



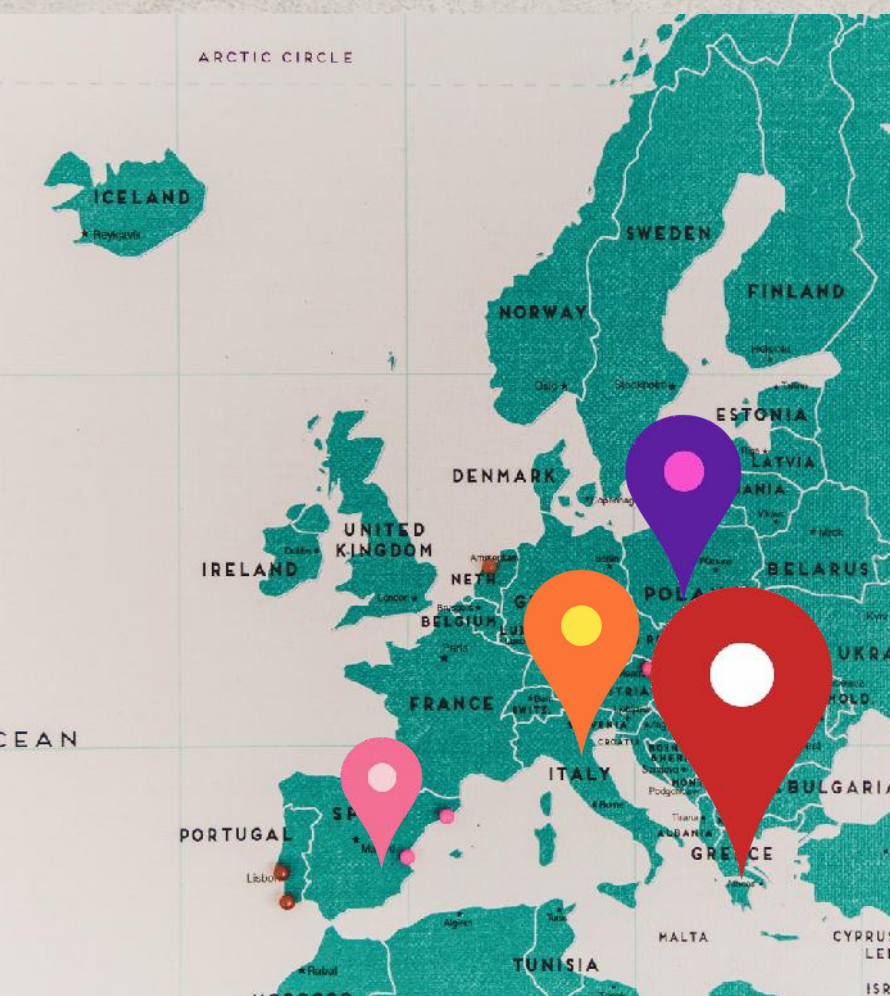
GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

RECETAS REGIONALES DE GASTRO GUÍAS

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ello.

EL PROYECTO

Proyecto Erasmus+: GASTRO-GUÍA - nuevo perfil profesional para la sostenibilidad rural a través de la educación y promoción de la agroalimentación y la gastronomía

Más información sobre el proyecto:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

AGRADECIMIENTOS

Los autores están extremadamente agradecidos a todos los guías gastronómicos de los países socios que contribuyeron a esta guía compartiendo información y experiencia sobre áreas locales, comida y consejos.

Socios:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Spain
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain
3. Empresa cooperativa social, Syn tis Allis, Grecia
4. Karaiskou Eleni & Sia O.E., Grecia
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
6. VIVA FEMINA, Polonia
7. INSTITUTO DE FORMACIÓN PARA OPERADORES DE EMPRESAS, Italia
8. Unión Regional de Cámaras de Comercio de Emilia-Romaña, Italia
9. ESCUELA AVANZADA DE GESTIÓN GRAICIUNAS, Lituania



**Funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ello.

TABLA DE CONTENIDO

04 *Introducción*

05 *La guía* *Recetas*

06 Bulgaria

15 Grecia

25 Italia

34 Lituania

43 Polonia

52 España



INTRODUCCIÓN

"La base del turismo es la percepción de la alteridad, de algo diferente a lo habitual".

- Lucy M. Long, Turismo culinario

El principal objetivo del proyecto GASTRO-GUÍA es desarrollar un nuevo perfil profesional para los autocares en el ámbito de la gastronomía y el turismo cultural en el ámbito rural.

El proyecto se centra en el desarrollo del nuevo perfil profesional de GASTRO-GUÍA. El guía gastronómico ayuda a los lugareños a expresar sus conocimientos a quienes vienen para recibir mejor a los visitantes. Se gana la colaboración didáctica y la hospitalidad de sus propios vecinos enseñándoles las habilidades para recibir visitas. El Gastro guía anima a los vecinos de sus aldeanos a ser emprendedores produciendo alimentos artesanales, rehabilitando casas antiguas y proponiendo alojamiento para huéspedes, ayudándoles a ser creativos, realizando artesanías como cerámica, etc. Y también creando pequeñas plantaciones de productos alimentarios autóctonos, granjas, animales. Él o ella puede alentar a la población local a conservar plantas y alimentos y alentar a quienes dirigen restaurantes a utilizar alimentos y plantas locales en su cocina local de calidad.

Por un lado, el Gastro-Guía forma a sus vecinos locales y, por otro lado, enseña a los visitantes sobre la cultura del pueblo, la gastronomía, los productos alimenticios locales, etc. El Gastro-Guía hace de su pequeño pueblo un espacio didáctico para aprender y experimentación para trabajadores de restauración, empresas productoras de alimentos y personas de todas las edades interesadas en la gastronomía.

El proyecto se centra en un mayor fortalecimiento de las competencias en el turismo, especialmente en el turismo gastronómico, en regiones rurales de bajo desarrollo a través del desarrollo del perfil profesional de la persona que trabaja como entrenador/formador para los habitantes (principalmente jóvenes, desempleados, mujeres, discapacitados), para cubrir su falta de habilidades respecto a las comunidades locales; gastronomía, patrimonio cultural y natural.

LA GUÍA

En las “Rectas Regionales de Gastro-Guías” encontrarás 50 recetas locales de GASTRO-GUÍAS de 6 países socios: Bulgaria, Grecia, Italia, Lituania, Polonia y España.

Esperamos que puedas encontrar mucha inspiración y motivación en nuestras Guías Gastronómicas.

*En nuestro canal de Youtube:
<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos> podrás encontrar vídeos de los Gastro Guías y conocerlos mejor.*

BULGARIA 01





50 minutos

POLLO GUISADO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes

4 porciones	Pollo	1	hoja de laurel
6-7	Cebollas		Pimienta negra (entera)
3-4 dientes	Ajo		Sabroso
100 gr	Ciruelas secas		Sal
400 gr	Tomates enlatados		Perejil fresco
1 cucharada	Pimenton		Aceite de girasol
1 cucharada	Harina		

Preparación

01

Picar la cebolla y el ajo en trozos grandes. Remojar las ciruelas pasas en agua caliente.

02

Saltear las porciones de pollo con la cebolla y el ajo. Condimentar con sal, pimentón, pimienta negra y laurel. Agregar los tomates, la ajedrea y un poco de agua. Cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén cocidos. Agregar las ciruelas pasas y agregar la harina diluida en un poco de agua fría. Cocinar un poco más hasta que espese un poco. Antes de servir, espolvorear el perejil picado.

03

¡Disfrute de su comida!

Es mejor servir el plato caliente.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



40 minutos

Pescado y productos
pesqueros



LEFFER (PESCADO AZUL) ASADO CON GUARNICIÓN DE PATATAS

Ingredientes

2 piezas	Pescado fresco del Mar Negro	3 dientes	Ajo machacado
200 gr	Aceite de oliva	6 ramitas	Romero
20 gr	Limón rallado	1/2 limón	Jugo
30 gr	apio	1	Limón
	Sal	8	tomates cherry
	pimienta blanca	10ml	mantequilla
	Pimienta negra	2 pellizcos	eneldo picado
1 cucharada	Mix de verduras secas /zanahoria, cebolla, puerro	200 gr	patatas

Preparación

01

El pescado se limpia y se filetea. Sazone cada filete por ambos lados con aceite de oliva, ralladura de limón, una pizca de sal, pimienta blanca y negra, un poco de ajo machacado, apio finamente picado, 4-5 ramitas pequeñas de romero, jugo de limón.

02

Hornee en horno/horno de convección durante 6 minutos con 65% de humedad.

03

Las patatas peladas se cortan en cubos, se hierven y se frien en una freidora. Sazone con eneldo, ajo machacado y una mezcla de especias secas.

04

Adorne cada plato con 2 tomates cherry cortados en mitades, un cuarto de limón y una ramita de romero.

05

¡Disfrute de su comida!
Es mejor servir el plato caliente.



Bulgaria, región norte



30 minutos



Lácteos



Carne

CARNE Y VERDURAS AL HORNO EN UNA SARTÉN DE HIERRO FUNDIDO

Ingredientes

500 gr	Carne de cerdo	300ml	vino blanco
200 gr	Pimiento verde fresco	100ml	Crema para cocinar
200 gr	Hongos	100ml	Aceite de girasol
200 gr	Cebollas	¼	Limón
200 gr	Zanahorias bebe	100 gr	Queso amarillo
200 gr	Brócoli		Una ramita de perejil
200 gr	Coliflor		mezcla de especias

Preparación

01

Cortar la carne en trozos pequeños para cocinar. Cortar las verduras en medias lunas, excluyendo las zanahorias baby.

