

## III Newsletter: 19 de junio 2013

### CONSEJOS

Desde **El Camino Verde** recomendamos comer fruta de temporada por varios motivos:

1. Menor precio, ya que son producidas en España, y no importadas de otros países.
2. Al consumirse en su momento óptimo de maduración, las frutas son más sabrosas y sanas, ya que desde que son recolectadas hasta que llegan a nuestras mesas, el tiempo es muy breve. La fruta importada es recogida verde y madurada en cámaras frigoríficas, careciendo de sabor.
3. Mucha de la fruta importada de otros países (por que no es temporada en España), lleva productos químicos para conservar su aspecto y frescor.
4. Reducimos la energía y las emisiones de CO2 que se necesitan para el transporte.

FRUTA	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Aguacate	✓	✓	✓
Albaricoque	✓	✓	✓
Breva	✓	✓	
Cereza	✓	✓	
Ciruela	✓	✓	✓
Higo			✓
Melocotón	✓	✓	✓
Manzana			✓
Melón	✓	✓	✓
Nectarina	✓	✓	✓
Paraguaya		✓	✓
Pera		✓	✓
Plátano	✓	✓	✓
Níspero	✓	✓	✓
Sandía	✓	✓	✓

### RECETAS

#### Receta de Gazpacho



- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

Lavamos los tomates y los trituramos enteros, con la piel incluida. Una vez obtengamos una sopa de tomate, lo colamos para quitar pepitas y piel (esto es optativo, depende del gusto de cada uno). Añadimos a la sopa de tomate el pimiento verde, el pepino, la cebolla y el ajo y trituramos un par de minutos. A continuación añadiremos la sal, el vinagre y por último el aceite, para que emulsione con el gazpacho y quede todo ligado. Añadimos agua y dejamos enfriar!

**Truco:** Para lograr un gazpacho suave y digestivo, herviremos antes, unos segundos, el ajo y la cebolla, y sustituiremos el pepino por pepinillos en vinagre lavados.

### Receta de salmorejo

#### Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- ½ barra de pan del día anterior
- 1 ajo
- 1 pepino
- 1 pimiento rojo
- 1 huevo duro
- 100 gr de virutas de jamón
- Sal, aceite (1 vaso), pimienta y vinagre

Lavamos los tomates y los introducimos en el vaso de la batidora. Trituramos bien unos minutos, y a continuación colamos para eliminar pepitas y piel. Previamente habremos cortado el pan en rodajas y lo habremos puesto en remojo con agua.

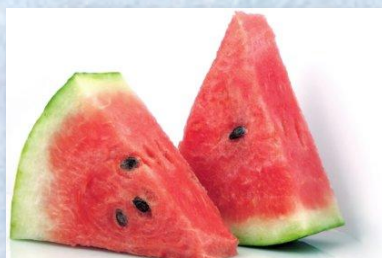
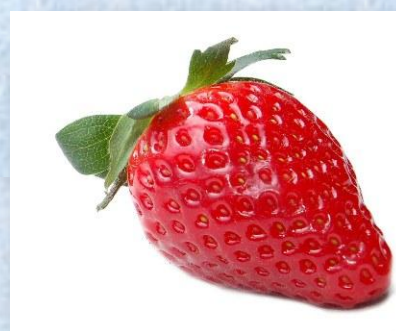
Ahora introducimos el pan escurrido en la sopa de tomate junto a un ajo (quitándole el tallo verde que crece dentro de él, así evitaremos que se nos repita). Volveremos a triturar todo hasta obtener una crema homogénea. Añadiremos sal, pimienta, vinagre y el aceite para el final, de esta forma ligará todo y quedará más cremoso. A diferencia del gazpacho, el salmorejo no lleva agua. Como guarnición pondremos el pepino, el pimiento rojo y el huevo duro picado finamente, y las virutas de jamón, de esta forma cada uno se hará su propia comida. También podemos acompañar de picatostes de pan.

Y si queréis sorprender a vuestros invitados y ver sus caras os recomiendo:

**Gazpacho de Sandía:** 500 gramos de sandía, 2 tomates maduros, 1/4 de cebolla, 1 pepino pequeño, 1/4 de pimiento rojo, 50 gramos de pan duro, agua fría, aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre

**Gazpacho de fresas:** 500 gramos de fresas, 2 tomates maduros, 1/4 de cebolla, 1 pepino pequeño, 1/4 de pimiento rojo, 50 gramos de pan duro, agua fría, aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre

**Gazpacho de cerezas:** 500 gramos de cerezas sin pepitas, 2 tomates maduros, 1/4 de cebolla, 1 pepino pequeño, 1/4 de pimiento rojo, 50 gramos de pan duro, agua fría, aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre





**La coca** no faltará en ninguna de las miles de fiestas, tanto públicas como privadas, con las que se celebra la verbena de San Juan. Pero, ¿qué es la coca? Es una torta, hecha a base de harina y huevo, decorada con piñones y fruta confitada. Se acompaña de una copa de cava. Si queréis hacer vosotros una, aquí tenéis la receta:

