



Mucho por poco!

El recetario



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Arroz salteado

con verduras y gambas



4 raciones



30 minutos



Media

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 pimiento verde
- 1 o 2 zanahorias
- El tallo de una cebolleta
- 300 gr de gambas peladas
- **3 o 4 cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España** (Sugerimos la variedad cornicabra)
- ½ lima
- Unas gotas de salsa de soja
- 1 cucharada de raíz de jengibre picado
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta

Preparación

- 1** Cocer el arroz en abundante agua con un poco de sal. Cuando esté tierno colar, pasar por el chorro de agua fría, escurrir y reservar.
- 2** Pelar las zanahorias y cortar todas las verduras en trozos regulares.
- 3** En una sartén con el fondo de Aceite de Oliva Virgen Extra de España, saltear las verduras y el jengibre, durante tres minutos, agregar las gambas peladas, hacer un minuto más, añadir unas gotas de soja y de lima, incorporar el arroz, remover y salpimentar. Espolvorear con las hierbas y servir.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**El Aceite de Oliva Virgen Extra de España
realza los sabores de los ingredientes,
aportando un toque ligeramente picante
(Cornicabra) que mejora significativamente
la experiencia gastronómica de este plato.**



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Cebolla caramelizada



4 raciones



30 minutos



Baja

Ingredientes

- 1 kg de cebollas blancas
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España
- 2 cucharadas de agua
- 80 gr de azúcar moreno (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico (opcional)
- Sal

Preparación

- 1 Corta las cebollas en juliana y ponlas en un cazo grande, con el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y la sal.
- 2 Tapa y pon a fuego bajo para que no se dore. Si se pega, añade 2 cucharadas de agua.
- 3 Cocina media hora. La cebolla habrá perdido su volumen y estará prácticamente transparente. Añade entonces el azúcar y el vinagre (si los usas) y mezcla.
- 4 Sube el fuego a medio-fuerte para que caramelice, tardará unos 6-8 minutos. Remueve de vez en cuando y cuando el líquido se evapore y la cebolla tenga un color amarronado brillante, está lista.
- 5 Déjala reposar a temperatura ambiente y podrás guardarla en el frigorífico, se mantendrá en perfecto estado durante varios días.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

El Aceite de Oliva Virgen Extra de España no solo es un ingrediente muy sabroso, sino también un aliado para una alimentación más saludable!! Su reinado en la cocina mediterránea explica que nos situemos entre los países con mayor esperanza de vida del mundo.



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Salsa de tomate casera



4 raciones



60 minutos



Baja

Ingredientes

- 6 cucharadas de *Aceite de Oliva Virgen Extra de España*
- 2 kg de tomate pera natural
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 hoja de laurel

Preparación

- 1 Puedes pelar los tomates o hacerlo directamente con piel. En tal caso, lávalos bien. Córtalos en cuartos en un recipiente que te permita conservar el jugo del tomate.
- 2 En una cacerola, añade el Aceite de Oliva Virgen Extra de España, el tomate y su jugo. Remueve bien y cocina a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Entonces baja el fuego y añade la sal, el azúcar y la hoja de laurel.
- 3 Deja cocinar a fuego lento unas dos horas removiendo de vez en cuando. Para que no salpique retira del fuego, espera unos segundos, quita la tapa y vuelve a remover.
- 4 Cuando esté a tu gusto, apaga el fuego y pasa la salsa por un pasapuré.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Nadie duda que los aceites de oliva son uno de los alimentos más saludables que existen. Pero la alimentación, al igual que todo en la vida, es una cuestión de equilibrio: Ni demasiado, ni demasiado poco. ¿Cuál es la cantidad diaria razonable para beneficiarnos de sus virtudes saludables, sin por ello sumar demasiadas calorías a nuestra dieta? Las autoridades sanitarias de la Unión Europea recomiendan un consumo mínimo de 20 gramos al día de Aceite de Oliva Virgen Extra de España, es decir, un mínimo de una cucharada y media.



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Samorejo cordobés

con jamón ibérico



4 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 1kg de tomates maduros
- 150gr pan
- 1/4 dl **Aceite de Oliva Virgen Extra de España** (se recomienda la variedad picual)
- 2 dientes ajo
- 2 huevos duros
- Vinagre
- Sal
- 100gr Jamón ibérico
- Regañás y/o picos

Preparación

- 1** Lava los tomates y córtalos en trozos grandes. Pela los dientes de ajo y quita el germen para que no sea tan pesado de digerir.
- 2** En una batidora o robot de cocina, mezcla los tomates, el pan duro en trozos, los dientes de ajo, el vinagre, el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y una pizca de sal. Si quieres, puedes pasar la mezcla por un colador.
- 3** Ajusta la sal y el aceite de oliva a tu gusto. Deja en la nevera durante al menos una hora hasta que esté bien frío.
- 4** Al servir, añade los huevos duros y el jamón ibérico por encima junto con un chorrillo de aceite. Puedes acompañar con regañás o picos.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

