



Europa

*Invierte en las zonas rurales*

**RECETARIO**  
*mi*





## TRIGUEROS CON QUESO AZUL Y CALABAZA EN TORTA DE TRIGO







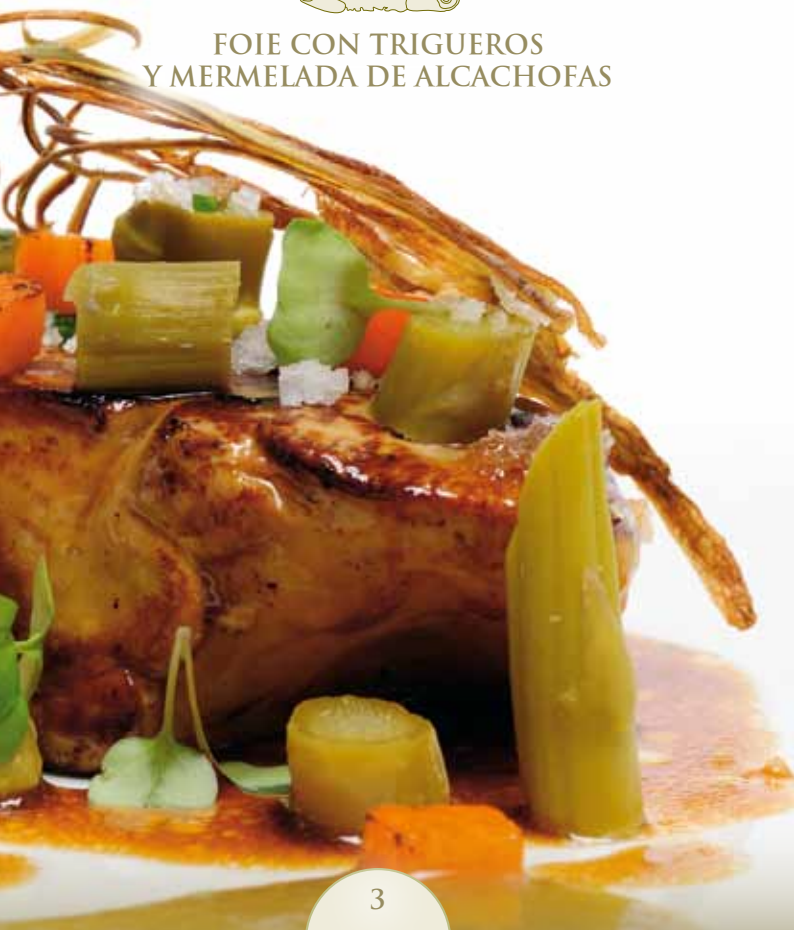
## BUÑUELOS DE TRIGUERO Y QUESO FRESCO







## FOIE CON TRIGUEROS Y MERMELADA DE ALCACHOFAS









## CARRILLERAS DE TERNERA GLASEADAS CON AIRE DE TRIGUEROS







## BOQUERONES CON TRIGUEROS, REMOLACHA Y AJOACEITE SUAVE







## ALIÑO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y ALMEJAS







## TRIGUEROS Y GAMBAS AL AJILLO









## REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON HABAS







## ENSALADA DE TRIGUEROS Y PASTA NEGRA CON SALMÓN







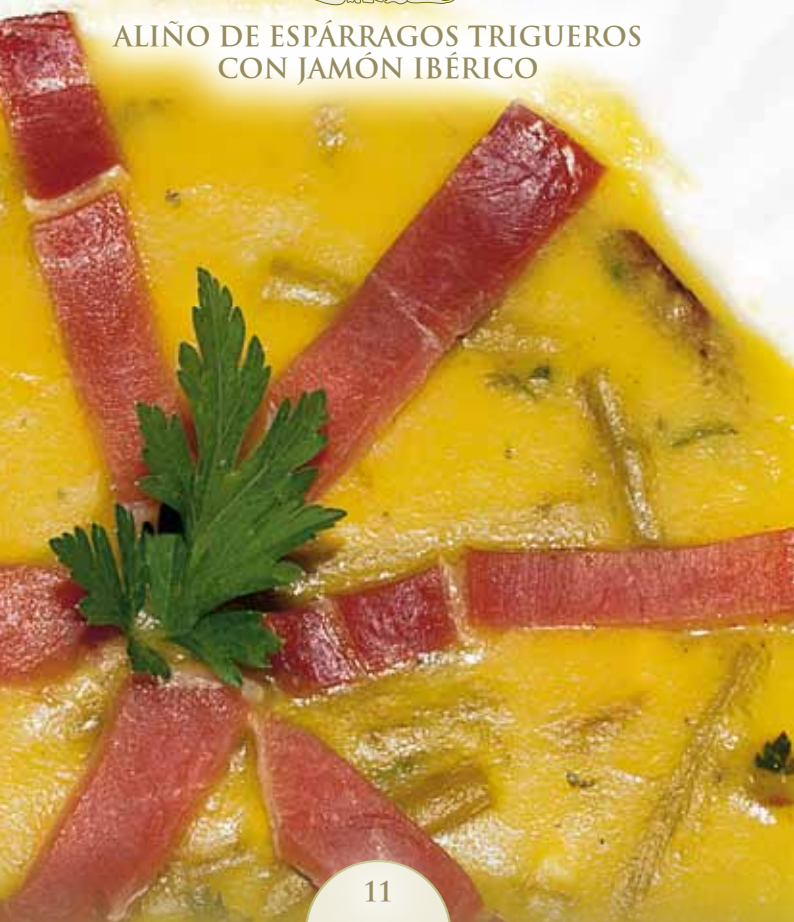
## CAZUELA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA GRANADINA CON HUEVO ESTRELLADO







## ALIÑO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON JAMÓN IBÉRICO









## ALBÓNDIGAS DE TRIGUERO Y BACALAO





## TRIGUEROS CON QUESO AZUL Y CALABAZA EN TORTA DE TRIGO

*Ingredientes: (4 pax)*

Queso azul o similar (Cabrales por ejemplo - 120 gr.)

Calabaza fresca (200 gr.)

Mermelada de calabaza Los Monteros (50 gr.)

Trigueros (16 unidades)

Torta de trigo (tipo tortillas mexicanas)

Aceite de oliva (1 dl.)

Patata (100 gr.)

*Elaboración:*

Cortar la calabaza en 4 lonchas finas. Con estas 4 láminas de calabaza enrollaremos los espárragos en grupo de 4 unidades. Plancharemos los hatillos y los reservamos. Con la calabaza restante haremos un puré cremoso de calabaza y aceite de oliva.

Cortamos las tortas de trigo en rectángulo, pues servirán de base para el plato. Las horneamos hasta que cojan un tono dorado y una textura crujiente.

Al momento del emplatado, colocaremos una cucharada de puré sobre la torta. Encima el hatillo de trigueros y sobre estos, el queso.

Gratinar y a la mesa. Decoramos el plato con taquitos de calabaza planchados y la mermelada de calabaza Los Monteros.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva

*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## BUÑUELOS DE TRIGUERO Y QUESO FRESCO

### *Ingredientes: (4 pax)*

Harina (150 gr.)

Levadura en polvo (5 gr.)

Yema de huevo (1 unidad)

Queso fresco de untar

Trigueros (24 unidades)

Mermelada de calabaza Los Monteros

Agua (1 dl.)

Aceite para freír

Sal a gusto

### *Elaboración:*

Mezclar la harina y la levadura con un poco de sal. Ir añadiendo el agua lentamente mientras lo removemos. Cuando tengamos una masa homogénea, añadimos la yema de huevo y volvemos a remover.

Dejar reposar unos 15 minutos.

Mientras tanto, picamos los trigueros escurridos y los mezclamos con el queso. Formar bolas con la mano, introducirlas en la masa y freír a 150°C durante 1 minuto para que se doren. Escurrir la grasa y emplatar sobre unos cuadrados de mermelada de calabaza Los Monteros rebajada con agua.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva

*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## FOIE CON TRIGUEROS Y MERMELADA DE ALCACHOFAS

*Ingredientes: (4 pax)*

Foie fresco desvenado (400 gr.)

Trigueros (12 unidades)

Mermelada de alcachofa Los Monteros (30 gr.)

