

Espárragos

Espárragos Verdes

Crecen a la luz del sol, lo que les da su color. Más tiernos y menos fibrosos que el trigueros.

Ideal para preparaciones rápidas y cocciones que busquen mantener su textura crujiente (al dente). Tiene un sabor más pronunciado y ligeramente amargo que el blanco.

Se suelen utilizar en guarnición crudos o cocidos, tapas, primeros platos y gratinados.



Espárragos Blancos

Crece bajo tierra, cubierto para evitar la luz solar, lo que inhibe la producción de clorofila. Más grueso y su sabor es más suave y delicado.

Se suelen consumir cocidos (hervidos o al vapor) y fríos, destacando su suavidad. Son muy populares en conserva.

Se emplean como aperitivo, en cremas, sopas y asados.



Espárragos Trigueros

Es la variedad silvestre del espárrago verde. Son más delgados, con un tallo fino y un color verde más intenso.

Poseen el sabor más intenso y amargo de todas las variedades. Se usan para dar mucho sabor a platos de cocción corta.

Sirven para dar sabor a elaboraciones, en ensaladas templadas o en tartas saladas.

Sirven para dar sabor a elaboraciones, en ensaladas templadas o en tartas saladas.



Cebolla

Cebolla Amarilla o Común

Piel seca de color marrón dorado. Es la más común y versátil.

Sabor intenso y picante. Tiende a ablandarse mucho al cocinar.

Se emplea para sofritos de guisos, estofados, caldos, salsas, sopa de cebolla.



Cebolla Blanca

Piel más fina, pulpa blanca. A menudo es más grande y crujiente que la amarilla. Sabor fuerte, muy nítido y a veces más picante.

Útil para elaborar aros de cebolla fritos, tortillas, salteados rápidos, rellenos y sofritos donde se busca un color claro.



Cebolla Morada

Piel de color morado o rojizo intenso y pulpa blanca con anillos morados. Sabor más suave y dulce, con un toque picante distintivo.

Se utiliza para ensaladas, ceviches, guacamole, pico de gallo, sándwiches, encurtidos rápidos.



Cebolla Dulce

Gran tamaño y forma a menudo achatada. Tienen un bajo contenido de ácido pirúvico (lo que nos hace llorar menos). Sabor muy suave y dulce, casi sin picor.

Utilizada para aros de cebolla, cebolla caramelizada, rellenos, asados.



Cebolleta

Recolectada joven, con un bulbo blanco pequeño y un tallo verde tierno. A veces se confunde con el cebollino. Sabor muy suave, fresca y dulce, con alto contenido de agua.

Se emplea para decoración final en sopas, ensaladas frescas, salteados asiáticos, cremas de queso y salsas.



Chalota

Más pequeña, con forma más alargada que la cebolla común, y que a menudo crece en racimos. Pulpa con tonos morados. Sabor intermedio entre la cebolla y el ajo; es más sutil, elegante y menos agresivo.



Empleada para vinagretas para ensaladas o mariscos, salsas francesas clásicas, sofritos para pescados y mariscos.

Ajo

Ajo Morado de las Pedroñeras

Se caracteriza por la uniformidad del bulbo externo e interno. Su piel es blanca y los dientes son de color morado. De olor y sabor intenso, contiene gran cantidad de aceite.



Se emplea tanto crudo, cocido o asado, ya que según la técnica varía el sabor. Es empleado en platos principales como el pollo al ajillo, gambas al ajillo o revueltos de setas. Es un ingrediente fundamental para el gazpacho andaluz. También es la base para hacer alioli.

Ajo Spring Violeta

El color externo de este ajo es blanco-violeta y sus dientes son dorados o blancos.

Se utiliza como condimento en la cocina para añadir sabor y aroma a diversos platos, como guisos, salteados y aderezos.



Su sabor es muy delicado y se utiliza para realzar el sabor de platos de carnes y pescados.

Ajo Spring Blanco

El color externo de este ajo es blanco y sus dientes son dorados o blancos.

Se pica finamente y se añade a guisos, salteados y salsas para potenciar el sabor. Se tritura y mezcla con hierbas y

aceite de oliva. Se puede asar entero ya que tiene un sabor más suave y dulce, es perfecto para untar en pan o añadir a pastas. Se incorpora en adobos y otros condimentos.



Ajo Blanco

Suelen tener los dientes muy marcados externamente.

Se puede consumir fresco, semiseco y seco.

Se utiliza para preparaciones culinarias debido a su sabor



picante y aroma persistente. Ideal para guisos, sopas, sofritos, aliños, salteados y adobos, y se puede consumir crudo, asado o en polvo.

picante y aroma persistente. Ideal para guisos, sopas, sofritos, aliños, salteados y adobos, y se puede consumir crudo, asado o en polvo.

Patata

Patata Agria

Variedad que se amolda a distintos tipos de cocción. Pero es ideal para freír y pochar. Contiene pocos azúcares y es una patata muy compacta por lo que es la más conocida para fritura. También se puede emplear en guisos o hervida, es utilizada en tortillas.



Patata Kennebec

Se distingue por su carne blanca y firme, la forma ovalada y sus grandes dimensiones. Su sabor delicado y terroso, ligeramente dulce, compatible con múltiples preparados y técnicas de cocción.



Ideal para freír y asar, pero también para guisos y sopas. Es especialmente apreciada para hacer tortillas de patatas debido a que se mantiene entera cuando se cocina.

Patata Red Pontiac

La patata Pontiac tiene un tamaño mediano a grande y una forma ovalada. La piel es delgada y suave, y su color varía desde el rojo oscuro hasta el marrón. La pulpa es de color blanco y es firme y muy sabrosa.



Es ideal para hervir, asar al horno y hacer puré o guisos, ya que mantiene su forma al cocerse y tiene una textura cremosa. Además, se puede usar en ensaladas frías y sopas.

Patata Monalisa

Es una de las variedades más populares debido a su versatilidad. Patata de piel fina y color amarillento, con una



textura suave y un contenido moderado de almidón, lo que la hace perfecta para una amplia gama de preparaciones.

Es ideal para freír, asar y cocer. Se utiliza en purés cremosos, pero también se pueden usar cortadas en rodajas, horneada gratinada o para hacer tortillas.

Patata Ojo de Perdiz

Es una variedad de forma ovalada, con piel amarilla moteada de rosado y ojos rosados profundos. Su carne es amarilla y su sabor es dulce.

Es muy utilizada para guisos por su sabor dulce y para freír ya que queda crujiente y se dora muy bien.



Lechuga

