

RECETARIO

ALCACHOFA VEGA BAJA



JOYA DE LA HUERTA



www.alcachofavegabaja.com



EL SABOR DE LA HUERTA



La comarca de la Vega Baja (Sur de Alicante) es una de las zonas productoras de alcachofas más importante de España. El cultivo está reconocido por su calidad, lidera las ventas nacionales en el exterior y su industria conservera es un referente a nivel nacional e internacional.

CÓMO PELAR ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA



1

Echar en un bol agua, sal y limón para que no se oxide la alcachofa.



2

Se elimina el rabo de la alcachofa.



3

Se quitan las hojas.



4

Limpiar la parte inferior.



5

Cortar más o menos por la mitad de la hoja.



6

Una vez que tenemos la alcachofa pelada.



7

Se puede dejar entera, cortar por la mitad, a cuartos o laminarla.



INGREDIENTES



- 4 Corazones de alcachofa de la Vega Baja.
- 50 gr. Sobrasada ibérica
- 100 ml. Nata.
- 35 mg. Sal.
- 1,5 gr. Goma xantana.
- 100 gr. Morcilla de cebolla.
- 20 gr. Queso roquefort.



Elaboración:

Pelar la alcachofa de la Vega Baja hasta obtener los corazones y, a continuación, confitar la alcachofa durante 25 minutos.

Para la crema de sobrasada:

Llevar la nata a ebullición, añadir la sobrasada y la xantana (también se puede utilizar otro espesante) y emulsionar con batidora.

Por último, marcar la morcilla en plancha a fuego medio.

Emplatado:

Poner en el plato una cucharada sopera de crema de sobrasada, sobre la crema pondremos la alcachofa que previamente hemos laminado y, por último, la morcilla marcada en plancha y coronamos con unos trocitos de queso azul encima.

**ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA CONFITADAS CON
CREMA DE SOBRASADA, QUESO AZUL Y MORCILLA**

Restaurante Los Infantes de Almoradí



INGREDIENTES



Alcachofas cocidas:

- 3 Alcachofas VB.
- 1 l. Agua.
- 100 ml. Vino blanco.
- 25 gr. Harina.
- 30 ml. Aceite de oliva.
- Sal.
- Perejil.

Alcachofa en tempura:

- 1 alcachofa VB.
- 100 gr. Harina.
- Agua muy fría.
- 1 yema de huevo.

Tierra de alcachofas:

- 1 Alcachofa VB.
- 50 gr. Polvo almendras.
- 35 gr. Harina.
- 30 gr. mantequilla.
- 1 Sobre de tinta.

Alcachofa marinada:

- 2 Alcachofas VB.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Albahaca fresca.
- Orégano.

- Tomillo.

- Zumo de limón.

Crema de alcachofa asada:

- 2 Alcachofas VB.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Piñones.
- 100 ml. Fondo de cocción de la alcachofa.

Aire de alcachofa:

- Fondo de cocción de la alcachofa.

- Lecitina de soja.

Tallos de alcachofa en escabeche:

- 8 Tallos de alcachofas VB.
- 3 dientes de ajo.
- Pimienta negra en grano.
- Laurel.
- 50 ml. Vinagre de vino blanco.
- 150 ml. Vino blanco.
- 200 ml. Agua.
- Perejil fresco.
- Sal.
- Aceite de oliva.



Elaboración:

Alcachofa cocida: Pelar y cortar en cuartos. Cocer en agua con el resto de ingredientes durante 10-15 min.

Alcachofa en tempura: Mezclar yema, agua y harina. Pelar las alcachofas dejando el corazón y frotar con medio limón. Cortar las alcachofas en láminas muy finas, sumergir en la mezcla muy fría. Freír en abundante aceite muy caliente.

