

LA BORRAJA

Esta planta de escaso valor calórico, 21Kcal/100gr. es una buena fuente de vitaminas y minerales, entre las que destacan la vitamina C, la provitamina A, el hierro, el calcio y el potasio. Este último, presenta propiedades duréticas que resultan muy beneficiosas en caso de hipertensión o retención de líquidos. Además su consumo produce un ligero efecto laxante.

La forma más usual de consumirla es hervida (poco tiempo), pero puede hacerse un zumo con las hojas crudas que constituirá un buen depurativo y ayudará a los que padezcan dolencias hepáticas o podemos dejar secar las hojas y preparar infusiones con ellas, también podremos encontrar sus flores secas en herboristerías.

Arroz con borrajas y almejas

Ingredientes :

1/2 kilo de borraja limpia, 1/2 kilo de almejas, 2 tazas de arroz, sal, 50 g de cebolla, 2 ramas de perejil, 1 vaso de vino blanco, 1 cucharadita de pimentón, 1 cucharadita de harina, aceite de oliva.

Preparación:

Limpiamos la borraja, la cortamos en trozos pequeños y la cocemos en abundante agua con un poco de sal. Hacemos las almejas a la marinera: doramos una cebolla picada muy menuda y un diente de ajo; añadimos una poquito de harina y pimentón y las almejas; sazonomos con sal, añadimos un chorrito de vino blanco y un poco de agua. Espolvoreamos con perejil. Cuando la borraja casi esté cocida, la sacamos del agua de cocción y reservamos por un lado la borraja y por otro el caldo.

Pochamos un poco de cebolla cortada muy finita y cuando esté pochada añadimos el arroz junto con las borrajas. Mojamos el arroz con 6 tazas de caldo de la cocción de las borrajas. Cuando esté todo cocido, añadimos las almejas con su salsa. Si se quiere, se pueden quitar las cáscaras. Damos un hervor y servimos caldoso.



Borrajas Gratinadas

Ingredientes:

1 1/2 borrajas, 100 grs. mantequilla, 2 cucharadas de harina, queso rallado suave, agua, sal, pimienta, perejil picado.



www.recapte.com
Tel/Fax 973 79 13 91

Preparación:

Cocemos las borrajas bien limpias y troceadas en pedazos de unos 5 cms. en agua con poca sal. Cuando estén tiernas, las sacamos y las escurrimos bien. Las colocamos en una fuente o plato resistente al horno y las cubrimos con una "veloutte".

La "veloutte" es una especie de bechamel que hacemos con una parte del agua de cocer las borrajas, la mantequilla y la harina.

Una vez hayamos cubierto bien las borrajas, espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos.