

PAULINA COCINA

VERDURÍSIMA



PAULINA COCINA

VERDURÍSIMA

UN LIBRO
TODOS LOS VEGETALES

Dirección de arte y food styling: Dolores Braga Menéndez

Fotografía: Alejandra López

Edición de textos: Ana Wajszczuk

Diseño gráfico: Valeria Boquete

Corrección: Gisela Miliani

Equipo de cocina: Agustina Salatino y Rosario Llorente

Asistencia fotográfica y más: Cleo Bouza

Fotomontajes y retoque digital fotos Paulina: Damián Del Grippo

Retoque digital: Juan Gargiulo

Vestuario: Lili Piekar, Yanina Pastor y Maia Grinstein

Peinado y maquillaje: Melisa Álvarez

Coordinación general: Tomás Linch

* ÍNDICE

Vegetales de la A a la Z	10
Cómo limpiar las verduras	12
Cómo cocinar las verduras de hoja	14
Caldo concentrado casero	16
Mi método para hacer las mejores ensaladas y 3 vinagretas	18

A

ACEITUNAS	23
ACELGA	31
AJO	45
ALCAUCIL	53
APIO	63
ARVEJAS	73

B

BATATA	83
BERENJENA	93
BRÓCOLI	113
BROTOS VARIOS	129

 C

CEBOLLA	133
CHAUCHAS	159
CHOCLO / MAÍZ	167
COLIFLOR	183

 E

ENDIVIA	197
ESPÁRRAGOS	205
ESPINACA	213

 H

HABAS	223
HAKUSAI	233
HIERBAS AROMÁTICAS	239
HINOJO	255
HOJAS	263

 J

JENGIBRE	281
----------	-----

 K

KALE	285
------	-----

 L

LIMA Y LIMÓN	293
--------------	-----

 M

MANDIOCA	299
MORRÓN	307

 N

NABIZA / GRELO	317
NABO	325

 P

PAK CHOI	333
PALTA	341
PAPAS Y PAPINES	351
PEPINO Y PEPINILLOS	367
PUERRO	375

 R

RABANITO	383
RADICCHIO	391
REMOLACHA	397
REPOLLITOS DE BRUSELAS	411
REPOLLO	421

T

TOMATE	433
--------	-----

Z

ZANAHORIA	447
ZAPALLITO	463
ZAPALLO Y CALABAZA	473
ZUCCHINI	493

Recetas con la bandejita de verduras	500
--------------------------------------	-----

Wok de verduras	506
-----------------	-----

Verduras al horno paso a paso	512
-------------------------------	-----

Tempura y pakoras	516
-------------------	-----

Verduras que quizá encuentres y no están en este libro	518
--	-----

¡Gracias!	519
-----------	-----



CÓMO LIMPIAR LAS VERDURAS

1/

Si recién llegás de la verdulería, dividir los vegetales en 3 grupos:

1. Verduras
2. Verduras de hoja
3. Papas, cebollas, ajos...

2/

Limpiar la bacha y llenarla de agua limpia. Colocar por litro 4 gotitas de lavandina (debe tener el logo apto sanitizar verduras).

3/

Colocar en el agua las verduras (y si hay frutas, también), dejando las de hoja aparte. Dejar reposar unos 10 minutos en el agua, frotar con la mano y disponerlas sobre un trapo seco y limpio para que se terminen de secar por completo.

4/

En la misma agua, lavar las hojas. ¿Por qué? En general, tienen más tierra que el resto de frutas y verduras, y, si las ponemos primero, tenemos que descartar el agua para el segundo lavado. Escurrir y secar con un centrifugador. Si no tenés, sacudilas con las manos, ¡y corré a comprar uno!

5/

A la hora de guardar los vegetales, es muy importante que todo esté bien seco. Las instrucciones las encontrás en cada capítulo.

6/

Papas, ajos, cebollas, echalotes, etc., no se lavan.





CÓMO COCINAR LAS VERDURAS DE HOJA

Este método es bastante sencillo y sirve para cualquier verdura de hoja: espinaca, acelga, grelos, lo que quieras.

