

Albóndigas caseras

Ingredientes:

500 g de carne de ternera picada
20 g de miga de pan
3 cebollas
1 vaso de leche
2 cucharadas de harina
3 dientes de ajo
1 huevo
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino blanco
Aceite
Pimienta negra molida
Sal
Perejil picado



Elaboración:

Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar.

Bate el huevo, el perejil y los ajos previamente picados con la miga de pan.

Echa sal y pimienta negra a la carne y añade a lo anterior.

Con la masa resultante haz las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite. Dóralas y guárdalas en un plato.

Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde hemos frito las albóndigas. Añade 2 cucharadas de harina y mezcla bien. Echa el caldo de carne y el vino blanco y deja que se haga durante unos minutos. Pon las albóndigas en otra cazuela y vierte la salsa por encima. Deja a fuego lento durante 10 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés.

Pon las albóndigas en una fuente grande para servir.

Brocheta de pollo

Pelar 150 g de cebollas, partir el bulbo en cuatro y separar los pétalos. Cortar 150 g de pollo en trozos y pincharlos en dos brochetas. Dorarlas en la sartén con 190 g de mantequilla y una cucharada de aceite. Salpimentar y añadir 5 cl de vino blanco. Tapar y dejar cocer al vapor unos cinco minutos. Servir con las cebolletas.

Brocheta de ternera

Ingredientes:

- 150 grs de ternera cortada en dados,
- cebolla,
- pimiento rojo cortado en trozos grandes,
- pimiento verde cortado en trozos grandes,
- berenjena cortada en dados,
- champiñón,
- sal,
- pimienta.

Para la salsa:

- aceite de hierbas,
- vinagre de soja,
- caldo de carne,
- vino de Oporto.

Elaboración:

Insertar en el pincho los trozos de ternera alternándolos con las verduras, de manera que la brocheta quede bonita y condimentar.

Cocción:

Hacer a la plancha con un chorrito de aceite aromatizado con tomillo y romero. Si fuera necesario, también se podría acabar la brocheta en el horno.

Para la salsa:

Hacer una reducción con el vinagre de soja, el caldo de carne y el oporto.

Presentación:

Presentar la brocheta acompañada de su salsa y con una guarnición de patatas chips y brotes de soja salteados con hierbas aromáticas.

Brochetas de pavo con patatas

Hervir 125 g de patatas sin pelar. Cortar un filete de pavo de 100 g en dados. Lavar y partir en trocitos una manzana. Limpiar y picar una cebolleta. Colocar en una brocheta y freír. Servir con las patatas.

CALDERETA DE CORDERO AL REFUGIO

INGREDIENTES

1 Kgr. de cordero lechal,
200 gr. de cebolla fresca,
200 gr. de almendras,
100 gr. de piñones,
4 dientes de ajo,
1 limón (zum),
1 vaso de vino blanco,
4 rebanadas de pan moreno (no tenía y puse pan del día anterior)
1 taza de harina,
¼ litro de aceite de oliva,
pimienta al gusto,
1 hoja de laurel, 1 pizca de tomillo.

eLABORACION:

En una sartén al fuego con aceite, se fríen las almendras, el pan moreno y los ajos. Una vez dorados se majan en un mortero y se reserva.

Se trocea el cordero, se sazona a gusto con sal y pimienta y, tras enharinarlo, se dora un poco en la sartén que habíamos utilizado con anterioridad.

Por último, colocamos en una cazuela el cordero y el majado que teníamos reservado, agregando el tomillo, los piñones, el vino blanco y cubriéndolo todo con agua o caldo. Se deja cocer unos 35 minutos aproximadamente. (Yo bajé el fuego después del primer hervor y dejé cocer lentamente

NOTA: No rebocé la carne en harina para aligerar un poco el plato, eché poco agua, lo justo para que no se quedara seco.

El majado lo podéis pasar por la batidora o Thermo sin triturar del todo (se deben notar los trozos de almendra).

Aunque lo hice según pone la receta, creo que en la olla rápida debe quedar igual de buena, cociendo unos 12 minutos con las dos rayas fuera (si el cordero no fuera lechal añadir más tiempo)

Receta tomada de ForoMundoRecetas.com

Callos a la madrileña

150 g de callos cocidos, un diente de ajo, perejil, una cebolla pequeña, un tomate pequeño, una cucharadita de aceite, sal y pimienta.