#### Ingredientes

- 300 gr de harina
- 80 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 30 gr de azúcar lustre para espolvorear
- 2 huevos
- ½ vaso de leche
- Canela y anís molido
- Fruta confitada y piñones
- 20 gr de levadura en polvo

#### Elaboración

Colocamos la harina tamizada en forma de volcán sobre el mármol de la cocina. Vertemos en el centro el azúcar, la leche, los huevos, el anís y una pizca de canela. Mezclamos bien con las manos, dando golpecitos a la masa para que resulte más fina. A continuación añadimos la mantequilla derretida pero fría y la levadura. Volvemos a mezclar bien. Espolvoreamos harina en el mármol y extendemos encima la masa dándole forma de coca. Entonces colocamos la masa en la bandeja de horno cubierta con papel de cocina y dejamos reposar la masa a temperatura ambiente nos 20 minutos. Pintamos la coca con huevo batido, distribuyendo la fruta confitada y los piñones por encima, espolvoreando a continuación el azúcar. Introducimos la coca en el horno precalentado a 210°C durante unos diez minutos.



El maridaje de la coca de San Joan por [DvicioBarcelona](#)

*Coca de crema: la más dulce de todas, así que podríamos maridarla con un moscato D'asti Italiano o con un cava semi sec*

- **Coca de frutas:** son escarchadas y tienen un dulzor muy marcado, así que mejor un cava brut reserva o gran reserva
- **Coca de chocolate:** mejor un cava brut nature, ya que el punto seco compensa muy bien el chocolate.
- **Coca de llardons:** al tener un punto salado tiene que ir acompañada de un cava Brut nature gran reserva

**¿cava o espumoso?**  
Hay espumosos que no se elaboran bajo la D.O. Cava y no ofrecen todas las garantías del consejo regulador.

**¿cómo de seco?**  
- Dulce: para postres  
- Semi sec: muy alrutado  
- Brut: seco  
- Brut Nature: el más seco

**¿y las burbujas?**  
- Reserva: al menos 15 meses de crianza. Burbuja media  
- Gran Reserva: al menos 30 meses de crianza. Burbuja pequeña



[Tu Cocina y Más](#) es una **tienda online** ideal para apasionados de la cocina. Ofrecen una **gran variedad de productos de primera calidad** para satisfacer todas tus necesidades y facilitar la preparación, cocción y Elaboración de todos tus platos favoritos. No lo dudes y **hazles una visita!**

**Guía Cortatomates:** con esta guía de la marca IBILI podrás cortar tomates fácilmente, con cortes perfectos y sin correr el riesgo de cortarte tu.



### **BLOG RECOMENDADO: FRAMBUESA Y CAMELO**



**Facebook:** [Frambuesa y Caramelo](#)

**Blog:** [Frambuesa y Caramelo](#)

Me apasiona la cocina desde siempre, aunque la repostería ¡es mi perdición! Desde que comencé a escribir mi blog se ha convertido en mi gran pasión, siempre busco nuevas recetas con las que aprender y sorprender.

Yo creo que hay cuatro pilares fundamentales en la repostería: unos utensilios básicos, una buena materia prima, seguir las recetas al pie de la letra y... ¡querer pasar un rato divertido!

Es realmente gratificante presentar un postre y ver caras de felicidad en tus comensales. ¡Vamos con la receta de un dulce francés en versión tartaleta, fácil y de temporada (sí, acaba de empezar la temporada de cerezas)!

## Mini clafoutis de cerezas

### Ingredientes:

1 lámina de masa brisa, 2 huevos L, 50 gr de azúcar glass, 90 gr de crème fraîche, un sobre de azúcar avainillado, una pizca de sal y 120 gr de cerezas enteras (para los niños podemos quitarles el hueso). Fuera de temporada podéis emplear cerezas en almíbar. Para decorar, azúcar glas.

### Elaboración:

1. Engrasamos nuestros mini moldes con mantequilla, cortamos la masa en círculos y la colocamos en el molde dándole la forma. Pinchamos con un tenedor la masa y ponemos peso (yo siempre uso garbanzos). Horneamos 15 minutos a 180º. Reservamos.
  2. Para el relleno: mezclamos en un bol los huevos, el azúcar, la crème fraîche, la vainilla y la sal hasta obtener una mezcla homogénea. Ponemos las cerezas en nuestras tartaletas y vertemos encima la mezcla sin llegar al borde. Horneamos 12 minutos a 180º. Las dejamos enfriar antes de servir.
- ¡Ha sido todo un placer colaborar con Paul, muchísimas gracias por hacerme partícipe!



EN NUESTRO PRÓXIMO NÚMERO DE EL CAMINO VERDE, CONTAREMOS CON LA COLABORACIÓN DE:



[TU COCINA Y MÁS](#)

Gourmet del Probe

[GOURMETE DEL PROBE](#)