

II Concurso de Recetas con Granadas

Granadas de Elche

con la colaboración de *Carolus Cocina*
y **Lazy Blog**

Recetas presentadas a concurso

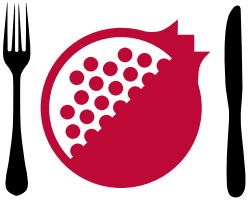


Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



Ayuntamiento de **Elche**



II Concurso de Recetas con Granadas

El Granado Mollar de Elche

El cultivo del Granado Mollar de Elche se ha exportado a muchos países del mundo pero sólo en estas tierras del sur de Alicante alcanza su mayor plenitud, con un volumen de producción aproximado de 40.000 toneladas anuales. La fecha de la cosecha oscila entre septiembre y diciembre, y el manipulado y puesta en el mercado varía en muy pocos días, dependiendo del lugar de recepción.



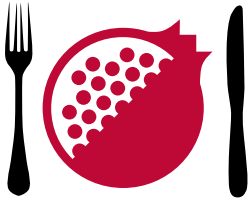
El privilegiado clima y los fértiles suelos hacen esta tierra única para el cultivo de la Granada Mollar de Elche, a orillas del Mediterráneo, confiriéndole un dulzor particular y un color que puede oscilar desde el crema al rojo intenso, añadiéndole la diferenciación de la carencia de pepita.

La Fruta de la Salud

Es una de las llamadas “superfrutas” por los compuestos vitamínicos de acción positiva que posee: es rica en antioxidantes y potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc y vitaminas C, B, E. Estudios realizados han demostrado que el consumo de Granada ayuda a reducir los niveles de colesterol en el organismo humano. Además, puede contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares y su poder antioxidante, más elevado que el vino tinto o el té verde previene el envejecimiento.

Nutrientes	Unidad	Valor por 100 grs.
Vitamina C (ácido ascórbico)	mg	6,1
Vitamina A	ui	108
Vitamina E (a-tocoferol)	mg	0,60
Vitamina K (filoquinona)	mg	4,6





II Concurso de Recetas con Granadas

El concurso

Desde la Asociación de productores y comercializadores de granada de Elche y en colaboración con los blogs “Lazy Blog” y “Carolus Cocina” hemos organizado una nueva convocatoria del concurso de cocina con granada con el objetivo de contribuir a la divulgación de las cualidades gastronómicas de la Granada de Elche.

Premiamos la creatividad de cocineros procedentes de todos los rincones de España, que con la granada de Elche como protagonista nos han obsequiado con exquisitos platos.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los participantes en el “II concurso de Recetas con Granada” por todos su ingenio y tiempo utilizados, así como su buen gusto en la elección de los ingredientes, de nuevo este año los cocineros han sido aficionados pero no lo han parecido gracias a su buen hacer.

Este concurso cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Elche

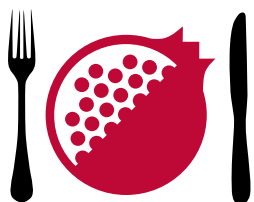


Carolus Cocina



Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



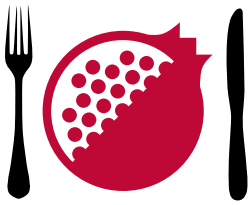
II Concurso de Recetas con Granadas

ÍNDICE DE RECETAS

PÁGINA

- Bacalao con gelatina con granadina de Ettore Coccia	4
- Codornices en Martini rosso y granadas con caspaccio de champiñón de Ramón Martín-Niño Martínez (Mairena de Aljarafe, Sevilla)	6
- Ensalada de granada de Cristina Oteros (Barcelona)	8
- Ensalada de naranjas, bacalao y ranadas de María Esencia (Granada)	10
- Gelatina de granada con frutas confitadas de Teresa Mollá (Elche)	12
- Lágrimas negras de José Juan Orts (Elche)	14
- Melaza de granadas de Miguel Martín (La Palma de Cervello, Barcelona)	16
- Muffins de granada de Salomé Hurlé (Vigo)	18
- Rollito de atún y dátiles de Liliana AF (Gijón)	20
- Trifle de granadas de Sonia Mas (Holanda)	22