02

En una sartén con aceite caliente sofreír la carne. Agregue la cebolla, el pimiento verde, los champiñones y un poco de la mezcla de especias secas. Después de un breve salteado, agregue las zanahorias baby, los floretes de brócoli y de coliflor y el vino blanco. Tapar el plato y cocinar a fuego lento hasta que el vino se haya evaporado. Finalmente añade la nata.

03

Transfiera los productos cocidos de la sartén a una sartén de hierro fundido caliente. Decorar con 3-4 tiras de queso, un cuarto de limón y una ramita de perejil.

04

¡Disfrute de su comida!

Es mejor servirlo caliente.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



20 minutos



Lácteos



La comida picante

ESPECIALIDAD GAGAUZ “QUESO PICANTE”

Ingredientes

200 gr	Pimientos picantes (verdes)
300 gr	Queso casero (queso blanco búlgaro)
3 cucharadas	Aceite de girasol
2-3 pellizcos	Sabroso
2-3 pellizcos	Pimentón

Preparación

01

Retire los tallos de los pimientos picantes y córtelos en aros. Desmenuza el queso.

02

En una sartén con aceite caliente sofreír los pimientos picantes hasta que estén ligeramente dorados. Agrega el queso desmenuzado. Remueve hasta que el agua del queso se evapore y la mezcla espese. Retirar del fuego y espolvorear con la ajedrea y el pimentón.

03

El plato se sirve caliente para untar con pan casero o tostadas.

04

¡Disfrute de su comida!
Pero cuidado, es bastante picante.



Bulgaria, región noroeste



30 minutos



Vegano

“TOPENITSA” CON PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes

500 gr	Pimientos rojos asados
500 gr	Tomates asados
2	Cebollas
	Sal

Preparación

01

Los pimientos rojos asados se limpian de piel, tallos y semillas. Pelar los tomates asados. Pelar las cebollas. Cada producto se pica finamente y se tritura en un mortero de madera o mármol.

02

En una olla del tamaño adecuado, mezcla todos los ingredientes y añade sal.

03

Servido con pan caliente para mojar.

04

¡Disfrute de su comida!



Bulgaria, Dobrudzha



50 minutos



Gluten

PAN PLANO TRADICIONAL DE DOBRUDZHA

Ingredientes

- 370 gr Harina de trigo blanca ecológica
- 100 gr manteca/mantequilla
- 175ml Agua hirviendo
- 1 cucharadita Sal
- 1 cucharadita Vinagre

El pan plano se puede hacer con relleno (opcional). Algunas opciones para el relleno son: queso blanco búlgaro, queso amarillo y huevos.

Preparación

01

Amasar los ingredientes hasta formar una bola suave de masa que crecerá durante 20 minutos. Dividir en cuatro bolas más pequeñas que se extienden hasta un espesor de 0,5 mm. Con un cuchillo darles forma de rectángulos, cuadrados u otras formas, pero que se puedan hornear y voltear fácilmente.

02

El relleno (queso blanco búlgaro, huevos, queso amarillo) se coloca en un cuadrado en la masa moldeada y se dobla formando un triángulo.

03

Hornee la masa extendida en una bandeja para hornear durante 3-4 minutos por cada lado.
Los panes planos rellenos se hornean hasta 6 minutos por cada lado.

04

El pan plano se sirve caliente, ligeramente untado por un lado con aceite de girasol con ajo y romero.
¡Disfrute de su comida!



50 minutos



Pescado

SOPA DE PESCADO DEL DANUBIO

Ingredientes

200-300 gr	Varios tipos de pescado fresco del Danubio /bagre, platija, dorada
100ml	Aceite vegetal
3	Cebollas
1	Zanahoria
1	Pimiento verde fresco
1 paquete	apio
	Sal
1	Pimiento rojo fresco
	1 cucharadita Pimienta negra
	Jugo de limón o vinagre
	Agua

Preparación

01

El pescado limpio se hierve en agua aliñada con un poco de sal y aceite hasta que comienza a separarse de las espinas. Retirar con una espumadera y dejar reposar el caldo y colar. Agrega la pimienta negra molida.

02

Sofreír la zanahoria y la cebolla picadas con un poco de aceite.

03

Añade las verduras fritas y el pescado al caldo de pescado y, una vez hirviendo, añade los pimientos verdes y rojos frescos picados y cocina hasta que se ablanden. Después de retirar el caldo del fuego, añadir el apio picado.

04

La sopa de pescado se sirve caliente, condimentada con jugo de limón o vinagre.
¡Disfrute de su comida!



1 hora



Gluten



Lácteos

“PARLENKA” CASERA (PAN TRADICIONAL)

Ingredientes

500 gr	Harina	Una pizca de bicarbonato de sodio
14 gr	Levadura seca	Agua tibia
400 gr	Yogur	
1	Huevo	
1 cucharada	Sal	
1 cucharadita	Azúcar	
3 cucharadas	Aceite vegetal	

Preparación

01

Mezclar la levadura de pan, el azúcar, el agua tibia, una pizca de sal, 1 cucharada de harina y dejar reposar. Agrega el bicarbonato de sodio al yogur y bate para incorporar. Rompe el huevo en la harina tamizada, añade el yogur, el aceite, la sal y la levadura. Amasar hasta que se forme una masa no demasiado dura. Déjalo reposar durante 30 min.

02

La masa se divide en bolitas que se extienden o se les da forma a mano.

03

Hornee en una sartén o sartén de teflón seca.

04

Sirva caliente, untado con mantequilla o aceite con sabor a ajo.

¡Disfrute de su comida!

GRECIA

MAGNESIA

02





[Grecia, Aquilion]



25 minutos



Vegano

PAN DE OLIVA “ELIOPSOMO”

Ingredientes

¼ de taza	Aceite de oliva virgen extra
2 tazas	Agua
500 gramos	Harina para todo uso
200 gramos	Aceitunas cortadas en rodajas
8 gramos	Levadura
1-2 piezas	Cebollas secas cortadas en rodajas
	Una pizca de sal, orégano y tomillo

Preparación

01

Saltear las cebollas en una sartén con aceite de oliva. Calentar el agua a temperatura media, mezclarla con la levadura, verterla en una jarra y mezclar bien.

02

Coloca la harina en un bol y añade la levadura disuelta y el aceite de oliva. Luego, mézclalos hasta que se forme una mezcla espesa. Por último, añade la cebolla, las aceitunas, la sal, el orégano y el tomillo.

03

Engrasa una bandeja de horno con aceite de oliva, coloca la masa y deja reposar 30'. Rociar la superficie con aceite de oliva y hornear durante 30'-35'

04

¡¡¡Cómelo mientras aún esté caliente!!!



1 hora 10 minutos

CALABACÍN RELLENO CON CARNE PICADA Y SALSA DE HUEVO Y LIMÓN

Ingredientes

1 taza	Aceite de oliva virgen extra	Para la salsa de huevo y limón
8 piezas	calabacines para relleno	
2 piezas	Cebollas secas finamente picadas	
½ puñado	Perejil / taladro	3 huevos.
500 gramos	Carne molida	El jugo de 3 limones
1 taza	Arroz	1 cucharada de maicena
	Sal y pimienta	
	1 zanahoria rallada y 2 zanahorias picadas	

Preparación

01 Corta la parte superior de todos los calabacines y retira el interior. En un bol poner la carne picada, el arroz, $\frac{3}{4}$ del aceite de oliva, la cebolla, el eneldo, el perejil, la zanahoria rallada, la mitad de la pulpa de los calabacines y media taza de agua. Amasar bien, agregar sal y pimienta.

