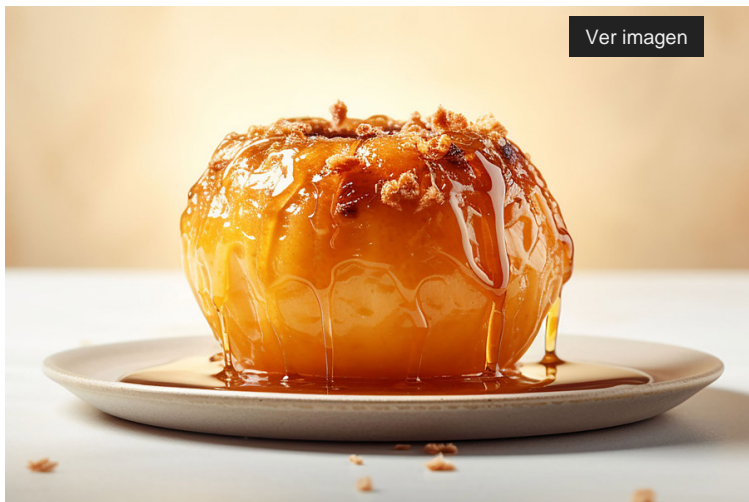


10 Recetas de otoño saludables con productos de temporada

25 oct 2023



Aprovecha el otoño para cocinar verduras y hortalizas con colores ocres y anaranjados, propios de la estación. Aquí encontrarás 10 platos sabrosos y saludables como propuesta otoñal.

1. Crema de calabaza

La crema de calabaza es una opción perfecta para las primeras noches de frío. Esta receta clásica es un plato lleno de sabor, elaborado con calabazas frescas, cebolla, ajo, caldo de verduras y especias como comino, nuez moscada, sal y pimienta.

¡Si prefieres darle un toque dulce o una textura más cremosa, puedes añadirle leche de coco!

2. Berenjenas rellenas

Las berenjenas rellenas es un plato muy completo y totalmente personalizable según tus preferencias o estación.

El plato sólo consiste en cortar la berenjena de forma longitudinal obteniendo dos mitades iguales y hornearlas durante 30 minutos para poder retirar la carne de la berenjena con la ayuda de una cuchara. De esta forma ya tendrás la berenjena hueca, perfecta para rellenar y hornear de nuevo.

El relleno más común es el de carne picada, pimiento rojo, cebolla y tomate. Aunque también puedes cambiar la carne por atún en aceite de oliva o con verduras y champiñones para hacerlas más otoñales.

3. Alcachofas fritas crujientes

Las [alcachofas](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00004.xml] son una fuente de nutrientes y, en otoño, es cuando podemos encontrar alcachofas frescas y de calidad. Existen muchas formas de cocinarlas, tanto las puedes degustar rellenas, a la parrilla, al vapor, en un arroz o en ensalada.

Aprovechando que las alcachofas son de temporada, puedes quitar las hojas exteriores hasta llegar a las tiernas, cortarlas por la mitad, sazonarlas, enharinarlas y freírlas en una sartén con aceite hasta que estén doradas y crujientes.

¡Si prefieres hacerlas más saludables, rocíalas con aceite en aerosol y cocínalas en tu freidora de aire durante unos 10-15 minutos!

4. Lasaña de boletus

La lasaña de boletus es un plato reconfortante, fácil, económico y lo puedes preparar en unos 35 minutos. Esta receta en particular se distancia un poco de la italiana original, ya que se incorporan las setas en la preparación.

La lasaña se hace con láminas de pasta, previamente cocidas, intercaladas con una mezcla hecha a base de boletus, cebolla y ajo, una salsa bechamel y queso parmesano y mozzarella rallado. Todo horneado unos 20-25 minutos, y listo.

5. Salteado de níscalos y butifarra

Podríamos catalogarla como la típica receta de otoño. Dado que los níscalos sólo se encuentran en esta temporada otoñal, así como la butifarra, que es una comida típica en la celebración de la castañada en Cataluña. La combinación de estos dos ingredientes es deliciosa y muy fácil de preparar.

Tan solo tendrás que limpiar los níscalos y saltearlos junto a una cebolla, dos dientes de ajo picados, la butifarra blanca o negra, sal y pimienta.

6. Salmonetes al horno

El salmonete es un pescado semigraso con un elevado contenido en ácidos grasos omega-3, proteínas, selenio, fósforo, vitamina B12 y B6, lo que lo convierten en un pescado ideal para una dieta saludable.

Para hacer esta receta lo ideal sería que en la pescadería te descamaran los salmonetes y te los dejaran preparados para el horno. Así, tan solo tendrás que secarlos bien, sazonarlos con sal y pimienta, colocar los salmonetes en el horno y rociarlos con un buen AOVE.

Para darle un toque extra de sabor, puedes agregarle unas ramitas de tomillo por encima durante su cocción.

7. Fricandó de ternera

El fricandó de ternera es un guiso tradicional de la cocina catalana, especialmente popular en otoño, porque normalmente viene acompañado de setas de temporada.

Los [filetes](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11649456-fricando-ternera-provedella-eroski-natur-bandeja-aprox-3>
] para el fricandó tienen que ser finos, sin grasa, ni nervios, perfectos para pasarlos por harina y sellarlos antes de cocinarse a fuego lento unos 45 minutos o 1 hora, estos son los secretos de la receta para que la textura de la carne sea tierna y sabrosa.

8. Calamares en su tinta

Aunque la preparación de los [calamares en su tinta](#) [/shared/.content/recetas/331-Calamares-en-su-tinta.html] sea fácil, requiere un poco más de tiempo, más o menos 1.20 h.

Realmente necesitarás pocos ingredientes para el plato en sí, simplemente calamares y cebollas grandes. Para el majado, lo mismo, unos ajos, pimienta de cayena, ½ copa de vino blanco, 1.5 vaso de agua y la tinta de los calamares.

¡La clave para mejorar la receta es que los calamares estén limpios y sean frescos!

9. Manzanas asadas

Las manzanas son perfectas para incluirlas en los menús diarios tanto de niños como de adultos, ya que son muy completas a nivel nutricional.

En cuanto a postre, las manzanas asadas son un clásico, saludables y sencillas de preparar. Tanto es así que incluso las puedes tener hechas en 8-10 minutos en el microondas. Basta con lavarlas bien, descorazarlas, espolvorearlas con azúcar moreno y canela, envolverlas en papel film transparente y al micro a máxima potencia.

Si quieres darle un poco de color al plato, prueba a añadir una bola de helado de vainilla.

10. Tarta de castañas

La tarta de castañas es típica de Ourense, nacida para despedir el verano y darle la bienvenida al invierno durante la fiesta de Magosto.

Las [castañas](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2680775-castanas-al-peso-compra-minima-500-g/) [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2680775-castanas-al-peso-compra-minima-500-g/] asadas son las protagonistas del otoño y de esta tarta de fácil preparación. Tan solo tendrás que cocerlas una vez asadas con leche, nata, azúcar y esencia de vainilla y triturar hasta que la masa tenga un espesor considerable. Agregar mantequilla, queso mascarpone y huevo hasta que no quede ni un grumo. Reposar unos 30 minutos y hornear otros 45 minutos.

¡Anímate a cocinar y aprovecha al máximo los productos de temporada!



LA ALCACHOFA, UNA VERDURA LLENA DE PROPIEDADES [

/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00004.xml]

La alcachofa es un alimento muypreciado a nivel gastronómico y medicinal por tener varias propiedades terapéuticas. Las más conocidas son sus propiedades diuréticas, digestivas y depurativas.

