



Cocina

POR CATALINA SÁNCHEZ. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ. FLORES: MI JARDÍN SECRETO.





Ensalada floral con hojas de capuchina, rúcula y dressing de naranja y miel

(4 personas)

2 tazas de rúcula fresca; 1 taza de espinacas baby; 1 taza de lechuga morada; pétalos de magnolio; hojas de capuchina; 10-12 flores de pensamientos (violas), de varios colores; 8-10 pétalos de caléndula; 6-8 flores de borraja (azul intenso); 1 pepino, en tiras delgadas; 1/2 taza de arándanos (o frambuesas frescas, moras); 1/4 taza de almendras tostadas, laminadas; 50 g de queso de cabra desmenuzado (opcional).
Dressing de naranja y miel con semillas de amapola: 3 cucharadas de jugo de naranja fresco; 1 cucharada de jugo de limón; 2 cucharadas de miel; 1 cucharadita de mostaza de Dijon; 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen; sal y pimienta.

1. Mezclar las hojas verdes (rúcula, espinacas y lechuga morada) en un bol grande.
2. Añadir las rodajas de pepino, las frambuesas frescas y las almendras tostadas. Mezclar ligeramente para que se distribuyan bien.
3. En un bol pequeño, mezclar el jugo de naranja, jugo de limón, miel y mostaza de Dijon.
4. Incorporar poco a poco el aceite de oliva mientras bates con un tenedor o batidor de mano hasta que la mezcla emulsione. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Añadir las flores a la ensalada. Esparcir los pétalos de caléndula, las flores de borraja y los pensamientos (violas) sobre la ensalada para darle un aspecto colorido y fresco.
6. Añadir el queso de cabra desmenuzado para un toque cremoso.
7. Rociar el dressing sobre la



RISOTTO DE AZAFRÁN Y CALÉNDULA

ensalada justo antes de servir, asegurándote de que cubra bien todos los ingredientes.

8. Servir inmediatamente para mantener las flores frescas y vibrantes.

* Las hojas de capuchina tienen un sabor picante y ligeramente parecido a la mostaza, similar al de los brotes y flores de capuchina. Los colores intensos de las flores, más las hojas de capuchina y rúcula verde brillante, combinados con las frambuesas y las almendras tostadas, crearán un plato lleno de vida. El aderezo de naranja y miel aportará un toque de dulzor que equilibrará los sabores de las hojas verdes y los demás ingredientes. Puedes experimentar con otras flores comestibles como violetas o pétalos de rosa, dependiendo de la disponibilidad.

Sopa fría de pepino con flores de romero y violas

(4 personas)

2 pepinos grandes; 1 yogur griego natural; 1 diente de ajo pequeño; 1/2 taza de agua fría; 2 cucharadas de jugo de limón

fresco; 1 cucharada de aceite de oliva; sal y pimienta al gusto; flores de romero; flores de violas (pensamientos).

1. Pelar los pepinos y cortar en trozos grandes.
2. Poner los pepinos en una licuadora junto con el yogur griego, el diente de ajo picado, el jugo de limón y el agua fría.
3. Licuar hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Añadir el aceite de oliva a la mezcla y licuar nuevamente para emulsionar.
4. Sazonar con sal y pimienta a gusto.
5. Refrigerar la sopa por al menos 1 hora para que esté bien fría antes de servir. Servir en tazones individuales.
6. Decorar con las flores de romero y violas, esparciéndolas por encima para darle un toque colorido y fresco.

*Las flores de romero aportan un sabor ligeramente herbal, mientras que las violas añaden un toque suave y dulce. Puede agregar un chorrito extra de aceite de oliva sobre la sopa para darle más brillo y sabor antes de servir.

Este plato es ligero, refrescante y perfecto para una presentación visual delicada y primaveral.

Risotto de azafrán con caléndula

(4 personas)

1 1/2 tazas de arroz arborio; 1 litro de caldo de verduras caliente; 1 cebolla pequeña, picada fina; 2 dientes de ajo, picados; 1/2 taza de vino blanco seco; 1/2 cucharadita de hebras de azafrán; 3 cucharadas de mantequilla; 1/2 taza de queso parmesano rallado; 1/4 taza de pétalos de caléndula frescos (lavados y secos); 2 cucharadas de aceite de oliva; sal y pimienta al gusto; pétalos de caléndula adicionales para decorar.

1. Calentar el caldo de verduras en una olla pequeña a fuego lento y mantenerlo caliente durante todo el proceso de cocción.
2. Para infusionar el azafrán, añadir las hebras a una pequeña cantidad de caldo caliente (aproximadamente, 1/4 de taza) y dejar reposar durante unos minutos para liberar su color y aroma. Reservar.
3. En una olla, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
4. Añadir la cebolla picada y el ajo, y cocinar hasta que estén suaves y transparentes, sin dorar. Añadir el arroz arborio y remover durante 2-3 minutos para que se impregne con el aceite y los sabores de la cebolla y el ajo.
5. Verter el vino blanco seco a lo anterior y remover hasta que el arroz lo absorba por completo.
6. Comenzar a añadir el caldo caliente (aproximadamente 1/2 taza a la vez) al arroz, removiendo constantemente. Esperar a que el arroz absorba el caldo antes de añadir más.
7. Continuar este proceso durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté cremoso y al dente.
8. Incorporar la mezcla de aza-

frán infusionada con el caldo al risotto a mitad de la cocción para que el arroz absorba su color dorado. Cuando el arroz esté en su punto, apagar el fuego y añadir la mantequilla y el queso parmesano rallado. Remover hasta que el risotto esté suave y cremoso.

9. Añadir los pétalos de caléndula frescos y mezclar suavemente para integrarlos en el risotto.

10. Servir el risotto en platos hondos, decorando cada plato con pétalos de caléndula adicionales para dar un toque fresco y colorido. Opcionalmente, añadir un poco más de parmesano rallado y un chorrito de aceite de oliva para darle un brillo final.

11. Servir el risotto inmediatamente, acompañado de un vino blanco fresco.

*Las caléndulas aportan un toque sutil de sabor floral y ligeramente picante que complementa perfectamente el azafrán.

Panna cotta de vainilla y lavanda con flores de jazmín

(6 personas)

500 ml de crema para batir; 50 g de azúcar; 1 vaina de vainilla (o 1 cucharadita de extracto); 2 cucharaditas de flores de lavanda secas; 2 láminas de gelatina; flores frescas de jazmín para decorar.

1. Calentar la crema con la vaina de vainilla (o extracto) y la lavanda a fuego bajo.
2. Remover del fuego, colar para retirar las flores y agregar el azúcar.
3. Hidratar las láminas de gelatina en agua fría, escurrirlas y añadir a la mezcla caliente.
4. Verter la mezcla en moldes y refrigerar hasta que cuaje.
5. Decorar con flores de jazmín frescas.

*La panna cotta blanca y cremosa adornada con delicadas flores de jazmín da un efecto etéreo y elegante. ■