









# ÍNDICE

	Pagina:
Salteado de gulas con alcachofas VB, ajos tiernos y huevo poché	4
Ensalada de alcachofas de la Vega Baja	6
Alcachofas de la Vega Baja en salsa	8
Canelón de alcachofas VB y pollo con bechamel de cabrales	10
Alcachofas de la Vega Baja confitadas con foie	12
Crujiente de alcachofas de la Vega Baja con jamón	14
Alcachofas de la Vega Baja escabechadas	16
Tortilla de alcachofas de la Vega Baja	18
Alcachofas de la Vega Baja con foie	20
Alcachofas de la Vega Baja confitadas con salsa romescu, habitas baby, ajos tiernos y yema marinada	22
Flor de alcachofa de la Vega Baja	24
Brocheta de alcachofa VB en conserva con tomate cherry y queso de cabra	27
Bocadito de alcachofa VB en conserva con patata hervida y bacalao	28
Bocadito de alcachofa VB en conserva con jamón salteado	29
Ensalada mediterránea con alcachofas VB en conserva	30
Ensaladilla con alcachofas de la Vega Baja en conserva	32
Hummus con alcachofas de la Vega Baja en conserva	34
Ensalada templada con alcachofas VB en conserva	36





- 1 alcachofa de la Vega Baja grande o dos pequeñas.
- 100 g de gula.
- 100 g de ajo tierno.
- 1 huevo.
- Brotes/hoja verde.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

### PARA LA SALSA:

- 1 patata hervida.
- nata.
- trufa rallada.



Pelamos la alcachofa de la Vega Baja y pasamos a confitarla. Para ello, podemos ponerla en un poco de aceite unos 40 minutos a fuego lento (que no pase de 80 grados) o la hervimos en agua durante 12 minutos. Cuando ya esté la alcachofa, la sacamos y cuando esté fría la cortamos en cuartos

A continuación, salteamos en una sartén. Primero la alcachofa, después los ajos tiernos y por último añadimos las gulas. Ponemos sal al gusto.

Para hacer el huevo poché, si no tenemos roner, se puede hacer con agua y una cucharada de vinagre. Para ello, en una olla ponemos el agua a hervir con el vinagre y cuando esté hirviendo la retiramos del fuego. Por otra parte, rompemos el huevo y lo metemos en un papel film, hacemos un atadillo y lo metemos en el agua que ha estado hirviendo y que ya está retirada del fuego. Ahí, dentro del agua lo dejamos unos 7-8 minutos (hasta que la clara ya esté hecha).

Por último, añadimos una salsa de trufa (a medio camino entre una parmentier y una salsa holandesa). Para hacer la salsa, ponemos al fuego un poco de nata, patata hervida, trufa rallada y sal.

A la hora de emplatar, añadimos unos brotes que también se pueden sustituir con cualquier hoja verde como perejil picado.







- 3 alcachofas de la Vega Baja.
- Ajo.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.



La ensalada de alcachofas de la Vega Baja en crudo es un plato típico de la comarca. Esta ensalada tiene toda la esencia y el sabor de la huerta y es muy difícil encontrar este tipo de platos fuera de la Vega Baja del Segura.

Hay varias opciones para elaborar este tipo de ensalada. Una de ellas es acompañar la alcachofa con ajo y aceite. Para este caso, preparamos en un bol agua y limón para ir echando las alcachofas de la Vega Baja y evitar que se oxiden. De esta forma, pelamos las alcachofas de la Vega Baja, les restregamos un limón alrededor, las cortamos en láminas y las metemos en el agua con el limón (se puede sustituir el limón por perejil).

A continuación, escurrimos el agua y las ponemos en otro bol vacío. Sobre el recipiente, cortamos el ajo en crudo en pequeños trozos (al gusto), añadimos aceite de oliva virgen extra y sal. Lo removemos todo en el bol y ya estaría lista la ensalada para emplatar.

Otras opciones de ensalada es la alcachofa de la Vega Baja en crudo junto a olivas partidas y rábanos, o con salazones y también se puede hacer esta ensalada con 'lisones' (lizones), una verdura silvestre que es típica de la comarca.





- 2 kg de alcachofas de la Vega Baja.
- 1 bote de tomates enteros pelados.
- Un puñado de guisantes.
- Laurel.
- Aqua.
- Vino blanco.
- Un chorrito de brandy.

- Piñones.
- Sal.
- Aceite Oliva Virgen Extra.
- Jamón serrano.
- Perejil.

