

VERDE PURO

Recetario



@verdepuro.pe



Verde Puro



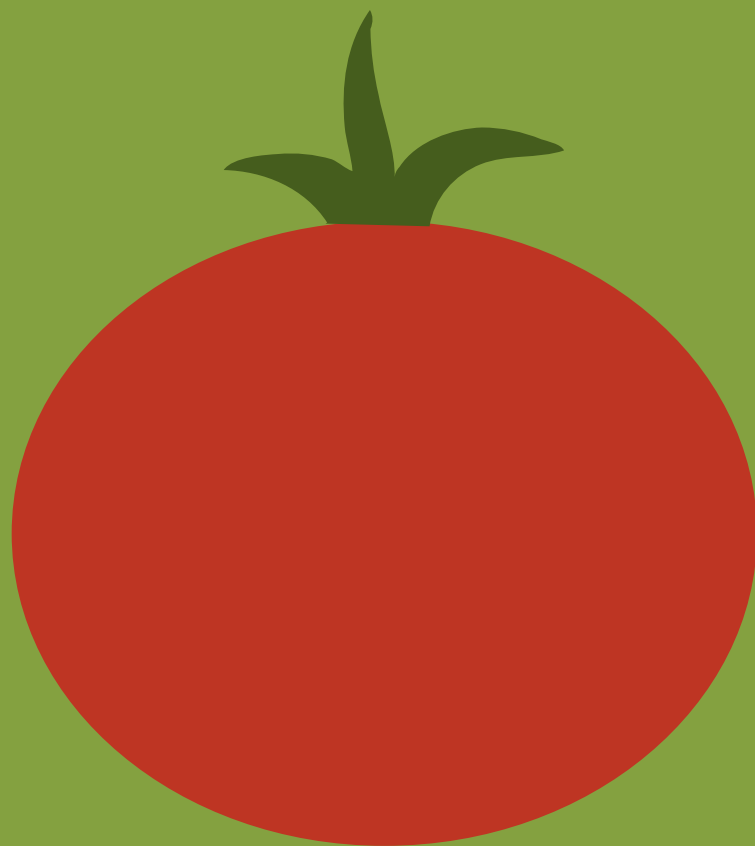
VERDE PURO

Se funda en 1991 con la misión de abastecer de hortalizas a los consumidores a través de los supermercados y restaurantes. Nuestros primeros campos de cultivo ubicados en Lurin fueron trabajados empleando varios sistemas, desde la hidroponía en arena hasta el riego por goteo, priorizando siempre la calidad final de nuestras hortalizas. Con el tiempo nuestros campos de cultivo fueron creciendo, permitiéndonos hoy ser uno de los líderes en este rubro con una fuerte presencia en las cadenas de autoservicio y restaurantes. Hoy contamos con campos propios y de terceros todos regados con agua de pozo y certificados con altos estándares de calidad.

En este recetario podremos degustar el toque culinario de nuestros productos. Con nuestra nueva modalidad de 'delivery' acercaremos el campo a la cocina, haciendo todo más fácil. Crea la frescura en tu mundo.

TABLA DE CONTENIDOS

| | | | |
|----|---|----|---|
| 07 | Ensalada Cesar | 21 | Ensalada de Arúgula, Hionjo y Melocotón |
| 08 | Ensalada de Arúgula con Peras | 22 | Pesto de Hierbas Aromáticas |
| 11 | Ensalada de Arúgula, Espinaca BB con Prosciutto y Aliño de Mango | 25 | Sopa Fria de Berros y Espinacas |
| 12 | Ensalada de Berros con Lechuga y Nueces | 26 | Salsa de Albahaca para Pescado |
| 14 | Ensalada de Lechuga con Peras y Queso Azul | 29 | Guiso de Arverjitas con Lechuga |
| 16 | Ensalada de Lechuga, To- mate y Tocino con Aliño Aioli | 31 | Papas asadas rellenas de Arúgula y Gorgonzola |
| 18 | Ensalada Juliana | 33 | Esquites |
| | | 34 | Lentejas con Salchichas |
| | | 37 | Berenjenas rellenas |
| | | 38 | Crema de Pepino |
| | | 41 | Crema de Tomates hornea- dos con crotones al perejil |
| | | 42 | Crema de Zapallito Italiano |



VERDE PURO

ENSALADA CESAR

Preparación:

1. Crotones: Dejar secar las tajadas de pan desde la víspera. Untar con la mezcla de aceite de oliva, ajos molidos, sal y pimienta.
2. Colocar en una lata de horno y cortar con un cuchillo en forma de cubos pequeños. Llevar a horno lento 200 ° hasta que estén apenas tostados y crujientes. Retirar y dejar enfriar.
3. Ensalada: Cortar las hojas de lechuga y espinaca (con la mano) en trozos pequeños y colocar en una ensaladera.
4. En un tazón aparte, echar las yemas pasadas, añadir el aceite, el queso rallado, el jugo de limón, la sal, la pimienta, la salsa inglesa, las anchoas y el aceite de oliva. Mezclar y echar sobre las hojas hasta que todo se integre.
5. Adornar con crotones al ajo y el tocino picado. Servir inmediatamente.

Ingredientes:

1 bolsa de lechuga romana
 ¼ de kilo espinaca bebé
 3 filetes de anchoas
 200 gr de tocino ahumado:
 crocante, picado
 finamente

Aliño:

½ taza de aceite de oliva
 2/3 taza queso parmesano
 rallado
 3 cucharadas de jugo de
 limón
 sal, pimienta al gusto
 1 cucharadita salsa inglesa
 Lea & Perrins
 2 huevos cocidos sólo 2
 minutos: se usa la yema

Crotones:

6 tajadas de pan de molde,
 sin corteza
 1 ½ cucharadita ajos
 molidos
 1/3 taza de aceite de oliva
 sal, pimienta

RACIONES: 4
 SE COCINA EN:
 20 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD:
 FÁCIL

ENSALDA DE ARÚGULA CON PERAS

RACIONES: 6
SE COCINA EN: 15
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes

Vinagreta:

