

RECETAS RECONFORTANTES

Creaciones de otoño



Camarasa

RECETAS CONTRA EL FRÍO

El frío y sus aromas

Sin duda el otoño y el invierno son estaciones muy ricas en colores y producto. Estos colores nos evocan el confort, la comodidad del hogar, placeres que huelen a tierra húmeda, a brasa, a dulzor...

El frío y sus aromas nos han inspirado a compartiros estas recetas, reconfortantes, fáciles de seguir y gastronómicamente sensacionales.

Todas las recetas que encontraréis en este libro han sido creadas por nuestro equipo de cocina, obrador y, por supuesto, por Marc, nuestro CEO, como buen aficionado a la cocina que es.

Veréis que gran parte de las recetas se basan en la fruta y verdura de temporada y, como hemos querido darles el máximo protagonismo, la mayoría son vegetarianas.

Además de las recetas, os compartiremos trucos y consejos nuestros para sacar el máximo partido a todos los productos que utilizaremos.

Esperamos que disfrutéis tanto de estos platos como lo hemos hecho nosotros y que os sirvan de inspiración para crear vuestras propias recetas.

Atentamente,

El equipo de *Camarasa*





INDICE

- 01/ CREMA DE CALABAZA, COCO Y CHIRIVÍA
- 02/ ENSALADA DE LENTEJAS CON FRUTAS DE OTOÑO,
ZANAHORIAS Y MONIATO
- 03/ TORTILLA ABIERTA DE SETAS, ESCAROLA Y ROMESCO
- 04/ RAMEN CAMARASA
- 05/ ARROZ DE SETAS Y CALABAZA
- 06/ HUMMUS DE GARBANZOS: NUESTRA RECETA INFALIBLE
- 07/ ENSALADA OTOÑAL DE BURRATA
- 08/ SALMÓN A LA BRASA CON ESPINACAS A LA CATALANA,
CREMOSO DE APIO NABO Y SALSAS TERIYAKI
- 09/ ¿QUIÉN HAY DETRÁS DE LAS COCINAS? CONOCE
NUESTRA HISTORIA?

CREMA DE CALABAZA, COCO Y
CHIRIVÍA



01 / CREMA DE CALABAZA, COCO Y CHIRIVÍA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

200 g de calabaza pelada	Sal, pimienta
100 g de chirivía	Aceite de oliva virgen extra Finca Hostalets
1 puerro (la parte blanca)	Semillas de calabaza tostadas
150 ml de leche de coco	

PASO A PASO

Pelamos bien la chirivía con la ayuda de un pelador/ Cortamos la calabaza y la chirivía en cubos regulares/ Lavamos el puerro y lo cortamos en láminas/ En una olla, con un poco de aceite de oliva, pochamos el puerro/ Agregamos el resto de verduras y cubrimos con agua/ Dejamos cocinar unos 15 minutos/ Agregamos la leche de coco, salpimentamos y agregamos un chorrito de aceite de oliva en crudo/ Trituramos fino/ Decoramos con semillas y un poco de leche de coco

TRUCO

También podéis hacer todas las verduras al horno o a la brasa: le dará a la crema un sabor increíble y delicioso



ENSALADA DE LENTEJAS CON FRUTAS DE
OTOÑO, ZANAHORIAS Y MONIATO



02 /

ENSALADA DE LENTEJAS CON FRUTAS DEL OTOÑO, ZANAHORIAS Y MONIATO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

6 zanahorias baby o 2 comunes	2 higos coll de dama
400 g de lentejas pardinas Rosara	150 g de rúcula
60 g de granada pelada	Sal, pimienta
100 g de moniato	Aceite de oliva virgen extra
	Finca Hostalet

PARA LA SALSA DE YOGUR

125 ml yogur griego, 5 g ajo pelado, 6 g jengibre, 15 g zumo de lima, menta picada, 10 g tahini (pasta de sésamo), comino, sal, aceite de oliva, sal y pimienta

PASO A PASO

Pelamos el moniato y las zanahorias/ Cortamos el moniato en dados pequeños/ Salpimentamos y asamos en el horno con un poco de aceite a 180°C durante 15 minutos/ Mezclamos todos los ingredientes de la salsa de yogur (la sal, las especias y el aceite es al gusto, pero sin exceso) / Lavamos los higos con piel y los cortamos a cuartos / Ponemos una base de rúcula, las lentejas y decoramos con el resto de ingredientes/ Salseamos al gusto

TRUCO

La salsa también podéis hacerla con yogur vegetal de soja o coco, por ejemplo.