El Aceite de Oliva Virgen Extra de España no sólo aporta sabor al salmorejo, sino que también mejora la textura y la consistencia de este plato tan popular y saludable. Es un alimento que tiene el poder de realzar los sabores de los ingredientes y que mejora significativamente la experiencia gastronómica de este plato. ¡¡No lo cambies por nada!!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Croquetas de bacalao



4 raciones



60 minutos



Media

Ingredientes

- 100 ml de **Aceite de oliva Virgen Extra de España**
- *Aceite de oliva para freír*
- 150 g de *bacalao*
- 1 *cebolla*
- 1 *diente de ajo*
- 1 L de *leche entera*
- 150 g de *harina*
- 1 *huevo*
- *Pan rallado*

Preparación

- 1** En un cazo, agrega la leche y el bacalao. Llévelo a ebullición y apaga el fuego. Saca el bacalao, quita la piel y espinas y desmígalo. Cuela la leche y reserva.
- 2** En una sartén, añade el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y sofríe la cebolla y el ajo bien picados. Cocina hasta que se dore y añade el bacalao desmigado. Rehoga 1-2 minutos y añade la harina removiendo.
- 3** A fuego lento, añade la leche. Empieza con 3 cazos, intégralo y repite de 3 en 3 hasta terminar la leche. Cocina a fuego lento 15 minutos. Si está muy líquido continúa y si está muy espeso, pon más leche.
- 4** Prueba, corrige de sal e incorpora perejil fresco picado. Pincela una fuente con aceite y vierte la masa. ¡Pincela también la superficie!
- 5** Una vez fría, puedes guardarla en la nevera. Enfría al menos durante 4 horas o mejor hasta el día siguiente.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**El Aceite de Oliva Virgen Extra de España
eleva el sabor, la textura y la calidad
nutricional de las croquetas,
convirtiéndolas en una opción todavía más
sabrosa. ¡¡Mmmm, qué buenas estas
croquetitas de bacalao!!**



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Sofrito[★]



 4 raciones

 60 minutos

 Baja

Ingredientes

- *1/3 taza Aceite de Oliva Virgen Extra de España*
- *1 Cebolla, mediana/pequeña en cubitos*
- *1 kg. Tomates, en conserva, pelados enteros (Reservar líquido)*
- *3 pellizcos de sal*

Preparación

- 1** Calienta el Aceite de Oliva Virgen Extra de España en una sartén profunda o cacerola a fuego medio-alto. Agrega las cebollas y reduce el fuego.
- 2** Cuece las cebollas a fuego lento, removiéndolas a menudo, especialmente los extremos. Las cebollas se volverán traslúcidas y posteriormente doradas. Esto llevará unos 30'. Cuando esté listo, agregamos los tomates y cocinamos a fuego lento, sin tapar, durante 60-75 minutos, añadiendo gradualmente el líquido de la conserva cuando se vaya evaporando el de la cacerola.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Se ha comprobado, a través de un estudio liderado por la investigadora Rosa María Lamuela-Raventos, que el uso de Aceite de Oliva Virgen Extra de España en el sofrito hace que los antioxidantes de las verduras sean más fáciles de absorber por el organismo humano. ¡¡El aceite de oliva es mucho más que sabor, también es salud para vivir una vida mucho más larga!!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Ensaladilla rusa



 8 raciones

 30 minutos

 Media

Ingredientes

- 400 gramos de patatas
- 200 gramos de zanahorias
- 125 gramos de guisantes en conserva
- Media lata de pimiento
- 125 gramos de atún en conserva
- Dos huevos
- Sal

Para la mayonesa casera:

- Tres yemas de huevo
- 200 mililitros de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Medio limón (o una cucharada de vinagre)
- Sal

Preparación

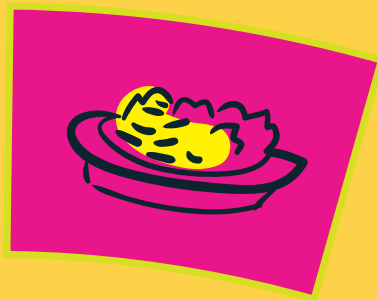
- 1** Pela las patatas y zanahorias, córtalas en dados y ponlas a cocer en una olla cubiertas con agua y sal unos 15 minutos, hasta que estén tiernas pero sin deshacerse. Cuece aparte los huevos en agua con una pizca de sal durante diez minutos. Escurre todo y deja enfriar.
- 2** Echa en el vaso las yemas, el zumo de limón, sal y un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra de España. Empieza a batir mientras echas el resto del aceite al hilo y sin parar hasta obtener una mayonesa espesa. Prueba y rectifica de sal.
- 3** Mezcla las patatas y las zanahorias con los guisantes. Añade los huevos duros picados, el atún desmenuzado (guardando unos trocitos para adornar) y cubre con mayonesa. Remueve bien y reserva en la nevera.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿Sabías que la ensaladilla rusa no es originaria de Rusia? ¡¡Pero qué más da, este plato es uno de los reyes del verano o cuando aprieta el calor!! El Aceite de Oliva Virgen Extra de España equilibra los sabores de todos sus ingredientes, sin opacarlos.



