

MAGDALENAS DE ORTIGA

Ortiga mayor. *Urtica dioica*

Es una de las plantas adventicias, que se puede encontrar con facilidad formando parte de nuestros huertos y macetohuertos. Esta planta vivaz, con tallos verdes o rojizos, se caracteriza por sus hojas dentadas recubiertas por pelos urticantes. Sus flores son verdes, masculinas y femeninas en distintos pies.

Sin duda, se ha ganado formar parte del grupo de las consideradas plantas multifuncionales. Se conocen sus usos en el huerto y sus aplicaciones medicinales y en cosmética natural, pero sorprende, su uso comestible.

Forma parte de los ingredientes de tortillas, sopas, infusiones y zumos.

Requiere unos pocos minutos de vapor o hervor para perder la capacidad urticante.

Rica en minerales como el calcio, hierro, potasio y silicio y vitaminas A y C.



Recetas de biococina

MAGDALENAS DE ORTIGA

Ingredientes

- *4 huevos (o linaza para sustituirlo)*
- *200 g de hojas de ortigas frescas*
- *1 trozo de queso (opcional)*
- *Una cebolla mediana*
- *Una cucharadita de bicarbonato*
- *160 g de harina*
- *60 ml de aceite*
- *100 ml de leche o leche vegetal*
- *Sal y pimienta*



Recetas de biococina

MAGDALENAS DE ORTIGA

Preparación

- *Precalentar el horno a 180 °C.*
- *Pelar finamente la cebolla y pochar en una sartén con poco aceite.*
- *Lavar las hojas de ortiga, con guantes y escaldar en agua hervida un minuto, para asegurar que dejan de ser urticantes.*
- *Sofreír en la sartén junto con la cebolla, un par de minutos.*
- *En un bol grande, batir los huevos, hasta conseguir un batido esponjoso y aireado. Si se usa linaza, se batirá igual.*
- *Añadir el aceite y la leche. Incorporar la harina poco a poco y por último, añadir el bicarbonato.*
- *Agregar el sofrito una vez que se ha enfriado. Es importante seguir este paso, para evitar que el bicarbonato pierda su efectividad. Agregar la sal y pimienta, al gusto. Mezclar todos los ingredientes bien.*
- *Llenar hasta $\frac{3}{4}$ partes de los moldes de magdalenas. Si se quiere un toque de queso, cortar un “cuadrado” pequeño del queso elegido y dejar en el centro de la masa. Después, colocar en la bandeja del horno.*
- *Cocinar unos 10 o 15 minutos dependiendo de cada horno.*
- *El resultado deseado es cuando se comprueba que están con el copete perfecto y doradas. Es importante tener en cuenta que cada horno es diferente, por ello, es conveniente estar pendiente del tiempo de cocción. Pasado el tiempo idóneo, retirar del horno y dejar reposar dentro de los moldes, para que se asiente la masa.*

Recetas de biococina

MAGDALENAS DE ORTIGA

Solo queda disfrutar del resultado ¡Buen provecho!

Si te ha gustado la idea... sal a la ventana o a las redes y comparte con el vecindario.

#QuetateEnCasa.

Curiosidad

Zumo de las hojas o decocción se puede usar para cuajar la leche y con los brotes jóvenes se fabrica cerveza.

Fuente

Guía “Plantas multifuncionales: guía de usos, cultivos y recetas”. Ecoherencia SCA. Ediciones Ecoherentes.