Esta ensalada también queda genial con calabaza asada, fresas... y también podéis hacerla con otras legumbres

Cançassa





TORTILLA ABIERTA DE SETAS,
ESCAROLA Y ROMESCO

03 / TORTILLA ABIERTA DE SETAS, ESCAROLA Y ROMESCO

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

4 o 6 huevos (depende de lo grande que quieras la tortilla)	30 g cebolla caramelizada Adolfo Sádaba (podéis hacerla vosotros mismos también, pochando cebolla de Figueres cortada en láminas a fuego suave, con un poco de aceite de oliva)
120 g de setas al gusto: trompetas de la muerte, niscalos, rebozuelos, trompetas amarillas, shiitakes...	Un poco de cebollino o la parte verde de la cebolleta para decorar
30 g de escarola limpia (la parte blanca)	Romesco al gusto
40 g de <u>habitas baby La Catedral</u> (también puedes usar frescas)	

PASO A PASO

Lavamos bien las setas con la ayuda de un trapo húmedo (Es preferible no mojarlas) y las cortamos en trozos pequeños/ Cortamos la escarola con los dedos en trocitos más pequeños/ Batimos los huevos y los salpimentamos/ En una sartén antiadherente, calentamos un poco de aceite de oliva y lo extendemos bien/ Subimos el fuego a potencia media alta, que humee/ Incorporamos el huevo para la tortilla (2 o 3 huevos dependiendo del tamaño de la sartén), dejamos que se cocine por debajo y apagamos el fuego/ Con la ayuda de una espátula ponemos la tortilla en un plato y decoramos con el resto de ingredientes

RECETA ROMESCO

2 kg de tomate maduro
1 cabeza de ajo
2 rebanadas de pan de medio
60 g de carne de ñora
50 g de avellanas tostadas
50 g de almendras tostadas

100ml vinagre de manzana
150 ml aceite de oliva
Sal, pimienta
un poco de pimentón de la vera dulce
unas hojas de perejil

PASO A PASO

Asamos los tomates y la cabeza de ajo/
Freímos el pan por los dos lados/ Pelamos los tomates y el ajo/ trituramos con el resto de ingredientes



RAMEN CAMARASA



04 / RAMEN CAMARASA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 trozo de apio	1 pieza de pakchoi
1 nabo	2 cucharadas de miso blanco
1 chirivía	2 piezas de cebolla china
1 puerro	1 cucharada de aceite de
1 zanahoria	sésamo
1 cuarto de col	1 cucharada de salsa de soja
50 g trozo de jengibre	160 g de fideos soba (o los que más te
1 diente de ajo	gusten)
100 g setas al gusto (en	2 huevos
nuestro caso shiitake)	sésamo, alga nori para decorar
2 cucharadas de salsa de soja	sal, pimienta
	aceite de oliva virgen extra

PASO A PASO

Primero preparamos el caldo: lavamos el apio, el nabo, la chirivía, el puerro, la zanahoria y la col y troceamos todo en cubos/ Ponemos las verduras en una olla y las cubrimos/ Dejamos hervir a fuego suave durante 30 minutos/ Picamos bien pequeñito el ajo y el jengibre/ En otra olla, ponemos a pochar el ajo y el jengibre y añadimos los shiitake y salpimentamos/ Salteamos también el pakchoi entero, cortado en arbolitos y reservamos/ En esa misma olla, agregamos el caldo, la soja, el aceite de sésamo y ponemos a hervir los fideos/ En otra olla cocinamos el huevo en agua hirviendo durante 5 minutos y enfriamos rápidamente/ Agregamos el miso a los fideos con la olla fuera del fuego y removemos. Para servir, ponemos los fideos con caldo en un bol y ponemos encima las setas, el pakchoi, un poco de cebolla china picada y alga nori. Ponemos el huevo en el centro y decoramos con un poco de sésamo.

