Pulpo a la gallega

Ingredientes: 1 pulpo grande o 2 pequeños,1 patata mediana con piel, Agua, Aceite de oliva virgen, Sal gorda, Pimentón dulce o picante (según gustos).

Elaboración: Pon en una cazuela abundante agua con sal. Cuando comience a hervir, asusta el pulpo 3 veces y ponlo a cocer junto con la patata. Cuando la patata esté cocida (aproximadamente unos 20 minutos) el pulpo estará en su punto. Deja reposar brevemente antes de servir.
Retira el pulpo del agua, córtalo en pequeños trozos (de bocado) y sirve sobre el plato típico de madera.
Si no dispones de él, cualquier plato puede servir.
Sazónalo con la sal gorda y el pimentón; y rocíalo con aceite de oliva virgen.

Bacalao al pil-pil

ingredientes: 4 trozos de bacalao, 5 dientes de ajo, 1 chile de árbol, aceite de oliva.

Elaboración: Coloca los 5 dientes de ajo en una cazuela y dora. Más tarde trocea el chile y échala a la cazuela para que se dore. Cuando estén hechos retíralos a un plato.
En el mismo aceite, pon a hacer los trozos de bacalao (con la piel hacia arriba). Dales la vuelta y cuando estén hechos sácalos de la cazuela.
Deja templar el aceite 4 ó 5 minutos. Liga el aceite con la gelatina del bacalao con ayuda de un colador.
Pon en un plato la salsa y sobre ésta, los trozos de bacalao.
Por último, pon los ajos y el chiles encima de cada trozo.

Corvina con refrito

Ingredientes: 1 corvina, 4 dientes de ajo, 1/2 vasito de vinagre de vino tinto, Ají triturado, 1 cebolla, 4 papas medianas, Perejil picado, Aceite, sal.

Elaboración: Pela y corta las papas en lonjas finas y la cebolla en juliana gruesa. Coloca ambas en la placa de horno, encima pon la corvina abierta con sal aceite y mete al horno a 200 grados 25 minutos. Pásalo todo a una fuente.
En una sartén pon el ajo fileteado con aceite. Cuando se dore, vierte sobre el pescado. Añade el ají directamente al pescado y también el vinagre. Luego vierte todo el jugo nuevamente en una sartén, menea bien y espolvorea con perejil picado. Vuelve a volcar esta mezcla sobre el pescado y sirve.

Bonito con salsa de cebolla y mostaza

Ingredientes: 800 gr de bonito fresco limpio, 4-6 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de mostaza a la antigua, 1 vaso de vino blanco, ½ vaso de vinagre de Módena Pan rallado, aceite, Sal:

Pica las cebollas y ponlas a pochar a fuego lento (15-20 minutos) en una cazuela con aceite. Añade la sal. Cuando esté blanda, incorpora el vino, el vinagre y la mostaza, mezcla bien y pásala por el pasapurés a una cazuela ancha. Mantén al fuego para que la salsa esté caliente.
Filetea el bonito en rodajas finas y rebózalas con el pan rallado.
Pela los ajos y córtalos por la mitad, ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite, incorpora los filetes de bonito y fríelos brevemente (vuelta y vuelta).
Para servir, coloca la salsa en el fondo de la fuente y encima los filetes de bonito

Bonito con pimiento verde

Ingredientes: 800 g de bonito,4 pimientos verdes, 2 tomates, 4 cebolletas, 2 dientes de ajo, Aceite, Sal, Perejil picado.

Elaboración: Corta las cebolletas y los pimientos verdes en juliana y dóralos en aceite. Pica los ajos y añádelos a las verduras. Echa sal. Pela los tomates, trocéalos en juliana e incorpóralos a las verduras. Haz la piperrada durante 30 minutos.
Corta el bonito en rodajas. Sala los filetes por los dos lados y fríe durante un minuto. Voltea los filetes, echa perejil y fríelos durante otro minuto.
En un plato grande coloca la piperrada y sobre ésta, los filetes de bonito.

Atún aromático

Ingredientes: 600 gr de atún o bonito en rodajas, 1 cebolleta, 2 tomates maduros, 1 pizca de tomillo, 1 pizca de orégano, Unas hojas de albahaca, 1 hoja de laurel, 1/2 vaso de caldo de pescado, 1 cucharada de harina, Aceite, Sal.

Elaboración: Corta las rodajas de atún en cuartos y sazona con sal gorda.
Pica la cebolleta y el tomate y sofríelos en un poco de aceite de oliva. Sazona y añade el tomillo, el orégano y el laurel. Cuando este todo bien pochado agrega la harina y rehoga. Moja con el caldo de pescado, echa la albahaca picada y déjalo reducir durante unos minutos.
Fríe el atún en una sartén con aceite caliente e incorpóralo a la cazuela. Deja que se haga un minuto y sírvelo.

Scones de patata, de Irlanda del sur

-harina fuerza
-1 cucharada levdura
-3 patatas medianas , peladas , heridas y aplastadas
-30gr manteca de cerdo derretida
-175 mantequilla ablandada
-75gr azucar
-1 cucharadita de sal
-35cl leche
-1 huevo entero batido
-1 yema batida

Mezclar la manteca de cerdo ,125 gr manetequilla , la sal i el azucar con las patatas . Deslerir la levadura con la leche y añadir a la masa de las patatas.Agragar el huevo y la yema. incorporar la harina y amasar hasta que sea ua pasta elastica , reservar en un cuenco grande para que suba

Extender la masa con un rodillo dejandola de un 1 cm de espesor, cortarla a redondeles . Con los 50gr restantes mantequilla pintar los redondeles , poner uno encima de otro , Hornear en latas enmantecadaslos "scones dobles" a 230º de 20´a 30´ , ahsta que hayan subido y estén dorados

4- Lemoncello (o Limoncello, nunca he sabido como se escribia) (AD)

1 litro de alcohol puro (o absoluto; se compra en farmacias)
1/2 kilo de azucar
1 litro de agua
12 limones (solo se usa la parte amarilla de la piel, intentando incluir el minimo posible de lo blanco).

Poner la piel de los limones en un botellon con el alcohol durante una o dos semanas. Mas vale que dicho botellon cierre bien, si no acabaremos con una bebida apta para ninyos. Y no queremos eso, ?verdad?
El tiempo es variable porque depende de yoqueseque, el caso es que la piel tiene que ponerse blanca y el alcohol amarillento.
Luego hay que hacer un sirope: se poner a hervir un litro de agua y se le anyade medio kilo de azucar, y luego se remueve hasta que tenga consistencia de jarabe. Se deja enfriar (no del todo, con que este tibio basta), se anyade el alcohol al sirope, se mezcla bien y se deja

enfriar del todo.

Hay que buscarse botellitas pequeñas y medio guapas para guardarlo en el congelador, y servir helado. No se congela, claro. La cantidad de alcohol deberia daros una pista de por que. Tiene que estar en reposo como minimo una semana, y se sirve directo del congelador.

Estupendo para regalar a los amiguetes cuando la Navidad nos ha pescado pobres...

MEJILLAS DE CERDO A LA AMPURDANESA

Ingredientes (para 4 personas):

4 mejillas de cerdo
1 cebolla
25 gramos de jamón serrano del país
2 o 3 tomates maduros
un chorrito de vino negro (a ojo y según el gusto)
200 gramos de zanahorias
3 alcachofas
25 gramos de almendras tostadas
1 ajo
perejil
sal
1 hoja de laurel
1/4 de litro de caldo

Sazonar las mejilas de cerdo y dorarlas en una cazuela con un poquito de aceite. Reservar.
En la misma cazuela que se han dorado las mejillas, y con el mismo aceite, sofreir una cebolla picada bien pequeña y añadir el jamon serrano cortado a trocitos pequeños y el tomate rayado y sin las pepitas (no hace falta que las saqueis todas!!!). Cuando se haya reducido un poco, añadir el vino negro y dejar reducir y que se evapore. (No olvidar de ir añadiendo sal a todos los ingredientes que vayamos introduciendo en la cazuela).
Hacer una picada con las almendras tostadas, el ajo y el perejil. Diluir con un poquito de caldo y añadir a la cazuela.
Introduir de nuevo las mejillas de cerdo en la cazuela con una hoja de laurel y el resto del caldo.
Cocer todo esto tapado en el horno durante una media hora (ya vereis cuando está cocido del todo).
Mientras estén las mejillas en el horno hervir las zanahorias cortadas a lo largo, con una cucharadita de azúcar, hasta que estén tiernas. Añadir a la cazuela.
Hervir las alcachofas limpias de las hojas más feas y cortadas por la midad, con agua y un poco de sal. Una vez hervidas enharinar y freir en una sartén con aceite bien caliente. Cuando falten cinco minutos para terminar la cocción de las mejillas de cerdo añadir a la cazuela.

Cajun

Para beneficio de los no angloleyentes he traducido una receta cajun espectacular, hallada durante los desesperantes días en que tuve que perseguir unas ostras con salsa de rábanos picantes por toda la red. Por si a alguien le interesa, la cocina cajun (de la cual este plato es típico) es la que surge por la confluencia de la cocina de los franceses, la de los indios americanos y la de los negros esclavos, en la zona de Luisiana de los USA esos. Si mi enciclopedia no miente, claro. El gumbo... bueno, se podría decir que es una sopa, pero, como leí no sé donde, "llamar 'sopa' al gumbo es como llamar a un Rolls Royce 'cacharro que te lleva de un lado a otro'". Que lo disfrutéis...

GUMBO DU MONDE

Ésta no es, desde luego, la receta "definitiva" del gumbo. Hay un número de maneras infinito de prepararlo, pero ésta es la que utilizo más habitualmente.
Lo llamo mi "gumbo de todo". Tiene ciertas características poco usuales, como el hecho de aromatizar el caldo de pollo con marisco, concretamente con las cabezas y cáscaras de las gambas. Creoq ue así se consiguen unos sabores mucho más ricos y complejos. Apropiaos de esta receta mientras podáis... si algún día la sirvo en un restaurante, no seguiré compartiendo mis secretos...
Recordad que es IMPRESCINDIBLE el proceso de preparar el caldo para este plato. No se puede sustituir por agua ni por caldo de cubitos. Tengo que insistir en la importancia de este paso. Sí, hay muchas recetas de gumbo que se elaboran con agua fría, pero a mí no me parece que valga la pena prepararlo así. No se puede conseguir la complejidad y diversidad de sabores sin empezar con un buen caldo casero. ¿No me creéis a mí? Pues escuchad lo que me escribió uno de vustros compañeros lectores de las Gumbo Pages:

"Sólo quería decirte que he usado tu receta de la Gumbo Page, y según indicabas me pasé un día entero preparando el caldo. Es el mejor gumbo que he hecho en mi vida".

Ahí tenéis.

El caldo se puede hacer con anticipación y guardarlo en la nevera o congelarlo.

PARA EL CALDO:

* 8 litros de agua fría
* 4-5 kilos de carcasas y restos de pollo (cuellos, alas, etc.), o bien un pollo entero cortado en trozos y dorado al horno.
* Las cabezas y cáscaras de las gambas, reservadas del kilo y medio que habremos pelado para el último paso de la receta (¡las cabezas son muy importantes!)
* ¼ de kilo de cebollas, picadas
* 125 gramos de apio, tallo y hojas, todo picado
* 125 gramos de zanahorias, picadas
* 2 cabezas de ajos cortadas por la mitad en sentido horizontal
* Una bolsita de gasa pequeña o una bola para preparar infusiones, con:
    - 1 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados (no

molidos)

- Unas cuantas ramitas de perejil
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de estragón seco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca

(Si es posible, por favor, comprad las gambas con cabeza. Las cabezas de las gambas darán un sabor maravilloso al caldo, sin ellas no será un verdadero gumbo de Nueva Orleans. Conseguid las cabezas como sea).

Quitar la piel del pollo y cortarlo en trozos de 8-10 cm., dejando parte de los huesos al descubierto. Dorar en el horno los trozos y huesos de pollo durante veinte minutos a 180º. Poner el pollo en una olla bien grande junto con el agua, y dejar que hierva despacito. De cuando en cuando quitar la espuma sucia que se formará arriba (¡este proceso de preparar el caldo hace que la casa huela MUY bien!). Dejar que siga el hervor durante tres horas como mínimo, mejor cuatro. Esta cocción tan larga es lo que extrae todo el sabor a la carne y huesos del pollo, así como la gelatina natural de los huesos. Al refrigerarlo, un buen caldo de pollo tiene que quedar claro y gelatinoso.

Añadir la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio. Hacer un saquito de hierbas con la gasa (un trozo cuadrado de unos 10 cm. de lado) y meter dentro la pimienta, el perejil y las hierbas secas. Atarlo para que no se salgan. Si se quiere, atarlo con un cordelito y éste al asa de la cazuela, así será más fácil recuperarlo luego). Dejar hervir una hora más, y entonces añadir las cabezas y cáscaras de las gambas. Hervir otra media hora.

Recordad que lo mejor es no remover el caldo mientras está hirviendo, así saldrá mucho más claro.

Colar a conciencia. Lo mejor es hacerlo a través de un colador o chino con un par de capas de tela limpia y húmeda. Si se va a utilizar el caldo de inmediato, quitar toda la grasa posible con un trozo de papel de cocona; si no, regriferar inmediatamente la olla en la pila de la cocina llena de agua con hielo, removiendo para llevar el líquido caliente del centro a los lados. No basta con poner el caldo en la nevera, así no se enfriará tanto como para impedir la posible multiplicación de bacterias nocivas. Para desgrasar el caldo con facilidad, refrigerar hasta que la grasa se solidifique en la superficie y luego quitarla con una espumadera.
Salen unos cinco litros de caldo.
(Si se quitan las cáscaras de las gambas, éste es un caldo de pollo estupendo para otros usos. Las cáscaras y cabezas se añaden en el último momento para dar el sabor a marisco adicional que a mí me gusta especialmente para este plato. En cambio, para otras recetas es mejor preparar caldo de pollo o de pescado, no mezclarlos. El caldo aguanta unos cuantos días en la nevera y hasta seis meses en el congelador).

PARA EL ROUX:

* 300 gramos de harina
* ¼ de litro de aceite

Mezclar a base de bien en una sartén o cazo de fondo grueso, y dejar hacer a fuego medio o fuerte SIN DEJAR DE REMOVER. ¡MUCHO CUIDADO NO SE VAYA A QUEMAR! Si empiezas a ver motitas netras en el roux, ya la has hecho buena. Tíralo y empieza de nuevo. Sigue cocinando y removiendo hasta que el roux se ponga cada vez más oscuro. Con un buen recipiente de fondo grueso, se puede obtener un excelente roux oscuro en unos veinte minutos.

La gente de Nueva Orleans prefiere por lo general un roux color dorado o cacahuete, así que si lo prefieres hazlo así. En cambio los cajuns lo prefieren oscuro, y yo también. Si estás seguro de que no quemarás el roux, hazlo hasta que tenga un color moreno, marrón rojizo, casi tan oscuro como el chocolate con leche. Cuando está casi acabado el roux tiene un olor parecido al del café tostado, ¡yumm!

Si prefieres el roux dorado o a mitad de camino, reduce la cantidad que vas a utilizar; el roux oscuro no tienen tanto efecto espesante, ya que la fécula se ha tostado en buena parte.
A medida que el roux se acerca al color adecuado hay que bajar el fuego o apagarlo por completo, porque el calor del recipiente hará que se siga haciendo. También se pueden añadir cebollas, pimientos y apio al roux cuando está a punto de terminar de hacerse para detener el proceso de cocción y ablandar las verduras. SEGUIR REMOVIENDO el roux hasta que esté relativamente frío. Luego, añadir al caldo.

Si al roux lo llaman “napalm cajun” es por buenos motivos. Que no te salpique ni una gota.

Si no tienes un recipiente de fondo suficientemente grueso, o si te preocupa preparar el roux a fuego alto, recuerda que el roux oscuro al estilo cajun tardará cosa de una hora en hacerse a fuego lento, siempre removiendo constantemente. Así que, si andas escaso de tiempo, un buen roux dorado al estilo criollo te dará un resultado igualmente bueno y en la mitad de tiempo. Recuerda también que el roux se puede preparar por adelantado y luego se conserva en la nevera o en el congelador. Con un poco de práctica te saldrá de maravilla.

PARA EL RESTO:

* Un pollo o una pintada, sin menudillos y en trozos
* 400 gramos de salchicha ahumada y/o salchicha criolla picante
* Kilo y medio de gambas
* 6 blue crabs xxx limpios, partidos por la mitad y con las pinzas aparte
* Kilo y cuarto de quimbombó o quingombó (yo lo sustituyo con guisantes o habitas tiernas en su vaina)
* 2 cebollas, picadas
* 1 manojo de cebollas tiernas con sus tallos, todo picado
* 2 pimientos verdes, picados
* 5 tallos de apio, picados
* 3 hojas de laurel
* Varios dientes de ajo, molidos
* 1 manojo de perejil fresco, picado
* Condimento criollo al gusto, O BIEN pimienta negra, blanca y de cayena, al gusto.

* Sal al gusto
* Unos golpes de Tabasco, o al gusto
* Arroz de grano largo recién cocido

Espolvorear los trozos de pollo con condimento criollo y dorar en el horno. Cortar la salchicha en rodajas y dorar también, eliminando toda la grasa que suelte.

Si no habías añadido las verduras al roux, saltear las cebollas, las cebolletas, los pimientos y el apio, y añadir al caldo. Añadir el pollo y la salchicha. Agregar las hojas de laurel y el condimento criollo o pimientas al gusto, y remover. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego para que el líquido apenas tiemble, y dejar hacer unos 45 minutos. Probar de cuando en cuando y rectificar de condimentación según haga falta.

Añadir el quimbombó (o sustitutos) y dejar hacer media hora más. En cuanto empiece a estar tierno, añadir el perejil, el cangrejo xxx en mitades y sus pinzas. Cocinar quince minutos y añadir las gambas. Éstas deben hacerse sólo el tiempo necesario según su tamaño, entre cinco y ocho minutos, lo justo para que se pongan rosadas. Hay que tener cuidado de no hacerlas demasiado, por eso se agregan en el último momento.

Si se ha formado algo de grasa en la superficie del gumbo conviene quitar el máximo posible.

Servir generosas cantidades en cuencos sobre arroz caliente. No olvidemos que el arroz es lo primero que se debe poner en el cuenco, y no es optativo, pese a la tendencia existente en algunos restaurantes de Nueva Orleans a servir un gumbo sin arroz.

He trabajado durante años para refinar esta receta. Si preparas este gumbo y lo sirves a tus invitados sin darme el crédito merecido y entonar mi nombre, enviaré un gris-gris vudú MU MALO en tu dirección (tengo un demonio gris-gris trabajando a modo de “background process” en este momento)... ¡así que cuidado!

SALMON MARINADO

-Comprar un lomo de salmón sin espinas, preferiblemente de la parte anterior.
-Mezclar (por cada Kg de peso de salmón): 30 gr de azucar + 40 gr de sal fina + 1 cucharadita de pimienta blanca.
-Pasar el lomo del salmón por esta mezcla.
-Ponerlo en una fuente honda con la piel hacia abajo y cubrirlo con eneldo picado.
-Ponerle encima una tablilla y peso encima (yo pongo latas de cerveza 6 para un Kg).
-Meter en la nevera 2-3 dias girando la pieza 2-3 veces para que se empape del juguillo que destila.
-Sacarlo y limpiarlo de sal con agua. Cortarlo en lonchas muy finas.
Servir con esta salsa:

SALSA AGRIDULCE PARA EL SALMÓN MARINADO

-Mezclar:

4 cucharadas de mostaza de Dijon (o normal).
3 cucharadas de azucar.
2 cucharadas de vinagre.
5 cucharadas de aceite de oliva.
3 cucharadas de eneldo picado.
3 cucharadas de agua (discrecional).

INTXAURSALSA

Hola, este es un postre vasco practicamente desconocido. Pruebalo si te gustan las nueces.

-Pelar nueces hasta conseguir 250 gr. de fruto.
-Machacarlas en un mortero o en una trituradora de robot hasta conseguir una harina que debe de ser lo mas fina posible.
-Hervir un litro de leche con un palo de canela y 250 gr de azucar.
-Añadir la harina de nueces removiendo y hervir a fuego lento sin dejar de remover durante 45 minutos (si espesa mucho se le puede añadir algo de leche).
-Debe quedar como unas natillas espesitas.
-Pasar por el chino o pasapurés.
-Se puede tomar frio o caliente (a mí me gusta frio).

Aprovechando el escaneo que hice para enviar estas recetas a un "forofo" del pulpo de Galicia, pego en este grupo las recetas que he sacado del libro Cocina Gallega, para que sirvan de regocijo a los amantes del "optopus galaicus". Buen provecho, amigos.

Pulpitos con tomate

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpitos
1 tazón de salsa de tomate
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil picado
1 vasito de vino blanco
1 vaso de aceite
Sal, pimienta y romero

Lavar bien los pulpitos y dejarlos escurrir. Poner el aceite en una sartén, añadir los ajos, el perejil y una ramita de romero y rehogar los pulpitos por espacio de diez minutos.
Rociarlo luego con el vino blanco y la salsa de tomate, sazonar de sal y pimienta y dejar cocer una hora aproximadamente. Si espesa demasiado aclararlo con un poco de agua fría durante la cocción.
Servir caliente en cazuela de barro.

Pulpo a la feria

Ingredientes:

2 kilos de pulpo
1 cebolla pequeña
1 vaso de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de pimentón picante
Sal gruesa

Lavar el pulpo para quitarle el limo que trae Mazarlo para que ablande.

Poner el agua a hervir con la cebolla en una cacerola, cuando rompa a hervir introducir el pulpo en la cazuela y levantarlo dos o tres veces, volviéndolo a meter. Dejarlo cocer durante 45 minutos, pincharlo y si está blando retirarlo del fuego. Cuando se vaya a servir, después de haberlo dejado reposar unos 15 minutos, quitarlo de la cazuela y cortar en trozos no muy gruesos con tijeras. Sazonar con sal y aceite y espolvorear de pimentón (la cantidad puede variar según lo picante que se desee).

Pulpo a la sochantre

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo
2 cebollas
2 pimientos
3 tomates
2 cucharadas de perejil
4 dientes de ajo
Sal y pimienta

Mazar y lavar el pulpo. Cocer y trocear. Hacer un rustrido con la cebolla y los pimientos muy picados. Cuando esté dorado incorporar el tomate pelado y el perejil machacado con los dientes de ajo. Sazonar de sal y pimienta. Añadir el pulpo troceado y dejar cocer revolviendo frecuentemente para que no se pegue, durante unos doce o quince minutos.

Servir caliente en cazuela de barro.

Pulpo al ajo

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo
6 dientes de ajo
1/4 de litro de aceite
Sal

Se lava el pulpo y se maza. Se cuece y una vez cocido se parte en trozos pequeños que se saltean con el aceite y con los ajos picados. Se sirve en cazuela de barro y se presenta hirviendo a la mesa.

Pulpo con ajos

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo
6 dientes de ajo
1 cucharilla de pimentón picante
1 cucharada de pimentón dulce
1 vaso de aceite
Sal gruesa
Agua

El pulpo puede ser congelado, curado o fresco. En los dos primeros casos no es necesario mazarlo, pero si es fresco el secreto de que esté tierno consiste en mazarlo antes de cocerlo.

Se pone a hervir abundante agua en una olla a poder ser de cobre o de porcelana (en aluminio no queda tan bien). El pulpo se mete y se saca tres veces para asustarlo», pues así escaldado queda más tierno. Se deja cocer durante dos horas y media o tres. Si no va a servirse en el momento es mejor no retirarlo del agua. Se corta luego en trozos con una tijera y se sazona con sal gruesa, el pimentón picante y el dulce (la cantidad de picante varía según el gusto), los ajos muy picados y el aceite. Todo en crudo. (Para la ajada se doran los ajos, pero en este caso no.) Puede servirse tanto caliente como frío, preferiblemente en platos de madera.

Pollo entero asado al horno

Ingredientes:
- 1 pollo entero
- albahaca
- 2 o 3 dientes de ajo
- un ramito de hierbas aromáticas
- unas patatas
- unas zanahorias
- 1 o 2 cebollas
- sal
- pimienta

Untad con aceite una fuente para ir al horno y colocais el pollo entero (pero limpio, eh?) salpimentado y con la albahaca esparcida por todos los lados. En su interior colocais los dientes de ajo y el ramito de hierbas.
Colocad tambien en la fuente la cebolla cordata en rodanjas, no muy finas, unas patatitas cortadas redondas y unas zanahorias cordatas pequeñas y redondeadas.
Cocedlo todo al horno muy bajo (150º o un poco menos) durante una 1h. y 45 m. Cuando falten unos 30 o 45 minutos para finalizar la cocción, le hechais una taza de las de las de café de vino rancio por encima y durante el resto de la cocción lo vay bañando de vez en cuando con este jugo.
Ya vereis como os va a quedar un pollo muy jugoso y tierno.
Que aproveche.

Ensalada

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 lechuga o escarola (lo que os guste más).
- 2 patatas no muy grandes.
- 2 huevos duros
- 2 tomates
- anchoas
- pimiento cocido al rescoldo
- pimeinto verde
- aceitunas (verdes, negras o arbequinas, las que os gusten más)

Para la salsa vinagreta
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de vinagre
- 12 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación:
Coced las patatas con piel y todo durante unos 20 o 30 minutos, según lo grande que sean y de la variedad. Cuando estén frías las pelais y las cortas a rodanjas.
En un plato colocais un fondo de lechuga o escarola, las patatas cortadas a rodanjas en el centro y los huevos duros también cortados a rodanjas alrededor de las patatas. Cortad los tomates a octavos y los colocais por encima de las lechuga o escarola. Luego le poneis unas aceitunas, unas tiras de pimiento cocido, unas tiras de anchoas y unas rodanjas de pimiento verde. Mientras vais montando el plato lo vais regando con una salsa vinagreta con huevo hecha de la siguiente manera:

En un mortero o plato se pone la yema de huevo con un pellizco de sal y pimienta y se mezcle bien con un batidor. Se le añade una cucharada de vinagre -se bate-, cuatro de aceite -se bate-, una de vinagre ... y así sucesibamente hasta completar todas las que pone en la receta. Vereis como os queda una salsa ligada pero un poco ligera.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE NAVAJAS

Ingredientes para 4 personas

1 Kg. de merluza
16 navajas frescas
4 dientes de ajo
Medio limon
sal
perejil
2 tomates
1 cebolla pequeña
1 dl. de aceite de oliva
25 grs. de mantequilla
2 yemas de huevo
1 cuarto de litro de caldo de pescado
Una cucharada sopera de harian
Pimienta blanca
Pan rallado.

Preparación

Picamos la cebolla muy fina y los tomates, sin piel ni pepitas, los cortamos en trocitos pequeños. En un mortero majamos los ajos, el perejil, y despues le mezclamos un poco de aceite frito y la sal. Lo reservamos. De un lomo grende de merluza sacamos filetes finos y los aplastamos bien. Los sazonamos con sal y limón y tambien se reservan. En una sartén con aceite de oliva rehogamos la cebolla y a continuación el tomate. Al cabo de 5 minutos le agregamos las navajas. salpimentamos y tapamos el recipiente. Una vez abiertas, apartamos est sogrto del fuego y retiramos las conchas de las navajas. Entre dos filetes de merluza colocamos unas navajas en su sal y cerramos bien sus extremos. Los colocamos en el horno, se unta un el majao preparado anteriormente. Los horneaos durante 10 minutos a a 180 grados y los acompañamos con la salsa.

PATATAS A LA RIOJANA

> Después de probar varias formas de hacer este plato, ahí va la receta
> que más me gusta (y además la más sencilla):
> En una cazuela se ponen 4 cucharadas de aceite de oliva, y en él se
> sofríe una cebolla, dos dientes de ajo y un pimiento verde (picados
> finos), media hoja de laurel y perejil. Una vez sofrito, añadir el
> chorizo (de guisar) partido en trozos de 3 cm, de ancho hasta que
> suelte la grasa. Añadir las patatas (mejor si son viejas), agua (que
> cubra justamente) y la sal; cocer tapado a fuego lento entre 30 y 45
> minutos. Buen provecho!

Un toque maravilloso para las patatas a la riojana es el pimiento choricero, y ahora que lo venden en tarritos y no hay que ponerlos en agua y todo eso...Yo lo añado justo al principio, y en cambio el chorizo no lo echo hasta el final, para que no se quede duro.
Carmen

GAZPACHO EN VERSO

Rebuscando cosas sobre el gazpacho, he encontrado en el libro "La cocina andaluza" de Miguel Salcedo Hierro, este delicioso soneto que no me resisto a transcribiros :

Se machacan de un ajo cuatro dientes
con sal, miga de pan, huevo y tomate,
y en aceite de oliva bien se bate
majando con los ritmos convenientes.

Se junta el agua con los ingredientes
para que, así, la masa se dilate
y se echan al conjunto, por remate,
chorrillos de vinagre intermitente.

Cuando quede diluída bien la pasta,
afile el colador su noble casta
y, para guarnecer plato tan fino,

démosle ya su peculiar acento,
echándole trocitos de pimiento,
de cebolla, de pan y de pepino.

****

20- Esta receta la puso por aquí Cristina Macía, a ver si te gusta (AT)

INGREDIENTES:
300 gr. de salsa de tomate
125 gr. de miel
125 ml. de zumo de limón
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de albahaca (si es seca, media)
1 cucharadita de mostaza (si es en polvo, mejor)
1/4 de cucharadita de Tabasco

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar al menos un par de horas antes de utilizarla. Se puede espesar con almidón, o algo así.

21- Transcribo esta receta, sacada de la obra de Juan Altimiras (AU)

"Nuevo Arte de Cocina, sacado de la escuela de la experiencia económica", editada en Madrid, 1760, por Antonio Pérez de Soto, en su "Quarta impresión" :

"Tomarás calabaza, cebolla, tomate, peregil, yerva-buena, y lo freirás todo ; luego lo echarás en una vasija ancha, desharás bien los huevos, sazonalos de sal, les pondrás fuego arriba y abajo, hasta que se tuesten, después los cortarás como tortada y podrás servir."

Aviso a los no iniciados, que Altimiras es uno de los "grandes" de la cocina española "clásica".

Yo pienso -con toda la humildad del mundo- que en la segunda parte de su receta lo que está prescribiendo Altimiras es que la fuentecita, con la fritanga sobrecubierta de los huevos batidos, se meta en el horno precalentado. ¿Estáis de acuerdo?

Si os gusta, rebuscaré de su libro alguna otra recetita entrañable. El nombre de ésta es digno de la mismísima Cristina Macia. Sos quiero, gentes.

GUILLERMO

21- El gazpachoManchego (AV)

Ingredientes
10 tomates maduros medianos o unos 2.5 k.g

2 pepinos
1 cebolla pequeña
1 pimiento verde
1 pimiento rojo

1 diente de ajo pequeño.(opcional dependiendo de la cebolla)
Sal,vinagre, aceite,pan y agua.
Instrumentos de cocina.
2 bols (preferiblemente de acero) uno grande para 7l. y uno pequeño 1l.
1 una batidora
1 cacillo o cuchara sopera
1 colador o un chino con su mano.
1tabla de madera, cuchillo de sierra y puntilla.

receta: coge media barra de pan duro y rompela en el bol pequeño y le echas tres buenos chorros de vinagre (no uses de Jerez en esta receta) dos cucharadas grandes de aceite, sal (un par de cucharaditas) y un cuarto de litro de agua.
dejas que el pan se ablande.

Troceas los tomates con el cuchillo de sierra o de cortar el pan. Cada tomate en cuatro. pela los pepinos con la puntilla quit´ándole los extremos que ya sabes que amargan y trocealos en cuatro tambien.Los pimientos tambien cortalos despues de limpiarle las semillas. La cebolla partela de la siguiente manera y veras que facil es de pelar: Cortas los dos extremos y haces un corte por la mitad y le quitas la piel junto con la primera capa. Troceala.

Todo esto lo trituras en el bol grande con la batidora por tandas: tomates,pepino cebolla,el pan con el vinagre y aceite llevando cuidado de no mancharte porque salpica bastante.Si ves que esta muy espeso añadele agua prudentemente.

Despues de triturarlo pasalo por un colador grande a la fuente donde vayas a servirlo. Conforme vayas pasando lo triturado al colador, con el cacillo te ayudas a que filtre dando vueltas circulares alrededor de la rejilla. Cada dos pasadas limpia el colador de las pieles acumuladas.

Una vez que hayas filtrado el gazpacho dale un toque con la batidora(limpia de pieles) para homogeneizarlo. Pruebalo de sal y vinagre y rectifica si es preciso.

Si vas a tomarlo inmediatamente admite cubitos de hielo. De otra manera es mejor enfriarlo unas horas.

Hay quien pone como guarnición a esta estupenda sopa fria dados o "mirepoix" de sus ingredientes en crudo con pan frito.

22- BERENJENAS A LA MENTA (AW)

Ingredientes: Para 4 personas, 4 berenjenas medianas, 1 cebolla, 2 tomates maduros, 1 manojito de menta fresca, 1 diente de ajo, perejil, sal, aceite de oliva, 2 cucharadas soperas de pan rallado.

Partir las berenjenas a lo largo e introducirlas en una olla con abundante agua salada hirviendo hasta que esten tiernas (15 minutos aproximadamente). Escurrilas. Preparar un sofrito con la cebolla cortada fina y el tomate. Vaciar las berenjenas de su pulpa, cuidando de no romper la piel. Picar la pulpa de la berenjena y la menta y añadirlas al sofrito. En una bandeja de horno colocar las "barquitas" de berenjena y rellenarlas con el sofrito. Picar el ajo y el perejil, mezclar con el pan rallado y espolvorear con la mezcla la superficie de las berenjenas. Aliñar con aceite y poner a gratinar en el horno precalentado hasta que se doren.

23- brazo de gitano (AX)

Ingredientes para el bizcocho
- 3 huevos
- 100 g. de harina
- 100 g. de azúcar
- ralladuras de limón
- 1 cucharadita de levadura en polvo

Ingredientes para la crema (proporciones para 1/2 litro de leche, pero con las proporciones para 375 cc de leche tendreis suficiente)
- 1/2 l. de leche
- 3 o 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas, un poco planas, de fécula (unos 40 g.)
- 125 g. de azúcar
- vainilla, canela o piel de limón

Si preferiis nata con 300 g. tendreis suficiente.

Preparación:
Haced el bizcocho trabajando bien las yemas de huevo con el azúcar, con una cuchara de espátula de madera, hasta que quede una pasta esponjosa i fina ; añadid las raspaduras del limón ; en este punto añadid la harina, mezclada con la levadura, hasta que os quede todo bien unido ; todo seguido añadid las claras a punto de merengue, haciendolo con mucha suavidad.
En una placa de horno poned un papel de barba o vegetal bien untado y poned la pasta, dejandola delgadita. Hacedla cocer la horno un poco fuerte unos 8 o 10 minutos, no más. Si se cuece demasiado la pasta os quedaría seca y no se podría enrollar, porqué se rompería.

Una vez esté cocida, ponedla encima del mármol y sacadle el papel con mucho

cuidado ; tombadla y ponedle un trapo de cocina para que no se seque (la misma humedad que hará el mármol nos la conservará tierna hasta el momento de rellenarla).

Para hacer la crema trabajad las yemas de huevo con el azúcar en un cazo que no sea de aluminio, hasta obtener una mezcla fina, un poco espesa. Todo seguido mezclad la fécula : cuando esté todo bien unido, hechadle la leche hirviendo, perfumada con el gusto que querais. Mezcladlo con el batidor y ponedlo al fuego ; idlo mezclando continuamente hasta que empieze a hervir.

Sacadlo del fuego y no dejeis de mezclar energicamente unos segundos más. Dejardla enfriar. Mientras se enfría idla mezclandola de vez en cuando.

Una vez la crema fría extendedla por encima de la masa, por la parte donde había el papel, y enrolladla con mucho cuidado. Como punto final poneis ponerle por encima azúcar de lustre. Si os gustase más, podeis hacer el medio litro de leche de crema y la crema que os sobre la podeis extender por encima del brazo, luego azúcar normal por encíma y quemarla con la placa de quemar.

Enfriar en la nevera y a disfrutar.

24- Tisana (AY)

1 botella de cava
1/4 l. de vino blanco
1/4 l. de jerez dulce
1/2 l. de agua mineral
200 g. de melocotón en almíbar
150 g. de cerezas en almíbar
1 naranja
1 platano
2 copitas de cointreau

Cortad las frutas a dados pequeños. Mezclad todos los líquidos i añadid las frutas. Ponedla en el frigorífico para servidla bien fría.

25 Helados (AZ)

* Si los haces con una heladora, una vez fría la crema o la mezcla que querramos helar, se pone en el depósito metálico, se tapa bien y se envuleve con hielo triturado, mezclado con sal gorda, que hace que se hiele más deprisa ; todo seguido se hace rodar la manita hasta que el helado coja consistencia.

* Si lo haces en el congelador de la nevera, la forma más práctica y actual, tienes que tener encuenta estos puntos.

- Una vez preparada la crema o mezcla deseada, i completamente fría (es

mejor dejarla toda la noche en la nevera normal, así la crema coje más consistencia y el helado queda mejor), se pone en una o dos bandejas metálicas (ni de plástico ni de vidrio, porqué tardaría mucho más en helarse), y se coloca en el congelador de 45 a 60 minutos, según la temperatura tardará más o menos en helarse. Pasado este tiempo, más o menos, el helado ha de haber empezado a helarse de los lados, quedando un poco tierno de enmedio. Entonces se trabaja con un tenedor o bien con un batidor manual, hasta que se obtenga una crema espesa y fina. Si se desea se puede mezclar nata, sobretodo en los de crema, ya que de esta manera quedan más suaves y esponjosos. Se vuelve a colocar en el congelador, hasta el momento de servirlo. Normalmente tarda unas dos horas a estar a punto.

Helado de vainilla

- 4 yemas de huevo
- 150 g. azúcar
- 1/2 l. de leche
- Una barrita de vainilla

Preparad una crema inglesa, trabajando las yemas de huevo con el azúcar, hasta que la pasta blaquee. Hechadle la leche hirviendo, perfumada con la vainilla, mezclando enérgicamente ; ponedla en el fuego, sin dejar de mezclar, hasta que empiece a hervir, pero sin dejarla hervir ; retiradla del fuego y continuad mezclando unos segundos más. Dejard enfriar la crema y idla mezclando de vez en cuando. Y seguid las instrucciones explicadas antes sobre su congelación. Recordad que podeis añadirle nada.

Ahora no tengo más tiempo pero pronto te mandaré más recetas de helados que tengo (café, almendra, xocolate, de nata con fresas, bescuit glacé, mulato) y pasteles helados.

26- CUS-CUS (BA)

INGREDIENTES

•1 Kg. de carne de cordero troceada •2 cebollas picadas •2 Tomates •2 Nabos •2 Zanahorias •150 Grs. de judías verdes •3 calabacines •Aceite, Sal •Pimienta •Pimentón •Azafrán •Cominos •Pasas

PREPARACION

Poner la carne en una olla. Añadir las cebollas picadas, las zanahorias y nabos troceados, el aceite y una cucharadita de todas las especias. Cubrirlo con agua y cocerlo lentamente durante una hora. Poner el Cus-Cus en un colador que ajuste con la olla y hacerlo cocer durante una hora. Incorporar el guiso las pasas, judías verdes, calabacines y tomates troceados. Sacar el Cus-Cus a una fuente grande y colocar encima el guiso de cordero.

27- Churros (BB)

500 gramos de harina.
1/2 lito de agua
6 gramos de sal.
Aceite para freirlos y azucar para espolvorearlos.

Procedimiento.-
En un cazo se pone a hervir el agua con la sal, cuando rompe a hervir se echa de golpe toda la harina y fuera del fuego se mezcla bien, hay que hacerlo con una espatula o chuchara de madera fuertes, pues la mezcla espesa mucho, bueno se pone como una bola, hay que trabajarla bien para que la pasta quede bien fina, es decir sin grumos.
Se deja enfriar un poco y cuando este tibia se pone en la churrera, se van haciendo los churros, que caigan suavemente sobre la sarten, que ya tendra el aceite bien caliente y se frien, cuando esten dorados se sacan de la

sarten y se espolvorean con azucar.

Tiempo total de ejecucion unos 30 minutos max.

Si se quiere mejorar un poco la testura de los churros se puede sustituir parte de agua por leche y añadirle un poco de mantequilla.

Precauciones de seguridad a tener en cuenta:

Como la masa cuando se mete en la churrera esta bastante compacta y hay que empujar con bastante fuerza si la churrera es de embolo manual, hay que tener cuidado de que no se nos resbale y vayamos a meter una mano en el aceite.
Son mejores para usar churreras de embolo a tornillo, hay unas de aluminio en el mercado que van muy bien.

Cuando se estan friendo los churros, no tener niños alrededor, pues suele ocurrir que un churro explote y proyecte aceite hirviendo por los alrededores. Esto no es que sea frecuente, (a mi me ha pasado una vez desde hace mas de 20 años que llevo haciendo churros de vez en cuando en cas), el motivo de este incidente creo que es debido a que queda atrapada dentro de la masa una burbuja de aire y al calentarse se expansiona y esplota.

28- Mousse de Chirimoya (BC)

INGREDIENTES:
3 chirimoyas de tama=F1o medio y bien maduras
400ml de Nata Liquida
4 Claras de Huevo
150 gr de Azucar
1 Hoja de Gelatina
PREPARACION:
Pelar y dehuesar las chirimoyas. Batir fuertemente en la batidora y pasar por un chino fino.

Poner la gelatina a remojo en agua fria (Unos 10 minutos)
Reservar unas dos cucharaditas y montar el resto.
Hacer un merengue a punto de nieve duro (que el tenedor se aguante de pie) con las claras y el azucar.
Disolver la gelatina calentoda en la nata previamente reservada, dejar enfriar hasta que este templada.
Mezclar batiendo suavemente todos los ingredientes, el pure de chirimoya, la nata, el merengue y la gelatina.
Dejar enfriar en la nevera.

29- Del libro "La comida criolla" (BD)

media taza de salmuera (agua salada)
4 cucharadas de aceite
1 taza de vinagre de vino
5 dientes de ajo
4 hojas de laurel
oregano
1 cucharadita pimienta negra
4 cucharaditas de aji molido (es como guindillas molidas)

Machacar los ajos. En una botella limpia poner todos los ingredientes y agitar bien la botella hasta que todos los ingredientes esten bien mezclados. Dejar 4 o 5 dias en el frigorifico antes de usar la salsa.

****

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 otors 35 minutos, rociando la carne con el tomillo casi al final.
Las patatas se utilizan como guarncion, fritas en aceite o asadas en el mismo horno.

NOTA: Esta es una receta extraida de un libro sobre la gastronomia en Aragon, lamento no poder ayudaros con ella porque no la he probado y la cocina no es lo mio. Pero a si contribuyo algo mientras aprendo de los gurus que ahi aqui.

30- Garum (BF)

El Garum es una salsa milenaria también denominada GAROS GRIEGO o MORRI-LIQUAMEN, El Garum se obtenía macerando unas vísceras y trozos de pescado, curados en salmuera y hierbas aromáticas. (Hay unas formulas parecidas en el pissolat nizardo*, anchoyade* y el nuoc-man vietnamita).
El mejor Garum era el fabricado en Cartagena con caballas, pero también se hacia con sábalo, morralla (alevines de anchoa y sardina), salmón y sardinas.
Existían diferentes variantes, mezclado con agua (Hidrogarum), con vino (Denagarum), con vinagre (Oxigarum), con aceite (Oleagarum), con pimienta (Pieragarum), etc.
Este condimento fue muy empleado por los antiguos griegos, fenicios y romanos, (por los Arabes también) y hoy en ida bajo otras denominaciones es consumido también un sucedáneo parecido.

EL GARUM EN LA ESPAÑA ARABE-
El Liquamen era una mezcla de pescados con las entrañas haciendo una masa y fermentados, una vez en sazón se colocaban en una vasija o cesta y el liquido filtrado se conocía como Garum, el resto una vez extraído el Garum

se conocia como ALLEC que era un producto menos refinado.
Al final de la estancia de los Arabes en España El Garum empieza a simplificarse bajo el termino de MORRI, para denominar solamente el de pescado, que marcó el comienzo del nuevo método de garums de pan en pastillas al estilo ibérico. El Garum de cereal sustituyo completamente al de pescado.
El garum de pan, se hacia con harina de cebada amasada sin sal, una vez bien amasada se hacían unas tortas se envolvían en hojas de higuera y se secaban expuestas al sol.
El Garum de mosto, se amasaba harina de trigo con miel, se secaba al fuego, posteriormente se desmenuzaba y se ponía en una pota donde se le añadía mosto de uva, calabaza de cidra, piña de pino y hierbas aromáticas se ponía al calor de la lumbre durante una noche, una vez cocinado se guardaba en una vasija que se cubría con aceite para preservarlo de la humedad.

GARUM al estilo Leonardo Da Vinci
Tomad entrañas de truchas en salmuera mezcladlas con migas de pan, perejil, hierbas aromáticas (frescas), pimienta y yema de huevo y una vez bien amasado extender sobre el conjunto una polenta crujiente. (Polenta mezcla de harina de trigo y agua secada al sol en su versión antigua antes de la llegada del maíz a Europa hoy en día se hace con harina de maíz).
Leonardo Da Vinci gustaba mucho de este plato

* PISSOLAT
Condimento provenzal de origen nizardo, hecho con un puré de anchoas, (en salmuera o en su defecto en aceite), realzado con clavos de especia, tomillo, laurel y pimienta, y amasado con aceite de oliva. Se utiliza para condimentar entremeses, pescados y carnes frías.

*ANCHOYADE
En Provenza, puré de anchoas mezclado con ajo machacado y aceite de oliva,

a veces se le añade un chorrito de vinagre.

En Draguignan es un puré de anchoas aderezado con cebollas y huevos duros

picados, esta mezcla se extiende sobre lonchas de pan casero, se rocía con aceite de oliva y se gratina en un horno bien caliente.

MANTERQUILLA DE ANCHOAS
Desalar por completo las anchoas y quitarles la espina, (si son de salazón), si son anchoas en aceite meterlas un poco en agua para desalarlas, reducirlas a puré en el mortero o en trituradora eléctrica, sazonar con especies al gusto, añadir un chorrito de vinagre o de vino blanco, jerez o licor al gusto, incorporar la mantequilla ablandada y mezclar bien todo el conjunto. Esta mantequilla se utiliza para bouchées y entremeses, y para guarnecer pescados y carnes a la parrilla, o bien carnes blancas frías.

31- RABO DE BUEY AL VINO (BG)

Cantidades para 4 raciones
1 Rabo de buey troceado (peso entre 1 kg. a kilo y medio).
150 cc. vino tinto
150 cc. vino blanco
2 puerros
2 tomates
1 cebolla mediana/grande
1/2 cabeza de ajo
2 zanahorias
1/2 guindilla seca
1 hojita de laurel
1/4 litro aceite
Sal, pimienta negra recién molida y harina.

PREPARACION
Sal/pimentar los trozos de rabo y enharinarlos, pasarlos por la sartén con el aceite bastante caliente, hasta que estén doraditos por todas partes.

Colar el aceite que hemos empleado en la fritura y poner dos cucharadas en una olla a presión, (yo le doy la primera cocción en la olla pues se gana tiempo ya que dependiendo de la calidad del rabo tarda mas o menos

tiempo
de todas formas el tiempo será largo), solamente pondréis 2 cucharas de aceite en la olla porque sino luego la salsa resulta demasiado grasa.

Añadiremos a la olla la cebolla, ajo, puerros, hoja laurel, guindilla seca y zanahorias todo picado y lo sofreiremos pausadamente hasta que este medio dorado, llegado a este punto añadiremos el tomate dejando todo el conjunto cociendo unos quince minutos.

En otra cazuela habremos puesto a fuego medio el rabo y loa dos clases de vino y se deja reducir a la mitad.

Este conjunto (Rabo/vino lo pondremos en la olla), procurando que el rabo este en contacto con el fondo, (mejor si es sobre una rejilla), pues la salsa se espesa y si no se tiene cuidado se suele pegar un poco.

La fritanga de verduras la echaremos por encima, pondremos la olla al fuego y la tendremos 20 minutos, desde que sube la pesa.

Una vez se pueda abrir la olla, pero en caliente, sacar los trozos de rabo limpiarlos de trozos adheridos de verdura y ponerlos en una cazuela, mejor de barro, todo el liquido y verdura se pasa por un pasapures el mas fino que tengáis o trituradora y lo vais echando por encima del rabo, cocéis todo el conjunto hasta que este completamente tierno, normalmente no es necesario mas de 15 minutos.

Este plato se puede recalentar, pero tener siempre presente que el rabo es muy gelatinoso y se debe servir muy caliente.

32- SALSA AGRIDULCE (BH)

(del libro "The technique of chinese cooking" escrito por el grupo profesional de profesores del famoso "Shih Chien Home Econonomics

En este libro describe dos recetas de salsa agridulce, según se vaya a usar con pescado o con cerdo.

Salsa agridulce para "Sweet and Sour boneless fish" (de la region Kiangsu & Hangchow)

("C" = cuchara sopera "c"= cuchara postre)

Mezclar
1c de sal
3C de azúcar
3C de tomate concentrado
3C de Vinagre
1c de Maicena

Cocerlo un poco hasta que el azúcar este bien disuelta.

Salsa agridulce para "Sweet and Sour pork" de la region Cantonesa

Saltear en un "WOK" (Una sartén vale), en la que se habrá puesto 3C. De aceite, 2 rodajas de cebolla, 1 pimiento verde, ¼ pimiento rojo, 1 trozo de raíz Ginger (se consigue fresca en grandes almacenes), 2 trozos de apio, un poco perejil y un tomate. Estos ingredientes estarán picados en trozos burdos.
El salteado muy corto, pues ya sabéis que las verduras en China se comen

medio crudas.
En un Cazo habremos puesto 6C de vinagre, 6C de azúcar, 3C de Vino blanco, 3C de agua, 2C tomate concentrado, 1/2c de sal y 1c de maicena desleída en el agua. Cocerlo un poco añadirle 2 rodajas de piña troceada y lo añadís al salteado de la verdura removerlo bien al calor y usarlo en el plato correspondiente.
Esta es la que suelo hacer y queda muy bien.
Si estáis interesados en la receta total del Cerdo Agridulce o Pescado, lo pedís

33- Espalda de ternasco en salsa de trufas (BI)

1 espalda de ternasco
20 gr de trufas de invierno
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
l copíta de vino tempranillo del Somontano (Huesca)
1,5 dl de aceite de oliva
½ kg de acelgas de monte (acelga silvestre)
Sal, pimienta y ajo

Preparación

Pedimos al carnicero que nos marque la espalda en trozos.
En una cazuela con la mitad del aceite freír la cebolla, el puerro y la zanahoria, todo picado.
En otra olla cocer las acelgas en abundante agua. Reservar.
Salpimentamos la espalda, dorándola en el aceite restante. Incorporar el sofrito y mojar con el vino. Pasado un minuto, añadir un chorrito del agua de cocer las acelgas, cubriendo hasta la mitad de la carne. Rectificar de sal y dejar cocer.
Pasamos la carne a otro recipiente cubriendola con la salsa pasada por el chino. Volvemos al fuego agregando las trufas, cortadas en láminas. Dejamos cocer unos 5 minutos.
Servimos en una fuente con la salsa y las acelgas, rehogadas en un poco de aceite, como guarnición.

34- SORBETE DE CHAMPAN (BJ)

Cantidades para Cinco personas.-

Para el jarabe:
75 gr. De azúcar
175 cc. Agua
1 Limón

Merengue:
Hacer merengue con una clara de huevo

175 cc. De Cava seco y de buena calidad.

Procedimiento:
Derretir bien el azúcar en el agua, si es necesario darle un hervor y dejar enfriar, una vez frío se le añade el zumo del limón.

Esta mezcla la pondremos en la heladora.

Si se va usar heladora para meter en el congelador no hace falta hacer lo que sigue.
En el caso de usar heladora mecánica, ir echando hielo y sal, (en la proporción de 250 gr de sal por kilo de hielo, es una mezcla frigorífica), entre el espacio que hay entre el cubo de madera y del recipiente de metal o sorbetera.
Tendremos extremado cuidado de que no caiga nada de sal dentro de la sorbetera durante todo el proceso, pues los helados se salan con un mínimo de sal y son desagradables.

Nota.
Yo uso la tradicional heladora mecánica pero con motor eléctrico.
Hay heladoras, (con unas paletillas y un pequeño motor eléctrico), que se pueden meter en el congelador del frigorífico o en un armario congelador, estas van bien también. Pero el procedimiento de meter la mezcla en un bol y este en el congelador, no suele dar buenos resultados ya que si no la batimos de vez en cuando se nos cristalizara y notaremos a la hora de comerlo unas finas agujas de hielo, que no resultan agradables.
Si no se tiene y no se quiere comprar una heladora, se puede usar el siguiente sistema." Se toma una cazuela de aluminio/porcelana/acero etc. en la cual quepa otra pero que las asas de esta descansen sobre la mas grande, entre el hueco que queda entre la grande y pequeña se pone el hielo/sal hasta que quede a 2 centimetros del borde de la pequeña, en la pequeña se fone la mezcla a helar, se tapa bien para que no entre sal y con una mano en cada asa se le da a la cazuela pequeña movimientos de vaiven, y de vez en cuado, (cada 5 minutos por ejemplo), se quita la tapa y con una espatula

de madera se quita el helado que habra empezado a formarse en las paredes fondo de la cazuela, esto es para que se mezcle bien y no se forme hielo.
No lo tomeis esto a coña pero da muy buenos resultados, yo emplee esto hace muchos años".

Una vez la mezcla que tenemos en proceso este dura, estará de un color blanco.
Cogeremos un poco del helado y lo batiremos con el merengue, (esto es para enfriar el merengue bien y que cuando lo echemos a la mezcla no se nos formen bolitas de hielo).
Una vez el merengue bien frío lo añadiremos a la mezcla helada y lo batiremos bien para mezclarlo homogéneamente, tendremos todo en la sorbetera bien cubierta con hielo/sal o la podemos tener en un congelador, pero no
conviene tenerlo mucho tiempo pues sino se nos va a poner demasiado duro el helado y no le vamos a poder añadir el Cava.

Unos diez minutos antes de servirlo agréguese al preparado el Cava, mézclese bien para que quede homogéneo y cremoso y sírvase.
Sorbete ideal para tomarlo antes de los asados, chuletas etc.

Se puede usar helado de limon comprado en heladeria, pero estos normalmente no son realmente sorbetes de limon lo digo como sugerencia, yo nunca lo he usado y no se que resultado puede dar.

35- Gazpacho andaluz (BK)

Tomates
Ajos
Pimientos
Cebollas

Pepinos
Sal
Vinagre (opcional)
Miga de pan
Aceite de oliva extra virgen

Mezclar todo segùn cantidad de comensales

36- postre (BL)

Ejecución del plato.

Preparamos un bizcocho en una placa de horno, el bizcocho debe tener un grosor de un centímetro y medio aprox.
Con este bizcocho forramos el fondo de la cazuela en la cual vamos a presentar el postre.
El bizcocho lo bañaremos con un jarabe aromatizado, yo lo baño con vino de Málaga y raras veces con algún licor dulce rebajado con jarabe. (Si lo van a comer niños no ponerle alcohol)

Montaremos la nata, para una cazuela de 30 cmt. de diámetro se necesita aprox. 300 cc. de nata liquida y 4 cucharadas colmadas de azúcar glass, ya sabéis que cuando se monta la nata y ya se marcan bien las barillas de batidor hay que tener mucho cuidado pues un golpe de mas y se nos convierte en mantequilla.

La nata la pondremos sobre el bizcocho.

Prepararemos una crema pastelera con 3/4 litro de leche, 4 yemas de huevo y un poco de maicena, la crema tiene que quedar espesa. La crema se puede aromatizar con corteza de limón y canela.

Una vez fría la extendéis cuidadosamente sobre la nata una vez toda la nata cubierta con la crema pastelera vertéis por encima de la crema caramelo liquido.

Hay una variedad de hacerla, me la contaron hace unos días: si por alguna razón tenemos comensales que no pueden tomar grasas se sustituye la nata montada por puré de manzana, el resto igual me dijeron que quedaba muy agradable también.

37- OLLA PODRIDA (BM)

Hoy he estado leiendo en diferentes libros sobre la olla podrida y cocidos, en esta os envio unas pinceladas sacadas de la lectura que quiero compartir con la concurrencia.
""
Uno de los platos favoritos y tradicionales del estado llano español era esta olla, tan rica o pobre como se quiera.
El porque de su nombre:
Covarrubias, en el siglo XVII y en su libro "Tesoro de la lengua Castellana" la define así: "La que es muy grande y contiene en si varias cosas, como carnero, vaca, gallinas, capones, longaniza, pie de puerco, ajos, cebollas, etc. Pudose decir podrida en cuanto se cuece muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshacerse, y por esta razón se puede decir podrida, como la fruta que madura demasiado".
El gran Careme, (Fue el primero y sigue siendo, el mas grande de los cocinaautores), al analizar los potajes españoles, se extrañaba de la prodigiosa variedad de carnes, raíces y verduras que componían la olla ibérica. Firme en sus convicciones, imaginaba sin acritud el cocinero francés el aspecto de desarreglo que debía ofrecer el conjunto después de una larga ebullición.
Otros tratan de justificar su nombre de podrida en función del infecto hedor que, se supone, debían despedir las carnes empleadas, en una época que los transportes eran lentos y se carecía de medios para conseguir una mínima conservación de los alimentos, estos se ingerían, casi siempre, en un estado de incipiente descomposición.

Por vez primera es citada en castellano a principios de XVI por el monje franciscano Antonio de Guevara, cronista de Carlos V
Plumas insignes de nuestro Siglo de Oro: Lope de Vega, Cervantes, Calderon de la Barca, Quevedo etc. elevaron a categoría de mito el plato-simbolo de la cocina de ebullición española.
Sancho Panza habla en varias ocasiones de las ollas podridas "que mientras mas podridas son mejor huelen". El Golosazo, así le increpaba don Quijote, decía ya de gobernador de la ínsula Barataria "aquel platonaza que esta mas adelante vagando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas hay no dejare de topar con alguna que no sea de gusto y de provecho.
En 1866, cuando ya el plato agonizaba en nuestro país, el Diccionario de la cocina francesa editado por Plon se expresaba en los siguientes términos "Debemos a España no solo las ollas podridas convertidas en el ´pot au feu´, sino las dos mejores entradas de la cocina francesa, Las anguilas a lo real y Perdices a la Medina-Celi que hicieron su entrada en Francia de la mano de la reina Ana de Austria, (aunque el pot au feu fue cronológicamente anterior al momento en que la Reina Ana esposa de Luis

XIII trasladara las ollas a la corte de Francia).
Pero lo mejor sobre la olla nos dejo dicho Lope de Vega a través de un dialogo de El hijo de los leones, acto II

Joaquín Y ¿qué tenéis que le dar?
Bato Una reverenda olla
a la usanza de la aldea,
que no habrá cosa que coma
con mas gusto cuando venga;
que por ser grosera y tosca,
tal vez la estiman los reyes
mas que en sus mesas curiosas
los delicados manjares.
J... Me conformo con la olla
Píntame el alma que tiene
B... Buen carnero y vaca gorda;
la gallina que dormía
junto al gallo, mas sabrosa

que las demás, según dicen.
J... Me conformo con la olla
B... Tiene una famosa liebre
que en esta cuesta arenosa
ayer mato mi Barcina,
que lleva el viento en la cola.
Tiene un pernil de tocino,
quitada toda la escoria,
que chamusque por San Lucas.
J... Me conformo con la olla.
B... Dos varas de longaniza
que compiten con la lonja
del referido pernil;
un chorizo y dos palomas...
Y si questo, Joaquín,
Ajos, garbanzos, cebollas
tiene, y otras zarandajas.
J... Me conformo con la olla.