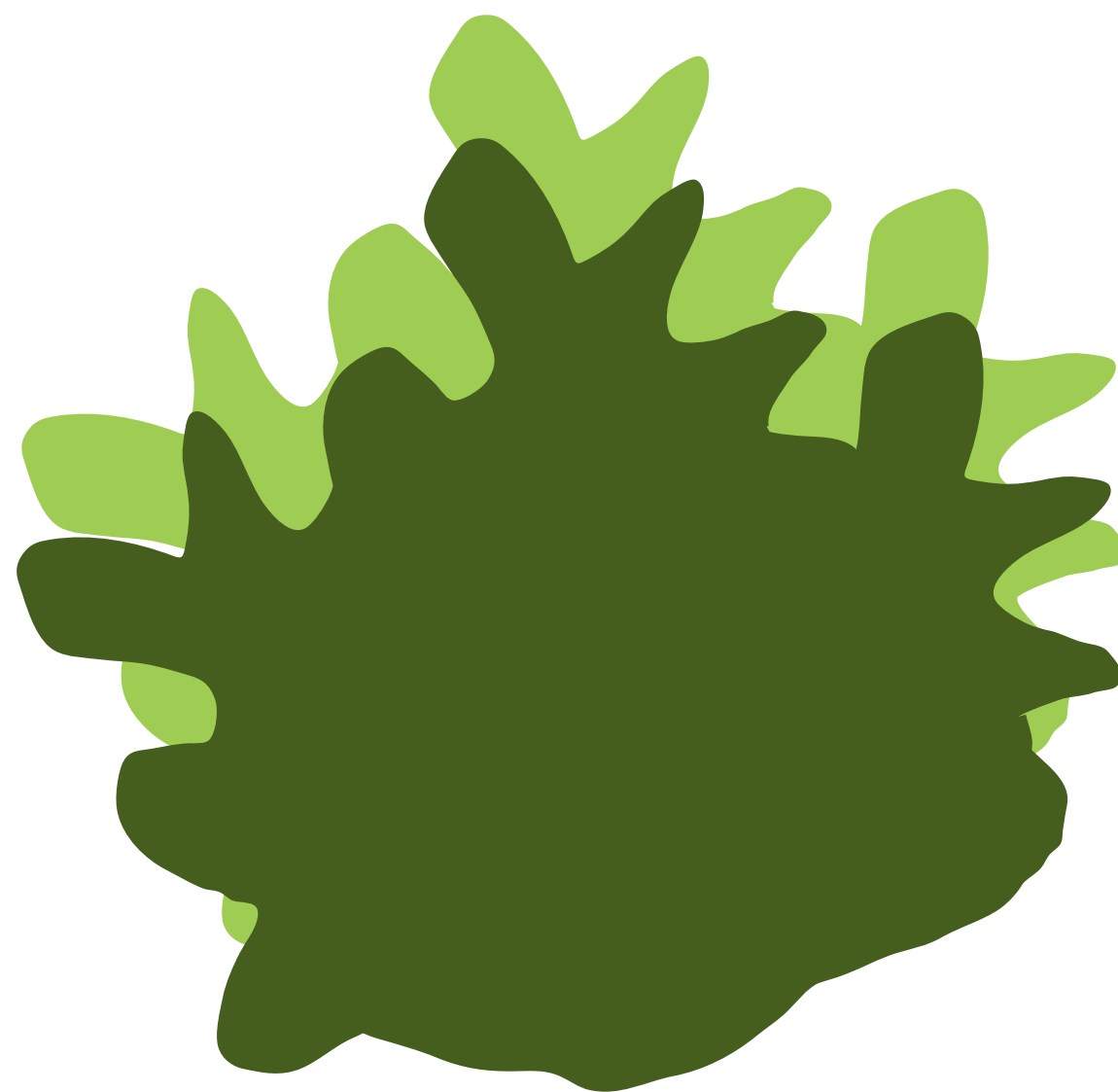
1 cucharada de cebollita baby picada finamente
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto.

Ensalada:

6 tazas de arúgula picada
4 peras cortadas en tajadas (con o sin cascara).
queso parmesano rallado
pecanas acarameladas en trocitos.

Preparación

1. Vinagreta: Mezclar bien en un recipiente la cebollita baby, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Ensalada: En una ensaladera, colorar el arúgula y las peras.
3. Espolvorear el queso parmesano rallado y las pecanas acarameladas.
4. Verter la vinagreta y remover bien antes de servir.



10



VERDE PURO

ENSALADA DE ARÚGULA, ESPINACA BB CON PROSCIUTTO Y ALIÑO DE MANGO

11

Preparación

1. Aliño: En una licuadora, licuar el mango, yogurt y vinagre hasta que se forme una crema. Salpimentar y dejar de lado.
2. Ensalda: Hervir los espárragos, que queden "al dente."
3. Mezclar en una ensaladera la espinaca y lechuga.
4. Aparte, mezclar el mango en cubos, los chives y el aceite de oliva.
5. Para servir, colocar en cada plato $\frac{1}{4}$ de taza del aliño, colocar encima 3 espárragos, cubrir con $\frac{1}{4}$ de las hojas y poner encima el prosciutto.

Ingredientes

Aliño de Mango:

- 1 mango maduro, pelado y cortado en cubos
- 4 cucharaditas de yogurt natural
- 3 Cucharadas de vinagre
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta

Ensalada:

- 12 espárragos medianos
- 3 tazas de espinaca Baby
- 8 hojas de arúgula
- $\frac{1}{4}$ de mango fresco cortado en cubos
- 2 cucharaditas de chives, picadas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva
- 100 gr de prosciutto

RACIONES: 4
 SE COCINA EN: 25 MINUTOS
 NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

ENSALADA DE BERROS CON LECHUGA Y NUECES

RACIONES: 4
SE COCINA EN: 10
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes

- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de hojas de berros, lavadas y secas
- 2 tazas de lechuga de seda hidropónica
- 3 rabanitos cortados en juliana
- ¼ de taza de nueces, tostadas y picadas

Preparación

1. En un tazón mezclar el jugo de limón, aceite, sal y pimienta al gusto. Mezclar hasta emulsionar.
2. Agregar los berros, la lechuga, los rabanitos, las nueces y mezclar.
3. Servir inmediatamente.

VERDE PURO



ENSALADA DE LECHUGA CON PERAS Y QUESO AZUL

RACIONES: 4
SE COCINA EN: 15
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes:

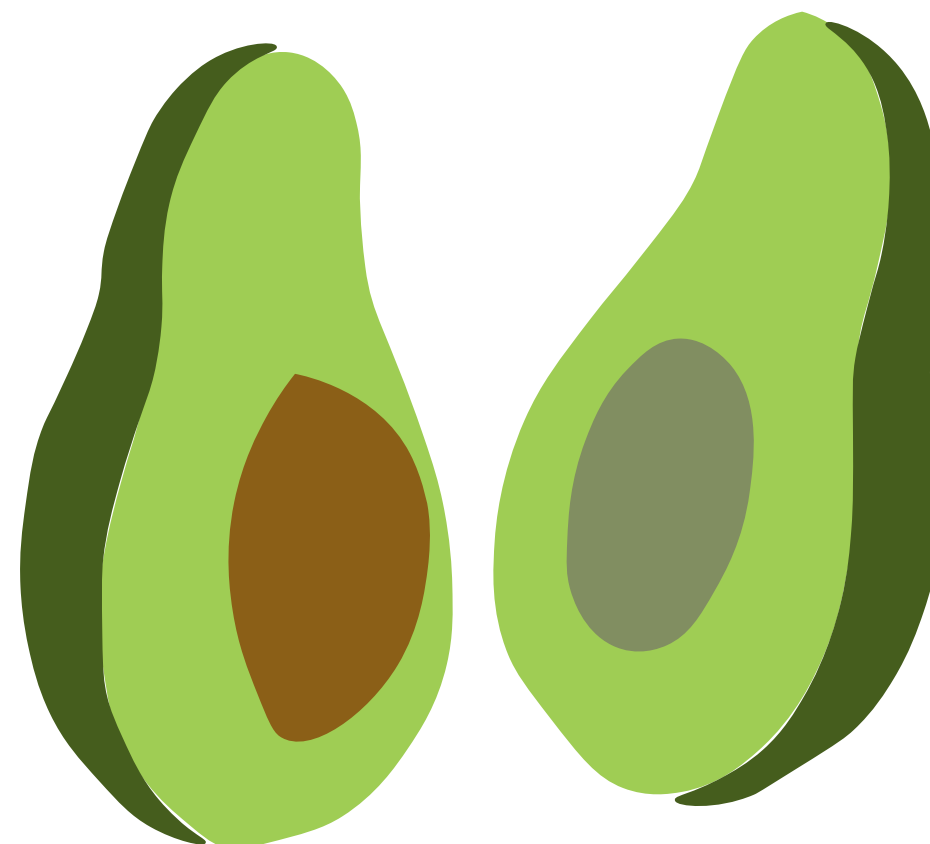
200gr. de lechuga tipo gourmet
50gr. de queso azul
50gr. de nueces peladas
4 peras
Aceite de oliva
Azúcar moreno