OTRAS IDEAS

El huevo también podéis cocinarlo cascándolo dentro de un papel film con un poco de aceite de oliva, anudarlo y cocerlo igual. De esta manera, la forma se mantiene perfecta y además podéis aliñarlo como queráis (podéis agregarle especias, hierbas aromáticas como romero, tomillo...)





ARROZ DE SETAS Y CALABAZA

05 / ARROZ DE SETAS Y CALABAZA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

180 g de arroz carnaroli o similar
150 g de mezcla de setas
1 cucharada de aceite de ajo y perejil
30 g de cebolla caramelizada
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharada de romesco
100 ml de vino rancio
100 g de calabaza pelada
aceite de oliva
Sal, pimienta

PARA EL CALDO

1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
50 g de shiitakes
30 g de trompetas de la muerte
medio moniato
1 patata monalisa
2 tomates maduros
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de pimentón de la vera
1 cucharada de carne de ñora
1 trozo de jengibre y 1 diente de ajo

PASO A PASO

Primero preparamos el caldo: lavamos todas las verduras y las cortamos en cubos / En una olla, agregamos un poco de aceite de oliva y pochamos la cebolla hasta que quede un poco tostada/ A continuación, añadimos el resto de verduras excepto el tomate/ Dejamos dorar bien/ Agregamos el tomate, pochamos unos minutos más y agregamos la soja, el pimentón y la carne de ñora/ Removemos y cubrimos con agua/ Llevamos a ebullición y dejamos reducir a fuego medio bajo durante mínimo 2 horas.

En una paella, caliente, agregamos las setas troceadas previamente lavadas con un poco de aceite de oliva/ Mientras se saltean, cortamos la calabaza en cubos pequeños y horneamos a 180°C unos 10 minutos. Una vez las setas estén listas, agregamos el ajo y perejil, la cebolla, el tomate concentrado, el romesco y salpimentamos. / Agregamos el arroz y anacaramos (removemos con el sofrito para que se impregne bien)/ Tiramos 630 ml de caldo colado. Lo tendremos 8 minutos al fuego a potencia media - alta, agregaremos las setas y la calabaza y lo pondremos 8 minutos en el horno a 220°C. / Dejamos reposar 5 minutos tapado. / Servimos.

TRUCOS

Es buena idea hacer caldo de más y luego congelarlo en botellas: podéis usarlo para sopas, risottos u otras elaboraciones.

El aceite de ajo y perejil es un indispensable en la nevera: pelad la cabeza de ajos y tritúradla con 1 manojo de perejil y aceite de oliva (tiene que cubrir a la mitad). Este aceite aguanta perfectamente en nevera hasta 3 meses dentro de un envase cerrado.



HUMMUS DE GARBANZOS: NUESTRA RECETA
INFALIBLE



06 / HUMMUS DE GARBANZOS: NUESTRA RECETA INFALIBLE

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

400 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas soperas de tahini
1 cucharada de comino
1 cucharada de café de ras el hanout
1 cucharada de café de pimentón de la vera
El zumo de medio limón
50 g de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

ACOMPañAMIENTOS

50 g de zanahoria picada
50 g de pepino picado a dados
Media cebolla tierna picada
Aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

Colocamos todos los ingredientes para el hummus en un recipiente y trituramos./ Podemos añadirle un poco de agua para conseguir una textura más ligera./ Mezclamos las verduras picadas y aliñamos./ Servimos el hummus con el picadillo por encima y un poco de pimentón de la vera./ Degustamos con sticks de verduras, palitos de pan o chips.



ENSALADA OTOÑAL DE BURRATA



07/

ENSALADA OTOÑAL DE BURRATA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 burrata de búfala de 120 g
100 g de moniato cortado a cubos
100 g de calabaza cortada a cubos
Hierbas provenzales
50 g de rúcula

PARA LA VINAGRETA

1 cucharada de miel
El zumo de una lima
2 cucharadas de aceite de oliva
Mix de semillas: pipas de calabaza, girasol,
semillas de lino, sésamo, etc.
Sal al gusto

PASO A PASO

Precalentamos el horno a 180°C. En una bandeja, colocamos el moniato y la calabaza, salpimentamos, agregamos un poco de hierbas provenzales y un chorrito de aceite de oliva. Horneamos durante 15 minutos. / Mezclamos los ingredientes de la vinagreta y reservamos. Escurremos la burrata. / En un plato, colocamos una base de rúcula y encima ponemos el moniato y la calabaza asados. Ponemos seguidamente la calabaza y aliñamos con la vinagreta de miel y lima.

