

RECETAS ELABORADAS CON VERDURAS CONGELADAS

Mini tortitas de brócoli, salsa agria y frutas de temporada

Ingredientes

- 350 gr de brócoli congelado
- 3 cucharadas de cebolla congelada
- 250 gr de harina de trigo
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- 625 ml de agua fría
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de pimentón
- Sal y pimienta negra

Salsa agria:

- 200 gr de yogurt
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

Fruta: uvas rojas

Elaboración

Mezclar en una ensaladera la harina, la maicena, la levadura, la sal y la cúrcuma. Ir añadiendo poco a poco el agua fría e ir removiendo para que se vaya haciendo una masa homogénea.

Poner una olla con agua a calentar y cuando este hirviendo añadir el brócoli y cocinarlo durante 6 minutos. Cuando esté cocinado escurrirlo bien y cuando se enfríe picarlo bien en trozos muy pequeñitos.

Poner la cebolla congelada en una sartén grande con aceite para sofreír. Cuando esté transparente, añadir el brócoli troceado y cocinar un rato.

Dejar reposar las verduras y cuando estén añadir a la masa de las tortitas. Mezclar y añadir el pimentón.

Poner un poco de aceite en otra sartén e ir cocinando las tortitas durante 15 minutos aproximadamente a fuego medio dándoles la vuelta regularmente hasta que estén bien doradas por los dos lados.

Para hacer la salsa agria, mezclar bien en un bol el yogurt con el zumo de limón hasta que esté bien integrado. Dejar reposar en la nevera durante 45 minutos.

Transcurrido el tiempo añadir la sal, la pimienta negra y el cebollino picado. Mezclar bien con ayuda de una cuchara.

Poner las tortitas en una torre con un bol pequeño con un poco de la salsa a un lado y unas uvas cortadas en láminas a otro lado.

Mini sanjacobos de espinacas

Ingredientes

- 300 gr de espinacas congeladas
- 8 filetes de pollo
- 4 lonchas de queso
- Harina
- 3 huevos
- Pan rallado

Elaboración

Colocar los ocho filetes de pollo sobre una bandeja y salpimentarlos. Aplastarlos un poco con la ayuda de una sartén o un vaso.

Sobre cuatro filetes, poner una loncha de queso sin que sobresalga por los lados.

Poner una olla con agua a calentar y cuando este hirviendo echar las espinacas y cocinarlas durante 4 minutos. Cuando estén cocinadas, dividir las en 4 bloques y poner $\frac{1}{4}$ encima de cada filete.

Cubrir cada unidad de pollo, queso y espinaca con otro filete encima. Cortar en unidades individuales y con cuidado pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado.

Preparar una sartén con aceite para freír y poner a calentar al fuego.

Cuando el aceite esté caliente, echar con cuidado los sanjacobos y freír con cuidado por los dos lados hasta que estén bien dorados.

Al sacarlos, ponerlos sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa y... ¡listos para disfrutar!

Humus de zanahoria con pan de pita

Ingredientes

- 600 gr de zanahorias congeladas
- 3 cucharadas soperas de leche de coco
- 1 cucharada soperas de zumo de lima
- 1/2 cucharita de aceite de oliva
- ½ de sal
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sésamo negro

Elaboración

Poner una olla con agua a hervir y echar las zanahorias directamente sacadas del congelador y dejarlas cocinar durante 10 minutos.

Cuando estén, escurrirlas y echarlas en un vaso batidor. Añadir la leche de coco el zumo de lima, el aceite, la sal y la pimienta negra. Triturar con una túrmix o batidora hasta obtener una masa homogénea.

Picar las hojas de cilantros y añadirlas a esta mezcla. Mezclar con una cuchara y servir en un bol. Terminar espolvoreando un poco de sésamo negro por encima.