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Pisto manchego ✨



4 raciones



30 minutos



Baja

Ingredientes

- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- Salsa de tomate frito (opcional)
- Pimienta molida
- Sal

Preparación

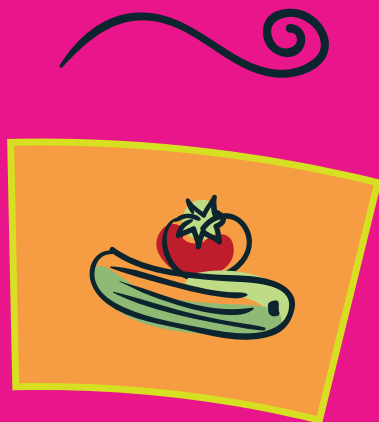
- 1** En una sartén o cazuela, calienta Aceite de Oliva Virgen Extra de España a fuego medio. Pica la cebolla, el ajo y los pimientos y añádelos con sal y pimienta molida. Sofríe hasta que la cebolla empiece a dorarse.
- 2** Quítale las puntas al calabacín, lávalo y pícalo en cubos pequeños. Saltea durante 3-4 minutos.
- 3** Enjuaga los tomates, quítales el corazón y córtalos en cubos. Agrégalos a la sartén, salpimenta y añade el comino.
- 4** Baja un poco el fuego y deja que hierva a fuego lento durante unos 10 minutos.
- 5** Si está demasiado ácido, pon una cucharadita de azúcar. También puedes agregar tomate frito si está demasiado espeso y seco. En tal caso, deja cocinar un poco más.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¡Delicioso pisto manchego!
Un plato tan tradicional en nuestro país
como el Aceite de Oliva Virgen Extra de
España y que no tiene sentido sin el sabor
y el aroma que aporta el oro líquido de
España. Tomate, pimiento, cebolla y
calabacín, cocinados lentamente en Aceite
de Oliva Virgen Extra de España hasta
lograr una textura suave y sabrosa.
¡¡Mmmm, para chuparse los dedos!!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Carrillera

de cerdo ibérico



4 raciones



30 minutos



Media

Ingredientes

- 4 carrilleras de cerdo ibérico
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 3 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 200 ml de vino tinto
- 1 pastilla de caldo de carne (opcional)
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de romero picado
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 1 hoja de laurel
- Agua
- Sal
- Pimienta

Preparación

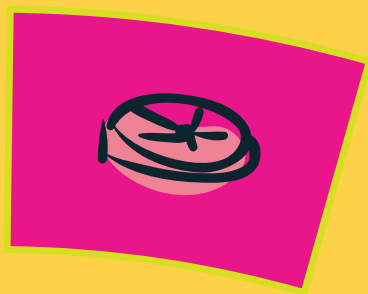
- 1** Salpimienta las carrilleras y enharínalas. En una sartén, calienta Aceite de Oliva Virgen Extra de España y séllalas un par de minutos por lado. Retira del fuego y reserva.
- 2** En una olla exprés, añade dos cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España y, cuando esté caliente, pon todas las verduras bien picadas.
- 3** Sofríe hasta que la cebolla empiece a transparentarse. Añade las carrilleras, el romero, el tomillo y el laurel y mezcla.
- 4** Añade el vino y cubre con agua. Cierra la olla y cocina 30 minutos a fuego bajo desde que la válvula empiece a girar. En olla tradicional, 50-55 minutos.
- 5** Deja que la olla pierda el vapor, saca las carrilleras y apártalas. Desecha el laurel y tritura las verduras para formar la salsa.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**¿De verdad que por menos
de un 2% del total del precio de esta receta
vas a renunciar al excelente sabor que
aporta el Aceite de Oliva Virgen Extra de
España? ¡¡Los aceites de oliva son uno de
los pilares de la cocina y la cultura de
España, esa cultura ibérica y mediterránea
por la que nos envidian en el mundo
entero!!**