Para aliñar:

Aceite
Vinagre de Módena
1 cucharada sopera de mostaza
Caramelo

Preparación

1. Coloca las peras partidas en 4 trozos y las nueces igualmente troceadas en un cazo con un poco de agua. Deja que se reblandezcan durante 5 minutos a fuego bajo.
2. Añade dos cucharadas soperas de azúcar morena y deja que los alimentos vayan cogiendo algo de color pero solo durante 2 ó 3 minutos y continuando con el fuego bajo.
3. Monta cada plato poniendo en primer lugar la lechuga. Añade luego las peras y las nueces caramelizadas y, finalmente, el queso azul en trozos pequeños.
4. Cada comensal puede aliñarlo con un poco de aceite de oliva, mostaza y vinagre de módena si lo desea. O puedes emplear el caramelo sobrante.



VERDE PURO



VERDE PURO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y TOCINO CON ALIÑO AIOLI

Preparación

1. Cocinar el tocino hasta que quede crocante. Absorber la grasa con papel toalla. Picar.
2. Colocar la lechuga y los tomates en una ensaladera.
3. En la sartén donde se hizo el tocino, agregar el ajo, la mayonesa y el vinagre,
4. Mezclar hasta que se haga una crema (40 segundos) y echar sobre la lechuga y el tomate. Echar encima el tocino picado.

Ingredientes:

6 tiras de tocino ahumado
 12 tazas de lechuga romana
 ¼ kg tomate cherry, cortado en mitades
 1 diente de ajo molido
 3 cucharadas de mayonesa
 1 ½ cucharada de vinagre blanco

RACIONES: 4
 SE COCINA EN:
 15 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD: FÁCIL

ENSALADA JULIANA

RACIONES: 4
SE COCINA EN: 20
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes:

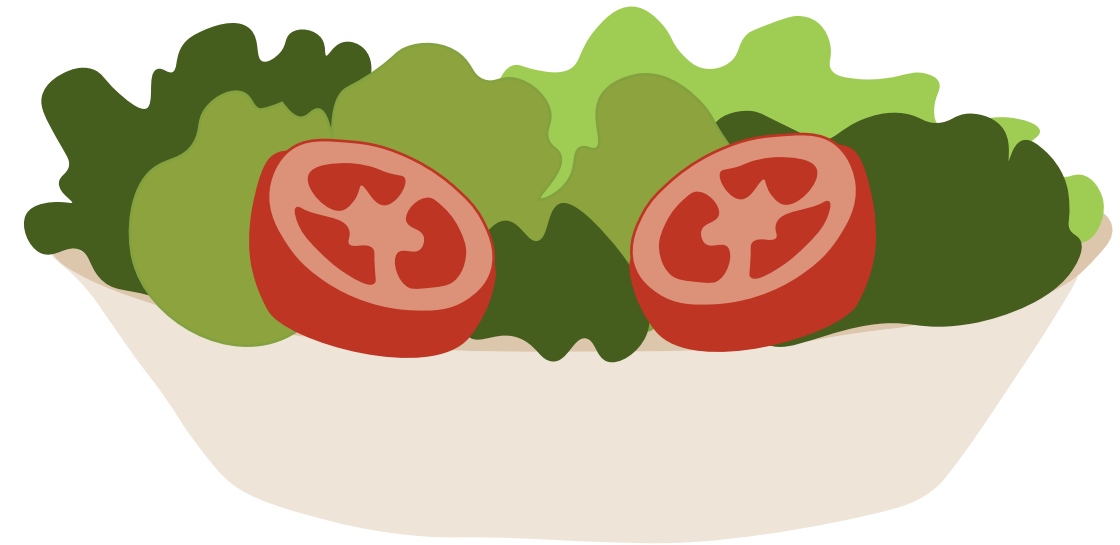
1 kg espinacas
4 corazones de alcachofa, grandes
1 filete de pechuga de pollo
200 grs lomito de chancho ahumado
1 atado de berros
½ taza de pecanas: tostadas y picadas
1 taza de bulbos de de cebolla china

Para el aliño:

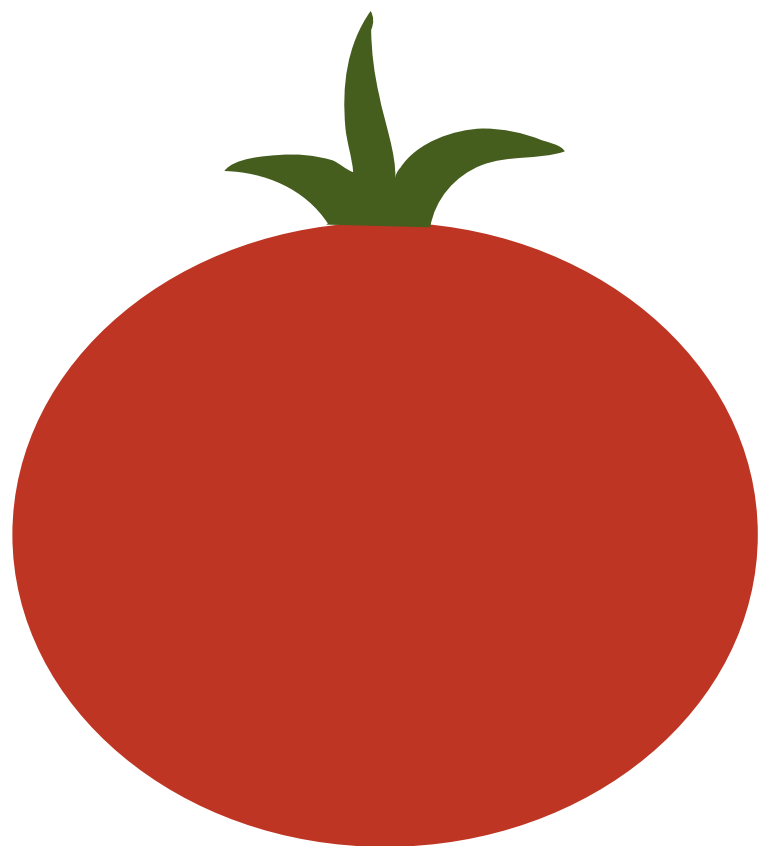
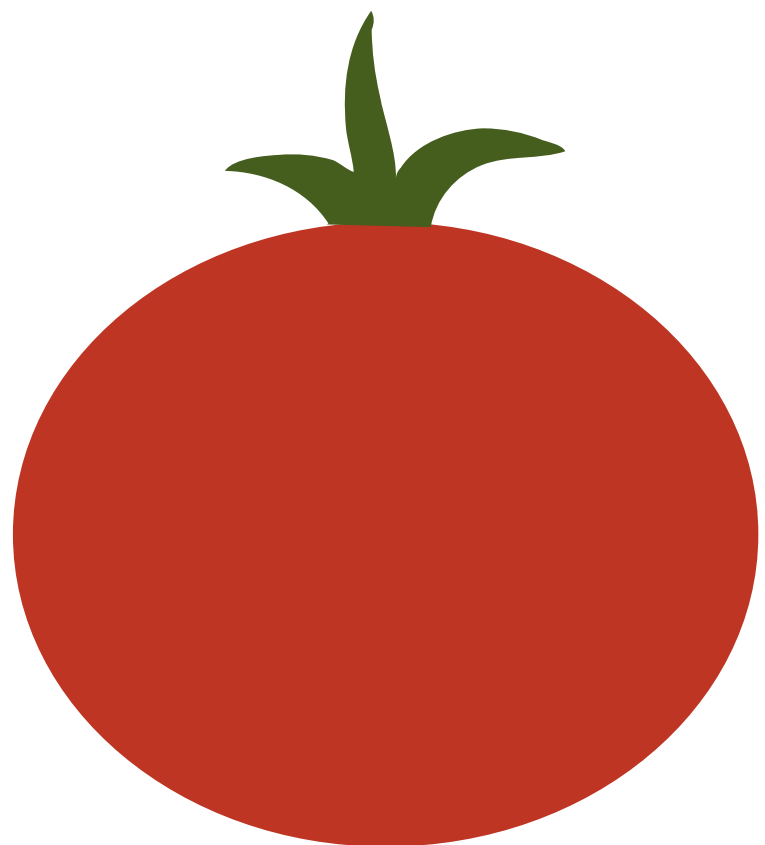
1 taza de aceite de pecanas: Licuar 1 taza de aceite vegetal + 8 pecanas tostadas
¼ taza de vinagre de jerez
jugo de 1 limón, sal, pimienta, pizca de azúcar
2 Cucharadas de mostaza Dijon
½ taza de yogur natural

