

Menús

Soberanía Alimentaria



**EL FUTURO
ES ECOLÓGICO**
aurrera goaz!



Explorando la diversidad de nuestra tierra: 4 menús para la soberanía alimentaria

Soberanía Alimentaria es un proyecto del CIFP Burlada que nace de la inquietud de ofrecer una **alimentación con productos saludables y de kilómetro 0 en el centro**. Durante un mes, el CIFP Burlada **ofreció menús ecológicos elaborados** por el grupo de 1º de Grado superior de Dirección de cocina. El proyecto ha contado con la colaboración de **CPAEN/NNPEK**, que ha **diseñado la acción con el objetivo de incorporar productos ecológicos de Navarra en los menús** que se ofrecen durante el curso escolar.

Un total de 50 alumnos/as se han implicado en el proyecto de la mano del profesorado del centro que han sido guías y asesores/as durante este proceso. Los objetivos del proyecto son dar a conocer a las personas productoras ecológicas de Navarra y sus alimentos, a la vez que enseñar al alumnado a **diseñar unos menús con criterios de sostenibilidad y la importancia de la alimentación ecológica y local**. Entre los criterios de sostenibilidad a la hora de elaborar los menús, se valora y se prioriza el uso de alimentos de temporada, que sean productos ecológicos de Navarra, la reducción del consumo de carne y la disminución del uso de plástico y aprovechamiento de la materia prima.



La mayoría de los **alimentos ecológicos** se han adquirido en **Ekoalde**, asociación sin ánimo de lucro de productoras y elaboradoras ecológicas de Navarra. En este recetario encontraréis las **20 recetas diseñadas y elaboradas por el alumnado del centro**. ¡Que aproveche!

MENÚ 1

SOBERANÍA ALIMENTARIA

01 APERITIVO



Arancini al pesto

02 ENTRANTE



Crema de calabaza
con espárragos
de Navarra

03 ENTRANTE



Milhojas de setas
de temporada

04 PRIMER PLATO



Flor de alcachofas
de parmentier

05 SEGUNDO PLATO



Vegetales salteados
con seitán

Arancinis al pesto

APERITIVO



18 PIEZAS
de 20 gr.

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Preparar un fondo de hortalizas. Limpiar y cortar 4 en brunoise la cebolla y el ajo, pochar con aceite.
- 02 Cocer el arroz durante 20 minutos en fondo de verduras enriquecido con mantequilla y con alguna hortaliza y especias.
- 03 Una vez cocido, enfriar en abatidor; incorporar mantequilla para que quede más suelto el arroz.
- 04 Elaborar el pesto: en un vaso alto, agregar el aceite de oliva, el queso parmesano, los anacardos y las espinacas previamente escaldadas.
- 05 Hacer los arancinis, bolearlos con el relleno de cebolla confitada en su interior y rebozarlos, primero pasarlos por huevo y luego por panko.
- 06 Acompañar el arancini frito con un punto de salsa pesto en la base y parte superior.

INGREDIENTES

• Espinacas	100 gr.
• Ajo (diente)	1 ud.
• Arroz	200 gr.
• Pan rallado panko	30 gr.
• Aceite de oliva	100 ml.
• Queso parmesano	25 gr.
• Anacardos	10 gr.
• Huevos	2 uds.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



NOTA

El arroz se debe cocer y posteriormente agregarle un poco de mantequilla para cerrarlo y que sean más suaves.

Crema de calabaza con espárragos

ENTRANTE



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Pelar la calabaza y cortar en dados uniformes, añadir aceite de oliva y sal y colocar en una gastronorm, hornear a 120 grados durante 40 minutos, ir removiendo.
- 02 Picar las cebollas en brunoise y pocharlas a fuego bajo en aceite de oliva, hasta que estén caramelizadas.
- 03 Elaborar un fondo rubio de verduras.
- 04 Limpiar los espárragos y cocinarlos en el ronner a 90 grados durante 40 minutos, con un poco de aceite de oliva y sal.
- 05 Infusionar los 100 ml de nata con citronela.
- 06 Aplastamos el pan de molde retirando los bordes y haciendo cortes groseros, añadir aceite de oliva e introducir al horno hasta dorar.
- 07 Colocar en la Thermomix la cebolla pochada, la calabaza, nata infusionada y 200gr de mantequilla, triturar y poner a punto de sal.
- 08 Elaborar un aire con la nata aromatizada con la citronela y la lecitina de soja.
- 09 En el momento del pase colocar un espejo sobre la superficie del plato, sellar los espárragos en mantequilla y montarlos encima, añadir las tostas de pan, rayar lascas de queso Roncal y terminar con un aire de citronela.

