

MENÚ Y RECETARIO-Curso de aromáticas Andrea Anconetani 6 de octubre de 2007

MENÚ DEL DIA con RECETAS

ENSALADA DE RUCOLA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes para 4 personas: 200 gr, de rucola, 1 manzana, 1 granada, 100 gr, de parmesano, sal, aceite de oliva, vinagre balsámico.

Preparación: Cortar la manzana en rodaja fina, desgranar la granada, cortar el parmesano en escama, cortar la rucola. Mezclar todo y aliñar con aceite, sal y vinagre balsámico.

Variantes: se puede usar cualquier queso curado, y de fruta pera, uva, fresa, frambuesa.

ENSALADA SILVESTRE

Ingredientes: 1 lechuga, 1 cebolla tierna, 5-6 rabanitos, 1 zanahoria, algunas hojas de verdolaga, cerraja, malva, espinacas, sal, aceite de oliva, limón .

Preparación: Limpiar y cortar todas las verduras y aliñar con aceite, sal, limón

Variantes: se puede componer con la verdura que más le gusta. De hierba silvestre se puede utilizar también consuelda, borrajas, achicoria, diente de león, capuchina, etc.

TORTILLA DE MENTRASTO

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, una parte de menta de agua, 2 parte de perejil, unas hojas de espinacas, 2 dientes de ajo, aceite de oliva y sal.

Preparación: Cortar muy fina las yerbas y los ajos, pasarlos por la sartén con un poco de aceite, batir los huevos, añadir sal, echarlo en la sartén y cocinarlo hasta que la tortilla se cuaje.

TORTILLA DE COLLEJAS

Ingredientes por 4 personas: 6 huevos, collejas tiernas, ajo, aceite de oliva, sal.

Preparación: lavar y cortar las verduras, cortar los ajos en rodajas, batir los huevos. Dar un hervor a las collejas, freír el ajo con las yerbas en aceite de oliva, Mezclar los huevos y cuajar la tortilla.

SARTEN DE YERBA DE CAMPO

Ingredientes: acelga silvestre o cultivada, espinacas, borraja, cerraja, achicoria, ajonjera juncal, cardo, 1 cabeza de ajo, aceite de oliva, sal, guindilla.

Preparación: lavar la verdura y hervirla un poco en agua. Escurrirla bien.

Romper los dientes de ajo y freírlo entero en la sartén con guindilla. Añadir la verdura escurrida y cortada y saltearla unos minutos.

Variantes; se puede añadir tocino o sardina salada.

ASADO DE CABRITO IN "POTACCHIO"

Ingredientes: carne de cabrito, patatas, ajo, romero, salvia, tomillo, aceite de oliva, sal, pimienta, vino blanco.

Preparación: cortar la carne y las patatas, salpimentarla, añadir las especias, el aceite y el vino. Dejar macerar por unas horas y al horno a 180 grados por 2-3 horas.

Variantes: se puede usar distinto tipo de carne, y si se prefiere vino tinto

Los postre serán frutas de temporadas, yogurt con miel.

La bebida: agua vino de Bullas, cerveza y zumo.

El menú puede variar según la disponibilidad del momento.