Preparación

1. Deshojar las espinacas, lavarlas y secarlas. Cortarlas en tiritas. Agregar los berros previamente lavados.
2. Sanchochar los corazones de alcachofa en agua con limón o vinagre, sal y 1 cucharada de harina. Cuando estén "al dente," se retiran y se cortan en juliana fina, igual que el pollo y el jamón.
3. Picar finamente la cebolla china y las pecanas.
4. Aliño: En un tazón mezclar : vinagre, limón, sal, pimienta y la pizca de azúcar. Añadir la mostaza y, gradualmente, ir agregando el aceite de pecanas en forma de hilo.
5. Finalmente agregar el yogur y salpimentar al gusto.
6. Para Servir: En el tazón de la vinagreta, incluir las pecanas picadas, las cebollas, las alcachofas, el pollo y el jamón. En una fuente acomodar una cama de espinacas y berros y cubrir con los ingredientes escurridos de la vinagreta. Lo que queda de la vinagreta, colocar en una salsera aparte para que cada uno lo agregue según el gusto.



VERDE PURO



VERDE PURO

ENSALADA DE ARÚGULA, HIJOJO Y MELOCOTON

Preparación

1. Mezclar el vinagre con la cebollita picada. Agregar de a pocos el aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta.
2. Colocar las hojas de arúgula, hinojo y melocotones en una ensaladera.
3. Agregar la vinagreta y mezclar todos los ingredientes.
4. Espolvorear con los pistachos picados.

Ingredientes

- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de cebollita china picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 400 gramos de hojas de arúgula
- 1 hinojo finamente picado
- 6 melocotones cortados en rebanadas delgadas
- ¼ taza de pistachos sin sal

RACIONES: 6-8
SE COCINA EN:
10 MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

PESTO DE HIERBAS AROMÁTICAS

PORCIÓN: 1 TAZA
SE COCINA EN: 5
MINUTOS

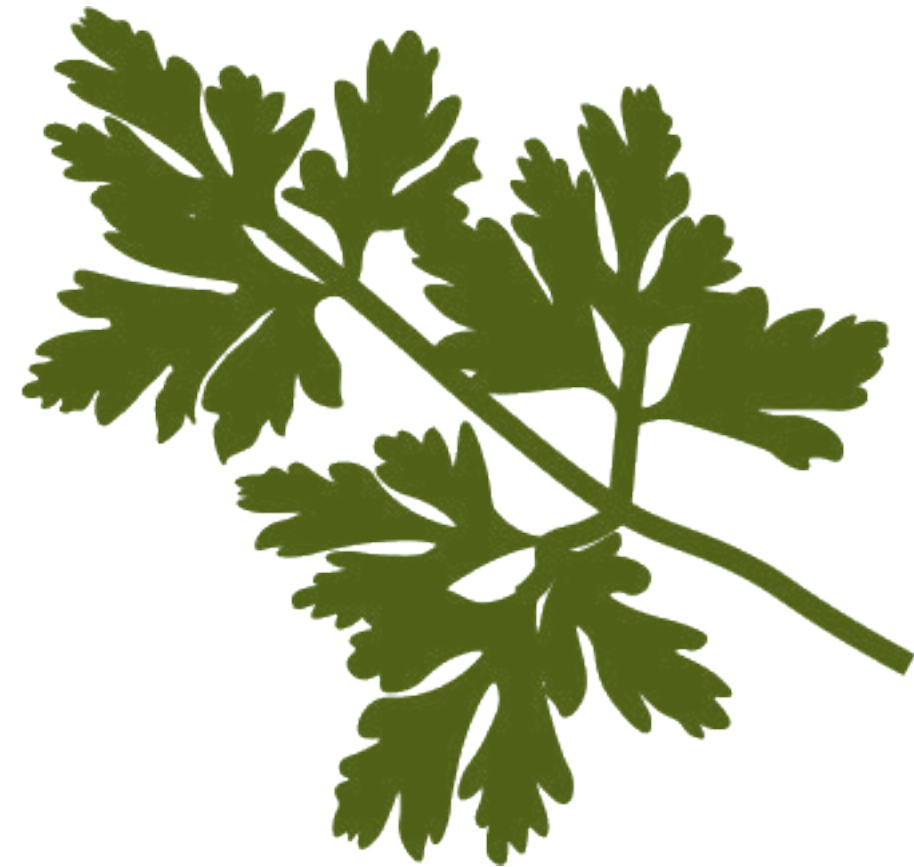
NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