Tierra de alcachofas: Pelar las alcachofas dejando el corazón y frotar con medio limón; picar en dados pequeños. Poner la mantequilla a punto de pomada. En un recipiente incorporar la harina, la mantequilla, las alcachofas y la tinta de chipirón. Trabajar hasta que quede homogéneo. Agregar el polvo de almendras y la sal. Homogeneizar. Extender sobre papel de horno, cubrir con otra lámina y aplastar con rodillo hasta obtener una lámina fina. Poner en bandeja de horno y presionar con otra bandeja encima. Hornear a 175°C durante 10-13 minutos. Romper la galleta hasta lograr el aspecto de tierra.

Alcachofa marinada: Pelar las alcachofas retirando el corazón, frotar con medio limón; picar en dados de 3 mm. Poner la alcachofa picada en un recipiente con aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta, orégano, tomillo y albahaca y dejar marinar 4 horas.

Crema de alcachofa: Cortar el tallo de las alcachofas y dar un golpe a la punta. Poner en una placa de asar. Rociar con aceite, salpimentar y piñones. Hornear 90 min. Retirar las hojas duras externas. Triturar junto con el fondo de cocción y pasar por un chino.

Aire de alcachofa: En el vaso de la batidora poner el fondo de cocción de la alcachofa, la lecitina de soja y homogeneizar. Pasar a un recipiente rectangular de bordes altos, inclinar y accionar el turmix sobre el líquido para meter un poco de aire y formar burbujas.

Tallos de alcachofa en escabeche: Limpiar los tallos de las alcachofas eliminando las hebras externas y duras. Cortar al bies en diferentes tamaños. Frotar con limón. Freír los tallos en una sartén con aceite de oliva hasta que se doren y reservar. En la misma sartén dorar los ajos enteros, agregar el laurel y la pimienta negra. Incorporar de nuevo los tallos, el perejil, el vino, el vinagre y agua. A fuego fuerte 2 min. hasta que comience a hervir y luego a fuego medibajo 15 ó 20 min. hasta que las alcachofas estén tiernas.

Emplatado: Poner un cordón de crema de alcachofa asada. Colocar tres cuartos de corazón de alcachofa cocida relleno de alcachofa marinada. Añadir a la misma altura los tallos de alcachofa en escabeche. Poner sobre los corazones las láminas de alcachofa en tempura. Paralelo al cordón, espolvorear un cordón de tierra irregular. Cubrir los corazones con el aire de alcachofas.



TEXTURAS DE LA ALCACHOFA DE LA VEGA BAJA

Restaurante Punto Caliente de Benejúcar

INGREDIENTES



- 1/2 Kg. Arroz.
- 2 l. Caldo de verdura.
- 10 Boquerones.
- 2 c/c. Colorante alimenticio.
- 1/2 Kg. Alcachofas de la Vega Baja.
- 1 Kg. Habas.
- 250 gr. Tomate natural.
- 100 gr. Ajos tiernos.
- 2 medidas. Aceite de oliva.



Elaboración:

Sofreír las habas y las alcachofas de la Vega Baja y cuando estén doraditas añadimos los ajos tiernos.

A continuación, añadimos el tomate y sofreímos todo junto.

Seguidamente le ponemos el caldo de verdura, previamente elaborado con verduras.

Dejamos hervir unos 10 minutos, le echamos el colorante alimenticio y añadimos el arroz, ponemos los boquerones (limpios de espinas en filetitos) y dejamos cocer unos 10 minutos a fuego fuerte.

Pasado ese tiempo, bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos unos 7 minutos. Apagamos el fuego y dejamos reposar unos 5 minutos.

Emplatado:

Podemos usar una alcachofa entera, previamente hervida, y abrirla en forma de flor. Poner el arroz en el corazón de la alcachofa y coronar el plato con unos filetes de boquerón.



**ARROZ CON ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA,
HABAS, AJOS TIERNOS Y BOQUERONES**

Restaurante New Morote y Tapería Niagara's de Callosa de Segura

INGREDIENTES

- Alcachofas de la Vega Baja.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Partir las alcachofas por la mitad.
Ponerles aceite, sal y pimienta.
Hornear a fuego moderado durante dos horas.