Cortar los callos a trozos. Poner el aceite en la cazuela con la cebolla picada rehogándola. Añadir el tomate rallado, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta y dejar que se haga un poco. Añadir los callos para que se calienten y cojan sabor.

Capón Relleno con Frutos Secos

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 1 capón
- _ 50 gr. de mantequilla
- _ Vino rancio
- _ Tomillo y Laurel
- _ 2 Kg. de castañas cocidas
- _ ½ Kg. de patatas
- _ 100 gr. de bacon
- _ 400 ml. de tomate tamizado
- _ ½ Kg. de coles de Bruselas
- _ 1 pastilla de caldo concentrado
- _ 200 gr. de jamón curado (poco salado)
- _ 200 gr. de miga de pan
- _ 100 ml. de ron
- _ 50 gr. de pasas de Corinto
- _ 3 higadillos de pollo
- _ 3 huevos
- _ 1 ramito de perejil
- _ Sal y Pimienta

Preparación:

- Poner a remojar las pasas en el ron durante 30 minutos. Limpiar el capón y vaciarlo. Freír el hígado junto con los higadillos de pollo, en un poco de mantequilla. Trinchar el jamón, el pan, el perejil y los higadillos, añadir las pasas escurridas (reservar el ron); y los huevos batidos, salpimentar. Mezclar bien.
- Rellenar el capón con esta mezcla, coser y atar bien, y untar con el resto de la mantequilla. Poner el capón en una bandeja de horno con una hoja de laurel trinchada y un poco de tomillo, colocar las patatas alrededor, rociar con el vino y asar a horno fuerte rociando de vez en cuando con el jugo de cocción, agregar las castañas.
- Una vez cocido, de 1 y 1/2 a 2 horas aproximadamente, flamear con el ron de macerar las pasas y poner en una fuente de servir caliente. Desgrasar el jugo de cocción con 2 ó 3 cucharadas de agua caliente y servir aparte en unas salsera. Servir también aparte las patatas, las castañas y las coles de Bruselas.
- Para hacer las Coles de Bruselas: Rehogar el bacon en un poco de aceite, añadir el tomate tamizado y dejar cocer unos minutos. Agregar las coles de Bruselas y la pastilla de caldo disuelta en 400 ml. de agua y cocer hasta que las coles estén tiernas.

Carpaccio de solomillo de ternera

Ingredientes (4 personas):

- 500 gr de solomillo de ternera,
- 100 gr de queso parmesano rallado o en virutas,
- 4 cdas de aceite de oliva,
- 1 limón,
- 1 trufa pequeña,
- dsal,
- pimienta.

Elaboración:

Dejar la carne durante media hora en el congelador. Sacarla y cortarla en filetes finísimos. Tras esto, colocarlos en una fuente. Por otro lado, preparar una salsa batiendo el aceite con el zumo de medio limón, sal y pimienta. Verterla sobre la carne, espolvorearla con el queso parmesano y decorar con la trufa cortada en láminas finas. Este plato se sirve inmediatamente después de su preparación.

CARPACIO DE BUEY CON TARTARO DE QUESO Y TOMATE AL ACEITE DE AVELLANAS

INGREDIENTES

4 personas

300 gr de lomo de buey
dos gr de sal gorda
un gramo de pimienta
Dos gramos de pimiento dulce
Tres grmos de hierbas aromáticas

Tartaro de queso:

175 gr de queso fresco
100 gr de tomate
5 cl de aceite de oliva virgen
un gramo de orégano
tres gramos de avellanas tostadas

eLABORACION:

Limpie el lomo de nervios. Macérela con el resto de los ingredientes y dejelo reposar durante doce horas

Marque el lomo a la plancha, consiguiendo un color dorado. Envuélvalo en papel film y haga un cilindro bien apretado. Métalo rápidamente en el congelador, así evitaremos que la carne pierda sus cualidades

Tartaro de queso

Corte el queso y los tomates en dados pequeños. Mezclelos y añada el aceite y el orégano. Triture la avellana e incorporela a la mezcla

Corte el lomo (congelado) en tiras finas. Coloquelo en el plato y a su lado ponga el tartaro de queso.