### PARA QUE ESPESE:

- Pan rallado.
- Ajo.
- Almendras.



Primero pelar las alcachofas de la Vega Baja. A continuación, se ponen en una olla las alcachofas en crudo y se añade un poco de agua, vino blanco (más cantidad que de agua) y laurel. Se echa sal, un buen chorro de aceite de oliva, se cortan los tomates y se incorporan a la olla.

En una sartén aparte, se fríe un poco de pan rallado con ajos y almendras y se añade a la olla para que espese el caldo.

Se pone todo a hervir en la olla y en cuanto hierva se baja la intensidad del fuego y se dejan unos 20 minutos.

Cuando ya están las alcachofas en su punto se echan unos guisantes, pimentón molido ahumado (opcional de que el pimentón sea picante), unos piñones y un chorrito de brandy.

La olla se deja un poco más en el fuego y ya está lista la receta para emplatar. En el plato se puede añadir jamón serrano picado y perejil.





- 4 láminas de pasta wonton.
- 250 g de pollo de campo (pechuga).
- 4 alcachofas de la Vega Baja.
- 1 chalota.
- 200 ml de nata.

- Aceite Oliva Virgen Extra.
- 10 g de harina.
- 20 g de mantequilla.
- Sal.
- Tomillo.
- 40 g de queso de cabrales.



### PARA ELABORAR EL CANELÓN:

Cocemos la pasta wonton en agua durante 4 minutos.

### **RELLENO DEL CANELÓN:**

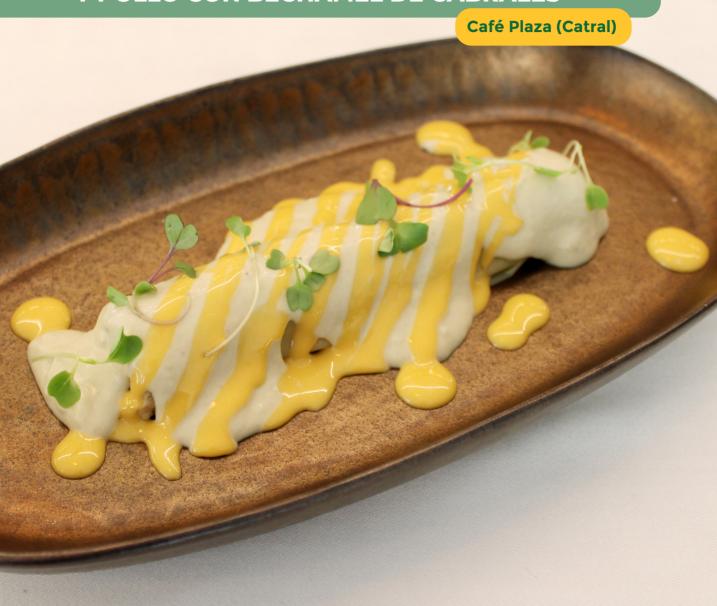
Blanquear 2 alcachofas de la Vega Baja. Por otra parte, cortamos el pollo en brunoise y doramos a fuego suave con un poco de aceite. Ponemos la chalota en brunoise y la alcachofa que hemos blanqueado previamente. Añadimos 10 gramos de harina y 50 ml de nata y cuando empiece a hervir retiramos del fuego (incluimos sal y tomillo al gusto). A continuación, rellenamos el canelón.

### PARA LA BECHAMEL DE CABRALES:

Cocemos 2 alcachofas de la Vega Baja. Trituramos y añadimos 150 ml de nata, el queso cabrales y la mantequilla.

A la hora de emplatar ponemos en la base el canelón relleno y salseamos por encima con la bechamel de cabrales.

## CANELÓN DE ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA Y POLLO CON BECHAMEL DE CABRALES







- 2 alcachofas de la Vega Baja.
- Foie.
- Piñones.
- Sal.

- Leche.
  - Crema de trufa.

• 1 patata hervida.

PARA EL PURÉ:

• Aceite de Oliva Virgen Extra. • Queso parmesano.



Primero se pelan las alcachofas de la Vega Baja y el rabo lo cortamos y también lo utilizamos. Posteriomente, lo ponemos en una bolsa al vacío con un poco de aceite y se meten durante 8 horas a 60 grados en un roner. También se puede hacer en aceite que no llegue a hervir (unos 90 grados) durante unas dos horas aproximadamente.