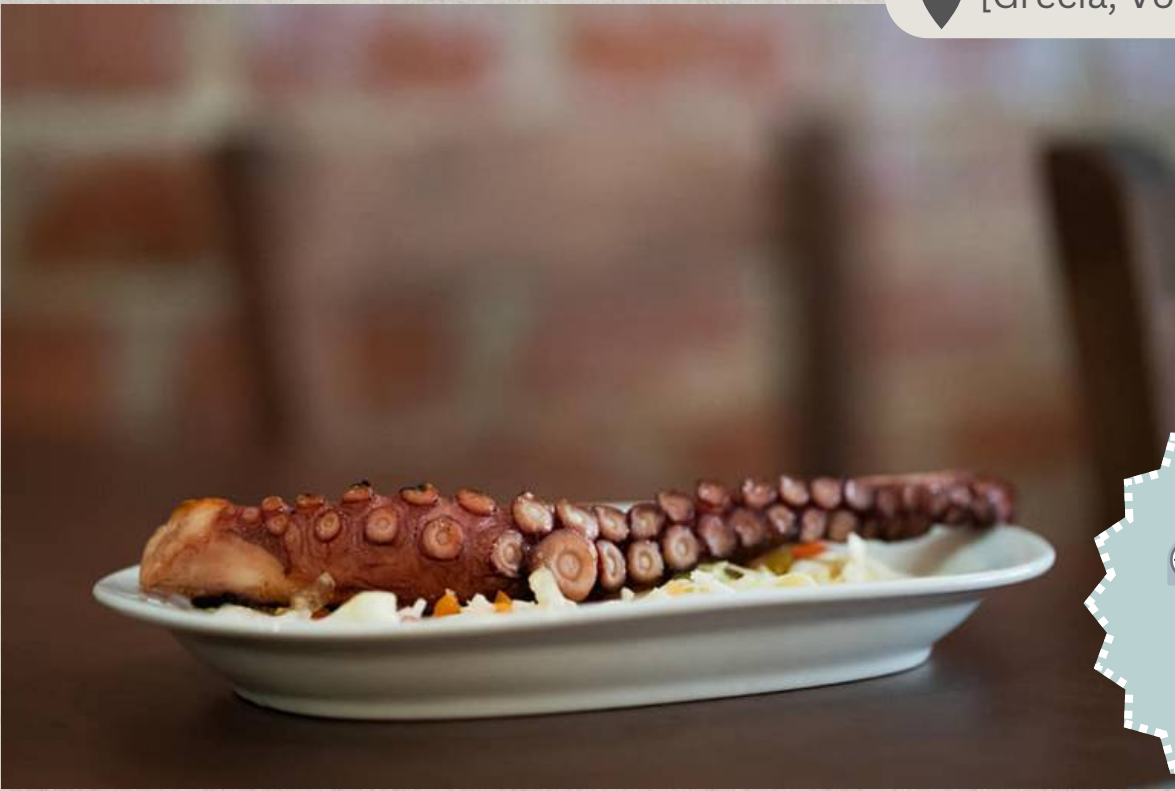
02 Rellena los calabacines con la mezcla y colócalos en una olla amplia, uno al lado del otro. Agrega agua hasta cubrirlos, agrega el aceite de oliva restante y cocina a fuego lento durante unos 20'. Retira la olla del fuego y mantén el caldo caliente.

03 Separar las yemas y las claras, batir las claras. Agrega las yemas de huevo, la maicena, el limón, la sal, la pimienta y mezcla bien. Agrega el caldo caliente, poco a poco hasta que la mezcla alcance la misma temperatura. Agréguelo lentamente a la cacerola. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1' y nuestros calabacines rellenos estarán listos.

04 ¡Sirve con eneldo finamente picado y disfruta!



[Grecia, Volos]



40 minutos



Sin gluten

PULPO A LA BRASA

Ingredientes

1 entero	Pulpo
3 piezas	Cebollas
3 cucharadas	Vinagre / vino tinto
1 cuchara	Granos de pimienta
50 gramos	Aceite de oliva virgen extra

Preparación

- 01** Enjuague los tentáculos del pulpo para eliminar la suciedad. Agregue trozos grandes de cebolla a una olla y coloque el manto de pulpo sobre las cebollas.
- 02** Vierta vinagre y granos de pimienta en la olla y cubra con film transparente. Para ablandar el pulpo, hierva en una olla a fuego medio durante 20 a 25 minutos. Retire la olla del fuego, retire con cuidado la envoltura de plástico y examine el pulpo para ver si está tierno. Saca el pulpo de la olla y déjalo enfriar.
- 03** Retire el pico y el manto. Expulsa las entrañas restantes y separa sus tentáculos. Engrase los tentáculos y el manto y cocínelos hasta que estén dorados durante 3 a 4 minutos por cada lado.
- 04** Sirva con zanahorias y repollo frescos picados. ¡Disfrutar!



[Grecia, Agria]



40 minutos

SPETZOFAI

(RECETA TRADICIONAL DE PELIÓN CON CHORIZO CASERO Y PIMIENTOS)

Ingredientes

1 kilo	Salchichas de pelión
½ kilo	Pimientos verdes
4 piezas	Tomates maduros
2 tazas	Aceite de oliva virgen extra
1-2 piezas	Pimientos picantes
1 pieza	Diente de ajo picado
1 pizca	Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

- 01** Lavar los pimientos, quitarles los tallos y las esporas y secarlos. Prepara tu sartén con la mitad de la porción dada de aceite de oliva.
- 02** Freír los pimientos verdes, agregar los tomates picados, el ajo, los chiles, salpimentar. Freír las salchichas cortadas en trozos con el aceite de oliva restante en otra sartén y añadir a los pimientos.
- 03** Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
- 04** **Spetzofai, ¡está listo!**



[Grecia, Drakeia]



1 hora

GALLO CON SALSA DE TOMATE Y PASTA TRADICIONAL GRIEGA (CHILOPITES)

Ingredientes

1 entero	Gallo	1 palo	Rama de canela
1 pieza	Cebolla	2-3	Bayas de pimienta de Jamaica
1 pieza	salteada	2-3	Bayas de pimienta de Jamaica
1 cucharada	Tomate	2-3	Hojas de laurel
1/2 taza	rallado	500 gr	Chilopitas o
1 taza	Pasta de	100 gr	espaguetis griegos
1 cucharadita	tomate		Kefalotyri (queso amarillo duro)
1 pizca	Vino tinto		
	Aceite de oliva virgen		
	extra		
	Sal/pimienta		
	Azúcar		

Preparación

01 Cortar el gallo en trozos grandes, salpimentar y sofreír un rato por ambos lados. Agrega la cebolla y sofríe por 5 minutos más. Vierte el vino y déjalo hervir.

02 Añade el tomate rallado, la pasta de tomate, el azúcar, la canela, las hojas de laurel, las bayas de pimienta de Jamaica y la sal. Vierte 2-3 vasos de agua tibia y deja hervir el gallo a fuego lento durante 1 hora y 30'.

03 Hervir la pasta en agua con sal y luego escurrir. Sirve la pasta con el gallo cocido encima. Espolvoree queso kefalotyri encima.

04 ¡Es realmente una delicia del siguiente nivel!



[Grecia, Micro]



15 minutos

ARROZ CON LECHE GRIEGO (RYZOGALO)

Ingredientes

1 taza	Arroz
3 tazas	Agua
1 litro	Leche fresca
½ taza	Azúcar moreno o blanco
½ cucharadita	Extracto de vainilla
1 palo	Canela
	Cáscara de naranja o limón o agua de rosas

Preparación

- 01** En una cazuela ponemos a hervir el agua y el arroz a fuego lento. Agrega la leche, el azúcar y la vainilla. Revuelva constantemente hasta que espese un poco.
- 02** Si desea agregar un poco más de sabor a su arroz con leche griego, agregue cáscara de limón o ralladura de naranja.
- 03** Llene tazones individuales con el ryzogalo y guárdelos en el frigorífico. Espolvorea canela y sirve.
- 04** ¡Realmente delicioso, a pesar de su aparente sencillez!



[Grecia, Ordenanza]



20 minutos

DONUTS FRITOS GRIEGOS (LOUKOUMADES)

Ingredientes

500 gramos	Harina
8 gr	Levadura seca
¾ cucharadita	Sal
2 tazas	Agua tibia
	Aceite de oliva virgen extra
	Miel de flores
	Canela
	Semillas de sésamo y nueces

Preparación

- 01** En un bol grande, añade la harina y la levadura. Agrega el agua lentamente y mezcla hasta que se forme una masa espesa. Luego agrega la sal. Tapa el bol y déjalo reposar en un lugar cálido durante 1-2 horas, hasta que duplique su tamaño.
- 02** En una olla honda calentar el aceite de oliva. Sumerge tu mano izquierda en la masa y aprieta con cuidado el puño para que la masa salga del hueco, al lado de tu pulgar para que forme una bolita. Moja una cucharada en agua y coloca en ella la bola de masa, para que se desprenda fácilmente al dejarla caer sobre el aceite caliente para freírla. Repite el mismo procedimiento con el resto de la masa.
- 03** Frielos hasta que estén dorados y colócalos sobre papel absorbente. Colocar en un plato, espolvorear con miel y canela por encima, nueces y semillas de sésamo.
- 04** Más simple de lo que piensas, esta delicia gusta tanto a grandes como a pequeños.



[Grecia, Ordenanza]



5 minutos

VERDURAS COCIDAS CON HUEVOS POCHADOS EN ACEITE DE OLIVA CON SALSA DE TOMATE)

Ingredientes

4 enteros
500 gramos
2 secos y 4 frescos
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 hojas
1-2 piezas
1 pizca
1-2 tazas
1 entero

Huevos
Hojas verdes silvestres
Cebollas
Eneldo/perejil picado
 $\frac{1}{2}$ hinojo picado
Hierbabuena
Tomates picados
Sal y pimienta negra recién molida al gusto
aceite de oliva virgen extra
guindilla

Preparación

01

Lavar las verduras y picarlas.

02

Poner aceite de oliva en una sartén y sofreír las cebollas, añadir las verduras, los tomates, la sal, la pimienta y una taza de agua y dejar cocer a fuego lento.

03

Justo antes de que estén listos, aplasta los huevos sobre las verduras y tapa la olla hasta que las claras y las yemas estén cocidas.

04

El tiempo de cocción es de solo cuatro minutos, ¡pero los recuerdos que genera duran toda la vida!



15 minutos

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE FRESCO Y QUESO FETA (STRAPATSADA)

Ingredientes

3	Huevos
3	Tomate rallado
50gr	Queso feta en trozos
1 pizca	Sal, azúcar, pimienta negra recién molida
½ taza	Aceite de oliva virgen extra
1-2	Pimientos

Preparación

01

Agrega aceite de oliva en una cacerola grande y espera hasta que esté caliente. Agregue los tomates rallados, la sal, el azúcar, la pimienta y cocine a fuego lento durante 4'-5'.