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Galletas de jengibre



 4 raciones

 60 minutos

 Baja

Ingredientes

- 275 gramos de harina
- 75 gramos de azúcar moreno
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita y ½ de jengibre molido (o fresco)
- ½ cucharadita de canela molido
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- 50 ml. de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 50 ml. de leche de avena
- 50 ml. de sirope de agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Preparación

- 1** Mezcla en un bol la harina, el azúcar, el bicarbonato, la sal y las especias.
- 2** En otro bol mezcla el Aceite de Oliva Virgen Extra de España, la leche de avena, el sirope de agave y el extracto de vainilla.
- 3** Integra los ingredientes secos con los líquidos hasta obtener una masa compacta ligeramente pegajosa. Si está muy seca, añade más leche. Envuelve con film y deja reposar en la nevera 1 hora.
- 4** Estira con rodillo hasta tener medio centímetro de grosor, corta con el corta pastas y coloca en una bandeja con papel de horno.
- 5** Precalienta a 175 grados en el centro con calor arriba y abajo, y hornea 8-10 minutos o hasta que estén doraditas. Sácalas, deja reposar 2 minutos y pásalas a una rejilla hasta que estén totalmente frías.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿Sabías que el Aceite de Oliva Virgen Extra de España es el aceite más adecuado para la cocción a altas temperaturas, como el horneado de las galletas, porque mantiene sus propiedades y beneficios nutricionales? ¡¡Que nunca falte en tu cocina!!



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Hummus[★] de Dominika Paleta



4 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos o 1 lata de garbanzos escurrida
- 1 cucharada de bicarbonato
- 4 cucharada de tahini (crema de ajonjolí)
- 1 diente de ajo pequeño o 1 echalote
- ¼ taza agua helada
- 1 o 2 limones amarillos (pueden ser verdes, si no encuentras)
- ½ taza de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Pimentón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

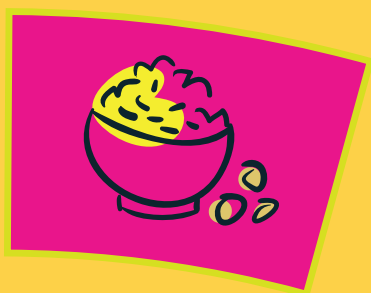
- 1** Coloca los garbanzos cocidos en el vaso de la batidora con los siguientes ingredientes: el diente de ajo, el tahini, la canela, el cilantro o perejil, el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal, el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y un toque de pimentón de la Vera o de Murcia.
- 2** Bate a máxima potencia hasta tener una crema tipo puré, pero un poco más denso y reserva en la nevera. Frío está mucho mejor.
- 3** Reparte en un plato llano y grande para compartir. Espolvorea con un poco de pimentón de la Vera o de Murcia y termina con un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra de España.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

El Aceite de Oliva Virgen Extra de España se puede utilizar en crudo para aderezar ensaladas, platos de pasta o carnes, así como en cocciones suaves o frituras ligeras, aportando su sabor característico y mejorando la calidad de los alimentos. ¡¡Por esto es tan versátil y puede utilizarse para cocinar platos de todo el mundo!!



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Huevos Benedict



2 raciones



30 minutos



Media

Ingredientes

- 2 huevos camperos frescos
- 4 panes tipo muffin inglés
- 4 lonchas gruesas de beicon
- *Ingredientes para la salsa holandesa:*
- Zumo de un limón
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Ralladura de naranja
- Finas hierbas picadas (a gusto personal): eneldo, cebollino, estragón

Preparación

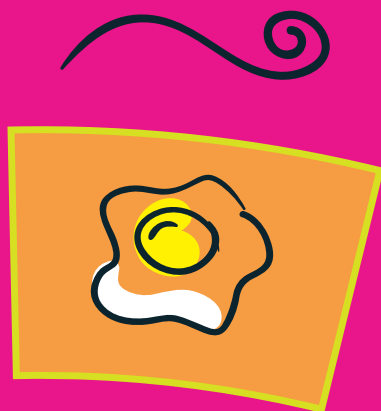
- 1** Para la salsa holandesa, hierve agua con un bol encima para hacerla al baño maría. Añade 2 yemas con el zumo de limón y la ralladura de naranja, y mueve unos 3 minutos hasta que adquiera textura cremosa. Añade una taza de Aceite de Oliva Virgen Extra de España poco a poco y condimenta con sal, eneldo, cebollino y estragón.
- 2** Coloca papel film en un bol y pincela con Aceite de Oliva Virgen Extra de España. Echa el huevo, añade la sal, cierra el paquete y sumérgelo 3 minutos en agua hirviendo. Tuesta el beicon en una sartén y el pan en una tostadora.
- 3** Monta el pan, el beicon y el huevo. Cubre con salsa, adorna con eneldo y acompaña si quieres con una ensalada.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿Sabías que puedes descargarte esta y otras recetas tan sabrosas y saludables a través del código QR que hay en el stand? El Aceite de Oliva Virgen Extra de España tiene multitud de posibilidades en la cocina, como darle un toque especial a la salsa holandesa de los espectaculares huevos Benedict.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Espaguetis de calabacín con gambas



