

## LOS CONSEJOS PARA ELEGIR, CONSERVAR Y COCINAR ALCACHOFAS Y CALÇOTS



**MARÍA ESPÍN**  
(RESTAURANTE BRAU)



### ELEGIR ALCACHOFAS:

Es necesario elegir las piezas más cerradas y que pesen más. En casa, hay que guardarlos, no más de dos días, en la nevera en una bolsa de plástico.



### ELEGIR CALÇOTS:

Elegir siempre con la hoja bien verde, fuerte y derecha. La parte de la cebolla debe ser bien blanca. Una vez en casa, intente conservarlos en un lugar fresco, por ejemplo en la terraza o patio sin exponerlos al sol, y consumirlos rápidamente. Los buenos calçots deben ser bien frescos.



### COCINAR LAS ALCACHOFAS:

Si hacemos las alcachofas al horno, podemos colocar un dedo de agua en la bandeja y así garantizaremos que los corazones se ablanden. Para cocinarlas hervidas, confitadas o blanqueadas, basta con pelar las hojas externas y repelar tallo. Es importante pasarlas por agua fría con limón y perejil para evitar que se oxiden.

### COCINAR LOS CALÇOTS EN CASA:

Cuando los compre verá que no son todos iguales de gruesos. Por eso, es mejor seleccionar uno por uno y colocar los calçots más gruesos y los más delgados juntos, de esta manera se cocerán todos igual, y evitaremos que queden crudos o demasiado hechos. El calçot una vez cocido, confitado, horneado o, incluso, crudo... no puede servir para hacer la farsa de unos canelones, unas croquetas, el sofrito de un plato e, incluso, para hacer un buen alioli.

Vive la temporada de  
**Calçots y  
Alcachofas**  
con sumo gusto



**Consejos y recetas**

con la colaboración de la cocinera María Espín

## II Tast popular Bunyols de Calçot + Tallers Infantils

Mercat del Ninot. (Mallorca, 133. BCN).  
3 de març. Des de les 11.00 h.

Mayoristas de  
Frutas y Hortalizas  
de Mercabarna  
*i Cerca de ti!*

Más información en

[www.facebook.com/AGEM.BCN](https://www.facebook.com/AGEM.BCN)

[@Agem\\_majoristes](https://twitter.com/Agem_majoristes)

[www.instagram.com/agem\\_fruitahortalissa/](https://www.instagram.com/agem_fruitahortalissa/)

[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)

[www.DeProximitat-DeTemporada.cat](http://www.DeProximitat-DeTemporada.cat)

Una iniciativa de:



Colabora:



# ¿EN TU CASA O EN LA MÍA?

Calçots y alcachofas son dos de las hortalizas más arraigadas y genuinas de la gastronomía catalana. Son, sin duda, las hortalizas más festivas. Reunirnos para celebrar una calçotada o una parrillada de alcachofas es mucho más que una comida ... ¡es toda una fiesta! Os facilitamos unas sugerencias para que viváis, con sumo gusto, la temporada de estas hortalizas únicas y singulares.



## CALÇOTS AL HORNO



Limpian los calçots sacando las primeras capas. Cortar parte de las colas. Poner los calçots en una bandeja del horno y dejar que "suden". Poner un poco de sal y pimienta, y un chorrito de aceite de oliva. Calentar el horno a unos 190 °C aprox. Vigilar que no se quemen e ir girándolos para que se doren bien. Dejar unos 30 'aprox. hasta que estén bien hechos.



4 personas



45 minutos



32 calçots  
Aceite de oliva  
Salpimentar



Horno 190°



## ALCACHOFAS AL HORNO, UN CLÁSICO INSUSTITUIBLE



Pre calentamos el horno a 200°C durante unos minutos. Mientras, limpiamos las alcachofas, les cortamos la base y les sacamos algunas de las hojas más externas. Partimos las alcachofas por la mitad y las colocamos en la bandeja del horno y, si queremos, para que queden más suaves, ponemos un dedo de agua en la bandeja. A continuación preparamos una vinagreta con 3 dedos de aceite de oliva, un buen chorro de vinagre y un buen pellizco de pimienta y de sal, a vuestro gusto. Lo mezclamos bien y repartimos dos cucharadas de la mezcla por encima de cada alcachofa. A continuación, las ponemos en el horno durante 45 minutos y con calor arriba y abajo.



4 personas



45 minutos



8 alcachofas grandes  
Aceite de oliva  
Vinagre  
Sal y pimienta



Horno 200°C



## CALÇOTS EN TEMPURA



Quitar la primera capa de los calçots, y los envolvemos individualmente con papel de aluminio. A continuación se introducen en el horno a 220°C, durante 30 a 40 minutos. Mientras, vamos preparando la tempura. Para hacerla necesitamos sal, un huevo, harina y una cerveza muy fría. Transcurridos 30-40 minutos retiraremos los calçots del horno. Espere unos minutos antes de quitar el papel de aluminio. Rápidamente preparamos la tempura, mezclando la harina, el huevo, la cerveza y la sal. Lo batiremos hasta conseguir una pasta más bien densa y sin grumos. No debe ser demasiado líquida, porque se pretende que la tempura sea una capa gruesa y que quede crujiente (por eso utilizamos la cerveza). Bañamos los calçots en la tempura. Y, a continuación, directos a la sartén, que debe tener abundante aceite, y muy caliente. Dejar unos pocos segundos, hasta que los calçots se hayan dorado, y ¡fuera! Dejar unos minutos en un plato con papel de cocina absorbente y luego ya se pueden servir.



4 personas



30 minutos



20 calçots  
33 cl de cerveza (¡muy fría!)  
Harina  
1 Huevo  
Sal



Horno 220°



## ALCACHOFAS AL MICRO, INOLVIDABLES, ¡EN 7 MINUTOS!



Retiramos las hojas más duras (no demasiadas) de cada alcachofa y cortamos los tallos de forma que la alcachofa se aguante derecha. Las abriremos bien. Para ello, giraremos las alcachofas boca abajo y les daremos unos cuantos golpes fuertes contra el mármol de la cocina. Después, las limpiaremos bien bajo el grifo y las escurriremos de agua. Las dispondremos derechas en una bandeja o plato para el microondas y tiraremos, por encima, la sal, un poco de pimienta negra recién molida y unas gotas de aceite de oliva. Las dejamos 7 minutos en el microondas, si os gustan "al dente"; si os gustan más tiernas, dejar 2 minutos más.



4 personas



7 minutos



6 alcachofas  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite de oliva virgen extra



Microondas



Las alcachofas al microondas quedan **buenísimas, en un tiempo récord y sin ensuciar nada. ¡Una gran receta!**

## LA GENUINA SALSA DE CALÇOTS



4 personas\*



10 minutos



100 gr. de almendras tostadas  
30 gr. de avellanas tostadas  
4 ó 5 tomates asados  
1 cabeza de ajos escalibada  
80 cl. de aceite de oliva  
½ vaso de vinagre  
1 pimiento seco o pimentón dulce  
Perejil y sal



Se pica todo el mortero o con la batidora  
\* Ingredientes de la salsa de la calçotada de Valls.

