

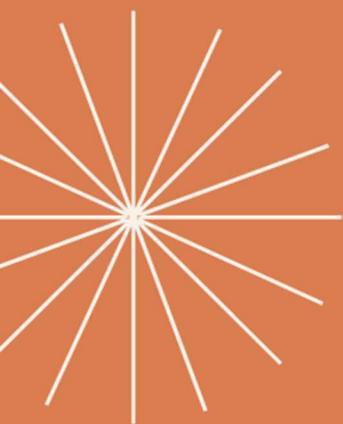
BIOVALUE

Nuevas Recetas



CAPNUTRA

CAPACITY DEVELOPMENT IN NUTRITION



ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN Y TOMATE	5
TRIGO SARRACENO Y TARTA DE PATATA	6
SOPA DE TRIGO SARRACENO	7
GUISO DE TRIGO SARRACENO Y GUISANTES CON BERENJENAS.....	8
SOPA DE LENTEJAS ROJAS	9
POTAJE DE GARBANZOS	10
BERENJENA Y PATATA AL HORNO À LA PAPA ALEXIE	11
ENSALADA ORIENTAL DE BERENJENAS AZULES Y TOMATE.....	12
LENTEJAS COMO APERITIVO.....	13
BOLSITAS DE TRIGO SARRACENO RELLENAS DE NUECES Y FRUTOS SECOS	14

Tabla de
CONTENIDO

NUEVOS ALIMENTOS BIOVALUE

El proyecto BioValue tiene como objetivo crear nuevos platos saludables, nutricionalmente equilibrados, atractivos e innovadores que se ajusten a una dieta saludable. Además, proporciona información relevante sobre la calidad y las características nutricionales de estas novedosas recetas.



El desarrollo de un nuevo producto se define como "el proceso de diseñar un nuevo producto, producirlo y llevarlo al mercado". Los nuevos productos alimentarios pueden desarrollarse como reformulaciones de productos existentes, reposicionamiento de los alimentos actualmente disponibles, reempaqueado, creación de

productos innovadores o la creación de productos creativos.

Nuevos platos y productos alimentarios han sido desarrollados con el objetivo de emplear más cultivos locales infrutilizados que se adapten al clima y sean más respetuosos con el medio ambiente.



Nuevas ideas y reediciones con
Trigo sarraceno, lentejas,
berenjena, diente de león,
tomate...

... y otros ingredientes sorprendentes

ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN Y TOMATE

Una saludable explosión de sabor,
¡excelente regusto!

Ingredientes:

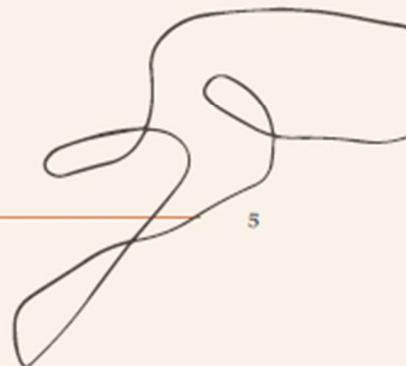
150g de hojas de diente de león (o de cardo o achicoria)
2-3 tomates frescos medianos - Rousiko
4 calabacines pequeños (idealmente pepino armenio)
8 tomates secos/deshidratados - Rousiko

Aderezo:

4 cucharaditas de vinagre balsámico
2-3 cucharaditas de extracto de diente de león
1 cucharadita de mostaza amarilla
Sal del Himalaya y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Lavar y limpiar las hojas de diente de león, los tomates y el calabacín. Cortar el calabacín en rodajas finas (o el pepino armenio) y los tomates en rodajas.
- 2 Escurrir los tomates secos del aceite, cortarlos en trozos pequeños y guardar dos cucharadas de este aceite para el aliño.
- 3 Preparar y combinar los tomates secos y frescos, el calabacín (o pepino armenio) y el diente de león en una ensaladera.
- 4 En un bol pequeño, prepare el aliño mezclando el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite de tomate seco, el sirope y la mostaza.
- 5 Verter el aliño sobre la ensalada y remover para mezclar. Añada más especias al gusto.
- 6 Decorar la ensalada con flores de diente de león.