Zarandajas = en esta época significaba verduras de la huerta.

La traducción del celebre poema "La Gastronomía" del francés Berchoux, debida a José de Urcullu. Urcullu adapta la traducción del pot-au-feu a la olla podrida.

Ya la sopa presentan en la mesa
de excelente comida anuncio cierto,
dorada, sustanciosa, ¡oh, cual exhala
el olor de la vaca y de torreznos!
Jugo de vegetales es su caldo,
y de gallina menudillos tiernos,
acompañada con ligera escolta
de platillos hermosos, cuyo objeto
es mover suavemente los sentidos,
y abrir el apetito casi muerto.

Con pompa y majestad, tras la sopa
una podrida olla va viniendo,
do deben descubrirse confundidos
la gallina, el chorizo y el carnero,
el jamón y la vaca entre el garbanzo,
acompañados de tocino fresco.
Después han de ir saliendo los principios
anchamente dispuestos y con tiempo
que el suave olor salga de sus salsas
deje a cuantos estén allí suspensos.

La olla podrida ha ido transformándose en lo que hoy son los cocidos de muchas zonas de España y de Hispano América, pero esto lo dejare para contaros en otra ocasión.

Tengo en un libro tres recetas históricas de olla podrida:
Para hacer una olla podrida del "Libro de arte de Cozina" de Diego Granado 1599
Una olla podrida en pastel, del libro "Arte de cocina, pastelería, Vizcocheria y conservería" de Francisco Martinez Montiño.
Oille, (olla podrida), El gran diccionario de cocina de Alejandro Dumas,1873.
Si alguien esta interesado en ellas que me las pida por E-Mail, contestare a partir del 21 de este mes, pues voy a estar de viaje a partir del lunes hasta el 20

Saludos a todos

"Después de Dios, la olla, y lo demás todo es bambolla"

38- Txangurro (BN)

INGREDIENTES
Para 4 raciones

1 txangurro grande
2 puerros
2 zanahorias

1 cebolla
Sal
1 diente de ajo
Agua
2 tomates
2 pimientos
Harina
1 copita de coñac
Caldo de carne
Vino blanco
Sal
Pimienta
Perejil
Pan rallado

Aceite

PREPARACIÓN
Poner una cazuela con agua, el puerro, 1 pimiento, 1 zanahoria y un trozo de cebolla y sal; hacer hervir en ella el txangurro unos 25 minutos contando desde que empiece el agua a hervir. Cuando esté cocido, separar la carne de su caparazón y patas, y resevar caparazón y carne. Picar sobre la tabla media cebolla, el otro pimiento y la zanahoria. En una sartén dorar el diente de ajo y quitarlo, echando las verduras picadas rehogadas bien; añadir los tomates sin piel y picados, y que se frían; después agregar una copita de coñac y otra de vino blanco así como unas 4 cucharadas de caldo de carne. Todo eso debe quedar espeso; si es preciso, se hecha un poco de harina. Poner sal y pimienta y dejar que hierva unos 10 minutos más. Picar la carne del txangurro y añadirla a ésta salsa. Cepillar el caparazón y rellenarlo con este preparado . Poner encima el perejil picado y pan rallado, y meterlo a horno fuerte unos 10 minutos antes de servir.

Un poeta canario -Domingo Enrique- compuso a petición del maestro Angel Muro una divertida sarta de octosílabos que, debidamente abreviada en aras de la naturaleza de este medio, dice así :

Oiga cómo se adereza
en Canarias un puchero
para cuatro o seis personas
de algún arraigo y empleo.
- Después que haya recorrido
un espacio corto Febo,
se prende la negra hornilla
con carbones de haya o brezo.
se echan sesi litros de agua
en el pucheril caldero
de la vecina tinaja
con los menesteres éstos :
Primero, carne de vaca
dos kilos, de pierna o pecho ;
un argollón de morcilla,
tres chorizos, y de puerco
cinco onzas ; de garbanzos
de Castilla - o "conejeros"-
igual suma ; y una dosis
de tres de sal (del impuesto).
Y cocidas que hayan sido
las partes de lo que expreso,
"se apartan" (así se dice
en el canario archipiélago)
Y por la candente boca
del atezado caldero,
que fervoroso espumaje
airado despide a intervalos,
impulsando su cubierta
el vapor que bulle dentro
cual si Luzbel estuviese

metido en aquel infierno,
échase la calabaza
(sobre un kilo, más o menos),
chayote, col, habichuelas,
panocha, bubangos tiernos,
ñames y peras, y cuando
haya sazonado el fuego

tanto "totum revolutum"
como lo que dicho llevo,
apártanse las verduras
para reemplazarlas luego
por papas y por batatas,
cuya cantidad o peso
generalmente consiste
-según informes muy ciertos-
de aquéllas en cinco libras,
las batatas en dos menos.
Témplase entonces : ¿y cómo?
Es sencillísimo hacerlo :
azafrán, ajos y clavos,
en el almirez casero
se trituran, se machacan
con la manilla de fierro ;
y semejante a una esquila
que repica algún chicuelo
en son de chanza, produce
el propio repiqueteo.
Del caldo una cucharada
se vierte en él, diluyendo
las especias, que se arrojan
"incontinenti" al caldero.
Y allá cuando el sol declina
y a alumbrar va a otro hemisferio,
las carnes y las verduras
tornan otra vez al fuego.
Unidos los componentes
todos por escaso tiempo,
en el caldero hacinados
reciben calor de lleno.
Y es de verle tan orondo,
pletórico hasta el exceso,
oloroso y humeante
como diciendo : ¡Está hecho!
De seguida se coloca
el manjar populachero

en anchurosa bandeja,
blanca como flor de almendro.
lo demás huelga decirlo :
se hizo para comerlo

Y se come... ¡ya se sabe!
con la boca y los cubiertos.
Con el suculento tumbo
que resulta del puchero
se agasajan los criados
en derredor del barreño
a la hora de la queda
en que tocan a silencio
y sus ojos parpadean
al influjo de Morfeo.
¿Quiere uested saber el coste
a que asciende este puchero?
De catorce a quince reales,
ahí ... rozándole al peso.

39- PASTEL DE PUERROS (BÑ)

Este clásico plato se hace con hojaldre, aunque puede hacerse con pasta brisse si se desea.

INGREDIENTES

10 PUERROS TIERNOS

250 GRAMOS DE BACON AHUMADO
125 MILILITROS DE CALDO DE POLLO
3 HUEVOS MEDIANOS BATIDOS
100 cc. NATA ESPESA.
UNA HOJA DE HOJALDRE CONGELADA
1/2 HOJA DE LAUREL
PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

Preparación:
Limpiar bien los puerros, quitarle las hojas mas verdes y ásperas, pero dejar las verde clarítas y/o amarillentas, cortarlo en rodajas finas y lavarlos bien en un colador para que no quede nada de tierra/arena.
Quitarle la corteza al bacon, cortarlo en daditos muy pequeños y ponerlos en una cazuela al fuego hasta que empiecen a soltar un poco de grasa, añadir los puerros, laurel desmenuzado.
Sazonar el caldo al gusto y mojar con él los puerros y el bacon. Cocer él conjunto muy lentamente unos 40 minutos o hasta que los puerros estén tiernos, si quedasen secos añadir un poco mas de caldo y si tenemos y sino un poco de agua.
Esperar que se enfríe un poco e incorporar los huevos batidos, reservando 3 cucharadas. Incorporar luego la nata.
Tener el horno a 200º C. (alto)
Forrar un molde de tarta de 18 ó 20 centímetros de diámetro con el hojaldre, que lo estiraremos cuidadosamente hasta que podamos cubrir el fondo del molde y costado. Pinchar con un tenedor el hojaldre del fondo, para que no se levante, a mí me gusta meter el molde forrado por unos 10/12 minutos a horno fuerte para que se haga un poco, para que no se levante

tengo un bote de alubias que uso para este fin, al objeto de ponerle peso a la masa y no dejarle subir.(si usaseis alubias pensar que estas no os servirán para otra cosa que para este fin o uno similar yo las guardo en un bote de platico para posteriores usos).
Verter en el molde la mezcla preparada de puerros y demás ingredientes, adornar la superficie con unas tiras de hojaldre haciendo un dibujo de rombos o
cuadros y barnizarlo con el huevo que hemos reservado, para darle brillo, si
le añadís una cucharilla de azúcar y dos de leche os cogerá mas brillo.
Hornear el plato en el centro del horno durante 25 ó 30 minutos o hasta que una aguja que introduzcamos para ver la cochura salga limpia.
Se puede comer templado, (como a mi mas me gusta), o frío.
Por mi experiencia creo que es un plato que gusta inclusive a los que no les gustan los puerros.

40-Revuelto de Ajetes con Gambas (BO)

Ingredientes por comensal

2 huevos por comensal
6 ajetes
8 colas de gambas frescas o 12 congeladas
Sal y pimienta al gusto
Aceite para saltear los ajetes y gambas.

Cogeréis unos ajetes tiernos y frescos (Los que venden envasados también podéis usar), si son frescos los limpiareis bien y lo picareis todo en trozos de 2 centímetros aprox.
En una sartén pondréis un poco de aceite a calentar, una vez caliente, pondréis a saltear los ajetes, le pondréis la sal y pimienta, cuando estén casi hechos, (la cochura depende del gusto de cada uno mas o menos hecho, a mi me gustan al dente), le añadís las gambas si son frescas peláis las colas y si son congeladas tal cual vienen, las hacéis un poquito 2 minutos son mas que suficientes. Probáis como esta de sal pues si os habéis pasado o quedado corto lo podréis arreglar con los huevos.
Batís los huevo pero no intensamente, mas que nada romper yema y clara, saláis según convenga y lo echáis en la sartén, como de un revuelto se trata, revolvéis todo hasta que este ligeramente cuajado el huevo, pero el cuajado tiene que quedar baboso. Sacar a una fuente o plato y servir.

Nota:
Este tipo de revueltos admite una lista larga de ingredientes y combinaciones.
Por ejemplo: ajetes/bacalao (el bacalao desalado ver al final desalado rápido)
Setas/gambas
Espárragos trigueros/cigalitas
Berenjenas con sesitos
Etc. Etc.

Desalado rápido del bacalao:

Puede suceder que en alguna ocasión os encontréis que queréis hacer por

ejemplo pues este revuelto de ajetes, berenjenas o espinacas con bacalao y claro es como esto puede ser una decisión a la hora de cenar os encontráis que tenéis el bacalao pero esta salado.
Bien si usáis placas eléctricas lo podéis poner encima de la placa, si usáis butano lo podéis poner en una placa de asar, ponéis en marcha el extractor de gases, y a temperatura fuerte lo vais asando, veréis que empieza a rezumar humedad que una vez evaporada el agua os va quedando la sal, hay que asarlo bien no importa que coja un poco de color o incluso que se chamusque un poco.
Una vez la pieza o piezas ya están asadas en un caldero con agua fría lo metéis y lo estrujáis bien.
El bacalao esta listo para usarlo, como os daréis cuenta este solo se puede usar en revueltos, ajo arriero etc. pero nunca en platos que requieran tajadas.

Aquí está la fórmula del gazpacho según doña ISABEL MARÍN. Una de las personas que más saben de este plato genial donde los haya.

41- INGREDIENTES PARA 2 LITROS (BP)

250 GRAMOS DE PAN
4 PEPINOS
2 PIMIENTOS ROJOS
2 CEBOLLAS
1 KILO DE TOMATE NATURAL TRITURADO
SAL (AL GUSTO)
VINAGRE (AL GUSTO)
ACEITE DE OLIVA(AL GUSTO)
1 PIZCA DE COMINOS
1 PIZCA DE AJO
MEDIO LITRO DE AGUA

PREPARACIÓN:

-Se deja el pan en remojo en un bol.
-Se escurre el agua del bol y se echa un abundante chorro de aceite.
-Se pasa el pan por la batidora y se deja en el mismo bol.
-Se trocean las verduras, se pasan por la licuadora y se echan en el bol del pan.
-Se añaden el tomate, la sal, el vinagre, los cominos, el ajo y el agua y se bate con
la batidora.

Recordar que ha de servirse frío y que si queda muy claro debe reducirse agua o aunmentarse la cantidad de pan.
A disfrutarlo.

42- POCHAS (BQ)

En Navarra y Guipúzcoa llaman pochas a las alubias encarnadas y frescas, que cuando mejor están es en los meses de Julio y agosto. Así escribe Luis Antonio de la Vega en su "Viaje por la cocina española"

Este plato no requiere de muchos aditamentos, pues unas pochas viudas, es decir pochas, cebolla, ajo, aceite y un poquito de pimentón, son excelentes.

Para aclarar un poco el termino de pochas pues igual no esta claro lo que dice Luis Antonio de la Vega y el termino no es popular en otras regiones, alubias que las venden en su vaina, esta está seca y las alubias cuando las desgranamos están tiernas.
Para estos preparados lo mismo sirven las pochas encarnadas, blancas o de pintas.

43- POCHAS VIUDAS (BR)

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Kilo o kilo y medio de pochas con su vaina, una vez desgranadas nos quedaran de tres cuartos al kilo de alubias.
1 cebolla mediana
1 diente de ajo finamente picado
1 Pimiento rojo (para darle un poco de colorido al plato sobre todo si usamos pochas blancas)
Aceite, sal, ½ hoja de laurel y un toque de pimienta
(Laurel y pimienta pueden suprimirse)

PREPARACIÓN

Una vez desgranadas las pochas las lavaremos y quitaremos las que estén picadas o con feo color.
Pondremos en una cazuela el aceite, la cebolla picada, el pimiento rojo también picado y el ajo, cuando se empiece a poner la cebolla rubia, pero muy ligeramente, añadiremos las pochas, laurel, pimienta y las cubriremos con agua, las tendremos cociendo hasta que estén blandas.
Si el caldo esta muy claro, se puede aplastar unas alubias para que engorde el caldo .

Variantes y dejan de ser viudas:
Esto es lo que se podría llamar una receta base a la cual se le puede

añadir una variedad de otros ingredientes, como son:
Codornices albardadas en una hoja de parra
Almejas
Chorizo, jamón y/o tocino.
También se puede añadir algunas otras verduras (Puerros, tomate, alguna guindillita, zanahoria etc.etc.), pero yo os paso la receta tal cual las hago.

Si las queréis oficiar con:
Codornices, estas las freireis con manteca de cerdo y aceite de oliva (en partes iguales), luego las envolvéis en una hoja de parra y en su defecto en una hoja de lechuga, las atáis y las pones a cocer con las pochas la

ultima media hora. (Se albardan y atan para que no se desbaraten durante la cocción. Para servirlas acordaros de quitar la cuerda de la atadura, las hojas las quitáis o dejáis al gusto).

Con chorizo, jamón y/o tocino:
Se rehoga con la cebolla y se cuece desde el principio con las pochas.

Con Almejas:
Las abrís antes poniéndolas en una cazuela al fuego, le quitáis una de las conchas y las añadireis al final de la cocción de las pochas.
Al agua de la cocción le añadís un poco del jugo que han soltado las almejas, pero tener cuidado con la sal, este liquido es salado.

Si queréis usar otras verduras como puerros etc. los sofreís con la cebolla y el resto igual.
Saludos
Fernando

"La cebolla y los ajos, tan necesarios para lograr sabores, son sumamente sanos para el cuerpo humano; Lo mismo se puede decir de muchas hiervas aromáticas; aunque todas ellas empleadas con mucho tino, en particular el laurel, pues de lo contrario se pueden estropear muchos platos.

44- TIRAMISU (BS)

> INGREDIENTES:

> 1/2 kg de queso mascarpone
> bizcochos tipo soletilla
> Cafe bien fuerte hecho en cafetera expres a ser posible.
> azucar una cucharada por huevo.
> 4 huevos
> cacao en polvo.

> REALIZACION:
> Mezclar en un bol el mascarpone, el azucar, y las yemas de huevo.
> En otro batimos las claras a punto de nieve hasta que esten bien blancas y
> consistentes. Luego mezclaremos estas dos cremas.
> Tendremos cafe preparado para ir mojando los bizcochos. En una bandeja
> iremos poniendo una cama de bizcohos mojados en cafe, sobre esta cama
> ponemos la mitad de la crema de mascarpone ; sobre ésta, otra cama de
> bizcochos mojados en cafe, y sobre esta última el resto de la crema. Finalmente
> cubriremos esta crema con el cacao en polvo y meteremos todo en la nevera.
>SI lo tomas mejor un dia déspues de hacerlo esta mucho más rico.
> P/S : ten cuidado en verano el mascarpone se estropea con facilidad con el
> calor. Lo puedes encontrar en el Corte Ingles : si no lo tienen en el super,
> a veces lo tienen en la Boutique del Gourmet. Si no, en las pastelerias
> Mallorca lo suelen tener.

45- MORTERUELO (Paté Manchego) (BT)

(Hay quien opina que probablemente su procedencia es de extremadura).
Tambien se oficia un buen morteruelo en la provincia de Cuenca, en otra ocasion os la mandare.

La mejor formula que se conoce a finales del siglo pasado, fue escrita en verso por el castizo escritor Tomas Luceño.
(Si estáis interesados en recetas versificadas, hacérmelo saber pues tengo unas cuantas).

Coges hígado de cerdo
Lomo y aves, lo rehogas
Con aceite y ajo frito;
Pero, por dios, no lo comas,
Que todavía hace falta

Una multitud de cosas.
Todo esto lo cueces mucho,
Porque de ese modo logras
Deshuesar las aves y
(procediendo en buena lógica)
que se desmenuce el lomo
y el hígado, al cual colocas
dentro de un mortero limpio,
le machacas, en buena hora
por un colador lo pasas,
y en el caldo donde todas
estas carnes han cocido
con mucha calma lo embocas;
si te gustan las especias,
con especias lo sazonas.
Después rallas pan; lo echas
En el caldo, se incorpora
A las referidas carnes,
Y todo una pasta forma

Que sacas "in continenti",
En grandes tarros colocas,
Lo conservas algún tiempo,
Librándolo de las moscas,
Y si quieres te lo comes,
Y si no, no te lo comas,
Que cada cual es muy dueño
De su estomago y su boca.

46- Sorbete de limón al cava (BU)

INGREDIENTES
Para 8-10 personas

2 botellas de cava (muy frías)
1,5 kg de sorbete de limón
250 cc. de nata líquida

PREPARACIÓN
Mezclar bien con la batidora todos los ingredientes y servir muy frío. Se puede cambiar las cantidades al gusto.

48- Ingredientes (para 4 personas humanas) (BV)

1 bote de 500 grs. de garbanzos cocidos
3 huevos duros
1 lata de 100 grs. de atún (o de caballa) en aceite de oliva
20 aceitunas verdes deshuesadas
1 o 2 tomates rojos
Vinagre
Aceite de oliva
Mostaza
Perejil picado
20 alcaparras
Sal

Preparación

1) - LA SALSA : Me mezcláis 2 yemas de los huevos con una cucharada sopera -al ras- de mostaza, valiéndoos del dorso de una cuchara. Añadid, poco a poco, una cucharada sopera de vinagre y un vaso (de los de vino) de aceite de oliva, buscando la emulsión del todo. Salad con prudencia.

2) - EL RESTO : Picadme las aceitunas en trozos pequeños y haced lo mismo con las claras de los huevos. Escurrid los garbanzos y mezcladlos, en la fuente en que vayáis a servir, con el atún (o caballa), con las aceitunas y con las alcaparras. Echad sobre el conjunto la salsa antes obtenida y dejad macerar cosa de una horita en

la nevera.

A la hora de servir, añadidle las 2 claras picadas, el perejil picado (como una cucharadita pequeña) y adornad la fuente poniendo a su alrededor medias lunas de tomate y el tercero de los huevos cortado

a rodajas.

He tardado yo en escribir la receta más de lo que se tarda en hacerla. Que la disfrutéis.

49- El comediógrafo Francisco de Rojas Zorrilla (BW)

en su comedia "García del Castañar" narra una merienda de 11 platos servida al Reypor los protagonistas -García y su esposa Blanca- en su casa de campo. Esta dice que en ella -el Castañar- tenían :

" ...
Queso, arrope y aceitunas
Y blanco pan les prometo,
que amasamos yo yTeresa,
Que pan blanco y limpia mesa
Abren las ganas a un muerto ;
También hay de las tempranas
Uvas de un majuelo mío,
Y en blanca miel de rocío
Berenjenas toledanas ;
Perdices en escabeche.
Y de un jabalí, aunque fea,
Una cabeza en jalea,
Porque toda se aproveche ;
Cocido en vino un jamón,
Y un chorizo que provoque
A que con el vino aloque
Hagan todos la razón ;
Dos ánades, y cecinas
Cuantas los montes ofrecen,
Cuyas hebras me parecen
Deshojadas clavellinas ...
..... "

50- Licor de platano (BX)

Yo estuve hace un par de meses en Tenerife, y alli visite una plantacion de platanos y al salir nos daban un chupito de licor de platano (junto con un platano), no se si sera esa la forma correcta de tomarlo, pero lo que si te puedo decir que el licor de platano es ideal para hacer platanos flambeados (una receta que aprendi en un restaurante de Las Galletas, alli en Tenerife).

Despues de poner en una sarten azucar y un chorro de limon para que no cristalice, se añade un vaso de zumo de naranja, cuando esta liquido el caramelo se añaden dos platanos pelados y se deja reducir dandole la vuelta varias veces si partir los platanos, luego se añade a partes iguales Licor de platano, coñac y triple seco y se flambea, luego se sirve caliente y con una bola de helado acompañandolo. Esta de muerte.

51- BERENJENAS ASADAS/REBOZADAS (BY)

Preparación simple y de buen resultado final

Cantidades de acuerdo al numero de comensales.

Se toman unas berenjenas tiernas y frescas, le pasareis un paño humedecido para limpiarlas cortarles el pedúnculo (el rabillo verde), las pintáis de aceite de oliva y las ponéis en una placa de horno, el horno lo tendréis a una temperatura de unos 180 grados C. Metéis la bandeja y asáis las berenjenas, les dais alguna vuelta si veis que se os esta tostando demasiado por alguna parte.

Una vez asadas las dejáis enfriar y cuando estén templadas y no hay peligro de quemarse, le quitáis la piel negra con mucho cuidado de no quitar carne.

Una vez peladas os quedaran aplastadas, las sazonáis con sal al gusto, rebozáis pasándolas por harina y huevo y las feries.
Una vez fritas quedan listas para acompañar a unos filetes, chuletas etc.

Si no queréis freírlas y preferís comerlas tal cual, una vez peladas las

abrís hacéis tiras y les quitáis las simientes (aunque en casa las comeis sin quitar nada), las sazonáis de sal al gusto y aderezáis con aceite y vinagre.

52- TARTA COMPOSTELANA (BZ)

Bueno no se si en Compostela recibirá este nombre, pera allí la comí y fue donde me dieron la receta.
En principio el relleno es parecido al mazapán.
Muy agradable al paladar y de una ejecución sencilla y relativamente rápida.

Cantidades para un molde de 18 a 20 Centímetros.

Masa para forrar el molde
1 huevo
100 gramos de mantequilla
1 Cuchara de azúcar
150 gramos de harina

Para el relleno
6 huevos
500 gramos de almendra molida

500 gramos de azúcar
1 copa de Jerez dulce
1 cucharilla de canela

Para lustrar la tarta
1 cuchara de azúcar

Preparación para forrar el molde:
Se prepara la masa con los ingredientes, mezclándolos bien, si hiciera falta le echaremos un poco de agua, normalmente no más de una cucharilla o si la masa nos a quedado demasiado húmeda le añadiremos un poco de harina, la masa no la manipularemos mucho pues sino nos tomara correa y no la podremos estirar bien, si esto sucediese dejarla reposar de una hora a dos tapada con un paño húmedo para que no nos

haga corteza.
La estiraremos y forraremos un molde de tarta de 18 a 20 cmt., si queremos podemos hornear un poco como se indico en la receta de pastel de puerro.

Preparación del relleno:
En un bol mezclaremos las almendras molidas, el azúcar, la canela y la copita de jerez dulce, se le va añadiendo los huevos uno a uno mezclándolo bien antes de añadir el siguiente, el sexto a veces no es necesario añadirle, esto depende de si la copa de jerez es generosa, el tamaño de los huevos y/o las almendras molidas están muy secas, esta pasta tiene que quedar sueltita eh! no como una pelota.

Volcaremos la masa en el molde y lo espolvoreáis con el azúcar. Se hornea, a una temperatura media. Estará cocida cuando le metamos una aguja y esta salga limpia, unos 30/45
minutos, (todo depende del control de la temperatura), la superficie tiene que tostarse pero no quemarse.
Una vez cocida la sacaremos del horno y desmoldaremos una vez se enfríe.
Para desmoldarla hacerlo con un plato como cuando le dais la vuelta a la tortilla o usar un molde de los que el fondo y aro son independientes
El producto final tiene que quedar blando.

53- PASTAS DE COCO (CA)

Ingredientes
1 bote de leche condensada
1 yema optativa
400 gr. coco rayado

Procedimiento:
Mezcláis la leche condensada, yema y coco rayada hasta que se os forme una pasta untosa pero secota para que se pueda

manipular y darle la forma de bolas.
Las metéis a horno medio/fuerte (180 grados) hasta que empiecen a tomar un ligerísimo color oro.

54- PASTAS DE ALMENDRA Y PIÑON (CB)

Ingredientes para un kilo aprox.:
330 gramos de almendra molida
330 gramos de azúcar
1 ó 2 patatas que pesen aprox. 330 gr. sin pelar
1 yema de huevo

Preparación:
Cocéis la patata con su piel y cuando este blanda, que se pueda atravesar con una aguja, la peláis en caliente (esto es importante), os protegéis la mano con un guante de horno y no hay problema de quemarse. La patata todavía caliente la pasáis por un pasa purés fino y cuando la/las tengáis pasadas le añadís el azúcar y revolvéis, el azúcar se disolverá por la temperatura de la patata y os quedara una pasta acuosa.
Llegado a este punto le añadís la almendra molida y la yema, y mezcláis bien, normalmente las cantidades que doy están bien y la masa resultante esta bien para manipularla, pero si os quedase demasiado blanda le añadís un poco mas de almendra.
Ahora hacéis unas bolitas y/o les dais la forma de una croqueta pequeña, para que no se os pegue la masa a las manos os las embadurnáis con clara de huevo sin batir.
Ahora tenéis que ponerles en la superficie los piñones yo suelo hacerlas rodar por un bol en el que tengo los piñones, apretándolas un poco para que se adhieran los piñones, claro que de esta manera se gastan mas piñones (y las pastas están mejores), otra manera es ir hincando los piñones en cada pasta pero este método es muy tedioso.

Las metéis en una placa al horno medio/fuerte (180 grados) y las teneis hasta que los piñones tengan un color dorado.
Si les quereis dar billo a estas pastas, a media cocción (8 minutos aprox.) las pintáis con un batido de huevo, leche y azúcar
Si las hacéis y creo que os saldrán muy bien, son mejores que las compradas.

55- Palmitos gratinados (CC)

(Aquí lo que he hecho ha sido cambiar el espárrago por los palmitos)

Ingredientes para 4 personas como entrante.

1 lata de palmitos
1/2 litro de leche
100 gramos de mantequilla
50 gramos de queso gruyere rayado.
50 gramos de harina
sal, pimienta y nuez moscada rayada.

Preparación

Con 50 gramos de mantequilla en una cazuela puesta al fuego se le añade la harina y se deja que se tueste ligeramente, llegado a este punto añadís la leche caliente, revolviendo bien para que no se formen grumos, salpimentáis y le ponéis una pulgarada de nuez moscada, (tener cuidado con esta especia pues da mucho gusto, mas vale ir echando poco a poco y probar hasta que coja el gusto deseado).
Cuando tengáis hecha una besamel ligera, si es necesario se le añade un poco mas de leche. Si no os ha quedado fina (es decir que tiene algún grumo), la pasáis por el chino.
La besamel la mantenéis calentita

Los cogollos los partiréis por la mitad y los pondréis encima de papel absorbente para que escurran bien el agua.
Con 30 gramos de mantequilla en una sartén pasáis los cogollos partidos por la mitad hasta que se doren ligeramente.

Colocáis los cogollos en una fuente de horno, lo cubrís con la besamel y los 20 gramos de mantequilla que os queda los fundís por encima, espolvoreáis con el queso rayado y metéis al horno a gratinar.

Servir cuando la superficie tome un bonito color dorado.

Otra de palmitos gratinados al estilo de Bahía.
(Esta es de libro)

Ingredientes para 4 personas:
1 lata de palmitos de 500 gramos aprox.
2 decilitros de leche
3 yemas de huevo
3 cucharadas de maicena
1 loncha de jamón dulce de unos 100 gramos
50 gramos de queso rayado
50 gramos de mantequilla
Sal

Preparación:
Después de escurrir bien los palmitos, elija las partes mas tiernas y córtelas en rodajas no muy finas, dispóngalas en una fuente refractaria bien untada de mantequilla.

Vierta la leche en un cuenco y agregue poco a poco la maicena, sin dejar de remover. Añada luego las yemas de huevo con una pizca de sal; mezcle bien para que se amalgamen bien todos los ingredientes.
Dejar cocer a fuego lento, sin dejar de mover hasta que la salsa este bien cremosa. Alcanzado este punto una cucharada

de mantequilla y 3 cucharadas de queso rayado, mezclar bien , vierta la salsa sobre las rodajas de palmito.
Corte el jamón en daditos y espárzalos por encima; espolvoree con queso rayado y ponga unos trocitos de mantequilla encima.

Gratinar hasta que se forme una corteza.

Palmitos Copacabana:
(de libro también)

Ingredientes para 4 personas

1 lata de corazones de palmito de unos 500 gramos
500 gramos de carne de buey groseramente picada
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla
1 diente de ajo
400 gramos de tomates pelados en conserva (mejor frescos)
1 cucharada de perejil picado
2 huevos duros
60 gramos aceitunas deshuesadas y cortadas en rodajas
sal, pimienta.

Preparación:
Escurrir los palmitos bien y cortarlos en trozos.

En una cazuela, (mejor de barro), se pone el aceite, la cebolla cortada en rodajas, el diente de ajo entero, se dejan dorar a fuego vivo, agregar la carne picada, dejar que se haga durante 15 minutos a fuego mas lento y moviendo continuamente. Elimine el ajo, añada unas cucharadas del liquido de la lata de palmitos y que se diluya bien el fondo de la cazuela. Agregue mas liquido de la lata de conserva y deje que se reduzca.
Añadir los la parte carnosa del tomate cortado en dados, el perejil y salpimenté el guiso.

Déjelo cociendo hasta que la carne este bien blanda, agregar los trozos de palmitos y darles una vuelta para que tomen sabor.
Servir poniendo previamente los huevos duros en trozos, así como las aceitunas cortadas en rodajas.

Nota mía: Los palmitos no tienen un sabor muy pronunciado, así que si la preparación se oficia como en la precedente receta creo que no se podrá apreciar su sutil sabor/aroma. Pero así esta escrita y así os la paso.

56- FLAN DE HUEVO (CD)

Ingredientes

4 Huevos enteros
4 Cucharadas colmadas de azúcar
½ Litro de leche
3 Cucharadas azúcar para caramelizar el molde.

Preparación.

Con las tres cucharadas caramelizar una flanera de capacidad suficiente para las cantidades.

Mezclar la leche, los huevos y el azúcar. Batir con una batidora, pasar la mezcla por un colador por si quedase alguna galladura y ponerla en la flanera, taparla con su tapa.
En una olla a presión pondréis 3 dedos de agua, meteréis la flanera y la pondréis al fuego, cuando suba la pesa contareis 4 minutos, se apaga el fuego y se espera a que bajen las pesas.
Sacáis el flan y lo dejáis enfriar.
Para servir le dais la vuelta en un recipiente que tenga capacidad como las de un plato sopero, pues sino corréis el riesgo que el caramelo, que ahora esta liquido, no entre.
El tiempo de 4 minutos esta dado para cocina eléctrica con platos que una vez apagados conservan el calor.
En las cocinas butano y vitroceramica de inducción, que en cuanto apagas las fuente de calor no conservan la temperatura, el tiempo en la olla será algo más.

El flan que sale es perfecto en cuanto a cocción, sin un solo agujero en su interior.

57 Cus-Cus (CE)

Ingredientes para 8 ó 10 personas.

1 kg. de sémola de cus cus.
2 cucharadas de aceite de oliva.
60 gr. de mantequilla.
sal
1/4 l. de aceite de oliva.
1 kg. carne magra, sin hueso, cortada en cubos de unos 5 cm., puesta dentro de un trapo de cocina para poder estrujarla.
6 cebollas finamente picadas.
4 zanahorias medianas cortadas en trozos de unos 5 cm.
4 nabos medianos, cortados también en trozos de unos 5 cm.
1 repollo, quitado el centro y cortado en trozos.
1 kg. de garbanzos cocidos.
3 tomates medianos, cortados en cuartos.
6 patatas medianas, cortadas en dados, cómo no, de 5 cm.
500 gr. de calabaza cortada en cubos de ¿lo adiviná is?, en efecto, de 5 cm.
4 calabacines cortados en dados de (más de lo anterior).
Pimienta de Jamaica (unos granos).
Pimienta negra recién molida.
Harissa (salsa picante): 8 cucharaditas de pimienta Cayena, 4 cucharaditas de comino en polvo y 2 cucharaditas de sal.

Preparación:

preparas la "harissa" mezclando todos los ingredientes con una cucharada de agua. Ponerlo en un bol pequeño y revolver.

Poner la sémola de cus cus en una fuente algo profunda. Agregarle 1/2 litro de agua salada y el aceite, gota a gota, mientras se frota suavemente con las manos para que los granos se humedezcan todos por igual. Cubrirlo con papel de aluminio y dejarlo en reposo, a temperatura ambiente, un cuarto de hora.

Calentar el aceite en una cacerola. Poner la carne y la cebolla. Agregar la pimienta de Jamaica, sal, un pizca de pimienta negra y dorar a fuego vivo durante unos minutos.

Agregar las zanahorias, los nabos, el repollo y los tomates. Cubrir con agua y cocer hasta que comience a hervir. Bajar la intensidad del fuego.

Poner sobre la cacerola un colador plano (como el que se utiliza para cocer verduras al vapor) y cubrirlo con un paño de cocina. Poner el cus cus sobre el trapo, poco a poco, frotándolo con las manos para que le llegue el vapor antes de seguir agregando más. Dejar cocer descubierto y sin tocarlo más durante 20 minutos.

Retirar el cus cus y ponerlo en una fuente.

Incorporar la patatas, la calabaza, el calabacín y los garbanzos cocidos a la cacerola. Agregar más agua hirviendo si fuera necesario, para que las verduras queden cubiertas. Dejar hervir a fuego vivo 15 minutos. Bajar la intensidad del fuego y continuar la cocción hasta que todo esté tierno.

Mientras tanto, derretir la mantequilla y verterla sobre el cus cus.
Salpicarlo con dos cucharadas de agua y amasarlo hasta mezclarlo bien.

Ponerlo nuevamente en el colador con el trapo y apoyarlo sobre los ingredientes de la cacerola. Cocinar durante 15 minutos más.

Poner los ingredientes de la cacerola en una fuente, el cus cus en otra, y sacar a la mesa junto con la "harissa".

58- Kokotxas (CF)

INGREDIENTES
Para 2 personas
2 lomos de merluza de unos 200 gr
12 kokotxas frescas
12 almejas (de las grandes)
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
2 espárregos
1 huevo duro
Txakoli
1 vasito de caldo de pescado
Perejil
Sal

PREPARACIÓN:
Se ponen en una cazuela de barro el aceite y los ajos. Cuando esté bien caliente, se colocan los lomos de merluza previamente sazonados con un poco de sal, movemos ligeramente y los refreimos un poco. Seguidamente le añadimos un chorrito de txakoli y el caldo de pescado. Tapamos la cazuela y movemos en zig-zag encima del fuego mientras se va haciendo la merluza. Seguidamente le vamos añadiendo las almejas y las kokotxas (piel hacia abajo), siguiendo con el mismo proceso de mover la cazuela.
Cuando la salsa adquiera cuerpo, espolvoreamos de perejil picado, colocando encima de los lomos el huevo duro partido y los espárragos. Servir en el momento.

59- Ensalada (CG)

INGREDIENTES (para 4 personas humanas)

4 aguacates
1 bolsa de 200 grs. de berros (Si no la encontráis, 4 manojetes del susodicho vegetal, que limpiaréis bien al chorro de agua

fría, desposeeréis de los tallos, y secaréis)
1 limón
20 cl de aceite de oliva
Pimienta blanca molida
Sal

ELABORACION

Cogéis 3/4 partes del contenido de la bolsa (la 1/4 parte restante la reserváis para la presentación del plato), el zumo del limón, el aceite, y sendas pulgaradas de pimienta y de sal y lo metéis en la turmix.

Partís por la mitad los aguacates(en sentido longitudinal), extraéis el hueso, frotáis la superficie con las mitades -ya exhaustas- del limón, y rellenáis los "bujeros" respectivos con la salsa obtenida. Llevadlo a la mesa con las hojas de berros reservadas y, si queréis, acompañadlo de unas rebanadas de pan negro o de pan integral o de pan tostado.

60- Crema fria de calabaza (CH)

Recipe By : Fernando Martínez
Serving Size : 4 Preparation Time :0:45
Categories : Soups Vegetable Dishes

Amount	Measure	Ingredient
1	Kg	Calabaza
1/4	Kg	Patata
2		Cebollas tiernas
1/2	litro	caldo de carne
200	ml	Nata líquida
		Mantequilla
		Aceite
		Sal, pimienta

Pelar la calabaza y cortarla en trozos.
Hacer lo mismo con las patatas.
Igual con las cebollas.
En la olla, calentar aceite y agregar la nuez de mantequilla.
Rehogar las cebollas, patatas y calabaza (yo las voy añadiendo por ese orden, con unos minutos entre unas y otras).
Añadir el caldo de carne y dejar cocer durante unos 30 minutos (7-8 min en olla rápida, en cuyo caso poner mucho menos caldo)

Pasar todo por la batidora, el chino o ambos.
Salpimentar al gusto y dejar enfriar
En el momento de servir, añadir la nata líquida y adornar con unos costrones de pan frito o unas ramitas de apio.

Esta crema se puede servir a cualquier temperatura, fria en verano,

caliente en invierno (y templada en entretiempo)

61- BACALAO A LA VIZCAINA (CI)

INGREDIENTES PARA 4 PERS0NAS

8 trozos bacalao cortados 10x7 centímetros
4 dientes de ajo (optativo)
salsa vizcaina
1C.Sopera manteca de cerdo o tocino derretido

preparación
Con 24/36 horas de antelación, pondremos el bacalao a remojo con agua fría, durante el tiempo de remojo cambiaremos al menos 4/6 veces el agua es decir cada 6 horas, cuando cambiemos las aguas lo haremos sacando las tajadas y limpiando bien el recipiente pues si no nos quedaría sal en el fondo y el desalado no seria perfecto.
También se puede comprar bacalao desalado en las "Casas del Bacalao"
Una vez desalado lo desescamaremos con mucho cuidado de no estropear la piel y lo pondremos en una cazuela con agua fría al fuego hasta que empiece a subir a la superficie una espumilla, momento en que sacaremos las tajadas del agua y les quitaremos las espinas lo máximo posible pero sin desbaratar las tajadas.
(para las espinas finitas yo uso una pinza de depilar, me va muy bien).

En una cazuela de barro, en la que entren holgadas las tajadas pondremos a calentar una cucharada de manteca de cerdo o mejor un poco de tocino (que no sea ahumado) derretido, se vierte la Salsa Vizcaina en cantidad suficiente para cubrir las tajadas y se mantienen cociendo lentamente hasta que las tajadas estén tiernas.
Durante el proceso de cocción moveremos la cazuela regularmente al objeto que siempre haya salsa por debajo de las tajadas pues es un plato que tiende a pegarse en el fondo y posteriormente se nos quemaría.
Si vemos que la salsa toma un aspecto de sequedad, que no tiene brillito en la superficie, se le añade un poco de manteca o tocino derretido pero sin exceso pues la grasa no ha de quedar flotando sino ligada con la salsa cuando movemos la cazuela.
Probaremos para ver como esta de sal y le pondremos alguna si fuera necesario, a veces la salsa vizcaina tiene un punto amargo si no gusta se le puede añadir una pizca de azúcar hasta dejarla al gusto.
Para servir, en la misma cazuela de barro que se ha guisado, podemos adornar el plato con unas lamas fritas de ajo en la superficie.

La receta que os pongo es del restaurante Guria de Bilbao

INGREDIENTES
Para 6 personas

1 kg de bacalao cortado en trozos regulares
1 decilitro de aceite

Para la salsa:
100 gr de tocino de jamón
100 gr de jamón curado
100 gr de manteca de cerdo
5 pimientos choriceros
Cebolla blanca
Salsa de tomate
Pimienta de cayena
Mantequilla
2 galletas María
Aceite
Ajos
Perejil
Sal

PREPARACIÓN:
Preparación del plato.- Se pone a remojar el bacalao (el tiempo dependerá de su grosor, para bacalao de tipo medio necesitará 24 horas a remojo cambiando tres veces de agua). Una vez desalado, pon a escurrir el bacalao, después desescámalo bien y quitale las espinas. A continuación pon al fuego una cazuela (a poder ser de barro) con abundante aceite y ajos. Cuando los ajos estén dorados, retiralos y coloca el bacalao en la cazuela con la piel hacia arriba. Después de 15 minutos el bacalao estará hecho. Una vez comprobada su buena cocción, retira el aceite y agrega sobre el bacalao la salsa vizcaína. Añadele dos cucharadas del aceite donde se ha cocido el bacalao y deja a fuego muy lento por espacio de cinco minutos, prácticamente sin que hierva.

Preparación de la salsa.- Ponemos aceite en una cazuela de barro, la manteca de cerdo, las cebollas muy finamente picadas, el jamón curado y tocino de jamón bien picados, la rama de perejil, el ajo y la galleta María.Deja cocer a fuego lento por espacio de tres horas, pero sin dejar de hervir (se debe tener cuidado de que la cebolla no se queme para evitar que la salsa amargue):
Se ponen los pimientos bien limpios y sin semillas a remojar en agua fría por espacio de media hora. Cuando haya pasado este tiempo, lávalos bien y ponlos a fuego lento hasta que comiencen a hervir, combiándoles de agua (que ha de estar fría). Se repite esta operación durante cuatro veces. Seguidamente se depositan los pimientos en un chino y se deja escurrir, incluso para realizar mejor la operación se aprieta. Una vez escurridos, se machacan fuertemente en el mortero hasta pasarlos bien. Se coloca en el mismo chino el sofrito de cebolla y se hace lo mismo que con los pimientos. Se repite esta operación durante cuatro veces, para que la salsa quede mucho más fina. Se agrega un poco de salsa de tomate, un poquito de mantequilla, pimienta blanca, pimienta de cayena y en caso de que esté

demasiado espesa, se añade caldo y se pone a hervir a fuego lento por espacio de media hora.

62- Arroz (CJ)

INGREDIENTES
Para 4 personas

4 tomates grandes
4 huevos duros
4 lonchas de tocineta
300 gr de arroz
50 gr de mantequilla
Paprika al gusto
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:
Prepara un arroz blanco y a media cocción se espolvorea con abundante paprika. Entre tanto, se quita la parte superior de los tomates y se extrae la pulpa, procurando no romperlos. Se sazonan con sal y pimienta y se pone en el fondo de cada tomate una bolita de mantequilla..
Se cuecen los huevos, se les quita la cáscara y se envuelve cada uno con una loncha de tocineta introduciéndolos después en los tomates.
Se pone el arroz blanco en una fuente refrectaria y se colocan encima los tomates rellenos. Se siembra todo con trocitos de mantequilla y se mete en horno caliente durante 15 minutos. Se sirven bien calientes.

63- CAZUELA DE PASTA AL HORNO (CK)

Ingredientes para 4 raciones:
400g Pasta fresca al huevo (en tiras de pasta de unos 2 cm y 1/2 de anchura que se preparan amasando 300g de harina con 4 huevos y una pizca de sal). Se puede sustituir por pastas industriales, por ejemplo lasagna cortándola como las medidas que se dan.

Para el condimento:
50 g de mantequilla
80 g de hígados de pollo (limpios y preparados para la cocción);
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de guisantes
80 g de jamón cortado en dados
1 cucharada de perejil picado
1 cebolla pequeña
100 g de champiñones
zumo de 1/2 limón
1/2 vaso de vino blanco seco
3 cucharadas de queso
parmesano rallado, sal y pimienta.

Para la salsa:
40 g de mantequilla;
40 g de harina;

400 cc. de leche;
80 cc. de crema de leche;
2 cucharadas de queso parmesano rallado;
sal y pimienta.

Para la cazuela de horno(de bordes altos): 1 nuez de mantequilla; 2 cucharadas de pan rallado.

Preparación del condimento:
Limpiar bien los champiñones, lavarlos en agua acidulada con zumo de limón, secarlos y cortarlos en rodajas finas.
Picar muy fina la cebolla y dorarla suavemente en una cazuela de barro con el aceite, 20 gramos de mantequilla y los dados de jamón.
Añadir las rodajas de champiñones, al cabo de diez minutos, agregar los hígados de pollo troceados y pasados otros cinco minutos, los guisantes.
Removerlo todo, sazonar con sal y un poco de pimienta recién molida, rociar con el vino blanco, dejar que éste se evapore y luego añadir el perejil picado muy fino, mezclar y apagar el fuego.

Preparar mientras la salsa bechamel con los ingredientes de la salsa, una vez tengamos la salsa bechamel lista, tiene que quedar clarita, le mezclaremos el condimento que hemos preparado previamente.

Mientras tanto hervir la pasta "al dente", escurrirla bien y condimentarla rápidamente, en otro cuenco, con el resto de mantequilla cruda y dos cucharadas de queso parmesano rallado.

Poner una capa de pasta en la cazuela de barro, que previamente habréis untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Verter encima unas cucharadas de la salsa preparada y luego ponga dos capas más de pasta y de salsa, terminar con capa de salsa.
Espolvorear con el resto de queso parmesano rallado sobre la superficie de la pasta, poner el recipiente en el horno a temperatura media/alta (180 grados) durante unos 20 minutos.
Servir, del horno a la mesa.

64- Sangria (CL)

La sangría es una bebida alcohólica típicamente española, pero ya era popular a finales del siglo pasado en otros muchos lugares del mundo, era citada en libros de cocina norteamericanos y según el escritor Michener era un vino áspero, con coñac, agua de soda, frutas, azúcar y hielo picado y vainilla.

La sangría es ideal para degustarla en una noche cálida o cuando el ambiente de la fiesta empieza a caldearse.
La típica sangría es barata ya que el vino se alarga con agua o soda, claro

esta que Mercedes la quiere alargar con Cava, entonces a parte de encarecer el producto final, aumenta su graduación alcohólica.

Nunca la he oficiado con cava y si en innumerables ocasiones, la tradicional, la típica, es decir tintorro y frutas de la tierra, soda, es decir el típico sifón, ya los de cristal pasaron al baúl de los recuerdos.

Yo creo que para hacer una sangría de cava tenemos dos caminos, uno sustituir el tintorro por un cava, (pero entonces no seria sangría, que el nombre le viene por el color), y la segunda opción no añadirle soda y sustituirla por el cava.

FORMULA TIPICA DE LA SANGRIA

Ingredientes por litro de tintorro:

Las frutas como orientación, lo que sí os aconsejo es que no le pongáis plátano.
Naranja y limón imprescindibles según mi parecer.

2 melocotones de viña, frescos no en conserva.
1 manzana
1 pera
1 Naranja
½ piña natural, no de lata

2 Limones
1 copa de licor a voluntad, el coñac le va muy bien, pero se pueden usar otros licores
4 cucharadas generosas de azúcar
Nuez moscada rayada, una pulgarada
½ litro de gaseosa o de soda.

Preparación:

Tener un recipiente adecuado a las cantidades a preparar, aunque en las fiestas populares se prepara en baldes de plástico.

Poner el vino en el recipiente.
Exprimir un de los limones y mezclarlo con el vino.
Añadirle la naranja y 1 limón en finos gajos, con su piel incluida.
Toda la fruta picarla en daditos y añadirlos al brebaje.
Disolver el azúcar en un poco de agua caliente, ya que si la añadís directamente al vino, no sé derretirá completamente, totalmente experimentado.
Añadir el licor y la nuez moscada.

Dejar reposar por lo menos 4/6 horas, para que las frutas trasmitan sus aromas en un lugar bien frío.

A la hora de empezar a degustar la sangría le añadís unos cubitos de hielo y la gaseosa o soda, revolver y servir con cazo.

Ahora bien prueba a sustituir el vino y/o la gaseosa por el cava y suerte. Dinos los resultados para usarlos en el futuro.

65- Salmon (CM)

INGREDIENTES

1/4 de Kilo de salmón ahumado

1/4 de Kilo de salmón hervido
Medio dl. de aceite extravirgen de oliva
2 Limones verdes
Pimienta
Sal
4 yogures naturales (preferible de tipo "griego")
2 cucharaditas de comino en polvo
1 cebollino tierno
1 cucharadita de curry

PREPARACION

El salmón (tanto el ahumado como el hervido -éste último convenientemente despellejado y desespinado, claro), junto con el aceite, el zumo de los limones se ponen en una batidora. Se salpimenta y se pica todo junto muy finito. El magma resultante se deja al menos dos horas en la nevera y se corta luego en forma de croquetas de buen tamaño.

Aparte se mezclan los yogures con el comino y el curry, salpimentando al gusto.

Se sirven tres croquetas por comensal acompañadas de un poco de salsa de yogur. Se decora con hojas de lechuga y, sobre las croquetas, cebollino picado.

Hasta aquí, Point. Yo le añadiría -de hecho las añadí- alcaparras (o alcaparrones -taperas- si se tiene la suerte de poder acceder a ellos) y gajitos de limón. En fin, allá cada uno.

66- TORTILLA DE HIERVAS A LA CAMPESINA (CN)

Para 2 personas, (Guisar para uno solo es un poco aburrido).
4 Huevos
Acelgas y espinacas picadas 30 gramos de cada.
4 Hojitas de menta picadas

2 cucharadas generosa de cebolleta francesa, yo suelo utilizar una escalonia.
2 hojas de acedera, cuando le pongo que no es siempre, si la vais a usar hay una que crece silvestre, es la Rumex acetosa, pero con fines culinarios se usa una que se cultiva para este fin que es la Rumex sculatus también conocida como "Blanca de Lyon y Belleville", es mucho mas fina y sabrosa.
2 anchoas en aceite finamente picadas
1 cucharada de perejil
2 cucharillas de hojas de hinojo finamente picadas.
Aceite, sal y pimienta.(Por supuesto los galos usan mantequilla)

Preparación:
Acelgas, espinacas, menta, cebolla y acedera se salan y se dejan en reposo.
Al cabo de 10 minutos, apretaremos las verduras para quitarles el liquido que les ha extraído la sal.

En una sartén a fuego medio ponéis, con 4 cucharadas de aceite, una vez caliente añadís las verduras exprimidas y las finas hiervas, así como las anchoas .
Una vez ablandadas las verduras se vierten los huevos batidos, salados ligeramente, se deja cuajar y se le da vuelta, esta tortilla tiene forma redonda, no se dobla como la francesa.

67- BOQUERONES EN VINAGRE (CÑ)

Ingredientes:

Boquerones hermosos, de esos que entran 20 unidades por kilo mas o menos, la cantidad depende del personal que meta mano al plato.

Vinagre de buena calidad para la maceración, se puede usar también un vinagre aromatizado, pero que sea de calidad eh!.
Pimiento morrón en tiras, recién asado. Los de lata también sirven.
Cebolla picada bastamente.
Ajos machacados
Perejil
Hierbas aromáticas al gusto
Pimienta negra recién molida.
Vino blanco seco
Sal, aceite.
Alegrías, guindilla picante en conserva.

Procedimiento:

Previamente preparáis en dos boles una salmuera, ya sabéis tiene que flotar una patata, se consigue disolviendo la sal necesaria.

Las anchoas como vienen de la pescadería las ponéis en uno de los boles, vais una a una las abrís, les quitáis la espina central, separáis los lomos y le quitáis las pequeñas espinas que tienen entre los dos lomos y cola. Hecho esto les dais una pasadita en el bol que están las anchoas sin limpiar, para quitarles a los lomos alguna adherencia y acto seguido las ponéis en el otro bol. Así hasta que terminéis.

Una vez todas las anchoas limpias, limpiar el bol que ha quedado vacío y le ponéis en el fondo una capa que este formada por todos los ingredientes sólidos y encima ponéis una capa de anchoas (no hace falta sal que ya han tomado en la salmuera), otra de ingredientes y anchoas y así sucesivamente hasta que terminéis.

Echáis en este bol mitad y mitad de vinagre y vino blanco, hasta que queden cubiertas las anchoas.

Las dejáis en maceración de un día para otro, yo las suelo preparar a la tarde, sobre las nueve y les doy el toque final al día siguiente por la mañana, lo que quiere decir que están unas doce horas mas o menos.

Al día siguiente, compruebo que las anchoas se han cocido y que su aspecto es blanquecino y que al partirlas no se ve la carne rojiza, (si no es así se dejan mas tiempo, pero no suele ser necesario), se pueden probar, voy sacando las anchoas y las paso por un poco de agua acidulada con vinagre, para que se les quite las adherencias de pimienta y/o verduras, y las voy poniendo en la fuente de servir, o en una caja de plástico si he hecho demasiadas. Una vez en su fuente o caja les pongo aceite de oliva de 0,4 grados hasta cubrirlas.

La fuente la adorno con las tiras de pimiento, (una vez limpias), y alguna tirita de guindillas, las llamadas alegrías y unos trozos de cebolla.

67- MELON AL LICOR (CO)

Ingredientes,

1 melón maduro.
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de vino de oporto o jerez dulce u otro vino/licor que os guste.

Preparación:

Le cortáis al melón uno de los casquetes, de manera que podáis quitar todas las pepitas con una cuchara de mango largo.
Una vez bien limpio el melón de sus pepitas le añadís en su interior el azúcar y revolvéis un poco para que esta se

esparza por todo el interior.
Dejáis 30 minutos en la nevera, lo sacáis y le añadís el vino licor, lo esparcís bien y con el casquete que le habéis quitado lo selláis.
Manera de sellarlo, pringáis bien el casquete con mantequilla derretida, lo ponéis en su lugar original y así al enfriar la mantequilla quedara sellado, esto es para que no salga ningún aroma de su interior.
Lo metéis en la nevera para que enfríe y lo servís como se sirve normalmente un melón, en rajas.

Queda muy gustoso para estos días veraniegos.

68- BOQUERONES EN VINAGRE (CP)

Ingredientes:

Boquerones hermosos, de esos que entran 20 unidades por kilo mas o menos, la cantidad depende del personal que meta mano al plato.
Vinagre de buena calidad para la maceración, se puede usar también un vinagre aromatizado, pero que sea de calidad eh!.
Pimiento morrón en tiras, recién asado. Los de lata también sirven.
Cebolla picada bastamente.
Ajos machacados
Perejil
Hierbas aromáticas al gusto
Pimienta negra recién molida.
Vino blanco seco
Sal, aceite.
Alegrías, guindilla picante en conserva.

Procedimiento:

Previamente preparáis en dos boles una salmuera, ya sabéis tiene que flotar una patata, se consigue disolviendo la sal

necesaria.

Las anchoas como vienen de la pescadería las ponéis en uno de los boles, vais una a una las abrís, les quitáis la espina central, separáis los lomos y le quitáis las pequeñas espinas que tienen entre los dos lomos y cola. Hecho esto les dais una pasadita en el bol que están las anchoas sin limpiar, para quitarles a los lomos alguna adherencia y acto seguido las ponéis en el otro bol. Así hasta que terminéis.

Una vez todas las anchoas limpias, limpiar el bol que ha quedado vacío y le ponéis en el fondo una capa que este formada por todos los ingredientes sólidos y encima ponéis una capa de anchoas (no hace falta sal que ya han tomado en la salmuera), otra de ingredientes y anchoas y así sucesivamente hasta que terminéis.

Echáis en este bol mitad y mitad de vinagre y vino blanco, hasta que queden cubiertas las anchoas.

Las dejáis en maceración de un día para otro, yo las suelo preparar a la tarde, sobre las nueve y les doy el toque final al día siguiente por la mañana, lo que quiere decir que están unas doce horas mas o menos.

Al día siguiente, compruebo que las anchoas se han cocido y que su aspecto es blanquecino y que al partirlas no se ve la carne rojiza, (si no es así se dejan mas tiempo, pero no suele ser necesario), se pueden probar, voy sacando las anchoas y las paso por un poco de agua acidulada con vinagre, para que se les quite las adherencias de pimienta y/o verduras, y las voy poniendo en la fuente de servir, o en una caja de plástico si he hecho demasiadas. Una vez en su fuente o caja les pongo aceite de oliva de 0,4 grados hasta cubrirlas.

La fuente la adorno con las tiras de pimiento, (una vez limpias), y alguna tirita de guindillas, las llamadas alegrías y unos trozos de cebolla.

69- ORO COCKTAIL, SIN ALCOHOL (CQ)

Especial para niños y mayores que evitan el alcohol, es alimenticio y les gusta, generalmente hablando, mucho. Este cocktail lo preparaba Pedro Chicote, allá por el año 1959, en su establecimiento de Madrid, sito en la Gran Vía.

Se prepara en cocktelera.

3 ó 4 cubos de hielo.

1 yema de huevo
1 cucharada de jarabe de granadina.
El jugo de una naranja
1 copita de agua mineral.

Bátase todo ello bien en cocktelera.

Sírvase en un gran vaso, floreándole de canela.

70- Rollitos de primavera (CR)

INGREDIENTESPara 8 rollitos
Para la pasta
250 gr de harina
1 vaso de agua
Sal
1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete (yo utilizo de oliva)

Para el relleno
250 gr de col blanca
1 puerro
1 cebolla
1 lata de gérmenes de bambú (250 gr)
10 gr de setas chinas (ó 100 gr de champiñones)
200 gr de brotes de soja
125 gr de carne de cerdo picada
125 gr de carne de ternera picada
4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz (yo pongo jerez)
Sal
Pimienta
Aceite de cacahuete
1 yema de huevo

PREPARACIÓN:
Echar la harina en una fuente e incorpórale lentamente el agua, removiendo constantemente y siempre en el mismo sentido. Añade la sal y el aceite de cacahuete. Tapa la fuente y deja que la masa repose por espacio de 1/2 hora. Mientras tanto prepara el relleno; limpia la col y el puerro, lávalos y deja que escurran (en un colador). Córtalos en tiras delgadas. Pela las cebollas y córtalas en cuadraditos pequeños. Escurre los gérmenes de bambú y córtalas en tiras de 5 cm de largo por 3 mm de ancho. Corta los champiñones las setas chinas remojadas y escurridas en 4 trozos o en pedazos no demasiado pequeños. Escurre los brotes de soja. Calienta el aceite en una olla y fríe en él el picadillo por espacio de 2 minuto, removiendo constantemente. Transcurrido este tiempo, añade las tiras de col y puerro, los cuadritos de cebolla y los gérmenes de bambú en tiras. Fríelos por espacio de 5 minutos a fuego lento. Hecho esto añade las setas, los brores de soja y deja que cuezan durante 3 minutos. Sazona el conjunto con la salsa de soja, vino de arroz o de Jerez, sal y pimienta de Cayena.