2 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 2 calabacines
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 200gr Gambas crudas peladas
- 1 Guindilla
- 1 diente de Ajo
- Sal
- Pimienta

Preparación

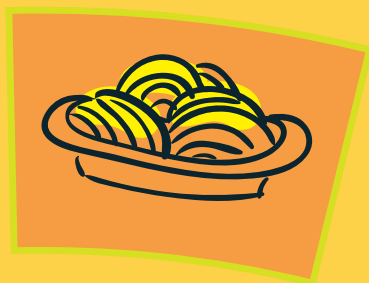
- 1** Lava bien el calabacín y haz las espirales con un rallador, o cortando con el cuchillo en tiras que simulen espaguetis.
- 2** Deja reposar el calabacín con un poco de sal media hora para que suelte agua. Escúrrelo con una tela de algodón o apretando contra un colador de malla fina. Cuando quites el líquido, mueve los espaguetis para que recuperen su forma.
- 3** En una sartén, calienta Aceite de Oliva Virgen Extra de España. Añade el ajo picado y la guindilla y si te gusta bien picante, machaca la guindilla antes de echarla en el aceite.
- 4** Añade las gambas y saltea durante un minuto. Incorpora los espaguetis de calabacín, remueve y cocina 1 minuto. Salpimienta al gusto, apaga el fuego y deja reposar.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**¡¡Qué opción más original
y saludable!! Un plato sanísimo, al que el
Aceite de Oliva Virgen Extra de España
aporta ácidos grasos monoinsaturados
y antioxidantes.**



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Patatas fritas

al horno



4 raciones



60 minutos



Baja

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kg de patatas
- 3 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1** Precalienta el horno a 220°C. Lava las patatas y péralas o, si lo prefieres, puedes prepararlas con piel.
- 2** Corta las patatas en gajos o tiras. Es importante que tengan el mismo grosor para que se hagan a la vez. Puedes ayudarte de una mandolina para cortarlas igual.
- 3** Reserva las patatas un rato en un recipiente con agua y después sécalas con un paño. Añade el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y remueve bien hasta que llegue a todos los puntos.
- 4** En una bandeja, coloca papel de horno y sobre él, las patatas. Hornea unos 40 minutos hasta dorar. A mitad del proceso puedes darles la vuelta.
- 5** Sácalas del horno, salpimienta y sirve con tu salsa preferida.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿Sabías que el Aceite de Oliva Virgen Extra de España es la grasa más indicada para freír, gracias a que aguanta hasta los 180°C sin perder sus propiedades saludables? Además, crea una capa fina sobre los alimentos que impide la absorción del aceite, haciendo que queden jugosos, ¡pero también ligeros!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Lenguado menier



2 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 2 lenguados
- 1 cucharada de harina de trigo
- 6 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 4 patatas de tamaño medio
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1** Pela y cuece las patatas 15-25 minutos con un poco de sal. A partir de los 15, pincha con un cuchillo para comprobar que queden tiernas pero se puedan cortar sin romperse. Mientras, salpimenta los lenguados y enharínalos.
- 2** Corta las patatas en rodajas. En una sartén, añade una cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra de España a fuego fuerte y fríe 2 minutos. Coloca las patatas en los platos.
- 3** Calienta 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España en una sartén a fuego medio-fuerte y dora los lenguados por ambos lados. Retira y ponlos sobre las patatas. Baja el fuego al mínimo, añade el resto del Aceite de Oliva Virgen Extra de España y espera a que se caliente.
- 4** Añade el zumo de medio limón y el perejil picado. Mezcla, cocina un par de minutos y corona con la salsa.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿De verdad que por este mínimo porcentaje sobre el total del precio de esta receta vas a renunciar al excelente sabor que aporta el Aceite de Oliva Virgen Extra de España? Los aceites de oliva ofrecen mucho por poco, pues son la base de una dieta saludable y disponen de muchas cualidades para cuidar nuestra salud.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Pan casero[★] de aceite de oliva



4 raciones



60 minutos



Baja

Ingredientes

- 50 g de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 500 g de **harina de fuerza**
- 15 g de **levadura fresca**
- 300 g de **agua**
- 10 g de **sal**