TRIGO SARRACENO Y TARTA DE PATATA

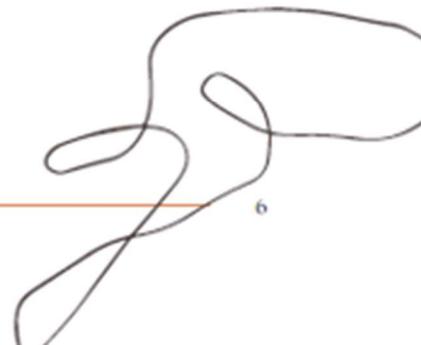
¡La tarta menos ordinaria!

Ingredientes:

500g de patatas rojas
1 diente de ajo
2-3 huevos camperos medianos
2-3 cucharadas de una mezcla de albahaca, diente de león (o cerraja) y hojas de perejil
80 g de harina de trigo sarraceno
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
100 g de nueces molidas
Sal del Himalaya y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Añadir las patatas previamente lavadas a una cacerola mediana y cubrirlas con agua fría. Llevar a ebullición y añadir 1 cucharadita de sal. Reducir el fuego de medio a bajo, manteniendo una cocción suave.
- 2 Cocer las patatas hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor y la piel empiece a desprenderse, el tiempo total variará dependiendo del tamaño de las patatas (15-20 minutos aproximadamente).
- 3 Escurrir las patatas en un colador grande. Pelar las patatas y hacerlas puré mientras están calientes. Colocarlas en un bol grande.
- 4 Separar las yemas de las claras con cuidado. Batir las claras con batidora eléctrica a velocidad alta hasta punto de nieve.
- 5 Picar la albahaca, el diente de león, las hojas de perejil y el ajo. Rallar el queso y mezclarlo con el resto de los ingredientes en un bol. Añadir la harina de trigo sarraceno, el aceite de oliva y las nueces. Mezclar bien todos los ingredientes.
- 6 Verter la masa sobre las patatas, creando una capa y haciendo que las patatas queden cubiertas. Por último, añadir con cuidado las claras y mezclar bien. Añadir algo más de sal y pimienta negra, al gusto.
- 7 Rociar ligeramente la base y las paredes de un recipiente hondo con aceite de oliva, verter en ella la masa, nivelar la superficie y repartir por encima las nueces restantes y el queso.
- 8 Precalentar el horno a 180 °C. Hornear durante 30 minutos hasta que los laterales estén firmes. Retirar del horno, deje la tarta en el molde durante 5 min antes de voltearla sobre una rejilla para que se enfríe completamente.



SOPA DE TRIGO SARRACENO

¡Cultivo olvidado en una nueva deliciosa receta!

Ingredientes:

1 cebolla grande finamente picada
2 dientes de ajo
4 zanahorias grandes, cortadas en rodajas
1 manojo de hojas de perejil - 55 g
¼ cucharadita de orégano, ¼ cucharadita de romero, ¼ cucharadita de perejil, ¼ cucharadita de diente de león (cerraña)
250 g de trigo sarraceno
500 ml de zumo de tomate (Rousiko)
100 ml de aceite de oliva
Vinagre balsámico o zumo de limón al gusto
Sal del Himalaya y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Limpiar y picar finamente la cebolla y los dientes de ajo. Cortar las zanahorias en dados y picar finamente el perejil y las hojas de diente de león.
- 2 Limpiar y enjuagar los granos de trigo sarraceno varias veces hasta que el agua esté clara, sin impurezas.

En una olla grande, verter la cebolla y el ajo en aceite de oliva y sofreír a fuego lento hasta que la cebolla se dore.
- 3 Poner el trigo sarraceno en una olla con un litro de agua hirviendo y cocer durante 10 minutos. Añadir las zanahorias, la cebolla y el ajo frito, y el zumo de tomate. Sazonar y dejar cocer a fuego medio durante unos 20 minutos hasta que todos los ingredientes se ablanden.
- 4 Añadir el vinagre, el orégano, el diente de león y las hojas de romero. Dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos. Hervir durante 5 -7 min. Añadir agua al gusto, si desea que el plato quede más líquido.
- 5 Servir el caldo en un bol o cuenco hondo, echar por encima con perejil picado.



