

YOUR  
GLOBAL  
CARROT  
EXPERT

# Recetas: Sabrosas y Saludables



Vilmorin

MIKADO

Limagrain

  
6 pers.

  
30'

# PASTA PARA UNTAR DE ZANAHORIA CON CURRY Y COMINOS

Por Victorine Cottereau, empleada francesa  
de Vilmorin-Mikado y bloguera.



LA VARIEDAD NANTES  
MAESTRO



## Ingredientes



- ▶ 5 zanahorias
- ▶ 2 chalotas
- ▶ Aceite de oliva
- ▶ 200 g de queso fresco
- ▶ Curry
- ▶ Cominos
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

- 1 Pelar las **zanahorias** y cortarlas en rodajas finas.
- 2 Pelar y picar las **chalotas**.
- 3 Dorar las zanahorias y las chalotas en una sartén con una pizca de **aceite de oliva**.
- 4 Mezclarlas con el **queso fresco**.
- 5 Añadir **las especias** y salpimentar.
- 6 Servir con **tostadas**.



**Truco** También se puede comer con palitos de pan.



4 pers.



15'

# TAGLIATELLE DE ZANAHORIA CON ACEITUNAS Y QUESO DE FINAS HIERBAS Y AJO

Por Victorine Cottereau, empleada francesa de Vilmorin-Mikado y bloguera.



LA VARIEDAD NANTES MELODIO



## Ingredientes



- ▶ 10 zanahorias
- ▶ 300 g de aceitunas verdes
- ▶ Un tarro pequeño de queso de finas hierbas y ajo
- ▶ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 1 cucharada de vinagre de vino
- ▶ Sal y pimienta

- 1 Pelar y cortar las **zanahorias** en tiras con una mandolina.
- 2 Colocar las tiras de zanahoria en una cacerola con **agua caliente**, añadir un poco de **sal** y cocinar durante 5 minutos.
- 3 Escurrir las tiras de zanahoria y mojarlas en agua fría para enfriarlas.
- 4 Mezclar el **aceite de oliva**, el **vinagre de vino**, la **sal** y la **pimienta** en un recipiente.
- 5 Añadir las tiras de zanahoria en la salsa preparada.
- 6 Colocar de manera decorativa las tiras de zanahoria.
- 7 Escurrir las **aceitunas** y añadirlas a los platos.
- 8 Hacer pequeñas bolas de **queso** con una cuchara y ponerlas en el plato.



## Truco

*Si se quiere una ensalada más colorida, se pueden añadir tagliatelle de zanahoria Gold Nugget.*



10 pers.  
alrededor  
de 10 copas  
(copas de 140 ml)



# BAVAROISE DE ZANAHORIA

Por Emi Mitobe, empleada japonesa  
de Vilmorin-Mikado y sumiller de verduras  
certificado.



LA VARIEDAD KURODA  
KINBI



## Ingredientes

▶ 2 zanahorias

### Gelatina

- ▶ 500 ml de zumo de piña 100 %
- ▶ 30 g de azúcar
- ▶ 1 cucharada de néctar de limón
- ▶ 2 cucharadas de miel
- ▶ 10 g de gelatina + 100 ml de agua

### Bavaroise

- ▶ 350 ml de leche
- ▶ 150 ml de nata fresca
- ▶ 40 g de azúcar
- ▶ 1 yema de huevo
- ▶ 1 cucharada de curaçao naranja
- ▶ 10 g de gelatina + 100 ml de agua



- 1 Cortar y hervir las **zanahorias**. Combinar la mitad con 500 ml de **zumo de piña** en una batidora.
- 2 Preparar 10 g de **gelatina** siguiendo la receta del paquete.
- 3 Hervir a fuego lento la mezcla de zanahoria y zumo de piña en una sartén, añadir el **azúcar, el néctar de limón y la miel** hasta que el azúcar se disuelva. Añadir la gelatina a la mezcla.
- 4 Colar y dejar enfriar. Una vez frío, verter alrededor de 2 cm de mezcla en cada una de las copas. Colocar en una bandeja en el frigorífico hasta que solidifique (durante 2 horas).
- 5 Mezclar la leche y el resto de zanahorias en una batidora.
- 6 Preparar 10 g de **gelatina** siguiendo la receta del paquete.
- 7 En una sartén, añadir la **nata fresca, el azúcar, la yema, el curaçao** a la mezcla de leche y zanahorias. Hervir a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva y después combinar con la segunda mezcla de gelatina.
- 8 Colar y dejar enfriar. Una vez frío, verter la mezcla en las copas y dejar reposar en el frigorífico (durante 2 horas).



## Truco

En lugar de zanahoria amarilla, usar zanahoria naranja y zumo de naranja para tener otra versión.





10 pers.



40'

# TARTA DE ZANAHORIA

Por Emi Mitobe, empleada japonesa de Vilmorin-Mikado y sumiller de verduras certificado.



LA VARIEDAD KURODA CHRISTINE

## Ingredientes

- ▶ 2 zanahorias
- ▶ 200 g de mantequilla
- ▶ 260 g de harina
- ▶ 5 g de levadura en polvo
- ▶ 200 g de azúcar
- ▶ 5 huevos
- ▶ 2 cucharadas de néctar de limón
- ▶ Unas gotitas de esencia de vainilla
- ▶ 2 cucharadas de Brandy
- ▶ Azúcar glas para recubrir



- 1 Cortar y hervir las **zanahorias**, añadir el **brandy** y el **néctar de limón**. Después, mezclar en la procesadora (robot de cocina).
- 2 Separar las claras de las **yemas**.
- 3 En un bol, batir la **mantequilla a temperatura ambiente** con una varilla y añadir **1/3 del azúcar**.
- 4 Mezclar hasta que blanquee y añadir poco a poco las **yemas**. Seguir mezclando y añadir la **esencia de vainilla**.
- 5 Añadir la pasta de zanahoria y mezclar.
- 6 En un bol, batir las **claras** y añadir poco a poco el resto del **azúcar**.
- 7 Con una espátula de goma, incorporar lentamente las **claras** con movimientos envolventes y la harina tamizada a la mezcla de mantequilla.
- 8 Untar el molde con mantequilla y verter la masa de la tarta.
- 9 Hornear a 160 durante unos 45 min.



## Truco

Para comprobar si está cocinado: insertar la punta de un cuchillo y si sale limpia, ya está lista.

## ¿QUÉ EFECTOS TIENEN LOS CAROTENOIDES EN NUESTRA SALUD?

### BETA-CAROTENO<sup>1</sup>

El organismo convierte el  $\beta$ -caroteno en vitamina A, un antioxidante potente

- ▶ Regula el sistema inmunitario
- ▶ Mejora la salud de la piel
- ▶ Disminuye el riesgo de algunas enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, etc.)



### LUTEÍNA<sup>2</sup>

- ▶ Protege de trastornos oculares como degeneración macular (catarata, etc.)
- ▶ Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca
- ▶ Estudiado su papel en la prevención del cáncer (la luteína tiene propiedades antioxidantes)



¿Sabías que...

?

El cuerpo humano no sintetiza vitamina A y luteína, solo se pueden obtener de los alimentos.