Preservarlo del calor.Unta una sartén (de 20 cm de diámetro) con aceite de cacahuete e incorpórale 1/8 parte de la masa y repártela perfectamente dejando que cuaje a fuego mínimo. Saca la tortilla y cubre ambas caras con

un trapo húmedo y haz lo mismo con el resto de la masa. Corta las 8 tortillas en cuadrados y cúbrelos con el relleno. Dobla dos bordes opuestos de cada cuadrado hacia el centro. Enrolla la pasta empezando por el borde delantero, unta el último borde con yema de huevo batida y apriétalo bien para que no se despegue. Calienta 1 1/2 l. de aceite en la freidora a 180º C y fríe en él los rollitos de primavera dejando que floten en el aceite, sácalos y colócalos sobre una parrilla para tartas cubierta con una servilleta de papel, dejando que se escurran. Mantenlos calientes y sírvelos en una fuente plana calentada.

70- Papas bravas (CS)

Os voy a poner una receta para hacer patatas bravas en un periquete.
1. Pinchar las patatas (enteras y lavadas)con un palillo
2. Cocinarlas con el microondas.Depende del modelo el tiempo que ha de estar.
3. Una vez cocinadas, quitarles la piel
4. Cortarlas en tacos y freirlas en aceite bien caliente, hasta que queden doradas.
5. Añadirle ajoaceite y tabasco al gusto.

71- CHOP SUEY (CT)

Ingredientes:
Al ser un plato de "restos", admite muchas cosas, aquí pongo algunas de las más comunes.

pollo cocido
carne de cerdo cocida
brotes de bambú
champiñón
puerros

Zanahoria
Espinacas, varias hojas unidas a su tallo
Hojas de col china
Cebolleta con el tallo
Pimiento
Aceite de oliva, (es sus orígenes se usaban grasas), sal, salsa soja, jengibre un trozo de raiz fresca, (en sus

origenes usaban apio), vino tinto de arroz y maicena

Preparación:
No es necesario usar todos los ingredientes, sino aquellos que tengamos a mano, admite casi de todo.

Los ingredientes de raíces, los cortaremos en juliana gruesa, y los saltearemos en el "Wok" con aceite y salsa soja, luego añadiremos la carne y los vegetales, (hojas de col cortadas en trozos, ramilletes de espinacas tal cual, pimiento, puerros y cebolleta en trozos, los champiñones en lamas), cuando se hayan ablandado, tienen que quedar medio crudo, solo tienen que tomar temperatura y quedar al dente, se añade las especies, la maicena disuelta en el vino y se continua un poco mas en el fuego hasta que la salsita coja cuerpo.

Se oficia en la mesa, a ser posible, y los comensales se van sirviendo directamente del wok.

72- Pimientos con huevos (CU)

Para los amantes de los pimientos.
Se asan 4 pimientos rojos grandes,se pelan y se cortan en tiras.
En una sarten calentamos 4 cucharadas de aceite de oliva,picamos 4 ajos y cuando esten dorados añadimos las tiras de pimiento,salamos y reogamos de 5 a 10 minutos,echamos encima 4 huevos y cuando esten cuajados retiramos y servimos.

73- MERMELADA DE MANZANA Y LIMON (CV)

Se cuezen con poquisima agua,manzanas peladas y sin pepitas junto con limones (2 por cada kg de manzana) previamente pelados y tambien sin pepitas. La cascara la cortamos en juliana y la cocemos aparte hasta que los trocitos esten tiernos, lo colamos y lo reservamos.

La manzana cuando ya esta cocida, sin nada de caldo, la ponemos en un recipiente junto con el azucar (los libros dicen que se agrege 1 kg de azucar por cada K de fruta, pero yo le hecho 800g, sin contar los limones): cuando alcanza el punto justo se retira. Para mi ese punto lo mido, cuando un poco de mermelada puesta en el congelador en un platito, cuando se enfria, si el copo de mermelada no se mueve al inclinar el plato y al tocarlo, se arruga, entonces es cuando lo retiro.del fuego.
Mezclar entonces la mermelada con los trocitos de limon y envasar.
Variantes:
cualquier tipo de citritos: limon, naranjas, pomelos, Mezcla de todos ellos.
Una variante que me gusta mucho es con limas.

74- RIÑONES SALTEADOS (CW)

8	Riñones de cordero o 2 de ternera.
1	Cebolla mediana/pequeña.
2	Dientes de ajo.
50 cc.	Aceite de Oliva
	Jerez seco, el necesario para cubrir los riñones.
1 cu.	Harina
1 CU.	Perejil
Al gusto	Sal y pimienta.

Preparación:

Una vez bien limpios los riñones, ponerlos a macerar con el ajo bien picadito y cubiertos con el vino durante una hora.

En una sartén pondremos a calentar el aceite y una vez a punto pondremos la cebolla picada a freír con la media cucharada de perejil y lo tendremos así hasta que la cebolla este bien tierna.
Llegado a este punto sacaremos los riñones de la maceracion y los sazonaremos con la sal y la pimienta, los saltearemos a fuego fuerte durante unos 6 u 8 minutos pasados el tiempo le añadiremos el vino de la maceración y la cucharadita de harina y los coceremos durante unos 10 minutos, si la salsa espesa mucho le añadiremos un poco de jerez o en su defecto agua.
Los serviremos bien calientes.

75- SOPA DE ALETA DE TIBURON (CX)

50 Gr. de fibras de aletas de tiburón limpias y secas; en remojo dos días antes.
1 filete de pechuga de pollo en tiritas.
2 setas chinas, tenerlas en remojo 24 horas
1 yema de bambú
1 cucharada de maicena
1 cucharada de salsa de soya
1 litro de caldo de gallina
Sal, pimienta y ajinomoto, al gusto
Jengibre bien picado, una cucharilla de café.

Preparación:
Calentar el caldo echando todos los ingredientes, menos la maicena y el ajinomoto.
cocerlo durante una hora mínimo.
Desleír la maicena en agua fria y echarla a la sopa, mas el ajinomoto y servirla.

76- CONGRIO A LA BILBILITANA (CY)

500 g de congrio curado
2 dl de aceite
50 g de harina
300 g de tomates maduros
5 g de piñones tostados y pelados
un diente de ajo
hierbabuena, perejil , sal
4 huevos

Preparación:
Cortar el congrio y remojarlo durante 24 h, escurrirlo sobre un paño.
Pasar los trozos por harina y freir en el aceite, colocando los trozos en una tartera de barro.
Machacar en el mortero los piñones, con la sal y el ajo, hasta hacer una pasta fina, desleír con agua y vertirlo sobre el congrio.

En la misma sartén, freir el tomate pelado y picado, sazonar y añadir la hierbabuena y el perejil picados.
Añadir al congrio y dejar cocer 30 minutos.

Justo antes de servir, abrir los huevos en la misma cazuela y tapar para que cuajen, debe quedar la clara bien cuajada y la yema blanda (para poder mojar pan).

77- PLATANOS CARAMELIZADOS AL MINUTO CON MUSELINA DE NATILLAS, JENGIBRE Y NATA MONTADA (CZ)

El Parfait es un tipo de helado que se compone de NATILLAS, MERENGUE ITALIANO Y NATA MONTADA. Es fácilmente modificable para conseguir otros platos.
Este plato hay que servirlo enseguida porque, al enfriar, se pegan los plátanos.

Balanza
Termómetro
Robot batidor
Cuchara madera
Varillas para batir
2 Boles grandes 2
Sartén antiadherente
Molde

NATILLAS

Las medidas serán 5 yemas por cada 1/2 litro. Como vamos a aromatizarlas, no llevan vainilla.
Batimos las yemas, añadimos todo el azúcar de golpe y batimos fuertemente hasta blanquear. La leche hirviendo la añadiremos como sigue; pondremos en el cazo de la mezcla la mitad aprox. revolvemos e incorporamos todo a la cacerola en la que hervíamos la leche. Utilizaremos cuchara de madera para que no se haga espuma y la mezcla no incorpore aire. Lo tenemos al fuego hasta que llegue a 82 grados, SIN HERVIR (podemos utilizar un termómetro).
Las sacamos instantes antes de que comience a espesar.
Incorporamos las natillas al bol con el jengibre pelado y lo mantenemos ahí de 5 a 10 min., después lo colamos. Apartar.

MERENGUE ITALIANO (muy dulce ojo)
Las proporciones para el merengue serán de 2/3 de Azúcar por 1/3 de Claras.
Ponemos en una cacerola, el azúcar y el agua necesaria para que apenas la tape y al fuego. Mantenemos en el fuego hasta que alcance los 121 grados (a punto de bola). En el recipiente donde se van a batir, hemos puesto las claras y comenzaremos a batirlas un poco antes de que incorporemos, poco a poco, el almíbar (también podríamos hacerlo echando el azúcar directamente pero así conseguimos que las claras se conserven mejor porque se cuecen un poco. Otro procedimiento sería montarlas y añadirles al final azúcar glass, o azúcar normal durante el batido).

Montamos la nata en un recipiente que esté muy frío.

Verificando que ambos estén fríos (para evitar que bajen), mezclamos la nata montada y el merengue primero. Después añadiremos las natillas.
Colocamos la mezcla en los moldes (individuales o flanera) a los que hemos puesto papel transparente, papel con el que lo taparemos también.

--NOTA--
Hay que meterlo en el congelador inmediatamente después de mezclarlo porque, sino, nos quedará cristalizado allí donde la mezcla se licúe.

PLATANOS CARAMELIZADOS AL MINUTO
NOTA-- Lo importante aquí es darle aspecto dorado al plátano, esto significa que no lo dejamos cocer ni volverse como puré.

Ponemos en una sartén mantequilla, azúcar, plátanos en rodajas transversales y una rodaja de jengibre (que retiraremos al servir).
Una vez hechos, lo desengrasamos y recuperamos el azúcar para ponérselo por encima, para ello le salpicaremos con la mano para añadirle el agua.

CONSEJOS Y MISCELÁNEA

Si no podemos hacer el helado por falta de tiempo, podemos sustituirlo por natillas al jengibre con los plátanos.

Para montar la nata no basta con que ésta esté fría sino que conviene enfriar también el recipiente donde vamos a montarlas (poniéndolo con hielo,...)

El parfait es una mezcla excelente para hacer variaciones sobre ella.

Las natillas se pueden dejar macerando de un día para otro.

También es posible hacer natillas y macerarlas con tomillo un día.

78- FRANGO NA PUCARA (DA)

Ingredientes
para 4 personas

1 Pollo cortado en raciones
125 gr. Bacon ahumado en 4 lonchas
12 Cebollas, pequeñas y peladas
1 Pimiento morrón, sin pepitas y en tiras
4 Tomates, cortados en cuartos, sin pepitas
2 Cucharadas de mostaza de Dijon
3 dientes de ajo, machacados
1 Tacita de oporto
1 Tacita de brandy
2 Tacitas de vino blanco.
Sal y pimienta recién molida
Perejil para adornar

Arroz blanco para acompañar, si gusta

Preparación:
Se calienta el horno a 200 grados.
Se colocan los trozos de pollo sobre las lonchas de bacon ahumado en una cazuela honda de barro y se ponen alrededor las verduras.
Se pone en cada trozo de pollo un poco de mostaza y ajo machacado, se riega con los líquidos y se salpimenta.
La cazuela se tapa y se mete al horno en la parte superior por 30 minutos, se reduce la temperatura a unos 100 grados y se deja cociendo hasta que todos los ingredientes esten a punto.

79 -Galletas de leche (DB)

2 tazas de harina
1/4 de cucharada (de las de postre) de bicarbonato
2 cucharadas de levadura en polvo
1 cucharada de sal
1/4 de taza de manteca
3/4 de taza de leche*

Mezclar en un bol la harina, la levadura y el bicarbonato. añadir la manteca y mezclar, añadir la leche y remover hasta que la masa se suelte del bol. Poner sobre una superficie enharinada y amasar ligeramente hasta que la masa esté bien mezclada.

Extender y cortar la masa y hornear hasta que estén doradas (12-15 min) en el horno precalentado a 250 ºC.

*el diccionario traduce Buttermilk como suero de leche, pero luego en la receta pone leche ¿Quizá se utilice como leche descremada?
si alguien lo puede aclarar, se lo agradecería.

80 -TOCINILLO DE CIELO (DC)

Ingredientes:

Azúcar ..... 250 gr.
Yemas de huevo ..... 7 ud.
Huevos ..... 1 ud.

Vainilla o corteza de limón

Preparación:

Se pone el azúcar en un cazo con un vaso de agua y una corteza de limón oun poco de vainilla. Se pone al fuego y, cuando vaya a hervir, se agrega medio vaso de agua, dejando que continúe el hervor hasta que quede a punto de hebra ligera.

En otro cazo se ponen las siete yemas y el huevo entero, se bate bien y se agrega el almíbar, mezclando muy bien. Antes de hacer esto hemos de bañar el/los molde/s con el almíbar.

Ponemos la mezcla en el/los molde/s y se pone al baño María dejándole hervir 10 minutos. Luego se pasa al horno, cubriendo el molde, y teniendo en cuenta que la yema no se endurezca demasiado, comprobándolo con un palillo.

81- TARTA DE CHOCOLATE CON NATA (DE)

Para un molde de 24 cm (8personas)

Bizcocho:
-2 huevos enteros
-55 gr azúcar
-65 gr harina
-raspadura de limon
-vainilla (opcional)

Trufa:
-350 cc nata liquida
-125 gr cobertura chocolate
-30 gr azúcar

-350cc nata liquida montada con 30 gr azucar

Yema quemada
-2 huevos enteros
-125 gr azucar glas

Bizcocho:

Separar las claras de las yemas, montarlas con el azucar , cuando estun bien montadas añadir las yemas , y luego suavemente la harina , mezclar bien , opcionalmente aromatizar con vainilla azucarada, los potitos que se venden son esto, no vainilla pura, (para conseguir vainilla axzucarada :sencillamente en un bote de cristal dejar marinar el azucar con una o dos bainas de vainilla). Untar un molde de los desmontables con mantequilla y cocer al horno precalentado a 200º 10-12´ (hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio)

Para la trufa hay dos maneras :la cocida o la cruda.
Trufa cocica: Arrancar a hervor la nata con el azucar , ya fuera del fuego añadir el chocolate de cobertura (49% de cacao ya esta bien , pero con un 52% mejor, no mas que entonces tiene otras utilidades:bomboneria, ..) Dejar reposar en la nevera 24h , Montar.
Trufa cruda: montar la nata con el azucar , a parte deshacer al baño maria el chocolate, añadir primero un poco de nata al chocolate y después el chocolate con la nata, se hace así para enfriar primero el chocolate o nos desharía la nata.
Montar la nata, muchas veces se entra en discusiones de cuanto azucar debe ir por litro de nata a montar , hasta no hace muchos años se llegaba a proporciones de 300gr de azucar por litro de nata , actualmente se trabaja con mucha menos , depende del clima (si hace calor mejor algo mas de azucar puesto que al subir la densiadad de la nata esta se montara más facilmente) del uso , ..Unos 100gr por litro esta bien , aunque si usais nata fresca con mucho gusto quizas fuera mejor dejarlo en 70gr y así conservar al maximo su gusto.

Montaje , abrir con un cuchillo del pan el bizcocho por la mitad , hacer primero la capa de trufa y luego la de nata, taparlo y dejarlo un rato en el congelador , mientras hacer la yema quemada.
Yema quemada: Me<zclar el azucar glas y los huevos enteros (de hecho se pone el mismo peso de azucarque de huevo con las cascaras aun) y cocer a fuego muy

lento para que no haga grumos hasta que la yema se caiga de las barillas, con las que batiremos, poco a poco.
Finalmente extenderemos la yema por encima del pastel y quemaremos con azucar (hay quien le gusta el glas pero yo prefiero el "normal").
Para decorarlo untar los lados del pastel con granillo de chocolate y por encima unos picos de nata y trufa.

82- SUKALKI A LA HUNGARA (DF)

Ingredientes:

3/4 de Kilo de carne cortada en cubos de 3 ò 4 cms.
1 Cebolla grande.
1/2 Vaso de vino blanco seco.
3 Dientes de ajo.
6 Pimientos salseros remojados.
1/2 Kg. de patatas.

Elaboracion:

Calentar 6 cucharadas de aceite en una cazuela.
Cuando este muy caliente, añadir la carne salpimentada y dorarla.
Sumar la cebolla y los ajos picados.
Estofar revolviendo de vez en cuando.
Cuando la cebolla quiera empezar a dorarse, mojar con el vino yreducir.
Sacar la carne a una cazuela de barro.
Añadir los pimientos troceados a la cebolla.
Rehogar brevemente y pasar por el chino sobre la cazuela de barro, apretando bien.
Añadir las patatas cascadas y cubrirlo con agua.
Salar y hervir suavemente hasta que las patatas esten a punto.

83- PIMIENTOS RELLENOS (DG)

INGREDIENTES

6 Pimientos rojos medianos

1 Bote de medio Kg. de tomate natural
200 gr. de arroz
300 gr. de magra de cerdo picada
3 dientes de ajo
1 vaso pequeño de aceite de oliva
1 ramita de perejil y sal

PREPARACIÓN:
Se pone una sartén al fuego y se caliente el aceite, se echa la carne y se rehoga sazonándola, se añade el tomate picado. Dejamos hacer un poco. Se pica en el mortero el perejil y los dientes de ajo y se añaden a la sartén junto con el arroz, se deja hacer unos minutos, debiendo quedar la mezcla melosa, se rectifica de sal y se aparta.
Se preparan los pimientos quitándoles el casquete de arriba, que se reservará para tapadera. Se limpian de semillas y se rellenan de la preparación hasta la mitad del pimiento. Se colocan en una fuente de horno y se tapan cada uno con su casquete, sujetándolo con un palillo o dos. Se meten a horno moderado, previamente calentado, hasta que veamos que están bien hechos y el arroz en su punto.
Apartamos y servimos calientes.

84 - SETAS CON CARNE (ROVELLONS) (DH)

INGREDIENTES:
1 kg. de carne de ternera para guisar
1 kg. de lactarius deliciosus (en Catalunya se les llama rovellons)
1 cebolla gruesa (300 grs.) si son más pequeñas también "cuela"
200 grs. de tomates maduros
12 almendras (cuidado que no estén rancias ya que... !!! os cargais el invento ¡¡¡)

1 cucharada sopera de piñones (sed generosos y llenadla hasta arriba)
1 higadito de pollo
3 dientes de ajo
2 dl. de aceite de oliva (no pongais mariconadas de girasol)
3 ramitos de perejil
Sal

PREPARACION:
Limpiar los "rovellons": soplad con fuerza para eliminar la tierra y restos de maleza del bosque y algún que otro "inquilino"
Trocear la carne a trozos pequeños (si no esta ya troceada)
Pelar y trocear finamente la cebolla y el tomate por separado
Pelar los ajos
Calentar el aceite en una cazuela de barro al fuego y freir la carne dorandola. Sacarla y reservarla
En ese mismo aceite, sofreir la cebolla y cuando empiece a dorarse añadir el tomate.
Cuando esté ya sofrito, agregar la carne, poner un poco de sal, tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
Mientras tanto, freir ligeramente en una sarten el higadito de pollo, sacarlo y reservarlo.
Machacar en el mortero por este orden: el perejil, los ajos, el higadito,

los piñones y las almendras.
Trabajar con la maza hasta obtener una consistencia fina y verter en la cazuela (ya se que es pesado pero merece la pena)
Añadir tambien los "rovellons" y probar el punto de sal
Cocer tapado durante 15 minutos mas y... !!! a comer ¡¡¡

85- CALDUCHO (DI)

INGREDIENTES
1 pechuga de pollo
4 filetes de jamón
1 bote de champiñón
1 higadito de pollo

1 diente de ajo
1 tomate rojo
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de pan rallado
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de pimienta blanca
1 litro de agua
colorante, aceite y sal

PREPARACIÓN:
Se corta a trocitos la pechuga, lo mismo se hace con el jamón, se pela el tomate y se pica. Se cortan los champiñones a láminas.
En una sartén honda, se echa un poco de aceite y se pone al fuego, sofreimos la pechuga, junto con el jamón, el tomate, el higadito y los champiñones, apartando el higadito a medio hacer. Cuando el sofrito esté hecho se añade un litro de agua y dejamos hacer 10 minutos, después de que rompa a hervir..
A parte se pica en el mortero un diente de ajo y el higadito, echando un poco de agua para desleirlo, y se deja en espera.
Una vez pasado el tiempo, se añade al preparado de la sartén, junto con las especias, la harina y el pan rallado, se rectifica de sal y echamos un poquitín de colorante. Dejamos hacer a fuego lento hasta que el caldo espese, sin dejar de darle vueltas para que no se agarre.
Una vez hecho, se aparta y se sirve caliente.

01 RELLENO PARA PAVOS

Para el relleno de pavo para Navidad es aconsejable hacer un relleno que combine un poco de carne picada de cerdo u frutos secos de navidad, como ciruelas, orejones de albaricoque y piñones. Todo este relleno hay que saltearlo y la flambeamos con un poco de coñac. Una vez hecho, sazonamos el pavo y le introducimos en su interior un poco de manteca de cerdo y por último el relleno.

Cosemos el pavo y lo introducimos en el horno con manteca. Son más aconsejables las pavas que el pavo porque la carne es más suave.

Si mi suegra me pilla pasando esta receta, me mata !!

Esta receta tiene mas de 30 años y es disfrutado 2 veces al año por 3 familias en Navidad y Acción de Gracias como buena familia americana con raices españolas.

Notaras las raices en la receta.

Esta receta es pra un pavo de nueve kilos. Pedirle al carnicero que os quite el cuello pero que deje la piel y que tambien os deje la tripilla.

Ingredientes:

1 pavo de 9kgs aprox.
2 tazas de aceite (500ml)
1 taza cognac o jerez viejo (para bañar el pavo)
2 tazas de vino para aliño
sal , sal de ajo, pimienta.
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo

Ingredientes Relleno.
1/2 barra de pan de vispera cortada en cuadritos
1 cebolla mediana picada
1 o 2 chorizos cantimpalo cortado en cuadros
Un buen trozo de jamon Serrano 250grs aprox.(cortado en cuadros)
1 lata aceitunas (no rellenas) cortadas.
4 huevos duros
1/2 taza Jerez

Elaboración

Enjuagar el pavo por dentro y dejarlo escurrir. Sazonarlo pòr dentro y por fuera. Refregar con el vino con la mano por dentro y por fuera. Repitelo cada poco. Mientras prepara el relleno.

Relleno:
Se frie el pan. Cuando se saca rociar con el jerez. Se frie la cebolla hasta que este dorada. Mezclar con el pan. Rehogar un poco el chorizo y jamon y añadir a la mezcla del pan. Picar los huevos en pedazos pequeños y añadir junto con las aceitunas al mezcla de pan.

Rellena el pavo y coselo. Por la parte del cuello tambien se rellena (para dar buena forma) y se cose cerrandolo con la piel del cuello. Se pone el monstruo en una pavera .Un gobel creo que se llama aqui. Se rocia con el aceite y se pone a fuegoun poco fuerte para ir dorandolo

poco a poco. Si puedes le das la vuelta, pero ojo para que no se pegue la pechuga ponle un poco de papel albal. Cuando este dorado se pone derecho (con la pechuga para arriba) se pica una cebolla mediana y se pone en el aceite. Cuando pase media hora mas o menos se pasa por la miniprimer el ajo, perejil y un poquito de vino. Lo trituras y le añades el resto del vino. Se le echa esta mezcla por encima del pavo. Si esta muy dorado taparlo con papel de aluminio, pero dejalo un poco abierto para que no se cueza. Se va rociando de vez en cuando con el jugo.

Dejalo 1/2 hora por cada 1/2 kilo . Yo lo suelo dejar 1/2 hora menos que el total.

Cuando este hecho pasalo a una bandeja de servir.... Suguiero uses guantes de cocina. Pasa la salsa por un colador y cuando este fria quitale un poco de grasa.

Consejos.....

Puedes inyectarle un poco de mantequilla a la pechuga para que quede mas jugosa.

Buena suerte..y buen provecho...

02 FLAN DE CAFÉ

La palabra flan, viene del frances "Flado", (torta, objeto plano).
El postre es muy antiguo, ya que aparece en el libro VII capitulo XIII- Dvlcia domestica et melcae (Dulces caseros y leche agria), de Apicius.
El nombre latino era Tiropatinam y los ingredientes consistian en huevos, leche y miel, 5 huevos para un sextario y tres para una hémina, lo calentaban a fuego lento en un plato de Cumas. Cuando cuajaba se servia espolvoreado de pimienta.
La cocina medieval era muy abundante en flanes, ya confeccionados con azucar.
La obra poetica de San Fortunato los reseña, asi como en la obra de Taillevent.

La formula que sigue es una clasica de Flan de café.

FLAN DE CAFÉ

INGREDIENTES
Para 6 raciones

65 gramos de café molido, de buena calidad, pero no me empleis el Blue Mountain, demasiado caro.
475 ml. De leche entera.
3 huevos enteros y 3 yemas
150 gramos de azucar.
100 ml. Nata.

Para decorar

150 ml. Nata para mopntar y medias nueces acarameladas.

PREPARACION
Poner 300 ml. de agua a hervir, cuando rompa el hervor la apartais de fuego y le echais de golpe el café moido, dejais reposar. (este era el procedimiento de hacer el café de pucherete, bueno tambien se le añadia un tizon encendido).
Mientras reposa el café, poneis a hervir la leche, una vez la leche haya hervido la apartais del fuego y le añadis el café bien colado, si no teneis colador de tela, podeis confeccionar uno con paños tupidos de algodón o hilo, El colador tiene que ser muy tupido, pues sino dejara pasar un polvillo muy sutil del café y luego puede dar una mala apariencia al flan, tambien se puede emplear filtro de papel.

En un bol se baten los huevos y yemas con el azucar y la nata, hasta que este todo bien mezclado.
Añadis poco a poco la mezcla de café y leche, sin dejar de batir.
Pasais este batido a una flanera o molde adecuado.

Meter al horno al baño maria y cocerlo aprox. 45 minutos, hasta que la aguja salga completamente limpia.

Sacar del horno y dejar enfriar antes de meterlo a la nevera.

Para servirlo sacarlo de la nevera 30 minutos antes, lo desmoldais y lo decorais con nata montada y las nueces caramelizadas.

Nota: yo a este flan no le pongo azucar caramelizado en el molde.

03 CALAMARES RELLENOS EN SALSA

INGREDIENTES Para 4 personas
32 chipirones
1/4 l. de aceite de oliva
6 cebollas grandes
1/2 cabeza de ajo pequeña
3 pimientos verdes
1 dl de vino blanco
3 tomates hermosos
8 costrones de pan frito
1/4 kg de arroz blanco para acompañar

PREPARACIÓN:
Se limpian uno a uno, guardando con cuidado en una tacita con agua la boalsa de tinta que lleva en el interior. Se limpia bien la bolsa exterior -el cuerpo-. se le da la vuelta (como a un calcetín) y se rellena con los tentáculos y demás partes carnosas del calamar, teniendo buen cuidado de raspar las ventosas para quitarles los aros y la boca -pico que tinen en medio de los tentácilos pequeños.

Se sazonan y se saltéan en una sartén que contenga poco aceite, teniendo cuidado de poner una tapadera para protegerse de los estallidos que producen desagradables salpidones. Hay que dorarlos un poco.
Para preparar la salsa, se pone mucha cebolla troceada a rehogar suavemente, durante bastante tiempo, en una cazuela con el aceite de oliva. Se añaden los ajos partidos por la mitad y los pimientos verdes troceados y despepitados. Se deja que todo quede muy sudado y se añaden los tomates cortados en rodajas. Por último, se pasan por el triturador las tintas con el agua en la que se habían guardado y el vino blanco y se añaden a la verdura.
Una vez dorados los chipirones se sacan a una cazuela de barro donde se vuelven a rehogar. En el fondo de la sartén habrán quedado unos restos caramelizados que se disolverán con un poco de vino blanco y agua y se añadirán a la salsa. Se tritura bien esta salsa, pasándola primero por el chino y luego por un pasador de tela metálica. Se vierte la salsa sobre los chipirones y se dejan cocer muy suavemente durante una hora aproximadamente. Se retira la cazuela del fuego y se deja reposar. Cuando se vayan a comer, se vuelven a hervir, se decoran con los costrones de pan frito y se acompañan con arroz blanco aparte.

04 CROQUETAS DEL S.XIX

"CROQUETAS DE VICTORIA SUPERIORES

Se pone en una cazuela una poquita de manteca ; se parten ajos muy menudos, y así que estén dorados se le echa cebolla, muy menuda, y antes de que se acabe de dorar se le agrega un poco de jamón picado muy menudo también. Cuando marea un poco se le echa una cucharada de harina. Así que está doradita, se le echa la carne picada, muy menuda ; así que se marea un poco la carne (que deberá ser cocida) se le pone, si la hay, una poca de leche ; así que está caliente, se le echa harina y no se deja de mover hasta dejarlo en una gacha espesita ; se aparta la cazuela del fuego, se le echa una yema de huevo y, si se quiere, una poquita de nuez moscada. Se mueve todo, que se interpole muy bien, se deja enfriar, y así que lo está completamente, se bate clara de huevo, se hacen las croquetas, se embornizan en la clara, después en pan rallado, y se fríen en aceite que esté un poco fuerte, porque si no, se abren.

Si se quiere, se puede echar una sesada cocida y picada muy menuda al tiempo de echarle la harina a la lexcha, lo cual le daq muy buen gusto y la suaviza, así, más."

05 CONEJO AL SALMOREJO

CONEJO SALMOREJO

Ingredientes: un conejo, sal, ajos, pimentón, aceite, vinagre, pimienta picona, vino, tomillo, romero y laurel.

Para cuatro personas se coje un conejo de kilo y pico, que cortaremos en trozos pequeños que iremos poniendo en un

cacharro (si es de barro, mejor), salándolos ligeramente.

Para preparar el salmorejo, que es una especie de salsa fría, se trituran en un mortero una cucharada de sal gorda, unos cuantos dientes de ajo (como media docena), una punta de cuchillo de pimentón y un par de pimientas. Tras machacar un rato, se añaden un chorrito generoso de aceite y otro casi igual de generoso de vinagre.

Este salmorejo se echa sobre el conejo, junto a otro chorrito de vinagre y un vasito de vino blanco, más una hoja de laurel y un poco de romero y de tomillo.

Se revuelve bien todo esto y se deja entre cuatro y doce horas (al gusto) para que la carne coja el gustillo. Después se frien los cachos de conejo y se van pasando a un cacharro. El salmorejo sobrante se calienta con un poco de aceite y se vierte en el mismo cacharro que el conejo. Se le da un hervor, y ya está.

06 SANCOCHO

Ingredientes: pescado salado, papas y batatas (boniatos).

Este es uno de los platos emblemáticos de la cocina tradicional canaria, no sólo porque es plato clásico y de grandes ocasiones (además de sencillo), sino porque refleja a la perfección una de las principales características de la gastronomía isleña: no hay dos sitios donde se prepare igual. Por ejemplo, las batatas que se incluyen aquí, son típicas de Gran Canaria. Con este aviso, vaya una de muchas maneras posibles de prepararlo.

Al pescado salado se le quita la sal y se tiene en agua desde el día anterior, agua que cambiaremos varias veces, para desalarlo. Para kilo y medio de pescado, dos kilos de papas, o kilo de papas y kilo de batata, o ...

En un recipiente con agua se ponen las papas peladas y enteras (o sólo ligeramente peladas, o a cachos, o ...), las batatas en cachos (o no se ponen), una cebolla cortada en dos y una ramita de perejil (o se prescinde de la cebolla y el perejil, o se añade laurel o orégano, o ...). Cuando se haga, se escurre el agua y se sirve con un buen mojo picón.

Detalle imprescindible es la pella de gofio para acompañar. Esta se hace amasando el gofio con agua, una pizca de aceite y un pellizco de sal. Cuando está bien amasada, se le da forma de pan y se va cortando en rodajas según se consume.

07 TRUCHAS EN ESCABECHE

Ingredientes:
1 Kg. de truchas de rio frescas
1 cabeza de ajos
½ litro de aceite de oliva
½ litro de vinagre
4 hojas de laurel
sal

Limpiar bien las truchas y pasarlas por agua limpia, dejándolas escurrir sobre un paño limpio. Salar ligeramente el interior de las truchas y freírlas en abundante aceite muy caliente. Una vez fritas dejarlas reposar unas horas. Preparar a continuación el escabeche: poner en la sartén el ½ L. de aceite y sofreír en el los ajos pelados y enteros. retirar del fuego y añadir el vinagre, las hojas de laurel y la sal y colocar al fuego, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego y dejar reposar el liquido unas horas. Poner las truchas frías en el interior de un tarro de cristal donde se van a guardar, con mucho cuidado para que no se rompan, llenar el tarro con el escabeche y cerrar. Poner al fuego un recipiente con agua lo suficientemente grande para hervir el tarro de cristal (este deberá quedar recubierto totalmente de agua) durante una hora. Dejar reposar el tarro en el agua hasta que esta esté totalmente fría.

08 BEGUGO AL HORNO AÑO 1942

El título de la receta es por la edición del libro donde la encontré. En cualquier caso, yo ncí en el 61, y en navidad siempre lo he tomado así, antes de encontrar el caduco recetario.

Un besugo entero. Destripado. Se limpia por dentro con un trapo, en remojo ya ha estado bastante. Sal y pimienta, por dentro y por fuera. Con manteca fresca, de cerdo, se unta mejor la mezcla.

Reposo de un tiempo.

En una sartén, cebolla cortada generosamente, que se vea, pero fina. Aceite de oliva, virgen o puro. Se elabora el sofrito, cada uno a su manera. Esto no son matemáticas. Añadir un poco de tomate limpio y bien troceado, para dar un poco de color. Antes de que se queme, añadir pan rallado. Vino blanco.

El besugo, dispuesto en la besuguera, previamente engrasada, con aceite ó manteca, tú verás, soporta las típicas rodajas de limón, hendidas en el lomo.

El vino de la sartén se ha reducido, Sorpresa!, añadimos caldo de cocido, no importe que tuviera un hueso de jamón. Es un plato fuerte, de vino tinto, bueno o cava.

La sartén se vierte en la besugera. La besugera al horno. ¿Una hora?, pues vale. El barro debe estar ribeteado de pan rallado quemado por encima del caldo.

El limón también un poco quemado, y el besugo teñido por un horno antiguo.

Espero que os guste. Hacedlo cuando el besugo no esté muy caro. Por si acaso. Aunque si sois aficionados, sabeis que el improvisar es lo que priva.

09 SOLOMILLO CON CIRUELAS

Ingredientes:

Solomillo de cerdo en una pieza

panceta
ciruelas pasas
manzanas
cebolla
caldo de carne
aceite, sal y pimienta

Se mechan los solomillos con las ciruelas pasas (deshuesadas eh! ;-)) y con unas tiras de panceta. Se atan para que no se deshagan y se salpimentan al gusto. En una cazuela grande se doran los solomillos en aceite bien caliente. Se añade a la cazuela la manzana y la cebolla cortadas en dados y se rehogan. Se añade un poco de caldo de carne y se deja cocer hasta que está tierno. Se sacan los solomillos y se pasa la manzana y la cebolla por el chino, si queda muy líquida se deja reducir hasta la consistencia de un puré.

Una vez templados, se desatan los solomillos y se cortan en rodajas gruesas, que se sirven templadas o frias con el puré de manzana bien caliente.

Yo lo hago en la olla rápida, siempre con caldo de carne natural, no utiliceis en este plato (y en casi ninguno) pastillas de caldo.

10 PAPARAJOTES MURCIANOS

Ingredientes

1/2 litro de leche
2 huevos
1/2 sobre de levadura
1 pizca de sal
Harina
hojas de limonero
aceite (la receta indica que de maíz, pero ni Guillermo ni yo opinamos como ellos)

Preparación:

Se baten los huevos, y se les agrega la leche, la levadura y la sal se remueve todo añadiéndole la harina que admita para formar una masa cremosa.
Se pone el aceite a calentar, cuando esté bien caliente se van mojando las hojas de limonero en la masa y se fríen.

Se pueden comer tal cual salen de la sartén, espolvoreadas con azúcar y canela, o bien en una salsa de mantequilla, zumo de naranja y azúcar y flambeadas en Grand Marnier.

Aclaración estúpida pero a veces necesaria: La hoja de Limonero NO se come, sólo la masa de alrededor.

11 SETAS DE MARASMIUS

El Marasmius oreades es la llamada vulgarmente senderuela o cama-sec (en euskera no he encontrado su nombre por mas que he buscado). Es una seta

facil de recolectar ya que se encuentra en praderas, en grupos muy numerosos y es despreciada por muchos seteros por ignorancia.

Tres consejos sobre esta seta: no la consumais cruda ya que posee algo de acido cianhidrico (una vez cocinada desaparece). Comer solo los sombreros pues los pies son fibrosos y sin valor culinario. Si cogeis muchas las podeis desecar engarzando los sombreros en un hilo con una aguja de coser, se cuelgan en un sitio ventilado y luego solo hace falta rehidratarlas poniendolas en agua unas horas.

He aqui como las manufacturo yo:

Marasmius oreades al Oporto

- Poner mantequilla y aceite de oliva de 0,5 a partes iguales en una sarten.
- A=F1adir los sombreros de los Marasmius enteros.
- Rehogar a fuego no muy fuerte para que pierda el agua de constitucion durante 10 minutos.
- A=F1adir el Oporto (100 ml por Kg setas).
- Cocer a fuego mas vivo unos pocos minutos mas.
- A=F1adir sal y pimienta de cayena.
- Comer caliente.

12 CREMAS Y SALSAS DE MANZANAS
CREMA DE MANZANA
SALSA DE MANZANA

Ingredientes:
6 manzanas reinetas
1 rama de apio, la parte carnosa.
3 escalonias
2 yemas de huevo
1 cucharilla de café de jengibre en polvo
5 cucharadas de nata
Caldo de ave, desengrasado, la cantidad necesaria para obtener la consistencia deseada.
1/2 copa de calvados
1 cucharada sopera de aceite de oliva.
Perejil finamente picado.
Sal al gusto, aunque sin sal y contando con la sal del caldo, resulta también la crema o salsa sabrosa.

Preparación:
Poner a pochar las escalonias y la rama de apio bien picado todo con la cucharada de aceite, sin que tome color, pero bien pochados estos ingredientes añadimos el jengibre y las manzanas peladas y troceadas, (pelar y trocear hacerlo en el momento de añadirlas ya que sino se pondrán negras, sí queréis tenerlas preparadas con antelación tenerlas en agua acidulada con limón y así no se pondrán negras).
Rehogaremos las manzanas durante 6 minutos aproximadamente, ya que se hablandan enseguida, pero tienen que estar en condiciones para ser pasadas por el pasapures.
Pasaremos estos ingredientes por el pasapure, añadiremos las yemas batidas y la nata.

Ahora dependiendo del uso que vayamos a darle:
Crema, le añadiremos el caldo de ave hasta obtener una consistencia semi liquida.
Salsa la consistencia debeá ser más densa.
Alcanzada la consistencia requerida le daremos un hervor a la crema o salsa y la tendremos lista para su uso.

Si la vamos a tomar como una crema, la tomaremos fría y si la utilizamos como una salsa para acompañar a un asado o caza la utilizaremos caliente.
En el momento de servir espolvorearemos con perejil finamente picado.

Nota:
Originariamente como crema, (salvo unas pequeñas modificaciones que me he atrevido a realizar), era, me supongo que seguirá siendo, una especialidad del restaurante Patxiku Quintana de San Sebastián.

Mis modificaciones son: cambiar cebollas por escalonias, mantequilla por aceite y añadirle la rama de apio, el jengibre y calvados.

13 SALSA DE MANZANA PARA ACOMPAÑAR CARNE A LA PLANCHA

Preparación:
En la sartén engrasada y bien caliente, digo en sartén y no en una plancha ya que interesa utilizar los jugos caramelizados que queden en la sartén, en la que hemos oficiado unos trozos gruesos de solomillo, yo seguiría los perfectos consejos que dio en su día el amigo Morter para su perfecto oficiamiento.

Añadiremos a la sartén, ya no tan caliente, unas escalonias picadas finamente, si no tenemos ningún liquido en la sartén, le pondremos media nuez de mantequilla, saltearemos durante unos segundos las escalonias y las flamearemos usando una copa de calvados, terminado el flameado es decir ya no tenemos llamas, añadimos una copa de jerez, un vaso de jugo o semi glasa de carne y un vaso de nata.
Cuando empieza el hervor de este conjunto añadimos una manzana reineta cortada en trozos pequeños y se deja reducir hasta que tenga la consistencia de una salsa.
Salpimentar al gusto.

Napar la carne con la salsa

Nota: Las cantidades las pongo un poco a ojo, ya que esta salsa la oficio sobre la marcha.
Si no tengo a mano escalonias, uso cebollas.

14 SALSA DE MANZANAS, OTRA MAS

Ingredientes:
Manzanas
Limón, zumo
ralladura de nuez moscada

Jengibre en polvo
calvados
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Peladas las manzanas y troceadas las pondremos a cocer con todos los ingredientes hasta conseguir un puré homogéneo, no es necesario pasar por un pasa purés, ya que removiéndolas se desbaratan lo suficiente para obtener un puré.
Probar de condimento y rectificar si fuera necesario.

Esta salsa es baja en calorías, pero no tan sabrosa como cuando le añadimos una nuez de mantequilla y una o dos cucharadas de nata fresca.

Servir esta salsa muy caliente acompañando a cerdo asado o caza.

15 MANZANAS SALTEADAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO

Ingredientes
(cantidades de acuerdo a los comensales)
semillas de sésamo.
manzanas reinetas
azúcar
mantequilla
Unos berros

Preparación:
Tostar las semillas de sésamo (ajonjolí).
Quitar el corazón a las manzanas, no pelarlas y cortarlas en aros de 1 centímetro.
Calentar la mantequilla en una sartén, que quepan todos los aros de manzana en una capa o usar 2 sartenes si fuera necesario.
Azucarar un lado de los aros y ponerlos en la sartén, la parte azucarada para abajo, tenerla a fuego medio durante 2 ó 3 minutos, espolvorear los aros con azúcar y darles la vuelta, tenerlos otra vez el mismo tiempo o hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.
Pasar los aros a una fuente de servicio con una paleta, para que no se rompan, si fuese necesario porque han quedado muy engrasadas ponerlas sobre un papel absorbente.
Espolvorear los aros con las semillas de sésamo tostado adornar cada aro con una ramita de berro y servir acompañando un salmis o carne de cerdo asada.

16 MANZANAS REINETAS, ASADAS AL HORNO, COMO ACOMPAÑAMIENTO A UN ASADO DE CERDO O CAZA.

Esta guarnición consiste en manzanas enteras.

Cantidades de acuerdo a las manzanas que queráis preparar.

Preparación:
Pelaremos las manzanas y las sumergiremos en una solución acidulada con limón, les quitaremos los corazones, con un descorazonador de manzanas,

pero sin taladrar completamente, ya que uno de los extremos no hay que remover.

Hincar un clavo de especia en cada manzana y rellenar el hueco del corazón con un batido de mantequilla, canela en polvo y jengibre en polvo. (para unos 80 gramos de mantequilla una cucharilla de cada, canela y jengibre).
Asar las manzanas, pero tener cuidado que no se desbaraten, tienen que estar tiernas pero enteras.
Para servir poner el asado rodeado de las manzanas.
La placa de horno la desglasais con un poco de caldo de carne y una copita de calvados y un poco de nata, con esta salsita una vez reducida bañáis las manzanas y asado.

17 ENSALADA DE NAVIDAD

Ingredientes:
1 escarola grande
1 granada grande
aceite de oliva extra virgen
vinagre de jerez
2 dientes de ajo
sal y comino.

Deshojar la escarola, cortarla en trocitos y lavarla bien. Desgranar la granada, eliminando todas las pieles amarillas. En una ensaladera poner la granada y la escarola y revolver bien para que la granada no quede en el fondo.
Preparar la vinagreta: Mezclar el aceite y el vinagre a gusto de cada uno. Con un prensaajos, prensar los dos dientes de ajo, mezclando esto con el aceite y el vinagre. Poner sal y comino a gusto. Verter esto sobre la escarola y la granada.

18 GUASACACA

Guasacaca

Ingredientes:
1 1/4 tazas de tomate
1 taza de cebolla
1/3 taza de Pimenton verde
1/4 taza de Pimenton rojo
2 dientes de ajo
1 taza de aceite
1/3 taza de vinagre de vino
2 1/2 cucharadas de sal
1/4 cucharaditas de pimienta negra molida
1/4 cucharadita de salsa picante (tipo tabasco)
2 cucharadas de perejil triturado
1 1/2 taza de aguacate hecho pure
1 1/2 taza de aguacate picadito

Picar en cubitos chiquitos los tomates, pimentones y cebolla, unir eso con los ajos machacados, y todos los demas ingredientes, teniendo cuidado de agregar los aguacuates de ultimo y ademas de dejarles la semilla hasta antes de servir. La guasacaca se debe refrigerar y a mi me gusta prepararla

con un poco de anticipacion (de 5 a 24 horas antes) para que los sabores se mezclen bien, ademas despues de ese periodo de "maceracion" no se siente muy salada. Scannone usa los tomates pelados y sin semilla, pero mi experiencia personal es que no es necesario pelarlos y sacarles las semillas.

19 PAPAS CHORREADAS

INGREDIENTES:para 4 personas.
-2kg de papas.
1 aji verde.
1 aji morron.
2 tomates
2 cebollas.
3/4 l. de leche.
3/4l de crema de leche(nata en español).
1/4 l. de vino
200 GRAMOS DE QUESO CREMOSO.
oregano, sal y pimienta a gusto.
PREPARACION:
Se cortan las cebollas en trozos pequeños y se rehoga en en una cacerola con una pizca de aceite, luego se cortan los ajies en trozos pequeños y se mezcla con la cebolla se le agrega el queso cortado en cubitos pequeños.Se le agrega el vino , cuando se evaporo el alcohol se vierte la leche y crema y se deja hervir 5 minutos.
Por ultimo se cortan las papas en rodajas finas y se frien en aceite bien caliente.
Se sirve las papas y se las chorrea con la salsa.
Es muy lindo para acompañar carnes .

20 PERDICES "MALILU" (para 4 personas "educadas")

2 perdices limpias
25 grs. de manteca de cerdo
2 lonchas de panceta de cerdo
4 dientes de ajo
El zumo de dos naranjas
Orégano
Romero
Tomillo
Pimienta blanca molida
Pimienta negra en grano (12 uds.)
Sal

OFICIACION

Habréis elegido las perdices HEMBRAS . (Todo lo femenino es, en esta vida, superior a lo masculino, creedme). Salvo que seáis zoófilos o sexadores profesionales, las distinguiréis por cuanto carecen (hablo de la especie "alectoris rufa" o patirroja española) de espolones en el tercio inferior de sus patas. Son más chicas, además, y de cabeza -sobre todo, pero ¿para qué sirve?- menos grande. Las hembras de perdiz son incomparablemente más tiernas que los machos. Las habréis desplumado, eviscerado y tenido al fresco cosa de tres (o

4 o 5, que no importa) días.

Salpimentad los cadáveres perdigueros por el exterior y por el interior. Introducid en sus adentros el romero, el tomillo, el orégano, dos dientes de ajo enteros en cada "fiambre" y los granos de pimienta. Untad su exterior con la manteca y envolvedlas con las lonchas de panceta, las cuales sujetaréis con palillos para que no se desprendan. En una fuentecita de pyrex -cuyo fondo habréis untado someramente, asimismo, de manteca- depositad las avecillas, bien recubiertas del zumo de las naranjas.

En el horno, que previamente habréis hecho calentar hasta la temperatura de 200 grados C, meted la fuente y asad las sobrecitadas avecillas hasta verificar que están doraditas en toda su superficie. (¿45 minutos? - Pero ESTADME AL LORO)

Habréis preparado, en el ínterin, una ensalada de escarola con granos de granada (y el aliño de rigor, claro es), la cual sacaréis a la mesa al mismo tiempo que las perdices.

21 CHUTNEY DE PAPAYA PICANTE

Ingredientes:

2 kg. de pulpa de papaya cortada a daditos de 1 cm.
2 cebollas grandes, también a dados
1 membrillo a dados minúsculos (Tiene una cocción más lenta)(Se puede suprimir)
50 g. de jengibre fresco rallado (Vale también en polvo menos cantidad)
2 ajos
3 manzanas a dados
4 guindillas (yo le puse 8, pero.....)
20 g. de sal
500 g. de azúcar
3/4 de l. de vinagre de vino blanco
Canela molida: Media cucharadita

Elaboración:

Poner todos los ingredientes, excepto el azúcar a cocer hasta que se ablanden las frutas(15 min.)

Añadir el azúcar, y llevar a ebullición removiendo continuamente. Dejar cocer entre media y una hora, destapado para que se reduzcan los líquidos, hasta que nos quede una mezcla espesa, casi como mermelada.
Enfriar un poco y envasar en botes o en botellas tipo ketchup Heinz.

Se conserva bastante tiempo, me imagino que mejor en nevera. Espero que lo disfrutéis. Vale la pena. porque no es muy difícil ni muy trabajoso, y el resultado creo que os va a sorprender. A falta de Papayas, podéis probar a hacerlo con mango o incluso con melocotón o albaricoque(En su época).

Como agridulce, y además picante, combina muy bien con el cerdo asado, el Roast-beef y también para acompañar Patés. Tengo una de paté de campagne....pero hoy ya estoy cansado.

22 PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes
12 pimientos de piquillo de lata (si son asados a la leña mejor)
150 grs. de ternera picada
100 grs. de lomo de cerdo
1 cebolla pequeña
200 grs de salsa de tomate
harina
1 huevo
1 diente de ajo
aceite y sal

si los acompañas con arroz blanco pues 200 grs. de arroz

Se pica la cebolla muy fina y se frie a fuego suave hasta que este transparente.
Se añade la carne picada, un poco de harina y se revuelve bien, se deja unos minutos y lo sazonas a tu gusto.
Quita, si las hay , las semillas a los pimientos, rellenalos con las carnes, rebozalos en harina, pasalos por huevo batido y frielos.
Reservalos al calor mientras calienta la salsa de tomate.
Si los acompañas de arroz, cuece el arroz en agua con sal de 15 a 20 minutos, escurrelo, pasalo por el chorro de agua fria para cortar la cocion. Deja reposar un poco. Pon un ajo a dorar y añade el arroz y rehogalo un poquito.

Presentacion

Repartes el arroz en dos moldes y los vuelcas poniendolos en el centro de la fuente, añade alrededor unas cucharadas de tomate y si estas con la vena artistica dale un toque de color a la parte alta de los flanes de arroz, con la misma salsa o con algo de zanahoria cocida y perejeil, etc. Los pimientos los pones a ambos lados de la fuente con los picos mirando hacia los flanes de arroz.

Si haces el arroz en un caharro, preparas los pimientos en otro y la salsa de tomate en otro y no te vuelves loca, puedes tardar en preparar este plato de 40 a 45 minutos.

Nota:
Puedes probar otros rellenos como por ejemplo
-mero, gambas, ajos tiernos, cebolla yun chorrito de vino nblanco
-pescado que te haya sobrado de un pastel mezclado con 1 huevo salsa de tomate y zanahoria
de un revuelto de morcilla, huevo y salsa de tomtate

23 PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO

Pimientos rellenos de bacalao (o cualquier otro pescado)

Pimientos del piquillo asados
Bacalao
Harina
Leche
aceite

sal, pimienta

Para la salsa:

Zanahorias
tomates maduros
un pimiento del piquillo asado
cebolla
ajo
sal, aceite
Nata líquida

Se pone en una sartén un poco de aceite y se rehoga en ella el bacalao desalado y desmigado (o cualquier otro pescado). Se añade una cucharadita de harina y se rehoga sin dejar que se dore. Se añade la leche y se deja cocer sin parar de mover hasta que quede bien espesa. Se pone en un plato y se deja enfriar. Con esta pasta se rellenan los pimientos y se reservan.

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite y se pocha la cebolla, y la zanahoria troceadas. Cuando están bien pochadas se añade el tomate pelado y troceado y se deja freir. Se añade un pimiento del piquillo y se pasa todo por el chino, se añade la nata,

Se ponen los pimientos en una fuente y se cubren con la salsa bien caliente. (Si la salsa se calientar una vez añadida la nata, no debe hervir)

Estos pimientos yo los he preparado con bacalao salado ,bacalao fresco, pescadilla y merluza, y en cualquier caso están buenos.

En temporada conviene prepararlos con pimientos del piquillo frescos, asados en casa .La diferencia es grande respecto a los de bote.

Una de las ventajas de este plato es que se puede preparar con bastante antelación, y calentar la salsa en el último momento, lo cual lo hace perfecto cuando hay invitados, pues no te hace estar en la cocina hasta el último momento.

24 PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ (para 4 personas)

4 pimientos rojos grandes (de 150 grs. cada uno aprox.)
250 grs. de magro de cerdo picado
250 grs. de tomates maduros y 1 cebolla mediana
200 grs. de arroz (grano medio)
1 dcl. de aceite (una tacita) y 1 cucharada (de postre) de azucar
1 pizca de orégano y sal

PREPARACION:

Una vez lavados los pimientos cortarles el "casquete" como una tapadera, quitarles las semillas y ponedlos en una cazuela honda de barro para horno. Pelar y picar los tomates. Pelar y rallar la cebolla. Encended el horno para que

vaya calentandose hasta que esté muy caliente (200 º aproximadamente)
Calentar el aceite en una sartén al fuego, freir la cebolla y cuando empiece
a dorarse, añadir el magro. Darle unas vueltas e incorporar los tomates, un poco de sal, la pizca de orégano y la cucharadita de azucar.
Freir a fuego lento durante 15 minutos y probar el punto de sal.
Añadir el arroz, remover (muy importante) y dejar que empiece a cocer, tened en cuenta que si se pasa el arroz será muy dificil realizar la mezcla,
retirar del fuego y rellenar con esta mezcla los pimientos, sujetando los "casquetes" con palillos.
Meterlos al horno durante 1 hora aproximadamente, si los pimientos se os doran demasiado (me ha pasado a mi) taparlos con papel de aluminio.
Quitar uno de los "casquetes" y probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción, colocar los pimientos en una fuente y servirlos partidos en dos mitades, cortandolos verticalmente.

25 TARTA DE ARROZ

Ingredientes:
Arroz con leche, aromatizado con piel de limón y canela, cantidad la suficiente para el molde que vayáis a utilizar.
3 huevos
1 plancha de hojaldre "La cocinera", (del paquete de kilo una de las hojas).
50 gramos de mantequilla.
3 cucharadas de azúcar
Confección:
El arroz con leche al uso, pero tiene que quedar espeso, removerlo bien para que no se os queme.
Dejamos enfriar el arroz con leche, hasta que este tibio.
Mientras extendéis el hojaldre, para forrar un molde redondo de 26 centímetros de diámetro y 3 centímetros de alto.
Pincháis bien el fondo con un tenedor para que el fondo no suba mucho y lo horneáis a 180 grados C. Durante 8/10 minutos, para precocer un poco el hojaldre.
Ya tibio el arroz con leche, lo trituráis bien con una minipimer o un pasador muy fino, al puré obtenido le añadís las 3 yemas de huevo y la mitad de la mantequilla, una vez todo bien unido, le mezcláis sin batir las tres claras batidas a punto de nieve.
Rellenáis el molde y a la superficie de la tarta le ponéis la mitad de la mantequilla fundida y espolvoreáis con el azúcar.
Horneáis a horno max. 200 grados hasta que este cuajada, comprobareis que esta cuajada cuando la aguja os salga limpia, a mí me tardó 40 minutos, pero esto dependerá del horno, consistencia de la pasta etc. etc.
Yo lo hice en un molde de tarta de 26 cm. diámetro, pero la receta que leí decía hacer en tartaletas individuales

26 HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes:
1 botella de ¾ de vino tinto.- 2 cebollas medianas.- 2 zanahorias.- 4 dientes de ajo.- 1 puerro, la parte blanca.- Hiervas aromáticas.- Una hoja de laurel.- Un pellizco de tomillo.- 1 cucharilla de azúcar.- 3 cucharadas de coñac.- 15 gramos de mantequilla.- 15 gramos de harina.- Sal y pimienta.

4 huevos escalfados
4 cuadrados de pan de 7 cmt., fritos.
Preparación:
Se pone en un cazo el vino con la cebolla picada, los ajos machacados, las hiervas aromáticas que gusten, tomillo, laurel, azúcar y un poco de sal y pimienta, se deja cociendo por 115 minutos.
Se cuela el liquido y si hay mas de 6 tacitas se cuece hasta que quede reducido a 6 tacitas, (600 ml.)
Se calienta el coñac, se le da fuego y se vierte al liquido caliente.
Trabajar la mantequilla con la harina y añadir al cazo poco a poco, dando vueltas hasta que la salsa vuelva a hervir y espese, de dos a tres minutos.
Rectificar de sal si fuera preciso.
Los huevos escalfados, bien escurridos y ponerlos encima de los costrones de pan frito.
Regarlos con la salsa.
Los huevos escalfados os saldrán de una bonita forma si al agua donde los vais a hervir le añadir un poco de vinagre.

Huevos rellenos de atún

Ingredientes (para 4 personas):

8 huevos duros
100 g de atún en aceite
8 cucharadas de sofrito
8 cucharadas de mahonesa
cebollino
escarola o lechuga
sal y pimiento

Preparación:

Hervir los huevos en agua salada durante unos 10 minutos. Pasar por agua fría, pelar y cortar horizontalmente por la mitad y retirar las yemas. Mezclar la salsa mahonesa con el sofrito y reservar la mitad. Añadir al resto el atún desmenuzado y la mitad de las yemas, mezclando bien. Rellenar los huevos con la preparación anterior y cubrirlos con el resto de la salsa reservada. Servir acompañados con escarola o lechuga.

Aseguro que es una receta facilísima de hacer y muy rica.

27 MORTERUELO DE CAZA

Ingredientes:
-400 grs. de cerdo
-1 pan de dos días
-1 perdiz
-1 liebre
-200 grs. de manteca de cerdo
-150 grs. de piñones
-2 dientes de ajo
-Canela, pimienta, clavo, pimentón dulce, sal (opcionalmente se puede añadir romero)
Preparación:

Se limpia el hígado y se trocea grueso, se pone a cocer en agua con sal. Cuando esté duro lo escurrimos y reservamos el agua.

Limpiamos la liebre y la perdiz reservando los hígados. Se fríen en la manteca los ajos y una vez dorados se tiran; a continuación se fríen la liebre y la perdiz (y que estén bien fritas las tajadas)) y se le pone la sal y el pimentón. Seguidamente el agua y que cuezan para que estén tiernas y se puedan desmigar las carnes.