Foto: elviraalmodovar.com

ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA ASADAS

Asociacion de Amas de Casa de Catral



ENSALADA CON ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA Y BACALAO

Asociacion de Amas de Casa de Catral



INGREDIENTES

- Bacalao (se puede sustituir por atún o capellán).
- Alcachofas de la Vega Baja.
- Tomate en conserva.
- Huevo duro.
- Cebolla tierna.
- Olivas de cuquillo.

INGREDIENTES



- 4 Alcachofas de la Vega Baja.
- 1 Cebolla tierna.
- 8 Anchoas.
- 2 Limones.
- 1 Cucharada de vinagre.
- Salsa de tomate.
- Queso parmesano.
- Pimienta.
- Sal.
- Agua.



Elaboración:

Se pelan las alcachofas de la Vega Baja y se vacía un poco el interior con un cuchillo para poder rellenarlas. A continuación, se ponen en el agua con el jugo de dos limones para que no se oxiden. Posteriormente, se hierven las alcachofas de la Vega Baja durante 20 minutos y se escurren.

Por otra parte, se fríe la cebolla tierna, el tomate y se le añade una cucharada de vinagre. Al sofrito se le echa pimienta y sal al gusto (hay que tener en cuenta que las anchoas también son saladas) y se añaden a la salsa de tomate las ocho anchoas cortadas en trozos pequeños.

Una vez que ya tenemos las alcachofas hervidas y la salsa de tomate con la cebolla y las anchoas, se rellenan las alcachofas con la salsa.

Para terminar, se pone por encima de las alcachofas queso parmesano y se gratinan al horno.

Emplatado:

Se pone en la base del plato la salsa de tomate y luego las alcachofas rellenas.

**ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA RELLENAS
CON SALSA DE TOMATE Y ANCHOAS**

Asociación de Amas de Casa de Cox



INGREDIENTES



- 1 Kg. Alcachofas de la Vega Baja.
- 200 gr. Jamón serrano en lonchas finas.
- 8 Semillas de anís.
- 1 l. Aceite de oliva virgen extra.
- 1 Cucharadita de sal.



Elaboración:

Se pone a fuego lento el aceite de oliva virgen extra con las semillas de anís.

Se limpian las alcachofas de la Vega Baja con rabo y se ponen en el aceite durante 30 minutos.

Se apartan del fuego y se dejan enfriar en el aceite durante 15 minutos.

Después se escurren y se emulsionan con su aceite.

Por otro lado, se deshidrata el jamón serrano 15 minutos a 150 grados, se tritura y se mezcla con el puré de alcachofa al momento de servir.



**PATÉ DE ALCACHOFA DE LA VEGA
BAJA CON TIERRA DE JAMÓN**

Restaurante La Majá de Dolores

INGREDIENTES



- 2 Alcachofas de la Vega Baja.
- 20 gr. Mantequilla.
- 50 gr. Puerro.
- 50 gr. Cebolla.
- 15 gr. Arroz.
- 10 gr. Ajo.
- 100 gr. Richihuela.
- Demi-glace de pollo y soja.
- Aceite.
- Sal.



Elaboración:

Crema de puerro:

Poner toda la verdura y el arroz con agua a hervir. Cuando esté cocinado (unos 15 minutos) echamos la mantequilla. Se tritura la crema, se cuela y ya tenemos lista la crema para la base del plato.

Alcachofas de la Vega Baja:

Pelar dos alcachofas de la Vega Baja, se dejan con el tallo enteras y las ponemos a confitar. Para ello, las introducimos en una olla con aceite de oliva virgen extra y las dejamos unos 20 minutos a 65 grados.

Richihuela:

Por otra parte, en una sartén se fríen los 100 gramos de richihuela.