02

Agrega los huevos y revuelve constantemente, hasta que los huevos estén cocidos y no quede humedad en la sartén.

03

Agrega una rodaja de queso feta en trozos y perejil fresco encima y sirve. Si lo desea, agregue pimientos a la mezcla de tomate.

04

¡Esto es increíblemente fácil, pero el sabor es absolutamente alucinante!

ITALIA

EMILIA ROMAGNA





IGP PIADINA ROMAGNOLA CON DOP PIACENTINA COPPA, PESTO DE RÚCULA Y STRACCIATELLA



Comer con los dedos

Ingredientes

x4 IGP Piadine Romagnole

200 gramos	Copa DOP Piacentina	50 gramos	piñones
250 gramos	stracciatella fresca	50 gramos	queso pecorino
100 gramos	Cohete fresco		
60 gramos	DOP Parmigiano Reggiano		Sal y pimienta
1 diente	Ajo		
150 gramos	Aceite de oliva virgen extra		

01

El primer paso será preparar el pesto: limpiar las hojas de rúcula con abundante agua fría, secándolas con cuidado sobre una hoja de papel absorbente. Ten cuidado de no aplastarlas demasiado para evitar que se oscurezcan y pierdan su color verde brillante.

02

Colocarlos en el mortero junto con los piñones, una pizca de sal y pimienta, los quesos y una primera cucharada de aceite. Triturar con un mortero, añadiendo aceite cuando sea necesario, hasta obtener la consistencia típica del pesto.

03

Déjalo reposar en la nevera con un gorro o film transparente para que espese y concentre todos los sabores.

04

Mientras tanto, calienta las IGP Piadina Romagna por ambos lados durante cuatro minutos y, una vez cocidas, rellénalas con DOP Coppa Piacentina, stracciatella y, a tu gusto, el pesto que sacaste de la nevera unos segundos antes de servir.

05

¡Disfrute de su comida!

Preparación



RISOTTO DE PARMESANO CON VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA IGP

✓ Primer Curso

Ingredientes

320 gramos	Arroz Vialone Nano
	Vinagre Balsámico de Módena IGP Envejecido
1 litro	Caldo de carne o verduras
½	Pequeña cebolla
	Mantequilla al gusto
	Parmigiano Reggiano DOP rallado

Preparación

- 01** En un bol colocar un poco de Parmigiano Reggiano DOP rallado y unas gotas de Vinagre Balsámico de Módena IGP añejo. Mezcla bien y forma bolitas uniformes que colocarás sobre un rectángulo de papel de horno.
- 02** Dobra el papel sobre la bola, luego aplana y forma obleas finas para dejarlas en el medio del papel de horno. Cocine rápidamente en una sartén antiadherente por ambos lados. Retíralos del fuego.
- 03** En una cacerola sofreír la cebolla finamente picada, al cabo de un par de minutos tostar el arroz. Continuar cocinando el risotto, añadiendo el caldo poco a poco.
- 04** Una vez cocido, cuando el arroz esté al dente, añadir una nuez de mantequilla fría y DOP Parmigiano Reggiano, mezclar y dejar reposar tapado un minuto.
- 05** Servir el arroz con 2 gofres por ración y añadiendo un chorrito de Vinagre Balsámico de Módena IGP añejo en un lateral del plato.
- 06** **¡Disfrute de su comida!**
Disfruta del risotto mezclando todos los ingredientes al gusto.



✓ Primer Curso

IGP CAPPELLACCI DE CALABAZA DE FERRARA

Ingredientes

para la pastelería

250 gramos	Harina blanca de trigo blando tipo 00
3	Huevos
	Sal

para el relleno

400 gramos	pulpa de calabaza
120 gramos	Parmigiano Reggiano DOP rallado
60 gramos	Migas de pan
	Nuez moscada, sal y pimienta

Preparación

01

Prepara la masa de la forma habitual, extiéndela no muy fina y córtala en muchos cuadrados que rellenarás con la mezcla que has preparado aparte.

02

Cocer la calabaza en el horno, quitarle la piel y, con ayuda de un tenedor, triturlarla hasta obtener una pasta bastante homogénea, añadir el queso DOP Parmigiano Reggiano y la nuez moscada y mezclar bien.

03

Con ayuda de una cucharadita, coloca unas nueces grandes en el centro del cuadrado de hojaldre previamente preparado y cierra los cuadrados como acostumbras a hacer cappelletti.

04

Cocínalas en abundante agua con sal durante unos 5 minutos, recogéndolas con una cuchara o espumadera en cuanto salgan a la superficie.

05

Sazone con salsa de carne o mantequilla derretida, salvia y espolvoree con DOP Parmigiano Reggiano rallado si lo desea.

06

¡Disfrute de su comida!



Primer Curso

PASSATELLI CON ROMANA USO EN SALSA DE TOCINO PIACENTINA DOP

Ingredientes

350 gramos	Migas de pan
350 gramos	Parmigiano Reggiano DOP rallado
50 gramos	Harina blanca tipo «00»
8	Huevos
	Cáscara de limón al gusto
	Nuez moscada dos llaves
150 gramos	Tocino DOP Piacentina
50 gramos	calabacines
½	cebolla roja
	Aceite de oliva virgen extra
	Pimienta

01

Mezclar muy bien todos los ingredientes (es decir, el pan rallado, el Parmigiano Reggiano DOP, los huevos, la harina blanca tipo «00», la nuez moscada y la piel de limón) hasta obtener una mezcla homogénea. Una vez que haya alcanzado la consistencia adecuada, déjalo reposar al menos 3 horas en el frigorífico.

02

Para la salsa, cortar la cebolla morada en juliana y sofreír en una sartén antiadherente, añadir la Bacon DOP Piacentina y apagar el fuego para que quede suave.

03

Aparte, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sofreímos los calabacines, previamente cortados en medias lunas, durante unos minutos y lo combinamos todo.

04

Con la herramienta adecuada (parecida a un machacador de patatas, pero con agujeros más grandes), haga los pasatelli y cocínelos en agua hirviendo con sal, teniendo mucho cuidado de escurrirlos en cuanto suban a la superficie.

05

Condimente con salsa de tocino DOP Piacentina y calabacines y sírvalos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra crudo.

Preparación



✓ Segundo curso

CARPACCIO DE TERNERA BLANCA IGP DEL APENINO CENTRAL CON VINAGRE BALSÁMICO TRADICIONAL DOP DE REGGIO EMILIA

Ingredientes

- 300 gramos IGP Ternera Blanca de los Apeninos Centrales
- 150 gramos Ensalada mixta
- Aceite de oliva virgen extra DOP Colline di Romagna
- 3 cucharadas DOP Vinagre Balsámico Tradicional de Reggio Emilia
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación

01

Cortar el filete en rodajas finas y batirlas con mucha delicadeza hasta obtener láminas muy finas.

02

Combine el vinagre balsámico tradicional DOP de Reggio Emilia y el aceite de oliva virgen extra DOP Colline di Romagna en un bol para formar una salsa.

03

Disponer en el plato la ensalada previamente lavada, cuidadosamente seca y picada irregularmente, condimentarla ligeramente con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta y colocar encima la carne.

04

Condimentar todo con la salsa Vinagre Balsámico Tradicional DOP de Reggio Emilia.

05

Dejar reposar unos minutos y servir con una guarnición de tomates cherry y hierbas aromáticas frescas.

06

¡Disfrute de su comida!



✓ Postre

PERA DE INVIERNO COCIDA CON VINO PASSITO DOCG ALBANA DI ROMAGNA Y GLASEADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

200 gramos	Chocolate negro
130 gramos	Azúcar
15 gramos	Manteca
4	Peras Emilia-Romagna IGP
1	Canela en rama
¼litro	Vino passito Albana di Romagna DOCG

Preparación

01

Pelar las peras y lavarlas bien. Luego colócalas en un cazo con el azúcar, ½ litro de agua y la canela.

02

Cocer a fuego lento durante 30 minutos, añadir el vino passito Albana di Romagna DOCG sólo al final y terminar la cocción, procurando que las peras absorban todos los líquidos.

03

Derretir el chocolate con la mantequilla al baño María.

04

Cuando las peras estén cocidas y el chocolate derretido, mojarlas y colocarlas en una bandeja para que escurra el exceso de chocolate.

05

¡Disfrute de su comida!

Si se desea, se puede servir sobre natillas suaves o con nata montada.



90 minutos



Nivel de
dificultad:
medio

CESTA DE PARMIGIANO REGGIANO DOP CON ARCO IRIS DE VERDURAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA BRISIGHELLA DOP

Ingredientes

x4 personas

200 gramos	DOP Parmigiano Reggiano
70 gramos	calabacines
70 gramos	Patata Bolonia DOP
70 gramos	Zanahorias
70 gramos	calabaza amarilla
60 gramos	Aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella
	sal y pimienta blanca al gusto

Preparación

01

Pelamos y limpiamos todas las verduras y, con ayuda de una mandolina, cortamos todas las verduras en bastones.

02

Luego escalde las verduras cortadas en agua hirviendo con sal hasta que estén cocidas.

03

En una sartén antiadherente, calentar ligeramente aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella y condimentar las verduras, condimentando con sal y pimienta.