Puede acompañar el plato con lechuga

Receta tomada de Otros

CERDO ASADO CON PIÑA

INGREDIENTES

1 1/2 kg. de cinta de lomo , mostaza, manteca de cerdo, 1 lata de piña, agua, 1 cucharada de maizena y sal.

eLABORACION:

Atar la cinta de lomo con bramante lo sazonamos, lo metemos en el horno que debe de estar caliente untado con la manteca de cerdo, lo dejamos unos 45 min. dandole la vuelta en vez en cuando, una vez echo se saca del horno y lo cortamos en rodajas, las vamos colocandola en un fuente, hacemos la salsa, escurrimos el jugo de las piñas en un cazo le echamos la salsa que ha dejado el lomo, lo dejamos hervir y cuando empiece a hervir lo ligamos con la maizena, cortamos las rodajas de piñas y las ponemos encima de las rodajas de los lomos y le rociamos con la salsa por encima podemos servirlo con puré de patatas.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CHULETA DE CERDO AL YOGUR

80 g de costilla de cerdo limpia de grasa y sin hueso, 30 g de yogur, una cucharada de zanahoria y apio rallados, una pizca de tomillo, 4 cucharadas de caldo vegetal, sal. En una cazuela estofar el apio y la zanahoria rallado junto con una cucharada de agua, una pizca de sal y una cucharada de caldo. Dejar cocer 7 minutos. Añadir el yogur., Remover hasta conseguir una mezcla homogénea y proseguir la cocción 2 o 3 minutos más. Aderezar esta salsa con tomillo, rectificar de sal y mantenerla al baño maría. Asar a la plancha la costilla a fuego bajo. Servir la carne junto con la salsa bien caliente.

Chuleta de cerdo con arroz

Hervir 30 g de arroz. Cortar en tiras una chuleta de cerdo y marinar con una cucharada de salsa de soja, un diente de ajo y jengibre. Limpiar y picar 100 g de cebolleta. Cortar una rodaja de piña. Rehogar la carne y la cebolleta, agregar la piña y echar cayena. Escurrir el arroz.

Chuleta en papillote

Una chuleta de ternera, dos puerros, una cucharada de nata ligera, sal y pimienta. Asar la carne hasta dorar. Salpimentar. Retirar la carne y dorar los puerros, poner la ternera y los puerros en una hoja de aluminio y envolverla, dejar asar unos 15 minutos.

CHURRASCO CORDOBES CON SALSAS ARABES

INGREDIENTES

- 1 solomillo de cerdo ibérico
- Sal gorda
- 2 cabezas de ajo peladas
- Salsa roja:
 - 1 cucharada de comino molido
 - 1 cucharada de Cayena
 - 1 cucharada de pimentón dulce
 - 1 litro de aceite de oliva virgen
- sal
- Salsa verde:
 - 2 cabezas de ajo peladas
 - 1 manojo grande de perejil
 - 8 guindillas
 - 2 cucharadas de orégano
 - 1 litro de aceite de oliva virgen
- Sal

eLABORACION:

Limpiamos el churrasco quitándole el cordón y las fibras blancas. Hacemos pequeños cortes a lo ancho del solomillo dejando entre corte y corte un centímetro. Ponemos el solomillo, con los cortes hacia el fuego, en una barbacoa de carbón de encina; una vez dorada esta cara, le damos la vuelta y le echamos sal gorda.

Mantenemos en el fuego hasta que esté dorado y en su punto. Servimos en compañía de dos salsas árabes: la roja y la verde. Hacemos la salsa roja majando los ajos con un poco de aceite y, a medida que vaya espesando, añadimos el resto de los ingredientes y el aceite.

Sazonamos a nuestro gusto. Hacemos la salsa verde cortando el perejil, introduciéndolo en una muñequilla y lavándolo. Lo escurrimos bien y lo trituramos junto a los demás ingredientes, añadiendo poco a poco el aceite. Pasamos por el pasapurés y sazonomos a nuestro gusto.

Receta tomada de portaldesevilla.com

CINTA DE LOMO A LA CERVEZA

INGREDIENTES

Cinta de lomo de cerdo, un kilo, mas o menos, en un trozo.
2 cebollas grandecitas,
2-3 zanahorias,
2-3 tomates maduros,
dos dientes de ajo,
una hoja de laurel,
sal,
un par de pimientas,
aceite
un botellín de cerveza.

eLABORACION:

En un fondo de aceite dorar la carne por todos los lados, cuando esté sacar y reservar. En el mismo aceite sofreir los dos dientes de ajo, las cebollas, las zanahorias y el tomate hasta que esté un poco blandito, poco mas o menos diez minutos, echar la sal, dicen que ayuda a sofreir. Volver a poner la carne en la olla, añadir el botellín de cerveza, una hoja de laurel y un par de pimientas. Tapar y dejar hacer hasta que esté tierna. En la olla rápida 8 minutos. Pasar la salsa.