QUIISO DE TRIGO SARRACENO Y QUISANTES CON BERENJENAS

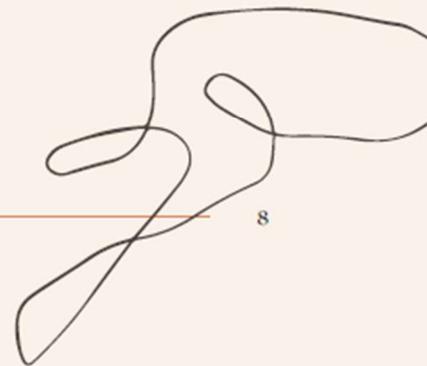
Puede ser su nuevo iguiso favorito!

Ingredientes:

200g de trigo sarraceno
1 cebolla mediana
1 berenjena pequeña - Tsakoniki o Santorini
1 pimiento verde mediano
300g de guisantes
50g of requesón
100 ml of aceite de oliva
1 huevo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal del Himalaya and pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Limpiar y enjuagar los granos de trigo sarraceno varias veces hasta que el agua salga clara. Dejar en remojo en agua durante toda la noche.
- 2 Limpiar y picar la cebolla. Cortar la berenjena y el pimiento en dados. Hervir los guisantes en agua con sal durante 5 minutos y acláralos con agua fría para que conserven su bonito color.
- 3 Cortar el queso en dados grandes.
- 4 Freír la cebolla en aceite caliente en una sartén, removiendo de vez en cuando. Echar la berenjena y el pimentón en la sartén, sazonar y freír otros 5 minutos.
- 5 Mezclar el trigo sarraceno con el huevo batido, añadir los guisantes y combinarlo todo con las verduras fritas.
- 6 Añadir agua y dejar cocinar, hasta que el trigo sarraceno se ablande. Por último, añadir el aceite de oliva y mezclar con el resto de la composición.
- 7 Servir el plato en un bol de cerámica y añadir los dados de queso por encima.



SOPA DE LENTEJAS ROJAS

¡La sopa del día!

Ingredientes:

300g de lentejas rojas
1 cebolla mediana
5 dientes de ajo
Un manojo de hojas de perejil - 55g
150 g de ciruelas pasas
100 ml de aceite de oliva
2 cucharadas de harina de garbanzos,
sal del Himalaya, azúcar amarillo y
pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Lavar las lentejas, y dejarlas en agua fría durante la noche.
- 2 Picar finamente la cebolla y el ajo, junto con las hojas de perejil.
- 3 Remojar las ciruelas pasas en agua tibia para que se hinchen y cortarlas en trozos pequeños.
- 4 Verter agua fresca sobre las lentejas, sazonar generosamente con pimienta negra recién molida y sal y cocinar hasta que las lentejas se ablanden.
- 5 Añadir las ciruelas pasas y las cebollas. Poner la harina en a fuego medio-alto. Remover hasta que la harina adquiera un color dorado oscuro y añadirla al caldo. Hervir el caldo durante otros 5 minutos.
- 6 Si el caldo tiene un sabor ácido, añadir un poco de azúcar.
- 7 Añadir más agua, al gusto.



POTAJE DE GARBANZOS

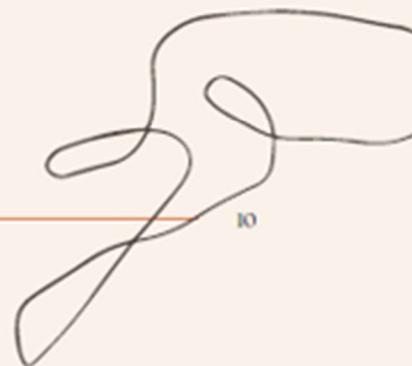
¡Disfruta de los garbanzos en una nueva forma!