04

Mientras tanto, calentar una sartén pequeña antiadherente y cubrir el fondo con Parmigiano Reggiano DOP rallado hasta obtener una crepe fina, dándole la vuelta de vez en cuando y colocándola sobre un vaso para darle forma de cesta.

05

Rellenar la cesta con las verduras salteadas en aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella y servir con Jamón de Parma DOP, DOP Culatello di Zibello DOP o Spalla cotta di San Secondo.

06

¡Disfrute de su comida!



✓ Primer Curso

CAPPELLETTI CON CREMA DE BACALAO A LA MONTAÑA FONDUE DE PARMIGIANO REGGIANO DOP, CEBOLLA Y CREMA NEGRA DE VOGHIERA

Ingredientes

	Hojaldre tradicional
200 gramos	Bacalao desalado
2 litros	Leche
1 litro	Agua
	Sal y pimienta
	Voghiera Negro Crema
5 dl	Caldo de vegetales
8 dientes	Voghiera negro
	Aceite de oliva virgen extra

Preparación

01

Empezamos extendiendo la masa según el método tradicional y dejamos reposar.

02

A continuación prepara el caldo de verduras según la receta que prefieras (te sugerimos un caldo claro y delicado, con zanahoria, calabacín, puerro y apio) y remoja los gajos de Nero di Voghiera en el caldo caliente durante 3-5 minutos según el tamaño.

03

Una vez pasado el tiempo, retira los dientes, colócalos en el vaso de una batidora y licúalos, añadiendo poco a poco el caldo hasta conseguir la consistencia deseada, finalmente sazona con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y reserva todo.

04

Ahora cocemos el bacalao durante 20 minutos con agua y leche, lo trituramos con la batidora de mano, añadiendo poco a poco el aceite de oliva virgen extra hasta obtener una mezcla espumosa y lo dejamos reposar.

05

Estirar la masa para crear cuadrados para los cappelletti, luego rellenarlos con la mezcla de bacalao y cerrarlos.

06

Cuece los cappelletti en abundante agua con sal, escúrrelos y decóralos con la crema Nero di Voghiera y una ramita de perejil.

LITHUANIA

04





~ 1 hora

✓ para 8 personas

TARTA DE MIEL

Ingredientes

para la galleta

370 gramos de harina
2 huevos
50 gramos de mantequilla
50 gramos de azúcar
40 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de miel
1 cucharadita de vinagre
0,5 cucharaditas de refresco

Para el relleno de crema

1,5 cucharaditas de gelatina
900 g de crema agria 30%
60 ml de agua fría
6 cucharaditas de azúcar en polvo
0,5 limón

Preparación

- 01** Batir los huevos en un bol (o olla) de metal, verter la miel, agregar la mantequilla, agregar el azúcar y colocar sobre la olla con agua. Calentar, revolviendo constantemente, hasta que el azúcar se disuelva y se convierta en una masa sólida, pero no hierva.
- 02** Agregue soda apagada con vinagre a la masa resultante y mezcle. Finalmente agrega la harina y amasa la masa. La masa no debe pegarse en absoluto a tus manos. Luego divídalo en 5 partes iguales y extiende cada parte muy finamente directamente sobre el papel de horno (enrolle las hojas muy finas, porque se hinchan durante la cocción). Tome una forma redonda del tamaño deseado y corte la masa colocando la forma encima de cada hoja de masa enrollada.
- 03** Hornee una bandeja durante 5 minutos en un horno calentado a 180 grados (celsius). Hornea también los bordes cortados de la masa (mientras horneas una hoja, enrolla otra, después de quitar la horneada, inmediatamente pon una nueva a hornear, y así sucesivamente hasta hornearlas todas). Enfriar las hojas horneadas en la parrilla.
- 04** Verter la gelatina con agua y dejar hinchar. Disolver la gelatina a fuego lento sin dejar de remover (no dejar que hierva). Dejar enfriar.
- 05** Ponga la crema agria en un tazón grande, agregue el azúcar en polvo y bata hasta que esté firme. Agrega el jugo de limón, mezcla, prueba para comprobar que no falta nada. Vierta la gelatina en la nata en un chorro pequeño mientras bate. Mételo en el refrigerico unos 5-10 minutos para que la nata endurezca un poco. Por último extender las láminas de galleta y decorar. Colocar en el refrigerico durante al menos un día. ¡¡¡DELICIOSO!!!



Lituania, Región de Širvintos



RECETA DE QUESO DE CABRA FRITO CON SALSA DE PEPINO



~ 45 minutos



vegetariano



para 2 personas

Ingredientes

0,4 kg Queso dulce tradicional de leche de cabra
2 Tomates

Según tu gusto agrega:

- aceite de oliva u otro
- sal
- pimienta
- harina
- eneldo
- ajo

salsa de pepino

Según su gusto agregue:
mayonesa, ajo, pimienta,
eneldo, pepino encurtido.

Preparación

01

Cortar el queso de cabra y los tomates en rodajas.

02

Exprime el ajo en un bol, espolvorea con sal y pimienta y mezcla todo.

03

Frote cada loncha de queso con un puré de ajo y déjelo reposar durante 30 min.

04

Pasar las lonchas de queso por harina.

05

Echar un poco de aceite en una sartén caliente y sofreír un lado del queso. Después de darle la vuelta al queso, coloque un tomate en cada rebanada de queso y espolvoree con sal y eneldo.

06

PREPARANDO LA SALSA DE PEPINO

Para preparar salsa de pepino para queso frito, exprima el ajo en mayonesa (si le gusta picante agregue más ajo).

Agrega pepino encurtido rallado (si te gusta más ácido agrega más pepino).

Sazone la salsa con pimienta y eneldo.
mezclar todo bien

07

El queso de cabra al horno con salsa de pepino se sirve caliente.
¡DISFRUTAR!



30 minutos

✓ para 2-3 personas

✓ vegetariano

RECETA DE TORTITAS DE HARINA DE ESPELTA CON POMACHKE

Ingredientes

para los panqueques

2 tazas de agua caliente (40-50 grados C)
1 taza de harina de espelta
1 huevo
Según tu gusto añade sal.

Para la salsa "pomachke"

1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de crema agria
1 cebolla
Según su gusto agregue grasa ahumada o salada, sal, pimienta y champiñones (boletus o champiñones, u otros)

Preparación

01

Agrega sal y harina al agua y mezcla todo bien. Luego agrega el huevo y vuelve a mezclar bien. La masa debe quedar líquida. Déjalo por 15 min. descansar.

02

Engrase una sartén bien calentada con grasa y hornee los panqueques.

PREPARANDO LA SALSA "POMACHKE"

03

Después de hornear las tortitas, preparamos la salsa. Picar finamente la grasa y la cebolla. Frielo. Agrega la mantequilla y los champiñones en rodajas. Freír todo, agregar crema agria, sazonar con sal y pimienta (si se desea). Deja que se cocine un poco.

04

Moja los panqueques en la salsa y ¡DISFRUTA!



~ 2:15h

✓ para 2-3 personas

✓ vegetariano

RECETA DE MANTEQUILLA CON HIERBAS Y ESPECIAS

Ingredientes

200 gramos de mantequilla

1 litro de agua con sal

Según tu gusto agrega ajo.

Según tu gusto agrega eneldo.

Pan

Preparación

01

Pon la mantequilla en agua con sal y déjala durante 2 horas.

02

Después de extraer la mantequilla del agua con sal, condimentarla con diversas hierbas y especias: ajo, eneldo, etc.

03

Mezclar todo.

04

Unte la mantequilla preparada sobre pan negro y sírvala en la mesa. ¡DISFRUTAR!



~ 20 min.



para 2 personas



vegetariano

RECETA DE TORTILLA CON BERENJENAS Y ALBAHACA

Ingredientes

6 huevos

1 berenjena

1 tomate

200 g de queso duro

2 cucharadas de aceite de oliva

Según tu gusto añade mantequilla Ghi para cocinar.

Según tu gusto agrega hojas de albahaca.

Según su gusto agregue especias: pimienta, sal, cúrcuma, orégano, eneldo, cebollas verdes.

Preparación

01

Corta la berenjena en rodajas o bastones y ponla en un bol.

02

Salpique con aceite de oliva, sazone con especias.

03

Calentar una sartén con mantequilla, sofreír las berenjenas preparadas.

04

Batir los huevos y verterlos en la sartén encima de las berenjenas. Cerrar la tapa, sofreír un poco.

05

Luego ponga una capa de queso duro rallado, ponga encima tomates en rodajas, espolvoree con especias y agregue hojas de albahaca.

06

Después de cerrar la tapa, sofreír unos minutos hasta que el queso se derrita. ¡DISFRUTAR!



~ 15 min.



para 2 personas



vegetariano

RECETA DE QUESO ASADO "LIMASOLIS" CON MELÓN Y SALSA BALSÁMICA

Ingredientes

- 150 g Queso "Limasolis"
- 200 gramos de melón
- 50 gramos de mantequilla
- 50 g de salsa balsámica
- 4-5 hojas de menta

Preparación

- 01** En un sartén agrega la mantequilla y cuando se derrita agrega el queso. Freírlo por ambos lados a fuego lento. Debe ablandarse y volverse marrón.
- 02** En un plato aparte corta el melón en cubos.
- 03** En un plato con el melón en rodajas poner el queso horneado y espolvorear con salsa balsámica.
- 04** Adorne con hojas de menta. ¡DISFRUTAR!