INGREDIENTES

• Calabaza	1 kg.
• Nata 20% M.G.	100 ml.
• Cebolla	100 gr.
• Mantequilla	50 gr.
• Citronela (hierba limón)	10 gr.
• Aceite de girasol	100 ml.
• Cebollino	25 gr.
• Sal fina	5 gr.
• Pan de molde	200 gr.
• Aceite de oliva	50 ml.
• Queso Roncal	50 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Hojaldre relleno (milhojas)

ENTRANTE



20 PIEZAS
pequeñas

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 En primer lugar, elaboramos el hojaldre con la mantequilla, la harina y la sal. Mientras reposa, ponemos papel en las bandejas para meter al horno.
- 02 Después de realizar todos los pliegues estiramos toda la masa y la cortamos. Una vez cortada calentamos el horno a 200° y lo horneamos durante 8 minutos.
- 03 Empezamos a hacer la roux y cortamos cebolla en brunoise muy fina y la pochamos. Mientras tanto cortamos el champiñón en brunoise muy fino. Y una vez esté la cebolla lo agregamos y dejamos que se poche todo.
- 04 Después agregamos un poco de harina y lo dejamos en el fuego para que se vaya el sabor a harina y le agregamos un poco de leche y dejamos reposar.
- 05 Por otra parte ponemos a reducir el vino a fuego suave.
- 06 Sacamos los hojaldres recién horneados y los partimos por la mitad y los rellenamos con nuestra farsa.
- 07 Para emplatar le damos una pincelada con la reducción de vino tinto y ponemos el hojaldre relleno por encima.

INGREDIENTES

• Champiñón	1,5 kg.
• Cebolla	1 kg.
• Sal fina	5 gr.
• Vino tinto	1 l.

Hojaldre

• Harina blanca	500 gr.
• Mantequilla	700 gr.
• Sal	5 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Flor de alcachofas

PRIMER PLATO



6 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de alcachofas

- 01 Cocer las alcachofas en abundante agua.
- 02 Tomate en juliana confitado en aceite de ajo.
- 03 Abrir las alcachofas (pétalos).
- 04 Saltear las cebollas moradas.

Elaboración de parmentier

- 01 Cocer las patatas, pelarlas y pasarlas por el pasa puré.
- 02 Creumar la mantequilla y mezclar con el puré de patatas.
- 03 Añadir leche hasta obtener la textura adecuada y rectificar de sal y pimienta.

Elaboración de Saint Germain (simple)

- 01 Cocer los guisantes.
- 02 Pochar cebolla.
- 03 Triturar todo con aceite de oliva y rectificar de sal.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



INGREDIENTES

Alcachofas

• Alcachofas	2000 gr.
• Parmentier	300 ml.
• Saint Germain (simple)	300 ml.
• Tomate daniela	100 gr.
• Cebolla morada	100 gr.
• Ajo tierno (diente)	2 ud.
• Sal fina	10 gr.

Parmentier

• Patatas peladas	500 gr.
• Mantequilla	100 gr.
• Leche	100 ml.
• Sal fina	5 gr.
• Pimienta negra	5 gr.

Saint Germain

• Guisantes	200 gr.
• Aceite de oliva	30 ml.
• Sal fina	4 gr.
• Cebolla	50 gr.

