

Menús

Soberanía Alimentaria

Curso 2023/2024



**EL FUTURO
ES ECOLÓGICO**
aurrera goaz!



CPAEN
NNPEK
2023





Después del éxito del año pasado, CI Burlada FP y CPAEN/NNPEK vuelven a presentar el menú Soberanía Alimentaria elaborado con alimentos ecológicos de Navarra. El proyecto Soberanía Alimentaria, nace de la inquietud de ofrecer una **alimentación con productos saludables y de kilómetro 0** en el CI Burlada FP, en colaboración con CPAEN/NNPEK.

A través de este proyecto, el alumnado de cocina, pastelería y restauración del CI Burlada FP ha ido comprendiendo el concepto de **soberanía alimentaria** y su importancia en la seguridad alimentaria; reconocer la **diversidad de alimentos locales y regionales** como parte de la identidad cultural; explorar prácticas agrícolas sostenibles y su impacto en el medio ambiente y la sociedad y fomentar la responsabilidad social y el compromiso con la comunidad a través de acciones prácticas.



Algunas de las deliciosas propuestas son **croquetitas de puerro, mousse de espárrago blanco, tempura de colores, verduritas de primavera con parmentier y huevo a baja temperatura, arroz de Navarra con setas y queso o canelones de calabacín**. Además, las recetas van acompañadas de unas preciosas acuarelas realizadas por la pintora María Oroz. Por otro lado, este año como novedad se incluyen postres elaborados con ingredientes ecológicos y criterios de reducción de azúcar refinada.

La mayoría de los alimentos ecológicos se han **adquirido en Ekoalde**, asociación sin ánimo de lucro de productoras y elaboradas ecológicas de Navarra. ¡Qué aproveche!

MENÚ

SOBERANÍA ALIMENTARIA

01 APERITIVO



Croqueta de puerro
Nabitos en tempura
Mousse de
espárrago blanco

02 PRIMER PLATO



Verduras
de temporada
con parmentier
y huevo a baja
temperatura

03 SEGUNDO PLATO



Risotto de setas
y queso Idiazabal

04 TERCER PLATO



Canelón
de calabacín
con pochas
y salsa romesco

05 POSTRE



Brownie
de calabacín

1/3

APERITIVO

Croquetas de puerro

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 **Preparación de los puerros:** Lava y pica finamente los puerros. Puedes usar tanto la parte blanca como la verde clara.
- 02 **Cocción de los puerros:** En una sartén grande, derrite un poco de mantequilla a fuego medio y añade los puerros picados. Cocina hasta que estén suaves y tiernos, pero no dorados.
- 03 **Preparación de la bechamel:** En una olla grande, derrite el resto de la mantequilla a fuego medio. Agrega la harina y mezcla bien para formar un roux. Cocina por unos minutos para que la harina pierda el sabor a crudo.
- 04 **Agrega la leche:** Poco a poco, vierte la leche caliente sobre el roux, mientras revuelves constantemente para evitar grumos. Continúa cocinando y revolviendo hasta que la mezcla espese y tenga la consistencia de una salsa cremosa.
- 05 **Añade los puerros:** Incorpora los puerros cocidos a la salsa bechamel. Mezcla bien y sazona con sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Prueba y ajusta los condimentos según tu preferencia.
- 06 **Enfriamiento:** Vierte la mezcla en una bandeja grande y extiéndela uniformemente. Deja que se enfríe a temperatura ambiente y luego refrigérala durante al menos una hora o hasta que esté completamente fría y firme.
- 07 **Formación de las croquetas:** Con la ayuda de una cuchara, toma porciones de la mezcla de puerro y forma croquetas alargadas o del tamaño deseado.
- 08 **Rebozado:** Pasa cada croqueta por huevo batido y luego por pan rallado, asegurándote de que estén completamente cubiertas.
- 09 **Fritura:** Calienta abundante aceite en una sartén profunda a fuego medio-alto. Fríe las croquetas en lotes hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
- 010 **Escurre y servir:** Una vez doradas, retira las croquetas del aceite y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Sirve calientes y disfruta de tus deliciosas croquetas de puerro.