~ 2:45 h.

✓ para 3-4 personas
✓ vegetariano

RECETA DE PAN DE JENGIBRE DE SOFÍA

Sofía era la esposa del presidente Antanas Smetona.

Ingredientes

2 huevos

130 gramos de azúcar

100 gramos de mantequilla

100 gramos de miel

500 gramos de harina

Una pizca de sal, pimienta de Jamaica, pimienta amarga, clavo molido y vainilla.

Preparación

- 01** Pon en una olla azúcar, miel, mantequilla, sal y especias para pan de jengibre. Calentar a fuego lento, revolviendo constantemente, no dejar que hierva.
- 02** Después de retirar la olla del fuego, deja que la masa se enfríe.
- 03** Agrega los huevos a la masa enfriada y mezcla todo bien. El último paso es añadir la harina y amasar bien, dejar la masa un par de horas en un lugar fresco.
- 04** Después de eso, extiende la masa hasta que tenga un grosor de 0,5 cm, presiona las imágenes deseadas con moldes, puedes recortarlas o hacer plantillas de papel previamente.
- 05** Hornear en el horno, pero vigilando que no se quemen. Si horneas en el horno industrial, caliéntalo a 180 grados y hornea durante unos 7-8 minutos. ¡DISFRUTAR!



~ pocas semanas



vegetariano

RECETA DE QUESO DE MANZANA

Ingredientes

5 kg de manzanas Antanovka

1 kilo de azúcar

Preparación

- 01** Pelar y cortar las manzanas en rodajas, verterles azúcar y esperar hasta que aparezca el almíbar. Picar otra parte de las manzanas.
- 02** Vierta el almíbar en otro bol, hierva y cocine hasta que quede la mitad, luego agregue las manzanas picadas.
- 03** Hervir durante 1,5-2 horas, es necesario revolver, porque existe la posibilidad de que se pegue al fondo.
- 04** Ponemos la masa caliente resultante en las bolsas de queso, las presionamos y la guardamos hasta que deje de correr el almíbar.
- 05** Secar el queso a una temperatura de 50°-60° durante 6 horas. Maduramos el queso ya seco durante varias semanas antes de consumirlo. ¡DISFRUTAR!

POLONIA 05





20 minutos



¡Un postre delicioso!

TARTA DE QUESO FRÍA CON PISTACHOS

Ingredientes

250 gr	Requesón
250gr	Mascarpone
370gr	Crema de pistacho
1 cucharadita	Extracto de vainilla
300ml	Nata dulce, 30% de grasa
3 cucharaditas	Gelatina
45ml	Agua

Preparación

01

Echar agua sobre la gelatina y dejar en remojo. Luego disuélvelo suavemente a fuego lento, pero con cuidado de no hervir porque perderá su fuerza.

02

Combine los quesos en el bol de un procesador de alimentos, agregue la pasta de vainilla y pistacho. Mezclar todo con cuidado

03

Agregue aproximadamente 10 cucharadas de la mezcla licuada a la gelatina disuelta y enfriada. Nuevamente mezcle bien y luego agregue esto al resto de la mezcla. Es importante equilibrar la temperatura de los dos ingredientes y evitar grumos.

04

Ahora vierte la mezcla cuidadosamente mezclada en el molde y deja enfriar unas horas o preferiblemente toda la noche para que nuestra tarta de queso cuaje bien.



4h + 24h



Exquisito



Tradicional

ESTOFADO DE CIERVO

Ingredientes

1 kg	Carne de pierna de ciervo
8 dientes	ajo
6 granos	Fruta de pimienta de Jamaica y enebro
2 esp.	Vinagre balsámico
Para acompañar el plato:	Cebolla, zanahoria, raíz de apio. vino tinto seco

Preparación

01

Como primer paso, cortamos la carne de la pierna en dados considerables y la marinamos un mínimo de 24 horas, manteniéndola tapada en el frigorífico. Nuestra marinada se compone de ajo picado, romero, pimienta de Jamaica, enebro, pimienta negra y sal.

02

Preparar la cebolla, la zanahoria y el apio, cortados en cubos grandes, y sofreír la carne marinada en una sartén.

03

Una vez que nuestros trozos de pierna estén bien dorados, los colocamos junto con las verduras previamente picadas en una fuente refractaria y vertemos el vino para que quede todo cubierto con una capa de 1 centímetro de espesor.

04

Agregue 2 cucharadas de vinagre balsámico, cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 3-4 horas. El marcador de que podemos saborear el primer bocado es cuando la carne se ha ablandado y el marinado líquido se ha convertido en una salsa espesa y picante.



 25 minutos

✓ Vegano

✓ Bajo en calorías

✓ Simple

SOPA DE PESTO CON AJO DE OSO

también: ajo silvestre, *Allium ursinum*

Ingredientes

2	cebollas finamente picadas
1	zanahoria rayada
1/4	apio de raíz rallado
4	granos de pimienta de Jamaica
2	hojas de laurel
2-3	cucharaditas de pesto de ajo de oso

Preparación

01

En una olla sopera con aceite caliente, sofreír la cebolla hasta que se dore, luego agregar el apio rallado y las zanahorias. Freír todo durante unos 3-4 minutos.

02

Añadimos 2 litros de agua y echamos la pimienta de Jamaica y las hojas de laurel. Luego agregue sal y pimienta al gusto. Hervir todo junto durante unos 15 minutos.

03

Agrega el pesto de ajo y oso.
Llevar todo a ebullición y cocinar durante 5 minutos.

04

Se sirve mejor con albóndigas vertidas.



PIEROGI CON TRIGO ALFORFÓN



1h 30min



vegano

Ingredientes

Masa

2 tazas	Harina de trigo
1 cucharadita	Sal de trigo
1/2 taza	Agua caliente
Un poco más de harina para enrollar	

Relleno

1 1/2 taza	Alforfón
2 1/2 tazas	Agua
1 cucharadita	cebolla
3	patatas
1 cucharada	aceite
	sal, pimienta, ajo...

RELLENO

01

Cocine el trigo sarraceno en agua caliente con sal. Cocine las patatas. Cocine a fuego lento la cebolla. Tritúrelos para hacer el relleno.

PREPARANDO LA MASA

02

Mezclar la harina y el agua caliente. Enrollar la masa hasta formar una capa muy fina poniendo un poco de harina para que no se pegue. Cortarlo en trozos redondos con el borde de un vaso.

03

Coloque bolas de relleno en el centro de un círculo de masa, envuélvalas con la masa y pegue los bordes. Dejar cubierto con un paño de cocina.

04

Coloque con cuidado los pierogis en agua hirviendo con sal. Revuelva suavemente para asegurarse de que no se peguen al fondo de la olla. Cocinar hasta que empiecen a flotar en el agua y un minuto más.

05

¡Disfrute de su comida!

Sabe mejor servido con mantequilla

Preparación



40 minutos



vegetariano

SOPA DE HONGOS LACTARIUS DELICIOSUS

Ingredientes

500 gramos	Hongos Lactarius deliciosus frescos
500ml	caldo de verduras
1	cebolla
4 esp	mantequilla
100ml	Crema dulce
2	patatas
	ramita de menta fresca
	sal pimienta

Preparación

01

Limpiar y cortar en dados las setas y las patatas. Pica la cebolla.

02

En una olla honda calienta la mantequilla y agrega la cebolla. Freír hasta que estén dorados.

03

Agrega la menta y las patatas. Sofreímos unos minutos y vertemos el caldo de verduras por encima.

04

Freír los champiñones en mantequilla y añadirlos a la sopa. Cocine unos minutos y agregue la nata.

05

Licúa la sopa con una licuadora. Sazone con sal y pimienta si es necesario.



2h 30min

✓ para 4 personas

PATO AL HORNO RELLENO DE FRUTAS

Ingredientes

- | | |
|------------|---|
| 1 | Pato |
| 200 gramos | granos de cebada o trigo sarraceno |
| 3+3 | Peras, manzanas |
| 200 gramos | ciruela ahumada |
| | especias: sal, mejorana opcional: brandy de ciruela u otro alcohol fuerte |

Preparación

01

Hervir los cereales y cortar la fruta en cuartos. Rellenar con ellos el pato y untar con sal y mejorana.

02

Hornear el pato durante aprox. 1,5 h en el horno a 180 °C, rociando de vez en cuando con la grasa extraída.

03

Agrega ciruelas ahumadas al asado, lo que hará una salsa y puedes verter brandy de ciruela sobre el pato al final.

04

¡Disfrute de su comida!

Sirva caliente con la salsa para asar.



30 minutos

✓ puede ir con cualquier cosa

✓ vegetariano

PROZIAKI CON MANTEQUILLA DE AJO

Ingredientes

400 gramos	harina de trigo o mezclada con harina de trigo sarraceno
200ml	kéfir, suero de leche o leche cuajada
1 cucharadita	bicarbonato
1 cucharadita	sal
MANTEQUILLA DE AJO	
50 gramos	manteca
2 dientes	ajo
	hierbas secas

Preparación

01

Presione el ajo. Agregue la mantequilla y las hierbas a temperatura ambiente. Agrega sal al gusto.