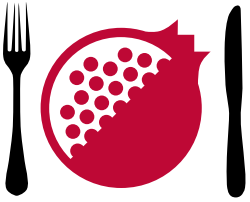


II Concurso de Recetas con Granadas

Bacalao con gelatina de granadina

por Ettore Cioccia





II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 60 gr.de bacalao ahumado.
- 2 espárragos trigueros.
- 3 tomates cherry.
- Brotes de lechuga.
- Picada de ajo y perejil.
- 4 granadas de Elche.
- 5 hojas de gelatina.

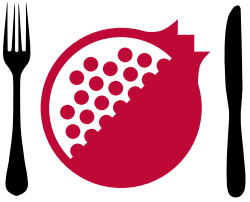
Paso a paso:

En una olla con sal,hervimos los espárragos, los sacamos del fuego, y los enfriamos en agua con hielo,hacemos la misma operación con los tomates cherry. Cortamos los espárragos a lo largo, y pelamos los tomates, reservamos en el frigorífico.

Colocamos las hojas de gelatina en un bol con agua para que se ablande. Mientras tanto exprimimos las granadas reservando algunos granos para luego decorar. Colamos el zumo un par de veces con un chino fino, o una malla, ponemos la mitad del zumo a hervir, y le añadimos la gelatina bien escurrida, removemos bien para que se desaga, retiramos del fuego y lo mezclamos con el zumo restante,removemos, y lo colocamos en un molde largo de medio centimetro de grosor, lo metemos en el frigorífico, un mínimo de 6 horas.

Con cuidado desmoldamos la gelatina para que no se rompa, y la recortamos para que quede rectangular, la colocamos en el medio del plato, hacemos dos rollitos con el bacalao, y lo ponemos a un lado encima de la gelatina, los rellenamos con los espárragos y los brotes de lechuga, en otro lado colocamos los cherry y algunos granos de granada, por último aliñamos todo con la picada de ajo y perejil.





II Concurso de Recetas con Granadas

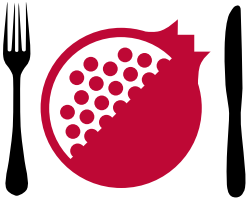
Codornices en Martini rosso y granadas con carpaccio de champiñón

por Ramón Martín-Niño Martínez



Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 8 codornices medianas o 4 pichones.
- 2 cebolletas.
- 2 zanahorias.
- 250 ml de vino tinto.
- 40 gr granos de granada deshidratados.
- 0,5 l Martini rosso.
- 5 champiñones grandes.
- 1 granada.
- Aceite, zumo de limón, laurel, pimienta negra y sal.
- Hojas de berro.

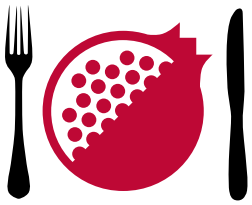
Paso a paso:

Deshuesamos las codornices sacándoles las pechugas y las patas y reservando los huesos. Dejamos las patas solo con un hueso formando algo parecido un a “chupa chups”. Doramos los huesos con las cebolletas y las zanahorias. Desglasamos con el vino tinto, añadimos el laurel y la pimienta negra en granos y cubrimos todo con agua. Dejamos hervir a fuego suave durante una hora. Colar y reservar. Rectificamos de sal el fondo y ponemos en un cazo. Reducimos misma cantidad de fondo de codorniz y de Martini mezclado con toda la cantidad de granos de granada deshidratados hasta obtener la textura deseada. Esto mezcla se sirve caliente en el plato por lo que hay que tener en cuenta los tiempos de preparación. Marcamos las pechugas en una sartén.