Jugo de carne (1 dl.)

Escamas de sal

Pimienta recién molida

*Elaboración:*

Cortamos el foie en trozos regulares y lo enfriamos hasta el momento del emplatado. Planchamos los trigueros para potenciar su sabor. Al momento del pase, doramos el foie en una sartén (sin aceite) hasta que suelte la mayor parte de la grasa. Reposamos en papel absorbente y emplatamos. Salpimentamos y acompañamos con trazos de jugo de carne, trigueros planchados y mermelada de alcachofa Los Monteros. Es un equilibrio perfecto entre sabores grasos, ácidos y amargos con el toque cítrico que nos aportan los trigueros.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## CARRILLERAS DE TERNERA GLASEADAS CON AIRE DE TRIGUEROS

*Ingredientes: (4 pax)*

Trigueros (20 unidades)

Carrilleras de ternera guisadas de modo tradicional (1 kg.)

Agua (1 l.)

Lecitina de soja en polvo (20 gr.)

*Elaboración:*

El estofado de carrilleras lo haremos del modo tradicional con verduras, vino tinto, especias, etc. De forma que conseguimos una carne muy melosa sumergida en su propio jugo colado.

Dejaremos que la carne vaya absorbiendo, a fuego lento, el sabor de la salsa. De ahí el término “glaseadas”. Por otro lado mezclamos espárragos escurridos y planchados con agua y los trituramos.

Colaremos la mezcla y le añadiremos la lecitina. Turbinar con la túrmix de forma que coja aire y este vaya tomando cuerpo. Reservamos en frío para que el aire se estabilice. Emplataremos las carrilleras en salsa con trigueros y el aire coronando la mezcla. El aire de triguero le aportará el toque ácido a la carne que realzará y matizará su sabor.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva

*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## BOQUERONES CON TRIGUEROS, REMOLACHA Y AJOACEITE SUAVE

*Ingredientes: (4 pax)*

- Remolacha cocida laminada (120 gr)
- Patata cocida laminada (120 gr)
- Trigueros cortados a la mitad (12 unidades)
- Aguacate en daditos (120 gr)
- Mahonesa de ajo ligera (1 dl)
- Boquerones en vinagre (8 unidades)

*Elaboración:*

Con ayuda de un molde (no es imprescindible), montar por capas bien prensadas.

Una vez relleno el molde, dejarlo en frío 1 hora para que se asiente la forma.

Para emplatar, levantar el molde y napar con ajoaceite a modo de aliño.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## ALIÑO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y ALMEJAS

*Ingredientes: (4 pax)*

500 gr. de Espárragos de Huétor Tájar  
frescos (denominación específica),

o en conserva

¼ de Almejas salteadas

Pan frito

100 gr. de Almendras fritas

Azafrán

Aceite de oliva virgen

Sal

*Elaboración:*

Freímos los ajos, las almendras y el pan en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen y lo reservamos.

Rehogamos en el mismo aceite los espárragos, pasándolo todo por la batidora y poniéndolo en una fuente. Para finalizar, lo decoramos poniendo las almejas salteadas por encima, unos cuantos espárragos y trocitos de pan frito.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## TRIGUEROS Y GAMBAS AL AJILLO

*Ingredientes: (4 pax)*

- Aceite de oliva
- Gambas peladas (24 unidades)
- Ajo (1 diente)
- Sal a gusto
- Guindilla seca (4 aros)
- Perejil picado
- Trigueros a mitades (16 unidades)
- Vino blanco (50 cl)

*Elaboración:*

En una cazuela de barro pequeña ponemos el ajo laminado, el aceite y la guindilla. Cuando el ajo empiece a “bailar” añadimos las gambas y los trigueros.

Añadir el vino y dejar cocer tapado durante 1 minuto.  
Finalmente añadir el perejil para aromatizar.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa





## REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON HABAS

*Ingredientes: (4 pax)*

300 gr. de Espárragos de Huétor Tájar

(Denominación Especifica)

110 grs. de Habas

150 grs. de Jamón Serrano

4 Huevos

Aceite de oliva virgen

Sal

*Elaboración:*

Freímos en una sartén, con un poco de aceite de oliva virgen, los espárragos de Huétor Tájar. A continuación, se aparta parte del aceite, se le agregan las habas y se procede a rehogarlo todo. Seguidamente se le añadirá también cuatro huevos batidos sazonados con sal.