En una perola o sartén se pone el agua del hígado cocido, se echan las carnes, ya hechas migas, la manteca y los hígados picados, se prueba de especias y sal y se deja cocer. A continuación se echan las migas de pan y se mezcla bien dejándolo cocer. Añadimos los piñones dejando cocer todo junto hasta que
está desecho completamente.

El punto se alcanza cuando el "morteruelo" se despega de las paredes y se pone brillante.

Este plato fuerte y especiado debemos acompañarlo con vino tinto de crianza.

28 MORTERUELO DE MATANZA

Ingredientes:
- Hígado de cerdo
- Tajadillas magras
- Tocino
- Manteca
- Piñones

Pimentón
Canela
Clavillo
Ajo
Pimienta
Pan rallado
Agua y sal
Preparación:

Se trocean el hígado y el tocino friéndolos juntos y separando el hígado cuando esté a medio freír mientras que el tocino lo debemos dejar bien frito separándolo también. En la grasa se fríe el pimentón y se le añade el agua y las especias (canela, clavillo y pimienta), el pan rallado, la sal al gusto y el hígado una vez picado. Se remueve sin parar hasta que va dejando la grasa y así ya está hecho.

Se pone en una fuente adornándolo con los trozos de tocino y los piñones.
Aviso: es un plato muy fuerte.

29 PAN DE CANELA

50 gr. mantequilla (m=E1s un poco para la bandeja)
225 gr. harina (mas un poco para espolvorear)
3 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 Cucharadita de sal
1 cucharadita de canela en polvo
50 gr. az=FAcar en polvo
1,5 dl. de leche (mas un poco para untar el pan)
Para el glaseado: 2 cucharadas de az=FAcar de ca=F1a y una buena pizca de=

canela en polvo.

Precalentar el horno a 220 grados. Untar con mantequilla y enharinar una bandeja. Tamizar la harina con la levadura, la sal y la canela en un bol, e incorporar la mantequilla ablandada.
Agregar el az=FAcar en polvo y poco a poco la leche. Trabajar la masa hasta que este homog=E9nea.
Poner la masa en una tabla enharinada y trabajarla un poco para suavizarla. Extenderla con el rodillo en un disco de unos 2cm. de grosor.
Poner el pan en la bandeja y marcar un aspa de 6 brazos con un cuchillo afilado.
Barnizar la superficie con un poco de leche y espolvorearla con el az=FAcar de ca=F1a y la canela.
Cocerlo en el horno de 30 a 40 minutos, sacarlo y dejarlo reposar unos minutos. Se puede tomar templado o frio y, mejor, acompa=F1ado de mantequilla y mermelada.
Que disfrutes.

30 CAPON MORROCOTUDO

INGREDIENTES

1 capón de 1,5 Kg. de peso (aprox)
12 clavos (especia llamada Eugenia caryophyllata)
150 grs de mantequilla
5 manzanas reinetas bien hermosas
1 vaso de vino blanco seco (un "Viña Paceta" de Bodegas Bilbaínas, o un Malvasía de Fariña en Toro, Zamora, le va de muerte, pero no seré yo quien proscriba otras D.O.)
25 cls de miel de romero lo más líquida posible
Sal gorda
Pimienta negra recién molida

PREPARACION

En un mortero grande me machacáis los clavos bien machacaditos, hecho lo cual me los mezcláis bien con 100 grs de mantequilla fundida y con la miel. (Pero mezcladlo bien).

Cortadme en daditos (una vez quitados el corazón y las pepitas, pero no la piel) 3 manzanas reinetas. Ponedlas en un plato : verted sobre ellas la mitad (máomeno) de la preparación anterior. Sodomizad al caponcillo con la mano, en orden a salpimentar sabia e integralmente su interior. Hecho lo cual introduciréis por ese mismo conducto las manzanas troceadas y bañadas en el menjunje descrito. Taponad el orificio cosiéndolo con un bramantito, con cuyo cabo podéis seguir atándolo para que el bicho no se desmangarille durante la cocción, ni se salga de sus entrañas la farsa (tan lascivamente introducida).

Terminada la costura, embadurnadme el exterior del bicho con el resto del bálsamo de Fierabrás (me refiero a la mantequilla/miel/clavos majados). Me lo envolvéis en papel de aluminio y lo metéis en la neverita hasta el día siguiente.

Llegado el cual, le quitaréis el papel de plata y lo pondréis sobre una fuentecita de pyrex apta para el horno.

El cual horno habréis precalentado a 200 grados (nivel 7, creo que será la correspondencia con los que no aman a Celsius). Metéis la fuente en el medio, y lo dejáis torrarse cosa de dos horitas. Vigilad a partir de la hora y media, aunque con los ojos y con la nariz, y NO METIENDO EN EL CADÁVER NINGUNA AGUJITA, NI PINCHITO, que lo estropea.

Mientras tanto, los 50 grs. de mantequila que nos quedaban los habremos puesto en una sartén honda, y en ella saltearemos las dos manzanas reinetas, que habremos troceado en cuatro cachos (previa extracción del corazón y de las pepitas, pero no de la piel).

Cuando el capón esté a punto, verteremos sobre él el vaso de vino (para disolver la caramelización que se haya adherido a su exterior). Salpimentaremos con parquedad y ....

¡Serviremos! El capón en seco (máomeno) y a su lado, y como guarnición, las manzanas salteadas, recubiertas del líquido que hayamos obtenido de la "descaramelización".

31 BIZCOCHO

INGREDIENTES (como para 8 contribuyentes adultos)

200 grs. de azúcar
250 grs. de zanahorias
200 gras de almendras en polvo
4 huevos
1 vasito de Pedro Ximénez
2 cucharadas soperas de harina

PREPARACION

Peladme las zanahorias y cocédmelas en agua SIN SAL. Hecho lo cual, las ponéis en la turmix y me las hacéis puré. Verted entonces en el vaso todos los demás ingredientes y mezcladlos BIEN.

La cual mezcla echaréis en una fuente de pyrex, apta para horno, no demasiado grande ni demasiado alta. Precalentaréis el horno a -digamos- 150 grados (número 4-5 en los hornos reñidos con Celsius) y horneáreis la fuente (y su contenido) durante tres cuartos de hora.

Desmoldad, y servid, habiendo echado previamente por encima chocolate fundido. Si es para merienda, cortad previamente en cuadraditos.

32 KOKOTXAS

INGREDIENTES:
Kokotxas de merluza
Aceite de oliva de 0,4
3 ó 4 dientes de ajo
Sal
PREPARACIÓN:
Lavar las kokotxas, recortarlas y salar por ambas caras. Calentar aceite con el ajo hasta que se pongan marrón-negros. Sacar los ajos y tirarlos.
Dejar enfriar el aceite.
En una cazuela de barro poner las kokotxas con la piel hacia abajo de tal forma que queden tocándose unas con otras y apretadas.
Cubrirlas con el aceite que ya estará frio. Ponerlas a fuego muy lento (sin que hierva) moviéndolas continuamente. Estar así 10 minutos.
Tienen que salir unas burbujas de gelatina que quedan nadando en el aceite.

Sacarlas del fuego y dejar que reposen hasta que se enfríe el aceite (que se pueda meter el dedo).
Dar la vuelta a las kokotxas y añadir perejil muy picado. Poner de nuevo al fuego, esta vez un poco mas fuerte, moviéndolas continuamente hasta que se ligue la salsa (aproximadamente de 5 a 10 minutos).
La salsa ha de quedar espesa como una mayonesa.
Comer muy calientes.

33 AJOARRIERO

Ingredientes
1 kg. De bacalao, desalado y deshecho en finas tiras, después del desalado estrujarlo bien para quitarle la mayoría del agua.
6 dientes de ajos picados.
2 pimientos choriceros
4 pimientos rojos del piquillo, o de otra clase, los verdes también van bien, asados y pelados.
2 patatas medianas
Puré de tomate unas cuharadas
Huevos si se quiere rematar el plato como un revuelto
Aceite
Preparación:
En una cazuela de barro ponemos el aceite y los ajos, cuando estos empiecen a tomar color añadimos el bacalao y le damos unas vueltas hasta que se sofría un poco, lo mantenemos al calor.
En sartén a parte cocemos en aceite las patatas cortadas en daditos, tienen que quedar blandas pero sin la costra de las fritas..
Añadimos a la cazuela del bacalao, el puré de tomate, la pulpa de los pimientos choriceros, los pimientos asados cortados en tiras y las patatas, dejamos que se haga todo el conjunto y probamos de sal, añadiremos alguna si hiciera falta, si vemos que el conjunto esta muy seco lo podemos mojar con un poco de agua.
El plato queda listo para servir, pero si nos gusta, (a mi mucho), se le añaden unos huevos apenas batidos y se tiene en el fuego hasta que se consigue un revuelto con el huevo justo cuajado.

34 AJOARRIERO CON LANGOSTA

Esta formula originalmente era oficiada por las hermanas Guerendiain, "Las pocholas", que llevaron durante años el pabellón muy alto del arte culinario en navarra y que era donde se servia el mejor ajoarriero de langosta del Viejo Reino.
La formula la podéis encontrar en muchas publicaciones ya que es una de las clásicas de la gastronomía y en todos los libros en que la he visto esta literalmente fusilada, lo que me hace pensar que debe ser la original de "Las pocholas" , ya que todos los autores hacen referencia a estas hermanas.
Ingredientes:
(para 10 personas)
20 trozos de bacalao de unos 100 gramos cada uno.
1 langosta de 2 kilos
3 cebollas
2 dientes de ajo
2 dl. De salsa de tomate

½ litro aceite de oliva
1 copa de vinagre, de vino
sal.
Preparación:
Desalar el bacalao como es costumbre, cambiándole el agua cada 8 horas.
Cocer la langosta en abundante agua, con sal y vinagre. Meter la langosta cuando empiece a hervir el agua y tenerla en cocción durante 15/20 minutos.
Extraer las carnes de la langosta y la de la cola cortarla en rodajas grandes.
En una cazuela de barro, puesta al fuego con el aceite y la cebolla, cuando la cebolla una vez haya sudado y empiece a tomar color, le añadiremos los dientes de ajo picados, pasados dos minutos incorporaremos la langosta y tres minutos después, se agrega la salsa de tomate, dejamos dar un hervor a todo el conjunto.
En otra cazuela se ponen las tajadas de bacalao, sin la piel y sin espinas, encima del bacalao echamos el conjunto tomate/langosta/etc. y encima del conjunto ponemos las pieles del bacalao con la parte oscura hacia abajo.
Se deja cociendo durante 10 minutos en los que se moverá frecuentemente la cazuela.
Al momento de servir, se quitaran las pieles, que el único cometido que tienen es el de soltar algo de gelatina.

35 POLLO A LA SALSA DE CAVA (para 4 - 6 seres humanos)

INGREDIENTES

1 pollo de 1,500 Kgs. como mínimo
75 grs. de mantequilla
1/2 cucharada sopera de harina de trigo
1/2 botella de cava
Sal
Pimienta

PREPARACION

Una vez bien desplumado y eviscerado el animal, salpimentadlo generosamente por su interior. Atadlo luego con un bramante para que se esté quietecito durante la cocción.

Poned el horno a temperatura media. Alcanzada ésta, poned en la fuente en que vayáis a hacer el asado 50 grs. de mantequilla. Cuando ésta se haya fundido, sacad la fuente y depositad en ella el pollo en cuestión, dándole vueltras para que se embadurne de aquella por todos lados. Subid la temperatura hasta 200º y meted de nuevo la fuente en el horno. Dejad que se haga durante una hora. (OJO : todos los hornos son distintos, no me cansaré de decirlo, y por tanto los tiempos de cocción son estimativos : un 10/15% en más o en menos es perfectamente posible, a voluntad del cocinero/a. Por ello éste/a habrá de estar al loro para ver cómo evoluciona su guiso y no consentir que se torrefacte ni tampoco que no llegue a dorarse).

10 minutos antes de que finalice la cocción del pollo, calentad un plato y depositad en él la mantequilla sobrante, para que se funda. Mezcladla bien con la media cucharada de harina.

Sacad el pollo, una vez bien dorado y hecho, del horno. Quitadle el bramante con que le habíais atado y dejadlo en la fuente de servir (el pollo, no el bramante).

En la fuente en que hayáis efectuado la cocción, verted el cava, rascando el fondo con una cuchara de madera para disolver los jugos que allí hayan quedado. Dejad reducirse despacio al horno el líquido resultante. Cuando la salsa haya tomado un agradable color marrón, añadid la mantequilla enharinada : movedla bien con la cuchara de madera y dejad cocer el todo cosa de 5 minutos más.

La salsa irá en una salsera (precalentada) que acompañará en la mesa al pollo (el cual, como es lógico, no habremos dejado que se enfríe).

36 PUCHERO CANARIO (para 4 personas comilonas)

INGREDIENTES

500 grs. de carne de vaca con hueso
300 grs. de carne de cerdo
250 grs. de carne de carnero
200 grs. de tocino
1/4 de gallina
2 morcillas
2 chorizos
1/4 de Kg. de garbanzos de Fuerteventura
250 grs. de calabaza
2 peras enteras (no muy maduras)
400 grs. de col verde
2 piñas de millo (o sea, 2 mazorcas de maíz)
3 dientes de ajo
2 sobres de azafrán
3 zanahorias no muy grandes
6 papas medianas
3 batatas
1/4 de Kg. de judías verdes (atadas en mazo con un hilo)
500 grs. de bubango (un a modo de calabacín, algo menos alargado, que allí tienen)
1 chayota (también llamada pantana, que es una especie de pepino con una sola semilla en su interior)
Cilantro y/o perejil, al gusto
Laurel

PREPARACION

Los garbanzos estarán en remojo desde la noche anterior.

En un caldero de capacidad suficiente poner a hervir las carnes. Espumar por dos veces cuando se inicie la cocción. Añadir los garbanzos, las mazorcas de maíz troceadas, la cebolla y las zanahorias. Transcurridos 45 minutos de cocción, añadir el chorizo, la morcilla, el tocino, las judías verdes, la col, una hoja de laurel, la chayota -descortezada- y las peras duras partidas longitudinalmente (no transversalmente) por la mitad. 10 minutos después añadir la calabaza, las papas, la batata, el bubango, y un majado de ajos, perejil y/o cilantro y azafrán. (Si se mezcla este majado con una fritada de tomate -que también se puede-, se le llama "tiempla").

Dejarlo cocer muy "dulcemente" (expresión literal del chef). Cuando ya esté hecho, dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Se sirve primero la sopa (en nuestro caso fué de fideos), con una hojita de hierbabuena. Al borde del plato acompañaban unas "pimientas" (guindillas verdes frescas) que se cortan y se frotan en el fondo del plato (nada impide comérselas, salvo que son pura dinamita).

Luego se presentan 4 fuentes : en una van los garbanzos ; en otra, las carnes ; en una tercera, las verduras ; en la última las papas, las batatas, el maíz y las peras.

Es espectacular en lo que a vistosidad se refiere.

El sabor, en nuestro caso, también lo fué. Lo regamos con un Viña Ardanza del 89 (La Rioja Alta, S.A.), profuso y riquísimo. Había también un espléndido aceite de oliva virgen extra para quien gustara -un servidor, por ejemplo- de regar con él los garbanzos. Asimismo presentaron unos platitos con mojo picón para quien -un servidor, no- lo quisiera.

37 CURRY

Pasta al Curry
-300gr.de pasta corta(caracolas,margaritas,espirales..)
-2 cebollas.
-50gr.pasas de Corinto.
-25gr.de piñones.
-200ml.de nata.
-1 cucharadita de Curry.
-Aceite de oliva y sal

Cortar las cebollas en rodajas muy finas,cocerlas en aceite a fuego suave y tapadas hasta que esten tiernas pero firmes.

Añadir las pasas(previamente remojadas y escurridas) y los piñones y freir unos minutos.verter la nata,espolvorear el curry mezclando bien.Reservar.

Hervir la pasta en abundante agua con sal.Escurrir.Disponer en una fuente Agregar la crema anterior y mezclar bien.

Polvo de Curry
-20gr.de semillas de Cardamomo.
-7gr.de clavos.
-7gr.de cominos
-1/2 cucharadita de pimentón picante.
-20gr.de canela en polvo.
-Pizca de nuez moscada.

Muele los clavos y el comino.Mezcla todas las especias,tamizalas y guardalas en un bote hermetico.

Usalas para saltear el pollo,cordero pescado,arroz y sopas.

38 OLLA GITANA

Ingredientes:
-400gr.de garbanzos remojados
-200gr.de judias verdes en trozos
-150 gr.de calabaza en trozos
-3 peras en trozos
-1 cebolla picada
-2 tomates maduros pelados y picados.

-2 dientes de ajo
-15gr.de almendras tostadas y peladas
-1 rebanada de pan frito
-1 cuchar.de pimentón
-1 vaso de caldo de ave
-pizca de pimienta negra
-1 hoja de laurel
-aceite y sal

Elaboración.
Poner en una olla los garbanzos cubiertos de agua*con el laurel.Cocerlos 45´
a fuego suave.salar a media coccion.
En una sarten con aceite,dora la cebolla y añade el pimenton y el tomate.Sofrie
unos minutos.
En un mortero,machaca los ajos con el pan y las almendras.Añade el vaso de caldo al mortero y mezcla.
Agrega las judias,las peras y la pimienta a la olla.Deja 45´a fuego suave.
Vierte el sofrito y el majado del mortero a la olla y cuece 40´más

*si el agua de tu zona tiene mucha cal ,añade una pizca de bicarbonato para que

los garbanzos se cuezan bien.

39 TABULÉ

Ingredientes:
250 g de cuscus
medio kilo de tomates maduros (o más)
½ pimiento verde y ½ pimiento rojo
2 cebollitas tiernas
aceite de oliva
zumo de 2 limónes (o uno)
uvas pasa
hojas de menta
sal. (pimienta si gusta)

Preparar la víspera: pelar y despepitar los tomates, cortarlos en trozos pequeños así como los pimientos y cebollas. Añadir el couscous, el zumo de limon el aceite de oliva, las pasas, las hojas de menta trinchadita, la sal. Dejar en maceración, removiendo de vez en cuando con un tenedor. Duplicará de tamaño. Servir frío. Las medidas de aceite y limón según gustos. En verano cuando hago gazpacho, guardo un poco sin vinagre para hacer el Taboulé.
De todas formas puedes añadir lo que mas te guste. No hace falta cocer el cuscus la maceración es suficiente.

40 SOPA MANCHEGA

"Sopa Manchega "

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gr de pan
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gr de cebolla
- 250 gr de espárragos trigeros
- 1 ltr de caldo de pollo
- 1 cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo
- 10 hebras de azafrán
- Sal y pimienta.
- 4 huevos

Elaboración:
Poner el aceite en una sartén y rehogar la cebolla picada, con el perejil, el diente de ajo picado y los espárragos troceados.

Cuando todo empiece a ablandar, añadir el caldo de pollo. Cuando de un hervor, añadir el azafrán hecho polvo y sazonar con la sal y la pimienta.

Para servir poner en el fondo de unas cazuelas de barro, el pan cortado en rebanadas, encima de éstas, el huevo. Echar por encima el caldo y darle un ultimo hervor dentro de las mismas cazuelas.
En caso de no disponer de cazuelas de barro, poner el pan en el fondo de una cacerola y proceder de la misma manera.

Poned el huevo en el plato donde vayais a servir la sopa y echad el caldo por encima, bien, bien caliente.

41 BECHAMEL BELGA

Ingredientes :
100 gr de mantequilla
100 gr de harina
1/2 litro de leche
2 hyemas de huevo
+/- 200 gr de queso (gruyère, parmesano...)
sal, pimienta, nuez de moscada (cantidades según tu gusto...)
para empanar :
2 claras de huevo
pan rallado

Preparación :
1. en una pequeña caserola dejas derretir la mantequilla a fuego medio
2. añades (en una vez) la harina, mezclas con una cuchara de madera y dejas cocer (sin coloración) unos minutos siempre mezclando la preparación
3. en la caserola, caes progresivamente la leche fria y siempre mezclando dejas cocer la preparación; tienes que bien secar la masa... (la evaporación es un elemento muy importante !!!) la masa tiene que despegarse de las paredes de la caserola...
4. fuera del fuego añades hyemas, queso, sal, pimienta y moscada
(En Belgíca a menudo añadimos o jamón ahumado o quisquillas)

5. en una fuente untas la masa en una profundidad (¿es correcto?) de 2 o 3 cm y dejas dormir tu preparación en la nevera una noche
6. el día siguiente, cortas la masa en porciones
7. empanas las porciones en la claras batidas y después en el pan rallado las croquetas están listas...
Cocción : o en la fritura o en una sartén con un poquito de mantequilla o de aceite

42 ALCACHOFAS MONTILLANA

Ingredientes:
2 kg. Alcachofas - 6 limones (yo utilizo menos) - Vino de Montilla 250 cc - azafrán - Aceite 100 cc - 4 Ajos - Caldo de Carne 500 cc - Lomo de Cerdo Asado 200 grs. (A veces sustituyo por jamón serrano, en menos cantidad) - Hierbabuena 1 ramita - Sal - Harina 4 cucharadas.

Limpiar las alcachofas, y frotar con limón. Se hierven con agua y los limones, agregando 2 cucharadas de harina y sal. Cuando están tiernas, se enfrían con agua y se las deja cubiertas.
En una sartén se doran los ajos picados, y se saltean las alcachofas escurridas. Se añade la hierbabuena, sal, vino blanco, cinta de lomo cortada en tiras, azafrán, 2 cucharadas de harina, sin dejar que haga grumos, y el jugo de carne.
Dejar hervir unos 10 min. y probar los aliños.

43 BUÑUELOS DE MANZANA A LA ASTURIANA

Ingredientes para 6 personas:
- 2 manzanas reinetas grandes.
- ½ ltr de aceite de girasol u otro similar con sabor neutro.
- 200 gr de harina
- sal
- ¼ ltr de sidra acampanada, o cava. También se puede hacer con cerveza. Y si no queréis nada de alcohol sustituir estos por ½ cucharita de levadura en polvo disuelta en ¼ lt de agua
- 1 cucharadita de aceite para la masa
- Un plato con azúcar, para pasar los buñuelos una vez fritos por ella.
- 1 limón

Elaboración:
Se pelan las manzanas y con ayuda del descorazonador de manzanas se les quitan las pepitas y el centro cartilaginoso. Las cortaremos en forma de aros. Se espolvorean de azúcar y se les pone el zumo de limón. Es conveniente hacer esta operación 10 o 15 minutos antes de freírlas.

Preparación de la pasta de freír:
Poner la harina en un recipiente hondo, haciendo un hueco en el centro de ella. En él pondremos la sal, el aceite y la sidra; con la punta de los dedos mezclaremos los ingredientes. Esta operación hay que hacerla con suavidad, sin batir y sin prisas. Una vez hecha la masa, la dejaremos reposar durante unos 3 o 4 minutos. Si se ha hecho con levadura en polvo unos 10 minutos. Ahora tomaremos las rodajas de manzana de una en una y las pasaremos por esta pasta. Según se pasan las vamos echando en la freidora donde tendremos el aceite, bien caliente. Solo nos queda dorarlas bien y una

vez que las saquemos pasarlas por el azúcar. Si le ponéis un poco de canela al azúcar queda muy rico.

Deben servirse calientes. Están exquisitos acompañados con helado de vainilla o de nata. También queda muy rico, si hacemos una salsa de fresas y colocamos encima de ella las rodajas de pan .

44 POTAGE ESTOFADO DE ZANAHORIAS

4 Personas

---1 kg. de zanahorias
---100 gr. de mantequilla
---1 cucharada de mostaza fuerte
---1 cucharada de harina
---1 cucharada de azúcar
---2 dl. de caldo de carne
---sal, perjil
---rebanadas de pan

Raspar y aclarar las zanahorias, blanquearlas en abundante agua hirviendo unos 6 minutos, escurrirlas.
Reservar una cucharada de mantequilla de los 100 gr., y el resto derritirla en una cazuela de fondo grueso, echar las zanahorias, sal y el azúcar, remover bien, moviendo el cazo; dejar tomar color a fuego lento unos 10 minutos, añadir el caldo y dejar cocer hasta que las zanahorias estén blandas y el caldo casi evaporado.
Reservar las zanahorias.
Amasar la cucharada de mantequilla reservada con la harina y la cucharada de mostaza, poner esta crema en el cazo con las zanahorias, remover con la cuchara de madera para que las zanahorias absorban la crema.
Verter las zanahorias en una fuente de servir, espolvorear con el perejil picado y adornar con las rebanaditas de pan tostado en el horno.

45 SORPRESA DE ATUN

No pongo las cantidades de los ingredientes porque van en funcion del recipiente, de los comensales y del ojo de cada quien.

Se necesita una fuente de cristal con bordes altos (mas que nada porque queda más bonita a la hora de servirlo)
Pan de molde
Latas de Atun
Tomate frito
Lechuga.

En la fuente pones una capa de pan de molde, luego una capa de salsa de tomate y luego una de atun (si compras el atun ya desmigado mucho mejor), vuelves con otra capa de pan de molde y así sucesivamente. (yo en la que hice este fin de semana puse solo dos capas de pan porque era un primero y

así me quedo más ligerito). Finalmente picas bien finita un poco de lechuga (lo suficiente para hacer la capa final), en un plato aparte la sazonas (yo le puse un poquitin de albahaca porque me gusta mucho su sabor en las ensaladas) y la pones encima de la última capa de atún que hayas hecho.

Y ahora a la nevera, recomiendo que lo hagais de un día para otro y la capa de lechuga la pongais un poco antes de servirlo.

46 Crema de coliflor al perfume de jengibre

Receta para 2 personas:
- 1 Patata grande
- ½ Puerro
- ½ Coliflor pequeña
- ½ ltr de agua
- 2 dl de nata liquida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharita de jengibre fresco rallado
- ½ cucharita de perejil rallado
- 1 cuchara sopera de vodka
- Sal

Elaboración:
Cortad las patatas en cuadros, el puerro en rodajas y la coliflor troceada. Poned el aceite en una olla y a fuego lento rehogar un poco la patata el puerro y la coliflor, pero que no coja color.

Añadid el agua y subir el fuego hasta que hierva. Una vez levantado el hervor, espumar las posibles impurezas y tapar. Dejad que se cocine durante unos 20 minutos o hasta que la patata esté tierna. Ahora triturad todo el conjunto con el robot o la tourmix y luego pasadlo por un colador o chino fino. Volved a ponerlo al fuego y añadir la nata liquida y la sal. Antes de servir añadid el vodka. Este truquillo hace que el conjunto quede un poco más seco y se realcen los sabores. En él ultimo momento añadir el jengibre rallado y el perejil. Otro truco, si metéis la raíz del jengibre en el congelador, podréis rallarlo mucho mejor y no se perderá parte del agua que contiene.

47 Ensalada mozárabe de bacalao y aguacate a la naranja

Ingredientes para 4 personas:
- 300 gr de bacalao desalado y limpio
- 250 ml de aceite de oliva
- 1 aguacate grande y que este en su punto
- 2 naranjas
- 200 gr de lechugas variadas. Las que queráis (escarola, lollo rosso, canónigos, endibias, lechuga roja, hoja de roble, berros, lechuga romana, lechuga iceberg, etc.)
- 1 tomate grande y maduro
- Sal
- 1 cuchara de vinagre de jerez
- 1 cucharada de perejil picado

Elaboración:
Trocear las lechugas que hayais escogido, lavarlas y luego centrifugarlas bien. Deben quedar secas y tersas.
Ponemos el aceite en un soté o en un cazo y así en frío introducimos el bacalao desalado, con la piel hacia arriba. El fuego debe estar al mínimo ya que lo vamos a pochar en el aceite. De este aceite saldrá el aliño para la terminación del plato.
El aceite que os sobre, lo podéis utilizar después para freír cualquier pescado. La cocción del pescado os llevara unos 10 minutos más o menos. Ya que luego dejaremos que se enfríe dentro del aceite. Una vez frío sacar el bacalao y haciendo un poco de presión con los dedos sobre la carne os saldrán unos filetitos muy majos y apetecibles. Ahora cortaremos en aguacate en laminas finas
Sacaremos gajos limpios de la naranja pelada y cortaremos los tomates previamente pelados y sin pepitas en cuadritos.
Para el aliño:
Coged la mitad del aceite (es conveniente que sea de la parte de abajo, ya que contiene posos del bacalao) y en un plato o un cuenco mezclarlo con el vinagre, el perejil picado y el tomate. Le podéis poner 10 o12 gambitas de esas arroceras (que son baratas)cocidas, peladas y cortadas por la mitad.
Terminación del plato. Se ponen el popurrí de lechugas en el centro del plato. Alrededor y formando un circulo, las laminas de aguacate. Por encima y como más os guste, los filetitos de bacalao y los gajos de naranja. Ya solo os queda salsear el conjunto con el aliño.

48 Rosquillas de Albaricoque

Ingredientes:
- 400 g de harina
- 120 g de azúcar
- 1 corteza de limón rallada
- Una pizca de vainilla en polvo
- Una yema de huevo
- 2 cucharas soperas de ron negro
- 250 g de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 300 g de mermelada de albaricoque
- Una pizca de sal

Elaboración:
Se tamiza la harina, y haremos con ella como un cono de volcán. En el centro y poner en el centro el azúcar, la sal, la corteza de limón rallada, la vainilla, el ron y la yema de huevo. La mantequilla la distribuiremos en trocitos por la masa según la vamos haciendo, se fundirá con el calor de las manos. No amaseis, sino que mezclar los ingredientes sin presionar mucho. Lo que os saldrá es una masa quebrada. Ahora envolveremos la masa en film alimentario o en papel de aluminio dentro de la nevera durante un par de horas. Precalentaremos el horno a unos 180ºC. Extender la masa sobre una mesa enharinada con ayuda del rodillo. Debe tener unos 3 mm de espesor. Con un corta pastas circular cortar la masa en discos y aros del mismo tamaño. Cocer ambos (separados) en el horno durante 10-15 minutos con la bandeja a media altura. Una vez cocidas desprendedlas de la placa, con ayuda de una espátula o un cuchillo ancho y colocadlas sobre una rejilla. Ahora espolvorear los aros con azúcar en polvo. Calentar la mermelada en un cazo a

fuego lento, o bien al mínimo en el microondas. Untar con ella los discos y colocar encima los aros. Rellenar con más mermelada el centro. Antes de guardarlas hay que dejar que se sequen bien.

49 QUEIMADA

> Ingredientes:
>
> 1 litro de aguardiente
> 1 limon
> 150 gramos de azucar
>
> Receta:
>
> Colocar en un recipiente propio para queimada o en una tartera de
> porcelana o de hierro el azucar y dostrozos de corteza de limon.

- Reservar dos cucharadas de azucar y ponerlas en el cucharon.

50 QUEIMADA

1 litro de buen aguardiente
1 cazo (el de la sopa) de azucar
3 rajas de limón
3 rajas de manzana acida
1 hoja de menta

Todo junto se enciende con cuidado y se revuelve constantemente invocando a los "lares" con el esconxuro. Cuando se percibe que el fuego se apagaria de no revolver, se le añade1/4 litro de café ligero y se revuelve intensamente un par de minutos mas tras lo cual se deja apagar. Tomese caliente y bajo el influjo de la ceremonia. Le garantizo que hará Vd. amigos.

51 Solomillo de Buey con Rúcola y Soja Germinada

Ingredientes para 4 personas:
- 800 gr de solomillo de buey o ternera limpio. También lo puedes hacer con solomillo de cerdo o lomo de venado.
- 200 gr de rúcola (pídela por ese nombre en alguna tienda de frutas y verduras especializada)
- 100 gr de soja germinada fresca
- 50 gr de olivas negras
- 1 endibia
- 250 ml de jugo de carne oscuro
- 2 dl de vino tinto
- 2 dl de oporto
- 1 chalota o escalonia
- Sal y pimienta negra
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

Elaboración:
Saltea con un poco de aceite la rúcola, la soja germinada y la endibia

troceada. Esto ha de ser muy rápido, es decir 3 o 4 vueltas y listo. Procura que el aceite este bien caliente. Corta 12 medallones de unos 60 - 65 gr. de solomillo, poner la sal y la pimienta y márcalos en una sartén o en la parrilla. Esto es vuelta y vuelta, ya que si lo haces mucho y como luego hay que darle un calentón en el horno se te pasarán Reserva la carne, que repito debe quedar dorada por fuera, pero poco hecha. Coge las aceitunas negras y les quitas el hueso. Machácalas en el mortero, con un poquito de ajo. Añádele una cucharadita de aceite de oliva. Ahora unta una de las superficies de cada medallón con un poco de esta pasta.
Para montar la carne: Un medallón untado y encima un poco del salteado que hicimos al principio. Encima otro medallón untado y mas verdura. El ultimo medallón untado por la parte de abajo.

Para la salsa: Pon una cucharadita de aceite en un cazo, pica las chalotas muy fino y rehogalas un poquito. Añade el vino tinto y el oporto y deja que reduzca 3/4 partes. Añade el jugo de carne y el caldo que hayan soltado los medallones en el plato, cuando los reservaste. Déjalo cocer 15 minutos. Si la quieres más espesa, la puedes ligar con maicena o con mantequilla. También puedes poner una cucharadita de harina antes de añadir el vino.

Para terminar: Introduce el montaje de carne y verdura en el horno previamente precalentado al máximo. Tardará de 5 de 7 minutos.

52 PATO LACADO A LA PEQUINESA (2º formula)

INGREDIENTES

1 pato de unos 2 Kg., desviscerado
1 cucharada de miel.
11/2 cucharadas de salsa de soja
1 trozo de pepino de 20 cm.
5 cebolletas
Crepés mandarines

Para la salsa

6 cucharadas de pasta de soja
3 cucharadas de salsa china de ciruelas, «chutney» de ciruelas.
3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de aceite de sésamo

PREPARACION:
Se vierte lentamente 1 litro de agua hirviendo sobre el pato, hasta que la piel se ponga casi blanca. Se limpia el pato con papel de cocina y se le deja secar en lugar aireado durante 4-5 horas o toda una noche. Se calienta el horno a 200 grados C. Cuando está caliente, se pone el pato sobre una rejilla metálica en la fuente para asar. Se asa durante 1 hora, cuidando de no abrir el horno mientras se está asando el pato. Se mezclan la miel, la salsa de soja y 2 tacitas de agua. Se saca el pato del horno y se unta con la mezcla anterior. Se vuelve a meter en el horno durante 15 minutos. Se cortan las cebolletas en palitos como cerillas de 5-7 cm. Se corta el pepino en trozos de igual largo pero más gruesos. Se coloca el pepino y la cebolleta en platitos aparte. En un cazo a fuego lento se mezclan los ingredientes de la salsa hasta que estén bien ligados y se vierte en un

cuenco. Se le quita la piel al pato tirando de ella con el pulgar y un cuchillo y se pone en una fuente. Se corta la carne y se ponen los bocados en otra fuente. Se sirven al mismo tiempo la piel crujiente, la carne, el pepino, las cebolletas, la salsa y los crepés. El crepé mandarín se prepara igual que en el caso anterior. Con los huesos del pato, una vez rotos y machacados se hace un caldo, en el que coceremos, por unos minutos, unas hojas de col china, se toma al final de la comida.

53 Calabaza rellena a la Griega

Ingredientes:
- 2 calabazas de 1 kg cada una

Para el relleno:
- 175 g de puerros
- 150 g de nabos
- 200 g de judías verdes
- 200 g de hinojo
- 200 g de col rizada
- 2 apios con hojas verdes
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de miel
- ralladura de 1/2 limón
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 75 g de harina integral
- 2 cucharadas soperas de perejil rallado
- 1 cucharada sopera de hierbabuena recién picada
- Unas hojas de col rizadas
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de limón.

Preparación:

1 - cortar para la cubierta 1/5 de la calabaza. Retirar el corazón de la calabaza. Si el hueco es pequeño, quitarla pulpa e incorporarla al relleno. Cortar el puerro en aros. Pelar y picar los nabos. Cortar las judías y el hinojo en aros y la col rizada en tiras. Pelar y picar el apio y el ajo.
2 - Calentar la mitad del aceite, rehogar ligeramente la verdura y el ajo. Sazonar con sal y tomillo, tapar y rehogar 6 minutos. Retirar la tapa y removiendo dejar evaporar un poco el liquido a fuego vivo. Reservar.
3 - Mezclar revolviendo el resto del aceite con la miel, la ralladura de limón, el zumo de limón y la pimienta e incorporar la mezcal a la verdura. Agregar la harina integral, el perejil y la menta, mezclar bien y rellenar la calabaza con ayuda de una cuchara. Tapar con la parte superior de la calabaza y amarrar con un hilo bramante, tal que quede bien cerrada.
4- Recubrir una placa con hojas de col rizada, poner encima el laurel y las hojas de limón. Colocar sobre todo las calabazas. Cocer de una hora y media a dos horas en el horno precalentado a 190º C, hasta que la calabaza esté blanda. Retirar el hilo.

54 GNOCCHI A LA ROMANA

4 personas

---200 g de sémola de trigo
---750 c.c. leche
---2 yemas de huevo
---80 g parmesano rallado
---1 cebolla pequeña
---1 clavo de olor
---1 hoja de laurel
---sal, pimienta
---1 huevo
---pan rallado
---aceite

Verter la leche en un cazo grande, pelar la cebolla y clavarle el clavo de olor, echarla en la leche junto con una hoja de laurel. Llevar la leche a ebullición, dejar reposar 15 minutos. Retirar la cebolla y la hoja de laurel de la leche; volver al fuego y dejar que vuelva a hervir, echar la sémola en forma de lluvia, remover. Bajar la intensidad del fuego y dejar cocer 10 minutos sin dejar de remover.
Retirar el cazo del fuego, incorporar las dos yemas de huevo, remover bien, volver un momento al fuego hasta que empiece a hervir, siempre removiendo. Retirar otra vez del fuego, añadir el queso rallado a la sémola, un punto de pimienta y sal, remover con una espátula de madera.
Extender la preparación sobre una bandeja redonda, húmeda, alisar bien la superficie. Dejar enfriar.
Luego batir un huevo en un plato hondo. Calentar aceite en una sartén. Cortar la preparación de sémola con un cortapastas o en discos, pasarlos por el huevo batido y el pan rallado. Dorarlos en la sartén con el aceite caliente. Retirarlos, escurrirlos sobre papel absorbente. Disponerlos en una fuente de servir caliente. Acompañar de una ensalada verde.

55 Tarta fácil de manzana

6 manzanas, 2 huevos, 7 cucharadas de azúcar, 7 cucharadas de leche, 2 cucharadas de levadura, 6 cucharadas de mermelada de albaricoque, zumo de limón y ralladura de naranja, mantequilla y harina para el molde.

1) En una jarra, batir 4 manzanas peladas, vaciadas y cortadas en daditos, los huevos, el azúcar, la leche y la levadura.

2) Verter esta mezcla en un molde de fondo desmotable untado con mantequilla y espolvoreado con harina y colocado sobre una tartera para evitar que se derrame el líquido. cubrir con las manzanas restantes peladas y cortadas en gajos finos y meter al horno a 165º C durante 20 minutos.

3) Desmoldar y untar la tarta con la mermelada previamente mezclada con un poco de ralladura de naranja y zumo de limñón.

56 Suflé de quark

Ingredientes para 6 personas:
- 1/4 l de leche.
- 20 gr. de maicena.
- 20 gr. de harina floja.
- 120 gr de azúcar.
- 1/2 vaina de vainilla, o una puntita de cuchillo si es en polvo.
- 5 huevos. Separar las yemas de las claras.
- 300 gr de queso cuark escurrido.
- 80 gr de pasas.
- 20 ml de ron.
- Mantequilla y azúcar para el molde

Preparación:

Se hierve la leche con la mitad del azúcar y la vainilla. Añadir la harina y la maicena, y remover para que no queden grumos. Dejamos cocer 5 minuto y quitamos la ramita de vainilla.

Poner las pasas en remojo con el ron, para que se maceren e hinchen. También puedes usar frutas. Pero en ese caso no las remojes en ron, ya están hidratadas.

El queso cuark lo tenemos que secar estrujándolo en un paño de cocina, a través del que pueda pasar el agua que desprenda el queso. Este paso es importante, ya que si el queso contiene mucha agua no desarrolla bien.
Mezclamos el queso con la yema y lo pasamos por el tourmix. Ha de quedarnos una pasta fina. Agregar las pasas remojadas.
Ahora añadimos esta pasta a la crema obtenida de la leche.
Se baten las claras con el resto del azúcar a punto de nieve. Una vez montadas, lo mezclaremos con sumo cuidado (no batir) con el preparado anterior del queso.
Tomamos un molde de suflé, y lo pintamos interiormente con mantequilla fundida. Inmediatamente lo espolvorearemos con azúcar. Quitar el azúcar que no se haya quedado fijado a las paredes.
Rellenaremos los moldes con la pasta final.
Precalentar el horno a 200ºC.
Ahora haremos un baño maría en un recipiente que podamos meter al horno. El agua del baño Maria debe estar a unos 70-75 ºC.
Introducir los moldes de suflé en este recipiente y el conjunto en el horno, Tardará unos 40-45 minutos . Espolvorear con azucar en polvo y servir.

57 CREMA CATALANA

Ingredientes:
4 tazones de leche
2 cucharadas de maizena
10 cucharadas de azúcar
8 huevos

Elaboración:
Ponga a calentar la leche en un cazo a fuego suave. En una fuente, bata las yemas de huevos con 6 cucharadas de azúcar y 2 de maizena, formando una crema suave y sin grumos. Vaya añadiendo esto al cazo, poco a poco para que las yemas nos se cuajen y revolviendolo sin cesar.

Déjelo hervir suavemente 5 minutos, sin dejar de revolver.
Sírvala en platos individuales, colocándola si es necesario, y dejándola enfriar. Métala (una vez a temperatura ambiente) en el frigorífico.
Antes de servirla, eche un montoncito de azúcar sobre cada plato y quémelo con una espátula al rojo, y sirva inmediatamente.

Espero que te sirva y de lo contrario que te envíen una mejor....

58 Bizcocho Genovesa o Masa de Vienesa

Se puede trabajar en frió o en caliente. Normalmente si no se dispone de batidor eléctrico (no triturador) se hace en caliente y con las varillas. Si disponéis de batidor lo podéis hacer en frío. Esta receta es ideal ya que no hace falta separar las claras de los huevos. De nuevo si no disponéis de batidor y no lo queréis hacerlo en caliente, separar las claras y montar por separado.

Ingredientes para el bizcocho blanco:
- 5 huevos enteros
- 2 yemas
- 170 g de azúcar
- Ralladura de medio limón
- Una puntita de sal
- 130 g de harina
- 30 g de maicena
- 1 cucharita de aceite
- 1 cuchara sopera de leche

Ingredientes del bizcocho de chocolate:
- 5 huevos enteros
- 2 yemas
- 170 g de azúcar
- La pulpa raspada de media ramita vainilla
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada sopera de leche
- 30 g de caco en polvo
- 130 g de harina

Para las dos recetas se procede de la misma manera:
Se ponen los huevos, las yemas, el azúcar y la ralladura de limón o vainilla en un bool. O recipiente suficientemente grande (tened en cuenta que al batirlo subirá mucho.) Batir con la batidora hasta formar una espuma tres veces del tamaño original. Sabréis que esta cuando las estrías de la batidora queden marcadas en la crema que se ha formado. Para ello tenéis que ir moviendo el batidor haciendo círculos por esa espuma.
Tamizar con un colador y sobre un papel antiadherente la harina y la maicena o la harina con el cacao.
Ahora ir añadiendo poco a poco esta mezcla tamizada sobre la crema espumosa. Ojo, muy importante, no se debe batir, si no mezclar de abajo arriba. Si batís con la harina se os bajará el huevo y os saldrá una bizcocho gomoso.
Templar la leche con la cucharadita de aceite y verterla poco a poco sobre la masa anterior, mezclado con la espátula.
Lo ideal para cocer los biscochos, son los aros sin fondo. De todas formas si no disponéis de ellos, es igual. Untar un molde con aceite y espolvorear

sobre este un poco de harina. Verter la masa en este molde y cocer en el horno unos 30 minutos a 200ºC. No llenar el molde más de la mitad, ya que tiene que subir. Para estar seguros de que el bizcocho esta cocido hacer la prueba con un palillo o una brocheta. Pincháis en el centro y si el palillo sale seco esta hecho, si sale húmedo dejarlo un poco más. Si se os dora mucho la parte superior, tapar con un poco de papel de aluminio.

Para emborrachar la tarta:
- 2 cucharadas soperas de almíbar y 1 cucharada sopera de Tía Maria
Para saber que es y como se hace un almíbar ver el glosario.

Para la mousse de chocolate del relleno:
- 270 g de cobertura de chocolate
- ½ lt de nata para montar
- 4 yemas
- 75 g de azúcar
- 100 g de mermelada de albaricoque, fresa o frambuesa.
Montar al baño maría las yemas con el azúcar.
Fundir la cobertura de chocolate en el mismo baño maría. Una vez fundido añadírselo alas yemas montadas con el azúcar.
Ahora montamos las nata, no demasiado, un puntito menos que montada del todo. Incorporar la nata a la mezcla anterior, sin batir, removiendo y mezclando de abajo a arriba.

Montaje de la tarta:
Dividir el bizcocho en 3 o 4 capas. Humedecer los trozos de biscocho con el almíbar de Tía Maria. Esto se hace estupendamente si hacéis unos agujeritos a al tapón de alguna botella de rosca o bien hacéis unas canaletas a un corcho con el cual tapareis la botella que contenga el almíbar.
Primera capa, mus de chocolate
Segunda capa, la mermelada y el resto de la mus de chocolate.
Tapar con la tercera capa
Meter al frigorífico.

Para que la tarta quede completa, debería ir bañada de chocolate.
Esta tarea es un poco más difícil, pero os lo voy a poner fácil:
Ingredientes:
- 450 g de azúcar
- 180 ml de agua
- 375 g de cobertura de chocolate picada o desmenuzada.
Ponemos el azúcar a hervir con el agua en un cazo a fuego lento.
Una vez que haya cocido, añadir la cobertura de chocolate y sin dejar de mover, cocer (a fuego lento) hasta que forme hilos gruesos. Eso será a una temperatura de unos 110ºC.

Es importante que con un pincel mojado en agua vayáis, dándole de vez en cuanto a los bordes de la mezcla ya que si no se os formaran cristales de azúcar en esa borde.
Colocar la tarta montada sobre una rejilla. El conjunto colocarlo sobre cuatro flaneras boca abajo, montadas sobre una placa que recogerá la cobertura sobrante.
Bañar la tarta bien fría con esa crema. Se llama Glaseado de Chocolate de Cocer.
Meter la tarta de nuevo a la nevera y pasado una hora, estará lista para disfrutar de ella.

59 BACALAO A LA MIEL

Ingredientes para 6 personas: 1,200 kg. de bacalao bien desalado; 4 dl. de aceite; 200 gr. de harina; 3 tacitas, de las de café, de miel; 1 hoja de laurel; 250 cc. aproximadamente, de agua.
Preparación: Poner en una cazuela con agua fría el bacalao y la hora de laurel, a fuego muy bajo para que se vaya calentando poco a poco. Cuando esté casi cocido -en el momento que se ve una espuma blanca- retirar el bacalao con mucho cuidado, y extenderlo sobre un paño blanco.
Dejar enfriar una hora para que tome consistencia y así poder cortarlo a tiras.
Pasad estas tiras por harina y después por una pasta que habréis preparado mezclando parte de la harina, parte de la miel y del agua de cocción del bacalao. Dicha pasta debe tener una consistencia ligera.
Freir los trozos de bacalao rebozados como hemos dicho, en aceite no excesivamente ardiente, para no quemar la miel. Ir dándoles la vuelta hasta que queden dorados.
Servir inmediatamente después de sacarlos del fuego.

60 LECHE DE COCO CASERA

A petición de un tertuliano ,hola guapo,os explico como hacer leche de coco en casa. Quien guardara , allá por las Navidades, otra receta que postee de pollo al coco , diferente a esta, ya tendrá el método , pues lo explicaba. Necesitamos un coco , qué miedo.Y si no os mando una foto mía.
Una vez pelado , lo rayamos. Poned agua caliente ,1/2 litro,con el coco en infusión unos minutos. Con un colador y un recipiente debajo iremos cogiendo la pulpa y la iremos apretando, tanto entre las manos como contra el colador. El líquido ha de caer al recipiente a través del colador.La pulpa la reservamos. Haced esto con todo el coco y volver a poner la pulpa en otro 1/2 litro de agua caliente y repetir el proceso.
Quedará un líquido blanco , más o menos espeso, que al pasar un rato se dividirá entre la manteca que flotará arriba y la leche. Yo utilizo ambas, pero puede ser conveniente que quien ande a régimen no use mucha manteca.
Este ingrediente le da un sabor estupendo al pollo , pero también al pescado..creo que os toca investigar a vosotros.

61 CHULETAS DE CERDO

Para 4 personas

---4 chuletas de cerdo de unos150 g cada una
---24 ciruelas pasas sin hueso
---2 dl de vino blanco seco
---50 gr de mantequilla
---1 dl de nata líquida
---sal, pimienta, harina
---1 bote pequeño de jalea de grosella o de manzana

Remojar las ciruelas pasas con el vino durante 12 horas.
Salpimentar las chuletas de cerdo, pasarlas por harina y sacudirlas bien. Derretir la mantequilla en una sartén y

rehogar las chuletas por ambos lados, Agregar las ciruelas y el vino. Tapar la sartén y dejar cocer lentamente unos 30 minutos. Luego pasar las chuletas y las ciruelas a una fuente de servir. Dejar reducir el líquido de la sartén en un tercio, añadir la jalea, remover, verter la nata y batir con las varillas hasta que la salsa quede aterciopelada y tostada. Rociar las chuletas con la salsa y servir.

62 Cuencos de verduras.

(6 personas sin mucha hambre o 3 como plato único y mucha hambre :-D)

Ingredientes:
Cuencos:
1 vasito de aceite. (aprox. 150 cc o algo menos)
1 vaso de agua (aprox. 200 cc o algo más)
1 cucharadita de sal,
Harina (la que haga falta)

Relleno:
2 Calabacines grandes,
1 bote de champiñones laminados (180 gr peso escurrido)
(naturales quedará mejor, pero en bote dan menos faena :-)
Tomate frito,
Ajo en polvo, Pimienta negra.
Queso de fundir en láminas desnatado y bajo en grasas.

Preparación:
1.- En la batidora/picadora/amasador o a mano, preparar la masa de los cuencos añadiendo harina hasta que tenga textura gomosa, (que no se pegue a los dedos). y cuando esté dividirla en 6 partes iguales, haciendo una pelota con ellos

2.- Coger 6 cuencos de cristal o porcelana (que aguante el microondas) de tamaño mediano (como para caldo, de unos 250 o 300 cc) y poner una pelota dentro de cada uno de ellos, y luego "forrar" con la masa el cuenco desde la base hasta los bordes, no dejando muy gruesa la capa de masa. El "forro" debe sobrepasar el borde del cuenco y dar la vuelta, (luego se recorta lo que sobre).

3.- 5 minutos los cuencos en el micoondas (a 700w) (hinchan primero y al apagar el "fuego" se deshinchan) y sacarlos de los moldes (cuidado con los quemazos). Ponerlos boca abajo sobre una bandeja y ponerlos un par de minutos al horno normal o en el grill para que se sequen por debajo.

4.- Aparte en 2 boles con tapa para microondas, preparar la verdura:
El Calabacin a daditos con un buen chorro de tomate frito y sal. (5-7 minutos a potencia máxima al microondas, (mi microondas es de 700w y lo

puse 7 minutos))
Los champiñones en otro bol, con tapa, y un buen pellizco de ajo picado (o e ssu defecto en polvo.
(5 minutos en mi microondas).

5.- Cuando esté preparado el relleno, poner en una bandeja los cuencos (ahora bocaarriba :-) rellenarlos con el calabacín con tomate, y cuando esté, moler un poco de pimienta negra y ponerla por encima. (yo le pongo mucha, es que me chifla el picante)
Seguidamente poner los champiñones (una capa mucho más fina) y cubrir cada cuenco con una lámina de queso. Por encima del queso queda mejor presentado si espolvoreas un poquito (sin pasarse) de ajo en polvo, antes de gratinar.

63 Revuelto de pimientos del Piquillo con jamón ibérico.

Ingredientes:
8 pimientos del piquillo rojos
8 pimientos del piquillo verdes
200 gr de jamón ibérico
1 diente de ajo
8 huevos
Aceite de oliva

Elaboración:
En primer lugar cortamos los pimientos en juliana fina, ponemos una sartén con un poco de aceite y el ajo cortado muy fino, añadimos el jamón cortado en pequeños dados, sobre fuego lento dejamos dorar, añadimos los pimientos y dejamos que se rehoguen, sazonamos de sal, añadimos los huevos y a fuego lento los vamos trabajando hasta cuajar...

64 Carpaccio de Solomillo de Buey o Añojo

Ingredientes:
- 200 grs de solomillo de buey o añojo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida
- 1 limón. El zumo de ¼ por persona
- 100 grs de queso parmesano entero, NUCA RALLADO. Y a ser posible bien añejo es decir viejo y seco

Elaboración:
El truco del plato esta en que la carne debe de cortarse y marinarse en el mismo plato y servirse antes de que empiece a soltar sangre o agua. La manera tradicional es colocar pequeños escalopines de solomillo entre dos capas de papel de plástico o papel cebolla, previamente untados ligeramente con un poco de aceite.
Aplastar la carne con ayuda de la espalmadera o una maza. La manera moderna es meterlo en el congelador una hora y media antes de usar, y luego cortarlo con la cortadora de fiambre o cuchillo eléctrico en lonchas muy finas. En esta ultima y debido a que los cristales de hielo que se forman al

congelarse el agua que hay en la carne, rompen la fibra muscular y hacen que la carne no tenga el mismo cuerpo, está como fofa y se deshace en la boca. A mí me gusta el método tradicional, para este tipo de platos.
Pintar los platos con una fina capa de aceite de oliva, sal y pimienta recién molida. Ahora colocar las rodajas súper finas de carne encima de este plato aliñado y superpuestas de tal manera que no queden huecos. Pon por encima de la carne un poquito de la salas de albahaca, es casi una salsa de pesto.
Para hacer el pesto ver en esta web la página +COCINEROS Sandro di Marco.
También puedes hacer una mahonesa aderezada con mostaza de dijon, y con ayuda de un cucurucho de papel, tirar hilos finos de esta por encima de la carne. La manera original es simplemente zumo de limón Y el queso parmesano siempre en lasquitas (nunca rallado). Para hacer las lascas os recomiendo que utilicéis un pelador de patatas. Proceder como si quisierais pelar el queso. Os saldrán unas lasquitas muy guapas y rizaditas.
Si queréis podéis hacer variaciones, como por ejemplo añadir unas laminitas de trufa, o unos ceps (boletos edulis) crudos y laminados muy finos. El apio le da un gusto muy especial. Unos cuadritos de patata cocida o frita, puestas en el ultimo momento y antes de servir quedan fenomenal. Otra, es cortar pequeños cubitos de pimientos verdes, rojos y amarillos. A mi me gusta realzar el plato con un pequeño manojito de lechugas variadas, ya que si no el plato queda como muy plano.

65 PAPANDUXAS

Galicia, como Asturias, son regiones donde abundan los po- mares: todas las numerosas clases de manzana se dan en sus riberas, valles y montañas... Hay manzanas a las que se denominan peros o perazas, quizás por su formato parecido a la pera, o debido a injertos de manzano en pera¡. Las papanduxas, que son llamadas también papanduxos, son simplemente manzanas, de pulpa dulce, y monda algo fuerte, que se colocan en cazuela de barro y se llevan a las tahonas, donde por escaso precio, el forneiro (hornero) las mete para asarlas, al mismo tiempo que cuece el pan. El asado es perfecto y la monda debe permanecer entera, mientras que su carne interior, quedará muypapanduxa (blanda, que se esborrela) que se derrite o derrama, en cuanto entra en la boca. Es de un sabor exquisito, quizá por sumar a su aroma el bendito perfume del pan.

66 MANZANAS ASADAS CASERAS

Se coge media docena de manzanas ácidas, a ser posible tabardillas (reinetas), a las que se despoja de¡ carozo (pipero), y en el hueco que ha quedado, se le echa azúcar. Y encima de¡ azúcar una pizca de mantequilla fresca. Sin otra cosa se meten las 'manzanas en el horno de la cocina. Cuando la mantequilla se derrite y el azúcar también se liquida, a voluntad, se le puede echar un chorrito de coñac y se le pone encima una cereza almibarada. Existen también las manzanas repinaldo, una variedad de reineta, que están muy sabro- sas cuando se asan.

67 PERAS RELLENAS

Se cuecen las peras que hayan de utilizarse para el relleno y se pican con

bizcocho. Y cuando todo esté bien picadito, se revuelve con clara de huevo. Se rellenan las peras crudas, quitándoles las pipas; se pasan por la sartén con manteca de vaca y se colocan en una tartera con agua y azúcar. Al tiempo de ir a la mesa, se les hace un espeso con yema de huevo batida con un poco de azúcar y canela.

68 Brandada de Bacalao

Ingredientes:
- 250 gr. de bacalao
- 1 taza de leche templada
- 250 gr. de patatas peladas
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Rebanadas de pan tostado
- Sal

Elaboración:
Se pone el día antes el bacalao en remojo, cambiándole el agua 4 veces cada 6 horas. Bueno si estáis en la cama, vale con hacerlo 3. Pero entonces no uséis sal para la receta.

Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las espinas y las pieles.
Lo reservamos en un bol. Ahora cocemos las patatas y se hacen puré, es mejor con el tenedor, ya que así tendremos una textura mucho más interesante. Con el pasa purés queda demasiado fino. Se le añaden las patatas calientes y machacadas al bacalao del bol. Con una cuchara de palo, se va añadiendo poco a poco la leche y el aceite. Probarlo ahora de sal y rectificar si fuera necesario.Si disponéis de una Salamandra (Grill). Ponedlo en marcha y antes de servirlo, dadle un golpe debajo de ella, es decir gratinar un poquito.
Pelar el ajo y frotarlo por las tostaditas.

69 CHULETAS DE CORDERO CON PURE DE NABITOS NUEVOS

Para 4

8 chuletas de corderos de buen espesor
800 grs de nabitos tiernos
30 grs de mantequilla
1 c. sopera de aceite de oliva
1 dl de crema de leche fresca
azúcar, nuez moscada, sal y pimienta.

Pelar los nabitos y cocinar un tercio de ellos al vapor durante 5 min. Escurrirlos y pasarlos por el mixer. Hervir el resto en agua salada durante 5 min., escurrirlos y reservarlos.

En una cacerola adecuada poner 20 grs de mantequilla, 1 c. de té de azúcar y los nabos enteros pre-cocidos dejándolos que caramelicen unos 15 min. a fuego medio removiendolos de vez en cuando.
Poner el pure de nabitos en una cacerolita, agregar la crema, unas raspaduras de nuez moscada, sal y pimienta y calentarlo a fuego moderado.

Untar las chuletas con aceite de oliva y poneralas en una sartén antiadhesiva bien caliente para que doren 2 a 3 min. de cada lado. Salpimentar al sacarlas.

70 Las Yemas de San Pablo

11 yemas de huevo bien frescas
1 huevo entero
1/2 kg de azúcar
1/2 litro de agua (si es bendita, mejor)

ELABORACION

Rezar 3 pater y 3 Ave María.