Vegetales salteados con seitán

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Empezamos haciendo el seitán: amasamos harina de fuerza con un poco de agua hasta obtener una masa uniforme y lisa, dejar descansar 30 minutos
- 02 Luego proceder a lavarlo con agua fría hasta obtener el gluten.
- 03 Poner agua en un cazo y aromatizarlo con ajo, jengibre y salsa de soja; Colocar en esa mezcla el seitán y cocinarlo por 30 minutos. Colar y reservar.
- 04 Picar en juliana la zanahoria, pimientos, judías, y calabacín.
- 05 Lavar el brócoli y cortarlo a trozos, pelar las habas y escaldar ambos ingredientes en agua por 4 minutos. Cortar la cocción, colar y reservar.
- 06 Reducir el fondo de seitán y añadirle maicena hasta obtener una textura de salsa.
- 07 En una sartén calentar el aceite de oliva, saltear los vegetales y añadir el seitán en tiras largas. Bañar con salsa y servir.

INGREDIENTES

• Zanahoria	300 gr.
• Pimiento verde	500 gr.
• Pimiento rojo	500 gr.
• Brócoli	1 kg.
• Judías verdes	1 kg.
• Habas	1 kg.
• Salsa de soja	200 ml.
• Aceite de oliva virgen extra	200 ml.
• Harina de trigo fuerte	2000 gr.
• Ajo seco	100 gr.
• Jengibre fresco	200 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



NOTA

De 1kg de harina obtenemos unos 400-500 gr. de gluten.

MENÚ 2

SOBERANÍA ALIMENTARIA

01 APERITIVO



Croquetas
de hongos
con falsa seta

02 ENTRANTE



Crema de espárragos
de Navarra

03 ENTRANTE



Tartar de lentejas

04 PRIMER PLATO



Tallarines de
remolacha con
queso

05 SEGUNDO PLATO



Quiche lorraine
de espinacas

Croquetas de hongo con falsa seta

APERITIVO



ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de croquetas de hongos

- 01 Hacemos la bechamel: fundimos la mantequilla, añadimos la harina y por último la leche, y removemos.
- 02 Por otro lado cortamos la cebolla y los hongos en brunoise y los pochamos.
- 03 Una vez pochado, lo mezclamos con la bechamel.
- 04 Dejamos enfriar y formamos las bolitas.
- 05 Después de hacerlas, las pasamos por harina, huevo y pan rallado.
- 06 Freír.

Elaboración de falsa seta

- 01 Limpiar, pelar y cortar la patata en dados. La cocemos en agua con sal.
- 02 Una vez estén cocidas, las escurrimos y las tritramos junto con un poco de agua de cocción, mantequilla, sal y pimienta negra.
- 03 Cuando ya tengamos la masa hecha, le damos forma de seta y las freímos en abundante aceite.

INGREDIENTES

Croquetas de hongos [Para 60 piezas de 30 gr.]

• Leche	2000 ml.
• Harina de trigo floja	280 gr.
• Mantequilla	280 gr.
• Cebolla	400 gr.
• Hongo beltza	500 gr.
• Huevos	5 ud.
• Pan rallado	300 gr.

Falsa seta [Para 20 piezas de 20 gr.]

• Patatas cocer	750 gr.
• Almidón de maíz	180 gr.
• Sal fina	3 gr.
• Aceite de girasol	10 l.
• Pimienta negra	3 gr.
• Mantequilla	40 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Crema de espárragos de Navarra

ENTRANTE



10 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Lavar bien los espárragos. Pelar y trocear.
- 02 Cocer los espárragos y reservar el líquido de estos.
- 03 Lavar las patatas y cortar en dados y reservar.
- 04 Cortar las cebollas en brunoise y pocharlas en aceite.
- 05 Agregamos harina para hacer una roux.
- 06 Agregamos el agua de los espárragos.
- 07 Añadimos las patatas y los espárragos. Dejamos cocer unos minutos.
- 08 Luego triturar, pasar por un chino y rectificar de punto de sal y espesor si es necesario.
- 09 Emplatat y decorar con las cabezas de los espárragos.