Preparación

- 1** En un cuenco, agrega los ingredientes -Aceite de Oliva Virgen Extra de España, harina, levadura, sal- y termina poniendo el agua. Integra todo, tapa con film y deja reposar 30 minutos.
- 2** Esparce harina sobre una superficie y amasa. Coge la masa, levántala, déjala y repite. Pincela con aceite el bol, mete la masa y tapa con film. Deja reposar 60 minutos.
- 3** Saca la masa y espolvorea harina si es necesario. Corta en porciones o haz un pan más grande. Pincela la bandeja y coloca la masa. Masajea con los dedos hasta dejarla plana y haz incisiones con el dedo para darle forma.
- 4** Engrasa con Aceite de Oliva Virgen Extra de España la parte superior. Agrega unas escamas de sal y deja reposar 30 minutos más.
- 5** Introduce en el horno precalentado a 220° sin aire, con calor arriba y abajo. Hornea 20-25 minutos. Saca del horno y deja que enfríe.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**El pan representa la base
de muchas comidas españolas
y es símbolo de generosidad
y hospitalidad en nuestra cultura
gastronómica. ¿Sabías que puedes
descargarte esta y otras recetas tan
sabrosas y saludables a través
del código QR que hay
en el stand?**



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Pollo a las finas hierbas



 4 raciones

 60 minutos

 Media

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo pelado
- ½ cucharadita de eneldo
- ½ cucharadita de estragón
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de perejil
- 1 hola de Laurel
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**

Preparación

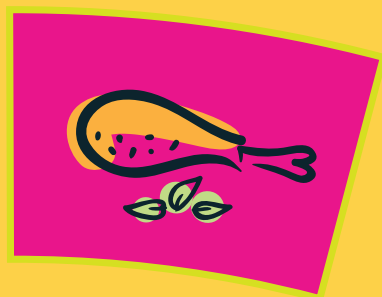
- 1** En un bol, mezcla la ½ cucharadita de el eneldo, estragón, tomillo y perejil y añade Aceite de Oliva Virgen Extra de España hasta cubrir las especias.
- 2** Añade el laurel y el diente de ajo.
- 3** En una fuente apta para el horno, coloca y sazona las pechugas de pollo. Vierte el adobo por encima. Es importante que quede toda la carne impregnada para que coja sabor. Deja reposar durante 3 horas en la nevera.
- 4** Cocina en el horno precalentado a 175° durante 30 minutos.
- 5** Sirve acompañado de verdura, arroz o una ensalada.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**¡¡Los Aceites de Oliva
de España ofrecen mucho
por poco, no los cambies
por nada!!**



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Ensalada de pasta con atún y vinagreta casera



4 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 2 tazas de pasta
- 1 lata pequeña de atún en conserva de aceite de oliva
- ½ cebolla (opcional)
- 1 tomate
- Aceitunas
- Atún en conserva
- Hojas de lechuga

Para la vinagreta

- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 1 pizca de Sal
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Vinagre

Preparación

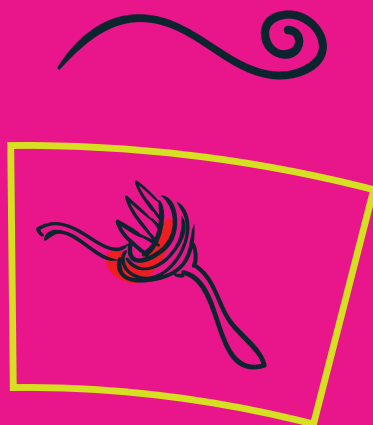
- 1** Cuece la pasta en abundante agua con sal y un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra de España durante el tiempo de cocción indicado en el paquete de la pasta. Enjuaga la pasta con agua fría y deja escurrir. Reserva.
- 2** Corta las aceitunas, los tomates, la lechuga y la cebolla.
- 3** En un recipiente, mezcla la pasta con el tomate, el atún, la cebolla, las aceitunas y la lechuga. Reserva.
- 4** En un bol, mezcla el Aceite de Oliva Virgen Extra de España, el vinagre, la sal y la pimienta y emulsiona hasta obtener la vinagreta.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¡¡El Aceite de Oliva Virgen Extra de España en tu ensalada de pasta con atún no solo hace feliz a tu paladar, sino también a tu bienestar!! ¿Quieres probar diferentes aliños elaborados con Aceite de Oliva Virgen Extra de España? Pásate después por el espacio dedicado al showcooking del stand y prueba los excelentes aliños elaborados por la chef Blanca Mayandia. ¡¡Seguro que no habéis probado nada igual!!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Desayuno español



2 raciones



15 minutos



Baja

Ingredientes

- 10g de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 500ml de agua con zumo de limón o de lima
- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 yogurt/kéfir
- 1 tomate
- 20g de jamón ibérico
- 30g de pan integral

Preparación

- 1** Este desayuno está compuesto por gran cantidad de frutas. Mezcla el yogurt o kéfir con la pera y el kiwi, puedes acompañarlo con un poco de miel o incluso Aceite de Oliva Virgen Extra de España por encima, es un topping delicioso para los yogures.
- 2** Para la tostada, ralla el tomate, añade un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra de España y sal a la mezcla. Después, unta sobre el pan y acompaña con el jamón ibérico. Finaliza la tostada con un chorrito de aceite.
- 3** Para acompañar te recomendamos agua con zumo de limón o lima (según preferencia) ya que aporta vitamina C y un toque refrescante a todo el desayuno. ¡Ahora puedes empezar tu día cargado de energía!