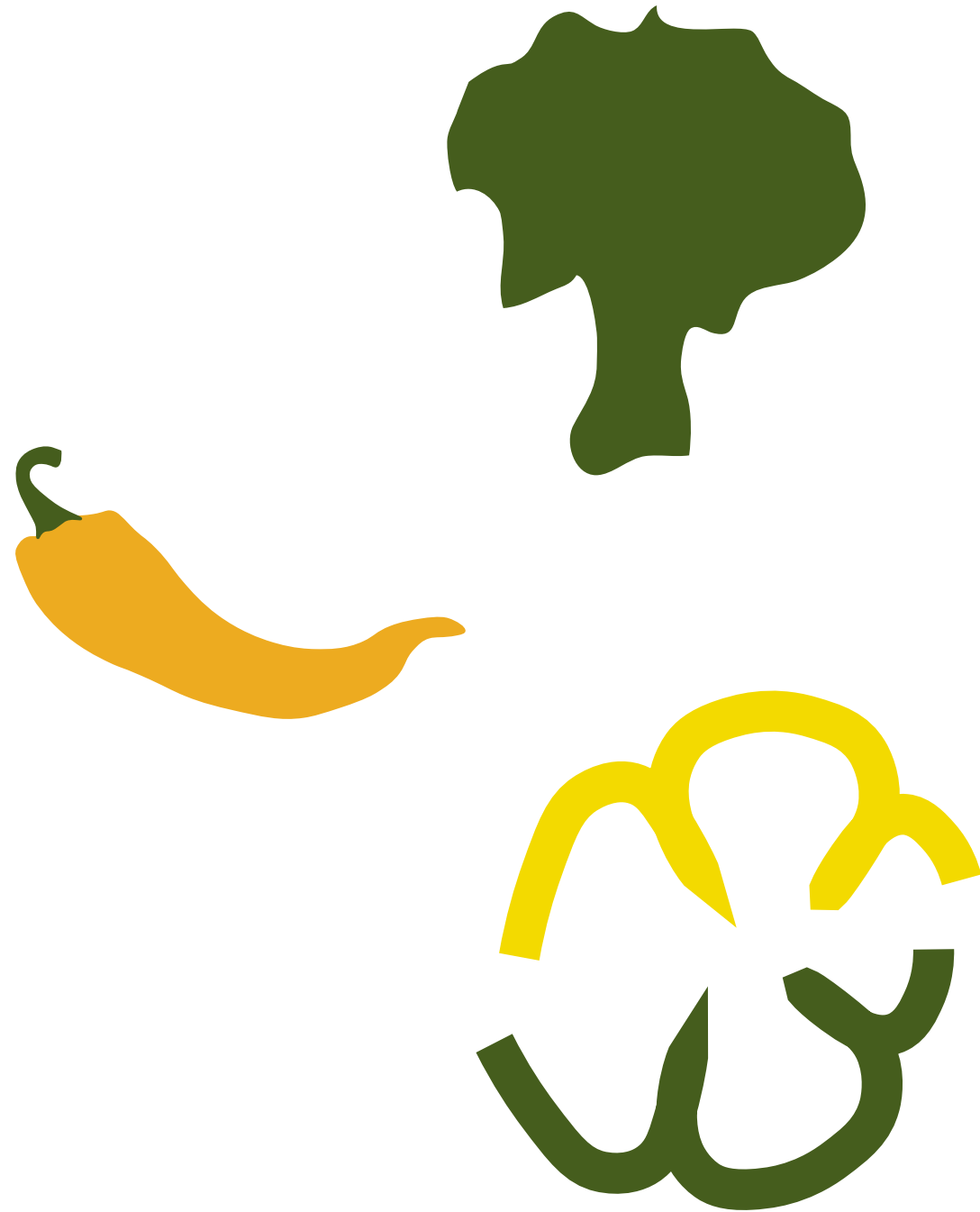
Ingredientes

1 ½ taza de hojas de albahaca
½ taza de pecanas o almendras tostadas, picadas
½ taza de queso parmesano rallado, grueso
¼ taza de hojas de perejil
¼ taza de hojas de estragón
2 dientes de ajo, pelados
½ taza de aceite de oliva extra virgen

Preparación

1. Procesar los 6 primeros ingredientes en la licuadora o en procesador de alimentos, hasta que las hierbas estén bien picadas.
 2. Agregar el aceite de oliva, mezclar hasta formar un puré.
 3. Sazonar con sal y pimienta.
- Se puede preparar con un día de anticipación o congelar.
 - Usar para condimentar pasta, o mezclado con un poco de mayonesa para sándwiches.





VERDE PURO

SOPA FRIA DE BERROS Y ESPINACAS

Preparación:

1. Derretir la mantequilla en una sartén. Agregar el poro y la papa. Saltear hasta que el poro esté tierno, no dorado, mezclando constantemente (aprox. 5 minutos).
2. Agregar el caldo. Hervir. Reducir el fuego, cubrir y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos (10 a 12 minutos).
3. Agregar los berros y la espinaca. Cocinar por 1 minuto. Dejar enfriar.
4. Licuar una taza a la vez de la sopa, hasta obtener una mezcla fina.
5. Transferir la sopa a un recipiente hondo. Agregar el jugo de limón, sal y pimienta. Refrigerar hasta que esté fría (aprox. 2 horas). Si se quiere hacer la sopa más ligera, agregar más caldo.
6. Servir en platos hondos adornando con el huevo duro picado y hojas de berros picadas.

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
 2 tazas de poro finamente picado
 1 papa blanca mediana, pelada y picada en cubitos
 3 tazas (o más) de caldo de pollo
 2 tazas de berros, tallos incluidos
 1 taza de hojas de espinaca bb
 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón
 2 huevos duros picados, para acompañar

RACIONES: 4
 SE COCINA EN:
 25 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD:
 FÁCIL

CALORÍAS : 185
 GRASA: 8 GRAMOS
 FIBRA: 3 GRAMOS

SALSA DE ALBAHACA PARA PESCADO

PORCIÓN: 1 TAZA
SE COCINA EN: 5
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