INGREDIENTES

• Espárrago blanco fresco	4 kg.
• Cebolla	300 gr.
• Mantequilla	50 gr.
• Harina de trigo fuerte	100 gr.
• Patata cocer	400 gr.
• Aceite de oliva	50 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Tartar vegetariano de lentejas y aguacate

ENTRANTE



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Remojar las lentejas un día antes. Cortar en dados de 2 cm los tomates, la cebolla en brunoise y 3 cabezas de ajos en brunoise.
- 02 Hacer un sofrito con un poco de aceite de oliva, luego agregar el ajo la cebolla y por último el tomate una vez que este bien sofrito agregar el agua con la misma cantidad de lentejas, dejar cocinar por unos 60 minutos luego reservar.
- 03 Para hacer la vinagreta, en un biberón con 200 mililitros de aceite girasol y 50 mililitros de vinagreta blanca y finalmente agregar unas gotas de lima y algunas gotas de aceto balsámico di Modena para darle un toque de dulzor, conservar.
- 04 Para la decoración usaremos los tomates Cherry y el aguacate en forma de flor y los canónigos lo usaremos como segunda base del tartar.
- 05 En una gastronorm pondremos los tartar: Coger aros circulares y una vez colocados en el gastronorm pondremos como primera base 3 cucharadas de lentejas, luego como segunda base canónigos, como tercera base 2 cucharadas de lentejas para finalmente poner la flor de aguacate y en medio la flor de los tomates Cherry. finalmente meter al timbre por 30 minutos antes del emplatado final.
- 06 Para el emplatado final coger con una espátula cada tartar y ponerlo en el plato y luego bañarlo por encima con la vinagreta elaborada.

INGREDIENTES

• Lenteja castellana seca	200 gr.
• Pimienta negra	10 gr.
• Vinagre de vino blanco	10 ml.
• Aceite de oliva virgen	25 ml.
• Aguacate	250 gr.
• Lima	10 gr.
• Tomate cherry	50 gr.
• Canónigos	40 gr.
• Cebolla	10 gr.
• Tomate pera	50 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Tallarines de remolacha

PRIMER PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Primero de todo, cocer las remolachas en agua con sal durante 15-20 minutos, hasta que estén tiernas.
- 02 Una vez cocidas, las escurrimos y guardamos el caldo de cocción. Una parte para hacer la pasta, y la otra parte para la salsa.
- 03 Hacemos la pasta con la harina, los huevos, el caldo de la remolacha y un poco de sal. Añadimos el caldo necesario hasta que quede una masa morada.
- 04 Amasamos y la dejamos reposar unos 30 minutos. Mientras reposa, hacemos la salsa:
- 05 Trituramos algunas remolachas con un poco de caldo de la cocción, aceite, sal, el jugo de lima y un poco de queso.
- 06 Por otro lado, amasamos y estiramos la pasta, cortamos en tiras (tallarines) y los cocemos en abundante agua con sal, durante 8-10 minutos, hasta que estén cocidos.
- 07 Los escurrimos, y lo emplatamos.
- 08 En la base del plato, irá la salsa, encima la pasta, y para decorar; rayamos lima, queso del Roncal y las nueces picadas, y por último una hoja de albahaca.

INGREDIENTES

• Harina de trigo floja	300 gr.
• Agua	500 ml.
• Sal fina	10 gr.
• Huevos	3 ud.
• Remolacha	200 gr.
• Nueces	100 gr.
• Lima	10 gr.
• Queso Roncal	150 gr.
• Albahaca fresca	5 gr.
• Ajo (diente)	2 ud.
• Aceite de oliva	50 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Quiche Lorraine de espinacas

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de la masa quebrada

- 01 Tamizar la harina.
- 02 Trocear la mantequilla en trozos pequeños.
- 03 En un bol añadimos la mantequilla con la harina, y con las yemas de los dedos hacer fricción hasta que se haga una mezcla arenosa.
- 04 Batir el huevo y poner la sal y 2 cucharadas de agua tibia.
- 05 Incorporar a la masa.
- 06 Amasar poco tiempo.
- 07 Bolear, filmar y dejar en el timbre 30 minutos - 1 hora.
- 08 Laminar con el rodillo el grosor deseado.
- 09 Dar forma con el molde de la bandeja y recortar los bordes. Filmar y timbre 30 minutos.
- 010 Cuando ya ha pasado el tiempo, pinchamos con el tenedor la base de la masa quebrada.
- 011 Hornear 180°C durante 20 minutos sin ventilador.
- 012 Sacamos del horno, pintamos con la clara de huevo la masa, y metemos de nuevo en el horno durante 5-7 min.
- 013 Enfriar y rellenar.