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**¿A quién no le gusta ese chorrito de
Aceite de Oliva Virgen Extra de
España en las tostadas del desayuno?
Este gesto transforma una simple
tostada en una experiencia
gastronómica deliciosa y saludable.
El Aceite de Oliva Virgen Extra de
España realza el sabor del pan y es
perfecto para acompañar otros
ingredientes como
el tomate o el jamón ibérico.**



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Bacalao con tomate



4 raciones



30 minutos



Baja

Ingredientes

- 500 gr de bacalao
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 tomates
- ½ pimiento rojo
- 1 cucharadita de perejil picado
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 1 cucharada de harina
- Sal
- Pimienta

Preparación

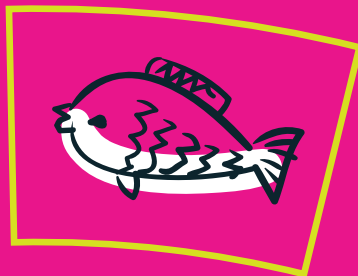
- 1** Salpimienta los filetes de bacalao y enharinalos. Pon una cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra de España en una sartén a fuego medio-fuerte, fríe el pescado medio minuto por cada lado y apártalo.
- 2** Corta la cebolla, el pimiento y los tomates. En una sartén, añade 3 cucharadas de aceite y pocha la cebolla junto al diente de ajo fileteado. Cuando se dore, añade el tomate, el perejil y un poco de sal y pimienta.
- 3** Tapa la sartén, añade el pimiento y cocina a veinte minutos a fuego muy lento. Si ves que está muy espeso, puedes añadir un poco de caldo y, si quieres, puedes batir la salsa y devolverla a la sartén.
- 4** Con la salsa a fuego lento en la sartén destapada, coloca el bacalao para que quede cubierto por la salsa. Cocina unos 15 minutos y listo.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**Además de realzar el sabor del bacalao
y el tomate, el Aceite de Oliva Virgen
Extra de España aporta beneficios
nutricionales a este plato por
su contenido en ácidos grasos
monoinsaturados y antioxidantes.**



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Solomillo Wellington



4 raciones



60 minutos



Baja

Ingredientes

- 500 g solomillo ibérico
- 250 g champiñones
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 125g vino blanco
- Hojaldre
- Huevo batido
- 8 lonchas jamón ibérico
- 250 ml. **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Pimienta
- Sal

Preparación

- 1** Quítale la piel a los champiñones y pícalos con la cebolla en una batidora. Vierte 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España en una sartén y fríe a fuego medio la cebolla y los champiñones unos 5 minutos, con un poco de sal y pimienta.
- 2** Corta el solomillo de cerdo ibérico por la mitad o déjalo entero. Extiende film en una mesa y sobre él, 8 lonchas de jamón ibérico. Coloca el solomillo sobre el jamón.
- 3** Cubre el solomillo ibérico con la cebolla y el champiñón y tapa con el jamón. Cubre con film, enrolla y presiona los extremos. Reserva en la nevera 30 minutos.
- 4** Extiende el hojaldre, dobla cada mitad hacia el centro y envuelve el solomillo. Pincela con huevo batido.
- 5** Hornea 25 minutos precalentado a 200°C con calor arriba y abajo. Hasta que el hojaldre quede bien dorado.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¡¡Qué afortunados somos en España por contar con un alimento tan valioso y único, no sólo en términos de sabor, sino también por sus beneficios incalculables!! Un ingrediente que tiene mucho prestigio en todo el mundo y que representa a la perfección nuestro estilo de vida. ¿Sabías que puedes descargar esta y otras recetas tan sabrosas y saludables a través del código QR que hay en el stand?