Yo la hago la noche anterior y la sirvo fria, cortada en lonchas y con la salsa caliente aparte para que cada uno se ponga la que quiera.... A esta carne, para mi gusto, el mejor acompañamiento, el clásico de toda la vida, patatas fritas....

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CINTA DE LOMO CON CIRUELAS

INGREDIENTES

1 Kg. de Cinta de Lomo
200 gr. Ciruelas pasas (reblandecidas en coñac)
2 naranjas
1 zanahoria
1 puerro
1/2 cebolla

eLABORACION:

Le hacemos un agujero al lomo salado, y lo rellenamos con las ciruelas reblandecidas en coñac. Lo ponemos a macerar toda la noche con el jugo de las 2 naranjas.

Al día siguiente, lo doramos bien, añadimos la cebolla, la zanahoria y el puerro todo picado, y también el zumo de la maceración y el coñac.

Lo ponemos en la olla y cuando esté listo, trituramos toda la salsa

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CINTA DE LOMO CON COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES

- Cinta de lomo de cerdo en una pieza (el peso lo calculas tú dependiendo de la cantidad que coma c/u y del nº de personas, más o menos calcula 250 gr. por persona)
- Sal gorda para cocinar (el nº de paquetes es dependiendo del tamaño de la pieza de la cinta, ya que la utilizaremos para cubrirla)
- Manzanas rojas (calcula 2-3, dependiendo del tamaño, por pareja)
- Un poquito de agua

eLABORACION:

COMPOTA DE MANZANA

- Pelamos las manzanas, las troceamos y las ponemos en un caldero
- Lo ponemos a fuego medio
- CUando el fuego este caliente lo bajamos a fuego lento
- Le añadimos un poquito de agua (cantidad de agua: como dos dedos de agua dentro de un vaso de nocilla)
- Se trata de dejar las manzanas a fuego lento alrededor de 30 minutos dejando que se deshagan. La manzana irá soltando su juguito, si ves que se pega o algo le añades otro poquito de agua, pero lo normal es que esto no pase.
- Te puedes ayudar de un tenedor para escachar los trozos de manzana si quieres que se haga más rápido

CINTA DE LOMO

- Aceitamos una bandeja del horno y ponemos encima la cinta de lomo en una pieza (no fileteamos)
- Cubrimos la pieza de cinta de lomo con la sal gorda. Se la echamos por encima y por los lados hasta que dejemos de ver toda la cinta de lomo (se queda como una montañita de nieve 01.gif)
- Lo metemos en el horno a 180° (ya precalentado) alrededor de 1Hora.
- A la hora, lo sacamos del horno y retiramos la capa (que ya será una costra) de sal.
- Fileteamos la cinta con el grosor que queramos y lo napamos (le echamos por encima) con la salsa (compota) de manzana.

Y eso es todo, la receta es super fácil. Y no te dejes engañar por la pinta que tiene la receta (al leerla digo) porque está buenísima. La compota de manzana se queda super suave y no hace falta echarle nada, solo la manzana.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CINTA DE LOMO CON LECHE

INGREDIENTES

1 kg. Cinta de lomo fresca (sin adobar)

1 cebolla grande.

sal

aceite

leche

pimienta negra en grano

eLABORACION:

En una cacerola honda sofreir la cinta de lomo por todos los lados, sacar y reservar.

En el mismo aceite sofreir la cebolla hasta que esté transparente. Una vez que ya esté, añadir la cinta de lomo, unos 8 granos de pimienta negra, sal y cubrir en leche.

Poner a cocer, a fuego lento, hasta que la carne esté hecha.

Queda muy jugosa y la leche (que se queda como en "grumitos") está muy rica. Mucha gente la hace sin la cebolla, pero con ésta queda mas sabrosa.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

Coq au Vin

Categoría: Plato Principal

Origen: Francia

Ingredientes

1 Pollo Grande de 2 Kg mínimo, cortado en presas
200 Gramos de Panceta Ahumada, cortadas en tiritas
½ Litro de Vino Tinto Borgoña
3 Cucharadas de Brandy o Cognac
20 Gramos de Manteca
1 Cucharadita de Harina
6 Cebollitas Chicas
2 Zanahorias Medianas
1 Ajo
100 Gramos de Champiñones
1 Lata de Puré de Tomates
Sal y Pimienta a gusto

Procedimiento

Derrita la manteca en una cacerola y rehogue en ella las tiritas de panceta, hasta que estén traslúcidas.

