel de film, ponerle peso encima y meter en el frío para que repose 24 horas. Preparar una vinagreta, con las aceitunas negras picadas, nueces, aceite y vinagre Yb b±bÍ¡ b´‰•†Y8± Ê O•±¼8± †8´ œ•±O••Œb´¡ decorar con trozos de nuez, hinojo y el puerro picado.

• É ¼ • ´

Confitura de Pimiento Rojo
al Aroma de Vainilla y Pepino con Miel

Ingredientes para 4 personas

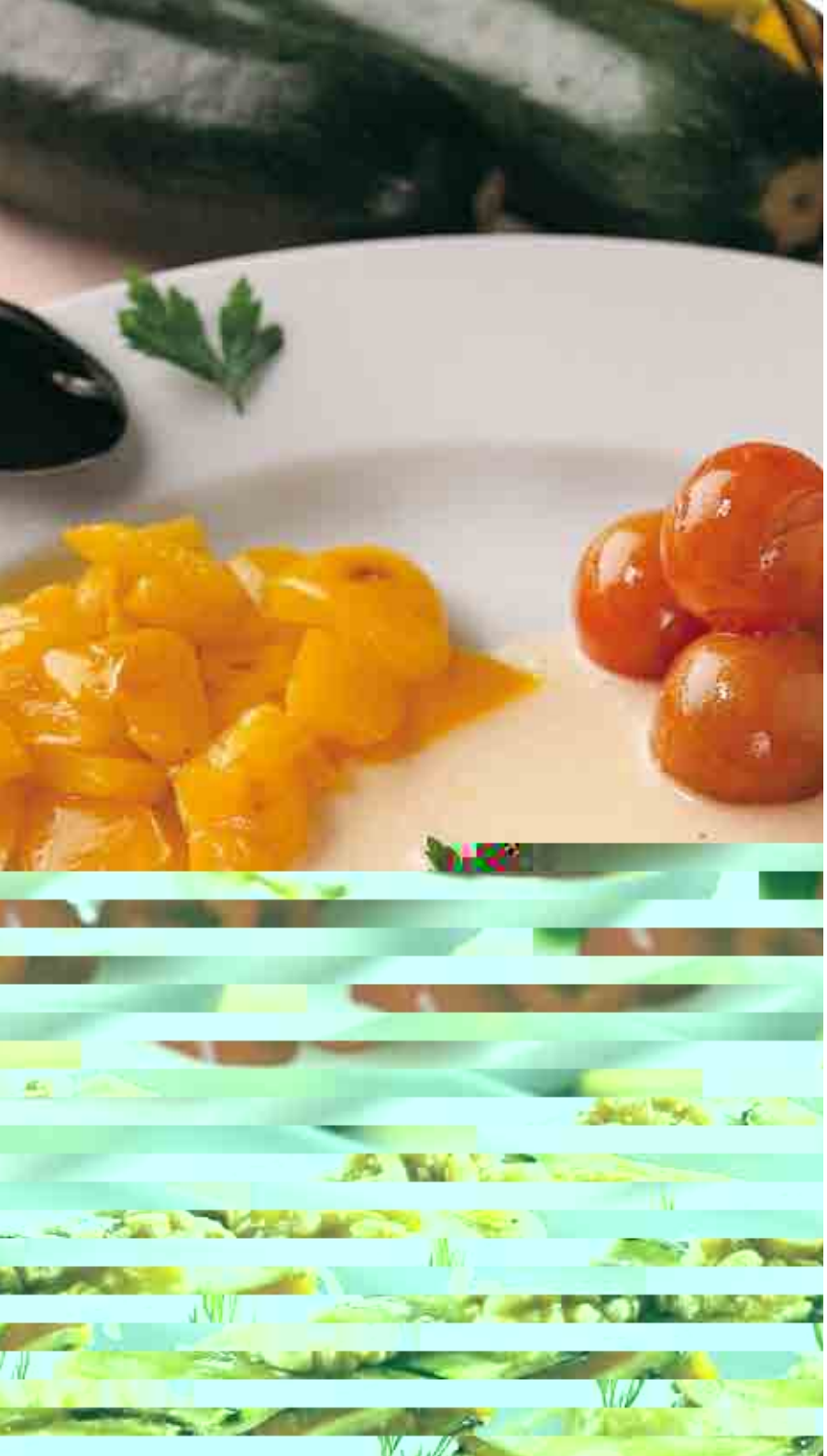
N À œ • ‰ • b Œ ¼ • ´ ± • • ´ t ± 8 Œ Y b ´
N — Î Î t ± Y b 8 Í Â O 8 ±
N — ¼ ± • Í • Y b Ç 8 • Œ • † † 8 b Œ ± 8 ‰ 8
N — œ b œ • Œ • N À O Á O | 8 ± 8 Y 8 Y b ‰ • b †
N — À ¼ 8 ± ¼ 8 † b ¼ 8 Y b | „ 8 † Y ± b •

12 cuadraditos de pan de molde tostado con mantequilla

N — ± 8 ‰ • ¼ 8 Y b ‰ b Œ ¼ 8 n ± b ´ O 8

Trocear los pimientos en “Brunoise” (daditos muy pequeños) y poner a cocer con el azúcar y la rama de vainilla a fuego lento, hasta que quede un punto de hebra muy floja. Acanalar el pepino y cortar en 12 rodajas. Picar las hojas de menta finamente.

Montaje del Plato: Rellenar las tartaletas con la confitura, alternar en el plato tartaleta y rodaja de pepino (3 por persona) rociar las rodajas de pepino con miel y espolvorear con la menta picada.



Panache de Verduras con Ajo blanco

Ingredientes

N —ÎÎ t¡ Yb Í8Œ8|•±•8
N —ÎÎ t¡ Yb ¼•‰8¼b´ O|b±±Ê
N —ÎÎ t¡ Yb O8†8F8O€Œ
N —ÎÎ t¡ Yb „ÁY•8´ Çb±Yb´
N —ÎÎ t¡ Yb œ•‰•bŒ¼• 8‰8±•††•
N ÀÎÎ t¡ Yb 8„• F†8ŒO•

Ajo blanco:
N 8†‰bŒY±8´ O±ÁY8´
N 8„•
N 8Ob•¼b Yb •†•Ç8
N Ç•Œ8t±b Yb Ç•Œ• F†8ŒO•
N œ8Œ ´•Œ O•±¼bÍ8
N 8tÁ8 Ê ´8†

• É ¼

Limpiar y cortar o tornear las hortalizas. Cocer por separado en agua hirviendo con sal. Se emplatan colocando grupos de cada una de ellas y napando con el ajo blanco.

Para preparar el ajo blanco se coloca en la batidora el pan remojado en agua junto las almendras peladas, los ajos pelados, sal y batimos hasta obtener un puré fino y uniforme. Añadimos el aceite y el vinagre hasta que resulte homogeneo. Añadimos agua si fuese necesario para conseguir †8 ¼bÉ¼Á±8 Yb´b8Y8¡