Ingredientes:

300g de garbanzos (peso en seco)
100g de ciruelas pasas
3 zanahorias medianas
100g de cebollas
1 manojo de perejil – 55g
100ml de aceite de oliva
50g de albaricoques deshidratados
200 ml de zumo de tomate (Rousiko)
1 cucharada de harina de trigo sarraceno
Sal del Himalaya y pimienta molida al gusto

Preparación:

- 1 Enjuagar los garbanzos en un colador de malla fina con agua corriente y verterlos en una cacerola mediana.
- 2 Añadir agua y dejarlos en remojo toda la noche. Al día siguiente escurrir los garbanzos y devolverlos a la olla.
- 3 Verter agua hirviendo sobre las ciruelas pasas y déjelas ablanden durante 10 minutos.
- 4 Cortar las zanahorias por la mitad y a lo largo en cuatro partes. Cortar la cebolla en 6-8 rodajas y picar el perejil.
- 5 Añadir el agua y llevar la mezcla a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego para mantener un hervor suave, añadir sal y remover de vez en cuando, hasta que los garbanzos estén tiernos, sobre unos 30 minutos. Añadir suficiente agua a la olla para evitar que los garbanzos se sequen.
- 6 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio. Cocinar la cebolla y las zanahorias hasta que se ablanden. Agregar los garbanzos, las ciruelas pasas y los albaricoques previamente cocidos y reducir el fuego a medio-bajo. Sazonar y agregar el zumo de tomate.
- 7 Reducir el fuego a medio-bajo y cocer a fuego lento, tapado, durante 20 minutos.
- 8 Cuando todos los ingredientes se hayan ablandado, añadir la mezcla de harina de trigo sarraceno. Cocinar durante otros 10 - 15 minutos.
- 9 Probarlo y añadir agua, sal y/o pimienta si es necesario. Servir en cuencos individuales con un poco de perejil por encima, si lo desea.



BERENJENA Y PATATA AL HORNO À LA PAPA ALEXIE

Algo viejo, algo nuevo - nueva inspiración a partir de recetas antiguas.

Ingredientes:

1.5 kg de patatas
7 berenjenas medianas - Tsakoniki o Santorini
9 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas
2 kg tomates - Rousiko (pelados y cortados en cubitos)
3 dientes de ajo, picados
300g pan rallado
300 ml de aceite de oliva
Canela en polvo, al gusto
Comino en polvo, al gusto
Pimienta y sal del Himalaya, al gusto

Preparación:

- 1 Pelar y lavar las patatas y las berenjenas. Cortar las patatas y las berenjenas a lo largo en rodajas finas.
- 2 Echar sal a las rodajas de berenjena y dejarlas reposar en un bol tapado. La berenjena preparada de esta manera soltará el líquido y expulsará el amargor. Después de media hora, transferir la berenjena a un colador y exprímala suavemente para extraer el jugo salado.
- 3 Calentar una sartén grande con aceite, y freír las rodajas de berenjenas durante 15 minutos, moviéndolas de vez en cuando.
- 4 Freír las patatas en un poco de aceite durante cinco minutos y luego esparcirlas bien en el fondo de un recipiente de cristal resistente al calor. Extender la mitad de la berenjena sobre las patatas.
- 5 Calentar aceite de oliva en una sartén grande y profunda a fuego medio a alto. Saltear la cebolla y los tomates. Condimentar con sal y pimienta. Cocinar durante 10 minutos, agregar el ajo y cocinar por otros 10 minutos.
- 6 En una bandeja horno antiadherente, colocar las rodajas de papa y berenjena en el fondo de la fuente para hornear preparada.
- 7 Cuando termine el guiso, vierte la mezcla sobre las berenjenas y repartirlo uniformemente. Extienda las rodajas restantes de berenjena por encima, luego espolvoree por encima pan rallado, sal del Himalaya y pimienta.
- 8 Precalentar el horno a 180 °C y hornear durante 1 hora. Se puede servir caliente o frío.



ENSALADA ORIENTAL DE BERENJENAS AZULES Y TOMATE

¡Puede ser tu nueva ensalada favorita!

Ingredientes:

5 berenjenas - Tsakoniki
1kg de tomates - Rousiko
5 dientes de ajo
1 manojo de perejil – 55g
300g de queso de oveja
Aceite de oliva, vinagre balsámico, sal del Himalaya y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Lavar, pelar y cortar las berenjenas en dados.
- 2 Lavar los tomates y cortarlos en cubos. Poner el ajo, las berenjenas y los tomates en una sartén grande y cocinar a fuego medio durante 10 minutos, hasta que las verduras se ablandan.
- 3 Sazonar con perejil, sal, pimienta y vinagre.
- 4 Servir en un plato o en un bol con rodajas de queso a un lado.