Lave y seque las presas de pollo, quíteles la piel y sazone a gusto con sal y pimienta. Dorarlas en la fritura de la cacerola.

Agregue las cebollitas, las zanahorias y el ajo picado, rehogar todo unos minutos.

Incorporar las tiritas de panceta y los champiñones cortados por la mitad en forma vertical.

Retire con un cucharón el exceso de grasa que flote en la superficie.

Rociar las presas con el Brandy y enciéndelas.

Cuando se apaguen las llamas, agregar todo los tomates con el jugo y el Vino Borgoña.

Siga cocinando el pollo, con la cacerola destapada y a fuego suave, hasta que las presas estén tiernas y del vino sólo quede su aroma.

Una vez a punto la salsa, pase las presas a una fuente honda y manténgalas al calor del horno encendido al mínimo.

Mezcle ahora la cucharadita de manteca con la de harina, hasta obtener una pasta.

Agregar poco a poco en la salsa hasta incorporarla por completo.

Siga revolviendo hasta que la salsa retome el hervor y se ligue.

Agregar la salsa sobre el pollo y servir conjuntamente con una guarnición de papas hervidas al natural.

Otros

Información para servir

- Comensales: 6
- Grasas: g
- Calorías:

Escalopines con pomelo

110 g de lonchas finas de ternera, media cucharada de harina, media de perejil picado, una cucharada de piel de pomelo rallada, 20 g de zumo de pomelo, dos cucharadas de caldo vegetal, 10 g de aceite, sal.

Enharinar los escalopines y dorar sin condimentar en una sartén antiadherente. Salar la carne y añadir la corteza de pomelo y el zumo y cuando se evapore, bañar la carne con el caldo vegetal, dejándolo cocer sólo el tiempo necesario para obtener una salsa ligera. Disponer los escalopines en el plato, verter sobre ellos la salsa a la que se añadirán unas gotas de aceite. Espolvorear con perejil y acompañar de patatas hervidas.

Filete de cerdo a la china

Un filete de cerdo de 100 g, un ramito de apio, medio puerro, una cebolla, un diente de ajo, dos cucharadas de salsa de soja, pimienta.

Poner la carne troceada en una sartén dos minutos a fuego vivo. Añadir las verduras cortadas en láminas y el ajo machacado. Rehogar dos minutos, en el momento de servirlo, rociarlo con la salsa y añadir la pimienta.

Jamón a la naranja

100 g de jamón de York, 100 g de espinacas, media cucharadita de harina o Maizena, media cucharadita de perejil picado, una pizca de salsa Worcester, una cucharada de zumo de naranja, cuatro cucharadas de caldo vegetal, sal.

Hervir 7 minutos las espinacas al vapor con una pizca de sal. Escurrir y cortar. Mezclar con el zumo de naranja, la Maizena la salsa Worcester y dos cucharadas de caldo. Poner la mezcla a fuego bajo para que espese. Añadir un poco más de caldo y el perejil hasta que se obtenga una textura cremosa. Calentar la plancha e incorporar a ella el jamón haciéndolo por las dos partes.. Servir el jamón con las espinacas y rociar con la salsa de naranja.

Muslo de pollo a la manzana

Cuatro patas de pollo, 100 g de cebolla deshidratada ya mojada, una lata grande de champiñones, una cucharada sopera de aceite, tres manzanas.

Se elimina la grasa y la piel del pollo y se salpimenta. En una cazuela de barro se rehoga la cebolla escurrida, se añaden los champiñones laminados y el pollo. Se remueven bien los ingredientes y se cubre con caldo vegetal hecho con medio vaso de agua y una pastilla de Vegetil. Por último, se añaden las manzanas cortadas a cuartos y se deja cocer 10 minutos más.