1. Lavar bien las hojas elegidas y, sin secarlas ni escurrirlas (apenas sacudirlas un poco), colocarlas en una olla, sin ningún otro líquido más que el que las verduras traen del lavado. Cocinar a fuego mínimo y con la olla tapada.
2. El tiempo de cocción depende de la verdura que utilices. La acelga, por ejemplo, tarda un poquito más que la espinaca. Generalmente, son unos 5-7 minutos. Es importante sacarlas inmediatamente, apenas se “desmayan”. Por varias razones: la principal es que conservarán más nutrientes, pero también mucho más color, que debe ser verde intenso, fluorescente.
3. Cuando estén listas, colocarlas en un colador y aplastar bien fuerte, para que suelten el líquido que aún tienen.
4. Con este método, la mayoría de las verduras se cocinan al vapor (con el vapor que se va formando del agua que traían del lavado), pero el agua del fondo termina por hervir las hojas de abajo.
5. No obstante, prefiero este método de cocción porque ¡me aburre muchísimo armar el cacharro del vapor y controlar que siempre tenga agua y no se me arruine la olla!



TIP

Para congelar, dejá entibiar las hojas, armá un bollito bien apretado y al freezer.



TORTILLA DE ACELGA

Ingredientes

PARA 1 TORTILLA MEDIANA

1 cebolla
1 diente de ajo
1 atado de acelga
3 huevos
1 chorro de crema de
leche
4 cdas. de queso
rallado
100 g de queso
mozzarella o fresco
Opcional: jamón
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Picar bien fina la cebolla junto con el ajo y saltear en aceite de oliva a fuego bajo, hasta que la cebolla esté transparente.
2. Agregar la acelga cortada bien bien finita (yo le mando las pencas picadas y todo). Remover hasta que esté integrada y cocida. Condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego medio hasta que no quede nada de líquido.
3. Batir los huevos con la crema, sal y pimienta. Agregar la acelga cocida y mezclar bien. Sumar el queso rallado y el queso mozzarella cortado en daditos y el jamón en tiras (si te gusta). Mezclar.
4. Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite y echar la mezcla. Cocinar 5 minutos aproximadamente (depende de la altura de la tortilla), acomodando con una espátula el borde. Dar vuelta y cocinar unos 4 minutos más.



PASTEL DE BATATA Y CERDO

B

Ingredientes

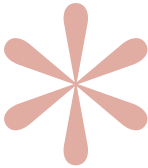
PARA 4 PORCIONES

500 g de cerdo
50 g de panceta
2 batatas o boniatos
1 diente de ajo
2 cebollas grandes
1 trozo de morrón
1 cda. de manteca
1 chorro de aceto balsámico
1 chorro de aceite de oliva
1 pizca de canela
½ cdita. de cúrcuma
1 tallo de cebolla de verdeo
Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar el cerdo y la panceta en trozos pequeños.
2. En una olla limpia (sin aceite), dorar la panceta a fuego medio-alto en su propia grasa hasta que resulte bien crocante.
3. Agregar el cerdo y sellar bien.
4. Pelar y cortar en trozos las batatas y cocinarlas en agua hirviendo con un poco de sal.
5. Agregar al cerdo ajo, cebolla y morrón picados. Condimentar con sal, pimienta y un chorro de aceto balsámico. Remover.

6. Agregar medio vaso de agua, tapar la olla y mantener la cocción a fuego bajo hasta que la preparación esté bien cocida.
7. Cuando las batatas están cocidas, colar y pisarlas. Con el puré caliente, agregar la manteca, sal y pimienta (queda buenísimo condimentar con un poco de canela y cúrcuma).
8. Picar la cebolla de verdeo y agregarla al puré, sin dejar de revolver.
9. Para armar el pastel, colocar primero una capa fina de puré, luego la preparación de cerdo y por encima otra capa de puré. Se puede complementar con un poco de azúcar por arriba. Cocinar en el horno caliente o gratinador hasta que esté bien dorado y servir.



ASÍ SE CONSERVA

Las batatas se conservan afuera de la heladera, en un lugar oscuro y fresco junto con las papas, nunca en una bolsa cerrada.