INGREDIENTES

 20 RACIONES

• Leche	1 l.
• Puerros grandes	4 ud.
• Aceite de oliva y mantequilla	150 gr.
• Harina de trigo	150 gr.
• Nuez moscada	
• Pan rallado	
• Huevos	4 uds.

PRODUCTORES/AS:

Jauregia	Ecológicos Aranda
Biotrailla	Arguiñariz

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



APERITIVO

Mousse de espárragos blancos con vinagreta de zanahoria y gelatina de tomate

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Picar la cebolla en brunoise y sudarlas suavemente con la mantequilla.
- 02 Añadir los espárragos cortados en dados pequeños y sudar unos minutos.
- 03 Espolvorear con la harina y revolver con cuchara de palo hasta que ésta absorba la mantequilla.
- 04 Mojar con el agua de los espárragos y cocer suavemente, añadiendo seguidamente la leche poco a poco hasta formar una "velouté de espárrago", que coceremos a fuego muy lento teniendo cuidado de que no se agarre. Al final salpimentar.
- 05 Pasar la velouté por un tamiz para eliminar todo resto de hilos.
- 06 Agregar las hojas de gelatina (previamente remojadas en agua fría) a la mezcla todavía caliente.
- 07 Cuando la masa comienza a cuajar, mezclar suavemente la nata montada con ayuda de una lengua pastelera, corregir el punto de sal si fuera necesario.

Elaboración de la vinagreta

- 08 Hacemos un vinagreta con extracto de zumo de zanahoria, AOVE, sal y unas gotitas de vinagre. Le añadimos los 4 langostinos cocidos y picaditos.

Elaboración de zumo de zanahoria

- 09 Hacemos el zumo de zanahoria con una licuadora. Este zumo lo reducimos a fuego lento hasta que nos quede una décima parte del volumen inicial. Una vez frío se mezcla con los demás ingredientes.

DECORACIONES

Tomate cherry, punta de espárrago verde, cebollino, grisinis, perejil.

INGREDIENTES

 20 RACIONES

• Espárragos naturales cocidos	6 ud.
• Cebolla	1 ud.
• Harina de trigo	10 gr.
• Mantequilla	50 gr.
• Agua de cocción de los espárragos	1/4 l.
• Leche	1/4 l.
• Gelatina	6 hojas
• Nata montada	100 ml.
• Sal y pimienta blanca	

PRODUCTORES/AS:

Uztaldi Biok Arguiñariz

Biotrailla

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



APERITIVO

Nabito en tempura coloreada

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Elaboración de la tempura azul

- 01 Coloque el agua y las flores a fuego medio hasta que empiece a hervir.
- 02 Dejar infusionar 10 min, colar y enfriar.
- 03 Mezclar 220 g de la infusión con los demás ingredientes, removiendo poco a poco, hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 04 Afínelo de sal y pimienta.
- 05 Reserve en frío.

Elaboración de la tempura fucsia, verde y amarilla

- 06 Mezcle los ingredientes poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 07 Condimentar con sal y pimienta.
- 08 Reserve en frío.

Consejos de elaboración

- Para hacer una buena tempura es necesario tener una masa muy fría (esto evita que se dore demasiado pronto), la mezcla debe tener una textura semilíquida (el recubrimiento será ligero) y se debe utilizar un aceite adecuado ya la temperatura correcta (170-180 °C).
- Hay que freír en tiradas pequeñas, para evitar que la temperatura del aceite baje de golpe, y servirlo e inmediatamente, para evitar que el recubrimiento crujiente se ablande con el calor interior.
- La tempura clásica lleva huevo, harina y agua. Pero se han adaptado diversas formas creativas con buenos resultados, con agua con gas, con cerveza, a modo de salsa Orly, impulsor o Maizena, que hace que la mezcla quede más crujiente; o incluso dando color, añadiendo semillas, flores, especias o hierbas.
- Es mejor hacer cortes pequeños y, antes de pasarlos por la tempura, enharinarlos para conseguir que la mezcla se adhiera mejor. Utilice un aceite que aguante las altas temperaturas: de oliva o de girasol, al que se puede añadir una pequeña cantidad de aceite de sésamo.

PRODUCTORES/AS:

Arguiñariz	Ecológicos Aranda
Biotrailla	Gironés Barbería

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



INGREDIENTES 40 RACIONES

- Nabitos de Navarra
- Aceite de Oliva Virgen Extra 1 l.