Freímos los “chupa chups” hasta que este la piel bien dorada y un segundo antes de servirlo, lo echamos en la salsa que esta reduciendo, para recubrirlo bien pero sin que pierda el crujiente de la capa exterior. Hacemos la vinagreta con el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal. (3 partes aceite/ 1 limón) Cortamos los champiñones limpios en finas lonchas y lo introducimos en la vinagreta 20 segundos, justo antes de servir el plato. Desgranamos una granada para acompañar el carpaccio. En un lado colocamos las lonchas de champiñón formando una fila y encima disponemos los granos de granada siguiendo la misma fila; decoramos con las hojas de berro.

Al lado disponemos un poco de salsa reducida en el fondo del plato, encima las pechugas y apoyadas sobre estas los “chupa chups”, napamos con un poco mas de salsa. Terminamos con un poco de sal en escamas sobre las codornices.





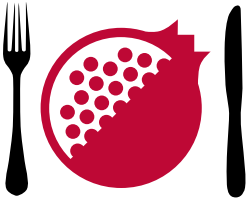
II Concurso de Recetas con Granadas

Ensalada de granada por Cristina Oteros



Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- Mezcla de rúcula y berros
- Una granada
- Medio tomate
- Aceite
- Vinagre, sal y ajo

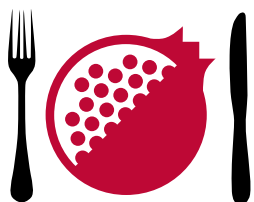
Paso a paso:

Desgranamos la granada cuidadosamente para que no se nos rompan los granos y no nos queden pielecitas.

Hacemos una vinagreta con el medio tomate, un chorro generoso de aceite de oliva, un poquitín de vinagre, sal al gusto y si te gusta que quede un poquito picante le ponemos un trocito de ajo.

Ponemos las lechugas lavadas y bien escurridas, encima los granitos de granada y lo regamos con un poco de la vinagreta.



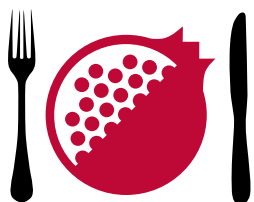


II Concurso de Recetas con Granadas

Ensalada de naranjas, bacalao y granadas

por María Esencia





II Concurso de Recetas con Granadas

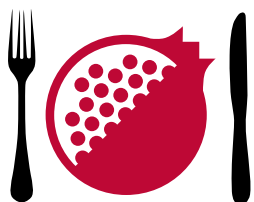
Ingredientes

- Naranjas
- Bacalao
- Granada (desgranada)
- Cebolleta fresca
- Huevos cocidos de codorniz
- Aceite de oliva v.e
- Sal maldon

Paso a paso:

Pelamos las naranjas, y la cortamos a trocines. Desgranamos la granada. Cortamos la cebolleta en brunoise. Desalamos el bacalao en agua, aproximadamente 24h, cambiando esta cada 4-5 horas. Cocemos los huevitos de codorniz, pelamos y reservamos. Mezclamos las naranjas, cebolleta, bacalao, huevitos, granada, rociamos con el aceite de oliva removemos todo bien. Montamos el plato, terminándolo con unas escamas de sal maldon, un cordón de aceite de oliva y unas hojas de flores comestibles.



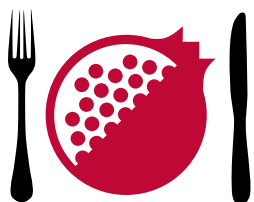


II Concurso de Recetas con Granadas

Gelatina de granadas con frutas confitadas

por Teresa Mollá





II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 2 vasos de zumo de granada.
- Zumo de 1 limón
(unas 3 cucharadas soperas).
- 4 cucharadas de azúcar.
- 20 gramos de frutas confitadas
o escarchadas.
- 7 hojas de gelatina neutra.
- Granos de granada

Paso a paso:

Calentamos el zumo de la granada con el azúcar, diluimos la gelatina y retiramos.

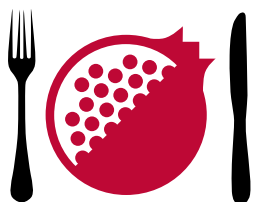
Trozeamos o picamos las frutas escarchadas hasta dejarlas muy pequeña.