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Tortilla de patatas [★] española



4 raciones



30 minutos



Baja

Ingredientes

- 500 gramos de papas
- Cuatro huevos
- 500 mililitros de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- Sal al gusto
- Media cebolla (opcional)

Preparación

- 1** Lava y corta las patatas en láminas finas y haz lo mismo con la cebolla. Junta todo y añade un poco de sal.
- 2** Calienta abundante Aceite de Oliva Virgen Extra de España en una sartén y echa la patata y la cebolla. Al principio fríe a fuego intenso y, pasados unos minutos, baja la temperatura. Remueve de vez en cuando hasta que estén un poco doradas, retira y escurre.
- 3** Bate los huevos y añade una pizca de sal. Mezcla bien con la patata y la cebolla. Calienta un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra de España y echa la mezcla. Repite el truco de la temperatura para que la tortilla se haga bien por dentro.
- 4** Cuando la tortilla esté cocida por un lado, dale la vuelta. Retira cuando esté hecha por el otro lado y listo.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

**La tortilla de patatas puede ser con
cebolla o sin cebolla, como tú
prefieras. ¡¡Pero siempre con aceite
de oliva!! El Aceite de Oliva Virgen
Extra de España contribuye a obtener
una textura suave y jugosa en la
tortilla, evitando que se seque y le
aporta una jugosidad agradable.
El Aceite de Oliva y la tortilla
de patatas son los mejores
embajadores de España en el mundo.**



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

Bizcocho con aceite de oliva



4 raciones



60 minutos



Baja

Ingredientes

- 250 gr de azúcar
- 250 gr de harina
- 150 ml de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España** (Variedad Arbequina)
- 4 huevos
- 100 ml de leche
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Ralladura de naranja

Preparación

- 1** En un bol mezcla los huevos con el azúcar hasta ligarlo bien. Añade el Aceite de Oliva Virgen Extra de España y remueve.
- 2** Tamiza la harina e incorpora la levadura. Añádelo al bol y remueve. Agrega la leche y sigue removiendo y, por último, incorpora la ralladura de naranja.
- 3** Vierte en un molde engrasado con aceite de oliva y enharinado o con un papel de horno en la base. Precalienta el horno a 180°C y hazlo unos 50 minutos.
- 4** Sácalo del horno y deja unos minutos antes de desmoldar y colocarlo sobre una rejilla. Una vez frío se puede espolvorear con azúcar glass.

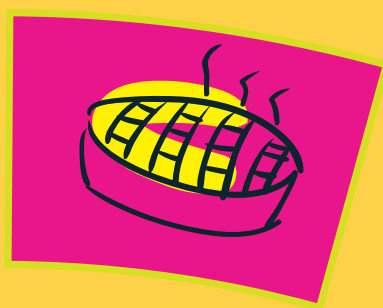


ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

El Aceite de Oliva Virgen Extra de España contribuye a obtener un bizcocho con una textura más suave.

También está demostrado que sustituir las grasas saturadas por las grasas insaturadas de los Aceites de Oliva Virgen Extra en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

Berenjenas rellenas [★] carne picada de ternera



2 raciones



30 minutos



Media

Ingredientes

- 2 berenjenas de buen tamaño
- 200gr de carne picada de ternera
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 100gr de queso rallado
- 2 cucharadas colmadas de **Aceite de Oliva Virgen Extra de España**
- 100ml de vino blanco
- Sal
- Pimienta

Preparación

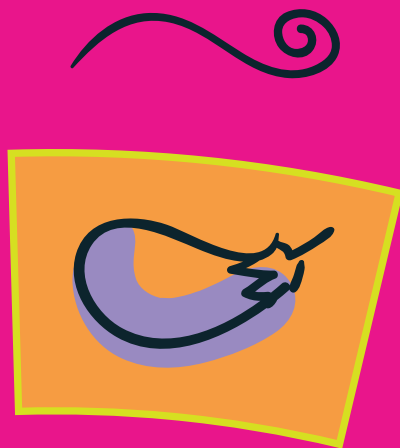
- 1** Corta las berenjenas por la mitad, verticalmente. Haz cortes superficiales en las caras interiores con cuidado de no cortar la piel. Añade sal y pimienta y mételas en el horno 20 minutos a 180°C.
- 2** Mientras, pica la cebolla y el ajo. Sofríe en una sartén con dos cucharadas colmadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de España y cuando se estén dorando, añade la carne y el vino dejando cocinar unos minutos.
- 3** Saca las berenjenas del horno y, con cuidado, saca el interior ayudándote con una cuchara y sin romper la piel.
- 4** Incorpora el interior la berenjena al sofrito de la carne, mezcla y deja reposar un par de minutos.
- 5** Rellena la piel con la mezcla. Añade queso rallado por encima y hornea de nuevo a la misma temperatura. A los 10 minutos, gratina hasta que el queso esté tostado.



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

WORLD LEADERS

¿Sabías que el uso de los aceites de Aceite de Oliva Virgen Extra de España para freír verduras, como afirma el estudio liderado por la investigadora Rosa María Lamuela-Raventos, hace que los antioxidantes de las verduras sean más fáciles de absorber por el organismo? ¡¡Quién tiene aceite de oliva tiene un tesoro!!



**ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA**

WORLD LEADERS

¡Buen
apetito!