Elaboración del relleno Quiche Lorraine de espinacas

- 01 Limpiar y escaldar las hojas de espinacas.
- 02 Retirar el exceso de agua.
- 03 Cortar la cebolla y el puerro en brunoise.
- 04 Pochar en un rondón.
- 05 Añadir las espinacas previamente cortadas en brunoise.
- 06 Mezclar la nata y el huevo fuero del fuego en un bol.
- 07 Poner la farsa en la masa quebrada añadir la nata y el huevo batido.
- 08 Hornear 180°C - 15-20 min has cuajar.

INGREDIENTES

Masa quebrada

• Harina de trigo	250 gr.
• Sal fina	6 gr.
• Mantequilla	125 gr.
• Huevos	1 ud.

Relleno Quiche Lorraine de espinacas

• Cebolla	250 gr.
• Puerro	100 gr.
• Espinacas	100 gr.
• Huevos	2 ud.
• Nata 20% M.G.	150 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



MENÚ 3

SOBERANÍA ALIMENTARIA

01 APERTIVO



Hummus
de garbanzo
con pan de sésamo

02 APERTIVO



Verduras en tempura

03 ENTRANTE



Ensalada de arroz
con germinados

04 PRIMER PLATO



Espárragos
de Navarra
a la plancha con
queso del Roncal

05 SEGUNDO PLATO



Jardín alentejado

Hummus de garbanzo con pan de sésamo

APERITIVO



10 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de hummus

- 01 Pondremos el día anterior los garbanzos a remojo.
- 02 Pasadas 24 horas, coceremos los garbanzos.
- 03 Una vez tengamos los garbanzos cocidos, los trituraremos con los demás ingredientes.
- 04 El aceite de oliva lo incorporaremos poco a poco hasta obtener la textura deseada.

Elaboración de pan de sésamo

- 01 Hacer un volcán con la harina e introducir los demás ingredientes dentro.
- 02 Amasar hasta conseguir una bola lisa y uniforme.
- 03 Con la ayuda de un rodillo estiraremos la masa hasta el grosor que queramos.
- 04 Cortar a la medida deseada.
- 05 Hornear a 180°C durante 20-25 minutos (dependiendo del grosor).

INGREDIENTES

Hummus

• Garbanzos secos	500 gr.
• Sal fina	5 gr.
• Perejil	50 gr.
• Aceite de oliva virgen extra	100 ml.
• Ajo seco	4 dientes
• Limón	100 ml.
• Comino molido	5 gr.
• Pimentón dulce	10 gr.
• Sésamo	100 gr.

Pan de sésamo

• Harina de trigo	200 gr.
• Agua	35 ml.
• Aceite de oliva	50 gr.
• Sal fina	10 ml.
• Sésamo	15 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Verduras en tempura

APERITIVO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de masa de tempura

- 01 Procurar que el agua esté lo más fría posible.
- 02 En un bol, batir el huevo, añadir el agua y poco a poco la harina mientras se bate energéticamente.

Elaboración de verduras en tempura

- 01 Lavamos las verduras.
- 02 Cortar la berenjena, calabacín y el pimiento rojo y verde en tiras.
- 03 Cortar la coliflor y el brócoli en flores y cortar el champiñón por la mitad.
- 04 Poner un poco de sal antes de pasar por la masa y freír en aceite caliente.

INGREDIENTES

Masa de tempura (Resultante: 350 gr.)

• Huevo	1 ud.
• Agua	200 ml.
• Harina de tempura	150 gr.
• Sal fina	4 gr.

Verduras en tempura

• Calabacín	100 gr.
• Berenjena de Almagro (I.G.P.)	100 gr.
• Pimiento rojo	100 gr.
• Pimiento verde	100 gr.
• Champiñón	100 gr.
• Coliflor de Calahorra (I.G.P.)	100 gr.
• Brócoli	100 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Ensalada de arroz con germinados

ENTRANTE



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Limpiar muy bien las lechugas.
- 02 Picar y limpiar los pimientos rojos, en brunoise y cocer y sacar el maíz.
- 03 Hacer vinagreta de miel y mostaza.
- 04 Picar en juliana las cebollas moradas.
- 05 Unificamos todos los ingredientes y finalizaremos colocando la vinagreta y la sal por encima.