Después en un recipiente metálico se deposita la mitad del azúcar con la mitad del agua (bendita) y se coloca al fuego para que se haga un almíbar no muy fuerte. Las yemas se preparan en otro recipiente, once más un huevo entero. No se baten sino que se cortan con un cuchillo. A este recipiente se vierte despacio el almíbar ya preparado, mientras que se remueve con una paleta de hierro.

Se pone todo a fuego lento, si puede ser de leña. Aquí la monjita recomienda escribir o llamar a Luis Ungo que es el experto en fuegos de leña -especialidad en naranjo- de esta tertulia y se remueve con la paleta hasta quede una crema muy fina. Se deja enfriar para que cuaje. Se prepara una tabla de madera cubierta de harina.
Se hacen unos huequecitos en la harina con una bola del tamaño que se le dará a las yemas. Estos huecos se rellenan con la crema ya cuajada y se cubre con harina espolvoreada. Una vez preparada, se pone la tabla en el horno apagada, precalentado previamente a 100°. Se mantienen en el horno toda la tarde y toda la noche. La monajita no nos había dicho que hay que hacer las yemas antes del Angelus.
Cuando las yemas estén secas, se limpian y se lustran.

Para hacer el lustre:

Se reza previamente una Salve.

Se toma la otra mitad del azúcar y la otra mitad del agua (bendita) y se hace un almíbar. Tiene que estar fuerte y caliente para que las yemas queden secas al minuto de dar el lustre. Una vez secas se envuelven en papel de cristal o parafinado. Quedan preciosas y están deliciosas.

Por haber salido tan bien, rezaremos un rosario en los misterios gozosos.

71 Brandada de Bacalao

>
> Ingredientes:
> - 250 gr. de bacalao
> - 1 taza de leche templada
> - 250 gr. de patatas peladas

> - 3 cucharas de aceite de oliva
> - 1 diente de ajo
> - Rebanadas de pan tostado
> - Sal
>
> Elaboración:
> Se pone el día antes el bacalao en remojo, cambiándole el agua 4 veces cada
> 6 horas. Bueno si estáis en la cama, vale con hacerlo 3. Pero entonces no
> uséis sal para la receta.
>
> Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las
> espinas y las pieles.
> Lo reservamos en un bol. Ahora cocemos las patatas y se hacen puré, es mejor
> con el tenedor, ya que así tendremos una textura mucho más interesante. Con
> el pasa purés queda demasiado fino. Se le añaden las patatas calientes y
> machacadas al bacalao del bol. Con una cuchara de palo, se va añadiendo poco
> a poco la leche y el aceite. Probarlo ahora de sal y rectificar si fuera
> necesario.Si disponéis de una Salamandra (Grill). Ponedlo en marcha y antes
> de servirlo, dadle un golpe debajo de ella, es decir gratinar un poquito.

- Pelar el ajo y frotarlo por las tostaditas.

72 OLLA VALENCIANA

(Cocido o puchero valenciano para 4 personas)

250 g. de garbanzos pesados antes de remojar.

250 g. de aleta

250 g. de morcillo

1 hueso de ternera

1 hueso de jam=F3n

100 gramos de tocino fresco a poder ser entreverado.

2 chorizos curados.

250 g. de carne de gallina.

2 morcillas de cebolla.

2 morcillas de las llamadas de cocido.

2 pelotas valencianas. (Un buen cocido debe llevarlas aunque no sea = navidad)

200 g. de jud=EDa verde.

100 g. de zanahoria o carlota.(la de color naranja que los catalanes = llaman pastenaga)

50 g. de nabo.

100 g. de col rizada.

4 patatas. De tama=F1o entre grandes y medianas.

Azafr=E1n, sal.

4 l. de agua.

Los garbanzos se ponen la noche anterior o cuando se estime oportuno, = pero han de estar en remojo un m=EDnimo de 12 horas.

Raspar y lavar las zanahorias.

Pelar las patatas y el nabo.

Limpiar las jud=EDas despuntandolas y quitandoles los hilos si los = tuvieran.

Poner una olla o puchero con los 4 litros de agua al fuego e incorporar = la carne, los huesos, la carne de gallina, el chorizo y y el tocino.

Cuando comience a cocer, a=F1adir los garbanzos y a continuaci=F3n la = zanahoria y el nabo.

Como se formara abundante espuma, hay que quitarla varias veces.

Cuando lleve cociendo hora y media, incorporar las patatas, la col, las = jud=EDas verdes, las morcillas de los dos tipos y las pelotas. A=F1adir = la sal y un poco de azafr=E1n que habremos puesto junto al fuego para = que se tueste y poder ponerlo molido.

Continuar cociendo 45 minutos m=E1s.

Sacar todos los elementos, carnes, garbanzos, verduras, etc y colar el = caldo.

Independientemente de los arroces que se pueden hacer, con el caldo de = este cocido se pueden realizar diferentes tipos de sopas y como segundo = plato los elementos que han intervenido convenientemente repartidos y = ali=F1ados con aceite. Se queda uno como un rey.

Con este caldo y los otros ingredientes del cocido, se pueden realizar = varias recetas de arroces

73 LUBINA A LA SIDRA

Ingredientes:

---1 Kg. de lubina
---100 gr. almejas
---1 manzana
---50 gr. de jamón cortado en tiras
---100 gr. de gambas peladas
---2 vasos de sidra natural
---20 gr. de mantequilla
---sal, pimienta

---1 vaso de crema de leche

Se cuecen al horno, por espacio de 12 minutos y tapándolos con papel de aluminio, la lubina, el jamón, las almejas, las gambas, junto con la sidra y la crema de leche. El fondo que queda, una vez cocido el pescado, se reduce y se utiliza para cubrirlo. La manzana se corta en rodajas y se fríe rebozada en huevo y harina, utilizándola como guarnición.

74 PATATAS CON BACALAO

Cantidades para 4 personas:

2 kilos o más de patatas
4 huevos.
150 g aproximadamente de bacalao sin desalar y sin espinas.
1 cebolla grande.
4 cucharadas soperas de aceite.
Una hoja de laurel, un trozo pequeño de canela en rama y un trozo de nuez moscada, una cuchara de las de café de pimentón dulce. Sal por si fuera preciso añadir al guiso.

Para la picada prepararemos:
Un par de ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
6 almendras, no es preciso que est=E9n tostadas.
3 rodajas de pan frito.

Preparación:
Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos como para hacer patatas a lo pobre, pero un poco más grandes y gruesas. Las dejamos en reserva. Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos finos. En una sartén en la que habremos puesto el aceite antes indicado ponemos la cebolla y la colocamos al fuego. Deshacemos en tiras el bacalao, lo lavamos sin desalarlo, lo secamos y lo agregamos a la cebolla para que se frian juntos. Cuando veamos que la cebolla está ya frita, añadimos el pimentón, lo mezclamos rápidamente y retiramos del fuego la sartén para evitar que se queme el pimentón. En una cazuela ya sea de porcelana o de barro, echamos esta mezcla y las patatas que tengamos reservadas. Se cubren de agua y añadimos, el trocito de canela, el= trocito de nuez moscada y la hoja de laurel.
Mientras se van haciendo las patatas, preparamos la picada con los ajos, perejil, almendras y pan frito. Para ello colocaremos estos ingredientes en un mortero y picaremos hasta conseguir una masa fina y homogénea. Añadiremos un par de cucharadas del caldo de las patatas para desleirlo bien y se añade a las patatas.
Es importante menear la cazuela de vez en cuando, asiéndola por las asas para evitar que se cojan al fondo de la cazuela las patatas. Esto podrá hacerse con una cuchara o cucharón pero existe el peligro de deshacer las patatas y que el caldo espesara más de la cuenta. Antes de echar la picada comprobarlo de sal por si la que lleva el bacalao no fuera suficiente para darle gusto al plato.
Cuando lleven unos 5 o 6 minutos con la picada y se haya reiniciado el hervor, se cascan los huevos y con cuidado se añaden a las patatas,

haciendo hueco cada vez que echamos uno. Cuando las yemas empiecen a cocerse se retira del fuego la cacerola y con el calor que resta se terminan de cuajar yemas y clara.
Antes de servir los platos procurar retirar el laurel, la canela y la nuez moscada que por eso no se ralla.
Es plato de cuando hace frío y hay que servirlo caliente. También puede ser plato de primavera y otoño pero entonces puede estar solo templado. Esto depende del tiempo que haga.

75 ATASCABURRAS

Ingredientes (para 4 personas):

1/4 de Kg. de bacalao remojado
10 patatas
2 dientes de ajo
10 cucharadas de aceite
2 huevos duros
50 gr. de nueves

Preparación:

Pelar y lavar las patatas; en una olla al fuego con agua hirviendo, se cuecen las patats con el bacalao limpio y desalado. Cuando ya está cocido, se escurre, reservando un poco de caldo.

En un mortero grande, se pican dos ajos pelados. Se echan las patatas de una a una en el mortero [nota: tal vez mejor, en la propia olla se sacan todas menos una y se echan los ajos picados; al menos yo no tengo un mortero tan enorme] y apalatarlas también, echando un poco de aceite en crudo. Se desmenuza el bacalo y se pica y se mezcla con el engrudo de las patatas. Si está muy espeso, se puede aclarar con un poco del agua de cocer las patatas. Tiene que quedar como un puré duro.

Se sirve adornado con rodajas de huevo duro y nueces.

Opcional: se pueden añadir a la patata y el bacalao picados dos huevos crudos batidos.

76 JUDIAS VERDES CON BECHAMEL

Ingredientes: (para 2 personas o más)
3/4 Kg de judias verdes (yo use de las congeladas, cuestion de tener poco tiempo)
un trozo de jamon
1 cucharada de harina
1 1/2 cucharada de margarina o mantequilla
1 1/2 o 2 tazas de leche (segun lo espesa que os guste la bechamel)
queso rayado
sal, nuez moscada

Preparacion:
Poner a hervir las judias en abundante agua con sal.
Al mismo tiempo preparar una bechamel: poner la margarina a derretir en una sarten. ~~Añadir la harina y mezclar rapidamente con una cuchara o~~

~~una sarten.~~ Añadir la harina y mezclar rapidamente con una cuchara o similar de madera. Añadir la leche poco a poco, sin parar de remover, de manera que se forme una crema homogenea. Añadir un poco de nuez moscada y un poco de sal. Poco antes de terminar la bechamel añadir el jamon cortado en trocitos pequeños (vigilad cuando añadais la sal, porque luego al añadir el jamon os puede quedar demasiado salada).
Cuando las judias esten tiernas, escurrirlas bien, mezclarlas con la bechamel y ponerlas en una fuente para el horno. Espolvorear el queso por encima y meter al horno para gratinar.
Servir bien caliente.

77 Pollo en escabeche

- Pollo, bien entero o troceado (el otro día puse pechugas porque era lo que tenía)
- 2 o 3 ajos
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- 3 clavos
- 3 trocitos de corteza de limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal al gusto
- pimienta negra en grano
- 1 vaso de tamaño vino de aceite de oliva
- 2 vasos del mismo tamaño de vinagre

Se ponen todos los ingredientes en una cazuela al mismo tiempo a fuego medio tapado, y cuando empieza a hervir, está listo aproximadamente en 20 o 25 minutos.
Recomendación: poned el pimentón por encima del pollo para que tome el colorcito.

78 Koftas de vaca

1/4 taza(125 ml) de sémola de trigo
1 taza de agua
750 gr. carne de vacuno picada
1 cebolla peq. picada
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 taza de piñones picados
1 huevo poco batido

Pon la sémola en remojo con el agua durante 30 min.
Escúrrala y mezclala con el resto de los ingredientes.
Forma 12 porciones.(Se suelen dar forma de salchicha en un pincho)
Frielas o aselas en la parilla.
Se suele servir con pan pita y tabbouleh.

79 CAZÓN AL AZAFRÁN

INGREDIENTES (más o menos para seis personas)

1 kilo y cuarto de cazón
500 gr de almejas
3 cebolletas
Aceite de oliva 1º
Azafrán
Pimentón agridulce
Hierbas (albahaca, eneldo, perejil y estragón)
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

En una sartén con un poquito de aceite abrimos las almejas y una vez abiertas las reservamos escurridas. También reservaremos el líquido resultante.
Cortamos las cebolletas en tirar finitas, cuanto más mejor, y las sofreímos a fuego lento hasta que estén transparentes, preferiblemente en cazuela de barro. Añadimos entonces el cazón cortado en cuadraditos y lo salteamos a fuego vivo hasta que tome un color blanco consistente (un par de minutos). Añadimos las almejas. Damos unas vueltas y prácticamente podremos hacer el plato con el calor residual, o al menos con el fuego muy bajo para que el pescado no se deshaga (aquí el ojo del cocinero).
En un mortero preparamos un machado con las hierbas (el estragón sólo un punto pues un sabor demasiado peculiar), la pimienta, la sal y las hebras de azafrán (que previamente habremos calentado un poco). Incorporamos este machado al guiso y limpiamos el mortero con un poquito del líquido de abrir las almejas. También lo echamos en la cazuela. En seguida el pescado tomará el bonito color del azafrán.
Fuera del fuego añadimos una pizca de pimentón y movemos la cazuela para que se distribuya por la salsa y "ligue" con el color del azafrán.

80 LUBINA AL VAPOR CON SALSA DE VINO BLANCO

para 4

1 señora lubina de 1-1,250 kg limpia

1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro verde
3 ramas de apio
4 granos de pimienta

Prepararemos primero 1 litro de caldo de verduras que utilizaremos en la cantidad necesaria para cocer la lubina al vapor. Idealmente se utiliza un "vaporizador" para pescado, cacerola alargada con una bandeja interna agujereada sobre la que se extiende el pescado. El caldo no tocará al pescado que se cocinará exclusivamente al vapor, olla tapada. Tiempo de cocción para una lubina de +/- 1 kg 30 min

Para la salsa:
1 dl de fumet de pescado
½ vaso de vino blanco seco
2 yemas de huevo
2 cuch. Soperas de crema fresca 45
100 grs de mantequilla

Para la base o velouté:
20 grs de mantequilla
20 grs de harina
1/2 litro de agua

El velouté se compone de mantequilla, harina y un elemento líquido que según su destino será un fumet de pescado, un fondo de aves, caza, legumbres y el elemento para ligar compuesto de yema(s) de huevo y crema fresca espesa (35-45% de grasa)
Poner en una cacerola harina y mantequilla a partes iguales. Mezclar bien y dejar fundir a fuego suave durante 15 min removiendo frecuentemente con cuchara de palo y sin dejar que se tueste. Al cabo de este tiempo dejaremos que se enfrie para evitar la formación de grumos y después le echaremos el elemento líquido hirviendo (en nuestra receta el fumet de pescado). Mantener la temperatura sin cesar de batir durante unos momentos para bajarla (o poner en otra placa a fuego suave) y dejar 30 min con ebullición mínima.
Se va formando una nata que conviene eliminar varias veces, pues encierra las impurezas de la harina y de la mantequilla. Pasado el tiempo, pasar otra vez por la estameña y poner de nuevo sobre el fuego y dar un hervor.
Agregaremos ahora el fondo necesario, removeremos bien y sacaremos del fuego.
La base se puede preparar con atelación y dejar unas horas en la heladera sin problema.

Preparación de la salsa de vino blanco:
Medir 1/2 ltr base (velouté) de fumet de pescado y mezclarlo con el vino, reducir a valor de 2 cuch. soperas; ligar con las yemas de huevo que habrán sido bien mezcladas previamente con la crema fresca..
Pasar la salsa por una estameña y volverla a poner en una cacerolita a fuego suave sin cesar de remover con un batidor. Calentar hasta que llega casi a ebullición y terminar fuera del fuego agregando 100 grs. De mantequilla removiendo hasta que la salsa esté bien homogénea.

Sacaremos la lubina de la olla en su bandeja. Cortaremos la cabeja y la cola, eliminaremos aletas caudales y ventrales y la piel. Levantaremos cuidadosamente los filetes que serviremos con la salsa de vino blanco y unas patatitas al vapor.

81 CERDO AGRI-DULCE

Para 4

600 grs de solomillo de cerdo
2 dientes de ajo prensados
1 pedacito de gengibre fresco
2 pimentos colorados, pequeños, pueden ser algo (pero no muy) picantes
80 grs de piña o ananás fresca o de lata
3 c. sop. de jerez fino
3 c. sop. de salsa de amarilla de soja

1 c. sop. de salsa de soja usual
1 buena pizca de azúcar
1 c.sop. de zumo de lima (o de limón)
2 cebolletas picadas
3 c. sop. de aceite de cacahuetes o de girasol

Empezaremos cortando la carne en cubos de 2.5 cm. +/-. Para los que no tengan mayores problemas de colesterol el solomillo de cerdo puede ser reemplazado por carne del pescuezo desgrasada, más jugosa.

Pondremos en la mesada 5 tazoncitos para disponer los distintos ingredientes necesarios para facilitar su integración en la obra.

En el primero pondremos los dientes de ajo prensados o bien picaditos, la raíz de jengibre cortada en bastoncitos (volumen correspondiente a 3 terrones de azúcar) y los pimientos cortados también.
En el segundo irá la o las rodajas de piña cortada eb cubitos.
En el tercero las dos salsas soja. Si no encontráis salsa de soja amarilla, pues aumentaremos simplemente la cantidad de la otra.
La cuarta taza reunirá una buena pizca de azúcar, un chorrito de salsa soja y el zumo de lima y en el cuarto tazoncito quedará la cebolleta picada muy fina, tipo cebollino.

Pondremos a calentar una sartén de paredes altas (un "sautoir" francés) o un wok hasta que unas gotas de aguas vertidas en el perleen escurridizas por su fondo. Echaremos entonces el aceite y de seguida la carne de cerdo. Precaucionalmente convendría freír la carne en 2 o 3 porciones para evitar que sude. Una vez que la porción entera haya adquirido un suave color playero le agregaremos el contenido del bol n° 1 y haremos saltar todo durante 2 minutos revolviendo vigorosamente. Integraremos inmediatamente los tazones 2 y al cabo de 30 segundos el n° 3. Mantendremos un calor infernal y revolveremos todo durante 1 minuto. A los primeros signos de evaporación del líquido incorporaremos los últimos ingredientes aromáticos del tazón n° 4, retiraremos la sartén-sautoir-wok del fuego y mezclaremos bien su contenido.

Se sirve con fideos finos asiáticos de arroz o de soja o arroz Basmati.

82 Oeuf Stroganoff Solomillo de buey Stroganoff

Para 4-5 personas

1 kg de solomillo de buey
1 c. sopera de mostaza en polvo
1 c. sopera de azúcar
2 c. café de sal
5 c. soperas de aceite de oliva
350 grs de cebolla entera cortada en rodajas finas
450 grs de champiñones de paris frescos
1 c. café de pimienta blanca
0.5 dl de crema de leche espesa

Mezclaremos en un tazón la mostaza, la mitad del azúcar, un pizca de sal y agua caliente suficiente para hacer una pasta. Reservar durante 15 min. para que madure.
Cortaremos el solomillo en rodajas de 0.5 cm de espesor y luego las rodajas en bastones de 0.5 cm de ancho.

Separaremos los anillos de las rodajas de cebolla. Cortaremos los champiñnes limpios en láminas de este espesor " ". Si la crema fuese un poco líquida (yo llamo espesa a la crema con 45% de grasa) espesarla con un poco de maizena.
Calentaremos la mitad del aceite en una sartén de buen fondo y cuando esté bien caliente echaremos las rodajas de cebolla y los champiñones laminados. Mezclar bien, bajar el fuego y cubrir la sartén. Dejaremos murmurar durante 20 a 30 min vigilando que nada se queme. Sacar entonces la verdura y escurrir bien sin perder el jugo que se formó que utilizaremos más tarde.
`Devolver cebollas y champiñones a la sartén y reservar.
En otra sartén calentaremos el resto del aceite y cuando esté bien, pero bien caliente freiremos la mitad de la carne removiendo vigorosamente. La carne debe quedar dorada, pero rosada en su interior (de 1 a 3 min según gusto basta). Sacar la carne y depositarla en la sartén de las cebollas.
Repetir la operación con el resto del solomillo agregando un poco de aceite si necesario.
Durante este procedimiento, habremos puesto el jugo de cebolla/champiñones en una cacerolita y lo haremos reducir a valor de 3 cucharadas soperas.
Colocaremos la primera sartén otra vez sobre la llama, mezclaremos bien y agregaremos progresivamente los condimentos, la pasta de mostaza y la crema fresca. Por último añadiremos el resto de azúcar y la reducción preparada, bajaremos el fuego y esperaremos 2 a 3 minutos para que la salsa esté bien caliente.

Servir inmediatamente.

83 Caballa guisada

Ingredientes:

Caballa cortada en trozos de unos 3 cms.
Patatas
1 cebolla
1 tomate
1 cucharadita de piment=F3n dulce
Aceite
Sal
Az=FAcar

Preparaci=F3n:

Cortar la caballa, echarle unas arenas de sal.
Picar la cebolla y rustrirla en el aceite. Agregar el tomate y dejarlos = cocinar a fuego lento.
Agregar el piment=F3n dulce y poner las patatas cortadas en rodajas y = cubrirlas con agua.
D=E9jalo cocer todo durante 5 minutos a fuego suave. MUY IMPORTANTE: = nunca revuelvas el guiso, solamente mueve la tartera.
Despu=E9s de los 5 minutos, pon la caballa en la parte superior.
Prueba la salsa; si est=E1 =E1cida, a=F1=E1dele una pizca de az=FAcar.
Dej=E1lo cocer a fuego lento. Estar=E1 listo cuando las patatas se = puedan pinchar bien con un tenedor.

84 Filetes de caballa con salsa de mostaza

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n
1 cucharada sopera de harina
1/2 litro de leche fr=EDa
20 grs. de mantequilla
1 cucharada sopera de aceite fino
3 cucharadas soperas de mostaza oscura
El zumo de 1/2 lim=F3n
1 cucharada sopera de perejil picado
40 grs. de mantequilla
sal

En la pescader=EDa se mandan vaciar, quitar la cabeza y cortar en dos = filetes, quit=E1ndoles la espina central a las caballas, Se lavan = despu=E9s y se secan muy bien con un trapo limpio. Se colocan en una = besuguera de forma que los filetes no monten unos encima de otros.
En una sart=E9n se derrite la mantequilla con el aceite; una vez = derretids, se a=F1ade la harina, se dan unas vueltas con una cuchara de = madera y despu=E9s, poco a poco, se a=F1ade la leche fr=EDa sin dejar de = dar vueltas. Se cuece la bechamel unos 10 minutos y se agrega entonces = la mostaza, fuera del fuego, y el zumo de lim=F3n. Se prueba de sal y, = si hace falta, se rectifica, pero con la mostaza es f=E1cil que se tenga = que salar muy poco.
Se vierte esta salsa sobre los filetes de caballa, se espolvorea el = perejil y se ponen los trocitos de mantequilla. Se mete al horno mediano = unos 25 a 30 minutos. Se sirven entonces en su misma fuente.

85 Caballas con salsa de ajo y zumo de lim=F3n

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n
1 vaso (de los de agua) de aceite
1 plato de harina
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 limones
1 vaso (de los de vino) de agua
sal

Se mandan vaciar las caballas en la pescader=EDa, conserv=E1ndoles la = cabeza (o bien se hacen filetes con las dos partes del cuerpo, quitadas = la cabeza y la espina central). Se lavan y se secan bien con un pa=F1o y = se les echa sal por los dos lados y por la raja de la tripa.
En una sart=E9n se pone el aceite a calentar; cuando est=E1 en su punto, = se pasan las caballas de dos en dos por harina y se fr=EDen, por los dos = lados, hasta que tengan un bonito color dorado.
Se van colocando a medida que se fr=EDen en una fuente resistente al =

fuego o una besuguera contrapeadas (unas con la cabeza de un lado y =
otras con la cola), para que no est=E9n montadas. Se pelan y se da un =
golpe con el mango del cuchillo a los ajos. Se le quita bastante aceite =
a la sart=E9n donde se ha freido el pescado, dejando s=F3lo un fondo =
como de unas 5 o 6 cucharadas soperas.
Se fr=EDen los dientes de ajo hasta que empiezan a estar dorados, se =
a=F1ade entonces la hoja de laurel, que se fr=EDe tambi=E9n; despu=E9s =
se a=F1aden las rodajas de 1/2 lim=F3n, se calienta bien, se a=F1ade =
-fuera del fuego- el zumo de 1 1/2 limones, el vaso de agua y se vierte =
esta salsa, col=E1ndola, por encima de las caballas. Se calienta unos 5 =
minutos y se sirve enseguida.

86 Caballa con vino blanco

Vaciar las caballas por las agallas, lavarlas. Colocarlas en una fuente larga con la que se pueda cocer en el fuego. Espolvorear con preparados en polvo de la marca que más te guste para pescado, mojar con agua y vino blanco seco frío. Añadir el limón, las zanahorias en rodajas finas, la cebolla en rodajas sueltas, la pimienta y el clavo. Todo esto tiene que cubrir las caballas.
Tapar con una hoja de aluminio,y calentar a fuego medio.
Cuando empiece a "murmurar" el líquido, dejarlo así unos 5 o 12 minutos según el tamaño del pescado. Sacar del fuego inmediatamente. dejar enfríar en el caldo.
Para servir colocar el pescado en una fuente con las rodajas de las verduras y el limón.. A parte reducir el caldo rectificar la sal si es preciso, colar el caldo y verter sobre el pescado. Puede comerse frío o caliente, servir entonces con unas patatitas al vapor.
2) Filetes de caballa en escabeche (6 piezas)
Pide que te levanten los filetes y repasalos quitando las espinas que puedan quedar con una pinza de depilar. Colocalos en una fuente bastante alta.
Pelar y despepitar un tomate maduro y cortar en daditos.
En un cazo, poner a hervir 6 dl de vino blanco (o más) 1 vaso de agua, añadir 3 zanahorias a rodajas, 2 cebollas troceadas, una ramita de tomillo, perejil, laurel, cocer unos 15 mn. Añadir entonces un limón cortado en rodajas, 2 dl de vinagre (o más), sal pimienta en grano y el tomate. Cocer unos 5 mn. Colar esta marinada hirviendo y verter sobre la caballa. Decorar con las rodajas de zanahoria, limón, cebolla, una ramita de tomillo y el laurel. Cubrir inmediatamente con papel de plástico(film). dejar enfriar y poner en la nevera no menos de 12 horas.
(las medidas son aleatorias)
3)"Rillettes" de caballa (1/2 kg de pescado)
Pide a la pescadería que te saquen los filetes de las caballas y repasalos quitando las espinas que puedan
quedar con una pinza de depilar. Corta la carne del pescado a tiras muy pequeñas.
Pica finamente 2 echalotas, cocerlas lentamente en mantequilla, cuando esten transparentes y empiecen a tomar color, mojar con vino blanco (2 dl o +). Reducir a la mitad. Añadir 4 dl de nata espesa (me gusta más su sabor) o líquida si no hay, y las tiras de pescado. Cuando vuelve a hervir salpimentar.Dar unos hervores más y reducir el fuego lento unos 5 o 10 mn. Añadir estragon y perifollo picado y si te gusta una puntita de curry.
Colocar en una terrina. Dejar enfriar y colocar en la nevera.
Servir sobre pan de pueblo tostado o con bollitos calientes.

Tengo más recetas pero ya te las mandaré si puedo hoy se me acabó el tiempo. Saqué estas recetas hace años de una revista pero las he hecho todas pero con medidas a mi manera siempre puedes improvisar.

87 TARTARO DE LUBINA

Ingredientes:(6 personas)
450 g de filetes de lubina (super fresco)
450 g de filetes de dorada (super fresca)
3 limas verdes
2 escalonias
6 c. soperas de aceite de oliva
6 c. café de huevos de salmón (caviar naranja)
sal pimienta
1 lechuga u hoja de arce o lo que más os guste
perejil

Preparación:
Cortar finamente los filetes de pescado. Regarlos con el zumo de las limas. Salpimentar.
Añadir el perejil y las escalonias bien picados. Mezclar. Reservar mínimo 15 mn en la nevera.
Mientras limpiar la lechuga, escurrirla bien. Recortarla para adornar el fondo de cada plato.
Partir la masa de pescado en 6 partes iguales. Colocar cada tártaro sobre el nido de lechuga, colocar en el centro una cucharadita de d'huevos de salmon.
Y ya está listo.
Se puede adornar con más cosas: rodajas de tomate, huevo duro etc...

88 Bœuf de gardiane (res a la camarguesa)

ingredientes para cuatro gordos como yo o seis comensales de libro de cocina:
- 750 g. de cadera de res cortada en filetes muy finos
- 900 g. de cebolleta
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharadas de cafe de tomillo amen de 2 ramitas de lo mismo
- 2 dientes de ajo
- 1 kg. 250 gramos de tomates bien maduritos
- 2 ramitas de perejil
- tocino con mas grasa que carne, para alfombrar el fondo de la oya que se vaya a usar
- se me iban a olvidar la sal y la pimienta ;-)

preparacion:
- lavar los tomates, trocearlos y ponerlos a cocer con la mitad del laurel y el tomillo y todo el perejil en una cacerola tapada. 10 minutos.

- pasar con todo su liquido el tomate y las hierbas con pasa-pure. reservar
- en una olla con tapadera que pueda ir al horno, alfombrar el fondo con el tocino, y por capas una tercera parte de la carne, una tercera parte de la cebolleta picada medio gruesa, carne, cebolleta, carne y la ultima capa de cebolleta. Por encima la mitad que queda de laurel y tomillo y el ajo gruesamente picado.
- echar por encima la "salsa de tomate" pasada
- meter en el horno cerciorandose de que la tapa sea casi hermetica (sino se pone papel albal entre olla y tapadera, y al ser una solucion demasiado "hermetizante" se quita a las 4 horas de coccion) por espacio de 6 horas largas a 175 grados (termostato como 6)
- se desmolda en una fuente medianamente honda y se corta en triangulos como una tarta
- lo acompaña perfectamente una ensalada "verde" (como se le dice aqui): por ejemplo escarola con algo de ajo fresco (para acompañar el de la "tarta" que viene ya muy cocido) y un aliño de aceite y vinagre al gusto del preparador.

Es mas que aconsejable preparar todo lo que va a la olla la vispera, meterla en la nevera y ya solo ocuparse de meterla en el horno como a las siete u ocho de la mañana para comer tranquilo y sin bostezar demasiado a las dos.

89 Lasañas con sopa de morillas y níscalos

para 4

Morilla: Morchella esculenta
Níscalo: Cantharellus cibarius

200 grs de morillas frescas (la receta no sería la misma con este hongo secado)
200 grs de níscalos
24 hojas de lasañas frescas
4 cebollitas de verdeo
1 echalota o escalonia
1 limón
perejil abundante
1 dl. de Jerez oloroso
3.5 dl de crema de leche espesa
50 grs de parmesano rallado
mantequilla
sal y pimienta

Lavar y limpiar cuidadosamente en agua corriente las morillas, que tienen la mala costumbre de esconder arenilla y tierra en sus alveolos. Cortarlas en 2 si necesario, secarlas.
Limpiar los níscalos y cortarlos según su tamaño.
Picar la echalota muy fina, picar el perejil.
Cortar los tallos de las cebollitas de verdeo en trozos de 1.5 cm de largo, las cebollitas en rodajitas. Glasearlas en un poco de mantequilla y

reservarlas.
Poner una buena nuez de mantequilla en la sarten y echar morillas y níscalos a buen fuego para que frian sin dorar durante 3-4 minutos revolviendo a menudo. Agregar las echalotas y dejar murmurar suavemente hasta que los jugos se hayan evaporado. Agregar entonces una cucharade de café de zumo de limón, salpimentar, mojar con el jerez oloroso y continuar la cocción a cubierto por 10 minutos.
Agregar la crema, el perejil y las cebolletas, dar un buen hervor y rectificar el sabor si necesario.

Entretanto habremos puesto a hervir agua con sal y cocinaremos en ella las lasañas al dente según el gusto de cada uno.
Para servir, sacaremos las hojas de lasaña una a una, las escurriremos y secaremos; en cada plato precalentado pondremos tres, sobre ellas 2-3 cucharadas de la sopa cremosa de hongos y cubriremos con otras tres hojas.

90 CODORNICES ASADAS A LA CANTONESA

Receta de inspiración china
Para 4

6 codornices
sal

Para la salsa:

3 c. soperas de salsa Hoisin (en comercios asiáticos)
1 c. sopera de Jerez seco
1 c. sopera de salsa de soja
1 c. sopera de aceite de sésamo
1 pizca de sal
pimienta abundante

Precalentar el horno a 240°

Salar las codornices interiormente y frotarlas con sal sobre la piel.
Mezclar bien en un tazón los ingredientes para la salsa y pincelar las codornices con ella, por dentro y por fuera.

Ponerlas en una plato de horno e introducirlas en él (a 240°) durante 5 minutos. Al cabo de este tiempo bajar la temperatura a 160° y continuar durante otros 15 minutos. Apagareis entonces el horno y dejareis los pájaros 5 minutos más en el a horno apagado antes de sacarlos. Dejarlos reposar 10 minutos.

Par presentarlas cortaremos las codornices en 4 y las serviremos con verduras.

91 FIDEOS CHINOS FRITOS CON CAMARONES

Receta de inspiración china

Para 4

250 gr de fideos chinos (un poco más grueso que el cabello de ángel, en tiendas asiáticas)
500 gr de zanahoria
1 mango bien maduro
200 gr de gambas peladas, mejor camarones, crudos
100 gr de gérmenes de soja
150 gr de guisantes
1 diente de ajo
3-4 c. soperas de salsa agri-dulce (en tiendas asiáticas)
1 c. sopera de raíz de jengibre rallado
5 c. soperas de aceite
sal

Rehidratar los fideos durante 15 minutos en agua fría, escurrirlos bien.
Pelar las zanahorias y cortarlas en laminillas muy finas y después cortarlas en juliana de 2-3 mm.
Pelar el mango y cortar su carne en dados de 1 cm.

Recomiendo (siguiendo los consejos del Padre Paciano y de Guillermo) los guisantes congelados de Findus.. Descongelarlos. Picar muy fino el diente de ajo.

Calentar el aceite en una sartén de pared alta, echar el aceite y después la juliana de zanahorias, revolver durante 2 minutos, agregar los fideos bien escurridos dejando cocinar otros 2 minutos más antes de agregar los camarones crudos, el germen de soja y los guisantes.

Revolver bien durante 1 minutos y sazonar con la sal, el ajo y el jengibre rallado; después añadiremos las salsas de soja y la agridulce. Revolver otro minutito más, añadir los daditos de mango, retirar del fuego y servir.

92 Merluza al Cava.

-Merluza en filetes y sin espinas. (Por supuesto podéis cambiarla por cualquier otro pescado parecido).
-Un botellín de Cava. (Benjamín Codorniu o semejante)
-Una tarrina de nata líquida.
-Una pastilla de caldo concentrado de pescado.
-Aceite.
-Perejil.
-Ajo.

Se rehogan el ajo y el perejil, y se le añaden dos cucharadas de harina (o bien una de harina y otra de Maicena, que queda más suave). A continuación se le añade una tarrina de nata líquida, la botellita de cava y el concentrado de pescado, dejándolo hervir un poco para que se evapore el alcohol. Nos queda una salsa parecida en textura a la bechamel. Se extienden los filetes sobre una besuguera engrasada y se vierte sobre ellos la salsa. Lo introducimos en el horno 10 minutos a fuego fuerte, y lo dejamos reposar otros 10 en él con el fuego apagado.

93 CARNE MACERADA EN VINO.

Compré una pieza de morcillo que pesó alrededor de 3 Kg. y una vez limpia y arreglada, la puse (entera) en una gran cacerola. Vertí una botella de vino blanco seco, 1 vaso muy generoso, de los de agua, de vino tinto dulce, 2 hojas de laurel, 3-4 dientes de ajo enteros (sin pelar y golpeados), y cebolla grande partida en cuartos, 2-3 zanahoras peladas, tomillo, pimienta de varios colores machacada, romero y sal. Creo que nada más.
Estuvo al fresco, emborrachándose, 24 horas. Una vez transcurrido dicho tiempo, la saqué del vino, la doré en una sartén grande con un poco de aceite, hasta que quedó tostadita...
Vuelta a su cacerola, y la puse a cocer hasta que la carne estuvo tierna...
Mientras tanto, limpié y partí en cuartos, aproximadamente 1 Kg. de champiñones. Rociados de zumo de limón, fueron rehogados hasta que estuvieron tiernos en mantequilla, con un poco de sal/pimienta.
Saqué la carne de la salsa, y pasé ésta, con todos sus ingredientes por el chino.
Rocié el morcillo con brandy y lo flambeé.
Corté la carne en filetes finos y los introduje en su salsa
Añádí un poco de nata para cocinar y dejé cocer suavemente hasta que ligó y espesó, añadí los champiñones rehogados...
Serví en una fuente con puré de patata casero, hecho con leche y mantequilla.

94 Sorbete de sandía

Una sandía mediana (3 kg. + ó -)
2 yogures naturales
150 grs.azúcar
2 claras de huevo
un pellizco de sal

Abrir la sandía a una cuarta parte de su altura (para servir después el sorbete en la sandía). Vaciar la pulpa con una cuchara y quitar todas las pepitas.

Poner en la batidora la pulpa de la sandía, los yogures y el azúcar. Batir muy poco (sólo para mezclar sin que llegue a hacerse agua). Poner la mezcla en un recipiente no muy alto (mejor de plástico y rectangular). Meterlo en el congelador unas cuatro horas, mezclando de vez en cuando con un tenedor.

Cuando esté medio cristalizado, batir las claras muy firmes con un pellizquito de sal y mezclarlo muy bien con lo del congelador. Volverlo a meter en el congelador hasta que esté firme.

Rellenar la sandía con el helado y servir adornado con unos barquillos o unas hojas de menta fresca.

Espero que os guste, y animaros a enviar vuestros trucos o sugerencias para arreglar un "desaguisado", o aprovechar un exceso de comida.

95 Estofado de xcarne

Ingredientes:
Carne estofado (ternera o cerdo, s/gusto. Yo tenia de cerdo.)

2 Patatas
1 o 2 zanahorias
unas cuantas cebollitas pequeñas
1 o 2 tomates
1/2 cucharada de pimenton
1/2 cucharadita de especias morunas
Hierbas provenzales
Sal, pimienta
un poco de caldo o unos pellizcos de concentrado de caldo (por no hacer publicidad diciendo avecrem ;-))
1/2 vaso de vino blanco

Preparacion:
Poner a calentar un chorro de aceite en una sarten grande.
Salpimentar la carne, echarle las hierbas provenzales y ponerla en la sarten. Ir dandole vueltas, hasta que coja color por todos lados.
Pasarlo a una cacerola, con el jugo que haya soltado.
Añadir las zanahorias cortadas a rodajas, las patatas a trozos, las cebollitas y el vino. Dejar un par de minutos al fuego medio, y añadir caldo (si se tiene) o agua con unos pellizcos de concentrado de caldo hasta cubrir la carne y demas ingredientes. Trocear los tomates dentro.
Añadir el pimenton y remover bien. Rectificar de sal. Dejar a fuego medio hasta que las patatas empiecen a estar tiernas.
Añadir las especias morunas, mover y dejar al fuego hasta que este tierna la carne y las patatas.

Salsa 2)

100 g de frambuesas o grosellas
½ l. fondo de carne de ave
30 g de mantequilla
50 g azúcar
vinagre de vino o mejor de frambuesa
zumo de limón

Hacer un caramelo con el azúcar, añadir el zumo de ½ limón, añadir una cucharada sopera de vinagre dejar hervir 1 minuto y añadir el caldo. Dejar reducir a la mitad e incorporar la mantequilla batiendola, finalmente las frambuesas enteras y hervir unos dos minutos más.

96 Arroz con miel

Ingredientes: 1/2 Kg. de arroz. 1/2 Kg. de miel. La piel en ralladura de 1 limón. Canela en rama. Un poco de azafrán. Agua.

Se hierve el arroz en agua unos 15 minutos.
A parte, se hierve la miel en un pote unos 3 ó 4 minutos. Se echa el arroz, bien escurrido, sobre la miel. se agrega la ralladura
del limón, la canela, y el azafrán tostado previamente. Se deja hervir 5

minutos
Se echa después en un plato grande, se alisa la superficie, y se sirve frio.

97 Magret de pato

para dos personas

un magret de 600 grms. aprox.
sal gorda
pimienta o molinillo de pimientas de cuatro bayas
dos ciruelas rojo oscuro y dos ciruelas amarillas semomaduras
media cucharada sopera de mantequilla de Breda
unaq cucharada de licor y cucharada de agua para desglasar

sacar la carne del frigorífico 40 minutos antes
pasar el magré -previamente salpimentado- por la carmela
primero a fuego suave y por el lado de la grasa unos cinco minutos y luego
subir el fuego casi a tope, -3 ó 4 minutos bastará- , tiene que quedar
sangrante en el interior -no todo el trozo-

mientras esto sucede en un cazo de fondo ancho diluimos la mantequilla y
echamos boca abajo los trozos de ciruela que habremos cortado en cuatro, y
los rehogamos a fuego medio-bajo, cuando empiece a oler de maravilla
agregamos unas gotas de calvados o de aguardiente de manzana o simplemente
de whisky

sacamos el magret a una tabla y lo troceamos longitudinalmente en trozos de
1 cm de anchura y los ponemos en el plato
desglasamos la salsa y le vertimos sobre los trozos de magret
a sulado colocamos dos tros de ciruela roja y dos de las amarillas -podemos
darles un toque de sal para que su sabor sea más intenso-
a disfrutar con un aba´día retuerta delaño, por ejemplo
salud
cillero

98 Trucha escabeche

4 personas.

---800gr. de truchas
---1zanahoria
---2 cebollas
---La corteza de un limón
---Apio
---3 hojas de laurel
---1/2 l. de vinagre
---1/2 l. de vino blanco
---Sal, pimienta, harina
---Aceite para freir

Enharina las truchas, y friélas en el aceite unos 15 minutos.
Corta en aros finos las cebollas y las doras en un poco de aceite.
Añade la zanahoria y el apio cortados ambos en rodajas pequeñas.

Deja "murmurar" a fuego bajo cerca de 20 minutos.
Después añade el vinagre, el vino blanco, el laurel y la corteza del limón finamente cortada.
Deja cocer lentamente 30 minutos.
En este punto, junta la salsa a las truchas de modo que queden bien cubiertas.
Tómalas frías, y mejor de un día para otro.

99 Pastel de trigueros y trucha ahumada ---

INGREDIENTES
Para seis personas

- Un manojo de trigueros tiernísimos
- Dos o tres lonchas de trucha ahumada
- Cinco huevos
- Un chorro de nata líquida
- Sal y pimienta
- Cinco tomates muy maduros
- Sal, aceite y azúcar

PREPARACIÓN:
Cortar la parte verde dura de los trigueros y hervirlos hasta que estén tiernos. Sacar y escurrir bien. Batir los huevos y mezclar con la nata líquida. Salpimentar. En un molde de bizcocho de fondo antiadherente, colocar por capas los trigueros enteros, alternando con la
trucha. Volcar la mezcla de huevo y nata líquida y directamente al baño maría con fuego bajísimo hasta que cuaje. Poner un peso encima y dejar enfriar. Preparar una fritada con los
tomates pelados, despepitados y troceados, con algo de aceite, la sal y el azúcar. Se desmoldará el pastel y se cortará en rodajas con mil cuidados para no romper la forma. Queda
cachondísimo: con redondelitos verdes y rayas rosas, envuelto en el amarillo del huevo. No
hace falta que se sirva caliente. Ponerlos en los platos y servir la fritada de tomates a un costado. Un blanco seco catalán le vendría muy bien, como un Raimat Chardonnay.

100 CODORNICES ESTOFADAS

Corto 100 gr. de tocino, y lo frio en una cazuela con 50 gr. (aprox.) de manteca de cerdo unos 8 minutos, le echo 2 cucharadas de harina y 4 codornices (limpias, enteras y saladas por dentro y fuera). Las frio bien (12 minutos), agrego 1 vasito de vino rancio, 1 copita de aguardiente, 3 granos de pimienta y 8 cebollitas pequeñas peladas y enteras. Doy unas vueltas en la cazuela y añado 4 salchichas enteras, 3 corazones de alcachofas y un vaso de caldo. Dejo hervir todo a fuego lento (35 minutos) hasta ver hechas las codornices.
Las sirvo en la misma cazuela con las cebollitas y la salsa que se haya formado y unos triángulos de pan frito.

101 DORADA AL AJO COLORAO

Ingredientes:

- Doradas
- 4 dientes de ajo grandes o 6 pequeños
- Un pimiento choricero
- Pimenton
- Comino
- Sal
- Cuatro cucharadas de aceite
- Dos cucharadas de vinagre
- Medio vaso de agua

Preparacion:

Escalda el pimiento choricero y separa su carne. Pela los ajos. Mezcla todos los ingredientes excepto el pescado en la batidora o majalos con un mortero. El aceite y el agua emulsionan y se obtiene una salsa de sabor fuerte. Cocina las doradas, sin añadir nada, en el microondas.

102 CREMA DE NABOS

Ingredientes para dos personas:

- Cuatro nabos grandes
- Caldo de pollo o de gallina sin grasa
- 100 g de queso gruyere rallado
- Una cebolla pequeña

Preparacion:

Frie despacio la cebolla picada. Cuece los nabos con su piel en el microondas hasta que esten blandos. Enfrialos con agua y retira la piel. Mezcla el caldo, cebolla frita y nabos en la batidora. Pon la crema en una olla pequeña y añade el queso rallado. Calientalo brevemente hasta que el queso este fundido.

103 Cigala salteada con cebolla y arroz

Ingredientes

12 cigalas medianas frescas
1 trocito de guindilla
750 gr de cebollas
1 ramito pequeño
1 cucharada de azúcar, sal y pimienta
100 cc de vino blanco seco
1 diente de ajo
160 gr de arroz de grano largo
Un pellizco de curry
3 medidas de agua o caldo ligero

Receta

Laminar las cebollas, pasarlas a una sartén con aceite caliente y saltearlas a fuego vivo sin dejar de remover hasta que pierdan humedad, condimentar, incorporar el ramito, tapar y cocer lentamente hasta que cojan un poco de color. Regar con el vino, reducir y retirar el ramito.

Poner aceite y un diente de ajo en una cazuela, incorporar el arroz, darle unas vueltas, verter el caldo (3 medidas en volumen) y el curry. Tapar y cocer suavemente durante 18 minutos. Retirar y dejarlo reposar 5 minutos y después pasarlo a una bandeja de servir.

Poner aceite y la guindilla en una sartén y, cuando esté caliente, saltear las cigalas, sazonar, mantenerlas en el fuego a temperatura media durante unos minutos y a continuación incorporar la cebolla, dar unas vueltas y colocarlas encima del arroz. Servir a continuación.

104 Gratijnado de espinaca con almejas

Ingredientes
1 kg de espinacas
300 gr de almejas (mejor gallegas)
2 escalonias cortadas brunoise
50 cc de vino blanco
200 cc de fumet o agua
30 gr de mantequilla
25 gr de harina
150 cc de nata líquida
Sal, pimienta y nuez moscada
30-40 gr de queso emental

Receta

Retirar los troncos de las espinacas, lavar las hojas y cocerlas en agua sazonada durante 5 minutos, escurrirlas, refrescarlas, triturarlas y pasarlas unos momentos por una sartén con un poco de aceite.

Poner en un cazo las almejas limpias, las escalonias, el vino y el fumet. Tapar y cocer a fuego vivo hasta que las almejas se abran. Colarlas, retirarlas de las conchas, cubrirlas con un poco de fumet y reservar.

Hacer un roux con la mantequilla y la harina, añadir el fumet y después la nata, condimentar y comprobar el sazonamiento.

Poner un fondo de crema en una bandeja refrectaria, las espinacas mezcladas con un par de cucharadas de crema, encima repartir las almejas y cubrir con el resto de la crema.

Espolvorear con el queso rallado y gratinar. Servir bien caliente.

105 Piña de pure de papa

Ingredientes
Salsa rosa
1 y 1/2 kg de patatas
1 yema de huevo
30 gr de mantequilla
1/4 l de mayonesa
1 cucharada de coñac
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de naranja

Relleno
1 piña natural mediana
150 gr de gambitas cocidas peladas
1 huevo duro
1 lata de aceitunas rellenas de pimiento
1 lechuga

Receta
Pelar las patatas, cortarlas a trozos y cocerlas en agua sazonada.
Escurrirlas, volverlas aponer en el cazo y secarlas del exceso de humedad encima del fuego, manteniéndolas siempre en movimiento. A continuación, pasarlas por el pasapurés, añadir la yema de huevo y la mantequilla, mezclar bien y dejar que casi se enfríe del todo.

Mezclar todos los ingredientes de la salsa rosa.
Reservar el plumero de la piña, cortarla por la mitad y, una de las partes, pelarla, cortarla a cuadrados pequeños y dejarlos escurrir encima de papel.
Mezclar en un bol el huevo duro cortado a daditos, las aceitunas a rodajas, las gambas, los cuadritos de piña y unas hojas de lechuga cortada en juliana y aliñar ligeramente con salsa rosa.
En la bandeja de servir, colocar una capa de puré de patata dándole forma de cazuelita.
En el centro disponer el relleno y tapar con puré (reservando un poco que mezclaremos con el resto de la salsa rosa).
Pasar la mezcla de salsa y puré a una manga con boquilla rizada y decorar la superficie.
Acabar la decoración con rodajas de aceituna, el plumero y el resto de la piña cortada a tajadas.

106 Xatonada

Ingredientes
Salsa "xató"
1 escarola de cabello de ángel
100 gr de bacalao remojado para desmigar
100 gr de atún en aceite
1 lata de anchoas
50 gr de aceitunas arbequinas
50 gr de aceitunas negras
Tomates cereza
5-6 rábanos a rodajas
1 diente de ajo
10 almendras tostadas
10 avellanas tostadas
Un trocito de guindilla
2 ñoras remojadas
1 tomate rojo rallado sin jugo ni semillas
1 rebanada de pan frito
2-3 cucharadas de vinagre
75-100 cc de aceite
Sal y pimienta

Receta

Emulsionar muy bien los elementos sólidos de la salsa con ayuda de un triturador, adicionar el vinagre y después el aceite a chorro fino y trabajarla muy bien para que la salsa quede completamente fina y ligada.

Cubrir el fondo de una bandeja plana con la escarola, disponer con armonía el bacalao y el atún, aliñar con la salsa y decorar con las anchoas, aceitunas, rábanos y tomates cereza.

"La xatonada" se suele acompañar con tortillas rellenas.

107 Tarta de atun

Pasta base
Relleno
200 gr de harina
3/4 de cucharadita de café de sal
50 gr de mantequilla fría
10 gr de levadura de horno
75 cc de agua o vino blanco
600 gr de tomates rojos grandes y fuertes
2 cucharadas de alcaparras
Orégano
Sal y pimienta
40 gr de queso de Parma rallado
300 gr de atún en aceite
150 gr de queso mozarella
Pan del día antes rallado

Receta

Mezclar la harina tamizada, la sal y la mantequilla cortada a dados hasta

que todo tenga una textura granulosa. Añadir la levadura deshecha en el agua y pastar unos momentos. Envolver en plástico transparente y dejar reposar 15-20 minutos en un lugar fresco.

Escaldar los tomates, pelarlos, quitar las simientes, escurrirlos y después cortarlos a trozos, mezclarlos con las alcaparras cortadas a trocitos, el atún, las hierbas, la sal y la pimienta. Reservar.

Estirar la pasta con el rodillo procurando espolvorear el mármol y el rodillo con harina para que no se enganche y procurando dar la forma del molde. Forrar un molde de 28 cm. Espolvorear el fondo con el pan rallado y el queso de parma. Disponer encima la mezcla de tomate y atún y finalmente el queso mozarella. Aliñar ligeramente con aceite.

Decorar con tiras de pimiento rojo y aceitunas.

Hornear a 220º de temperatura durante 30 minutos aproximadamente.

108 FAR BRETON

Ingredientes:
4 huevos
150 g de azúcar
azúcar vainillado o ramita de vainilla
1 l de leche
250 g de harina:
300 g de ciruelas pasas sin hueso
1 sobre de té (o té natural)
1 copita de rón negro
mantequilla para untar

Preparación:
Preparar el té caliente, poner las ciruelas pasas a remojo unas 2 horas hasta que se hinchen.
Mezclar la harina con un pellizco de sal, añadir poco à poco los huevos sin hacer grumos. Luego añadir el azúcar+ azúcar vainillado, la leche* y por fin el rón para perfumar.
Puedes hacerlo también con la batidora eléctrica.
Escurrir las ciruelas.
Untar una fuente (de barro o porcelana mejor que pueda ir luego a la mesa) y verter la masa colocar las ciruelas repartidas.
Poner en el horno caliente a 210º unos 10 mn luego bajar a 150º unos 35 minutos (prueba con la punta del cuchillo, yo utilizo una brocheta de acero para ver si ya está)

Se come tibio o frío.
*Si usas palito de vainilla debes hervirla con él y dejarla enfriar antes de usarla.

Este es el Far breton porque lleva ciruelas, pero puedes hacer otros con orejones de albaricoque pero en vez de remojarlos con té lo remojas con un almibar de azúcar y agua, o pasas. Con manzanas también me gusta.

109 LIEBRE CON PIÑONES

1 liebre de 2 kg ya limpia
2 cebollas picadas
3 dientes de ajo picados
1 l de vino tinto
Hierbas: tomillo laurel, romero, salvia
harina
aceite de oliva
sal pimienta

Para la salsa:
Vinagre de Jerez
2 c.soperas de azúcar
50 g de chocolate negro rallado
50 g de piñones

Preparación:
Cortar la liebre en trozos (si puedes desarticular mejor que romper los huesos). Colocar los trozos en un gran bol con el vino,cebolla ajo, hierbas pimienta, cubrir y marinar unas 12 horas en la nevera.
Escurrir los trozos. Sofreir los trozos en una cazuela de hierro colado (o de acero con un fondo grueso), con el aceite de oliva, cuando están bien dorados, espolvorear con 2 c. soperas de harina. Dar una vuelta rápida y añadir la marinada, salar, cubrir y cocer a fuego lento unas 2 horas, (o más si es preciso).

Mientras, preparar la salsa.
Echar el azúcar en una sarten caliente y mojar con el vinagre, luego añadir poco a poco el chocolate sin parar de mover y los piñones (los he frito primero).

Una vez cocida la liebre escurrir, y guardar en la boca del horno. Colar el líquido de cocción y añadir lo a la salsa cocer un poco y cubrir la carne.

110 LIEBRE CON SALSA DE NUECES

Receta sacada de unos fasciculos coleccionables del “Periódico”(la hice con conejo)

Ingredientes:
1 liebre
aceite
1 manzana
1 cebolla
20 g de harina
2 dientes de ajo
30 g de chocolate
1 dl de vino tinto
1 dl de vino blanco
sal, 12 nueces.

Preparación:

Limpiar y cortar a trozos la liebre, salarla, y rehogar en el aceite. Reservar.
Dorar la cebolla y los dientes de ajo picados en el mismo aceite. Cuando tomen color, añadir la liebre, la manzana cortada en trocitos, la harina, el chocolate rallado, los vinos tinto y blanco, y un poco de agua.
Machacar las nueces en el mortero y añadirlas al guiso. Dejar cocer 1h y media o hasta que esté tierna la carne.
Sacar la salsa y pasarla por el chino apretujando bien. Verter sobre la liebre y dejar cocer unos minutos más.
Antes de servir espolvorear con perejil picado.

AJO ARRIERO

Ingredientes para 4 personas:

- 3/4 de Kilo de bacalao desalado desmigado grueso con piel,
- una cebolla,
- 5 ó 6 dientes de ajo,
- 4 pimientos verdes,
- una patata,
- media lata de tomate,
- 3 pimientos choriceros,
- aceite de oliva,
- algo de Cayena al gusto.

Método: En una sartén se pone la cebolla picada, cuando está pochada, se añade el tomate y se deja hacer despacio.

En una cazuela de barro, se hecha aceite se calienta y se fríe la patata cortada en daditos muy pequeños, seguidamente el pimiento verde también muy troceado. Cuando ésta casi hecho se le une el ajo muy picado. Se rehoga y se le añade la piel del bacalao, meneando la cazuela durante 5 minutos, para que suelte la gelatina (importantísimo). Entonces se incorpora el bacalao sin desmigar bien escurrido a fuego medio. Se "remenea" mientras el bacalao suelta el agua. Cuando está a punto, se incorpora la cebolla y el tomate de la sartén, tras haber rehogado en ella los pimientos secos, bien lavados y si quieres el picante. Se menea la cazuela sin usar la cuchara hasta que se una todo.

Tambien puedes usar otros ingredientes extras, como: caracoles, cangrejos, langostinos, una colita de langosta desmigada, etc. echándolos justo después del bacalao.
Si sale de gusto un poco fuerte (como resultado de un desalado defectuoso) añade unos huevos batidos al final, para suavizar y "remenea" la cazuela. El desalado será 24 horas en agua fría, cambiándola varias veces.

AJO ARRIERO

Ingredientes para 6 personas:

- ½ Kg. de bacalao,
- 1/2 Kg. de patatas,
- 100 gr. de pan rallado,
- 2 huevos cocidos,
- perejil,
- 1 yema de huevo,
- 4 dientes de ajo,
- 3/4 de litro de aceite refinado.

Método: Desalar el bacalao y escurrirlo. Cocer el bacalao junto con las patatas y los huevos. Con la patata cocida hacer un puré claro añadiendo caldo de la cocción. Desespinar y desmenuzar el bacalao y picar muy menudo los huevos duros y el perejil. Majar los ajos, pasarlos a una cazuela de barro y batir con ellos la yema de huevo. Agregar después el pan rallado y el puré de patata. Mezclar y dejarlo reposar 10 minutos. Verter aceite, poco a poco, sin dejar de batir y añadiendo el bacalao y los huevos duros picados.

AJO ARRIERO

Ingredientes para 4 personas:

- 1000 gr. de bacalao desalado,
- ¼ de litro de aceite,
- 4 dientes de ajo,
- 1/2 cebolla,
- 4 patatas,
- 2 pimientos morrones,
- 1/4 de litro de salsa de tomate,
- perejil.

Método: Desmigar el bacalao, quitándole la piel y espinas, ponerlo en una cazuela de barro con un poco de aceite y tres ajos a fuego lento. Mover a menudo la cazuela para que engorde la salsa. En una sartén freír la cebolla con un diente de ajo, todo bien picadito, y cuando esté blando, sin que tome color, añadir las patatas cortadas como para tortilla. Dejar que se hagan despacio para que se ablanden. Cuasi al final, añadir los pimientos cortados a cuadritos y si queda mucha aceite retirar un poquito. Añadir la salsa de tomate a la sartén y luego el bacalao. En cuanto dé un hervor, salpicarlo con el perejil picado y llevarlo a la mesa.

AJO BLANCO

Ingredientes:

- 4 dientes de ajo.
- 300 gr. de almendras peladas.
- sal gorda.
- 300 gr. de miga de pan.
- 3 dl. de aceite de oliva.
- un poco de leche.
- 4 cuchara. de vinagre de vino.
- 1,5 l. de agua.
- 300 gramos de uva moscatel.