Pechuga con pesto de hierbas frescas

de: <http://www.garufa.com/htmls/recetas/especiales/parrilla/aves/pcpdhf.html>

Rendimiento: 8 órdenes

Ingredientes:

125 ml de jugo de limón
125 ml de aceite de oliva
20 g de romero picado
20 g de tomillo
160 g de ajo
10 g de chile de árbol
2 kg de pechuga de pollo
400 g de setas
120 ml de aceite de olivo
40 g de perejil
20 g de estragón fresco
60 g de ajo

Procedimiento:

1. En un recipiente mezclar todos los ingredientes, bañar las pechugas y tapparlas, refrigerar por 24 horas
2. Poner a cocer las pechugas y las setas a la parrilla
3. Montar las setas en la parte superior de un plato, poner la pechuga
4. Bañarla con el pesto de hierbas frescas
5. Para el pesto combinar todas las hierbas con el aceite, el ajo y la pimienta

PIERNA ASADA DE CORDERO

Ingredientes:

3 cucharadas de mostaza de grano grueso
2 dientes de ajo, molidos *
1 1/2 cucharadas de hojas de romero, machacadas
1/2 cucharadita de pimienta negra acabada de moler
1 pierna de cordero, que se le ha quitado la grasa y el hueso, enrollado y atado.
Jalea de menta (optativo)

* Para obtener un sabor más fuerte a ajo dentro de la carne, cortar el ajo en láminas. Abrir pequeñostajos al azar por la superficie del asado con la punta de un cuchillo, antes de hornear, e introducir las láminas de ajo en los tajos.
Si la pierna es asada con hueso se deberá cocinar durante 25 minutos por cada 450 gramos de carne (2.5 a 3 kg)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C. Ligar la mostaza, el ajo molido, el romero y la pimienta y refregar la mezcla sobre la superficie de la carne de cordero. En este punto se puede cubrir la carne y refrigerarla por un máximo de 24 horas antes de asarla.
2. Colocar el asado en una rejilla en una bandeja poco profunda para asado forrada con papel aluminio. Introducir un termómetro para carnes en la parte más gruesa del asado.
3. Asar por 15 minutos. Bajar la temperatura del horno a 160°C y asar por 20 minutos por cada 450 gramos de carne hasta que el asado alcance los 75°C en la parte más gruesa, si lo quiere regular.
4. Trasladar el asado a una tabla de cortar y cubrir con papel aluminio. Dejar en reposo por 10 minutos antes de trincar. La temperatura del asado seguirá subiendo en unos 2.5 a 5 °C durante el tiempo de reposo.
5. Cortar el cordel con tijeras y desecharlo. Trincar el asado en rebanadas finas con el cuchillo de trincar o el cuchillo eléctrico. Servir con jalea de menta si se quiere.

Pollo al limón

Pollo, zumo de limón, Sun bol, pimienta.

En una cazuela se pone el pollo sin piel y se sazona con el Sun bol y pimienta. Se echa el zumo de limón por encima y se tapa. Se deja cocer a fuego lento.

Pollo chino

Dos pechugas de pollo deshuesadas, champiñones, un puerro pequeño, una zanahoria pequeña, una cucharada de vino seco, salsa de soja, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

Cortar el pollo a trozos pequeños, los champiñones, el puerro y la zanahoria a láminas finas. Poner el aceite en la cazuela y rehogar todos los ingredientes. Agregar luego el vino, la salsa de soja, y dejarlo todo junto a fuego suave. Si es preciso, añadir un poco de agua.

Pollo con brécol y zanahorias

Cocer 30 g de arroz durante 20 minutos en agua con sal. Limpiar y picar 150 g de brécol y 125 de zanahoria. Hervir esta verdura en 100 ml de caldo de verduras durante 8 minutos. Freír un filete de pechuga de pollo de 100 g por ambas caras. Salpimentar. Escurrir bien el arroz y colocar en un plato de servir con la carne y la verdura.

Pollo con puerros

350 g de escalopas de pollo, 400 g de puerros, 2 vasos de caldo de pollo, 40 g de nata ligera, 130 g de arroz salvaje, 50 g de cebolla, una cucharada de aceite, sal.

Limpia, lava y corta los puerros en rodajas muy finas y pela y pica finamente la cebolla. En una sartén, rehoga los puerros a fuego lento durante 10 minutos. En una cazuela aparte con aceite, fríe la cebolla, añade el arroz y cubre de agua, sazona y hornea 20 minutos. Rellena las escalopas con la mitad de los puerros, enróllalas y envuélvelas en plástico fino. Cuécelas en el caldo hirviendo unos 15 minutos, retira el plástico y resérvalas calientes. Deja reducir el caldo, añade la crema y los puerros, cuece la salsa 5 minutos más, vierte sobre el pollo y el arroz.