Vinagreta

- 01 Mezclamos los ingredientes hasta homogeneizar.

NOTA

Previamente durante 5 días hemos germinado lentejas.

INGREDIENTES

• Arroz	400 gr.
• Mazorquitas de maíz	2 piezas
• Lentejas germinadas	100 gr.
• Sal fina	5 gr.
• Lechuga	1 kg.
• Cebolla morada	200 gr.
• Pimiento rojo	100 gr.

Vinagreta

• Miel	25 ml.
• Mostaza	25 ml.
• Aceite de oliva	100 ml.
• Sal	2 gr.
• Vinagre suave	25 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes: ninguno

Espárragos de Navarra a la plancha con queso del Roncal

PRIMER PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Limpiar espárragos.
- 02 Sellar al vacío (sal, azúcar, agua y leche).
- 03 Roner 80-85 grados por 40-45 minutos.

Salsa de queso del Roncal

- 01 Rallar el queso.
- 02 Añadir la nata.
- 03 Cocinar a fuego moderado hasta su completa integración.
- 04 Añadir una pizca de brandy.
- 05 Rectificar de sal.

Emplatado

- 06 Bañar el plato con la salsa.
- 07 Planchar los espárragos hasta dorar.
- 08 Disponer encima.
- 09 Decorar.

INGREDIENTES

• Espárrago blanco fresco	1 gr.
• Sal fina	2 gr.
• Azúcar	2 kg.
• Leche	10 ml.
• Queso del Roncal	100 gr.
• Nata	100 gr.
• Brandy	1 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Jardín alentejado

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

INGREDIENTES

Fondo de verduras

• Cebolla	200 gr.
• Zanahoria	150 gr.
• Agua	1 l.
• Apio	10 gr.
• Nabo	20 gr.

Coulis de tomate

• Tomate pera	1 kg.
• Cebolla tierna	100 gr.
• Ajo tierno (diente)	1 ud.
• Aceite de oliva virgen extra	50 ml.
• Sal fina	2 gr.
• Pimienta negra	2 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Puding de lentejas

• Lentejas cocidas	200 gr.
• Nata 20% M.G.	100 ml.
• Huevos	1 ud.
• Cebolla	100 gr.
• Ajo tierno (diente)	1 ud.
• Aceite de oliva	100 ml.
• Sal fina	2 gr.
• Pimienta negra	2 gr.
• Leche	10 gr.
• Fondo de verduras	10 gr.

Ratatouille

• Calabacín	100 gr.
• Pimiento rojo	100 gr.
• Pimiento verde	100 gr.
• Cebolla morada	100 gr.
• Ajo tierno (diente)	2 ud.
• Tomate pera	100 gr.
• Aceite de oliva virgen extra	50 ml.
• Sal fina	2 gr.
• Pimienta negra	2 gr.

Jardín alentejado

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración del fondo de verduras

- 01 Añadir las verduras, poner agua el doble del volumen, hervir durante al menos 30 minutos, desespumar.

Elaboración del coulis de tomate

- 01 Pelar y picar finamente la cebolla y los ajos.
- 02 Escaldar los tomates y retirar la piel y picarlos.
- 03 Sofreír en una sartén hasta que estén tiernos, retirar y dejar enfriar.
- 04 Triturar y pasa por un colador fino, reservar.

Elaboración del puding de lentejas

- 01 Elabora el fondo.
- 02 Sofreír cebolla y ajos picados.
- 03 Agregar las lentejas cocidas a la sartén para que se mezclen sabores por unos minutos.
- 04 En otro recipiente batir los huevos junto a la leche y la nata líquida, añadir sal y pimienta al gusto.
- 05 Mezclar.
- 06 Hornear al baño maría 30-40 minutos.

Elaboración del ratatouille

- 01 Lavar y cortar todos los vegetales en rodajas finas de aproximadamente 2 mm de grosor, excepto los tomates, rodajas un poco más gruesas.
- 02 Reserva.
- 03 Precalentar el horno a 160°C.
- 04 Ensamblaje del ratatouille: en una GN poner un poco de aceite de oliva y seguir el orden de cebolla, ajo, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, tomate.
- 05 Salpimentar y bañar con un chorro de AOVE, cubrir con papel de horno y hornear a 180°C por 45 minutos aproximadamente a hasta que las verduras estén tiernas pero aún tengan algo de textura.