Método: Pelar los ajos. Majarlos con las almendras y un poco de sal en el mortero hasta conseguir una pasta homogénea. Remojar la miga de pan en un poco de leche templada. Escurrir y añadir a la preparación anterior. Mezclar bien. Añadir el vinagre y el agua fría. Añadir el aceite pico a pico y batir enérgicamente para conseguir una sopa suave y bien ligada. Agregar las uvas peladas y sin pepitas. Meter durante un par de horas en el frigorífico.

Servir muy frío.

Budin de Atun

Ingredientes, 4 personas:
- 2 latas pequeña de atun en aceite
- 4 huevos enteros
- 1/2 bote de pimientos del piquillo
- 1 bote de leche Ideal (leche concentrada)
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación:

Triturar todo bien en la batidora.
Verter todo en un molde de plum-kake untado con aceite (mejor que con mantequilla).
Meter al horno 25 minutos a temperatura media.
Se desmolda y cuando este frio se adorna con mahonesa y alguna chuminadita que mas os guste (trocitos de pimiento, caviar, palitos de cangrejo, etc...)
Buen provecho.

Patatas a la Riojana

Ingredientes, 4 personas:
- Patatas
- Cebolla
- Ajo
- Chorizos de calidad
- Guindillas Secas
- Extarlux, Sal
- Vino de Rioja

Preparación:

Se pelan las patatas y se "rompen" en trozos medianos. En una tartera se frie cebolla y algún ajo. Cuando están casi fritos se añaden unos chorizos, de calidad, y se frien durante un rato añadiendo un poco de agua para que la cebolla no se queme, fundamental. Terminada la operación, se hecha agua, mineral preferentemente, dos guindillas secas, dos pimientos secos y como no, un extarlux y sal. (El agua dos dedos o tres por encima de las patatas).
Todo el material se deja hervir lentamente, muy lentamente, hasta que tenga cierto espesor y por supuesto, que las patatas estén hechas. Al final se pueden machacar dos o tres trozos de patata. Si se quiere , cuando empieza la coción se puede añadir un vaso de buen Rioja tinto.
Soy riojano de Calahorra y aquí me teneis para lo que pueda hacer.
Un fuerte abrazo y pasarlo muy bien.

Torta de Morcillas

Ingredientes:
- Para la masa:
- Agua
- Aceite
- Harina
- Sal
- Huevo
- Para el relleno:
- 1 Kg. de cebolla
- ½ Kg. de morcillas tiernas (de cebolla)

Preparación:

En una sartén ponemos las cebollas cortadas a láminas hasta que se hagan transparentes.
Encendemos ya el horno para que vaya calentándose.
En un cazo ponemos el vaso de agua, el vaso de aceite y una pizca de sal, cuando todo esto empiece a hervir añadimos la harina (aproximadamente ½ Kg.) aquí depende mucho de la clase de harina que empleemos por eso la cantidad no es fija. Lo que hacemos en realidad con la harina es escaldarla. Debe separarse de las orillas del cazo y quedar una masa compacta. Hay que dejarla enfriar un poco y trabajarla un poco en el banco de la cocina con un poquito de harina.
A las cebollas añadimos las morcillas desechas y damos unas vueltas, no debe freir. La bola de masa la separamos y con 2/3 cubrimos la base y los lados de un molde metálico (nunca de cristal) si se rompe une con cierta facilidad. La metemos al horno para que se haga un poco. La sacamos y añadimos el relleno. La tapamos con el resto de la masa con los bordes hacia dentro. La pinchamos con un tenedor para hacerle chimenea y la pintamos con una yema de huevo disuelta con una chucharadita de agua.
Horno aproximado 40 minutos a 180º (si es horno electrico).

* Otra posibilidad es cambiar el relleno: Una lata de perdiz en escabeche. Bien desmenuzada se hace una bechamel que en lugar de leche se usa el caldo del escabeche.

Lengua Escarlata

Ingredientes:

- Una lengua de ternera
- Una cebolla
- Unos granos de pimienta negra (10 - 11)
- Sal gorda
- Laurel (Una o dos hojas)
- Tomillo (Un poco)
- Vino blanco
- Sal de nitro (como colorante)

Preparación:

Se compra una lengua de ternera, se lava y una vez seca se le da una pasada con un poco de sal de nitro a todo alrededor (esto es para que salga rosadita a la hora de comérsela).
Se cubre con sal gorda y así se mantiene durante tres días. Al tercer día se saca de la sal y se tiene durante una mañana en agua, cambiándosela al menos dos o tres veces.
En la olla a presión se pone una cebolla pelada, una hoja de laurel, siete u ocho granos de pimienta, una ramita de tomillo, la lengua y se cubre todo con vino blanco.
Se le da 45 minutos de cocción.
Una vez cocida se despelleja, se deja enfriar y ya esta lista para comer.
Se sirve fría y cortada a rodajas.
Es un bocado exquisito.

Pimientos al Brandi

Ingredientes: (2 personas)

- 4 Pimientos rojos
- Aceite de Oliva
- 4 dientes de Ajo)
- Sal
- Brandy

Preparación:

Comprar pimientos rojos grandes. Se ponen en el horno hasta que esten hechos, el tiempo depende de cada horno, ojo no quemarlos, mas de uno se olvida de ellos. en cacerola de placa defusora de calor o placa electrica o parecida, se pone aceite de OLIVA no sucedaneos (girasol etc...) unos ajos cortados en rodajas finas, cuando esten un poco dorados se aparta, acontinuacion medio vaso de brandy eso que los franceses llaman coñac, se vuelve a poner al fuego, y se ponen los pimientos, que ya tendremos pelados en plato aparte con el jugo que han soltado, se dejan a fuego lento previamente sazonados al gusto y un poco de pimienta, cuando este el jugo casi consumido retirarlos del fuego y a chuaparse los dedos.

Pulpo a la Gallega

Ingredientes: (2 personas)

- 2 kgs. de Pulpo
- 1 kg. de Patatas de tamanyo mediano
- Pimenton picante... no esa porquería de paprika que usan los ingleses :-)
- Sal
- Aceite... de oliva, faltaria mas.

Preparación: (4 personas)

Lavar el pulpo en agua fria
Poner a hervir el agua.
Cuando hierva, meter el pulpo. Dejar unos segundos y sacar. Esperar a que vuelva a hervir y meter el pulpo otra vez. Etc... La operacion se tiene que repetir tres veces.
Cuando, despues de lo anterior, el agua vuelva a hervir, echar el pulpo y las patatas peladas y dejar cosa de un cuarto de hora o veinte minutos. El pulpo tiene que quedar un puntito duro. Si se pone "baboso", mejor tirarlo y empezar de nuevo. Si el artista culinario decide pese a todo seguir adelante, a mi que no me invite a cenar.
Meter las patatas en el horno cinco minutos, los mismos cinco minutos que se estara dejando reposar el pulpo en la cazuela con el agua, ya fuera del fuego.
Sacar el pulpo (parece buena idea si uno pretende comerselo algun dia), y cortarlo en trozos.
Colocar pulpo y patatas en una tabla, para dar el sabor tipical que conviene, y condimentar todo EN ESTE ORDEN con sal (mejor gruesa), pimenton picante (sin racaneria) y aceite de oliva (mejor virgen).

Torras de Aceite, Ajo y Pimentón
Ingredientes: (2 personas)

- 2 rebanadas de Pan de hogaza
- 2 dientes de Ajo
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Sal

Preparación: (4 personas)

Se ponen a tostar las rebanadas de pan hasta que esten doradas. Se les frota despues con un diente de ajo. Se aliñan por ultimo con aceite de oliva, sal y pimenton. Servir calientes.

Caracoles en Salsa
Ingredientes:

- 4 docenas de Caracoles
- 1/2 Kg. de Tomates maduros
- 1/2 Kg. de Cebollas
- 100 gr. de Tocino de panceta muy magroso
- 100 gr. de Almendras
- 2 dientes de Ajo
- 1 Guindilla 1 cucharadita de Pimentón dulce
- Aceite de oliva y Sal

Preparación: (4 personas)

Lavamos los caracoles (debidamente purgados con anterioridad), y los ponemos en una cacerola, con agua que los cubra sobradamente y un poco de sal, al fuego, donde los mantenemos hirviendo durante unos 5 minutos aproximadamente.
Preparamos aparte un sofrito con los tomates y las cebollas muy picados. Al final incorporamos la cucharadita de pimentón dulce, para que este no se queme. Cortamos el tocino de panceta en daditos y con la guindilla y agua de la usada para hervir los caracoles, se pone a hervir junto con el sofrito, hasta que el tocino este tierno.
En ese momento agregamos las almendras (previamente fritas) y los ajos (todo ello triturado).
Cuando el conjunto empiece a hervir, incorporamos los caracoles, corregimos de sal y dejamos en el fuego 5 minutos más. Conviene vigilar el agua por si fuese necesario añadir.

Mejillones en Vinagreta
Ingredientes:

- Mejillones
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Guisantes
- Salsa Vinagreta (ver receta en seccion "Salsas")

Preparación:

Una vez cocidos y quitada la concha, se prepara un picadillo de cebolla, pimiento rojo y guisantes. Se reparte este picadillo por encima de cada mejillón y se rocían despues con una vinagreta bien batida.

Angulas al Ajillo
Ingredientes:

- 250 gr. de Angulas
- 3 cucharadas de Aceite
- 2 dientes de Ajo
- Guindillas

Preparación:

En cazuelitas individuales se echan las angulas, sobre ellas el aceite hirviendo con el ajo y guindilla picados, se remueven unos segundos, sirviendolas inmediatamente en las mismas cazuelitas.

Sopa de Cebolla

Ingredientes, 4 personas:

- 1/2 kilo de Cebollas
- 50 gr. de Aceite
- 150 gr. de Pan de libreta (pan gramado del dia anterior)
- 1 1/2 litro de Caldo
- 150 gr. de Queso que funda bien, rayado
- 4 Huevos
- Sal, Pimienta

Preparación:

Pelar las cebollas en rodajas finisimas, estofarlas en aceite en la cacerola, tapada hermeticamente, cuidando de que no tomen color y aprovechando bien el vapor de la tapa cada vez que se muevan. Sazonar con sal y pimienta, añadir el caldo y la mitad del queso rayado y dejar cocer, moviendo al principio para que se haga el queso, durante una media hora. Cortar el pan en rebanadas finas y tostarlo en el horno. Repartirlo en el fondo de los platos refractarios o cazuelitas. Espolvorear con el resto del queso rayado y gratinar en el horno hasta que se dore la superficie.

Sopa de Pescado

Ingredientes, 6 personas:

- 1/2 kg de Rape y su espinazo
- 1 Cabeza grande de Merluza y su espinazo
- 1/4 kg de Almejas
- 1/4 kg de Mejillones
- 2 Puerros
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla grande
- 300 gr de Tomates maduros
- 1 trozo de Pan
- 1 ramito de Perejil
- Aceite de oliva
- 1 Pizca de azúcar
- Sal

Preparación:

Limpiar la cabeza de merluza y el rape. Lavar y quitar la tierra de los mejillones y de las almejas. Pelar y cortar en tiras la cebolla. Lavar los tomates y trocearlos. Cortar el pan en lonjas finas.

Poner en una cazuela suficiente agua a hervir con las zanahorias, los puerros, la cebolla y el perejil, dejar hervir unos 10 minutos. Añadir la cabeza de merluza, el rape, las espinas, los mejillones y las almejas y dejar hervir hasta que los mejillones y las almejas estén abiertas, sacar ambos, quitar y tirar las cascaras, reservar. Dejar el resto que siga cociendo hasta que el pescado este hecho, pero sin pasarse para que no quede desabrido.

Poner a calentar en una sartén un poco de aceite, añadir la cebolla y dejar hacer lentamente. Cuando empiecen a tomar color añadir los tomates y el azúcar y que fría bastante a fuego lento picando con la paleta los trozos.

Pasar el tomate a una cacerolita, añadir el pan y un poco de caldo que conviene que este frío, ponerlo a hervir hasta que el pan quede desecho, pasar por el chino y ponerlo en la sopera. Colar el caldo en la sopera de servir, añadir los mejillones y las almejas, cortar el rape en trozos pequeños y sacar toda la carne que se pueda de la cabeza de merluza y añadirlos a la sopa.

En el momento de servir dar un hervor y ponerle unos dados de pan frito. Adornar con unas ramitas de perejil.

Sopa de Crema a la Reina

Ingredientes, 6 personas:

- 1/2 Kg.de Morcillo de vaca
- 1/4 de Gallina
- 75 gr. de Garbanzos
- 1 Cebolla grande
- 2 Zanahorias grandes
- 2 Puerros medianos

- Huesos de caña
- 2 cucharadas Manteca cerdo
- 1 rama de Apio
- 1 ramillete de Perejil
- 2 cucharadas de Harina
- 3 Huevos.
- Sal.

Preparación:

Poner a remojar los garbanzos con anticipación. Limpiar y chamuscar el cuarto de gallina. Quitar la parte verde y las raices de los puerros. Separar las yemas de las claras de los huevos.

Poner a hervir en una olla en dos litros de agua el morcillo, la gallina, los garbanzos, la cebolla, la zanahoria, los puerros, los huesos, el apio y el perejil, durante dos horas con la tapa puesta y a fuego lento. Dejar enfriar y desengrasar el caldo colándolo por una tela o con la espumadera. Reservar.

Se pone en una cacerola la manteca de cerdo (que debe ser bien fina) y se calienta, cuando esté derretida se vierte la harina y se la da vueltas durante un minuto. Añadir la cuarta parte del caldo despacio y batiendo bien, dejar cocer quince minutos.

Mientras tanto, calentar el resto del caldo. Preparar la sopera en donde se pondrán las tres yemas de huevo batidas, agregar el caldo despacio y batiendo para que no se cuaje.

Terminada la cocción de la cacerola, colar el liquido y añadirlo directamente a la sopera removiendo para mezclar ambos.

Servir caliente y con cuadraditos de pan frito.

Sopa de Ajo con Almendras

Ingredientes, 4 personas:

- 1/2 Barra de pan del día anterior
- 6 dientes de Ajo
- 300 gr. de Almejas
- 4 Huevos
- 1 Cucharadita de Pimentón
- 6 Cucharadas de Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Pelar y filetearlos ajos. Cortar el pan en rebanadas finas.

Lavar las almejas en agua con sal, escurrirlas y saltearlas en una sartén con un vasito de agua hasta que se abran. Colar y reservar el jugo que hayan soltado. Dejar cada almeja en una concha.

Freír en el aceite los ajos y el pan, poner a fuego lento y espolvorear el pimentón y dar vueltas durante unos minutos. Pasarlo a una cazuela de barro, echar litro y medio de agua y el caldo de la cocción, dejar hervir durante diez minutos. Mientras tanto precalentar el horno.

Echar las almejas y los huevos, meter la cazuela en el horno y mantenerla hasta que los huevos estén cuajados.

Crema de Marisco con Caviar

Ingredientes, 6 personas:

- 3/4 Kg.de Marisco
- 100 cc.de Coñac o Armagnac
- 100 cc.de Vino tinto de Rioja
- 2 Lechugas largas
- 1/4 Kg.de Nata líquida
- 1 Chalota hermosa
- 1/2 tallo de Apio
- 200 gr.de Patatas
- 2 Yemas de Huevo
- 1 l. Caldo de Pescado
- Sal y Pimienta

Preparación:

Preparar el marisco, que pueden ser gambas, langostinos, cigalas, cangrejos, langosta, carabineros, etc.

Ejecutar los dos primeros puntos de la receta de la crema de cebolla. A falta de 15 minutos para terminar la cocción añadir el marisco y cuando termine de cocer retirarlo pasarlo a una sartén y flambearlo con el licor y añadir el vino tinto, Volverlo al puchero y dejar hervir unos minutos mas.

Si el marisco tiene cascaras duras que se vea que no se van a poder triturar, sacar y pelarlo volviendo la carne y las partes blandas a la sopa. Triturar toda la sopa con una batidora hasta que tenga la consistencia de crema y pasarlo después por el chino. Añadir suavemente la nata batida con las yemas. Dar un hervor ligero. Servir caliente, adornándola con una cucharada de caviar por encima y una hoja de menta fresca, acompañar aparte con trozos de pan frito.

*(nota del autor) A mí como más me gusta es con carabineros.

Crema de Calabacín con Queso

Ingredientes, 4 personas:

- 400 gr de calabacín
- 125 gr queso para fundir
- 35 gr de mantequilla
- 50 gr.de harina
- 1 Vaso de nata líquida
- 1 cucharada perejil picado
- Pimienta negra molida
- 1 pizca orégano molido
- Sal

Preparación:

Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas y salpimentar. Trocear el queso.

Cocer el calabacín al vapor de agua con sal unos 15 minutos.

Fundir la mantequilla y dorar la harina, añadir la nata y cocer a fuego muy lento sin dejar de remover durante unos minutos, retirarlo del fuego y añadir el queso y el perejil, mezclar todo muy bien hasta que el queso se haya derretido y añadir el orégano.

Escurrir el calabacín, que debe estar caliente, ponerlo en la fuente de servicio y salsear por encima con la crema. Servir inmediatamente y caliente.

Borsch de Remolacha

Ingredientes, 6 personas:

- 1 Kg. de Remolacha cocida
- 1/2 L. de caldo de Carne
- 1 Limón
- 1 Cucharada de Salsa Perrins
- 1 Cucharada de azúcar
- Pimienta verde molida.
- 1/2 l de nata líquida
- Sal.

Preparación:

Cortar los tallos de la remolacha. Exprimir el limón.
Poner las remolachas a cocer cubiertas de agua con un poco de sal, en cuanto lleguen a la ebullición bajar el fuego y dejarlas cocer despacio durante una hora aproximadamente, hasta que queden blandas pero sin perder el color.
Sacar la remolacha del agua y dejar que se enfríe. Pelarla con cuidado dentro de un bol para recoger todo el jugo que suelte. Batir la remolacha junto con su caldo hasta que queden perfectamente ligados.
Añadir a esta sopa el zumo de limón, el azúcar y la salsa Perrins, salpimentar. Meter en la nevera en la parte donde la temperatura es más suave justo hasta en momento de servir.
Para servir, verter a una sopera o en cuencos individuales. Batir ligeramente la nata líquida y adornar con ella la superficie de la sopa.
Consejo:
No conviene cortar del todo las hojas de la remolacha para cocerla, pues perdería su color.

Puchero Canario

Ingredientes:

- 250 gr de Fideos (gruesos) del no. 3 ó 4
- 150 gr. de Garbanzos
- 100 gr. de Paletilla
- 50 gr. de hueso de Jamón Serrano
- 1 Cebolla
- Sal y Pimienta
- 100 gr. de Costilla
- 50 gr. de Bacon
- 150 gr. de Papas
- 1 Tomate
- Aceite y Pimentón

Preparación:

Se ponen los ingredientes, excepto los fideos, en una cazuela con 3 litros de agua. Cuando los garbanzos esten en su punto, se cuela el caldo quitandole la cebolla, el tomate y el pimiento.
Las papas se cortan en tacos pequeños. Se doran previamente en una sarten antes de ponerlas en el caldo. Luego se desmenuza la carne y se le añade al caldo junto con la pasta.

Sopa de Esparragos Trigueros

Ingredientes, 4 personas:

- 1 1/2 litro de caldo de Verduras
- 1 manojo de Esparragos trigeros
- 2 Huevos
- 100 gr. de Jamón troceado
- Sal, Aceite

Preparación:

En primer lugar lavamos bien los esparragos y los troceamos quitando las partes mas duras del tallo. A continuacion, en una cazuela salteamos el jamón con chorrito de aceite. Tras eso, troceamos los esparragos, y los añadimos junto con el caldo, a la cazuela donde hemos salteado el jamón. Dejamos cocer durante unos 15 minutos. Entonces echamos los huevos batidos y removemos hasta que cuajen. Ponemos a punto de sal y servimos.

Cocido Madrileño
Ingredientes: (4 personas)

- 250 gr. de Garbanzos de Castilla
- 1 pie de Cerdo, salado
- 500 gr. de Morcillo de vaca
- 6 Patatas pequeñas
- 1/2 Gallina
- 1 kg. de verdura: Col, Acelgas, Cardillo o Judias verdes
- 100 gr. de Tocino
- 100 gr. de puntas de Jamón
- Aceite para rehogar la verdura y Sal
- 1 Morcilla
- 1 Cebolla tostada

Preparación

En una olla con abundante agua fria se pone la carne, el tocino, gallina y jamón y se acerca al fuego para que se caliente. cuando empieza a formar espuma se recoge con la espumadera, y al iniciarse la ebullición se incorporan los garbanzos y el pie de cerdo, puestos a remojo juntos desde la vispera. Cuando empieza a hervir se añade la cebolla tostada y sal, se retira a un lado y se deja que hierva sin interrumpir, per muy lentamente, durante tres horas, o un poco mas si fuera preciso. quince minutos antes de apartarlo se echan las seis patatas mondadas y lavadas y se deja cocer hasta el final.
Mientras se hace el cocido se pone a cocer la verdura en cacerola aparte con el chorizo y la morcilla, y ya cocida se escurre y se rehoga en un poco de aceite en el que se ha refrito. se saca el caldo para hacer la sopa, se pone a hervir en una cacerola y se cuecen las pastas durante cinco minutos. Se deja reposar otros cinco y se sirve en la sopera como la primera parte de la comida. los garbanzos se colocan en una fuente con la carne trinchada puesta alrededor, y la gallina, tocino, jamón y pie de cerdo colocado todo lo mejor posible.
En fuente aparte se sirve la verdura y las patatas con chorizo y morcilla trinchados. Las dos fuentes se sirven a un tiempo, y una salsera con salsa de tomate para acompañarlos.

VUELVE AL INDICE

Sopas y Guisos

Puerros con Salsa de Queso
Ingredientes, 4 personas:

- 12 lonchas de jamon dulce
- 3 puerros gruesos
- 100 g. de queso (roquefort)
- 100 g. de harina
- 1/4 l. de leche
- 2 cucharadas de margarina
- Sal y pimienta negra molida.

Preparación:

Cortamos los puerros de la medida de un canelon aproximadamente. Los cocemos con agua hirviendo con sal y los escurrimos. (El caldo se puede guardar para sopa) Los envolvemos en jamon dulce y los ponemos en una fuente para horno.
Preparamos una bechamel con la mantequilla, harina, leche y pimienta negra molida. Anyadimos el queso a la bechamel para que formen una salsa densa.
Finalmente anyadimos la salsa sobre los puerros y cubrimos con queso rallado para gratinar al horno. Que aproveche.

VUELVE AL INDICE

Col con Butifarra Negra y Alubias
Ingredientes, 4 personas:

- 1 Col
- 1 Butifarra Negra
- 3/4 Kg Alubias Cocidas
- Ajos,Sal, Aceite, Pimienta

Preparación:

En primer lugar se hierve la col. Una vez cocida se corta en trozos pequeños regulares, y se poné en una sartén con aceite previamente calentado con los ajos. se añade la butifarra negra a trozos y las alubias, dejando saltear suavemente durante aproximadamente 15 min. y removiendo todos los ingredientes de vez en cuando.
Nada más. receta sencilla pero deliciosa

Pastel de Acelgas

Ingredientes, 4 personas:

- 400-500 gr. de Acelgas, pueden ser congeladas
- El pure de 4 Patatas cocidas
- Salsa Mahonesa (no para vegetarianos, ya que lleva huevo)
- 2 dientes de Ajo
- 2 cucharadas soperas de Aceite de oliva, en su defecto usar de maiz
- 100 gr. de Piñones (opcional)
- Sal y Agua

Preparación:

Cocer las acelgas en agua abundante con sal durante 10 minutos, cocer las patatas peladas y troceadas en agua con sal durante 10-15 minutos, hasta que estén blandas, escurrirlas y espachurrarlas hasta convertirlas en puré.
Sacar las acelgas y escurrirlas.
Cortar y picar los ajos y dorarlos en el aceite, añadir las acelgas y rehogar durante 10 minutos.
Mezclar con el puré de patatas y los piñones, poner en una fuente refractaria y darle forma redondeada, cubrir con salsa mahonesa espesa y hornear 10-15 minutos a 180-200 C, debe quedar dorado.
Servir frio o caliente.

Alcachofas al Horno

Ingredientes: (4 personas)

- 1, 1/2 de Alcachofas
- Pan rallado
- Aceite fino
- 2 cucharaditas de Perejil
- 4 cucharas de Vino blanco
- 1 limón (1/2 entero y 1/2 en zumo)
- 30 gr de Mantequa de cerdo
- Sal

Preparación:

Se quita a las alcachofas el tallo y las hojas duras externas, se parten en 2 mitades a lo largo, se frotan con 1/2 limon a medida que se cortan, y se echan en agua fria con el zumo de otro 1/2 limón.
En una cacerola se pone agua fria con sal y, cuando empieza a hervir, se echan las alcachofas. Se cubre la cacerola con tapadera y, cuando rompe el hervor, se baja el fuego y se dejan hervir hasta que esten tiernas.
En una fuente resistente al fuego se pone el vino blanco y la manteca en trozos. Una vez cocidas las alcachofas, se sacan del agua y se van colocando en una fuente tal y como salen de caldosas. Se pone en cada alcachofa un poco de perejil y se espolvorean con pan rallado. Se meten al horno mediano una 1/2 hora y se sirven enseguida en su misma fuente.

Berenjenas(Empanada)

Ingredientes:

- 1 paquete de Pasta de hojaldre congelado
- 3 Berenjenas pequeñas ó 2 grandes
- 200 gr de salsa de Tomate, mejor hecho en casa (ver salsa de tomate)
- 150 gr de Queso tipo mozzarella
- Orégano, Aceite (de oliva) y Sal

Preparación:

Descongelar la masa a temperatura ambiente (aprox. 30 minutos) Cortar las berenjenas en rodajas y espolvorearlas con sal, dejar reposar unos 15 minutos, enharinar las berenjenas y freirlas, sacarlas y ponerlas en papel absorvente.
Estirar la mitad de la masa y cubrir con ella un molde previamente enharinado, y que sobresalga la masa por los bordes. colocar las rodajas de berenjenas, añadir la salsa de tomate y el queso. Cubrir con

la otra mitad de la masa, previamente estirada, enrollar lo que sobre de la de abajo sobre la lámina de encima. Hornear a 240 grados C durante 40 minutos.

Jamón relleno con Habas y Guisantes

Ingredientes: (4 personas)

- 12 Lonchas de Jamon curado
- 1/2 Kg de Habas desgranadas
- 1/2 Kg. de guisantes desgranados
- 1/4 Kg. de Espinacas
- Aceite y Sal
- 2 Huevos
- 1 plato de Harina

Preparación:

Cocemos las habas y los guisantes en agua hirviendo con sal, escurrimos y guardamos el caldo. Aparte, cocemos las espinacas y las picamos finas. Extendemos las lonchas de jamon y las enrollamos colocando las habas, los guisantes y las espinacas dentro. Pasamos los rollitos por harina y huevo, los freimos en abundante aceite muy caliente y los ponemos en una fuente. Quitamos un poco de aceite y añadimos a la sartén una cucharadita de harina, removemos bien y agregamos el caldo hasta dejar la consistencia que queramos. Probamos de sal y salseamos los rollitos antes de servir.

Talvillas y Acelgas Rebozadas

Ingredientes: (4 personas)

- 250 grs. de Talvillas (habas muy tiernas)
- 250 rs. de Acelgas
- 1 Cebolla grande
- Oregano
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Preparación:

Se cuecen las talvillas, acelgas y cebolla hasta que todo este tierno. Una vez cocidas, se escurren muy bien y se ponen en una sarten a fuego medio con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, se le agrega tambien el oregano. Se rehoga todo durante unos diez minutos y se sirve.

Pisto a la Asturiana

Ingredientes: (4 personas)

- 2 Huevos Cocidos
- 2 Cebolletas o Cebollas pequenas
- 6 Tomates maduros
- 2 Pimientos verdes
- 2 Pimientos Rojos asados
- 4 dientes de Ajo
- 200 gr. de jamón curado

Preparación:

Los dientes de ajo, el pimiento verde, las cebolletas y el tomate se pican y se ponen a sofreir en una cazuela con un chorrode aceite, durante 15 minutos, sazonando debidamente. Aparte, en una sartén, con un poco de aceite se saltean el jamón y los pimientos asados, pelados y cortados en tiras. Cuando el sofrito de tomate este hecho se vuelca sobre una fuente, añadiendo el salteado de jamón por encima. El plato se adorna con los huevos cortados en cuartos

Potaje de Garbanzos y espinacas

Ingredientes: (6 personas)

- 500 gr. de Garbanzos remojados
- 250 gr. de Bacalao desalado
- 250 gr. de Espinacas
- 1 diente de Ajo
- 1 rebanada de Pan frito
- Unas hebras de Azafrán

- 1 decilitro de Aceite
- 250 gr. de Patatas
- 50 gr. de Almendras crudas
- Sal y unas gotas de Vinagre

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, echar los garbanzos remojados y ponerlos a cocer con el bacalao desalado. Aparte, poner a cocer las espinacas (previamente lavadas) con agua hirviendo durante cinco minutos, despues sacarlas y escurrirlas bien. Cuando los garbanzos empiecen a estar tiernos, poner el aceite en una sarten, freir la rebanada de pan hasta que este muy tostada y el diente de ajo y las almendras hasta dorarse. Echar estos ingredientes en el mortero. Rehogar en el aceite las espinacas y echarlas en la olla con los garbanzos. Pelar las patatas, cportarlas a trozos de unos 2 cms. de lado y echarlas en la olla. Machacar los ingredientes del mortero con unas hebras de azafrán, desleir esta pasta con un poco de agua caliente y echarla sobre los garbanzos. Sazonar con sal y dejar cocer despacio hasta que estén en su punto.

Zarangollo

Ingredientes: (4 personas)

- 2 kilos de Calabacines cortados en rodajas finas
- 2 Cebollas fileteadas muy finas
- 100 grs. de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Oregano
- Pimienta blanca molida, Sal
- 4 dientes de Ajo machacados en mortero

Preparación:

En cacerola al fuego se pone el aceite, cuando esta caliente se echan los ajos y antes de que empiecen a tomar color se incorpora la cebolla. Se reduce el fuego y se deja cocer muy le tamente, cuando la cebolla empieza a estar blanda, se agregan los calabacines, se dan unas vueltas y se continua la coccion a fuego lento, con la cacerola tapada, unos veinte minutos. Se sazona con pimienta, sal y oregano, y se continua cociendo hasta que tanto cebolla como calabacines esten tiernos y bien cocidos.

Merluza al Cava

Ingredientes, 4 personas:

- 4 lomos de merluza grandes (8 si se tiene mucha hambre)tambien vale rodajas de merluza.
- 3 yemas de huevo
- 1 trufa
- 75 grs de margarina
- 5 cucharadas de nata
- 1 1/2 vasos de cava
- Nuez moscada
- Sal.

Preparación:

Lo de la trufa se puede omitir si no se encuentra,aunque recomiendo ponerla ya que le da un gusto exquisito. Limpiar y sazonar los lomos de merluza.En un recipiente a fuego vivo reducir el cava a la mitad y reservar.En una fuente untada com mantequilla poner los lomos de merluza,espolvorear con la nuez moscada y la trufa rallada ,verter el cava y tapar con papel de plata dejando hornear hasta que la merluza este en su punto(unos 15 -2O minutos,habiendo precalentado el horno previamente) .En un recipiente al baño maria batir la yemas y montarlas con el batidor,incorporar lentamente la mantequilla fundida y la nata removiendo hasta conseguir una crema.Una vez servidos los lomos de merluza decorar con esta crema. Bon apetit

Bacalao al Pil-Pil

Ingredientes, 4 personas:

- 4 lomos grandes de Bacalao con piel
- 3 o 4 dientes de Ajo
- Alguna Guindilla
- Aceite de Oliva virgen (la calidad del aceite es determinante)

Preparación:

Antes de comenzar, el bacalao debe estar convenientemente desalado. Para ello hay que tenerlo en remojo unas 48 horas, cambiando el agua cada 6 horas, m'as o menos (el desalado est'a en funci'on del gusto de cada cual). Una vez listo el bacalao se procede como sigue. En la cazuela se echa abundante aceite (la cantidad de salsa ser'a, esencialmente, la cantidad de aceite que echemos); se calienta bien y se fr'ie el ajo en l'aminas con la guindilla, hasta que est'e dorado. Entonces se sacan el ajo y las

guindillas y se apartan. A continuaci'on se fr'ien los lomos de bacalao, primero con la piel hacia arriba y luego se les da vuelta. Los lomos deben quedar blancos (no deben dorarse). Una vez fritos se retira la cazuela del fuego, se extraen las tres cuartas partes del aceite, m'as o menos, y se deja templar. La parte pesada viene ahora: con los lomos de bacalao en el aceite de la cazuela (con la piel hacia abajo) se empieza a mover 'esta en sentido circular con energ'ia. As'i hemos de continuar hasta que la gelatina del bacalao empiece a formar una salsa espesa con el aceite. Despues le vamos a~nadiendo el aceite que apartamos y continuamos moviendo. El tiempo que dure esta operaci'on depender'a de la pericia del cocinero, pero es normal que al principio se tarden los buenos veinte a treinta minutos en conseguir la salsa. Al final los lomos deben quedar inmersos en una salsa viscosa como la mayonesa. Entonces calentamos un poco a fuego lento y adornamos con las l'aminas de ajo.

Salmon al Queso Azul

Ingredientes, 4 personas:

- 4 lomos de Salmón, sin piel
- 4 lonchas gorditas de Queso azul cremoso (tipo blue bergader)
- 1 Cebolla pequeñita
- 1 vasito pequegno de Vino blanco
- Sal
- Aceite de oliva
- Mantequilla

Preparación:

Cortar la cebolla en tiritas finas y rehogarla con un poco de mantequilla. Cuando este transparentita, añadir el vino blanco y dejar que se consuma un poco. Apartar.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, y a fuego fuerte, dorar el salmón (salado al gusto) por una de sus caras. Al darle la vuelta, colocar encima la cebolla rehogada con el vino y la loncha de queso azul. Bajar el fuego y tapar. Servir cuando el queso se haya derretido.

Saludos.

Calamares Rellenos

Ingredientes, 4 personas:

- 1 Kg. de Calamares
- 3 Huevos
- 75 gr.de Jamón serrano
- 2 dientes de Ajo
- 1 cucharadita de Perejil
- 5 gr.de Pan rallado
- 1 Kg. de Cebollas
- 1/4 Kg.de Salsa de tomate
- Arroz
- Aceite
- Sal
- 100 cc.de agua

Preparación:

Limpiar bien los calamares y darles la vuelta, picar finamente las patas y reservar la tinta. Machacar o triturar la tinta con un poco de sal en el agua. Cocer dos huevos, picarlos y batir el otro. Picar el jamón serrano, un diente de ajo, el perejil, y aparte la cebolla.

Cocer el arroz con el otro diente de ajo y sal. Escurrir y quitar el ajo, reservar.

Preparar la farsa mezclando bien los picadillos de las patas, los huevos duros, el jamón, el diente de ajo, el perejil, el pan rallado y el huevo batido. Rellenar los calamares y reservar.

Poner una cazuela con aceite a fuego medio. Pochar la cebolla y cuando esté dorada incorporar el tomate, dar unas vueltas y añadir la tinta disuelta en agua. Dejar cocer a fuego suave durante unos 10 minutos. A continuación triturar esta salsa en el pasapuré y si se quiere que queda mas fina pasarla por el chino.

Sazonar los calamares y añadirlos a la cazuela con la salsa, calentar a fuego muy lento y dejar hacer con la cazuela tapada durante unos 20 minutos aproximadamente.

Untar una tacita con aceite y poner en el fondo una ramita de perejil. Llenarla de arroz blanco y presionar ligeramente, desmoldar. Hacer cuatro moldes. Servir los calamares muy calientes, con la salsa y acompañados de los moldes de arroz.

Bonito Aromatico (Escabechado)

Ingredientes, 6 personas:

- 1 Kg. de bonito cortado en filetes más bien gruesos
- 3 Dientes de ajos
- 1 Cebolla grande preferiblemente roja
- 3 Hojas de laurel fresco
- 100 cc. de vinagre de Jerez
- Harina
- 2 Huevos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recien molida

Preparación:

Cocer los huevos, pelarlos y partirlos para decorar. Limpiar muy bien los filetes con agua fría y secarlos con papel absorbente de cocina. Retirar la piel con mucho cuidado y sazonarlos con sal. Pelar y cortar las cebollas en tiras más bién gruesas. Pelar, quitarles el germen y filetear los dientes de ajo.

Pasar los filetes por harina, uno a uno. Poner aceite en una satén y cuando esté bien caliente freírlos por los dos lados. Colocar los filetes de bonito en una cazuela y dejarlos en reserva a la temperatura ambiente. En el mismo aceite de freír el bonito rehogar los ajos y cuando comiencen a dorarse añadir las tiras de cebolla dandoles unas vueltas con la espumadera hasta que comiencen a transparentarse.

Añadir el vinagre y un vaso de agua fría, sazonar con un poco de sal y pimienta, dejar calentar a fuego lento justo hasta antes de que comienze a hervir, añadir las hojas de laurel, aumentar el fuego y en el momento en que comience a hervir retirar del fuego rápidamente.

Verter el escabeche sobre el pescado reservado en la cazuela procurando que empapen bien los filetes, todos por igual, cocer todo junto a fuego lento durante unos diez minutos con la cazuela destapada. Retirarla del calor y dejar que se enfrie a temperatura ambiente. Decorar con los huevos duros.

NOTAS

Este plato puede tomarse frio o caliente

Truchas con Salsa de Yogur

Ingredientes, 2 personas:

- 4 filetes de Trucha, bien limpitos
- 1 Yogur natural sin azucar
- 1 Zanahoria
- 2 Tomates
- 2 Cebollas
- Unos cuantos Champiñones

Preparación:

Se lavan, pelan y cortan (en trocitos pequenños) la zanahoria, el tomate y la cebolla (igual con los champinñones, pero un poco mas grandes). Se calienta un poco de aceite en una sarten algo profunda, o un cazo grande (antiadherente si es posible). Se frie la cebollita hasta que este doradita, se anñaden los champiñones, y dos minutos despues, el tomate y la zanahoria, sin dejar de remover. Se deja todo a fuego lento durante unos diez minutos, con el cazo tapado. Mientras tanto, se cocina la trucha (se puede calentar con muy *poco* aceite en una sarten a fuego muy lento, o se puede poner al horno).

Cuando este casi lista, se anñade el yogur a la salsa, y se remueve todo bien hasta que todo lo que quede del yogur sean puntitos blancos repartidos por toda la salsa. Entonces se pone la trucha, y a fuego muy lento y con el cazo tapado, se deja cocer hasta que quede al gusto (la salsa al principio esta bastante liquida).

Que aproveche.....

Almejas a la Marinera

Ingredientes, 4 personas:

- 1Kg de almejas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de Laurel
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación:

Lavar bien las almejas con abundante agua para que suelten toda la tierra.Picar la cebolla y el ajo todo en trozos muy pequeños y reservar.En una cazuela(preferiblemente de barro)pondremos a calentar el aceite de oliva,cuando este bien caliente agregamos la cebolla y el ajo y sofreimos hasta que coja un buen color dorado, momento en el cual añadiremos el pan rallado y las almejas.Cocer durante un par de minutos y añadir el vino,la hoja de laurel y la sal(1 cucharadita rasa aproximadamente).Dejar cocer a fuego lento hasta que se hayan abierto todas las almejas.Añadir ahora el perejil finamente picado y un vaso de agua,dejar hervir nuevamente durante unos cinco minutos.

Besugo a la Donostiarra.

Ingredientes, 4 personas:

- 1 Besugo
- Aceite
- Ajos
- Vinagre
- Sal

Preparación:

Despues de bien limpio, escamado y destripado se espolvorea con sal fina y se deja en una fuente. Se pone una parrilla sobre brasas vivas de carbón vegetal, se frota los barrotes con un papel nuevo inpregnado en aceite y cuando están están calientes se coloca encima el besugo untado también de aceite con la pluma de un ave. Cuando se asa de un lado se da la vuelta al besugo para que se dore por el otro, dejándolo con la piel crujiente. Ya asado se pone en una fuente y se rocia con aceite hirviendo en el que se hán frito unos ajos y echado un chorrito de vinagre (preferentemente de sidra). Y ya esta listo para servir.

Boquerones fritos en Adobo

Ingredientes, 4 personas:

- 1 k. Boquerones frescos
- 6-8 dientes de Ajo
- Pimenton dulce
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Harina

Preparación:

Se limpian cuidadosamente los boquerones, despojandolos de cabeza y entrañas y se reservan.
Aparte, se prepara un majado en mortero con sal, un poquito de vinagre, pimenton dulce al gusto y los dientes de ajo debidamente picados.
En un recipiente de poco fondo y de amplia superficie, se pone el majado anterior y añadimos vinagre, removiendo todo hasta uniformizar.
Ponemos los boquerones limpios en maceración, en el adobo preparado, durante tres horas como minimo, antes de su fritura.
Por último, en sarten con abundante aceite de oliva y a fuego fuerte, freimos los boquerones que sacados del adobo enharinaremos antes de poner en la sarten.
Retiramos, dejamos escurrir con cuidado y servimos.

Dorada a la Sal

Ingredientes, 2 personas:

- Una Dorada de un Kilo
- Sal gorda
- Alioli (ver seccion Salsas)

Preparación:

Se llena el fondo de una cazuela de barro con sal gorda, en ese lecho se dispone la dorada sin limpiar y con sus escamas todas, se cubre el pescado con más sal hasta enterrarlo y se pone en el horno a 250 C unos 25 minutos.
Se suele servir acompañado de alioli.

Salsa Frenchi
Ingredientes:
- Nata liquida.
- Bovril (concentrado de carne).
- Nueces (en trocitos)
- Piñones (sin la cascara)
- Pasas (a ser posible de las pequeñas sin pipas)

Preparación:

Una vez que esta cocida la pasta, se echa en una cacerola (la misma en la que se ha hervido, pero si el agua, claro) y se le añade la nata (bastante) y una cucharada de Bovril. Se mezcla bien hasta que coja color marrón la nata, y se le añaden las nueces, piñones y pasas. Y ya está. Buen provecho.

Salmorejo
Ingredientes:
- 1/2 kilo de tomates muy maduros
- 3 dientes de ajo (a ser posible que no este tu novio cerca)
- Pizca de sal
- Un buen chorro de aceite de oliva (ese, si es indispensable)

Preparación:

Se pelan los tomates, se pican y se ponen en un vaso de una batidora, pelas los ajos y los pones tambien junto con la sal y el aceite, (no hay que se tacaño con el aceite), y luego ¡ oh! milagro lo bates hasta que te quede un puré espesito y a partir de ay, a comerlo en rebanadas de pan tostado con el fiambre que más te gusta, es sencillamente celestial, y si tienes para "mojar" unos chorritos de rioja en bota, ya ni te cuento. Besos, seguimos en contacto.

Intxaursalsa o Salsa de Nueces
Ingredientes:
- 1 palo de canela
- 1 litro de leche
- 250grs. de azúcar
- 150 grs. de nueces ralladas
- Unas gotas de limón
- Canela en polvo

Preparación:

Calentar la leche con las nueces y la canela. Dejar hervir hasta que espese y después añadir el azúcar y seguir removiendo. Después echar la crema en cazuelicas con canela espolvoreada por encima en forma de lluvia y con unas gotas de limón.

Mojo Canario
Ingredientes:
- 1 manojito de Cilandro
- 3 dientes de Ajo
- 1, 1/2 vaso de Aceite de oliva
- 1 cucharadita de Sal
- 1/2 cucharadita de Pimienta molida

Preparación:

Se machaca en un mortero el cilantro, el ajo con la sal y la pimienta molida. En un bol se agrega la pasta resultante al aceite y se remueve bien. El mojo es una salsa típica canaria y se usa para acompañar las papas arrugadas y el pescado. Saludos, Fernando y Patricia, desde Berlin.

Salsa Española
Ingredientes:
- 1/4 de Carne troceada sin grasa
- 1 hueso de Codillo
- 3 cucharadas de Aceite
- 1 cucharada de Harina
- 1 Cebolla mediana picada

- 3 Zanahorias medianas
- Perejil
- 1 diente de Ajo
- 1 hoja de Laurel
- Clavo
- 3 vasos de Agua, Sal

Preparación:

En un cazo se pone el aceite a calentar, poniendo la cebolla a dorar, dando vueltas con una cucharada de madera.

Se añnaden los trozos de carne, se rehoga bien y luego se agregan las zanahorias en cuadritos. Se revuelve durante cinco minutos añnadiendo entonces el agua fria, el perejil, el ajo, la hoja de laurel, el clavo y el hueso de codillo. Se deja cocer a fuego lento durante 30 minutos. Se saca el hueso de codillo y se pasa la salsa por el chino. Se vuelve a poner en un cazo, moviendo bien. Se rectifica de sal y se deja cocer a fuego lento hasta conseguir el espesor que convenga.

Salsa Verde

Ingredientes:

- 1 Cebolla
- Aceite
- 1/2 cucharada de Harina
- 1 diente de Ajo
- Perejil picado
- 2 cucharadas de Vino blanco
- Sal

Preparación:

En una sartéen se pone un poco aceite; se añnade la cebolla picada y se rehoga hasta que este transparente. Entonces se agrega media cucharada de harina. En el mortero se machaca un diente de ajo, perejil picado y se deslie con el vino blanco.

Se añnade a la salsa, se remueve bien, se sazona con sal, se agrega un poco de agua hirviendo y se deja cocer unos minutos.

Salsa de Tomate con Cebolla y Vino

Ingredientes:

- 1 Kg. de Tomates maduros
- 3 cucharadas de Aceite frito
- 1 Cebolla mediaa
- 3 cucharadas de Vino blanco
- 1 cucharadita de Azucar
- Perejil
- 1 diente de Ajo
- 1 hoja de Laurel
- Sal

Preparación:

En una sartén se pone el aceite frito a calentar.

Cuando esta en su punto, se añade la cebolla picada y se deja dorar. Entonces se echan los tomates pelados, cortados y quitadas las simientes, el perejil, el laurel, el ajo y el vino.

Con el canto de una espumadera se machacan los tomates y se dejan cocer durante unos quince minutos a fuego lento.

Una vez cocido, se pasa por el pasapurés. Se anade entonces el azucar, moviendo bien, y luego la sal.

Salsa de Vino Blanco

Ingredientes:

- 1 Cebolla mediana
- 1 cucharada de Harina
- 3 cucharadas de Aceite
- 2 Tomates medianos
- 1 vaso de Vino blanco
- 1 vaso de Agua

- 1 cucharadita de Extracto de Carne
- 100 gr. de Jamón serrano picado
- Sal, Pimienta

Preparación:

En una sartén se pone el aceite a calentar.
Se pela y se pica la cebolla, y se echa en el aceite, removiendo hasta que empiece a dorarse (unos siete minutos). Se añade entonces la harina y, un par de minutos mas tarde, los tomates lavados, en trozos y quitadas las simientes.
Se refrie todo durante cinco minutos, y se agrega el vino y el agua. Se deja cocer diez minutos a fuego lento, y se pasa por el pasapures. Se incorpora el jamón picado y se cuece a fuego lento durante tres minutos. Despues se conserva el calor, pero sin cocer la salsa.
En el momento de servir, se pone el extracto de carne y un pellizco de pimienta.

Salsa Alioli

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 1/2 litro de Aceite
- 2 cucharadas de Vinagre o zumo de Limón
- Sal
- 3 dientes de Ajo

Preparación:

Primero, se hace una mayonesaespesa.
Aparte, en un mortero, se machacan unos tres ajos con algo de sal.
Una vez hechos puré, se va añadiendo la mayonesa poco a poco y se sirve.

Salsa Vinagreta "1"

Ingredientes:

- Vinagre
- Sal
- Aceite
- Perejil
- 2 Huevos

Preparación:

La proporción es una cucharada sopera de vinagre con un pellizco de sal y tres cucharadas soperas de aceite.
Se disuelve la sal con el vinagre y se añade el aceite, batiendo bien con un tenedor.
En el momento de servirse, se añade perejil picado y los dos huevos duros picaditos. Tambien se pueden agregar un poco de mostaza, cebolla muy picada y alcaparras picadas.

Paella de Pescado (Levante)

Ingredientes: (4 personas)

- 300 gr. de Arroz
- 600 gr. de Pescado de carne firme (mero, rape....)
- 1 Cebolla
- 4 cucharadas de aceite de Oliva
- 1 Pimiento rojo
- 150 gr. de Gambas
- Hebras de Azafrán
- Sal y Pimienta

Preparación:

Pon el aceite en una cazuela y dora en el la cebolla pelada y picada y el arroz, aguardando hasta que tome color. Agrega entonces el pimiento cortado en tiras finas y baña con agua hasta cubrir.
Limpia el pescado y cortalo en trozos grandes. Lava las gambas y añade ambas cosas al arroz. Condimenta con sal y pimienta, tapa y deja cocer a fuego muy suave. Tras 5 minutos agrega una cucharada de agua hirviendo en la que habras dejado previamente las hebras de Azafran en infusión. Por si fuera necesario algo mas de liquido, manten en reserva un recipiente con agua hirviendo. Cuando el arroz esta hecho, los granos se separan con facilidad unos de otros.

Arroz con Chipirones

Ingredientes:

- 400 gr. de arroz
- 2 cebollas
- 4 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 300 gr. de chipirones
- Tomate Caldo o fumet

Preparación:

Ponemos a pochar la cebolla, el pimiento verde y el ajo con un poco de aceite. Una vez pochada la verdura, añadimos el chipirón y lo rehogamos junto a la verdura, añadiéndole el tomate. Seguidamente se le añade el arroz para rehogarlo con todos los ingredientes. Una vez rehogado le añadimos el caldo, poniéndolo a punto de sal.

Lo ponemos a fuego fuerte hasta que hierva, y entonces lo ponemos a fuego moderado durante 15 o 20 minutos.

Una vez cocinado lo dejamos reposar durante 10 minutos, tapado.

IMPORTANTE: Por cantidad * de arroz, el doble y ¼ de liquido.

Espaguetis con Nueces

Ingredientes: 6 Personas

- 400 grs. spaguetti (mejor si no son de pasta fresca sino seca)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1 taza (de café con leche) de nueces picadas (no en polvo)
- 200 grs. de queso crema (Mascarpone, Philadelphia)
- Queso parmesano (a gusto del consumidor)
- Aceite
- Sal

Preparación:

Mi receta es muy sencilla pero bastante buena, es para cuando tienes tienes prisa y quieres quedar bien.

En una sartén pones a freir en mantequilla un diente de ajo cortado fino, vigila bastante el ajo ya que se quema enseguida. Tendrás ya cortadas a trocitos pequeños una taza de nueces cuando el ajo se empiece a dorar tira las nueces y a fuego lento las vas removiendo durante tres minutos, después saca la sartén del fuego.

Pon a hervir los spaguetti con la sal (si no quieres que se peguen echa en el agua un poquitín de aceite de oliva) hiervelos según indique en el paquete.

Cuando los spaguetti estén hervidos ya pon otra vez la sartén con las nueces a fuego lento y échale un paquete de queso crema 200 gr. (Philadelphia - Mascarpone), remuevelo hasta que el queso esté deshecho.

Echa a los spaguetti queso parmesano y revuelvelo para que el queso esté en todas partes después de eso ya puedes tirar encima la salsa de nueces que has preparado.

Está para chuparse los dedos.

Arroz con Langosta

Ingredientes: 6 Personas

- 2 langostas vivas mediterráneas de unos 500 gramos cada una.
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 pimiento verde tierno
- Aceite oliva

Preparación:

Se cortan las langostas cortándoles primeramente las cabezas, que se hacen cuatro trozos, el resto a rodajas. Luego en una paellera fonda o mejor en cazuela de barro se fríen en aceite de oliva, previamente sazonada la langosta con sal y pimienta. Cuando están bien doradas se retiran y en el mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla y el pimiento cortados finamente y añadiendo posteriormente el tomate desmenuzado. Una vez hecho el sofrito se añade agua y se introduce de nuevo la langosta antes retirada dejando que hierva unos 45 minutos, momento en el cual se vierten 4

tacitas de arroz (de las de tamaño café), debiendo quedar el arroz caldoso... y a chuparse los dedos.
Un saludo a todos de Pepe de Palma de Mallorca

Fideos a la Cazuela

Ingredientes:

- 300 gr de Fideos gordos
- 1/4 de Costillas de cerdo adobadas
- 1/2 lata de Tomate
- 2 dientes de Ajo
- Pimentón
- 1 Cebolla
- Azafrán

Preparación:

En una cazuela de barro se pone aceite y, cuando esta caliente, se echan las costillas en trozos pequeños, se rehogan y se añaden la cebolla y el ajo picado, se rehoga todo y luego se añade el pimentón y el tomate machacado.

Se cubre con dos litros de agua, se sazona de sal y se deja cocer hasta que las costillas esten tiernas (una media hora).

A continuación se agregan los fideos partidos y el azafrán machacado en el mortero y desleido con un poco de agua. Se añadirá más agua si fuera necesario y se deja cocer unos diez minutos. Se dejan reposar unos minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Huevos Escalfados Princesa

Ingredientes: (4 personas)

- 6 Huevos
- 1/2 pechuga de Pollo
- Caldo de Pollo
- 2 cucharadas de Harina
- 50 gr. de Mantequilla
- 2 Yemas
- Sal, Pimienta

Preparación:

Se hacen los huevos escalfados y se dejan en seco en una tartera.

Se pone en un cazo la harina con la mantequilla, se acerca al fuego y se rehoga bien. Luego se añade el caldo de pollo y se deja cocer unos diez minutos, sin dejar de mover. Entonces se añade la pechuga, despues de cocida, en trocitos pequenos. Se vuelve y se retira el cazo del fuego. A continuación, se agregan las dos yemas de huevo.

En una fuente redonda se colocan los huevos y se cubren con la salsa. Se espolvorean por encima con el resto de la pechuga de pollo cocida y muy picada.

Huevos al Plato con Espinacas, Mejillones y Nata

Ingredientes: (4 personas)

- 8 Huevos
- 1 kilo de Espinacas
- 1/2 kilo de Mejillones
- 1 1/2 vaso pequeño de Nata líquida
- 1/2 vaso de Vino blanco
- 1 ramita de Tomillo
- Sal

Preparación:

Separar las hojas de las espinacas, lavarlas y meterlas en un cazo tapado sin nada y dejar que cuezan en su propia agua durante 10 minutos. Escurrir y reservar.

En otro cazo, poner los mejillones lavados con vino blanco y tomillo. Tapar el cazo y reservar los mejillones cuando esten abiertos. Si la nata estuviese muy liquida espesarla un poco con la Minipimer (esto no es publicidad, en serio) o con unas varillas de montar claras de huevo. Se pican o pasan las espinacas por el pasapures. Se mezclan con la mitad de la nata y se vierte esta crema repartida en los platitos de los huevos.

Se cascan dos huevos en cada plato, se sala ligeramente la clara y se rocian con el resto de la nata. Se colocan los mejillones repartidos por encima, hundiendolos un poco para que no se resequen, y al horno unos siete minutos. Servir enseguida.

Arroz con Higaditos

Ingredientes: (4 personas)

- 2 cucharadas de Aceite
- 1 Cebolla
- 2 lonchas de Bacon
- 300 gr. de Arroz
- 600 ml. de caldo de Pollo
- 25 gr. de Margarina
- 100 gr de Champinones
- 250 gr de Higaditos
- Sal, Perejil y Queso rallado

Preparación:

Calienta el aceite en una cacerola y frie la cebolla. finamente picada, y luego el bacon, tambien picado Añade el arroz, rehogalo y vierte encima el caldo de pollo. Dejaló cocer, tapado, 15 minutos. Mientras tanto. calienta la margarina en una sartén y frie suavemente los higaditos con los champiñones fileteados hasta que el conjunto este bien dorado y hecho. Añade los higaditos al arroz, salpicaló con perejil pica- do y sirveló con el queso rallado en un cuenco aparte. Si tienes paciencia para no levantar la tapadera mientras cuece el arroz verás que suelto y a punto te queda.

Paella Valenciana.

Ingredientes: (6 personas)

- 600 gr. de Arroz
- 250 cl. de Aceite
- Sal
- 4 Ajos
- 3.5 litros de agua aprox.
- 1 cucharada de Pimentón
- 2 Tomates
- 6 hebrar de Azafrán
- 750 gr. de Pollo
- 500 gr. de Conejo
- 400 gr. de Herradura
- 150 gr. de Tavella
- 100 gr. de Garrofón pelado
- 1 ramita de Romero (ponerla al final de la cocción
- 2 docenas de caracoles

Preparación:

Colocar el recipìente al fuego y procurar que quede bien nivelado (importante), poner el aceite a calentar y sofreir la carne a fuego moderado hasta dorar.

Añadir la herradura (judia grande) cortada en trozos. Cuando este frita, poner el tomate picado posteriormente el pimentón y remover. Llegado este punto, poner rapidamente el agua, hasta las marcas de las asas del interior del recipiente. Cuando rompa a hervir, incorporar la tavella (judias pequeñas) y el garrofón (judias) asi como la sal, dejando que cueza todo muy bien. Ajustamos de nuevo el agua hasta el mismo nivel y agregamos el azafrán.

Cuando rompa a hervir, poner el arroz en un caballón (raya por el medio del recipiente) que sobresalga aproximadamente dos dedos por encima del agua y cocer a fuego alegre durante los 6 o 7 minutos iniciales, posteriormente dejar cocer a fuego lento hasta el fin de la coccion (cuando parezca escasear el agua retiramos la paella del fuego y la dejamos reposar unos 15 minutos antes de servir).

Los caracoles se deben lavar y engañar antes de añardilos a la paella y los incorporaremos al ajustar el agua por segunda vez.

Tortilla Campestre

Ingredientes: (4 personas)

- 100 grs. de Jamon en trozo
- 100 gr. de Chorizo
- 100 gr. de Guisantes
- 1 Pimiento Morron
- 6 Huevos
- Aceite, Sal,

- Salsa de tomate *Ver Salsa de Tomate

Preparación:

El chorizo y el jamón se cortan en taquitos y se saltean en una sarten con unas gotas de aceite. A continuacióon se incorporan el pimiento morrón, asado y cortado en tiras y los guisantes. Se sazona al gusto y se deja sofreir unos minutos. Acto seguido se baten los huevos y a este batido se le incorpora el sofrito, removiendolo. El conjunto se vuelca en una sarten y se pone al fuego para que cuaje. Al servir se puede acompanar con Salsa de Tomate

Conejo al Ajillo (rostit)

Ingredientes, 4 personas:

- Un conejo y medio partido en cuatro trozos dos de la parte de arriba y dos de la parte de abajo y a su vez cortados en cuatro trozos cada uno.
- Coñac
- Una cabeza de ajo
- Una Cebolla
- Judias
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación:

Se calienta aceite de oliva mas o menos dos vasos con una cabeza de ajos, cuando esten dorados se añade el conejo salpimentado y se le da unas vueltas hasta que este dorado. cuando este doradito se rocia con una copa de coñac, se deja evaporar.
Se añade una cebolla picada finamente y a continuacion cuatro tomates pelados y triturados. Se deja cocer a fuego rapido durante unos 20 minutos y cuando saque el aceite ya esta cocido.
para emplatar se prepara una base de judias previamente pasada con la salsa del conejo y se ponen dos o tres trozos de conejo segun tamaño. se rocia con su salsa y ya esta.
facil no? Es un plato riquisimo.