Ponemos la gelatina en un recipiente y añadimos la fruta escarchada ya troceada. Dejamos que se enfríe en el frigorífico unas 3 o 4 horas.

Desmoldamos la gelatina y adornamos con granos o gajos de granada.

Servimos muy fría. Se puede acompañar con helado, es un postre ideal para la mesa de navidad.





II Concurso de Recetas con Granadas

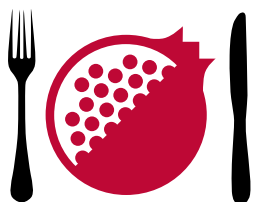
Lágrimas negras

por José Juan Orts



Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- Granos de Granada Mollar
- Chocolate Fondant
- Yogourt Griego
- Canela

Paso a paso:

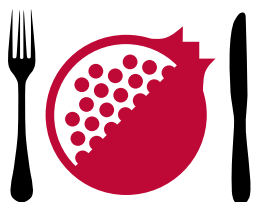
Se desgrana la granada “Mollar” y se reservan los granos limpios y sueltos.

Se prepara el chocolate Fondant (fundido) al punto en que esté líquido, manteniéndolo en un recipiente con cierta profundidad.

Se inserta grano a grano de la granada en el mondadientes y se sumerge en el chocolate fondant hasta que esté completamente untado y cubierto de chocolate. Depositamos los granos cubiertos de chocolate en un recipiente cubierto de agua con hielo y un puñado abundante de sal. Cuando el grano cae al agua, el chocolate se endurece manteniendo la textura adecuada.

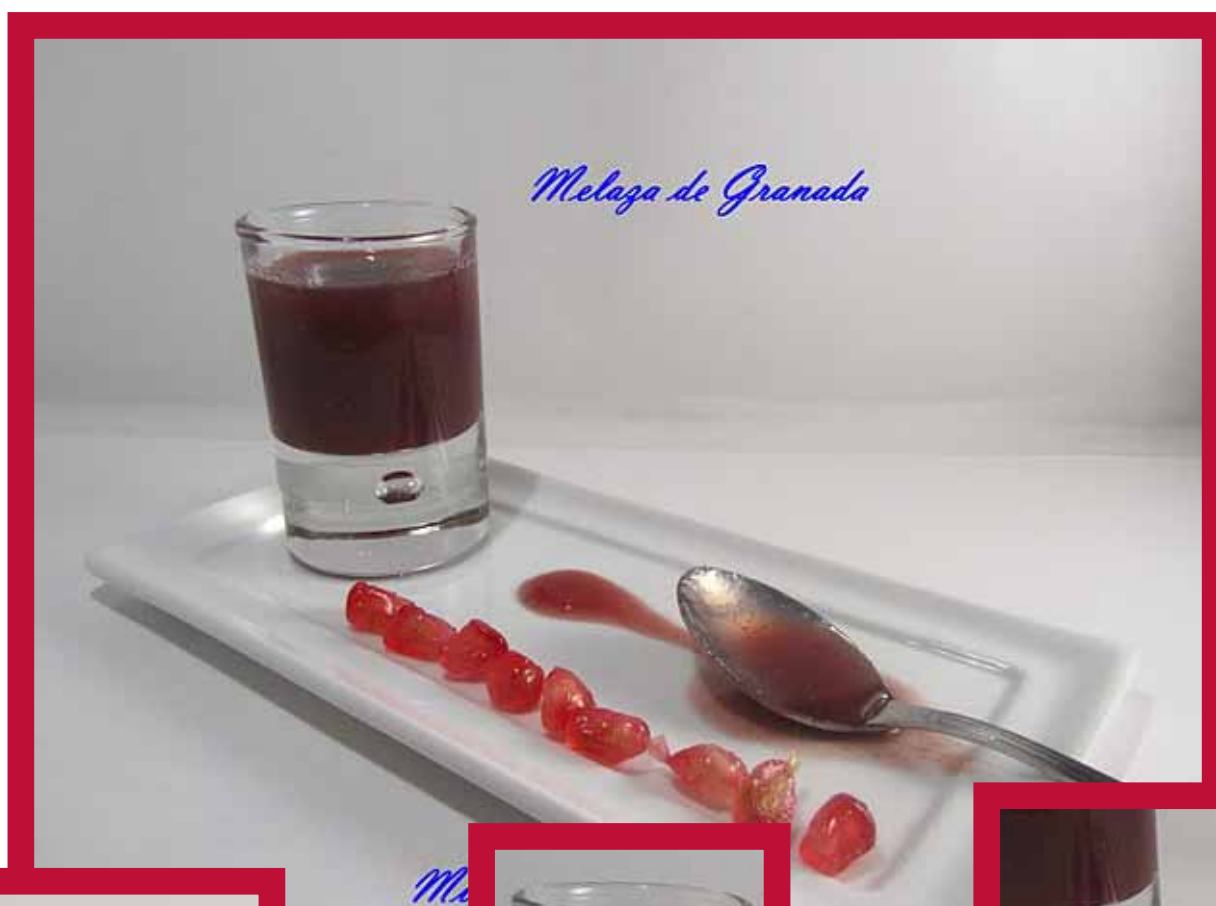
Con las “Lágrimas Negras” podemos complementar cualquier plato que esté o frío o a temperatura ambiente. Por ejemplo, y en la receta propuesta, mezclamos 12/15 lágrimas negras con un Yogourt Griego azucarado al gusto y con un poco de canela por encima.