Canarasa



SALMÓN A LA BRASA CON ESPINACAS A LA CATALANA,
CREMOSO DE APIO NABO Y SALSA TERIYAKI



08 /

SALMÓN A LA BRASA CON ESPINACAS A LA CATALANA, CREMOSO DE APIO NABO Y SALSA TERIYAKI

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

2 lomos de 180 g cada uno de salmón

PARA LAS ESPINACAS A LA CATALANA

1 manojo de espinacas
1 diente de ajo
30 g de espinacas
30 g de piñones
Aceite de oliva
Sal, pimienta

PARA LA CREMA DE APIONABO

Media bola de apionabo
La parte blanca de medio puerro
Aceite de oliva
150 ml de nata para cocinar
1 nuez de mantequilla
Sal, pimienta

PARA LA SALSA TERIYAKI

75 ml salsa de soja
30 ml de vinagre de manzana o de arroz
2 cucharadas de azúcar moreno
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre en polvo
1 cucharada de almidón de maíz
30 ml de agua
5 ml de aceite de sésamo

Campesasa

PASO A PASO

PARA LA CREMA DE APIONABO

En una olla pochamos el puerro cortado en rodajas con un poco de aceite de oliva./ Agregamos el apionabo pelado cortado en cubos, salpimentamos y agregamos la nata para cocinar y acabamos de cubrir con agua. Cocinar durante 15-20 min./ Agregamos una nuez de mantequilla y triturar.

PARA LA SALSA TERIYAKI

En una olla, doramos levemente el ajo y, seguidamente, agregamos el jengibre, la salsa de soja, el vinagre de manzana, el azúcar./ Dejamos reducir a fuego lento 15 minutos. Agregamos el almidón diluido en el agua y cocinamos 5 minutos más. Agregamos el aceite de sésamo y retiramos del fuego.

PARA LAS ESPINACAS A LA CATALANA

Cortamos la parte baja del tallo de las espinacas, las lavamos con abundante agua y las escurrimos./ Las cortamos en trozos de 3 cm y reservamos. Picamos los ajos./ En una sartén salteamos las espinacas con un poco de aceite con el ajo, los piñones y las pasas. Salpimentamos.

ACABADO FINAL:

En una sartén a fuego alto con un poco de aceite, marcamos el salmón salpimentado por el lado de la piel hasta quede crujiente. Doramos por el otro lado./ Servimos una base de crema, encima las espinacas y el salmón. Decoramos con salsa teriyaki.





¿QUIÉN HAY DETRÁS DE LAS COCINAS?

Nuestro equipo de obrador, nuestros dependientes y dependientas, nuestros cocineros y cocineras, la dirección, administración, recursos humanos... todos trabajamos para hacerlos llegar los mejores sabores del mundo a vuestra casa y, ahora también, las mejores recetas. Las hemos pensando con mucho cariño, esperamos que las disfrutéis.

El equipo de Camarasa



NUESTRA HISTORIA

LOS INICIOS

Camarasa Fruits se inicia en 1959 gracias a Maria Camarasa y su marido, que abrieron una pequeña tienda de legumbres cocidas en la plaza Adrià.



NUEVOS RETOS

Maria quedó viuda y se hizo cargo del establecimiento en solitario, añadiendo a la oferta verduras y frutas de alta calidad. Su hijo mayor, Jordi y más tarde su esposa, Núria, se hicieron cargo del negocio y convirtieron sus dos tiendas en establecimientos gourmet.

INNOVACIÓN

Actualmente, Marc, hijo de Jordi y Núria, y Elisabeth, su esposa, han dado al proyecto un gran impulso con la creación de tiendas en el club del Gourmet del Corte Inglés, en Pl. Catalunya y Av. Diagonal, la tienda y restaurante en el centro comercial l'Illa Diagonal, y más recientemente, la Premium Salads también en el Corte Inglés de Pl. Catalunya.





@camarasafruits | www.camarasafruits.es