Costillas de Cordero con Miel

Ingredientes, 4 personas:

- 20 costillas de cordero
- 1dc de aceite de oliva
- Un poco de oregano
- Miel
- Sal

Preparación:

Se limpian las costillas de los posibles restos de pelo y exceso de grasa, se les pone la sal y seguidamente se colocan en una plata para hornear. En el fondo de la plata hay que poner un poco de aceite o mantequillaSe limpian las costillas de los posibles restos de pelo y exceso de grasa, se les pone la sal y seguidamente se colocan en una plata para hornear. En el fondo de la plata hay que poner un poco de aceite o mantequilla para evitar que se peguen. Una vez en la plata con una" Lengua de Gato" (espatula flexible) se untan por la parte de arriba con miel, se les espolvorea con el oregano (un pellizco) y se colocan en el horno. Si el horno es a gas con 12 minutos es suficiente, cuando estan doradas por una cara se giran con cuidado y al cabo de 5 minutos ja estan listas!
Espero que os gusten, realmente son deliciosas(comentario hecho por personas convidadas a comer).

Salpicón de Ave con Manzana

Ingredientes, 4 personas:

- 2 pechugas de pollo
- 2 tomates
- 3 manzanas
- 1 lechuga
- 2 zanahorias
- 1 endibia
- 1 limón
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 yoghurt
- Aceite de oliva, sal

Preparación:

Cocemos las zanahorias y las cortamos en daditos.
Limpiamos la lechuga y la cortamos en juliana.
Cortamos el tomate en rodajas finas.
Pelamos la manzana y la cortamos en daditos.
Cocemos las pechugas de pollo y las cortamos a tiras. Para la elaboración de la salsa: Mezclamos el zumo de limón, la mostaza y el yoghurt.
Para presentar el plato: Colocamos en una fuente la lechuga y ponemos encima las rodajas de tomate y las endibias, y sobre ellas la zanahoria. Lo aderezamos con aceite y sal, y ponemos el pollo en tiras y la manzana en daditos. Todo ello lo cubrimos con la salsa.

Estofado de Cordero, Judias y Manzana

Ingredientes, 6 personas:

- 200 gr.de judías blancas
- 300 gr.de cebolla
- 1/2 Kg.de patatas
- Azúcar
- 1/2 Kg.de manzanas
- 1 Ramito de mejorana
- Sal y pimienta
- 5 Cucharadas aceite oliva
- 700 gr.pierna cordero deshuesada

Preparación:

Poner las judías en remojo durante toda la noche. Preparar un puchero con las judías y agua fría hasta el mismo nivel, ponerlo al fuego medio y dejar cocer lentamente durante 30 minutos aproximadamente.
Pelar las cebollas y cortarlas en aros. Cortar la carne en dados. Poner aceite en una sartén y freír la carne hasta que esté dorada, incorporar la cebolla y rehogar.
Echar la carne y la cebolla en el puchero de judías, rellenar con agua si fuese necesario y continuar cociendo treinta minutos mas.
Cortar en dados las patatas y añadirlos a la cazuela pasados los treinta minutos, dejar cocer quince minutos mas.
Pelar, despepitar y cortar las manzanas en gajos y agregarlas al guiso, dejar cocer cinco minutos mas.
Poner a punto la sal, añadir una pizca de pimienta, y finalmente incorporar el ramito de mejorana.
NOTAS
La cocción deberá ser al menor hervor posible y el puchero estará tapado. Vigilar el nivel del liquido, que no debe bajar del nivel del guiso, pero tampoco debe quedar excesivamente caldoso. El tiempo de remojo de las judías dependerá del tipo y de la calidad de estas.

Callos con Pata y Garbanzos

Ingredientes, 4 personas:

- 1 Pata de ternera
- 1 Kg.callos de ternera
- 1/4 Kg.tocino
- 1 Rama de perejil
- 1 Cabeza de ajos
- 1/4 Kg.garbanzos
- 1/4 Kg.de chorizo
- 1/4 Kg.de jamón serrano
- 1 Cebolla mediana
- 5 Clavos de olor
- 10 Granos pimienta negra
- 1 Hoja de laurel
- Aceite de oliva
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Cucharada pimentón dulce
- 1 Cucharada pimentón picante
- Nuez moscada
- 1 Cucharada cominos en polvo

Preparación:

Se pedirá al casquero que nos parta y prepare la pata. Cortar los callos en trozos menudos. La víspera se termina de limpiar la pata y se cocerá junto con los callos en abundante agua con un pedazo de tocino, una rama de perejil, la cabeza de ajos y un poco de sal durante una hora aproximadamente, deshuesar la pata en caliente, reservar el agua de la cocción, los ajos y el perejil. También la víspera poner a remojar los garbanzos en una olla con agua. Dejar todo en lugar fresco hasta el día siguiente. Trocear el chorizo y el jamón. Pelar y cortar en juliana la cebolla.

Cocer lentamente los garbanzos con el agua de remojar, reservar el agua. Pasar la pata y los callos a la cazuela donde se vaya a guisar.

Calentar en una sartén un poco de aceite y freír ligeramente el chorizo y el jamón. echarlo en la cazuela. Freír las rajitas de cebolla hasta que esté dorada y machacarlas junto los ajos y el perejil, echarlo en el guiso. Tostar ligeramente en la sartén con un poco de agua de la cocción la harina y mezclarla con los pimentones, añadirlo a la cazuela. Machacar una cucharada de garbanzos y los pedazos de tocino e incorporarlo. Echar también los clavos, la pimienta, el laurel, los cominos y rallar un poco de nuez moscada.

Añadir el agua de la cocción de la pata y los callos, remover bien y dejar cocer lentamente controlando el nivel de agua añadiendo mas a medida que sea necesario, utilizar mientras no se termine la de la cocción y luego la de los garbanzos. Cuando esté casi hecho se le añaden los garbanzos y se deja cocer hasta que la salsa quede espesita.

Verter en un molde y dejar enfriar. Para servir, cortar del molde la ración que se desee y calentar en cazuela de barro, añadiendo si fuese necesario un poco de agua.

NOTAS

El guiso se conserva muy bien en el congelador.

Conejo al Martini

Ingredientes, 4 personas:

- 1 conejo cortado en trocitos
- 1/2 vaso de los de agua, de Martini blanco
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- Pimienta negra en grano
- Aceite
- Sal
- Laurel
- Nuez moscada en polvo
- Caldo de carne concentrado en pastillas, a raz¢n de media pastilla por comensal

Preparación:

Adobar el conejo con sal y unos cuantos ajos machacados unas pocas veces en el mortero, durante unas 3 ó 4 horas antes de cocinarlo. Dorarlo en una sartén con el aceite, y ponerlo ya frito, en una cazuela de barro.

En el aceite que sobra de freirlo, rehogar la cebolla cortada a trocitos, 4 dientes de ajo enteros (sin quitarles la piel), 2 hojas de laurel, la pimienta en grano y la nuez moscada. Frito todo, a¤adir el medio vaso de Martini blanco a la sart,n, d ndole unas poquitas vueltas.

Cuando esté, echarlo sobre el conejo y cubrirlo con agua. Dejarlo hervir hasta que esté tierno. Se puede servir caliente o frio.

Conejo al Azafrán

Ingredientes, 4 personas:

- 1 Kg. de Conejo
- 4 rebanadas de Pan
- Unas hebras de Azafrán
- 2 Cebolletas o 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 vaso de Vino blanco
- 1 cucharada de Harina
- Sal y Pimienta
- 2 dientes de Ajo
- Agua o Caldo y Aceite

Preparación:

Salpimentar el conejo una vez troceado. En una cazuela con aceite, freir las rebanadas de pan junto con unos granos de pimienta. Despues, machacarlas en un mortero junto con los dientes de ajo y el azafran. Añadir el vino blanco. En el aceite donde ha frito el pan, dorar el conejo, añadir luego las cebolletas y el pimiento picados y rehogar bien. Agregar un poco de harina y volver a rehogar. Acontinuación, añadir el majado junto con el vino y rehogar. Cubrirlo casi de agua y dejar que se haga hasta que quede tierno, tardara unos 30 minutos aproximadamente.

Pollo Estofado de Las Palmas

Ingredientes:

- 1 Pollo
- 2 Cebollas o Cebolletas
- 1 cabeza de Ajos
- 1 hoja de Laurel
- 1 cucharada de Pimentón dulce
- 1 vaso de Vino Tinto
- 1 cucharada de Manteca
- Sal, Pimienta
- Patatas fritas en dados

Preparación:

Se sofrie en la manteca el pollo troceado y salpimentado. Despues añadimos las cebollas picadas, los ajos, el laurel, el pimentón y el vino, y lo dejamos cocer tapado por unos 30 minutos aproximadamente. Por último, agregamos las patatas fritas y dejamos que de un hervor de 5 minutos.
Servimos y A COMER!

Redondo de Ternera a la Jardinera

Ingredientes:

- 1 Kg de Redondo
- 2 Cebollas medianas
- 2 Tomates, 2 Puerros
- 2 Zanahorias cocidas
- 4 Alcachofas cocidas
- 100 gr. de Guisantes Cocidos
- 100 Gr. de Habas Cocidas
- 1/2 Kg. de pure de Patata
- Aceite y Sal, 1 diente de Ajo
- Vino blanco, Agua o Caldo

Preparación:

Salamos el redondo y lo colocamos en una placa de horno honda. Lo cubrimos con la cebolla, el tomate, el ajo y los puerros picados. Añadimos el aceite, el agua y el vino y lo metemos al horno a 180 grados durante 45 minutos. Durante el tiempo de la cocción, si hace falta, agregamos agua. Sacamos el redondo a un plato. Pasamos la verdura con su líquido por el pasapures y la ponemos en una cazuela. Cortamos el redondo en lonchas. Si hay poca salsa, añadimos agua o caldo y probamos de sal. Si es necesario podemos podemos ligarla con harina de maiz. A la salsa añadiremos la la zanahoria cocida y troceada, las alcachofas, los guisantes y las habas. Servimos el redondo en lonchas. Salseamos y acompañamos con pure de patatas y un chorro de aceite crudo.

Empanadillas de Carne

Ingredientes: (de 4 a 6 personas)

- 1 cucharada de Aceite
- 1 loncha de Bacon
- 1 Cebolla pequena
- 200 gr. de Carne cocida o asada
- 2 Tomates
- 1 diente de Ajo
- ramita de Perejil
- Sal, Pimienta y Aceite.

Para la masa:

- 200 gr. de Harina
- un pellizco de Sal
- 50 gr. de Manteca de cerdo

- 50 gr. de Margarina

Preparación:

Calienta el aceite en una sarten y frie el bacon, la cebolla, ajo y perejil, todo ello muy picado. Cuando empiece a dorarse, añade la carne y los tomates tambien picados. Sazona con sal y pimienta y cueceló, removiendo, hasta que el liquido de los tomates se haya evaporado. Tamiza la harina con la sal en un cuenco, añade manteca y margarina y mezclaló con los dedos hasta que tenga aspecto de migas de pan. Añade el agua fria necesaria para hacer una masa consistente. Trabajala ligeramente, extiendela con el rodillo y rellena las empanadillas. Frielas en aceite bien caliente.

Tortas de Polvorón

Ingredientes, 4 personas:

- 500 grms Azúcar
- 500 grms Manteca de cerdo
- 1 kg Harina
- Ralladura de la piel de 1 limón
- Ajonjoli

Preparación:

Se ablanda un poco la manteca con las manos y se le añade el azúcar, la harina y la ralladura de limón. Se amasa bien y se estira con un rodillo para dejarlo de un grosor de 1'5 cm. Con un cortapastas lo cortaremos en circulos de unos 4 ó 5 cm de diametro y lo colocaremos en placas de horno muy ligeramente en grasadas. Se espolvorean con el ajonjoli y se meten al horno previamente calentado a 200º C. Cuando estan doraditas se sacan y se esperan a que se enfrien un poco para que se endurezcan.

Jalea de Jazmin

Ingredientes, 6 personas:

- 2 Manzanas reineta parda
- 1/2 Tacita de flores de jazmín recién cogidas
- 1 Cucharilla de té de Jazmín
- 1/4 Kg.de azúcar
- 1/2 Limón

Preparación:

Lavar las flores de jazmín. Lavar y frotar con un cepillo duro las manzanas.
Poner las manzanas enteras y sin pelar en una olla con 3/4 litros de agua, tapar y llevar a la ebullición, dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos. Sacar las manzanas y reservar el líquido, cortarlas en cuartos y pelarlas, quitar las pepitas, envolver las peladuras y las pepitas en una gasa y atarla.
Poner a cocer el agua reservada con la gasa y el azúcar, tapar y dejar cocer suavemente durante 1/2 media hora hasta que al meter una cuchara de metal la gota caiga formando una bolita espesa. Colocar la gasa en un colador sobre el cazo y apretar con una cuchara para exprimir todas las pectinas.
Añadir las flores de jazmín y el té, dar un hervor de 10 minutos a temperatura mínima, envasar en un tarro, esperar que se enfríe y guardar en frigorífico. A medida que se vaya gelificando remover para que las flores no se queden en la superficie.
NOTAS
No siempre las manzanas tienen la misma cantidad de pectinas por lo que puede suceder que la jalea quede mas o menos cuajada, a veces puede ser necesario usar 3 manzanas.

Flan Tropical

Ingredientes, 4 personas:

- 1 bote de leche condensada
- La misma cantidad leche entera
- 1/4 Kg. de coco rallado
- 3 huevos
- 1 plátano maduro en rodajas
- Guindas confitadas o al marrasquino
- 3 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Batir la leche condensada con la misma cantidad de leche normal.
Tomar los huevos y separar las claras de las yemas. Incorporar a la leche las yemas. Echar el coco y remover bien. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas también suavemente.

Hacer con el azúcar caramelo y bañar interiormente el molde. Verter en el suavemente la mezcla. Tapar el molde y ponerlo en olla exprés durante 20 minutos.
Enfriar en la nevera y desmoldar. Adornar con las guindas y las rodajas de plátano.
NOTAS
Si se deseara que tuviese un sabor mas dulce, añadir a la mezcla con el coco, la cantidad de azúcar conveniente.

Bizcocho de Vainilla
Ingredientes,:

- 1 libra de Azucar
- 1 libra de Harina
- 5 tapitas de Vainilla
- 9 Huevos
- 8 onzas de Agua
- Una cucharada de Polvo Royal
- 1/2 libra de Margarina
- Una barra de Mantequilla
- Rayadura de un Limón
- Pizca de Sal

Preparación:

Se mezcla el polvo royal con la harina y se deja aparte en un recipiente, luego en otro recipiente se mezcla la azúcar con la margarina y la manteqilla y se bate, después se hecha solamente la yema de los huevos uno a uno. Se liga el agua con la vainilla y se le va agregando a la mezcla poco a poco con la harina , es decir, un poco de harina y un poco de agua y se bate, asi sucesivamente hasta que la mezcla quede compacta, luego se le agrega la pizca de sal y la rayadura de limón.

Tarta de Santiago
Ingredientes,:

- Para el fondo:
- 1 Huevo
- 125 gr de Azucar
- Harina (unos dos vasos)
- Canela
- Una cucharada de Agua

- Para el relleno:
- 4 Huevos
- 250 gr de Azucar
- 250 gr de Almendras molidas
- Ralladura de Limon
- Canela
- Azucar glas

Preparación:

Masa del fondo: se bate el huevo con la cucharada de agua, el azucar y un poco de canela (no mas de media cucharadita). Se va anyadiendo la harina poco a poco hasta que se forme una masa que se pueda trabajar con las manos. La masa se estira con un rodillo y se forra el fondo de un molde previamente engrasado y enharinado.
Relleno: Se baten los huevos con el azucar y la ralladura de limon. Cuando empiece a espumar anyadimos al almendra molida y la canela. Rellenamos el molde con esta masa y se mete el el horno precalentado a 180 grados unos 25-30 minutos. Para el toque final se recorta una cruz de Santiago en cartulina, se coloca en el centro de la tarta y se espolvorea toda la tarta con azucar glas. al retirar la cruz, quedara grabada en la tarta. AVISO: esto es para muy golosos. Los trozos de tarta quedan buenisimos mojados con un chorro de nata liquida.

Tarta de Queso y Limón
Ingredientes,:

- 25 Galletas Maria

- 100 gr de Mantequilla
- 200 gr Queso Philladelphia (tampoco es por hacer propaganda, quizás se pueda hacer con otro pero no lo he probado)
- 200 gr de Queso fresco de Burgos
- 200 gr de Nata líquida para cocinar
- 1 sobre de Gelatina en polvo con gusto de limón
- Un poco de mermelada de fresas o de frambuesas, como se prefiera
- Y tambien necesitas un molde redondo de 22 cm. de diámetro

Preparación:

Desmenuzar las galletas hasta que queden como polvo (con un tenedor o con una picadora si se tiene una). Fundir la mantequilla. Mezclar el polvo de galletas con la mantequilla fundida y distribuirlo por el fondo del molde para formar la base del pastel. A continuación mezclar con la batidora los dos tipos de queso y la nata. Batir bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Poner a calentar un vaso de agua y en el momento en que empiece a hervir echar el contenido del sobre de gelatina en polvo; remover un poco con un tenedor y echar en la mezcla de los quesos y la nata. Batir finalmente y echar el líquido en el molde. Introducir en la nevera y dejar enfriar en la nevera durante unas dos horas aproximadamente (o más si se quiere) hasta que tenga consistencia. Pasado este tiempo ya se puede desmoldar. La gelatina consigue la firmeza necesaria para que aguante. Finalmente decorar con un poco de mermelada por encima para darle un toque de color.

¡Buen provecho!

Magdalenas de Manzana

Ingredientes:

- 1 bote pequeño de Leche Condensada.
- 1 Manzana grande.
- 150 gr. de Harina.
- 6 cucharadas de Aceite.
- 3 Huevos
- 2 cucharadas Levadura en polvo.
- 1 Limón.

Preparación:

Pelar manzana y cortar en trocitos pequeños, rociar con zumo limón.

Mezclar leche condensada con aceite, huevos batidos, corteza limón rallada, e incorporar harina con la levadura.

Llenar hasta la mitad las cestitas de papel rizado (moldes) y poner en el centro 3 o 4 trocitos de manzana.

Cocer magdalenas en horno hasta que suban y se doren (15 minutos aprox.).

Turrón de Gofio

*Gofio=Harina de millo tostado/Millo=Maiz

Ingredientes:

- 1/2 litro de Miel de cana
- 1/2 Kg de Miel de abeja
- 2 cucharadas de Azucar
- 325 gramos de Almendras tostadas
- 2 claras de Huevo
- 1 sobre de Matalahuva mojada (granitos de anis)
- Gofio de Millo
- Moldes de papel

Preparación:

Se mezclan los dos tipos de miel y se pone al fuego, removiendolas. Una vez hervidas, se apartan.

Se baten las claras a punto de nieve, se le a-nade el azucar y se mezclan las almendras, miel, matalahuva y el gofio que admita; se deja a fuego lento durante 1 minuto. Debe quedar una pasta no muy dura.

Debemos tener unos arcos de carton fino, y trozos de papel graso para formar el turron, que se endurece al enfriar.

Crema de San José

Ingredientes: (6 personas)

- 6 yemas de Huevos
- 1 litro de Leche
- 250 gr de Azucar
- 1 rama de Canela y Canela en polvo
- 1 corteza de Limón
- 50 gr de Maizena

Preparación:

Poner a calentar la leche con la canela y el limon. Batir bien las yemas de huevo, con el azucar y la maizena. Cuando este a punto de hervir, colar sobre las yemas, azucar y maizena. Llevar al fuego, removiendo continuamente, con una cuchara de madera, procurando que no llegue a hervir, pues se cortaria. Cuando espesado, retirar. Espolvorar con canela en polvo. Servir fria.

Arroz con Leche

Ingredientes: (4 personas)

- 1 litro y cuarto de Leche
- 2 vasos de Vino de arroz
- 2 vasos de Vino de azucar
- corteza de Limon
- 2 ramitas de Canela

Preparación:

En una cazueia, se ponen: la leche, e! arroz, la canela y la corteza de limon, todo a tuego lento. Cuando el arroz esta a punto, se retira la corteza de limon y Ias ramitas de canela y se anade el azucar. Removiendo continuamente, se mantiene todo al fuego durante 4/6 minutos mas.

Como hacer un puchero

Los garbanzos se echan en el escurridor y luego se lavan y se echan en la **Olla** sin Agua.
Cojo los avios y los labos se escurren y se echa en la Ollla.
Una Zanahoria grande y una patata grande las pelas las lavas y la parte en 2 o3 trozos y lo hecho. Lleno la Olla de agua hasta casi arriba y le hecho **Sal** la pongo, y cuando empieze a hervir le saco la espuma, pasa 15 minutos y la retiro le pongo la tapadera y la vuelvo a poner en la candela El reloj lo pongo unos 10 minutos la apago y la dejo que se enfrien Cuano se halla ido todo el vapor le habro la tapadera y le miro si estan tierno los garbanzos y si no la vuelvo a poner 5 minutos
|| OJO CON CERRAR Y ABRIR||

SOFRITO PARA PASTA

Aceite de Oliva ½ Cebolla
Fiambre (cortada)
Espaguetis o Macarrones
Tomate Triturado
Se pone el Aceite a calentar se le echa la cebolla , luego se echa la fiambre y se refrie un poco se le echa el Tomate Triturado y la pasta y un poco de orégano

ARROZ CON GAMBAS

El culo de la olla de aceite de oliva menos de media cebolla, 1 pimiento cortado a tiras.
Le echo la mitad del tomate(frito o triturado), mientras voy calentando el caldo de las gambas, si me quedo sin agua le echo un vaso de agua caliente y cuando veo que le queda poco tiempo les echas las gambas y la apago

LENTEJAS

INGREDIENTES

Lentejas: 4 Puñados
1 Tomate
1 Pimiento, Zanahoria, patata media cebolla 3 Dientes de ajos sin pelar 1 hoja de laurel 4 rodajas de chorizo

Preparación

Se echa los puñados de lentejas después el tomate el pimiento la cebolla la zanahoria y la patata y los ajos Después se llena la Olla de agua por la mitad se le echa un chorreón de aceite de oliva, pimiento Molido y sal Cuando estén lista las lentejas se saca el Tomate el Pimiento la Zanahoria y los ajos se echa en la batidora y se muele todo y después lo volvemos a echar en la olla.

MACARRONES

Ingredientes
Perol Grande
Fondo de Aceite de oliva
2 Tiras de pimientos
3 Dientes de ajos
se le echa chorizo cortado a trozos pequeños
Todo estos se echa en el perol y se refrie si hay carne Picada se le echa Cuando este todo refrito se la Salsa Napolitana cuando este hirviendo se le echa medio vaso de Agua y se deja que hierva después se le echa los Macarrones o los Espaguetis y se pone UNOS 5 minutos

PAPAS GUISADAS

INGEDIENTES

Carne de Cerdo o Ternera(patatas pequeñas aprox. 500 gramos) Media Cebolla(cortada pequeñas) 100gr. Tomate Triturado o 2 tomates rayados 1 pimiento verde cortado a tiras sal y una cucharadita de Azafran 1 hoja de Laurel, y una pizca de Orégano

¡PREPARACIÓN¡

El fondo de Aceite do oliva , primero se echa el pimiento y luego se echa la cebolla y luego la Carne cuando este refrita le echas un poco de Vino Blanco, mientra pone a Calentar agua en el microondas o del grifo hasta la mitad de la olla. Se le echa la sal el orégano y el Azafran y la hoja de laurel. Cuando empiece a hervir la tapa y la pone 5 mi. Después de haberle sacado el aire se le echas las patatas, y cuando empieze a hervir se pone unos 5 minu sin la Tapadera

¡ARROZ 3 DELICIAS!

INGREDIENTES

Aceite de Oliva
3 Dientes de Ajos
Frie los dientes de ajos y echa el Arroz , refreir y descongelar, Sal y pimienta
Molida y le da vueltas

¡POLLO EN SALSA!

Fondo de aceite de oliva
1 Cebolla, 3 Dientes de ajos
Primero se echa la Cebolla y antes que se dore se le echa el pollo, cuando el pollo este refrito se echa el ajo 2 hojas de laurel y 1 pastilla de Avecren de pollo y vino Blanco. Luego se le echa el agua caliente y cuando este hirviendo el agua se tapa 5 minut.

FIDEOS CON ALMEJAS

Fondo de la olla de aceite de oliva Media cebolla 1 pimiento se le echa tomate triturado después se echan las almejas y se dejan hasta que esten todas abiertas.Media olla de agua caliente, cuando empiece a hervir se pone 5 minu.

Después se echa los Fideos

ESPINACA

Se pone agua con una pastilla de Avecren. Cuando esta hirviendo se echa la espinaca sepone tierna y se escurre.

Salten grande Aceite de oliva solo el fondo

3 Dientes de Ajos, Chorizos, Jamon o Beicon. Se refrie todos los ingredientes juntos y cuando este refrito se echan las Espinacas y después se le echan los Garbanzos y se refrien un poco y listo para comer

SALSA DE CABRILLAS

REFRITO

Cabrillas,Especies de Caracoles,Guindilla y Sal

-PAN Frito,Cebolla,Pimiento,Pimiento molido,y vino Blanco

Se lavan bien las Cabrillas, y se echan a la Olla con agua fria,se deja un ratito para que las cabrillas salgan y luego se pone el fuego muy bajito, el filo de la olla se unta con limon para que no se salgan,y cuando hierven se le quita la espuma, y se le echa sal y las muñequillas con las especies cuando estan tiernas. En una sarten se hace el refrito con, el pan,cebolla,pimiento,ajo,pimiento molido, se refrie y se pasa todo por la turmix, luego se echa las cabrillas con el refrito y se le añade un poco de caldo de la cocioón y vino blanco hasta que todo alla cojido sabor Se le puede añadir,tambien tomate triturado

TACOS MEJICANOS

-Aceite de oliva, Ajo

-Se echa la carne bien refrita, cuando este blanquita se le hecha los polvitos y después 1 vaso de agua caliente hasta que se consuma.

Se hace en 1 perol mediano y se hecha toda la bandeja de carne

CHIPIRONES RELLENOS

Refrito: Cebolla, tomate, pimiento,azafran, vino blanco

Se rellena de su misma patas partido todo muy queños, se le echa un huevo Duro y una lata de Atun

Tiempo de coción es de unos 20 minutos.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Salchichas con patatas y apio

Ingredientes	**6 raciones**
Salchichas blancas finas:	1 kilo
Apio:	1 rama
Patatas:	1 kilo
Aceite:	2 cucharadas
Caldo:	1/2 litro

Preparación

En una cazuela de barro se echa el aceite, cuando esté caliente se añaden las salchichas y una capa de apio bien limpio y cortado a trozos no demasiado grandes.
Encima se pone la patata pelada y cortada a ruedas finas.
Condimentar con sal y pimienta.
Ponerle el caldo, tapar la cazuela y dejar cocinar en el horno hasta que las patatas estén hechas.
Se sirve en la cazuela muy caliente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Libros de lomo de cerdo

Ingredientes	6 raciones
Cinta de lomo de cerdo:	1 kilo
Queso de fundir:	250 gramos
Lonchas de jamón serrano:	250 gramos
Huevos:	3 unidades
Pan rallado, sal, pimienta	

Preparación

Hacer de la cinta de lomo, una vez limpia, un primer filete sin llegar al final y un segundo terminando el corte; de este modo queda como un libro. Puede también pedirse al carnicero que lo prepare. Salpimentar los filetes y rellenar con un trozo de queso y otro de jamón. Cerrar el libro con un palillo. Pasar los filetes por el huevo batido y después por el pan rallado: dejándolos así preparados para freírlos un momento antes de la comida. Se fríen en abundante aceite caliente. Se debe retirar el palillo una vez fritos y en caliente para que salga sin dificultad. Se presentan con patatas fritas y con alguna verdura cocida y salteada.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Jamón al jerez

Ingredientes	**6 raciones**
Jamón de York:	6 lonchas gorditas
Mantequilla;	100 gramos
Puré de tomate:	4 cucharadas
Harina:	1 cucharada
Cebolla:	1 unidad
Oporto o jerez seco:	1 copa
Zanahoria:	1 unidad
Champiñones:	250 gramos

Preparación

El jamón se pone en una fuente refractaria con 25 gramos de mantequilla y el jerez, metiéndolo unos minutos al horno.
En una sartén se ponen 50 gramos de mantequilla con la cebolla picada.
Cuando está dorada se incorpora la zanahoria, también picada, y la harina, rehogándolo todo un poco. Se añade luego el puré de tomate, sal, pimienta y un chorrlto de agua, dejándolo cocer unos minutos.
Se pasa por el chino, se le añade el jerez que estará reducido, los otros 25 gramos de mantequilla y se cubre el jamón con esta salsa, adornándolo con puré de patata y champiñón.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lomo al whisky

Ingredientes	6 raciones
Cinta de lomo de cerdo:	1 kilo
Whisky:	1 decilitro
Leche:	1/2 litro
Margarina:	100 gramos
Sal, pimienta	

Preparación

En una cacerola no demasiado grande poner la mantequilla a derretir sin que tome color, introducir el lomo de cerdo previamente limpio y frotado con la sal y pimienta negra.
Dejarlo dorar, cuidando que no se queme la mantequilla, pero procurando que adquiera un bonito color. Añadir el whisky y dejar reducir.
Cubrir con la leche y dejar cocer tapando la cacerola. Aproximandamente deberá cocer 1 hora. Debe pincharse con una aguja para saber sí realmente está.
Se saca el lomo y se pone a enfriar. La salsa debe colarse y dejarse reducir; si ha resultado demasiado clara, puede pasarse por la mínipimer para conseguir trabarla más.
Se puede acompañar de un puré de manzana.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lomo a la sal

Ingredientes	**6 raciones**
Lomo:	1 kilo
Sal fina:	2 kilos

Preparación

El lomo tiene que estar bien limpio de grasa.
En el fondo de una cazuela se pone 1 kilo de sal, encima el lomo y cubriéndolo el otro kilo de sal.
Se tapa y se mete al horno 3/4 de hora.
Una vez hecho se saca de la cazuela, se le quita la sal con un paño y en frío se corta como fiambre.
Puede servirse como plato frío con ensaladilla.
Y para servirlo en caliente, con salsa bechamel o de tomate y costrones de pan frito. A la bechamel conviene ponerle una pizca de canela.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cochinillo asado

Ingredientes	**8 raciones**
Cochinillo:	4 kilos
Dientes de ajo:	4 unidades
Hojas de laurel:	2 unidades
Rama de tomillo:	2 unidades
Vino blanco:	1/4 de litro
Manteca de cerdo:	100 gramos
Agua:	1/2 litro
Sal	

Preparación

Poner en una tartera de barro ovalada los dientes de ajo enteros, el laurel, el tomillo, el vino blanco y el agua.
Quitar las visceras al cochinillo. Hacer una incisión (sin profundizar) de cabeza a rabo y, por el interior, pinchar la corteza con una aguja para que no se ampolle.
Poner el cochinillo con la corteza abajo en la tartera.
Rociar con manteca de cerdo fundida. Sazonar y poner en el horno.
Dar la vuelta al cochinillo, sazonar y salpicar con unas gotas de agua y poner nuevamente en el horno hasta que la corteza quede crujiente.
Si fuera posible utilizar preferentemente horno de leña.
Poner unas tablillas en el fondo de la tartera de barro para que el cochinillo no se pegue.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Escalopes de cerdo rellenos

Ingredientes	**4 raciones**
Escalopes:	4 unidades (175 gramos/unidad)
Carne de salchicha blanca:	250 gramos
Aceite:	1 decilitro
Zanahoria:	75 gramos
Vino blanco:	1 decilitro
Finas hierbas:	25 gramos
Sal, pimienta	

Preparación

Hacer la farsa trabajando la carne de salchicha blanca con sal, pimienta y las finas hierbas. Rellenar los escalopes con la farsa y sujetar con palillos. Saltearlos en el aceite, añadir la zanahoria previamente cortada en juliana, mojar con vino blanco, sazonar, reducir y mojar con caldo blanco suave. Servir muy caliente, desprovistos de los palillos.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Manos de cerdo al horno

Ingredientes	**3 raciones**
Manos de cerdo:	3 unidades
Leche:	1 decilitro
Manteca de cerdo:	50 gramos
Huevos:	4 unidades
Azúcar:	50 gramos
Pimienta, sal	

Preparación

Se limpian bien las manos de cerdo y después se cuecen. Una vez cocidas se deshuesan,, se sazonan con sal y pimienta y se meten en una cacerola en cuyo fondo se ha puesto un poco de manteca de cerdo. Por encima de ellas se echan los huevos batidos de modo que queden bien cubiertas. Se añade la leche y se espolvorean con el azúcar, se rocían con la manteca y se meten en el horno hasta que estén costradas.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lomo de cerdo con judías

Ingredientes	**6 raciones**
Lomo:	500 gramos
Judías:	500 gramos
Aceite:	1 decilitro
Sal, ajos, pimentón, orégano, laurel	

Preparación

Después de desengrasar bien el lomo, se pone en un adobo compuesto de ajos, pimentón, orégano, sal y agua, añadiendo unas hojas de laurel. Se mantiene en este adobo durante un par de días, removiéndolo de vez en cuando.
Una vez adobado se asa en el aceite y mientras tanto se ponen a cocer las judías que serán del tipo llamado en Cataluña de piñón.
Antes de que estén completamente cocidas se retiran del fuego, se les escurre el agua y se saltean después en la misma grasa que sirvió para asar el lomo. Se conoce que están en su punto cuando empiezan a abrirse.
Durante la confección del guiso se tendrá mucho cuidado de que las judías no se peguen unas a otras.
Una vez todo en su punto, se trincha el lomo en lonchas que se colocan en el centro de la fuente rodeándolas con las judías.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Carré de cerdo con manzanas y uvas

Ingredientes	**8 raciones**
Carré de cerdo (chuletero):	2 kilos
Manteca o aceite:	150 gramos
Manzana:	300 gramos
Uvas:	300 gramos
Nata líquida:	300 gramos
Vino tinto:	2 deciiitros
Estragón:	100 gramos
Cebolla:	200 gramos
Puerro:	150 gramos
Dientes de ajo:	4 unidades
Zanahoria:	1 unidad
Rama de laurel:	1 unidad
Rama de tomillo:	1 unidad
Sal, pimienta	
Fondo oscuro	

Preparación

Saltear el carré de chuleteros con aceite o manteca en el horno, agregar una mirepoix de verduras. A la mitad de cocción poner vino tinto de buena calidad. Dejar reducir para añadir jugo o fondo oscuro. Al terminar la cocción pasar la salsa y reservar. Fondeamos la cebolla con mantequilla, manzana pelada y cortada a cuadros pequeños, uvas frescas o secas, la nata líquida y el estragón picado, moviéndolo para que ligue. Mezclar con la salsa y rectificar de sal y pimienta. Cortar el carré de chuletas y napar con su salsa. Utilizar la guarnición de manzanas y uvas.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Empanada de lomo a la gallega

Ingredientes	**4 raciones**
Cebolla:	100 gramos
Lomo de cerdo:	500 gramos
Vino blanco:	1 vaso
Manteca de cerdo:	50 gramos

Tomillo, orégano, ajo, pimentón, sal, masa de empanada (la necesaria)

Preparación

Se prepara una masa de empanada (o se utiliza una comprada).
En una orza se pone el lomo con un adobo que se prepara machacando un par de dientes de ajo, tomillo, orégano, una cucharada de pimentón y la sal necesaria; se mezcla todo, se deslíe con vino blanco y se echa en la orza donde se tiene el lomo.
En este adobo se deja durante 24 horas, al cabo de las cuales se quita y se sofríe en la manteca con la cebolla picada.
Cuando se haya rehogado se le añade otro poco de vino blanco y se deja cocer hasta que se reduzca la salsa.
Se prepara la empanada en forma adecuada y se cuece al horno.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Chuletas de cerdo con arroz

Ingredientes	**8 raciones**
Chuletas:	8 unidades
Pimientos rojos:	1 lata
Aceite:	2 decilitros
Manteca:	50 gramos
Ajos:	8 dientes
Arroz:	300 gramos
Sal, pimienta, perejil	

Preparación

Limpiar y preparar las chuletas; ponerlas a macerar con aceite, ajo y perejil picado.
Poner en una sartén el aceite y la manteca y freír las chuletas, dejándolas doraditas. En la grasa que queda de freirlas echar los ajos picados y los pimientos cortados a tiras, dejándolos hacer a fuego lento en una cazuela de barro.
El arroz, cocerlo natural, escurrirlo y refrescarlo al chorro de agua fría.
Después rehogarlo con aceite y manteca y un poco de perejil picado.
Presentación en fuente redonda: colocar el arroz en pirámide, las chuletas con el palo hacia arriba y los pimientos alrededor.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cochinillo guisado

Ingredientes	**6-8 raciones**
Cochinillo:	1 unidad
Aceite:	1/8 litro
Manteca de cerdo:	60 gramos
Vino blanco:	1/4 litro

Zumo de limón, pimienta blanca, laurel, sal, berros

Preparación

El cochinillo muy bien limpio se parte a lo largo, abriéndolo por el vientre y por el centro de su espina dorsal.
Los 2 trozos se dejan un par de días en un adobo que se prepara mezclando aceite crudo y zumo de limón en la proporción de una parte de limón por dos de aceite, una pizca de pimienta blanca molida y una hoja de laurel desmenuzada. Sin nada de sal.
Cuando vaya a asarse se retira del adobo, se enjuga con un paño y se salpica de sal. Se pone en una asadera de barro, se rocía con manteca de cerdo derretida y se asa al horno, que no debe estar muy fuerte, ya que el asado se ha de hacer despacio por su mucha grasa.
Cuando haya tomado color se riega con media botella de vino blanco y se deja de nuevo en el horno, regándolo a menudo con su jugo hasta que éste se consuma y el cochinillo esté tierno.
Se sirve en la misma cazuela, siempre con poco jugo, con un montón de berros en cada extremo y una buena ensalada por separado.
Es conveniente servirlo muy tostado para que la carne no resulte muy grasienta.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cabrito al horno

Ingredientes

Cabrito:	1 pieza
Manteca de cerdo:	100 gramos
Cebolla:	200 gramos
Vino blanco:	1 copa

Ajo, perejil, laurel, pimienta en grano, clavo, sal

Preparación

Después de trinchar el cabrito en grandes trozos y de untarlos con manteca de cerdo se coloca en una tartera, añadiéndole la cebolla picada, perejil, ajo, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, un clavo de especia, el vino y una cantidad igual de agua. Se sazona con sal y se introduce en el horno a fuego moderado hasta que la carne esté tierna y dorada.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Carré de cordero al perfume de Oporto

Ingredientes	**16 raciones**
Carré de cordero:	2 unidades (2,5 kilos cada una)
Zanahoria:	150 gramos
Puerro:	150 gramos
Apio:	60 gramos
Cebolla:	100 gramos
Laurel:	1 ho)a
Tomillo:	1 rama
Vino de Oporto:	2 copas
Patatas:	2 kilos
Aceite:	2 decilitros
Pimientos verdes:	200 gramos
Caldo de carne:	1/2 litro
Sal, pimienta, miga de pan tierno	

Preparación

Dorar el carré de cordero, brasear y cortar en pequeños trozos las zanahorias, puerro, apio, cebolla, laurel, tomillo y mojar con vino de Oporto.
Guarnición:
Patatas cortadas en rodajas pechadas en aceite.
Pimientos verdes cortados en juliana. Colocar por capas en una cazuela de barro. Mojar con un poco de caldo, sazonar, tapar con un papel antigraso y meter al horno.
Una vez terminado, cortar el carré de chuletas y colocar sobre la cazuela de patatas formando una corona.
El carré de cordero se cortará al momento de servir. Se puede espolvorear de miga de pan tierno una vez terminado de emplatar.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cordero guisado

Ingredientes	**6 raciones**
Cordero:	1 1/2 kilo
Pimientos:	1/2 kilo
Tocino de jamón:	75 gramos
Aceite:	6 cucharadas
Cebolla:	100 gramos
Tomate:	150 gramos
Harina, sal, pimienta	

Preparación

El cordero, que debe escogerse de la parte delantera, se corta en trozos regulares. En una sartén con el aceite caliente, se echa la cebolla picada, el ajo y el perejil y se fríen lentamente. Cuando la cebolla esté tierna se agregan ios tomates, pelados y cortados en trocitos, y se fríen.
En una cazuela de barro se pone el tocino de jamón picado y una cucharada de aceite, después se agregan los trozos de cordero y se van rehogando lentamente, posteriormente se añaden los dientes de ajo, la salsa de tomate y los pimientos cortados en tiras. Se sazona y se deja cocer muy despacio y tapado hasta que el cordero esté tierno,
Se sirve en la misma cazuela espolvoreado con perejil picado.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Silla de cordero asada

Ingredientes	**8 raciones**
Silla de cordero:	2 kilos
Manteca de cerdo:	100 gramos
Ajos:	4 dientes
Queso rallado:	250 gramos
Arroz:	250 gramos
Espinacas:	1 kilo
Mantequilla:	100 gramos
Vino madera:	1 decilitro
Tomatitos:	8 unidades

Caldo para regarlo, puerro, apio, perejil, cebolla, tomate

Preparación

Se prepara la silla, desprendiendo las costillas y el hueso central sin quitarlo del todo. Se sazona con sal y pimienta, se ata y pone a asar. Después de dorada, se añaden las legumbres, se mete al horno, regándola con el caldo, hasta que esté bien hecha. Se gratina, una vez quitada la cuerda y el hueso, con queso rallado. La salsa se pasa y añade una reducción de vino de madera. Sobre un fondo de arroz milanesa se coloca la silla, adornándola con tomates braseados y la salsa en salsera.

Arroz de Milán:
Se saltean las espinacas, cocidas y escurridas, en mantequilla muy caliente, se añade el arroz natural y por último el queso, retirándolo enseguida.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cordero al ajillo

Ingredientes	**6 raciones**
Pierna de cordero o paletilla:	1 1/2 kilos
Salsa de tomate:	4 decilitros
Manteca de cerdo:	75 gramos
Ajos:	50 gramos
Caldo de carne:	2 cubitos
Agua:	1/4 litro
Pan rallado:	1 cucharada
Sal, pimienta, zumo de limón	

Preparación

La pierna se deshuesa y se parten unos filetes de 6 centímetros de diámetro.
Se pone la manteca en una tartera y cuando está caliente se echan los filetes dorándolos por los dos lados, se añaden los ajos picados, el pan rallado, la salsa de tomate, agua hirviendo, la sal y la pimienta, se tapa y se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierno (aproximadamente 1 1/2 h). Se le echan las pastillas de caldo disueltas en agua. Se presenta en una fuente larga donde se colocan los filetes acaballados, se les echa la salsa por encima y se adorna con patatas fritas o arroz blanco.
Nota: Si se quitan los ajos se pondrán enteros.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cordero asado

Ingredientes	**2 raciones**
Cordero lechal:	1/2 kilo
Aceite:	1 decilitro
Sal, limón	

Preparación

El cordero que debe estar muerto y preparado desde la víspera, se unta con grasa, limón y sal.
Así preparado se coloca en una cazuela de barro, que previamente se habrá calentado al fuego, y en ella se tiene el cordero cambiándolo de posición hasta que quede bien dorado por todas partes, debiendo mantenerse el fuego muy vivo.
Cuando esté bien dorado se mete en el horno y se deja que siga asándose a fuego lento hasta que este muy tierno.
En el momento de servirlo se rocía con zumo de limón y se presenta en la mesa en la misma cazuela que se ha utilizado para asarlo: de esta forma lo mantendremos caliente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Pierna de cordero asada con relleno de legumbres

Ingredientes	**8 raciones**
Pierna de cordero recental:	1 unidad (2 kilos)
Aceite:	2 decilitros
Tomates para rellenar:	8 unidades
Champiñones grandes:	8 unidades
Magro de cerdo:	250 gramos
Mantequilla:	30 gramos
Cebolla:	75 gramos
Chalota:	20 gramos
Vino blanco seco:	1 decilitro

Sal, pimienta negra, jugo de limón, tomillo, perejil, nuez moscada

Preparación

Lavar, vaciar los tomates y sazonar el interior con sal y pimienta. Limpiar y rociar las cabezas de los champiñones con zumo de limón, utilizando los troncos para picar junto con la chalota y cebolla. Rehogar en mantequilla este picadillo y mezclar con la carne de cerdo picada previamente, sazonar de sal, pimienta, tomillo y nuez moscada. Rellenar los tomates y champiñones con esta farsa y reservar. Limpiar de grasas y nervios exteriores la pierna, rociar de aceite y poner al horno fuerte durante 40 minutos, sazonando con sal y pimienta cuando esté a media cocción. Cuando falten 15 minutos introducir las legumbres rellenas en el mismo recipiente para que se terminen de hacer. La salsa se hará desglasando el resultado del jugo del asado con vino blanco y un poco de caldo. El servicio se hará al terminar la cocción y se acompañará con las legumbres rellenas y la salsa en salsera.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Frite

Ingredientes	**6 raciones**
Carne de cordero:	1 kilo
Aceite:	1 decilitro
Pimentón, ajo, perejil, vinagre, sal	

Preparación

Se corta la carne en trozos y se rehoga en el aceite puesto en un caldero.
Ya rehogada, se agrega una cucharada de pimentón, perejil, ajo machacado y se sigue rehogando hasta que estos últimos tomen color. Entonces se añade un poco de vinagre, se cubre todo con agua y se deja cocer hasta que esté tierna.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cochifrito de cabrito

Ingredientes

Cabrito:	1 unidad
Aceite:	1/8 litro
Pimentón, vinagre, ajo, sal	

Preparación

Después de despellejado se limpia el cabrito y se trincha en pedazos que se rehogan en el aceite bien caliente, agregando una cucharada de pimentón y otra de vinagre. En un mortero se majan 2 ó 3 dientes de ajo, que se habrán frito de antemano. Cuando estén hechos una pasta se deslíen en un poco de agua y se vierten sobre los trozos de cabrito, que se habrán puesto en una cazuela; se sazonan con sal y se dejan cocer hasta que el caldo se reduzca y quede en la grasa.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Ragut de Riñones y criadillas

Ingredientes	**8 raciones**
Riñones de cordero:	700 gramos
Criadillas blanqueadas:	700 gramos
Manzana pelada y limpia:	700 gramos
Calvados (aguardiente):	1 vaso
Caldo de ternera:	1/2 litro

Sal, pimienta, finas hierbas, aceite, costrada de hojaldre, pan frito, mantequilla

Preparación

Cortar las manzanas, previamente peladas y cortadas a cuadros, y ponerlas con la mantequilla y el aguardiente Calvados, reservándolas. Cortar las criadillas y los riñones en lonchas finas. Poner aceite a una temperatura fuerte en una sartén, agregar las criadillas y los riñones, dorar un poco y sacar una vez dorados. En el mismo recipiente agregar el caldo blanco de ternera y reducir a fuego muy rápido, poner las manzanas cortadas con el aguardiente y dejar cocer unos 15 minutos para añadir los riñones y las criadillas al final. Sazonar de sal y finas hierbas.

Servir sobre tostada de pan frito o tostada de hojaldre, poner en el centro un montoncito del picadillo y napar de salsa de la misma elaboración.

Los riñones tienen que ser de cordero, así como las criadillas. Blanquear las criadillas es introducirlas en un recipiente con agua cuando empieza a hervir. Se retiran dejándolas enfriar y ya están preparadas para su elaboración.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cordero al chilindrón

Ingredientes **6 raciones**

Cordero: 1 kilo
Aceite: 1 1/2 decilitro
Cebolla: 2 unidades grandes
Vino blanco: 1 vaso
Ajo, pimienta, perejil, laurel, vinagre, pan

Preparación

Se pone el aceite en una cazuela y sobre él la cebolla picada muy menuda.
Luego se añade el cordero bien troceado y se rehoga, sazonándolo con sal y pimienta.
Mientras se va rehogando se fríe aparte una tostada de pan, que seguidamente se empapa en vinagre y se maja en un mortero juntamente con un par de dientes de ajo, el perejil y una hoja de laurel.
Una vez majado se echa todo sobre el cordero, añadiendo un vasito de vino blanco y el agua necesaria para la cocción. Se tapa la cazuela y se deja cocer despacio hasta que el cordero esté tierno. Se sirve bien caliente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Chuletas a la Villerroy

Ingredientes	**4 raciones**
Chuletas de cordero lechal:	8 unidades
Harina:	2 cucharadas
Mantequilla:	50 gramos
Huevos:	1 unidad
Leche:	la que admita
Pan rallado, aceite	

Preparación

Se limpian las chuletas, se salan y se fríen cuidando de escurrirlas y quitarles la grasa con papel de estraza.
Con la mantequilla, harina y leche se hace una bechamel, no demasiado clara. Se van pasando las chuletas por la bechamel y se ponen en mármol untado de aceite.
Cuando están frías se pasan por harina, huevo batido y pan y se van friendo en abundante aceite, muy caliente; se escurren.
Se colocan en una fuente larga, adornándola con tomate escaldado y con mantequilla puesta en manga.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cabrito en ajo cabañil

Ingredientes

Cabrito:	1 unidad
Aceite:	2 decilitros
Pimientos encarnados secos:	2 unidades
Pimentón dulce:	2 cucharadas soperas

Ajo, orégano, miga de pan, pimienta, sal.

Preparación

Después de limpio se corta el cabrito en pedazos pequeños del tamaño de nueces.
Se calienta el aceite en una sartén y se van echando los trozos de cabrito para que se frían lentamente, hasta que queden muy dorados.
Entre tanto se prepara un majado con los pimientos encarnados que se habrán cocido de antemano, raspando su carne, el orégano, tres dientes de ajo, la pimienta, el pimentón y la miga de pan empapada en vinagre.
Cuando todo esté majado se añade el hígado del cabrito muy refrito y se machaca todo hasta hacer una pasta que se deslíe en un cacillo de agua.
Cuando se hayan frito todos los trozos de cabrito, se les quita un poco de aceite y se echa por encima el majado anteriormente preparado, dejando que dé unos hervores todo el conjunto antes de servirlo.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Pierna de cabrito con judías de La Granja

Ingredientes	**3 raciones**
Pierna de cabrito:	1 unidad
Judías de La Granja:	400 gramos
Manteca de cerdo:	100 gramos
Vino blanco:	1 vaso
Caldo blanco:	1/4 litro
Aceite:	8 cucharadas
Zanahoria:	2 unidades
Ajo:	4 dientes
Laurel:	1 hoja
Pimentón:	2 cucharadas
Sal	

Preparación

Deshuesar una pierna de cabrito, bridar y salpimentar. Dorar con un poquito de manteca de cerdo, agregar una brunoise de verduras, mojar con un vaso de vino y un vaso de caldo, dejar cocer 35 minutos en total. Aparte cocer unas judías de La Granja, con aceite, zanahoria, ajo y laurel.
En un recipiente añadiremos el fondo del cabrito con la brunoise de verduras, agregar un poquito de pimentón, reducir el contenido y añadir un poco de caldo de la cocción de las judías. Todo este conjunto se le agrega a las judías dejando hervir unos 15 minutos. Rectificar de sal. Servir el cabrito en medallones muy calientes y las judías aparte.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Riñones de cordero marinados al ajo

Ingredientes	**2 raciones**
Riñones:	10 unidades
Ajo pequeño:	5 dientes
Aceite:	1 decilitro
Limón:	1 unidad
Tomillo fresco, perejil, sal, pimienta	

Preparación

Limpiar de grasa los riñones, cortarlos a la mitad y ponerlos en un recipiente apropiado. En un mortero, machacar 2 dientes de ajo. Poner el aceite, el zumo del limón, el tomillo, sal y pimienta. Mover bien y echar sobre los riñones. Dejar macerar 2 horas. Escurrir bien los Riñones. Con un poco de grasa hacerlos a la plancha y ponerlos sobre pequeñas porciones de tomate. En una sartén freír 3 dientes de ajo muy picado e incorporar la marinada de los riñones. Reducir un poco y echar por encima de los Riñones. Decorar con perejil frito y servir.
Los riñones deben ser de cordero lechal. La decoración se puede variar al gusto.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Chuletitas de cordero con salsa de aceitunas

Ingredientes	**4 raciones**
Chuletas de cordero:	1 kilo
Aceitunas verdes:	250 gramos
Tomate:	250 gramos
Vino blanco:	1/4 litro
Aceite:	2 decilitro
Cebolla:	1 unidad grande
Laurel, romero, pimienta, sal, pimentón	

Preparación

Poner en una cacerola el aceite a calentar dorando en él las chuletitas de cordero previamente saladas, sacarlas y reservar en otro recipiente.
No deben quedar hechas del todo para que el plato no resulte seco.
En el aceite sobrante estofar la cebolla finamente picada, incorporar la pulpa de los tomates, que previamente se habrán escalfado, pelado y quitado las semillas.
Dejarlo cocer. Ponerle el pimentón picante y el vino blanco; salpimentar. Añadír las aceitunas troceadas. Rectificar el gusto. Incorporar las chuletitas y dejar cocer un rato hasta conseguir una salsa trabada.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Salteado de cordero a la menta

Ingredientes	**6 raciones**
Pierna, paletilla y falda de cordero:	1,5 kilos
Aceite:	12 cucharadas
Cebolla en juliana:	4 unidades
Tomates naturales:	2 unidades
Vino blanco:	2 vasos
Azúcar:	200 gramos
Caldo de ternera:	1 1/2 litro
Naranja fuerte:	3 unidades
Hojas de menta:	50 gramos
Manzana:	50 gramos
Nata fresca:	1 vaso
Sal, pimienta	

Preparación

Cortar en trozos no muy grandes la pierna de cordero, la paletilla y la falda y todo ello se deshuesa.
Dorar con aceite en una sartén.
Cortar la cebolla en tiritas finas, picar los ajos y poner a dorar con el aceite del cordero a fuego muy lento. Al final agregar dos tomates pelados, despepitados y picados.
Mezclar todos los ingredientes con el cordero y rehogar, agregando un vaso de vino blanco y un puñado de azúcar, que dejaremos caramelizar dentro del recipiente.
Añadir al preparado el caldo de ternera y dejar cocer unos 25 minutos.
Al terminar la cocción incorporar una juliana muy fina de naranja y una reducción de vino blanco con hojas de menta.
Ligar todo el preparado con un poco de manzana desleída en nata fresca y dejar hervir 5 minutos. Poner a punto de sal.
Servir emplatado y decorar con hojas de hierbabuena.
Las naranjas se cortan en juliana y el jugo se guarda para otro uso.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Filetes a la romana

Ingredientes	**6 raciones**
Filetes de tapa:	1 kilo
Queso mozzarella:	500 gramos
Tomates maduros:	1 kilo
Ajo:	4 dientes
Aceite, sal, orégano, pimienta	

Preparación

Limpiar y aplastar los filetes, reservarlos.
Escaldar los tomates, pelarlos y quitarles las semillas, reservarlos.
Pelar y picar los ajos. Cortar en lonchas el queso.
En una sartén honda poner el aceite a calentar y saltear los filetes, previamente salpimentados, sacarlos y reservarlos. En la misma grasa poner los ajos picados, dejar dorar, añadir el tomate picado y dejarlo hacer un buen rato a fuego lento. Una vez hecho, añadir de nuevo la carne y dejarla cocer en esta salsa unos minutos.
Cubrir cada filete con una loncha de queso mozzarella, espolvorear con orégano; tapar la sartén y dejarlo a fuego lento hasta que el queso esté derretido.
Servir los filetes acompañados con patatas fritas.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Filetes a la pimienta verde

Ingredientes	**6 raciones**
Filetes de tapa:	1 kilo
Pimienta verde:	2 cucharadas
Cebolla:	2 unidades
Champiñón:	1/2 kilo
Coñac:	1 copa
Mantequilla:	50 gramos
Aceite:	1 decilitro
Sal	

Preparación

Limpiar y aplastar los filetes y dorarlos en una cazuela donde se habrá puesto el aceite y la mantequilla, sacarlos y reservarlos. En esa misma grasa poner la cebolla finamente picada; cuando está transparente se le incorporan los champiñones limpios y fileteados. Dejar cocer. Cuando se haya evaporado el líquido, se pone el coñac y se deja reducir. Se añade la pimienta verde y se vuelven a introducir los filetes que teníamos reservados, añadiendo también el posible jugo que hayan desprendido. Dejarlo cocer todo junto unos minutos para que la carne esté tierna.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lomo de buey asado al vino de cava

Ingredientes	**4 raciones**
Chuleta de buey:	1 unidad de 1 kilo
Tocino fresco:	50 gramos
Aceite:	2 decilitros
Cava (Brut):	1 decilitro
Raifort:	20 gramos
Crema fresca:	1/2 decilitro
Sal. pimienta, perejil picado	

Preparación

Deshuesar la chuleta y albardar con el tocino en lonchas, sujetando con el bramante.
Salpimentar y saltear en el aceite, flambear con el cava y dejar cocer durante cinco minutos (dependiendo de como se desee).
Desglasar la salsa con el raifort y la crema fresca; napar la carne con la salsa y servir.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Tournedós

Ingredientes	**6 raciones**
Solomillo:	600 gramos
Manteca de cerdo:	100 gramos
Mantequilla:	60 gramos
Pan de molde:	1/4 kilo
Foie-gras:	1 lata pequeña
Trufas:	1 unidad
Pimienta, perejil	

Preparación

Se corta el pan de molde y se fríe en manteca y mantequilla una vez derretidas. En esta misma grasa se fríe el solomillo; hay que hacerlo a fuego vivo, cuidando de no freírlo demasiado, basta con darle una vuelta. En una fuente redonda se colocan los tournedos sobre pan frito. Se moja con salsa media, decorando los filetes con una rueda de foie-gras y trufa laminada encima. Pueden acompañarse con patatas y tomates rellenos.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo al roquefort

Ingredientes	**4 raciones**
Solomillo limpio:	1/2 kilo
Queso roquefort:	250 gramos
Harina:	100 gramos
Huevo:	2 unidades
Pan rallado:	200 gramos
Guisantes:	250 gramos
Patatas:	250 gramos
Sal, limón	

Preparación

Cortar los medallones de solomillo, aplastarlos y cubrirlos con una capa de queso roquefort. Envolverlos como en un canutillo, empanar con harina, huevo y pan rallado. Poner al fondo del plato una base de tomate concasse (grueso). Guarnecer con guisantes salteados y patatas cocidas.

Tomate concasse:
Tomates cocidos (escalfados), pelados y despepitados. Dorar con un poco de aceite, todo cortado grueso. Poner sal y azúcar, 1 hoja de laurel y 4 dientes de ajo.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo asado

Ingredientes	**6 raciones**
Solomillo:	1 kilo
Tocino de jamón:	100 gramos
Manteca:	100 gramos
Pan de molde	
Maicena	

Preparación

Se limpia el solomillo y en una besuguera, en el fondo, se colocan los recortes del mismo; en el centro se pone el solomillo ya atado. Se baña con un decilitro de aceite y, por último, se añaden la sal y la manteca. Se pone encima de la chapa hasta que se dore y después se mete al horno, regándolo dos o tres veces, y se saca a los venticinco minutos. Se hacen costrones de pan del tamaño de los trozos del solomillo y se fríen ligeramente, colocándolos en el fondo de una fuente larga.