Una vez que ya están las alcachofas confitadas, los corazones los abrimos en flor y braseamos las alcachofas junto a los dos rabos y el foie. Un minuto antes de sacarlo, añadimos los piñones para que se doren con el aceite que ha soltado el foie. También se puede sustituir las brasas por una sartén/plancha y procederíamos de la misma forma: ponemos las alcachofas en flor, los rabos y el foie y al final los piñones.

Por otro lado, hacemos un puré de patata con crema de trufa y queso parmesano. Para ello, hacemos el puré con una patata hervida y leche, le añadimos la salsa de trufa y el queso parmesano.

A la hora de emplatar, colocamos en la base el puré de patata con crema de trufa, añadimos las alcachofas en flor, colocamos los rabos como si fueran parte de la misma alcachofa y en el corazón ponemos el foie. Rallamos un poco de trufa y le añadimos sal al gusto.







- 4-5 alcachofas de la Vega Baja.
- Jamón ibérico.
- Aceite.
- Cerveza.
- Sal.



Lo primero que hacemos es limpiar/pelar las alcachofas de la Vega Baja hasta dejar el corazón. Las ponemos en aqua y limón para evitar que se oxiden.

A continuación, las escurrimos y las vamos cortando a láminas finas.

Una vez que las tenemos cortadas, pasamos las alcachofas de la Vega Baja por cerveza y luego por harina.

A continuación, las freimos con el aceite y cuando estén fritas las escurrimos en una servilleta o en papel de cocina.

Para emplatar, ponemos las alcachofas de la Vega Baja, añadimos el jamón ibérico por encima y sal al gusto.



Restaurante La Caña (Daya Vieja)







- 3-4 alcachofas de la Vega Baja.
- Chalota.
- Aceite de Oliva Virgen Extra. Laurel.
- Aqua.

- Vinagre.
- Vino blanco.
- Ajo.
- Pimienta en grano.



Pelamos las alcachofas de la Vega Baja. A continuación, las freímos con aceite de oliva virgen extra y las retiramos.

Ponemos a freir el ajo, la chalota y la pimienta en grano.

Cuando ya esté dorada, añadimos el vinagre, el vino blanco y el agua a partes iguales.

Por último, ponemos las alcachofas y dejamos a fuego lento unos 30 minutos.







- 1,2 k de alcachofas de la Vega Baja.
- 100 cl de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 6 huevos.
- Sal.



En un bol preparamos agua y limón para echar las alcachofas de la Vega Baja y evitar que se oxiden. Una vez que tenemos preparado el agua y el limón, pelamos las alcachofas y hacemos láminas medianas (no muy finas).

Cuando ya lo tenemos todo cortado, se escurre el agua y el limón y echamos las alcachofas en la sartén con el aceite. Añadimos sal al gusto y vamos moviendo a fuego medio.

Por otra parte, batimos los huevos y cuando las alcachofas ya están blandas añadimos el huevo a la sartén (si hace falta, vamos metiendo el tenedor para que el huevo se vaya colando entre las alcachofas).

Por último, iremos dando vueltas a la tortilla (unas cuatro aproximadamente) para que se cuaje el huevo.







- 3 alcachofas de la Vega Baja.
- 3 tiras de panceta ibérica.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
  1/2 vaso de nata.
- Aqua.

### PARA LA SALSA:

- 200 g. chalotas.
- 100 g. de foie
- Un poco de brandy.
- Sal y pimienta al gusto.



Se pelan las alcachofas de la Vega Baja y se ponen a hervir en aqua. Cuando ya estén tiernas, se sofríen las alcachofas con aceite de oliva virgen extra y se apartan.

Por otra parte, freímos las chalotas y cuando ya está hecha se añade a la sarten el foie, la nata, se pone sal y pimienta al qusto y un poco de brandy. Se flambea y luego se pasa todo por la batidora.

Por último, se pone la panceta ibérica alrededor de la alcachofa se le da un golpe de horno y ya está lista la receta.

A la hora de emplatar, ponemos la salsa en la base y sobre la misma añadimos las alcachofas.

# ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA CON FOIE Asociación de Mujeres de Rafal





- 1 alcachofa de la Vega Baja.
- 8 g de ajo tierno.
- 15 g de habitas baby.
- 10 g de jamón ibérico.
- 1 yema de huevo.
- 100 g de azúcar.
- 100 g de sal.
- Miel de caña.

### SALSA ROMESCU:

- 2 tomates grandes
- 2 ñoras.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 50 g de almendra.
- 50 g de avellana.
- 2 rebanadas de pan.
- 20 ml vinagre de Jerez.
- 75 ml de aceite AOVE.