LENTEJAS COMO APERITIVO

¡Tu nuevo aperitivo favorito!

Ingredientes:

300g lentejas rojas
200g de arroz integral
Un manojo de perejil – 55g
3-5 pimientos del piquillo
3-5 pepinos encurtidos (pepino armenio si es posible)
Sal del Himalaya, vinagre balsámico y orégano al gusto.

Preparación:

- 1 Lavar las lentejas y dejarlas reposar en agua fría durante la noche. Lavar el arroz y picar el perejil. Corta los pepinos y los pimientos en cubos.
- 2 Verter las lentejas en un colador de malla fina y enjuáguelas con agua corriente, luego verter las lentejas en una cacerola mediana.
- 3 Agregar el agua y llevar la mezcla a ebullición a fuego medio-alto. A continuación, reducir a fuego lento y cocinar. Añadir sal y remover ocasionalmente, hasta que las lentejas estén tiernas, durante aproximadamente 25 a 35 minutos.
- 4 Escurrir las lentejas y devolverlas a la olla para que se enfríen durante unos 5 minutos.
- 5 Cocer el arroz en agua con sal hasta que esté completamente suave.
- 6 Combinar el arroz con las lentejas rojas, agregar los pimientos y los pepinos, las especias y mezcla todo bien.
- 7 Servir el plato en cuencos de cerámica con hojas de perejil espolvoreadas por encima.



BOLSITAS DE TRIGO SARRACENO RELLENAS DE NUECES Y FRUTOS SECOS

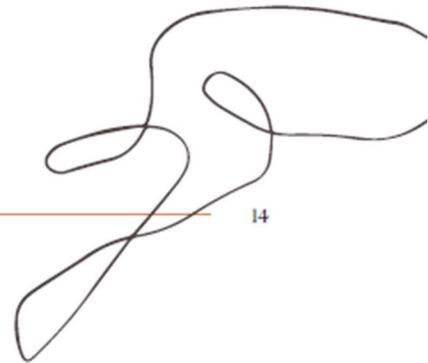
Mmmm... ¡el nuevo capricho favorito!

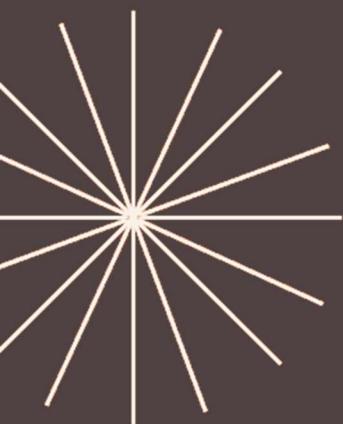
Ingredientes:

500g masa filo de trigo sarraceno
100g nueces picadas o troceadas
150g copos de centeno
150g copos de avena
250g azúcar moreno
100g pasas
100g cerezas deshidratadas (o arándanos)
2 cucharadas soperas de jarabe de diente de león
100g mantequilla (derretida)
1 limón mediano

Preparación:

- 1 Preparar el relleno: Mezclar las nueces picadas, los copos de avena y centeno, las pasas, las cerezas deshidratadas, el azúcar y el extracto de diente de león.
- 2 Desenrollar las hojas de masa filo de trigo sarraceno y cortarlas por la mitad.
- 3 Mezclar 200 ml de agua con 100 g de mantequilla derretida.
- 4 Apilar dos hojas de pasta filo, pincelándolas con mantequilla entre cada capa, poner 2-3 cucharadas soperas del relleno y cubrirlas con otras dos hojas de pasta pinceladas con mantequilla derretida. Dar forma para que parezcan un triángulo o una bolsita.
- 5 Hornear a 180 °C durante 25-30 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
- 6 Preparar el sirope de miel mientras se hornea el plato. Hervir 250 gr de azúcar con 300 ml de agua hasta que se derrita el azúcar. Añadir la mantequilla, dos cucharaditas del extracto de diente de león y el zumo de limón. Cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.
- 7 Sacar las bolsitas del horno e inmediatamente, verter el jarabe restante por encima. Dejar enfriar a temperatura ambiente.





¡Buen provecho!



www.capnutra.org
<https://www.biovalue-project.eu/>