MENÚ 4

SOBERANÍA ALIMENTARIA

01 APERITIVO



Croqueta de espárragos con salmorejo de fresas

02 ENTRANTE



Espárragos templados con vinagreta y trigueros

03 PRIMER PLATO



Risotto de primavera

04 SEGUNDO PLATO



Pastel boloñesa con patata fermentada

05 SEGUNDO PLATO



Tacos rellenos de revuelto de setas y pisto

Croqueta de espárragos con salmorejo de fresas

APERITIVO



ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración del gazpacho de fresa

- 01 Escaldar los tomates.
- 02 Limpiar las fresas.
- 03 Triturar todo en el vaso americano con todos los ingredientes y luego reservar en el timbre.

Elaboración de la croqueta de puerro

- 01 Pochar la cebolla y el puerro.
- 02 Hacer la bechamel en ese mismo rondón.
- 03 Enfriar en el abatidor.
- 04 Hacer croquetas de 25 gr.
- 05 Rebozar con harina, huevo y pan rallado.

INGREDIENTES

Gazpacho de fresa [Vaso de chupito para 10 raciones]

• Fresa	200 gr.
• Tomate	200 gr.
• Pepino	100 gr.
• Aceite de oliva	100 ml.
• Azúcar	10 kg.
• Vinagre de Jerez	10 ml.
• Sal fina	2 gr.

Croqueta de puerro [Piezas de 25 gr, 50-60 piezas]

• Puerro	750 gr.
• Leche	2.000 ml.
• Mantequilla	300 gr.
• Harina de trigo floja	300 gr.
• Cebolla	300 gr.
• Pan rallado	200 gr.
• Huevos	4 ud.
• Nuez moscada	2 gr.
• Pimienta	2 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Espárragos templados con vinagreta y trigueros

ENTRANTES



10 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Cortar en brunoise los pimientos verdes y el pimiento rojo.
- 02 Limpiar los espárragos trigueros y cortar en rodajas los tallos, manteniendo las puntas.
- 03 Añadir las rodajas de los tallos con los pimientos en un bol.
- 04 Hacer una vinagreta con el vinagre de manzana, la salsa de soja y el aceite. Poner a punto de sal.
- 05 Echar la vinagreta sobre los pimientos y los espárragos trigueros.
- 06 Dejar en cámara hasta su uso.
- 07 Limpiar los espárragos blancos y cortar en trozos de unos 5cm aprox.
- 08 Cocer en agua con sal y dejar reposar.
- 09 Separar por raciones y colar el caldo.
- 010 Con parte del caldo hacer un aire, no hace falta emulsionante.
- 011 Las puntas de los espárragos trigueros saltear.

INGREDIENTES

• Espárrago blanco fresco	5.000 gr.
• Espárragos trigueros	500 gr.
• Pimiento verde	1.000 gr.
• Pimiento rojo	250 gr.
• Cebolla	500 gr.
• Salsa de soja	50 ml.
• Vinagre de manzana	300 ml.
• Aceite de oliva	800 ml.
• Sal fina	6 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



NOTA

EMPLATADO: Espárragos blancos al fondo, añadir un poco de caldo de cocción limpio, añadir cucharada de vinagreta, y poner dos puntas de espárrago triguero con aire en la cima del plato.

Risotto de primavera

PRIMER PLATO



ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración del arroz

- 01 Hacer un fondo de hortalizas.
- 02 1º cocción: cocer el arroz con el fondo en proporción de 1 kg de arroz x 1.400ml de fondo.
- 03 Cuando está seco extender en gastronorm y abatir rápidamente.
- 04 2º cocción: tomamos la cantidad de arroz necesaria, fondo caliente y la 1ª guarnición preparada. En una sartén mezclamos y dejamos cocer 5 min.
- 05 Cremado: añadimos la nata y el queso.
- 06 Emplatlar.

Elaboración del fondo de verduras

- 01 Añadir las verduras, poner agua el doble del volumen, hervir y reducir, desespumar.