En una cazuela pondremos aceite de oliva, las alcachofas de la Vega Baja y confitaremos a 60 grados durante 3 horas.

Para el salteado, freiremos en una sartén los ajos, el jamón y las habitas baby.

Para la yema marinada, mezclaremos la sal y el azúcar y en un recipiente la cubriremos durante 30 minutos. A continuación, lavaremos bien con agua.

**Para la salsa romescu:** en una bandeja pondremos el tomate y los ajos y asaremos al horno a 180 grados, 40 minutos. Pelaremos las ñoras y quitaremos la carne. En un vaso batidor incorporamos todos los ingredientes y trituramos hasta obtener una salsa homogénea, rectificar de sal.

Para emplatar ponemos la salsa romescu en la base del plato y sobre la misma las alcachofas confitadas que abrimos en forma de flor. Sobre la alcachofa añadimos las habitas y los ajos tiernos, luego ponemos el jamón, coronamos con la yema marinada y, por último, añadimos miel de caña.



ALCACHOFAS CONFITADAS CON SALSA ROMESCU, HABITAS BABY, JAMÓN, AJOS TIERNOS Y YEMA MARINADA

**Cervecería Don Carlos (Rojales)** 





- 1 alcachofa de la Vega Baja.
- 1 ajo laminado.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Jamón serrano.
- Sal.



Pelamos y lavamos la alcachofa de la Vega Baja.

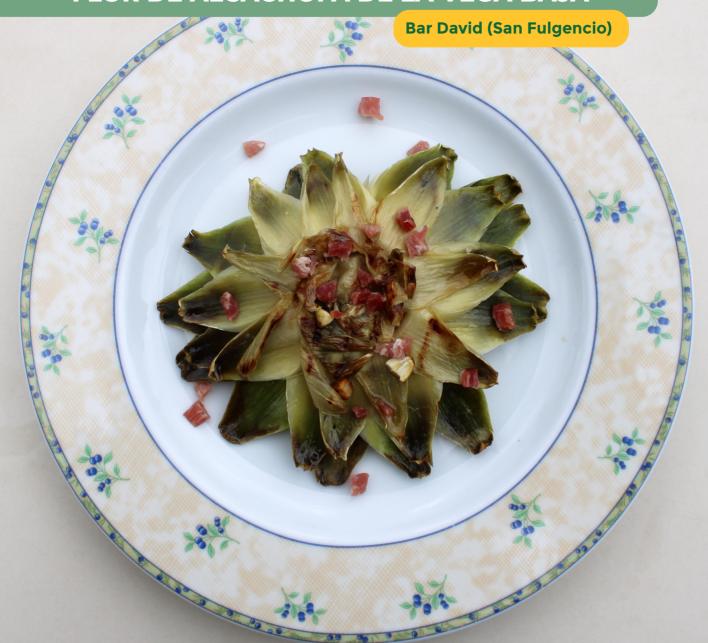
Le quitamos las primeras hojas y todo el rabo. A continuación, la ponemos a hervir durante 10 minutos.

La sacamos, se escurre bien y luego se abre la alcachofa como una flor.

Para finalizar, la ponemos a la plancha vuelta y vuelta con un poco de aceite, sal y ajo laminado y cuando esté un poco doradita y al punto, la sacamos.

A la hora de emplatar, colocamos la flor de la alcachofa en la base y sobre la misma añadimos los trocitos de jamón serrano.

# FLOR DE ALCACHOFA DE LA VEGA BAJA















- 1 bote de alcachofas de la Vega Baja en conserva.
- Canónigos.
- Cebolla tierna.
- Maíz dulce.
- Queso feta.
- Tomate seco en aceite.
- Aceitunas negras.

### PARA LAS MOLLITAS:

- Harina.
- Aceite.
- Sal.

### PARA EL ALIÑO:

- Aceite Virgen Extra.
- Vinagre de módena.
- Sal.



Escurrir bien las alcachofas en conserva.

Trocear la cebolla tierna y reservar.

En un cuenco, mezclar las aceitunas, la cebolla, el maíz dulce, los trozos de queso feta, los canónigos y añadir las alcachofas de la Vega Baja en conserva y el tomate seco troceado. Aderezar con aceite, vinagre y sal.