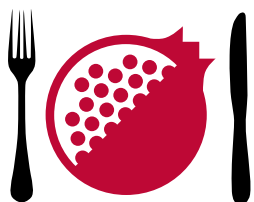




II Concurso de Recetas con Granadas

Melaza de granada por Miguel Martín





II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 300 ml de zumo de granada
- 3 granadas grandes
- 100 gr de azúcar
- 1/2 cucharita de zumo de limón

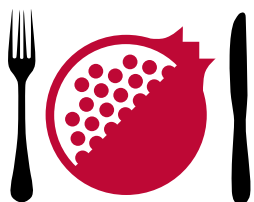
Paso a paso:

Pelar la granada y licuar los granos y colar. Hemos de obtener 300 ml de zumo.

En un cazo vertemos el zumo obtenido de la granada, el azúcar y el zumo de limón, llevamos a ebullición, bajamos el fuego y dejamos reducir lentamente a fuego suave. Hemos de conseguir un jarabe, pero tener en cuenta que cuando se enfríe se espesará más. Guardarlo en un bote de cristal, cerrar y cuando este frío podemos guardarlo en el frigorífico, tiene una larga duración.

Nos puede servir para la elaboración de salsas, aderezos de ensaladas, postres, carnes y pescados.





II Concurso de Recetas con Granadas

Muffins de granada por Salomé Hurlé

RECETA
GANADORA

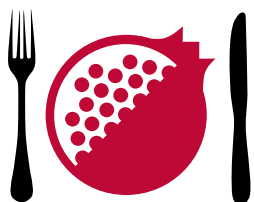


Bloc de recetas



Asociación de
productores y
comercializadores
de granadas de Elche

Granadas de Elche



II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 150 gr. de granos de granada
- 1 cucharada de zumo de limón
- 250 gr. de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 125 gr. de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 80 ml. de aceite de girasol
- 2 yogures naturales
- Chocolate negro de cobertura
- Granos de granada

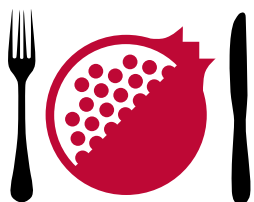
Paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C y colocar la rejilla en la parte baja, engrasar un molde para muffins. Desgranar las granadas y reservar en un recipiente con tapa. Mezclar en un bol grande la harina con la levadura y el bicarbonato.

