

3 RECETAS CON RÁBANOS

ENSALADA DE RÁBANOS Y HABAS

para 4 raciones:

300 g de habas desgranadas, muy pequeñas y tiernas
400 g de rábanos, bien limpios, con las hojas más tiernas y partidos por la mitad
60 ml de AOVE
200 g de cebolla tierna picada fina
1 diente de ajo
30 hojas de perejil picado
10 hojas de menta picada
sal y pimienta
40 g de mostaza *Maille* verde, de 3 hierbas

1---Las habas Escaldad las habas con agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas, con sólo 1/2 minuto es suficiente, si son un poco más granadas, el doble de tiempo. Reservadlas en la nevera.

2---El aliño En un cazo con el aceite, sofreíd la cebolla picada durante 5 minutos, debe quedar cocida pero no dorada. Agregad el picado de ajo, perejil y menta y dejad cocer todo junto ½ minuto más, salpimentar, apartar del fuego y reservar en la nevera. Cuando el sofrito esté frío, añadid la mostaza.

PRESENTACIÓN

Mezclad las habas reservadas con los rábanos y el aliño que tenéis en la nevera. Ponedlo en un bonito cuenco para presentarlo en la mesa.

+ + +

COCA IBÉRICA CON RÁBANOS

La base para una coca:

Coca de cristal, cortada a 15x20 cm. y tostada "al punto"

A caballo de la coca:

5 higos secos "cortados finos" y cubriendo la coca
6 rábanos bien limpios, con las hojas más tiernas y partidos por la mitad
Aliñar por encima con AOVE + sal + pimienta blanca
En la cima repartir: 20 g de jamón ibérico, cortado fino y muy bien colocado
También en la cima: 20 g de queso manchego "semi" cortado a mini-cuñas

+ + +

CREMA DE RÁBANOS

para 4 raciones

100 g puerro picado finamente (sólo la parte blanca)

20 g mantequilla

10 g aceite de oliva

500 g de rábanos, bien limpios, con las hojas más tiernas y partidos por la mitad

20 g aceite de oliva

1.500 ml de agua mineral hirviendo

Sal y pimienta blanca

(al final* : 50 ml de nata + 30 g de mantequilla)

1—En una olla a la medida de lo que os dispongáis a cocinar, sofreíd el puerro con el aceite y la mantequilla, debe quedar bien cocido y poco dorado.

2---Incorporad los rábanos al sofrito y continuad la cocción a fuego medio 2 minutos más y salpimentad.

3—Añadid agua mineral bien caliente y dejad cocer sólo 6 minutos. Trituradlo dentro de la misma olla. Al final* añadid la nata y la mantequilla, afinad el punto de sal y pimienta, triturad bien fino, coladlo **¡y ya tenéis la crema lista!**

++++