NOTA

PREVIAMENTE:

- Pochar las hortalizas.
- Freír las hojas de perejil.
- Hacer lascas con queso de Roncal.

INGREDIENTES

• Arroz bomba	2.000 gr.
• Cebolla	1.300 gr.
• Pimiento verde	480 gr.
• Pimiento rojo	120 gr.
• Puerro	200 gr.
• Tomate pera	350 ml.
• Zanahoria	260 ml.
• Fondo de verduras	3.000 ml.
• Aceite de girasol	20 ml.
• Sal fina	15 gr.
• Mantequilla	80 gr.
• Perejil	30 gr.
• Queso roncal	150 gr.

Fondo de verduras

• Cebolla	200 gr.
• Zanahoria	150 gr.
• Agua	1 l.
• Apio	10 gr.
• Nabo	20 gr.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Pastel de lentejas

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Fermentar las patatas durante 3-4 días (verter agua, sal y hierbas aromáticas en un bote de cristal y sumergir las patatas cortadas en 4 trozos). Dejar fermentar en un lugar oscuro.
- 02 Cocemos las lentejas junto las hortalizas y el tamari, cebolla, zanahoria, pimiento verde y tomate enteros. Una vez cocidas obtenemos las hortalizas y las trituramos, para de nuevo incorporar al guiso. Finalmente escurrimos las lentejas dejándolas en un colador.
- 03 Cocemos las patatas fermentadas con parte del líquido de la misma, durante 20 minutos hasta ablandar. Pasar por el pasapuré.
- 04 En una bandeja de horno montamos lenteja más la crema de patata, espolvoreamos con almendra y queso. Horneamos hasta dorar.
- 05 Acompañamos de ensalada verde.

INGREDIENTES

• Agua	1.
• Sal fina	3 gr.
• Patata cocer	500 gr.
• Lentejas	500 gr.
• Aceite de oliva	100 ml.
• Cebolla	200 gr.
• Zanahoria	100 gr.
• Laurel	2 gr.
• Orégano fresco	2 gr.
• Pimienta negra molida	3 gr.
• Tomate	200 gr.
• Almendra molida	50 gr.
• Soja tamari	25 ml.

Alérgenos:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



Tacos rellenos de revueltos de setas y pisto

SEGUNDO PLATO



5 RACIONES

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración del pisto

- 01 Lavamos las verduras y las picamos en minepoix.
- 02 En un rondón echar toda la verdura y rehogar.
- 03 Echar la sal.
- 04 Cuando esté rehogado echar la salsa de tomate y dejar cocer 15 min.

Elaboración de la salsa de piquillos

- 01 Freír los ajos junto con los pimientos del piquillo.
- 02 Meter todo en la batidora y añadir la nata y triturar.
- 03 Condimentar al gusto.

Elaboración de los tacos

- 01 Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar.
- 02 Estirar para formar los tacos.
- 03 Planchar.

Elaboración del revuelto de setas

- 01 Mezclar todos los ingredientes y cocinar.

INGREDIENTES

Pisto (cantidad: 1,2 kg.)

• Calabacín	300 gr.
• Cebolla	250 gr.
• Sal fina	2 gr.
• Tomate	150 gr.
• Pimiento verde	200 gr.
• Pimiento rojo	150 gr.
• Tomate triturado	200 gr.

Salsa de piquillos [cantidad: 500 ml.]

• Pimientos del piquillo	250 gr.
• Ajo seco (dientes)	2 ud.
• Nata 20% M.G.	50 ml.

Tacos [Unas 15 piezas]

• Harina de trigo floja	500 gr.
• Agua	100 ml.
• Aceite de oliva	20 ml.
• Sal fina	2 gr.

Revuelto de setas

• Setas	500 gr.
• Huevos	4 ud.

Alérgenos:

Presencia de alérgeno en los ingredientes:



EL FUTURO ES ECOLÓGICO

aurrera goaz!

CIFP Burlada
Calle Ermita, 19
31600 Burlada, Navarra

Tel/848 430 110
ciburlada@educacion.navarra.es

CPAEN-NNPEK
Avenida Serapio Huici 22. Edif Peritos
31610 Villava (Navarra)

Tel./Fax 948 17 83 32 - 948 25 66 42
cpaen@cpaen.org