Finalmente, se mueven con la espátula hasta que cuajen los huevos. Opcionalmente, en su preparación podemos agregar virutas de jamón serrano.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## ENSALADA DE TRIGUEROS Y PASTA NEGRA CON SALMÓN

*Ingredientes: (4 pax)*

Macarrón grueso (200 gr)

Salmón ahumado precortado (80 gr)

Trigueros con los tallos recortados (20 unidades)

Perejil picado al gusto

Aceite de oliva (50 cl)

Ajo (1 diente)

Sal

*Elaboración:*

Cocer la pasta en agua abundante con sal y una cucharada de aceite durante 8 minutos (al dente).

Remojarla y enfriarla.

Saltear en una sartén la pasta con el ajo laminado y el perejil. A continuación saltear levemente los espárragos en la sartén.

Para montar la ensalada colocaremos los macarrones de pie y vamos introduciendo los trigueros en sus agujeros.

Rematamos con lardones de salmón ahumado, perejil picado y aceite de oliva.

No utilizaremos vinagreta alguna, pues el triguero nos aportará el toque ácido necesario para toda ensalada.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
Frescos*

• Conserva

*de Huétor Tájar:*

*Tipo de receta:*

• Tradicional

• Creativa

*Dificultad:*

• Fácil

• Laboriosa



## CAZUELA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA GRANADINA CON HUEVO ESTRELLADO

### *Ingredientes: (6 pax)*

- 1 Manajo de Espárragos de Huétor Tájar
- 100 gr. de Almendras
- 4 Dientes de ajo
- 4 Rebanadas de pan de la víspera
- Caldo Blanco
- 6 Huevos
- Pasa de Málaga
- Piñones

### *Elaboración:*

Cortamos los Espárragos y los ponemos a cocer, una vez cocidos los reservamos. Seguidamente, en una sartén freímos los ajos, después las almendras y por último las rebanadas de pan. Todo esto lo majamos con la ayuda del mortero.

En una olla ponemos los espárragos cocidos y el majado de ajo, pan frito y almendras, lo cubrimos con caldo blanco, le ponemos a punto de sal, y dejamos que hierva muy poco tiempo.

Para finalizar, le añadiremos a esta cazuela dos huevos cuajados, adornándola con pasas y piñones.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva

*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## ALIÑO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON JAMÓN IBÉRICO

*Ingredientes: (6 pax)*

700 gramos de Espárragos trigueros

Pan frito

100 gramos de Almendras salteadas

Azafrán

Aceite de oliva virgen extra

Jamón ibérico

Sal

*Elaboración:*

Freímos los ajos, las almendras y el pan en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, y lo reservamos. Rehogamos en ese mismo aceite los espárragos pasándolo todo por la batidora y poniéndolo en una fuente.

Para finalizar lo decoramos con unas pequeñas lonchas de jamón ibérico por encima y un toque de perejil.

Lo recomendamos servir caliente.

*Receta a elaborar con  
Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva



*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa



## ALBÓNDIGAS DE TRIGUERO Y BACALAO

*Ingredientes: (4 pax)*

Bacalao desalado en hebras (400 gr.)

Cebolla (3 unidades)

Pimiento verde (2 unidades)

Huevo (2 unidades)

Harina (100 gr.)

Miga de pan remojado en leche (100 gr.)

Perejil picado

Trigueros salteados (12 unidades)

Aceite de oliva (1 dl.)

*Elaboración:*

Ponemos a sofreír el pimiento verde y la cebolla a fuego lento.

En medio litro de agua, cocemos 20 segundos las hebras de bacalao y reservamos el agua. Separamos en 2 partes iguales el sofrito de cebolla y pimiento verde.

Una de las partes la mezclamos con 4 trigueros picados, el bacalao desmigado, la miga de pan y el perejil picado. Hacemos bolas y dejamos enfriar.

La 2º parte del sofrito la mezclaremos con el agua del bacalao y la trituramos. Será la salsa del plato.