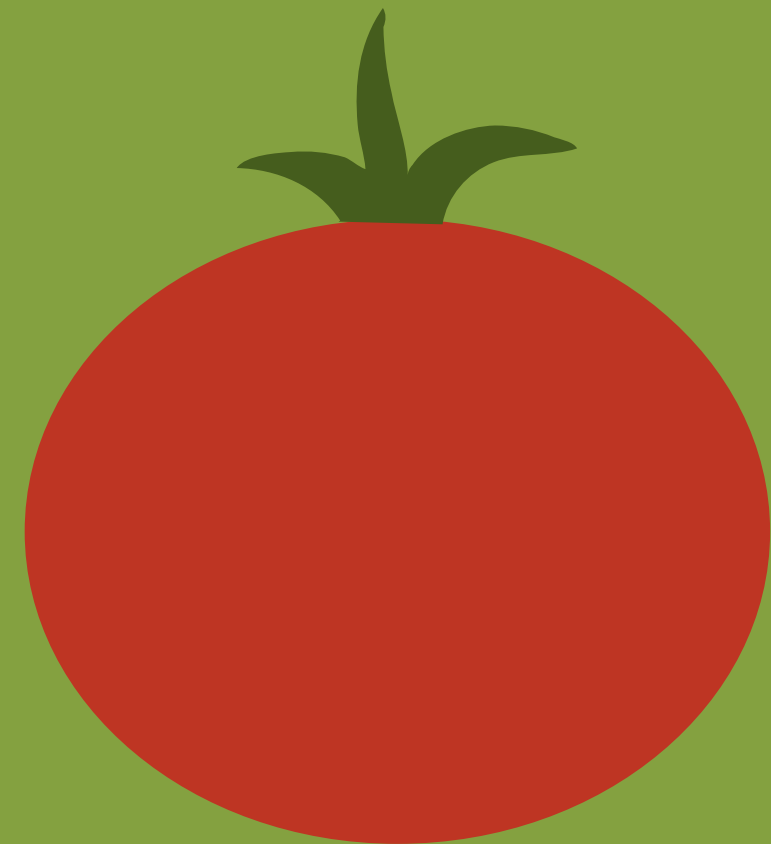
Ingredientes

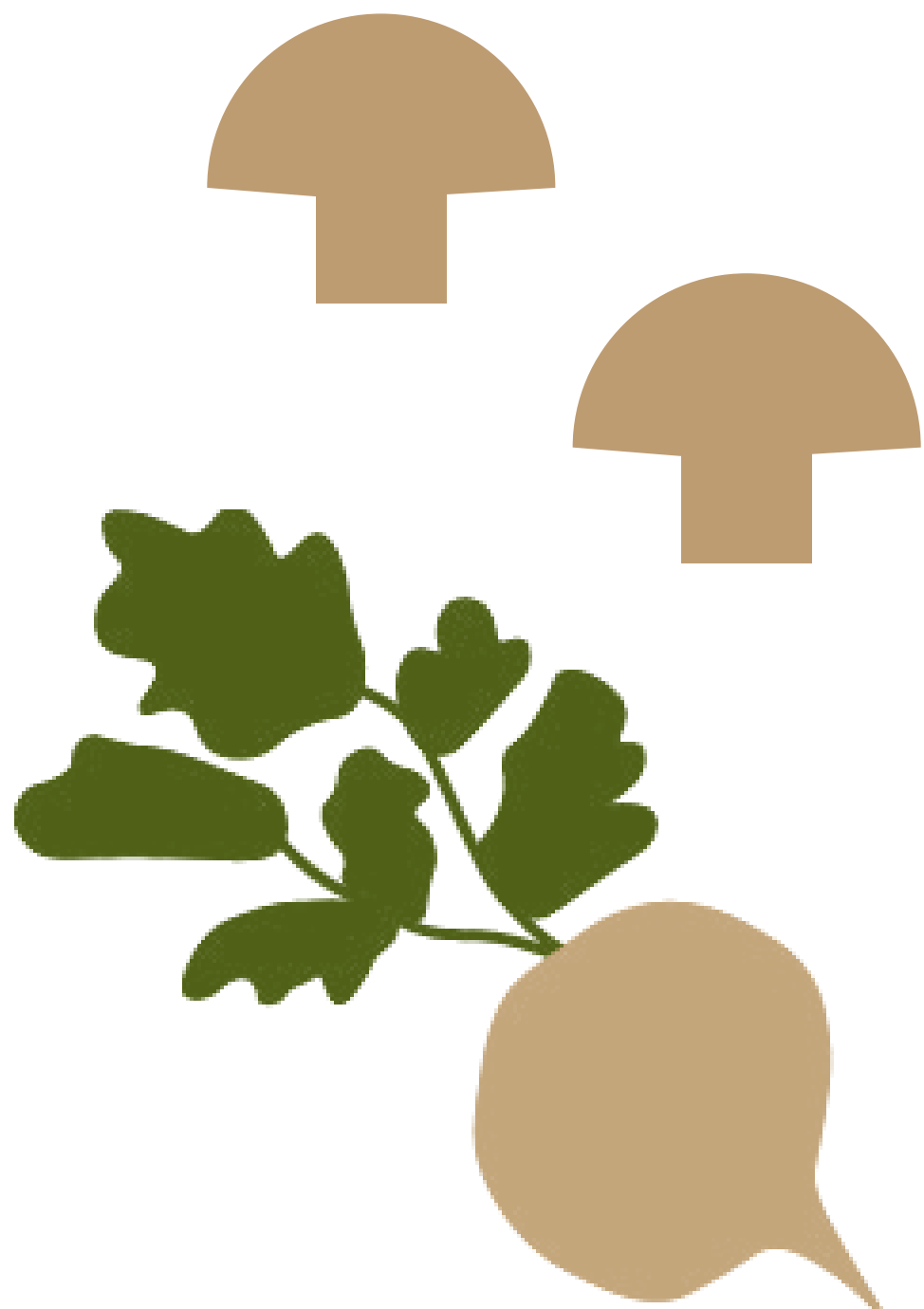
Hojas de un atado de
albahaca
1 taza de crema de leche
Sal y pimienta
Gotas de jugo de limón

Preparación

1. Añadir los ingredientes a la licuadora
 2. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una crema lisa.
- Esta salsa es un excelente acompañamiento para cualquier pescado.

VERDE PURO





VERDE PURO

GUISO DE ARVERJITAS CON LECHUGA

Preparación

1. En una olla derretir la mantequilla. Agregar un chorro de aceite de oliva y la harina. Mezclar bien.
 2. Agregar el caldo.
 3. Subir el fuego al máximo y agregar: arvejas, cebolla china y lechuga picada. Cocinar por 5 minutos o hasta que las arvejas estén "al dente".
 4. Agregar la sal, pimienta y el jugo de limón.
 5. Rociar un chorrito de aceite de oliva extra virgen antes de servir.
- Este plato es un buen acompañante de carnes, pollo o pescado.

Ingredientes:

400 gramos de arvejas
 ½ cabeza de lechuga americana, picada en tiras
 1 cucharadas de mantequilla
 1 cucharadas de harina
 Aceite de oliva extra virgen
 300 ml de caldo de pollo o de cubito
 6 tallos de cebolla china, picada finamente
 Sal, pimienta
 Jugo de 1 limón

RACIONES: 6-8
 SE COCINA EN:
 20 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD: FÁCIL

30

PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARUGÚLA Y GORGONZOLA

SE COCINA EN: 20
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes

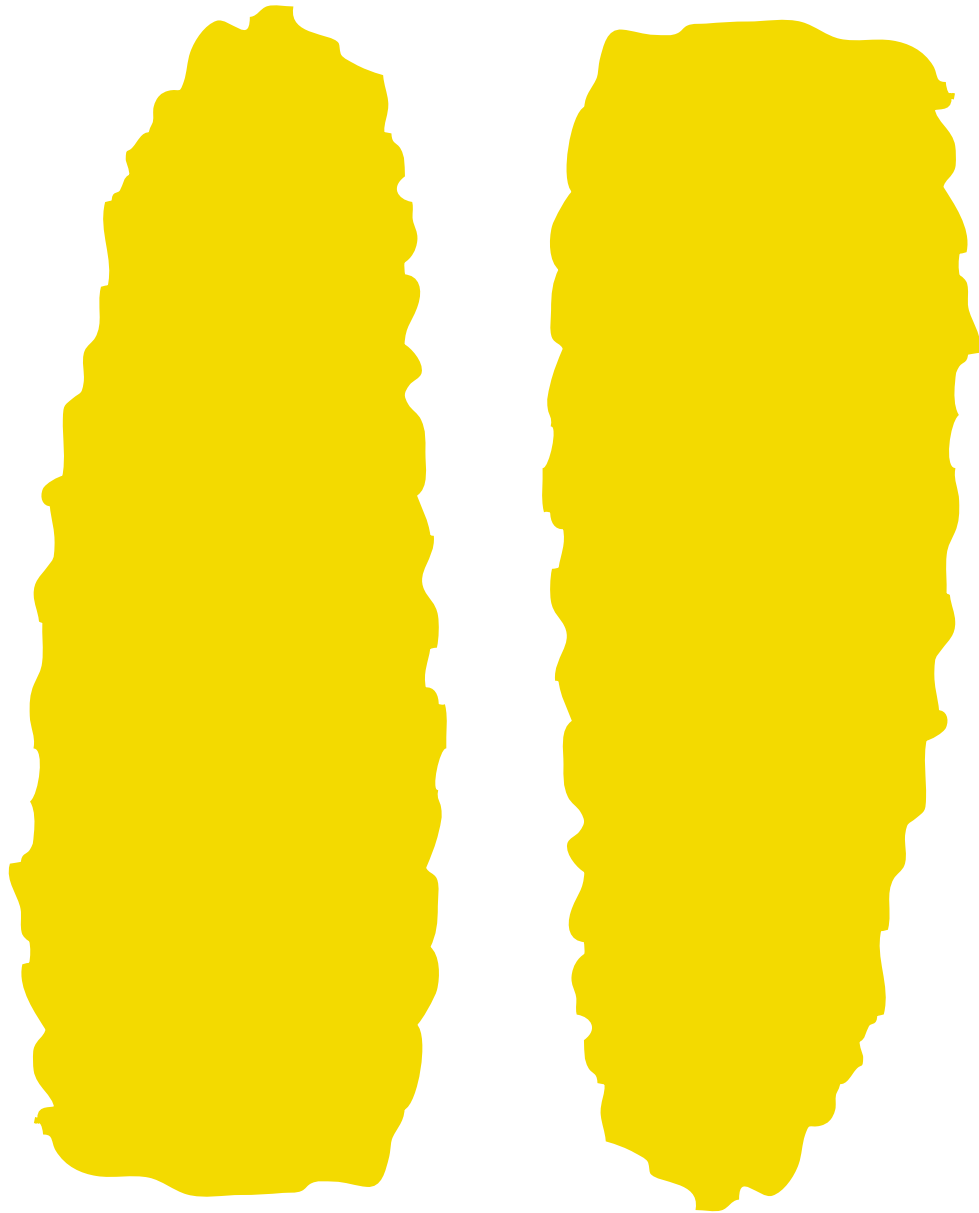
Papas
Aceite de oliva
Arugula
Queso gorgonzola
u otro queso fuerte,
desmenuzado
Pimienta