Tempura azul

- Agua 300 gr.
- Flores de clitoria secas 10 gr.
- Harina de trigo tamizada 100 gr.
- Almidón de maíz (Maizena) 100 gr.
- Levadura química 0,6 gr.
- Sal
- Pimienta blanca

Tempura fucsia

- Harina de trigo tamizada 100 gr.
- Almidón de maíz (Maizena) 100 gr.
- Levadura química 0,6 gr.
- Zumo de remolacha 60 gr.
- Agua muy fría 160 gr.
- Sal
- Pimienta blanca

Tempura verde

- Harina de trigo tamizada 100 gr.
- Levadura química 0,6 gr.
- Almidón de maíz (Maizena) 100 gr.
- Polvo de perejil (hojas de perejil secas en el microondas y hechas polvo) 6 gr.
- Agua muy fría 220 gr.
- Sal





PRIMER PLATO

Verduras de temporada con parmentier y huevo a baja temperatura

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Corte de las hortalizas

- 01 Espárragos verde blanco. Se cortarán en 3 partes según tamaño previamente cocidos.
- 02 Borraja en bastones enteros.
- 03 Alcachofas previamente cocidas se pueden cortar en 6 u 8 trozos en diagonal
- 04 Zanahoria se aplica corte japonés.

Cocción de verduras

- 05 Espárrago verde y blanco, al vapor, 90° 30 min. Con aceite de oliva o lo podemos hacer de la manera tradicional.
- 06 Alcachofas, cocción en agua hasta ablandar y en el pase podemos aplicar horno o plancha para dar color y mejorar el sabor.
- 07 Zanahoria, a la inglesa, tiempo según tamaño de corte
- 08 Borraja, a la inglesa.

Cocción del huevo

- 09 En el ronner o también en hornofunción vapor 65°C/ 30 min.

Parmentier

- 010 Patatas cocer justas de agua, eliminar el resto del agua después de la cocción y es importante pasarlo por el pasapurés (para evitar la liga al hacerlo con batidora modifica la textura), añadir leche y mantequilla al final hasta conseguir la textura necesaria para ser la base del plato.

Sofrito

- 011 El apio y el ajo se corta todo pequeño y se confita una vez que ha tomado un color dorado, retiramos el ajo en papel absorbente. Conservamos el aceite por un lado y el ajo por otro. Con el aceite regaremos la elaboración en el emplatado y el ajo lo diseminamos con la finalidad que tenga un tope crujiente.

INGREDIENTES

 1 RACIÓN

• Huevo	5 uds / 1 ud. por ración
• Alcachofa	5 uds / 1 ud. por ración
• Espárragos blancos	10 uds / 2 ud. por ración
• Patata	5 uds/ 1 ud. por ración
• Zanahoria	2,5 uds / 1/2 por ración
• Aceite de oliva virgen extra	
• Ajo	
• Apio	2 tallos por ración
• Tomate cherry (opcional)	
• Borraja	2 tallos por ración

PRODUCTORES/AS:

Campo Nuevo Alimentación Eco	Patata Pirineo - Manuel Andueza
Borda Bidalar	Ecológicos Aranda
Biotrailla	

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:





SEGUNDO PLATO

Risotto de setas y queso Idiazabal

ELABORACIÓN DE LA RECETA

- 01 Limpiar y cocer las verduras, picar y pochar los pimientos, la cebolla, los ajos, y los ajos frescos, añadir las setas y los txampis por último el tomate que estará pelado y picado.
- 02 Agregar el caldo de la cocción de las vainas.
- 03 Cuando hierva añadir el arroz.
- 04 Empezar a remover cuando lleve 10' minutos hirviendo, añadir la nata y las verduras.
- 05 Añadir el queso sin parar de remover, cocer 20' minutos.

Cómo preparar el risotto

Se realiza en tres fases y dos cocciones

- 06 **Cocción** para 1kg de arroz 1.400ml de fondo. Ponemos a cocer el arroz con el fondo hasta secar (chimeneas), extendemos en placa sin aplastar y abatimos.
- 07 **Cocción**, en el momento del pase. Tenemos el fondo caliente. En una sartén añadimos un poco de fondo, incorporamos el arroz, añadimos un poco más de fondo si fuera necesario. Dejamos que termine de cocer unos 3-5 min. Podemos integrar los elementos verduras, pollo u otro.
- 08 **Cremado**. Añadimos nata, queso y finalizamos con un nuez de mantequilla.