Emplatado:

Añadimos la crema de puerro en la base del plato. Cortamos las alcachofas de la Vega Baja por la mitad, las marcamos a la brasa y las ponemos en el plato. Se añade la richihuela frita y el jugo de carne y soja. Coronamos con un chorro de aceite de oliva virgen extra por encima.

ALCACHOFA BRASEADA SOBRE CREMA DE PUERRO Y RICHIHUELA

The Agus Gastrobar de Orihuela



TORTILLA DE ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA EN CONSERVA

Asociación Mujeres de Rafal



INGREDIENTES



- 4 corazones de alcachofa en conserva.
- 1 Cebolla tierna.
- 6 Ajos tiernos.
- 1 Trozo de pimiento rojo.
- 4 Huevos.

Se sofríe la cebolla tierna, el pimiento y se le añade la alcachofa en conserva y el ajo tierno. A continuación, se le añade el huevo y se cuaja la tortilla al gusto.

ENSALADILLA DE ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA EN CONSERVA

Asociación Mujeres de Rafal



INGREDIENTES



- 1 bote de corazones de alcachofa en conserva.
- 4 huevos hervidos.
- 1 lata de atún (300 gr.).
- Mayonesa al gusto.

INGREDIENTES



Para el relleno:

- 1 Filete de merluza.
- 12 Gambas rojas.
- 6 Langostinos.
- 2 Puerros.
- 100 gr. Harina.
- Sal.
- Pimienta.

Para la tempura:

- 500 ml. Cerveza de presión.
- 100 gr. Harina.
- 1 c/c Colorante alimentario.
- Sal.

Para la tempura:

- 1 kg. Alcachofas de la Vega Baja.

- Agua.
- Sal.
- Perejil.

Para la reducción:

- 1 l. Vino dulce px.



Elaboración:

Para el relleno:

Pelamos las gambas y langostinos, reservamos la carne y freímos las cabezas y cáscaras con dos Cs de aove, lo trituramos y colamos. Reservamos el aceite, en una sartén pochamos el puerro picado muy fino. Le agregamos en el siguiente orden: la merluza cortada en daditos, la carne de las gambas y langostinos cortados en daditos, el aceite de las cabezas y dejamos que se haga todo a fuego muy lento, rectificando de sal y pimienta al gusto.

Con un colador vamos tamizando harina por todo el conjunto y con un batidor de mano vamos trabajando para darle textura hasta que la harina se cocine, dejamos que se enfríe.

Para la tempura:

Batimos la cerveza recién tirada añadiendo la sal, el colorante y la harina hasta obtener una pasta líquida que, al bañar la alcachofa, quede adherida.

Para las alcachofas:

Cocerlas con todos los ingredientes, una vez frías vaciarlas.

Para la reducción:

Recudir el vino a fuego muy lento tres cuartas partes.



**ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA
RELLENAS DE MARISCO**

Mesón La Noria de Rojasles

INGREDIENTES



- 10 Alcachofas de la Vega Baja.
- 1 Kg. Pulpo.
- 300 gr. Tomates (unos 2 tomates)
- 300 gr. Cebolla (unas 3 cebollas).
- 2 Dientes de ajo.
- 1 Vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.
- Sal



Elaboración:

Quitamos las hojas verdes e las alcachofas de la Vega Baja y las cortamos por la mitad. reservamos sumergidas en agua con un poco de jugo de limón para que no se oxiden.

Escaldamos el pulpo y lo dejamos cocer dejando al dente. Una vez cocido, lo troceamos y reservamos (también reservamos el agua de la cocción).

Troceamos la cebolla, rayamos el tomate y picamos el ajo. Cuando estén listos, en una sartén rehogamos la cebolla, el ajo y, por último, el tomate.

En una cazuela echamos el sofrito y las alcachofas, las cubrimos con el agua de la cocción del pulpo y le echamos un chorrito de aceite crudo. Cuando falten 10 minutos para que las alcachofas estén en su punto, agregamos el pulpo troceado, echamos el vino blanco y salpimentamos al gusto.