En otro bol, batir el huevo e ir añadiendo el azúcar, la vainilla azucarada, el aceite, el yogur, el zumo de limón y 150 gr. de granada. Incorporar a la mezcla de la harina con ayuda de una espátula de silicona justo hasta que esté integrado. Rellenar los 12 huecos de la bandeja con la pasta y hornear durante 25-30 minutos, sacar la bandeja del horno y dejar reposar unos cinco minutos, desmoldar y enfriar sobre una rejilla. Una vez fríos podemos consumirlos o congelarlos en bolsas zip.

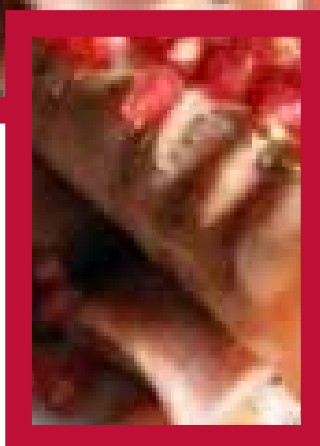
Fundir chocolate negro de cobertura en el microondas a potencia media. Echar una cucharada sopera sobre cada muffin dejando que caiga de una manera desigual. Colocar los granos de la granada sobre el chocolate caliente, refrigerar unos minutos para que el chocolate se endurezca y los granos queden pegados.

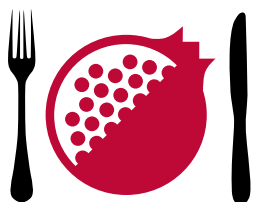




II Concurso de Recetas con Granadas

Rollitos de atún y dátiles por Liliana AF





II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 1 lata pequeña de atún
- 1 manzana pelada y descorazonada
 - 35 g cebolla
 - 50 g mayonesa
- 1/2 cucharadita de mostaza
 - 100 g lechuga
 - 5 dátiles
 - Pimienta

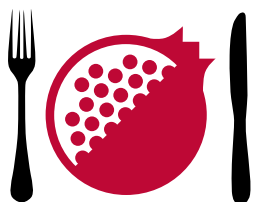
Para presentar:

- 10 lonchas mortadela italiana
 - 1/2 granada
 - Reducción de vino
 - Hierbas provenzales

Paso a paso:

Ponemos todos los ingredientes del relleno en el vaso de la thermomix y programamos 10 segundos velocidad 5. Rellenar con esta farsa la mortadela y servir regada con la reducción de vino, las hierbas provenzales y la granada.

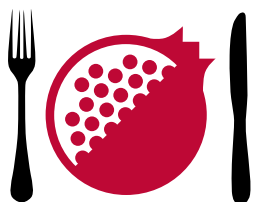




II Concurso de Recetas con Granadas

Trifle de granadas por Sonia Mas





II Concurso de Recetas con Granadas

Ingredientes

- 400 ml. zumo de granadas
- 4 hojas de gelatina
- Los granos de 1-2 granadas
- Bizcocho genovesa (o magdalenas)
 - Crema pastelera
- 400 grs. queso mascarpone
 - 1 c/s azúcar glas
- Para la crema:**
 - 150 ml. leche
 - 30 grs. azúcar
- El interior de una vaina de vainilla
 - 10 grs. de maizena
 - 1 huevo XL
 - Una pizca de sal

Paso a paso:

Batir con las varillas todos los ingredientes y poner a fuego medio sin parar de remover hasta hervir y espesar. Dejar enfriar en un bol de plástico, tapado con film transparente tocando la crema para evitar que se forme una telilla.

Hidratar la gelatina durante 10 minutos en agua fría. Mientras, calentar 100 ml. de zumo de granada. Mezclar la gelatina escurrida en el zumo, dejar enfriar lideramente y mezclar con el resto de zumo y los granos de las granadas. Verter en cuatro vasos redondos de pared recta y dejar cuajar en la nevera durante mínimo una hora.

Cortar círculos de bizcocho del tamaño del vaso (o cortar trozos de magdalena) y ponerlos encima de la gelatina cuajada. Repartir la crema encima y cubrir con el mascarpone mezclado con el azúcar glas. Decorar con los granos de granada reservados. Reservar en la nevera durante una hora (así el bizcocho queda húmedo por la crema)