INGREDIENTES

 20 RACIONES

• Arroz	2 kg.
• Fondo de verduras	5 l.
• Cabeza de ajo	5 gr.
• Cebolla	1 ud.
• Setas	2 kg.
• Aceite de oliva virgen extra	
• Nata líquida	500 ml.
• Queso de Navarra	500 gr.

PRODUCTORES/AS:

Ecolecera Larrezabal Eco

Ecólogos Aranda

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



TERCER PLATO

Canelón de calabacín con pochas y salsa romesco

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Alubias

- 01 Mezclar las alubias una vez cocidas con todas las verduras a brunoise, los líquidos, la sal y la pimienta.
- 02 Impregnar en la máquina de vacío o bien dejar reposar 12h en nevera para que las alubias absorban bien el sabor.
- 03 Con los líquidos de la cocción de las alubias elaboramos una salsa de base.

Salsa romesco

- 04 Montar una mayonesa con la leche de soja y el aceite.
- 05 Añadir el zumo de limón para que cuaje bien.
- 06 Acabar triturando bien la mayonesa con el romesco y afinando el punto de sal y pimienta.

Montaje

- 07 Untar ligeramente un papel de horno con un poco de aceite y disponer unas láminas finas de calabacín superpuestas.
- 08 Introducir las alubias como relleno y enrollar el aguacate con ayuda del papel de horno. Servir en el plato con unos puntos de mayonesa de romesco y unos brotes.
- 09 Triturar todo con aceite de oliva y rectificar de sal.

INGREDIENTES

 4 RACIONES

• Pochas cocidas	2000 gr.
• Vinagre de manzana	20 ml.
• Zumo de limón	15 ml.
• Aceite de oliva virgen extra	30 ml.
• Sal / pimienta	2 gr.
• Cebolla morada	10 gr.
• Pimiento rojo	25 gr.
• Pimiento verde	20 gr.
• Pepino	
• Calabacín	1 ud.

Romesco

• Lecha de soja	25 ml.
• Aceite de oliva suave	40 ml.
• Zumo de limón	5 ml.
• Romesco	20 gr.
• Sal y pimienta	c/s

PRODUCTORES/AS:

Ecológicos Aranda Uztaldi Biok

Gironés Barbería

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:





POSTRE

Brownie de calabacín

ELABORACIÓN

INGREDIENTES

20 RACIONES

PRODUCTORES/AS:

Borda Bidalar Biotrailla
Arguiñariz

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



- 01 Esponjar huevo con azúcares.
- 02 Añadir la cobertura con la mantequilla fundidas a 25-28°C.
- 03 Añadir harina tamizada.
- 04 Hornear a 180°C hasta alcanzar 90°C en corazón de producto.

• Huevo	125 gr.
• Harina floja	60 gr.
• Mantequilla	100 gr.
• Inulina	60 gr.
• Sacarosa	40 gr.
• Calabacín	120 gr.
• Cobertura de chocolate negro 70%	80 gr.

Hojaldre de crema de calabaza

ELABORACIÓN

INGREDIENTES

20 RACIONES

PRODUCTORES/AS:

Borda Bidalar Biotrailla

ALÉRGENOS:

Presencia del alérgeno en los ingredientes:



- 01 Cocer la calabaza asada con el azúcar 30 min. Triturar y reservar.
- 02 Mezclar la yema, el almidón, los azúcares y 25 gr de nata.
- 03 Calentar la nata a 80°C y verter sobre la mezcla anterior. Cocer la mezcla a 80°C 5-8 min.
- 04 Añadir 100 gr de mermelada de calabaza asada y mezclar bien.
- 05 Enfriar a 4°C y montar.

• Calabaza asada	200 gr.
• Sacarosa	50 gr.
• Nata	360 gr.
• Yema	50 gr.
• Almidón	5 gr.
• Sacarosa	40 gr.
• Stevia en polvo	60 gr.

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



**CPAEN
NNPEK**
2020