Para el emplatado, pasamos por harina y huevo las albóndigas y las freímos. Una vez fritas, las ponemos sobre la salsa y rematamos con el resto de los trigueros salteados.

*Receta a elaborar con Espárragos Trigueros  
de Huétor Tájar:*

- Frescos
- Conserva

*Tipo de receta:*

- Tradicional
- Creativa

*Dificultad:*

- Fácil
- Laboriosa

# ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR

Los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** con Indicación Geográfica Protegida, (IGP) son un producto único y muy diferente de los espárragos verdes.

Llegaron a Europa por el Mediterráneo, primero Egipto, Grecia, Roma, etc., hace más de 7.000 años procedentes de Mesopotamia. A España llegaron con las legiones romanas en el año 700. En Granada se consolidaron y expansionaron con la última dinastía Nazari.

Su sabor, amarguidulce, su intenso aroma y su textura permiten su utilización en todo tipo de platos. En fresco o en conserva se pueden cocinar, pasar por la plancha, freír, hacer sopas, sorbetes, flanes, etc.

Como su historia nos indica, son básicos en la **DIETA MEDITERRÁNEA**, al mismo tiempo, son los grandes desconocidos de la cocina Española.

La **UNION EUROPEA** los dotó de la Indicación Geográfica Protegida (IGP), la Denominación de Origen Europea, en el año 2000, por sus cualidades, calidad y valor gastronómico del producto.

**LOS MONTEROS** es la única Marca que comercializa **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** durante los 12 meses del año.

Los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** son un producto natural, cultivado a partir de las variedades autóctonas, es un producto saludable que contiene antioxidantes y componentes diuréticos naturales. Además, los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS**, facilitan el tránsito intestinal.

Más de **MIL (1.000) RECETAS** convierten al **ESPÁRRAGO TRIGUERO DE HUÉTOR TÁJAR** en la reina de las hortalizas.

# HISTORIA DE UNA PASIÓN CENTRO SUR S.C.A.

Los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** con Indicación Geográfica Protegida, (IGP) con Marca, **LOS MONTEROS**, son un producto único cosechado en el área del río Genil a su paso por los valles del Poniente Granadino. Cuando hablamos de **ECONOMÍA SOSTENIBLE, RESPETO AL MEDIO AMBIENTE, ECONOMÍA SOCIAL**, nos olvidamos de los hombres y mujeres que llevan a cabo su diaria labor en el campo. En **CENTRO SUR, SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA**, más de 1.100 agricultores y sus familias, trabajan con esmero y dedicación para continuar con la producción de este producto **ÚNICO EN EL MUNDO**.

Hacia 1960 comenzó la venta, fuera de Granada, de los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR**.

Los agricultores cortaban los espárragos, los ponían en un capazo y se subían a los autobuses de la línea, Málaga-Barcelona, mas de mil (1.000) kilómetros sin autopistas, para vender sus **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR**.

Estos hombres y mujeres, en los años 70 crearon **CENTRO SUR, SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA**.

Hoy, los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR** son conocidos y apreciados en toda Europa.

Actualmente, la Cooperativa, **CENTRO SUR, SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA**, también conocida como **CESURCA**, es el líder **MUNDIAL** en la producción y elaboración de **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** y el líder **EUROPEO** en la producción de espárragos verdes. Esta es la **HISTORIA DE UNA PASIÓN**, del sudor y del esfuerzo de unos hombres y mujeres que han conseguido llevar el nombre de un pueblo y un producto los **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR** por todo el mundo.



# ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE HUÉTOR TÁJAR PARA TODOS LOS GUSTOS Y PLATOS



RECETAS ELABORADAS EN COLABORACIÓN CON:

**BOKADO** *manzanil*

CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN ESPECÍFICA  
DEL ESPÁRRAGO DE HUÉTOR TÁJAR

Ctra. de la Estación s/n  
18360 Huétor Tájar (Granada)  
Tel.: 958 33 34 43

[www.esparragodehuetortajar.com](http://www.esparragodehuetortajar.com)  
[esparragodehuetortajar@andaluciajunta.es](mailto:esparragodehuetortajar@andaluciajunta.es)