Pollo con rábanos

Una pechuga de pollo asada, medio manojo de rábanos, una cucharada de mayonesa ligera, 50 g de queso blanco, medio limón, una cucharada de perejil picado. Trocear la pechuga y los rábanos. Cubrirlos con una salsa hecha con la mahonesa, el queso y el zumo de limón. Espolvorear con el perejil.

Roast beef en salsa de soja

Medio kilo de solomillo sin grasa, un diente de ajo, dos ramitas de romero, una pizca de tomillo, una cucharada de salsa de soja, sal.

Atar la carne con cordel de cocina, introduciendo dentro el romero y envolviéndola con papel de aluminio junto con el diente de ajo, el tomillo y rociada con al salsa de soja.

Introducir en el horno caliente a 200° durante 15 minutos. Abrir el paquete y proseguir la cocción 5 minutos más (u 8 si se desea bien hecha). Traspasar los jugos de la cocción a una sartén y dejar reducir. Rectificar de sal, dejar enfriar el roast beef durante 10 minutos y cortar la carne en rodajas. Servirlas rociadas con los jugos de la cocción

soufle de pollo

Categoría: comida

Ingredientes

4 pechugas de pollo, 2 sobres crema de espárragos, 1 1/2 de leche, 1kg queso mozzarella, 1/4 parmesano, 1 cebolla y 1 cubito., 2 latas de maiz en grano y 2 de petitpois.

Procedimiento

se ponen a cocinar las pechugas con el cubito y la cebolla, cuando esten listas se desmechan, aparte en la licuadora pongo la leche con la crema de espárragos la licuo y la paso a una olla antiadherente a fuego lento hasta que espese, agrego las latas del maiz y el petitpois en un molde para hornear pongo crema, pollo, queso mozzarella y parmesano repitiendo el procedimiento hasta finalizar con queso parmesano, hornear por 45 min o hasta que dore.

Tacos rellenos de carne

Calentar dos tacos o un pan de pita grueso o una rebanada y media de pan integral. Freír 100 g de carne de ternera picada junto con media cebolla picada y un diente de ajo en una cucharadita de aceite. Limpiar y picar una cebolleta, medio pimiento amarillo y un tomate. Rellenar el pan y añadir tres cucharaditas de ketchup. Colocar sobre unas cuantas hojas de lechuga.

TERNASCO A LA BILBILITANA.

- Cuatro paletillas de cordero.
- 800 g. de patatas.
- 4 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- Cucharadita de tomillo.
- Un pellizco de pimienta blanca.
- Cucharada de perejil picado-
- Aceite de oliva y sal.

Sazonar y untar con manteca de cerdo las paletillas, colocarlas en una fuente de asar junto a los ajos partidos y el laurel, se espolvorean con la pimienta y se ponen en el horno muy fuerte durante 15 minutos. Reducir la potencia y mantener otros 35 minutos, rociando la carne con el tomillo casi al final.

Las patatas se utilizan como guarnición, fritas en aceite o asadas en el mismo horno.

NOTA: Esta es una receta extraída de un libro sobre la gastronomía en Aragón, lamento no poder ayudaros con ella porque no la he probado y la cocina no es lo mío. Pero a sí contribuyo algo mientras aprendo de los gurus que ahí aquí.

TERNERA ASADA AL ROMERO

Ingredientes (4 personas):

- 1 trozo de ternera con 6 costillas,
- 1 rama de romero,
- 2 cdas de aceite de oliva,
- ½ vaso de vino blanco,
- sal,
- pimienta.

Elaboración:

Mientras precalentamos el horno a fuego, ponemos la ternera sobre una bandeja de horno y rociamos con aceite la carne, o bien lo extendemos usando un pincel limpio. Salpimentar y añadir el romero y, si se desea, unas hojitas de una rama de salvia. Introducir en el horno y asar a 200 durante treinta minutos, dándole la vuelta a la ternera para que se dore por todos los lados.

Rociar con vino blanco, bajar el fuego del horno y asar 90 minutos más. De vez en cuando dar la vuelta al carne, y bañarla con el propio caldo de cocción. Sacar del horno y dejar reposar diez minutos.