02

Mezclar todos los ingredientes para el proziaki. Estirar la masa resultante formando una tortita de aproximadamente 1,5 cm de grosor y cortar las tortitas, esto se puede hacer con un molde o con el borde de un bol.

03

Hornea las tortitas en una sartén seca o en una bandeja de horno de carbón durante 3-4 minutos por cada lado para que no se quemen.

04

¡Disfrute de su comida!

Servir preferentemente caliente con mantequilla de ajo y/o cualquier acompañamiento.



45 minutos



sin gluten

CARPA FRITA CON SETAS

Ingredientes

300 gramos	hongos
3	cebollas
250 gramos	carpa
3	hojas de laurel
3 cucharadas	harina
4 granos	pimienta negra
	Aceite para freír
	sal, pimienta molida

Preparación

01

Pelar y cortar las cebollas en plumas y los champiñones en trozos más pequeños. Calentar el aceite en una sartén, añadir la cebolla picada, las hojas de laurel, los granos de pimienta y la sal. Saltee durante unos minutos, luego agregue los champiñones. Freír durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

02

Lavar y secar la carpa con toallas de papel. El pescado es delicado, así que manipúlelo con cuidado. Condimentar con sal y pimienta. Cortar la carpa en trozos y luego rebozarla en harina. Freír en aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

03

Servir la carpa dispuesta sobre la cebolla con champiñones.

ESPAÑA

06





España, Aragón



20 min



Receta fácil

TORTILLA FRANCESA CON AZAFRÁN

Ingredientes

50 ml	Leche
2	Huevos
5	Hierbas Azafrán

Preparación

01

Infusionamos el azafrán en la leche de la siguiente manera: calentamos la leche (sin que hierva) bajamos del fuego y añadimos las hebras de azafrán. Dejamos reposar por 15 minutos.

02

Batimos los huevos por 2 minutos, agregamos la infusión de azafrán y sal al gusto

03

Vertemos la mezcla en una sartén con aceite de oliva caliente, 1 minutos por cada lado.

04

¡Y disfrutamos de una deliciosa tortilla francesa, con un toque extra de sabor. Que aproveche!



España, Aragón



2 h



receta regional

PELOTAS DE CARNAVAL

Ingredientes

2 kg	Pan rallado grueso
600 gramos	Longaniza en conserva
600 gramos	Jamón de Teruel
50 gramos	Ajo
100 ml	aceite de oliva
400 ml	manteca de cerdo
16	huevos
600 ml	caldo

Preparación

01

Para hacer las pelotas mezclaremos los 2 kilos de pan rallado grueso, con el jamón y la longaniza cortados muy pequeños (o pasados por picadora). Añadimos los ajos picados y removemos bien todo sin apretar el pan.

02

Por otro lado calentamos la manteca y el caldo que añadiremos también a la mezcla al igual que el aceite de oliva. Por último añadiremos los huevos y amasaremos todo bien. Dejaremos reposar un rato para que la miga se empape.

03

Una vez la masa esté lista, haremos bolitas (del tamaño de una pelota de golf). Las pelotas se sirven como una sopa, con un caldo bien caliente en el que habrán tenido que estar cociendo unos 10 minutos.

04

Para la presentación se pueden añadir unos buñuelos.
¡Que aproveche!



España, Aragón



2 h 40 min



gluten-free

MONTADITOS DE TRUFA DE VERANO Y VIRUTAS DE FOIE DE TIERRA MUDÉJAR

Ingredientes

según necesidad	Trufa aestivum
1 pizca	Aceite de oliva empeltre suave Virgen extra DO Bajo Aragón
1	Escalope de foie fresco de Sierra mudéjar
según necesidad	Sal de escamas
1 pizca	Azucar

Preparación

01

La trufa si es fresca se lava perfectamente, ese seca bien y se congela.
Desvena el foie, y congela lo que vayas a usar

02

Lamina las trufas con la corta fiambres y se ponen en un recipiente con aceite, puede guardarse en nevera tapado durante una semana.
Prepara un caramelo líquido pero espeso.

03

Sobre una rebanada de pan, se disponen las láminas de trufa previamente escurridas.
Calienta el montadito en un tostador, salamandra o sartén sin que llegue a tostarse.

04

Acaba el plato con virutas de foie, la sal y caramelo sobre el foie.
¡Que aproveche!



España, Aragón



3 h



receta regional

LINGOTE DE TERNASCO DE ARAGÓN A BAJA TEMPERATURA CON PURÉ DE PATATA TRUFADA, CEBOLLAS CHALOTAS CONFITADAS Y CHIPS DE YUCA

Ingredientes

10 paletillas	de ternasco de Aragón
1,5 l	aceite de oliva
2 kg	patatas
20 gr	mantequilla
200 ml	nata líquida
15 gr	trufa
300 gr	cebollitas chalota
1 pieza	yuca

Preparación

01

Para llevar a cabo esta receta, primero salpimentaremos y marcaremos las paletillas. Seguidamente, las introduciremos en una olla grande repleta de aceite de oliva. Pasado el tiempo óptimo en ebullición, bajaremos el fuego al mínimo y las mantendremos confitándose durante tres o cuatro horas a fuego lento.

02

Una vez transcurrido dicho tiempo, desmigaremos las paletillas y las colocaremos en una bandeja con papel de horno por encima; precisando un peso en la zona superior para poder comprimir la carne. A continuación, refrigeraremos la bandeja en la nevera a lo largo de 12 horas aproximadamente. Posteriormente, con los huesos del ternasco elaboraremos un fondo oscuro con el que confeccionaremos el jugo.

03

Para elaborar el puré de patata trufada haremos lo siguiente: hervir la patata con piel durante 40-45 minutos, pelarla e introducirla en la batidora junto con mantequilla, nata y trufa. Una vez batida la mezcla, y sin ningún grumo, la salpimentaremos y el puré quedará con una textura cremosa. En cuanto a las cebollas chalotas, las pelaremos y las confitaremos a lo largo de 15-20 minutos a fuego lento en aceite de oliva. Para hacer los chips de yuca, cortaremos la pieza con mandolina y la freiremos a 110°C hasta que deje de burbujear; las secaremos para quitar el exceso de aceite.

04

Finalmente, una vez tenemos todos los elementos preparados, marcaremos en la plancha el lingote y se introducirá en el horno para mantenerlo en calor; en ese momento iniciaremos el emplato. ¡Que aproveche!



España, Cataluña



3 h



receta regional

PERDICES A LA VINAGRETA CON ATILLOS DE COL

Ingredientes

6	perdices
1,8 kg	cebollas cortadas en juliana
2 capaces	ajo
300 ml	aceite virgen extra
75 ml	vinagre de garnacha
75 ml	Coñac
300 ml	escudella
450 gr	tocino virado en dados de 0.5x0.5 cm
2	coles de invierno tiernas
	atillo de romero, laurel y tomillo
	sal y pimienta

Preparación

01

Pulir, quemar y asar las perdices, las salpimentamos y las marcamos en una cazuela, puede ser de barro o acero inoxidable que queden doradas, las retiramos. Ponemos la cebolla y la confitamos hasta que esté totalmente reducida/dorada, no quemada, seguidamente, añadimos el tocino y lo dejamos sudar.

02

Una vez hecho este procedimiento, añadir las perdices boca abajo, con el pecho hacia abajo, el fardo de hierbas, los ajos, el vinagre y sal.

Lo dejamos cocer 25 minutos a fuego lento, que evapore el alcohol, y seguidamente, añadimos la escudilla y lo dejamos cocer 45 minutos en el horno a 180°, bien tapado. Pasado este tiempo, abrimos la cazuela y miramos si ya están tiernas, sino añadir un poco más de escudilla si hace falta. Dejar reposar hasta que estén frías.

03

Quitar las partes duras y hervir las coles en agua o escudilla, que esté bien de sal, una vez hervida, colar y reservar el agua de cocción para hacer una sopa o hervir otras verduras. Una vez bien escurrida la col, hacer atillos en forma de croqueta, las rebozamos puede ser con harina de garbanzo o trigo, que queden dorados, una vez fritos, los ponemos con papel secante.

04

Cortamos las perdices por la mitad de manera transversal y las disponemos en la cazuela otra vez, junto con los atillos de col y las cocemos 15 minutos más a fuego lento. Listas para comer.

¡Que aproveche!



2 h 40 min



receta regional

PIERNA DE CORDERO OTOÑAL

Ingredientes

- 1 Pierna deshuesada de cordero raza Ojinegra de Sabor Maestro, Castellote
- 3 Huevos de La Brizna, Villel
- 1 Paté de Oliva Empeitre de PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Melocotón embolsado de Calanda de La Calandina Coop, Calanda AOVE, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 hierbas de Azafrán la Carrasca, Blancas
- sal marina
- 2 Calabaza del Conde y cebolla dulce de Fuentes
- Dátiles de Ideas Coop, de CJ
- 1 sobre de te Chai-choco de CJ

Preparación

01

Elaboración del relleno: Deshuesa la pierna o pide a tu carnicero/a de confianza que te la deshuese. El hueso lo puedes aprovechar para hacer un caldo. En esta ocasión el relleno está acorde con la época del año, pero podríamos utilizar otros ingredientes. Cuece los huevos y déjalos enfriar para laminarlos. Pela y lamina el melocotón. En un mortero, muele la sal con el azafrán.