Preparación

1. Lavar bien la piel de las papas. Untarlas con aceite de oliva. Ponerlas sobre una lata de hornear, enteras, y hornearlas hasta que estén cocidas y la piel dorada ligeramente. Dejar que enfríen un poco.
2. Cortar las papas por la mitad. Con una cuchara retirar la comida y colocarla dentro de un recipiente, cuidando de no dañar la piel.
3. Chancar la papa con un tenedor. Agregar arugula picadita finamente, queso Gorgonzola u otro queso fuerte desmenuzado, y pimienta (la sal la aporta el queso). Mezclar bien todos los ingredientes. Rellenar las papas y llevar al horno por 10 minutos más.
4. Servir con arugula fresca picada sobre las papas.



VERDE PURO



VERDE PURO

ESQUITES

Preparación

1. Dorar en mantequilla, la cebolla picada y el culantro.
2. Agregar el choclo desgranado crudo, el ají picado, la sal y el agua hasta cubrir el choclo.
3. Dejar a fuego lento hasta que se cocine.

Ingredientes:

Mantequilla
 Cebolla blanca picada
 Culantro
 Choclo desgranado crudo
 1 ají picado
 Sal
 Agua

RACIONES: 4-6
 SE COCINA EN:
 35 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD: FÁCIL

LENTEJAS CON SALCHICHAS

RACIONES: 4
SE COCINA EN: 35
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes

450 gr de salchichas las que más les gusten, de preferencia tipo chorizo.
300 gr de lentejas

1 zanahoria

2 tallos de apio

1 cebolla

1 diente de ajo molido

2 ramas de romero

2 Cucharadas de aceite de oliva

1 vaso de vino blanco

1 taza de salsa de tomate

Caldo

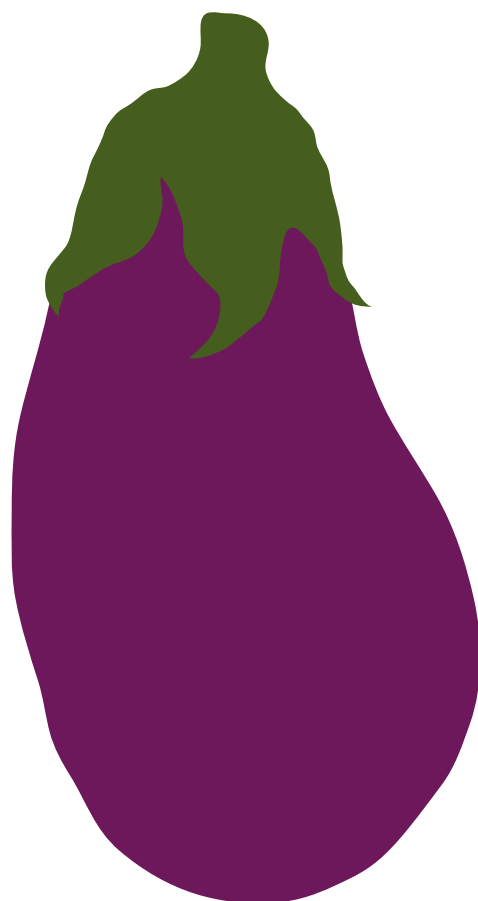
Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar en trozos no muy chicos, el apio, la cebolla y la zanahoria.
2. Dorar en el aceite de oliva 2 salchichas, cortadas en rodajas gruesas.
3. Agregar el romero y las verduras cortadas.
4. Cocinar a fuego lento hasta que las verduras se vean blandas.
5. Agregar las lentejas y dorarlas un poco con las verduras.
6. Agregar el vino blanco y dejar evaporar.
7. Agregar la salsa de tomate, sal y pimienta.
8. Tapar y dejar que se cocinen las lentejas (40 minutos aprox.).
9. De vez en cuando, agregar caldo para que no se seque demasiado.

VERDE PURO





VERDE PURO

BERENJENAS RELLENAS

Preparación

1. Freír el ajo y la cebolla en aceite de oliva.
2. Una vez cocida la cebolla, echar el pan remojado en leche, sal y pimienta blanca. Dejar enfriar. Dejar que espese.
3. Cortar las berenjenas por mitad. Poner en una olla con agua, la parte morada hacia abajo y luego voltearlas.
4. Dejar cocinar por 10 minutos aproximadamente. Ponerlas boca abajo y dejar enfriar.
5. Sacar la comida con una cuchara y moler con la media luna. No licuarlo.
6. Una vez molido, agregarlo a las cebollas. Si queda muy jugoso, dejar secar. Cuando está frío agregar los huevos y el queso Edam.
7. Separar una yema para pintar. Echar el queso parmesano encima.
8. Poner las berenjenas en un pyrex o lata de hornear con un poco de agua en el fondo. No dejar que el agua se seque.
9. Llevar al horno para que se gratinen a 325 ° F por 45 minutos aproximadamente.

