

# Las recetas GARIBALDI



## La cebolla y la salud

Desde la Edad Media, aumenta sin cesar el conocimiento de las características y propiedades de la cebolla. Desde entonces se le han atribuido propiedades nutritivas y favorecedoras de la salud y la longevidad.

La cebolla española es un elemento indispensable en toda dieta equilibrada.

Posee un gran valor alimenticio gracias a su riqueza en vitaminas A, B y C.

Es un buen tónico y estimulante del apetito y puede tratar todo tipo de enfermedades de las vías respiratorias.

Su alto contenido en vitamina B es beneficioso para el sistema nervioso.

Tiene propiedades antianémicas, gracias a su aporte de hierro, fósforo y minerales, que reponen los glóbulos rojos y la pérdida de sangre. Previene contra parásitos intestinales e infecciones, manteniendo el balance de los fermentos digestivos.

También produce efectos beneficiosos contra la tuberculosis, nefritis, diabetes, reuma, ciática, descalcificaciones óseas, bronquitis, insomnio, catarros, etc....

La cebolla española, además de excelente complemento para preparar y condimentar platos, también es una magnífica guarnición en sus distintas formas de preparación (frita, asada, cocida...).

A continuación le brindamos algunas exquisitas recetas basadas en su utilización:

## Ensalada valenciana

### Ingredientes:

Cebolla, lechuga y tomate.

### Preparación:

Se cortan las rodajas de cebolla muy finas, se lavan con agua y se les añade sal.

Se añaden la lechuga y el tomate y se sazona todo con aceite, limón y pimienta.

Adornamos todo con aceitunas.

## Cebollas rellenas

### Ingredientes (3 personas):

6 cebollas, 200 grs. carne picada, 1 huevo, 50 grs. de pan rallado, 3 cucharadas de aceite, 1,5 cucharadas de vino blanco, 25 grs. de harina, sal, pimienta, perejil, ajo, canela y limón.

### Preparación:



Colocamos la carne picada en una fuente, añadimos sal, perejil, ajo picado, pimienta y una pizca de canela.

Dos cucharadas de leche, zumo de limón y la yema del huevo, para crear una masa que dividimos en 6 porciones.

Se cortan las cebollas y se les quitan las capas del centro hasta dejarlas con medio centímetro de grosor.

Se introduce carne en cada cebolla, se barniza la superficie con clara batida y se pasan por harina.

Freímos las cebollas boca abajo en una sartén con aceite. Sacamos las cebollas y las colocamos en una cacerola.

En el aceite que sobra, freímos cebolla picada a la que añadimos 1 cucharada de harina y 1,5 de vino, y se vierte en la cacerola, se cubren de agua, se sazonan y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

Se meten en el horno 10 minutos y listo.

## Tortilla de cebolla

### Ingredientes:

Cebollas, dos huevos y sal.

### Preparación:

Pelamos las cebollas y las cortamos muy finas. Las freímos lentamente en una sartén con el aceite ya caliente, hasta dorarlas, y añadimos sal.

Batimos los huevos en un plato con una pizca de sal, y los vertimos en la sartén.

Removemos todo hasta conseguir una mezcla homogénea.



Le damos la vuelta con la ayuda de un plato y freímos hasta dejarla bien dorada.

Se sirve sobre una fuente redonda.

## Pierna de cordero

### Ingredientes:

1 pierna de cordero, 3 cebollas, 1 taza de caldo, 300 grs. de judías, 3 zanahorias, mantequilla, pimienta y sal.



### **Preparación:**

Doramos la pierna de cordero bien en mantequilla, previamente deshuesada y atada con hilo fuerte.

Añadimos pimienta, sal, cebollas, zanahorias y el caldo, y la dejamos cocer lentamente con fuego suave (unas 5 horas).

Hervimos las judías y las escurrimos.

Media hora antes de terminar la cocción, añadimos las judías hervidas, que rehogamos previamente, y que dejamos que se guisen con la carne hasta absorber el jugo casi por completo.

## **Hervido valenciano**

### **Ingredientes** (2 raciones):

2 cebollas medianas, 2 patatas, 1/4 kilo de judías verdes y 3 manojos de espinacas.

### **Preparación:**

Pelamos las cebollas, dejando la raíz para que no se deshagan al cocerlas, y las patatas. Limpiamos bien las espinacas y las judías.

Metemos todo en una cazuela y cocemos con agua y sal.

Servimos con aceite y limón.