02

Prepárate en una superficie plana la pierna de cordero abierta y sazona el interior con la mezcla de sal y azafrán. Cubre la superficie con el melocotón, el paté de oliva y los huevos. Enrolla la carne hasta que quede todo el relleno en su interior y con cordel de cocina la átala para evitar que se abra. Colocamos la pierna rellena en una bandeja de horno con una chorretada de AOVE por encima. Metemos al horno previamente caliente a 200° C durante 10 minutos para dorar y bajamos la temperatura del horno a 180° C y horneamos más o menos 40min. dependiendo del horno y del tamaño de la pieza. En la mitad del horneado damos la vuelta a la carne. Una vez hecha, retiramos el cordel y dejamos que la carne se asiente y enfríe.

03

Elaboración de la salsa: Aprovechando el horno, asamos la calabaza entera y con piel. Hacemos la infusión en un vaso de agua o calde vegetal y la incorporamos a la bandeja donde cocinamos la pierna para que se ablanden los restos que han quedado pegados. Sofreímos la cebolla y caramelizamos con los dátiles, incorporamos un poco de pulpa de calabaza y trituramos con la infusión y jugos de la carne. La salsa resultante, acompañará la carne.

04

Emplatado: Cortamos el cordero en medallones un poco gruesos y salseamos. ¡Que aproveche!



España, La Rioja



50 min



receta regional

BACALAO A LA RIOJANA

PARA ACOMPAÑAR ESTE PLATO, NUESTRA MEJOR RECOMENDACIÓN ES NUESTRO HIDROMIEL DEL PUEBLO JOVEN DE FLORES, CON NOTAS SEMIDULCES, QUE MARIDA A LA PERFECCIÓN CON PESCADOS, MARISCOS Y VERDURAS.

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao al punto de sal (de unos 150 g cada uno)
- 50 g harina de trigo
- 3 cucharadas de AOVE de Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 100 ml vino blanco DOC Rioja
- sal
- 500 g tomate frito casero
- 300 g pimientos rojos asados cortados en tiras de Calahorra
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero riojano
- 1 hoja de laurel

Preparación

- 01** Secamos con papel de cocina 4 lomos de bacalao al punto de sal y lo enharinamos: ponemos 50 g de harina de trigo en un plato y pasamos los lomos por la harina. Sacudimos los lomos para eliminar el exceso de harina. Ponemos en una cazuela 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y lo calentamos a fuego medio-alto. Freímos los lomos de bacalao enharinados 1 minuto por cada lado, los retiramos del fuego y los reservamos.
- 02** En la misma cazuela, sofreímos 1 cebolla morada cortada en juliana y 2 dientes de ajo troceados. Añadimos un poco de sal y dejamos pochar estos ingredientes a fuego medio durante 5 o 6 minutos, hasta que la cebolla esté transparente. Vertemos 100 ml de vino blanco, subimos el fuego y dejamos que el vino se reduzca durante 2 minutos.
- 03** A continuación, añadimos a la cazuela 500 g de tomate frito casero. Añadimos también 300 g de pimientos rojos asados cortados en tiras, junto con su jugo. Pimientos de La Rioja, los mejores y con más sabor. Para potenciar el sabor de la salsa, añadimos 1 cucharada de carne de pimiento choricero y 1 hoja de laurel a la cazuela. Cocinamos la salsa 5 minutos a fuego suave.
- 04** Incorporamos a la cazuela los lomos de bacalao para que terminen de cocinarse con la salsa durante 3 o 4 minutos a fuego medio. Para que el bacalao se haga por igual por todos los lados, tapamos la cazuela durante la cocción.
- 05** Servimos el bacalao a la riojana con una base de salsa y una porción de bacalao por comensal.
¡Que aproveche!



España, Aragón



1h 20 min



receta regional

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes

- 500 g cordero de Aragón
- 200 g cebolla
- 2 tomate pera
- 1 pimiento italiano
- 2 ajos
- 30 g perejil fresco
- 30 ml agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 15 ml cerveza
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación

01

Para preparar la base hay que poner pimiento, ajo, perejil, 30ml de agua y un chorrito de aceite de oliva licuarlo todo hasta obtener el resultado

02

Para la preparación principal sofreímos la cebolla con una cucharada de mantequilla luego agregamos el cordero de Aragón ponemos agua hasta cubrir la carne y ponemos 20ml de la preparación de la base que licuamos antes.

03

Al llegar al punto de ebullición ponemos 15 ml de cerveza dejamos durante unos 45 minutos hasta que este la cocción de la carne y se puede servir

04

¡Que aproveche!



1h 30 min



receta regional

CHOCOLATE DE HABA A TABLETA

Ingredientes

- 300 g habas de cacao ecológicas
- 50 g manteca de cacao ecológica
- 150 g azúcar en polvo

Utensilios: Molinillo, molde y termómetro

Preparación

01

Tostar las habas de cacao en el horno a 110°C durante 45 minutos. Después de dejar enfriar, cuando estén tibias, las pelamos con cuidado retirando la cascarilla con los dedos. Ya sin piel, pesamos el cacao (necesitaremos tener presente esta cantidad para después) y lo trituramos con el utensilio que habitualmente utilizemos para ello (molinillo, robot de cocina...).

02

Añadimos el azúcar en polvo. Después añadimos toda la manteca de cacao fundida en el microondas. Trituramos todo el conjunto, cuanto más trituremos más fina quedará la mezcla. A mayor refinado, mejor textura en boca nos quedará. En este momento ya tendríamos elaborado nuestro chocolate.

03

El siguiente paso es templarlo o atemperarlo para poder moldearlo y darle forma. Calentaremos el chocolate en el microondas hasta los 45°C. Después lo atemperaremos utilizando un bol con hielo y agua fría. Sobre él colocaremos otro bol con el chocolate fundido y removeremos continuamente hasta que el chocolate alcance los 28-29°C, teniendo mucho cuidado de que no entre agua al bol del chocolate mientras lo removemos. Una vez alcanzada la temperatura, calentaremos el chocolate al baño María hasta los 30-31°C. Llenamos los moldes y los dejamos reposar en la nevera hasta que veamos que el chocolate se desprende bien. Desmoldamos con cuidado.

04

¡Que aproveche!



España, Aragón



1h



receta regional

TERNASCO DE ARAGÓN RELLENO

Ingredientes

- 1 150 g pierna de ternasco deshuesada
- Jamón DOP Teruel
- lonchas de queso Patamulo de Teruel
- 1 cebolla de Fuentes de Ebro DOP
- 1 cucharada de tomillo
- AOVE del Bajo Aragón
- Patata de cella
- Sal, pimienta
- Trufa de Teruel rallada

Preparación

01

Salpimentar la carne.

02

En una sartén sofreímos el jamón con la cebolla, a la que le añadimos la cucharada de tomillo, rectificamos la sal.

Con ese sofrito rellenamos la carne y añadiremos el queso al relleno

03

Lo llevamos al horno y vamos bañando con sus jugos hasta que esté dorado aproximadamente 40 minutos. Para finalizar, emplazamos acompañando con unas patatas de cella hervidas y salpimentadas, a la que le rallamos un poco de trufa

04

¡Que aproveche!



30 minutos



receta regional

RECETA DE COCINA: LUBINA A LA SAL DE GARNACHA

Receta de La Cocina de la Garnacha del Restaurante Rodi.

Ingredientes

- 1 lubina por persona
 Sal de garnacha centenaria Rodi Gourmet.

Vino recomendado: En el restaurante Rodi recomendamos tomar la lubina a la sal de garnacha con un vino blanco Coto de Hayas Verdejo de Bodegas Aragonesas, la bodega de Fuendejalón. Este vino tiene un aroma intenso con tonos frescos a frutas tropicales, cítricos, flores blancas, laurel, hinojo y plantas aromáticas de monte bajo, como el tomillo. En boca es refrescante e intenso a la vez que untuoso. Equilibrado, frutal y con un largo postgusto.

Preparación

- 01 Cuando acudamos a la pescadería, deberemos pedir a nuestro pescadero que nos prepare la lubina para cocinarla a la sal.
- 02 Una vez la tengamos en la cocina, la colocamos en un recipiente apto para horno, y la comenzamos a cubrir con sal de garnacha centenaria, haciendo una pequeña cama en la base.
- 03 A continuación, introducimos la lubina en el horno a 180 grados durante 10 tiempo, hasta que veamos que sal se costra. Si la lubina es más grande, deberá estar mas tiempo.
- 04 Una vez lo tengamos listo, lo sacamos del horno con cuidado y limpiamos la sal golpeando con un pequeño mazo para romper la costra, y eliminamos el sobrante con un pincel. En nuestro restaurante realizamos este proceso a la vista del cliente.
- 05 Una vez limpia, la servimos acompañada de una buena ensalada con productos de temporada.
¡Que aproveche!

SOCIOS DEL PROYECTO

LITUANIA:



GRECIA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Grecia



SOCIAL COOPERATIVE
ENTERPRISE

Συν τοις άλλοις

Empresa cooperativa social, Syn
tis Allis, Grecia

BULGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

POLONIA:



ITALIA:



Sapere utile

ISTITUTO DE FORMACIÓN PARA
OPERADORES DE EMPRESAS,

Italia



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

ESPAÑA:



CÁMARA OFICIAL DE COMERCIO,
SERVICIOS E INDUSTRIA DE TERUEL,
SPAIN



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain



GASTRÓNÓ MICO