Ingredientes

9 berenjenas chicas
 1 cebolla roja grande
 6 dientes de ajo
 ½ pan francés remojado en leche, licuado
 150 gr queso Edam rallado
 3 huevos
 Sal
 Pimienta blanca

RACIONES: 9
 SE COCINA EN:
 20 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD: FÁCIL

CREMA DE PEPINO

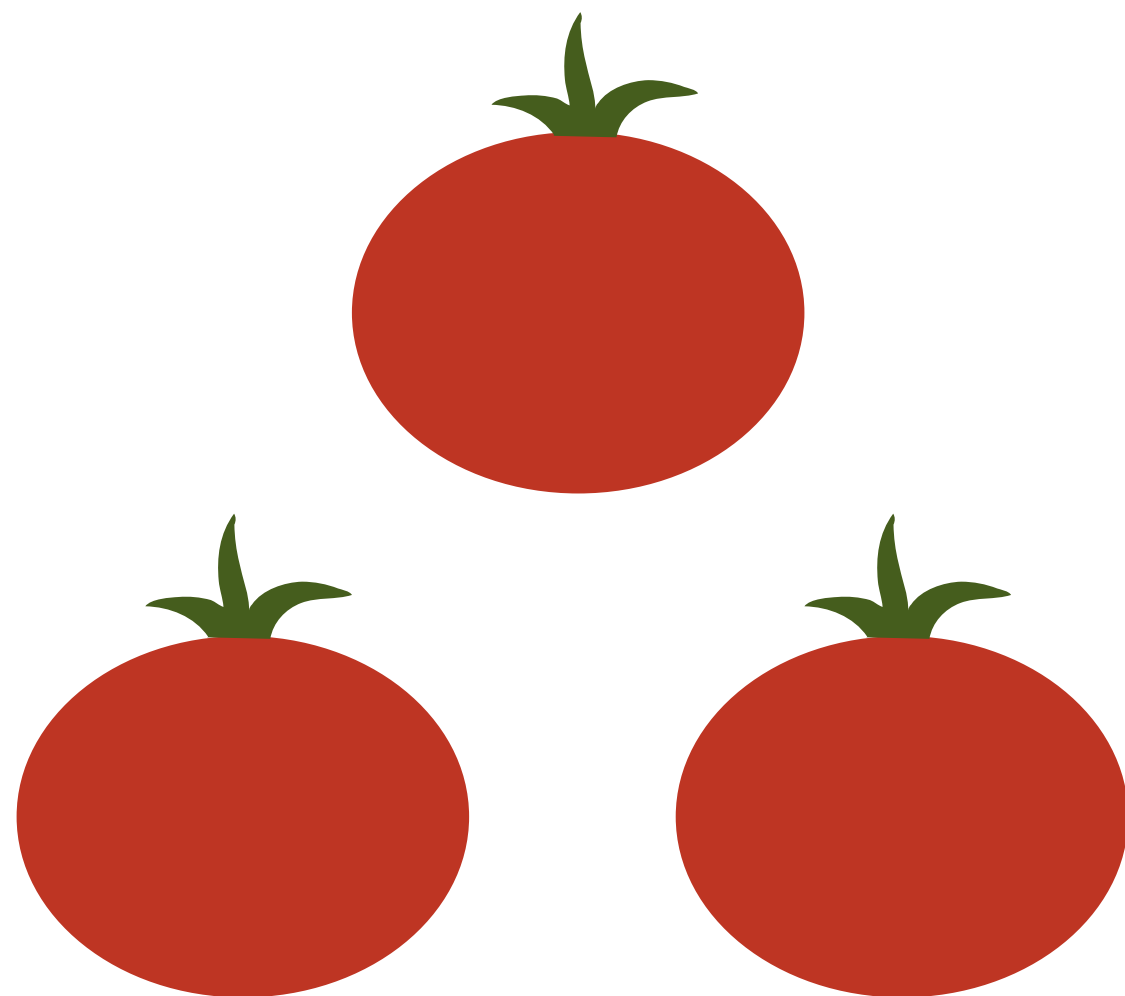
Ingredientes

2 cucharadas de cebolla china (parte blanca), picada
2 cucharadas de mantequilla
2 pepinos
1 cucharada de vinagre
¼ de litro de caldo
1 cucharada de sémola
Sal, pimienta
Perejil picado
1 cucharadita de Eneldo
Crema de leche

Preparación

1. Cocinar la cebolla china (picada) en mantequilla.
 2. Agregar el pepino picado y el vinagre.
 3. Agregar el caldo y la sémola, la sal y la pimienta.
 4. Agregar una cucharadita de eneldo.
 5. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
 6. Licuar, enfriar.
 7. Al servir, agregar crema de leche, perejil picado y un poco de pepino picado.
- Se puede servir fría o caliente.





VERDE PURO

CREMA DE TOMATES HORNEADOS CON CROTONES AL PEREJIL

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425° F. Cortar los tomates por la mitad, sacarle las semillas y untar con aceite.
2. Poner los tomates en una lata de hornear y llevar al horno por 30 min. Cada 10 minutos abrir el horno y voltear los tomates hasta que se vea que la piel se empieza a dorar.
3. Sacar del horno y dejar enfriar. Quitar la piel y reservar la pulpa y sus jugos.
4. Picar la cebolla, zanahoria y apio.
5. Derretir la mantequilla en una sartén y saltear las verduras hasta que queden suaves.
6. Agregar el caldo y las hierbas y cocinar a fuego lento por 30 minutos.
7. Agregar los tomates, retirar las ramas de hierbas y licuar. Sazonar con sal y pimienta.
8. Para preparar los crotones - bajar la temperatura del horno a 400 ° F. Pintar ambos lados de las tajadas de pan con aceite de oliva. Poner en una lata de hornear. Sobar las tajadas de pan con el ajo. Echar el queso y el perejil encima de las tajadas de pan y hornear hasta que doren.
9. Agregar la crema de leche a la sopa. Servir caliente junto con los crotones.

Ingredientes:

1 Kg de tomates maduros
 Aceite de oliva para echar sobre los tomates
 ½ cebolla blanca
 1 zanahoria chica
 1 tallo de apio
 3 cucharadas de mantequilla
 2 tazas de caldo de pollo
 5 ramas de tomillo
 6 ramas de perejil
 Sal y pimienta al gusto
 1 taza de crema de leche (opcional)

Para los crotones:

12 tajadas finas de pan baguette
 Aceite de oliva para untar las tajadas de pan, por ambos lados.
 3 dientes de ajo, cortados por la mitad
 ½ taza de queso parmesano rallado
 ¼ taza de perejil picado

RACIONES: 4-6
 SE COCINA EN:
 35 MINUTOS

NIVEL DE
 DIFICULTAD:
 FÁCIL

CREMA DE ZAPALLITO ITALIANO

RACIONES: 4-6
SE COCINA EN: 30
MINUTOS

NIVEL DE
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes

4 zapallitos italianos, medianos
1 diente de ajo molido
2 papas amarillas medianas
1 Taza de queso parmesano rallado
¼ Lt de caldo – (puede ser cubito pero colado con algodón)

Preparación

1. Rallar los zapallitos, por el lado grueso del rallador, con cáscara.
2. En una olla, dorar el ajo en un poco de aceite y agregar el zapallito rallado.
3. Agregar el caldo, sal, pimienta y dejar cocinar por unos 15 minutos.
4. Hervir las papas en olla aparte. Pelarlas y cortarlas en cubos. Antes de servir, agregarlas a la crema de zapallitos.
5. Agregar el queso parmesano y mezclar.
6. Servir con tostones y, si se quiere, con un chorrito de crema de leche o yogurt natural.
7. Preparación de tostones - cortar el pan baguette en tajadas finas. En un plato, mezclar aceite de oliva (2 o 3 cucharadas) y mezclar con una cucharadita de sal. Con un pincel, pasar el aceite sobre las tajadas de pan y espolvorearles encima un poco de orégano seco. Colocar en el horno a fuego bajo, 250 ° hasta que las tajadas de pan estén crujientes.

VERDE PURO



GRACIAS

Síguenos
en nuestras
redes
sociales:



Verde Puro



@verdepuro.pe



WhatsApp: +51 932 494 591