

# Cebolla de VERDEO



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

Nombre científico: *Allium fistulosum*

De la familia de las Liliáceas

La parte consumible es el pequeño tallo que está recubierto por las partes envainadas de las hojas y que conforman un falso tallo blanco similar al del puerro. Tiene hojas muy finas, cilíndricas huecas, firmes y a medida que van creciendo se achatan y doblan. Pueden alcanzar hasta 60 cm. de alto.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
ARGENTINA



## Cultivo

Se realiza en climas secos tanto al aire libre como en invernaderos durante todo el año.

## Propiedades

Muy bajas en calorías, contienen ácidos grasos omega 3 y 6 que ayuda a reducir el colesterol además de favorecer las funciones cerebrales y cardíacas. Son una excelente fuente de vitamina K.

## Conservación

En la heladera y se puede consumir tanto cruda en ensaladas como cocida en preparaciones como empanadas, tartas y salsas.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

## Ñoquis con crema de verdeo

### Ingredientes

750 g de puré de papas, 250 g de harina 0000, 1 huevo, 4 cebollas de verdeo picadas, 200 ml de aceite de oliva, 50 g de manteca, 200 ml de vino blanco, 250 ml de crema de leche, 300 g de queso rallado, sal y pimienta c/n

### Preparación

Colocar en un bol el puré y agregar harina, huevo y amasar hasta formar una masa suave, dividirla, hacer tiras y cortar los ñoquis.

En una sartén colocar aceite y manteca para rehogar la cebolla picada agregar el vino y dejar evaporar. Agregar la crema y salpimentar.

En una olla hervir los ñoquis y a medida que suben a la superficie, retirarlos con una espumadera y colocarlos durante unos minutos en el sartén con la cebolla rehogada. Servir espolvoreados con queso rallado.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

## Tagliatelle al verdeo

### Ingredientes

500 g de fideos

400 g de tomates cherry

3 cebollas de verdeo

1 pimiento

1 diente ajo grande

200 g de queso barra

1 cucharadita de extracto de tomate

Sal, pimienta y aceite c/n

### Preparación

Hervir los fideos. Picar las hortalizas, cortar los tomates por la mitad y saltear en una sartén. Salpimentar, agregar el extracto y el ajo. Luego de 10 minutos, incorporar el queso cortado en tiras y apagar el fuego.

Agregar los fideos, mezclar y servir.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

## Galletitas de aceituna y verdeo

### Ingredientes

2 tazas de harina leudante  
1 taza de avena  
1 cucharada de semillas de sésamo  
1 cucharada de semillas de lino  
1 cucharada de manteca  
1 huevo  
12 aceitunas  
1 cebolla de verdeo  
Agua c/n

### Preparación

En un bol mezclar todos los ingredientes secos. Agregar la manteca, el huevo y mezclar bien. Picar las aceitunas, la cebolla y añadir a la mezcla anterior. Agregar agua y mezclar hasta obtener una preparación espesa y firme pero que se pueda manipular fácilmente.

Tomar un poco de la preparación con una cuchara, colocarla sobre una placa aceitada y cocinar hasta dorar. Dejar enfriar fuera del horno.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

## Pizza de verdeo y champiñones

### Ingredientes

#### Para la masa

2 tazas de harina 0000  
15 g de levadura de cerveza  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de sal gruesa  
3/4 tazas de agua tibia

#### Para la salsa

200 g de puré de tomate  
500 g de cebolla  
Orégano y albahaca c/n

#### Para el relleno

3 cebollas de verdeo  
1 lata chica de champiñones  
250 g de queso cuartirolo  
Pimienta blanca c/n

### Preparación

Formar la masa y dejar leudar en un ambiente cálido hasta que alcance el doble de su tamaño.

Hacer una salsa y reservar.

Armar las pizzas y colocarles encima el relleno elegido.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
ARGENTINA

## Pescado con crema al verdeo

### Ingredientes

3/4 kg de merluza

2 cebollas de verdeo completas picadas

100 g de queso crema

200 ml de leche

1/2 cubo de caldo de verdura

Sal, agua y pimienta c/n

### Preparación

Saltear las cebollas durante 10 minutos y agregar el caldo con un poco de agua. Salpimentar.

Agregar el pescado cortado de cubos, agua, leche y continuar la cocción otros 10 minutos más.

Una vez que el líquido se redujo a la mitad, agregar el queso y seguir la cocción hasta espesar.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**