### PARA EL TOQUE ESPECIAL:

Hacer unas mollitas mezclando en un cuenco dos o tres cucharadas soperas de harina, con un poco de sal al gusto y un chorrito de AOVE hasta conseguir que la harina se impregne bien y formen las tradicionales mollitas.







- 1 lata de alcachofas de la Vega Baja en conserva.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 huevo cocido.
- 1/2 manzana golden.
- Zumo de medio limón para rociar la manzana.
- 2 cucharadas de mahonesa (al gusto).
- Huevas de salmón para decorar.



Escurrir bien las alcachofas en conserva.

Pelar la media manzana y cortar láminas para hacer cuadraditos.

Rociar con el zumo de medio limón. Cortar el huevo cocido.

Mezclar en un cuenco todos los ingredientes: el atún, el huevo cocido y la manzana.

Trocear las alcachofas y añadir a la mezcla anterior.

Incorporar la mahonesa al gusto.

Terminar el plato con huevas de salmón por encima de la ensaladilla.







- 1 lata de alcachofas de la Vega Baja en conserva.
- 250 g de garbanzos cocidos.
- 2 cucharadas de Tahini.
- 1 ajo.
- 100 ml de agua.
- Sal marina.

- Aceite de Oliva V. Extra.
- 1 nuez para decorar.

### PARA DIPEAR:

- Pan de pita.
- Palitos de zanahoria.
- Palitos de pepino.
- Endivias.



Escurrir bien las alcachofas en conserva.

En un procesador/vaso batidor añadimos: los garbanzos junto a las alcachofas, el ajo troceado (quitándole el germen), las cucharadas de tahini, sal al gusto y el agua.

Con todo ello, trituramos hasta conseguir una pasta cremosa y homogénea.

Servir en un cuenco y echar por encima un chorro de aceite.

Decorar con las nueces pecanas.

Servir con pan de pita y verduras cortadas (palitos de zanahoria, de pepino, endivias... al gusto).



con Alcachofas de la Vega Baja en conserva





- 1 lata de alcachofas de la Vega Baja en conserva.
- 8/10 patatas de guarnición cocidas.
- 2 cucharadas de maíz dulce. Vinagre de módena.
- 6 tiras de pimientos rojos asados.
- 120 q de bacon troceado.
- 30 g de piñones.
- Sal marina.
- Aceite Oliva Virgen Extra.



Escurrir bien las alcachofas en conserva y trocearlas.

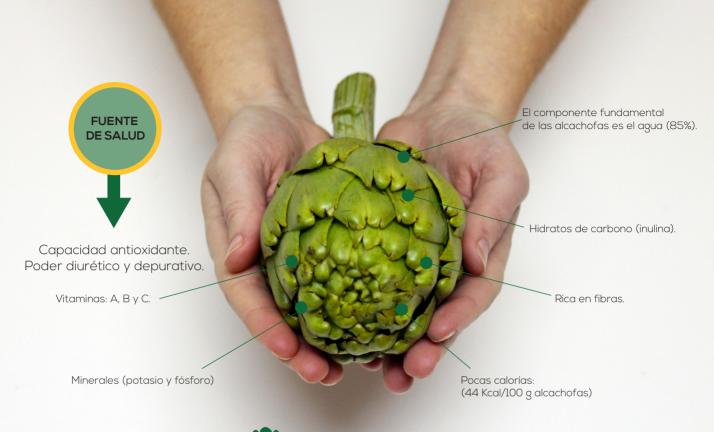
Partir las patatas y la cebolla tierna. Reservar todo.

En un cuenco, mezclar las patatas junto a la cebolla, el pimiento asado y añadir las alcachofas a trozos.

Aliñamos con una pizca de sal, vinagre de módena y aceite virgen extra (AOVE).

En una sartén saltear el bacon, posteriormente los piñones y añadir a la ensalada en el momento de servir.





# UNAJ YA PARA LA SALUD

Uno de los compuestos activos más importantes de la alcachofa es la **cinarina** que nos ayuda a proteger el hígado, previene la formación de piedras en la vesícula biliar y ayuda a eliminar líquidos.

Gracias a los **compuestos fenólicos** favorece la reducción de los niveles de colesterol en sangre y es una verdura ideal para perder peso y eliminar grasas.

### **EMPRESAS ASOCIADAS:**























### MUNICIPIOS INTEGRADOS EN LA MARCA ALCACHOFA VEGA BAJA

ALMORADÍ

CALLOSA DE SEGURA

DAYA VIEJA

ORIHUELA

ROJALES

BENEJÚZAR











SAN FULGENCIO





