ALCACHOFAS DE LA VEGA BAJA CON PULPO

Asociación Mujeres Unidas de San Fulgencio



INGREDIENTES



Para la marinada de la papada:

- 0,5 kg. Sal gorda.
- 0,4 kg. Azúcar.
- 0,125 kg. Pimentón dulce.
- 15 bolas Pimienta negra rota.
- 1,2 kg. Papada.

Para la cocción de la papada:

- 1 dl. Aceite de girasol.
- Bolsa de vacío.

Para la crema de alcachofa:

- 6 piezas Alcachofas de la Vega Baja.
- 1 pieza Hueso de jamón.
- 1 litro Agua.
- 100gr. Cebolla.
- 1 hoja Laurel.
- Poca sal.

Para la presentación:

- 8 piezas Alcachofas confitadas en aceite de girasol.



Elaboración:

De la marinada para la papada:

Mezclamos sal, azúcar, pimentón y pimienta y tapamos la papada con esta preparación durante 12 horas. Pasado este tiempo, sacudimos la papada para retirar el exceso de marinada y reservamos.

De la cocción de la papada:

Marcamos la papada a la plancha. Dejamos enfriar. La insertamos en una bolsa de vacío, cerramos con toda la presión y horneamos durante 6 h. Sacamos y la ponemos bajo peso. Reservamos en frío. Cortamos trozos rectangulares.

De la crema de alcachofas:

En un cazo juntamos el agua, el hueso ibérico, el laurel y la cebolla. Llevamos al hervor y dejamos cocer durante ½ hora. Pasado este tiempo, colamos. Mientras, limpiamos las alcachofas. En el caldo de jamón, ponemos a cocer las alcachofas (10 min.) Trituramos hasta conseguir un puré muy fino. Reservamos.

De las alcachofas confitadas:

Limpiamos, torneamos las alcachofas pequeñas. Confitamos en aceite a 85º C.

Presentación del plato:

Templamos los tacos de papada al vapor hasta que alcance 68 ºC. en el interior y marcamos a la plancha, el tiempo justo para que se forme una costra muy crujiente, con lo que conseguiremos dos texturas: Un crocante exterior y otra melosa en el interior. Caramelizamos la superficie de los trozos de papada la colocamos en un plato y al lado la crema de alcachofas, y una pieza de alcachofa confitada.

PAPADA CAMELIZADA Y ALCACHOFA
DE LA VEGA BAJA EN 2 TEXTURAS

Cdt de Torre vieja



LOS BENEFICIOS SALUDABLES



PODER

- DIURÉTICO
- DEPURATIVO
- ANTIOXIDANTE

RICA

- FIBRA
- VITAMINAS
- ÁCIDO FÓLICO

La alcachofa destaca por su elevado contenido en inulina y por sus minerales.

La alcachofa ayuda a proteger el hígado; favorece la digestión; y contribuye a reducir el colesterol.

Además, puede mejorar la presión arterial y es una verdura ideal para eliminar grasas.



Manuel Mateo Candel, S.L.



Hortofrutícola
3 Puentes



MUNICIPIOS INTEGRADOS EN LA MARCA ALCACHOFA VEGA BAJA

- ALMORADÍ
- CALLOSA DE SEGURA
- COX
- ORIHUELA
- ROJALES
- BENEJÚZAR
- CATRAL
- DOLORES
- RAFAL
- SAN FULGENCIO



alcachofavegabaja@gmail.com



Vega Baja
del Segura

www.alcachofavegabaja.com



Alcachofa Vega Baja



@Alcachofa_VB



alcachofavegabaja



Alcachofa Vega Baja

al GOBIERNO
PROVINCIAL
ALICANTE
La Dipu de los Pueblos

 **Gastronomía**
CostaBlanca[®]
ALICANTE - SPAIN

**CRC**
CAJA RURAL CENTRAL

**1919-2019**