Salsa:
A la grasa del solomillo, cuidando de no quitar el jugo a éste, se le agrega un poco de agua: cuando rompe a hervir se le añade una cucharadita de maizena disuelta en dos cucharadas de vino blanco. El solomilo se trincha y se pone sobre los costrones. La salsa se sirve en salsera.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Cazuela de buey con maíz

Ingredientes	**15 raciones**
Carne de buey:	3 kilos
Cebolla:	3 unidades
Zanahoria:	1/2 kilo
Pimienta:	25 gramos
Paprika:	100 gramos
Caldo:	2 vasos
Aceite:	2 decilitros
Maíz	350 gramos
Sal	

Preparación

Cortar el buey en trozos en forma de nuez, sazonar y pasar por paprika.
Dorar en aceite la carne y en el mismo aceite agregar cebolla, zanahoria en bastoncitos, rehogar y mojar con vino blanco, reducir y añadir caldo. Reducir de nuevo y a mitad de cocción incorporar el maíz que habremos tenido en remojo durante ocho horas.
Dejar cocer, presentar en cazuela de barro o fuente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Rosbif

Ingredientes	**6 raciones**
Lomo de vaca:	1 kilo
Tocino:	150 gramos
Manteca:	3 cucharadas
Ajos, sal	

Preparación

En una cazuela se pone a derretir manteca y unas lonchas de tocino. La carne se frota con sal y ajos, y se coloca en la cazuela dándole una vuelta. La carne ha de hacer ruido como si se estuviera friendo. A los siete u ocho minutos se saca, dándole una vuelta hasta que la carne suelte bastante jugo, y cuando se ve que está tierna se saca. No conviene pincharla y tampoco partirla en caliente, pues pierde el color rojo característico del rosbif. En una fuente larga se coloca el rosbif partido en rajas y como guarnición, patatas en avellana, zanahorias, guisantes y cebollitas, todo hervido por separado y rehogado después con mantequilla y jugo de rosbif. Pueden servirse las verduras en otra fuente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo de añojo a las hierbas

Ingredientes	**7 raciones**
Solomillo:	1 1/2 kilo
Champiñón:	350 g
Cebolla:	350 gramos
Aceite:	5 cucharadas
Jerez:	1 vaso
Oporto:	1 vaso
Caldo oscuro:	1/2 litro
Finas hierbas:	40 gramos
Jamón York:	200 gramos
Mantequilla:	50 gramos
Sal	

Preparación

Tomamos el solomillo limpio y entero, lo bridamos, salpimentamos y doramos en aceite espolvoreando con finas hierbas. Una vez en su punto retiramos el solomillo y añadimos en la sartén un vaso de jerez seco, un vaso de vino de Oporto y un poco de caldo oscuro, dejar reducir todo unos treinta minutos, muy despacio. Pasar la salsa, agregar champiñones cortados a cuartos y trocitos de jamón de York, poner a punto de sal. Cortar medallones y ponerlos sobre cebolla en juliana, que habremos fondeado aparte con mantequilla y finas hierbas. Salsear levemente al servir.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Carne guisada con verduras

Ingredientes	**6 raciones**
Cadera:	3/4 kilo
Jamón:	50 gramos
Tocino:	50 gramos
Cebollitas francesas:	500 gramos
Zanahoria:	250 gramos
Guisantes:	250 gramos
Salsa de tomate:	3 cucharadas
Aceite o manteca:	1 decilitro
Vino blanco:	1 decilitro
Caldo:	1 1/2 decilitro

Preparación

Se parte la carne en trocitos quitando la grasa, se separa y pasa por harina dándole una vuelta en la grasa y dejándola en una cazuela.
En la grasa que queda se rehoga el jamón y tocino partido a cachitos, se echan las verduras limpias y las zanahorias partidas y por último la carne se moja con el caldo y se deja hacer a fuego lento.
Cuando casi está, se añade el vino y por último la salsa de tomate.
Puede adornarse con puré de patata.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo a la pimienta

Ingredientes	**8 raciones**
Solomillo:	1,400 kilo
Mantequilla:	75 gramos
Nata:	2 decilitros
Brandy:	1/2 copa
Pimienta:	30 gramos
Costrones de pan:	6 unidades
Patatas:	1 kilo
Tocino veteado:	100 gramos
Tomates:	500 gramos
Sal	

Preparación

Se limpia el solomillo y se le quita el nervio principal, se corta en trozos de 200 gramos aproximadamente, se espalman y se bridan con tocino en tiras.
Una vez sazonados con sal y pimienta se rehogan en la mantequilla fundida hasta que se doren; después se flambean con brandy, se les añade la nata líquida, la pimienta negra machacada y se dejan al fuego durante un minuto.
Se disponen en la fuente que se vayan a servir y se agrega la salsa por encima una vez que ha sido probada de sal.
Guarnición: costrones de pan frito, tomate provenzal y patatas Puente Nuevo.
El costrón de pan frito debe tener la forma de los filetes de solomillo.
Para el tomate provenzal se escogen tomates pequeños, tipo canario, se quita la base por los dos extremos y se les espolvorea un aliño de pan rallado, ajo y perejil, para meterlos al horno durante diez minutos con un hilillo de aceite de oliva por encima.

Para hacer las patatas "Puente Nuevo", se pelan, se lavan y se cortan en capas alargadas de 4 ó 5 cm. Se secan en un paño, se blanquean en aceite hasta que se ablanden, se escurren, se sazonan y se fríen en aceite fuerte. Esto acompaña al solomillo, haciendo un pequeño castillo en torno a cada tomate.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo asado de buey con champiñones

Ingredientes	**6 raciones**
Solomillo de buey:	1 kilo
Vino blanco seco:	2 decilitros
Mantequilla:	30 gramos
Aceite:	2 decilitros
Cebolla:	50 gramos
Champiñones grandes:	250 gramos
Champiñones pequeños:	250 gramos

Sal, pimienta molida, pimienta en grano, laurel, tomillo, perejil picado, jugo de 1 limón

Preparación

Dejar marinar durante doce horas el solomillo con el vino, la pimienta en grano y las hierbas. Lavar y cortar el champiñón grande, salteando junto con la cebolla picada en aceite/mantequilla, sazonándolo y dejándolo cocer durante diez minutos fuera del fuego; añadir el perejil picado. Escurrir el solomillo reservando el macerado. Abrir el solomillo por el centro y a lo largo para rellenar con el champiñón elaborado, procediendo a bridarlo. En una placa de asar saltear el solomillo en aceite hasta que se dore, sazonar y mojar con el vino de la marinada, dejándolo cocer en el horno de quince a veinticinco minutos (según se desee). Diez minutos antes de terminar la cocción añadir los champiñones pequeños. Para servir, desbridar y guarnecer con los propios champiñones.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Solomillo mechado

Ingredientes	**6 raciones**
Solomillo de vaca:	1 kilo
Tocino:	300 gramos
Aceite:	1 1/2 decilitro
Sal	

Preparación

Se limpia muy bien el solomillo, quitándole el azul. Se mecha con tiras de tocino, dejando fuera trozos por los dos extremos. Se ata, sala y se dora a fuego fuerte, metiéndolo al horno hasta que esté tierno. Regarlo con su jugo. No ha de estar muy hecho.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Rabo de toro a la jerezana

Ingredientes	**6 raciones**
Rabo de toro:	2 piezas
Cebolla:	400 gramos
Zanahoria:	1/2 kilo
Aceite:	1/8 litro
Jamón gordo:	100 gramos
Harina:	3 cucharadas
Vino blanco o tinto:	1 vaso

Perejil, laurel, tomillo, apio, sal, pimentón picante, ajo

Preparación

Se trocean los rabos haciendo los cortes por las articulaciones de las vértebras y se lavan con agua fría; una vez lavados se ponen en una cacerola cubriéndolos con agua fría y agregándoles como un cuarto de kilo de cebolla, la zanahoria, ambas cosas cortadas en rodajas, y un manojo de hierbas formado por perejil, laurel, tomillo y un pedazo de apio, añadiendo también un poco de sal. Se pone la cacerola al fuego y cuando rompe a hervir se espuma y se deja que siga cociendo despacio, con la tapa puesta durante unas cuatro o cinco horas. Entretanto, en otra cacerola se pone a calentar el aceite para rehogar unos ajos picados, el jamón cortado en pequeños cuadritos e, inmediatamente, la restante cebolla picada agregando también una hoja de laurel y el pimentón. Se rehoga todo ello un poco y se añade la harina. Cuando ésta comience a tomar color se moja con el vino y un par de cacillos del caldo en que se han cocido los rabos, hirviendo. Se echa sobre los rabos y cuando rompe a hervir se rectifica de sal.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Caldereta de sesos de vaca y setas

Ingredientes	**8 raciones**
Sesos:	4 unidades
Agua:	1/2 litro
Lonchas anchas de tocino fresco:	4 unidades
Vino blanco:	1 vaso
Zanahoria:	250 gramos
Setas frescas:	350 gramos
Cebolla:	150 gramos
Tomillo:	1 rama
Laurel:	1 hoja
Perejil:	2 ramitas
Pan rallado:	150 gramos
Sal, pimienta en grano	

Preparación

Quitar la sangre cuajada, las venas y la tela que cubren los sesos. Pónganse en agua templada para que queden limpios. Cubrir con dos ho|as de tocino un poco bridadas, poner a cocer en una cacerola unos quince minutos con un vaso de vino blanco, sal. agua y una hoja de laurel. Sacar una vez cocidos los sesos. En el mismo caldo agregamos zanahorias cortadas en bastoncitos. una ramita de perejil, cebolla cortada en juliana, tomillo, pimienta en grano, y una vez que esté a mitad de cocción, se añaden setas cortadas en juliana gruesa. Cuando todos los ingredientes estén cocidos, ligar el contenido con un poco de pan rallado y perejil. Cortar los sesos en medallones e incorporarlos al guiso. Dejar cocer unos dos minutos. Rectificar de sal y servir en cazuela de barro.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Rabo all i pebre

Ingredientes	**4 raciones**
Rabo de vaca:	1 unidad
Ajos:	2 unidades
Perejil:	1 ramita
Pimentón:	1 cucharadita
Nueces:	4 unidades
Vino blanco:	1 vaso
Guisantes:	100g
Arroz:	1 taza
Pimiento:	1/4 kilo

Pimienta blanca, caldo blanco, azafrán

Preparación

Se dora el rabo en una sartén y, después, troceado, se cuece con el agua justa hasta que esté tierno. En el aceite de la misma sartén se rehoga la harina hasta gue tome color, a continuación se añade un majado de ajos pelados, pimienta, perejil, nueces y pimentón. Hacer una pasta homogénea y desleír con vino blanco. Se hierve todo durante unos veinte minutos. Se vierte sobre los trozos de rabo y se le echa parte del caldo dejándolo cocer durante quince minutos hasta conseguir que el guiso tenga la densidad apropiada. Se sirve con arroz azafranado, guisantes y daditos de pimientos. Se acompaña de costrones de pan y perejil picado. Es una pieza de carne que lleva tejido muscular, óseo y conjuntivo, así como grasa. Lo constituye la cola de la res desde su inserción y no tiene mucha cantidad de carne pero es una pieza muy estimada por su excelente sabor y fácil digestibilidad, que permite hacer guisos sabrosísimos.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lomo de buey relleno

Ingredientes	**6 raciones**
Lomo de buey:	1 kilo
Huevos:	2 unidades
Alcaparras:	50 gramos
Aceite:	3 cucharadas
Sal, pimienta	

Preparación

En una taza se mezclan las alcaparras con un huevo duro picado y aplastado con el tenedor y con el otro huevo batido. Se sala y se le agrega pimienta con cierta generosidad.
En el centro del trozo de lomo se hace una incisión, a lo largo de todo el pedazo de carne, con un cuchillo puntiagudo.
Con la carne extraída se hace un picadillo y se le añaden las alcaparras y los huevos; se remueve bien y con la pasta obtenida se rellena el hueco que se hizo en el centro de la carne. Se cosen los extremos para impedir que se salga el relleno y se hace asar al horno o bien en una cacerola después de haberlo rociado bien con el aceite.
El tiempo de cocción será de unos cuarenta minutos aproximadamente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Estofado de buey a la catalana

Ingredientes	**6 raciones**
Espaldilla de vaca:	600 gramos
Tocino:	100 gramos
Manteca de cerdo:	75 gramos
Cebolla:	200 gramos
Patatas:	500 gramos
Chocolate a la canela:	1 onza
Butifarra:	100 gramos
Harina:	15 gramos
Vino rancio:	1 copa

Ajo, pimienta, sal, perejil, laurel, orégano, tomillo

Preparación

En una cazuela se ponen la manteca y el tocino cortado en trozos y se rehogan hasta que se dore bien el tocino. Entonces se añade la carne cortada en pedazos del tamaño de una nuez y se rehoga ligeramente. A continuación se agrega la harina, se adiciona el vino y las hierbas formando un ramito: se baña con un cuarto de litro de agua, se sazona con sal y pimienta y se deja cocer, con la vasija tapada y a fuego lento, durante unas tres horas, añadiendo media hora antes de dar por terminada la cocción el chocolate rallado y las patatas cortadas en forma oval. Cuando el guiso esté en su punto se saca el manojo de hierbas. Se sirve en una fuente y se adorna con unas rodajas de butifarra ligeramente untadas de manteca.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Vaca con tomate

Ingredientes	**6 raciones**
Lomo de vaca:	1 kilo
Puntas de jamón:	50 gramos
Tomate:	1 kilo
Vino blanco:	1 vaso
Manteca de cerdo:	50 gramos
Cebolla:	100 gramos
Caldo, hierbas	

Preparación

Se limpia la carne, quitándole cuanto no sea comestible. y después se le hacen numerosas incisiones en todos los sentidos y en cada una de ellas se pone una bolita de manteca, espolvoreada con una pizca de pimienta y tapando después con un trocito de jamón. Hecho este mechado, se espolvorea el trozo de carne con sal y se pone en una cacerola honda donde se rehoga con manteca hirviendo, al mismo tiempo que la cebolla partida en trozos.
A los cinco o seis minutos se añaden los tomates, pelados y partidos, y cuando estén fritos se añade el vino y la cantidad de caldo o agua caliente necesaria para que la carne quede cubierta. Se sazona con sal y pimienta y se añade el ramillete de hierbas. Se tapa bien la cacerola y se pone a cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna, lo que tardará en ocurrir por lo menos una hora. Para servirla se parte en lonchas y se vierte por encima la salsa colada, procurando que el conjunto no se enfrie.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Carne asada

Ingredientes	**8 raciones**
Cadera o babilla:	1 1/2 kilo
Cebolla:	2 unidades
Zanahoria:	2 unidades
Ajo:	3 dientes
Aceite:	2 decilitros
Vino blanco:	1 vasito
Sal	

Preparación

Se limpia la carne de grasa y nervios, se brida frotándola con la sal y si se quiere pasándola por harina, se dora en el aceite muy caliente y se añaden los dientes de ajo, cebollas y zanahorias, dejándola hacer en el horno o tapada a fuego lento: después se le añade el vino y un poco de caldo, dejándola terminar de hacer. Cuando esté fría se parte y se sirve con la salsa pasada puesta por encima o en salsera. Puede adornarse con verduras o patatas.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Filetes con salsa a la cazadora

Ingredientes	**6 raciones**
Filetes de tapa de ternera:	1 kilo
Champiñón:	1 kilo
Cebolla:	2 unidades
Vino tinto:	1/2 litro
Salsa de tomate:	1 vaso de agua
Aceite:	1 decilitro
Mantequilla:	50 gramos
Harina, sal, pimienta	

Preparación

Limpiar y aplastar los filetes y pasarlos por harina. Reservarlos.
Poner en una cacerola la mantequilla y el aceite a calentar, incorporar la cebolla finamente picada y dejar estofar un poco; cuando está caída se introducen los filetes y se les da la vuelta varias veces.
Añadir el vino tinto y dejar reducir a fuego fuerte, poner la salsa de tomate, salpimentar. Incorporar al guiso los champiñones, limpios y picados, y dejar cocer el guiso unos minutos. La salsa debe quedar espesa y la carne tierna.
Aparte se pueden servir patatas naturales, espolvoreadas con perejil picado.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Ternera al asador con hierbas finas

Ingredientes	**15 raciones**
Ternera (contra, redondo babilla, etc.):	3 kilos
Tocino:	200 gramos
Sal:	150 gramos
Pimienta negra:	20 gramos
Hierbas finas:	80 gramos
Perejil:	1 rama
Tomillo:	1 rama
Aceite:	10 cucharadas
Mantequilla:	50 gramos
Vinagre:	1 vaso
Vino blanco, maizena	

Preparación

Escójase un buen trozo de ternera de la parte de la contra, babilla o redondo; sazonar de sal, pimienta y hierbas finas. Mechar con tocino, poner un recipiente con aceite y dorar la pieza de ternera. Dejar 2 horas con un poco de tomillo, perejil y un poco de vino blanco, pimienta machacada negra y un poco de aceite. Cuando haya tomado el gusto poner en el asador (horno de cocina) echando por encima todo el condimento del adobo, envolviéndolo bien con 2 hojas de papel blanco untado con mantequilla.
Asar lentamente a fuego lento, después se quita el papel y se levantan con un cuchillo todas las hierbecillas que han quedado pegadas entre el papel y la carne, las cuales se deben poner en una cazuela con un poco de su mismo jugo y agregar un poquito de vinagre. Ligar el jugo con un poco de vino blanco y maizena y desleído todo. Se le agrega cuando el jugo está cociendo. Espumar bien y rectificar de sal y pimienta; pasar por un colador muy fino. Poner jugo en el fondo de la fuente y la ternera cortada en láminas gruesas según la pieza.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Hamburguesas con variantes

Ingredientes	**6 raciones**
Carne picada de ternera:	1 kilo
Cebolla:	1 unidad grande
Huevos:	3 unidades
Anchoas:	1 lata de 100 gramos
Aceitunas:	50 gramos
Mostaza:	2 cucharadas
Sal, pimienta negra	

Preparación

Estofar la cebolla en una cacerola, escurrirle el aceite y poner sobre la carne picada que tendremos en un recipiente de cristal o de loza; incorporar los huevos enteros, la mostaza, sal, pimienta, aceitunas picadas y anchoas igualmente picadas. Dejar la carne en el frigorífico durante un tiempo para que coja el sabor. Formar las hamburguesas del tamaño que se prefiera, pasarlas por aceite crudo y poner sobre la parrilla o sartén para asarlas. Se acompañan con patatas fritas o ensalada. Puede ponerse en la mesa mostaza y ketchup.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Pinchitos de carne con salvia

Ingredientes	**6 raciones**
Carne magra de ternera:	1 kilo
Jamón serrano:	300 gramos
Mantequilla:	100 gramos
Hojas de salvia fresca:	una ramita
Vino blanco:	1/2 litro
Sal, pimienta	

Preparación

Cortar la carne en trozos no demasiado grandes, quitándole los nervios y la grasa. Cortar el jamón del mismo modo.
Ensartar en un palillo un trozo de carne, una hoja de salvia doblada y un trozo de jamón. Salpimentar y meter en el vino blanco durante unos minutos para que coja algo de sabor.
Poner al fuego en una sartén la mantequilla a derretir, sin que tome color, añadir los pinchitos y freír a fuego fuerte por los dos lados; regar con el vino y dejarlos un momento hervir.
Sacarlos de la sartén, colocar en la fuente en que se van a servir y dejar reducir la salsa para volcársela por encima.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Ternera guisada en sartén

Ingredientes	**4 raciones**
Ternera:	3/4 kilo
Cebolla:	1/4 kilo
Aceite:	4 cucharadas soperas
Vino blanco:	1 vaso
Patatas:	3/4 kilo

Ajo, pimentón, caldo, sal, pimentón picante

Preparación

En una sartén grande se coloca el aceite, la cebolla cortada en rodajas, la carne, que debe ser de falda, partida en trozos, un par de dientes de ajo, el vaso de vino blanco, una cucharada de pimentón, un cacillo de caldo, las patatas cortadas en pequeños trozos y un poquito de pimentón picante. Se tapa la sartén y se coloca sobre fuego lento, dejándola cocer hasta que la carne esté muy tierna y entonces se sirve.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Chuletas de ternera a la castellana

Ingredientes	**12 raciones**
Chuletas de lomo de ternera:	12 unidades
Tocino:	50 gramos
Manteca de cerdo:	1 cucharada
Vino blanco:	1 vaso
Judías verdes:	1 kilo
Aceite:	1 decilitro
Caldo:	1/2 litro
Sal, ajo, pimienta	

Preparación

Se limpian bien las chuletas, recortando la carne sobrante y el hueso del espinazo. Ya preparadas, se mechan con unas tiritas de tocino, procurando que queden en el centro de la molla, sin que se vean las puntas. Se espolvorean con sal y se ponen bien extendidas en el centro de una cazuela no muy alta cuyo fondo se habrá untado previamente con un poco de manteca de cerdo. Se pone el recipiente sobre la lumbre y se hacen dorar las chuletas por los dos lados, volviéndolas en el momento adecuado.
Una vez doradas se escurren de grasa y se reservan, volviéndolas al fuego después de bañarlas con 1 decilitro de vino blanco. Entonces se tapa la cazuela y se deja al calor hasta que el líquido se consuma del todo. Se vuelven a mojar las chuletas con un par de cacillos de caldo y se las deja cocer despacio hasta que el jugo esté espeso y haya tomado un color oscuro, teniendo cuidado de que no se peguen al fondo. Mientras se hacen las chuletas se limpian las judías, que se cortan en filetes delgados, partiendo cada una en 3 ó 4 trozos a lo largo, se cuecen con agua y sal a fuego vivo, sin que cese ni un momento la ebullición. Una vez cocidas se las escurre muy bien y se rehogan en una sartén con el aceite después de freír en él un diente de ajo cortado en 2 ó 3 trozos, que se retirarán antes de echar las judías. Cuando estén rehogadas se las agrega un poco de pimienta y sal, si fuera necesario, y se sirven.
Colocar las chuletas formando círculo en una fuente y en centro las judías, bañando la carne con el jugo en que se cocieron y se sirven muy calientes.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Mollejas mechadas

Ingredientes	**5 raciones**
Mollejas de ternera:	1 kilo
Tocino:	50 gramos
Manteca de cerdo:	100 gramos
Harina:	1 cucharada
Vino generoso:	1 copa
Cebolla:	150 gramos
Limón:	1 unidad
Caldo, sal, pimienta, perejil	

Preparación

Después de limpias las mollejas se mechan con delgadas tiritas de tocino y en una sartén se rehogan con la manteca de cerdo. Cuando se hayan dorado se ponen a cocer en unos cacillos de caldo. En la manteca de cerdo que ha quedado después de freír las mollejas se echa una cucharada de harina, que se rehoga hasta que tome color, y entonces se le agrega el vino y se adereza con sal, pimienta, un poco de perejil picado, la cebolla picada, añadiéndole también un poco de caldo en el que cuecen las mollejas, mezclando bien todos los componentes cuando comienzan a hervir. Cuando las mollejas están en su punto se las rocía con el zumo del limón y se sirven.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Riñones a la jerezana

Ingredientes	**2 raciones**
Riñón de ternera:	1 unidad grande
Manteca de cerdo:	50 gramos
Cebolla:	1 unidad
Vino de Jerez seco:	1 vaso
Perejil, ajo, pimienta, sal, laurel, pan	

Preparación

Una vez limpio el riñón se corta en rodajas finas y se escalda en agua hirviendo.
Aparte, en una sartén, se pone la manteca de cerdo y se fríen en ella 3 ó 4 rodajas de riñón, 1 diente de ajo y una rebanada de pan. Cuando todo esté bien frito se saca, se echa en el mortero y se reserva. En la grasa que ha quedado se echa el resto del riñón, la cebolla picada finamente, 1 cucharadita de perejil picado, 1/2 diente de ajo muy desmenuzado, un poco de pimienta y el vino de Jerez; se deja cocer todo a fuego lento, añadiéndole una tacita de agua y sazonándolo con sal. Los ingredientes que se habían reservado en el mortero se machacan y desliéndolos en un poco de agua se echan sobre los riñones, se rectifica de sal y se deja cocer el guiso hasta que los riñones estén tiernos y se haya espesado la salsa.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Carbonada criolla

Ingredientes	**6 raciones**
Carne de ternera:	3/4 kilo
Aceite:	1 decilitro
Ajo:	2 dientes
Cebolla:	1 unidad grande
Tomate:	2 unidades
Patatas:	2 unidades
Manteca de cerdo:	50 gramos
Arroz:	150 gramos
Manzana:	1 unidad
Caldo:	1 litro
Sal, pimienta, hierbas aromáticas	

Preparación

Cocer en la cacerola el aceite, añadirle los ajos picados y la cebolla también picada.
Una vez dorada añadir la carne de ternera cortada en dados no demasiado grandes. Salpimentar. Añadir la manteca y los tomates escaldados, pelados y sin semillas. Ponerle el caldo y dejar hervir despacio.
Incorporarle el ramillete de hierbas aromáticas (tomillo, laurel...). A mitad de cocción añadirle la patata pelada y cortada a cuadros grandecitos.
Cuando todo está cocido se le pone el arroz y la manzana pelada y cortada a cuadritos. Si fuera necesario se le añade algo más de caldo pues el guiso debe resultar jugoso.
Puede ponerse si se desea algún otro fruto seco, orejones, ciruelas pasas, etc.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Filetes rusos

Ingredientes	**4 raciones**
Ternera:	300 gramos
Cerdo:	300 gramos
Huevos:	2 unidades

Sal, pimienta negra o nuez moscada, miga de pan mojada en leche, jerez seco o vino blanco

Preparación

Se pica la carne, se mezcla y añaden los huevos, vino, pan, sal y pimienta, formando unas bolas que se aplastan con la mano y pasan por harina, huevo y pan rallado. Se fríen en abundante aceite caliente. Se pueden presentar con ensalada aparte y patatas fritas en la fuente de los filetes rusos.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Rollitos de ternera a la crema

Ingredientes	**6 raciones**
Filetes de tapa finitos:	1 kilo
Jamón serrano:	300 gramos
Mantequilla:	100 gramos
Vino blanco bueno:	1 vaso
Nata líquida:	1/4 litro
Sal, pimienta, orégano	

Preparación

Se limpian y aplastan los filetes, se pone sobre cada uno de ellos una loncha de jamón, salpimentar y enrollar cerrándolos con un palillo.
En una sartén colocar la mantequilla a derretir, poner los rollitos y dejar hacer lentamente.
Regar con el vino blanco, dejar reducir e incorporar la nata líquida dejándolo hervir unos segundos Probar y rectificar el punto. Quitar a los rollitos el palillo antes de sacar a la mesa.
Cubrir con la salsa y acompañar de guisantes o un puré de patata caliente.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Redondo mechado

Ingredientes	**6 raciones**
Redondo:	1 kilo
Tocino de jamón:	100 gramos
Puré de patatas:	1/2 kilo
Guisantes:	150 gramos
Jerez:	1 copa
Cebolla:	1 unidad
Zanahoria:	2 unidades
Ajo:	1 diente
Jamón:	250 gramos
Sal, pimienta	

Preparación

Se limpia el trozo de redondo, se corta el tocino a tiras finas, y con una aguja de mechar se pasan las tiras; se ata con varias vueltas de hilo. Se unta con harina y se pone en una cacerola con aceite bien caliente, hasta que se dore por todos los lados. Cuando esté dorado se añaden una cebolla partida en trozos, 2 zanahorias, 1 diente de ajo, los trozos de jamón que nos han sobrado y la piel de 1/2 naranja; se tapa la cacerola y se mete al horno fuerte, aproximadamente 1 hora. Antes de sacarlo del horno se baña con el jerez y se le deja que cueza unos minutos. Se retira la carne y la salsa se pasa por el chino. En fuente larga se pone el redondo partido en ruedas finas, bordeando la fuente con puré de patatas y guisantes, y al tiempo de servirse se rocía con el jugo.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lechugas rellenas

Ingredientes	**4 raciones**
Lechugas:	4 unidades
Carne asada:	1/4 kilo
Jamón:	100 gramos
Tocino:	50 gramos
Cebolla:	1 unidad
Manteca de cerdo:	50 gramos
Tomates:	1/4 kilo
Caldo:	el necesario
Sal, pimienta	

Preparación

Se limpian las lechugas sin deshojarlas.
Se prepara un picadillo con la carne asada, el jamón, el tocino y la cebolla, que se fríe en la manteca de cerdo.
Luego se rellenan las lechugas con este refrito, procurando que no se rompan. Se ponen a cocer en caldo, procurando que no haya más que el necesario para que queden cubiertas.
Cuando estén cocidas se colocan en una fuente, se bañan con salsa de tomate y se sirven.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Brochetas de brazuelo a la Provenzal

Ingredientes	**8 raciones**
Brazuelo:	1 1/4 kilo
Bacon:	1/4 kilo
Cebolla:	1 unidad
Vino blanco:	1 vaso
Ajo:	5 o 6 dientes
Perejil picado:	2 cucharaditas
Pan rallado:	el necesario
Tomates maduros:	6 unidades
Champiñones enteros:	300 gramos
Pimentón, pimienta negra, aceite, limón	

Preparación

Se corta en trozos el brazuelo y se ensarta entremezclado con gruesas lonchas rectangulares de bacon, cebolla y champiñones gruesos y enteros. Los tomates se abren en 2 mitades con la pulpa vacía, se sazonan con sal y pimienta, se cubren con la mezcla de ajo, perejil y pan rallado, y se asan a! horno muy fuerte durante 5 minutos, rociándolos con un chorrito de aceite. Se toman las brochetas y se ponen en una sartén con un poco de aceite, se fríen por ambos lados y se ponen en la sartén a horno fuerte durante 6 u 8 minutos, hasta que estén doradas. Se espolvorean con la mezcla restante de ajo, perejil y sal, y se deja dorar ligeramente. Se sacan las brochetas en una fuente adornadas con los tomates. Se pone el vino en la sartén de haber hecho las brochetas, se deja reducir 1 minuto y con la salsa obtenida se riegan las brochetas. Los champiñones, si son naturales, hay que tener cuidado de lavarlos muy bien dada la tierra que contienen.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Fiambre de ternera

Ingredientes	**6 raciones**
Ternera:	400 gramos
Carne de cerdo:	150 gramos
Jamón:	100 gramos
Huevos:	2 unidades
Huevo hilado:	50 gramos
Guinda:	1 unidad
Trufa:	1 unidad
Bacon:	lonchas delgadas
Pimienta, coñac, nuez moscada, sal	

Preparación

La ternera, el jamón y la carne de cerdo se pasan por la máquina 2 veces. En un bol se pone el picado de carne, 2 huevos y la trufa cortada en dados, se sazona de pimienta, coñac, nuez moscada y sal y se mezcla hasta formar una masa compacta. Se forra un molde con el bacon y se llena con la pasta, se prensa y se pone al baño María en el horno hasta que al pincharla con una aguja salga ésta limpia. Se saca del horno, se cubre con un papel, se prensa y se mete en la nevera.
Se coloca en una fuente cortada en rodajas, se forma una margarita con huevo hilado en el centro y una guinda.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Guisado de ternera con aceitunas

Ingredientes	**8 raciones**
Espalda de ternera (deshuesada):	1 1/2 kilos
Aceite de oliva:	1 decilitro
Tomate:	500 gramos
Ajo:	6 dientes
Cabeza de ajo:	1 unidad
Aceitunas negras:	300 gramos
Vino rosado:	1 litro
Huesos de ternera:	200 gramos
Arroz pilaf, sal, pimienta, tomillo, laurel	

Preparación

Limpiar la carne de grasa y nervio, deshuesar y cortar en trozos regulares.
Dorar suavemente en aceite, añadirle el tomate fresco pelado, despepitado y picado, dientes de ajo pelados y machacados y la cabeza sin pelar, las aceitunas, la sal, la pimienta, el tomillo, el laurel y el hueso de ternera. Rehogar, mojar con el vino rosado y reducir suavemente durante 120 minutos. Separar la salsa y pasarla por un chino y volverla a unir a la carne para cocer 10 minutos más.
Servir acompañado de arroz pilaf y las aceitunas.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Lengua estofada a la zaragozana

Ingredientes	**6 raciones**
Lengua de ternera:	1 unidad
Cebolla:	1 unidad grande
Zanahoria:	4 unidades
Tomate:	2 unidades
Pimiento verde:	4 unidades
Aceite:	2 decilitros

Ajo, perejil, tomillo, clavo, chocolate, sal, pimienta

Preparación

Se lava la lengua y se hierve por espacio de 10 minutos, luego se enfría con agua y se pela con un cuchillo de buen corte. Se calienta el aceite en una cacerola y se rehoga la lengua, agregándole después la cebolla, las zanahorias, los tomates, un par de clavos de especia, 1/2 cabeza de ajo, tomillo, perejil, un poco de chocolate y se sazona con sal y pimienta.
Se tapa la cacerola herméticamente y se deja cocer a fuego lento durante unas 3 horas, destapándola de vez en cuando para dar la vuelta a la lengua, dejando escurrir en el guiso el vapor de agua depositado en la tapadera.
Cuando falte poco para que la lengua esté cocida se añaden los pimientos verdes después de pelarlos. Terminada la cocción se saca la lengua y se corta en rodajas que se van colocando en una fuente, previamente calentada.
Se adorna con unas rodajas de zanahoria cocida y pasando la salsa por un colador se vierte por encima del guiso.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Mixed grill (parrillada de carne)

Ingredientes	**2 raciones**
Ternera:	100 gramos
Lomo de cerdo:	100 gramos
Salchichas blancas:	2 unidades
Salchichas rojas:	2 unidades
Bacon:	25 gramos
Riñones de cordero:	2 unidades
Chuleta de cordero:	2 unidades
Pechuga de pollo:	1/4 kilo
Tendrán de buey adobado:	2 unidades
Sal, finas hierbas	

Preparación

Lo ideal para hacer una buena parrillada sería una parrilla de carbón.
Pasar todos los ingredientes por aceite y finas hierbas.
Poner a fuego fuerte primero y medio después hasta su total elaboración.
Guarnecer con una patata asada en papel de aluminio, con un corte de cruz en la superficie, y agregando un poco de mantequilla aliñada.
Servir salsa picante aparte (Chilena fría).

Salsa chilena:
Tomates cocidos con cebolla, pasar por pasapuré, agregar chiles al final, sal, tabasco, zumo de limón.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Albondiguillas a la cordobesa

Ingredientes	**4 raciones**
Carne de ternera:	200 gramos
Carne de cerdo:	200 gramos
Jamón:	100 gramos
Tocino:	50 gramos
Huevos:	3 unidades
Aceite:	1 decilitro
Pan rallado:	50 gramos
Hueso de jamón:	1 unidad
Sal, ajo, perejil, pimienta	

Preparación

Se pican muy menudo las carnes, el jamón y el tocino, se le agregan un diente de ajo y una rama de perejil, ambos bien trinchados, y una pizca de pimienta. Se amasa todo ello hasta hacer una pasta, se le incorporan dos huevos batidos y pan rallado y se hacen las albondiguillas, que se reservan.
Separadamente se prepara un buen caldo con el hueso de jamón, o bien, se puede aprovechar, si se tuviera, caldo de carne o del cocido. Por otro lado, se hace una mahonesa con el huevo restante y el aceite; luego, con mucho cuidado para que no se corte, en un recipiente hondo se van mezclando, cucharada a cucharada, la mahonesa y el caldo, para obtener una salsa clara y muy ligada. En una cacerola pequeña se ponen a cocer las albondiguillas en la citada salsa durante 1/4 de hora, a fuego muy suave; luego se sirven.

Digitalizado por kamparina para Biblioteca-irc en Enero de 2.004
http://biblioteca.d2g.com

Ragut

Ingredientes	**6 raciones**
Carne de ternera:	1 kilo
Cebolla:	1 unidad grande
Vino blanco:	1 vaso
Aceite:	1 decilitro
Pimentón:	1 cucharada
Caldo:	1/2 litro
Sal, pimienta negra	

Preparación

Se corta la carne en dados no demasiado grandes, suprimiendo los nervios y la grasa. Se sazona con sal y pimienta. Se la espolvorea con un poco de harina y se dora en el aceite caliente. Se saca la carne y se reserva. En el aceite se dora la cebolla finamente picada. Cuando está se le pone el pimentón y sin que se queme se pone el vino. Una vez reducido se agrega el caldo y se deja romper a hervir. En ese momento se pone la carne que teníamos reservada y se deja cocer tapada y lentamente hasta que la carne esté tierna. Puede acompañarse de patatas fritas a cuadraditos o de patatas nuevas (si es la temporada) peladas y puestas en el guiso al mismo tiempo que la carne.

Ensalada Agridulce

Corte en trocitos kiwis, frutillas, naranjas, rabanitos, lechuga, choclo de cocktail, champiñones y repollo. Ponga todo en un bol, agregue gotitas de limón, un poco de azúcar, sal y aceite de oliva. Mezcle con algunos granos de uva. Deje reposar en el refrigerador. Sirva fría y acompáñela con yoghurt natural o alguna otra salsa que a usted le guste.

Asado a la Cacerola

Lave y sazone 1 kg de punta de picana o lomo. Coloque en una cacerola con 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla cortada pluma, 1 zanahoria rallada o picada y 1 diente de ajo picado fino. Utilice como condimentos sal, perejil, orégano, romero y salpimienta. Agregue la carne, dore y luego añada 1 copa de vino blanco. Deje hervir un rato y después agregue 2 tomates picados. Cocine suavemente durante 1 hora y media. Una vez cocido, todos los ingredientes formarán una salsa, separe de la carne y pase esta salsa por la licuadora (si estuviera clara, espese con una cucharada de harina deshecha en agua fría). Acompañe con papas y zanahorias cocidas y saltadas en mantequilla.

Garbanzos a la Castellana
Maruja Batlle de Galimany

Deje 1/2 kg de garbanzos en remojo durante 24 horas. Enjuague y escurra. Corte 50g de jamón, 100g de chorizo y 150g de tocino en trocitos. Ponga los garbanzos a cocinar, cubiertos de agua hirviendo. Agregue el jamón, chorizo y tocino. Deje cocer a fuego suave hasta que estén tiernos, durante 3 horas aproximadamente. Pele y ralle 1 cebolla. Pique 1 diente de ajo y 2 tomates pelados. En un sartén ponga a calentar 3 cucharadas de aceite. Fría la cebolla y el ajo, añada los tomates, 1/2 cucharadita de pimentón, unas hebras de azafrán disuelto en un poco de agua y 1 cucharada de perejil picado fino. Sofría y viértalo sobre los garbanzos. Resolver y dejar cocer durante 1/2 hora.

Tabla para Picar

Corte en trozos diferentes tipos de jamón (serrano, americano, ahumado, etc.) y distribuya todo en una tabla o fuente lisa de madera junto con aceitunas y un poco de champiñones. Adorne con la mitad de una naranja pequeña (que por su color le dará un atractivo toque visual) y acompañe con aceite de oliva, orégano, diferentes salsas a gusto y galletas de cocktail.

Ensalada Milcolores

Ponga a cocer 1/2 kg de arvejitas con un poco de bicarbonato para que queden verdes. Cueza también en agua caliente con sal 1/2 kg de porotitos verdes cortados atravesados, 1 ó 2 choclos y dos zanahorias grandes (todos estos ingredientes también los puede obtener en forma de congelados, lo cual facilitará su tarea ya que vienen pelados y picados).
Agregue tomatitos de cocktail, cabecitas de coliflor y brócoli, algunos champiñones cortados y el resto de los ingredientes ya cocidos. Aliñe con salpimienta, aceite, vinagre y orégano.

Rollitos de Jamón con Queso Crema

(4 personas)

Ingredientes: 4 tajadas de jamón cocido, 125g de queso crema, 1 cucharada de pimentón rojo picado (optativo).
Preparación: Esparza el queso crema sobre cada tajada de jamón. Enrolle la tajada hacia el centro, formando un rollo bien compacto. Enfríe tapado por 1 hora en el refrigerador. Antes de servir, corte cada tajada en 5 ó 6 rodelas y pinche con un palillo de cóctel en el borde donde termina el rollo.

Ensalada de Hojas Verdes con Vinagreta a la Mostaza

(4 personas)

Ingredientes: 1/2 lechuga escarola, 1/2 lechuga costina, 200g de espinacas frescas, 2 huevos duros.
Salsa: 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de mostaza, 1/2 cucharada de miel de abeja o azúcar, sal y pimienta, 1 taza de aceite (oliva, optativo), 1 cucharadita de eneldo (optativo).
Preparación: Lave y seque muy bien todas las hojas verdes. En una fuente honda, disponga alternadamente las hojas verdes, combinando los colores y por último espolvoree los huevos duros molidos, yema y clara por separado.
Salsa: En un recipiente hondo mezcle el vinagre, jugo de limón, la mostaza, miel de abeja, sal y pimienta; revuelva bien, agregue de a poco el aceite, hasta formar una emulsión semi espesa. Agregue eneldo (optativo). Vacíe a una salsera y sirva con la ensalada.
NOTA: Este aliño, también puede llevar 2 cucharadas de queso parmesano rallado y unas gotas de ajo líquido o ajo en polvo.

Pechuga de Pollo al Horno
con Papas Duquesas y Puré de Peras

(4 personas)

Ingredientes: 4 pechugas de pollo deshuesadas, 250cc de jugo de manzana, 1 manzana rallada,
2 cucharadas de aceite (oliva, optativo), 1 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta, 100cc de vino blanco, 1/2 cucharadita de romero fresco o seco, 1/2 cucharadita de orégano fresco o seco, 1 cucharada de mostaza, 400 g de papas duquesas congeladas, sal, 1 kg de peras y una manzana verde, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla, 1/2 taza de agua, canela a gusto.

Preparación Pollo: En un recipiente mezcle todos los ingredientes hasta formar una salsa. En una fuente para horno, deje macerando el pollo con la salsa a temperatura ambiente por dos horas.
Precaliente el horno al máximo por 10 minutos. En la misma fuente con la salsa hornee el pollo a fuego fuerte por 10 a 15 minutos hasta que se dore por ambos lados. Baje el fuego y hornee por 10 minutos más o hasta que esté cocido. Rocíe con el mismo jugo durante la cocción y tape con papel de aluminio si está muy dorado.
Preparación Papas Duquesas: Siga las instrucciones del paquete, pueden ser fritas o al horno. Agregue sal a gusto.

Preparación Puré de Peras: Lave, pele y corte las peras en cuartos. En una olla cocínelas a fuego mediano, con el agua, azúcar y canela, hasta que queden a punto. Saque las peras del jugo, muela en la juguera o pasapuré. Coloque en la olla, agregue mantequilla y el jugo necesario para obtener un puré consistente. Dé punto a fuego fuerte por 3 a 5 minutos.

Sopa de Cebolla

(4 personas)

Ingredientes Sopa: 2 cebollas medianas cortadas pluma, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharada de harina, 5 tazas de caldo de vacuno, 4 tajadas de marraqueta tostada, 4 tajadas de queso mantecoso o gruyere, sal y pimienta.
Ingredientes Caldo: 1 kg de hueso de vacuno carnudo, 1 cebolla cortada en cuartos, 2 zanahorias cortadas en rodajas, 1 hoja de laurel, 2 varas de apio pelado, 6 granos de pimienta entera, 2 lt de agua.

Preparación Caldo de Vacuno: Ponga en una olla todos los ingredientes y hierva semi tapado a fuego mediano por 3 a 4 horas. Retire la espuma cada vez que aparezca durante la cocción. Saque del fuego, cuele, deje enfriar el caldo y luego desgrase retirando la capa de grasa que se formó en la superficie. Si es necesario agregue agua hasta obtener 5 tazas, sazone a gusto y mantenga tibio.

Preparación Sopa: En una olla, caliente la mantequilla a fuego mediano, agregue la cabolla, dore por 2 a 3 minutos. Agregue el azúcar y cocine revolviendo hasta disolver y caramelizar la cebolla. Agregue la harina y cocine revolviendo por 2 minutos sin formar grumos.
Agregue lentamente el caldo tibio y cocine a fuego mediano por 15 a 20 minutos. Sirva la sopa en pocillos de greda o cerámica para el horno, ponga encima la tajada de pan y sobre ésta el queso, hornee con horno por arriba a fuego fuerte hasta derretir el queso y gratinar. Sirva caliente.

Pebre con Tomate

(2 tazas)

Ingredientes: 1 tarro de tomate natural en cubitos Malloa (220gr), 1 atado de cebollines o 1/2 cebolla, 1 atado de cilantro, 1 ají verde sin pepa, 2 cucharadas de vinagre de vino, 2 cucharadas de aceite Chef de oliva o maravilla, 1 diente de ajo (optativo), sal, pimienta y agua hervida.

Preparación: Cuele los cubitos en tarro Malloa. Reserve. Lave muy bien las verduras en abundante agua fría y seque con toalla de papel. Pique finamente los cebollines, incluida la parte verde, cilantro, ají y ajo. Reserve. En un bol de vidrio o acero inoxidable mezcle todos los ingredientes reservados, agregue vinagre, aceite Chef, sal, pimienta y, si es necesario, agua tibia hervida suficiente para dejarlo jugoso.
NOTA: Esta salsa es ideal para acompañar las carnes o guisos de legumbres o simplemente comerla con pan amasado. También se puede preparar un riquísimo “Guacamole”, mezclando 1 palta molida con 2 cucharaditas de pebre con tomate.

Suprema de Pollo a la Florentina

(4 personas)

Ingredientes: 2 a 3 cucharadas de mantequilla, 1/2 kilo de espinacas, 4 pechugas Super Pollo deshuesadas, 4 tajadas de queso mantecoso (80g), 2 tajadas de jamón cocido (60g), 2 cucharadas de cebolla picada, 1/4 lt de crema fresca, 3 cucharadas de queso parmesano, sal y pimienta, nuez moscada (optativo).

Preparación: Enmantequille una fuente rectangular para horno (20x25). Quite los tallos de las espinacas, lave muy bien las hojas en abundante agua fría, estile y cuézalas en una olla por tres minutos con el agua que les quedó después de estiladas. Saque del fuego, cuele y pique. Reserve.
En un sartén, caliente 1 cucharada de mantequilla, dore las pechugas de pollo, previamente salpimentadas por ambos lados y dispóngalas en la fuente rectangular enmantenquillada. Distribuya encima el queso y jamón cortado en tiras de 2x3cm. Reserve.
En el mismo sartén, caliente la mantequilla restante, dore a fuego lento por 3 a 5 minutos la cebolla picada finamente, debe quedar bien cocida. Retire del fuego, agregue las espinacas, crema, sal, pimienta a gusto y nuez moscada (optativo). Vacíe esta salsa sobre las supremas de pollo, espolvoree con queso rallado y hornee a fuego mediano por 15 a 20 minutos hasta que se gratinen. Sirva con una papa cocida al vapor.

Pollo Asado a las Finas Hierbas

(4 personas)

Ingredientes: 1 pollo entero Super Pollo sin menudencias, 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de jugo de limón, 4 cucharadas de vino blanco, 1/2 cucharada de orégano fresco o seco, 1/2 cucharada de salvia fresca o seca, 1 ramita de romero, sal y pimienta, 1 diente de ajo picado (optativo).

Preparación: Lave y seque muy bien el pollo. Reserve. En una taza prepare una salsa mezclando la mostaza, limón, vino blanco, orégano, romero, salvia, sal, pimienta y ajo picado (optativo). Con la salsa preparada, unte el pollo por dentro, por fuera y entre la piel y la carne. Deje marinando en la fuente tapada a temperatura ambiente por 2 a 3 horas. Caliente el horno y hornee el pollo con la pechuga para arriba a fuego fuerte por 20 minutos, dé vuelta roceando con los jugos y hornee por 15 mintos más. Baje el fuego y termine la cocción el tiempo necesario para que quede jugoso y bien dorado. Sirva acompañado de papas fritas o verduras salteadas.

Pavo Asado al Horno con Manzana

(8 a 10 personas)

Ingredientes: 1 pavo Sopraval de 4 kg (aprox.) bien lavado, 2 tazas de vinagre de vino, sal y pimienta, 1 lt de jugo de manzana, 1 limón, 50g de mantequilla, 3 cucharadas de mostaza, 1/2 taza de vino blanco, 1 cucharada de paprika o ají de color.

Ingredientes para el Rellleno (optativo): 2 cebollas picadas finamente, 1 manzana verde rallada, 1 ó 2 hígados de pavo Sopraval picados y bien lavados, 1/2 taza de pasas, 6 ramitas de perejil picadas, 6 rebanadas de pan tostado cortadas en cuadritos, 1/2 taza de leche, 2 huevos ligeramente batidos, 4 hojas de salvia fresca o seca, sal y pimienta, 1/2 taza de caldo, 50g de mantequilla derretida.

Preparación: Deje remojando el pavo en agua fría con vinagre en un lugar fresco de un día para otro. Estile, seque, salpimente por dentro y por fuera y coloque en una asadera con bordes altos con la pechuga para arriba. Inyecte el pavo por todas partes con 250ml de jugo de manzana, use jeringa y agujas grandes. Reserve. En una ollita, derrita la mantequilla, agregue ralladura y jugo de limón, mostaza, paprika, vino blanco y sal. Unte con esta salsa en todo su contorno el pavo.

Optativo: Rellene con la mezcla caliente (vea preparación) o con dos manzanas, una cebolla, 1 vara de apio, perejil y algunos granos de pimienta entera. Cueza las aberturas y amarre las patas. Ase lentamente en horno caliente por 2 a 3 horas a fuego mediano y temperatura constante (170ºC), bañando cada 20 minutos y dando vueltas 2 a 3 veces durante la cocción. Tape con papel por dentro, mientras termina de cocerse. Estará listo cuando al pincharlo no salga jugo sanguinolento. Retire del horno, mantenga tapado por media hora antes de trozarlo.

Preparación del Relleno (optativo): En un sartén dore las cebollas con la mantequilla a fuego lento. Agregue el higadito y perejil, cueza por 1 minuto. Agregue a la sartén el pan junto con la manzana, pasas, leche, huevos, salvia, sal y pimienta a gusto. Si es necesario, agregue caldo para humedecer el relleno por 1 minuto.

Paté de Hígado de Pollo con Tostadas Crocantes

(2 tazas, 30 unidades)

Osobuco de Pavo a la Cacerola

(4 personas)

Ingredientes: 1 kg de osobuco de pavo Sopraval, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 vara de apio pelada, 2 hojas de laurel, 1 tarro de tomate natural, 4 cucharadas de aceite de oliva o maravilla, 1 vaso de vino blanco (100ml), 1/2 pimentón rojo o verde, 1 cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

Preparación: Lave y seque con toalla de papel los osobucos de pavo Sopraval. Reserve. Pique la cebolla finamente. Reserve. Lave, pele y pique en cuadritos la zanahoria, apio y pimentón. Reserve.
En una olla, caliente 2 cucharadas de aceite y dore dos minutos por cada lado los osobucos previamente salpimentados. Reserve en una fuente aparte.
En la misma olla, agregue el aceite restante, caliente y cueza la cebolla a fuego lento por 4 a 5 minutos, debe quedar cristalina y blanda. Enseguida agregue zanahoria, apio, pimentón y cocine siempre revolviendo por 8 minutos más. Sin sacar del fuego, agregue el vino blanco y cocine hirviendo por 3 minutos para que el alcohol se evapore.
Muela en la juguera o pique finamente los tomates naturales y agregue a la olla, incluyendo el jugo. Cocine a fuego mediano hasta que hierva. Agregue las hojas de laurel, azúcar, sal y pimienta a gusto, revuelva e incorpore los osobucos reservados. Cocínelos tapados a fuego lento por 1 hora, sumergidos en la salsa. De vez en cuando revuelva y pruebe la sazón y acidez. Si es necesario, agregue más sal, pimienta, azúcar y agua caliente. Sirva acompañado de arroz graneado o papas cocidas al vapor.

Ingredientes: 2 tazas de caldo o consomé de pollo Super Pollo, 2 cucharadas de cognac o jerez, 500g de higaditos de pollo Super Pollo bien lavados, 4 cucharadas de mantequilla caliente, 1 cebolla picada finamente,
1 huevo duro picado, sal y pimienta, 5 tajadas de pan de molde o 2 marraquetas del día naterior, 3 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación Paté: Caliente el caldo en una olla, agregue el cognac y los higaditos. Hierva por 10 minutos a fuego suave. Retire del fuego, cuele y reserve. En una sartén cocine la cebolla picada con la mantequilla a fuego suave hasta que esté blanda. Retire del fuego y reserve. En un bol, mezcle los higaditos, huevo, la cebolla, sal y pimienta. Muela la mezcla hasta obtener una pasta suave y homogénea. Vacíe en un recipiente y refrigere tapada de un día para otro. Retire 1/2 hora antes de servirla con tostadas crocantes.

Preparación de Tostadas: Corte las marraquetas en tajadas finas o cada pan de molde en 6 trocitos. Unte cada uno con un poco de aceite de oliva y ponga en lata a fuego mínimo hasta que estén crocantes.
NOTA: Este paté de higaditos puede prepararse con anterioridad y mantenerse congelado hasta 2 horas antes de servirlo. También se puede amoldar en una fuente rectangular y después cortar en tajadas de 1cm de espesor y servirlo como entrada fría con una salsa tibia agridulce de pasas o ciruelas.

Supremas de Pollo Rellenas con Champiñones y Jamón

(4 personas)

Ingredientes para Supremas: 4 supremas de pollo Super Pollo, sal y pimienta, 1 bandeja de champiñones limpios, 1 cucharada de mantequilla derretida, 100g de jamón en cuadritos, 1/4 cucharadita de té de cebolla en polvo, 2 cucharadas de vino blanco, 1/4 lt de crema fresca o larga vida, 1 cucharada de harina sin polvos, 1 cucharada de mostaza, mantequilla.
Ingredientes para Arroz Primavera: 1 caluga de caldo de verduras, 3 tazas de agua hirviendo, 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 1/2 taza de arroz para granear, 1 taza de verduras mixtas congeladas, sal y pimienta.

Preparación Supremas de Pollo: Coloque las pechugas entre dos bolsas plásticas y aplane con uslero, hasta que tengan un grosor de 6 mm. Salpimente y reserve tapadas dentro del refrigerador. Corte los champiñones y reserve.
En un sartén, dore los champiñones con la mantequilla por 2 minutos, agregue cebolla, jamón, vino, 1/4 taza de crema, salpimente y por último incorpore la harina con un colador, revuelva. Retire del fuego y reserve tapado. Distribuya 1 ó 2 cucharadas de relleno sobre la superficie de cada escalopa, dejando 1 cm libre en las orillas. Enrolle cada una en forma de tubo y séllelas con 1 ó 2 palillos de cocktail. Coloque en una fuente previamente enmantequillada. Mezcle la crema restante con la mostaza, sal y pimienta. Vacíe encima de los rollos y hornee a fuego mediano por 20 minutos.
Preparación Arroz Primavera: Diluya la caluga de caldo de verduras. Reserve. En una olla, dore el arroz, agregue el caldo reservado, agua, verduras, sal y pimienta. Revuelva y cocine por 20 minutos tapado. Una vez listo, retire del fuego, mezcle suavemente las verduras y sirva.

Pechuga de Pavo Deshuesada con Salsa de Tocino al Vino

(6 a 8 personas)

Ingredientes: 1 pechuga de pavo deshuesada, 1 limón (ralladura y jugo), cebolla y ajo en polvo, 1/2 cucharadita de c/u, 1 ramita de romero fresco o seco, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza, 4 cucharadas de vino blanco, sal y pimienta, vino o caldo de ave para la cocción.
Ingredientes para la salsa: 50g de mantequilla, 2 cucharadas de cebolla rallada, 6 cucharadas de vino blanco o tinto, 3/4 de taza de caldo de ave, 6 cucharadas de crema fresca, sal y pimienta, 1 a 2 cucharaditas de harina sin polvo, 150g de tocino SUPER picado finamente.

Preparación: Lave y seque la pechuga de pavo. Coloque en una asadera y reserve. En una taza, mezcle los ingredientes restantes, forme una salsa y unte con ésta la pechuga de pavo. Deje marinando a temperatura ambiente en un lugar fresco por 2 a 3 horas. Ase la pechuga en horno caliente por 1 hora o hasta que al pincharla los jugos sean claros. Dé vuelta de vez en cuando y bañe con caldo de ave o vino blanco.

Preparación Salsa de Champiñones: En una olla o sartén, caliente la mitad de la mantequilla, agregue la cebolla, cocine por 1 minuto, agregue vino, crema, caldo, sal y pimienta a gusto. Hierva a fuego lento por 3 a 4 minutos. Retire del fuego y reserve.
En otro sartén, caliente la mantequilla restante y cocine a fuego lento el tocino picado hasta que quede crocante. Vacíe el tocino a la salsa reservada, hierva por 2 minutos más, corrija la sazón y agregue en forma de lluvia a través de un colador suficiente harina, para apenas espesar la salsa, debe quedar semi líquida. Sirva con el pavo cortado en tajadas acompañado de arroz blanco mezclado con abundante perejil picado o con papas duquesa, una ensalada verde con tomatitos de cocktail y un aliño de vinagreta con mostaza y miel de abeja.

Lomito Chacarero

(10 personas)

Ingredientes: 1kg de escalopas finas de lomo de cerdo SUPER, 10 cucharadas de mayonesa, 1/2kg de porotitos verdes cocidos, 20 tajadas finas de tomate, 3 ajíes verdes picados, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta, 10 panes tipo frica grande o 20 panes tipo mini frica, papas fritas para acompañar.

Preparación: Aliñe con sal, pimienta y aceite los tomates, ají y porotitos verdes por separado. En un sartén caliente, cocine sin grasa, de vuelta y vuelta las escalopas de cerdo SUPER ya salpimentadas. Abra el pan por la mitad antes de calentarlo suavemente en el horno. Esparza 1/2 cucharada de mayonesa en la cara interior de la tapa y la base de cada pan frica partido. Sobre éstas ponga 2 tajadas de

tomate, 1 ó 2 escalopas, según el corte, y por último los porotitos verdes y ají (optativo). Tape y sirva tibio con papas fritas.

Club Sandwich Integral de Pavo (16 unidades)

Ingredientes: 8 tajadas de pan de molde integral, 4 tajadas de pan de molde blanco, 8 cucharadas de mayonesa, 4 tajadas de jamón de pavo SUPER, 8 tajadas de tomate, 4 hojas de lechuga lavada, 4 láminas de queso, 300g de palta molida, 1 cucharada de jugo de limón, 4 pepinillos dulces laminados, sal y pimienta.

Preparación: Tueste sólo por un lado las tajadas de pan integral. Unte con mayonesa las caras no tostadas del pan integral y por ambas caras el pan blanco. Arme un sandwich, disponiendo los ingredientes en el siguiente orden : sobre la mayonesa del pan integral coloque palta, lechuga, queso, una tajada de pan blanco, pepinillo, jamón de pavo, tomate y, por último, una tajada de pan integral. Los lados tostados deben quedar en las tapas exteriores del sanwich. Presione suavemente con la palma de la mano para compactarlo.
Con un buen cuchillo, corte el sandwich cruzado en 4 partes iguales, formando triángulos. Pinche cada uno con un palillo de cocktail para que no se desarme. Sirva frío con papas fritas.

Fiambres, Quesos, Pan y Vino (10 personas)

Ingredientes: 8 hojas de lechuga crespa para decorar, 6 tajadas de jamón de pierna SUPER, 6 tajadas de jamón de pavo SOPRAVAL, 6 tajadas de pechuga de pavo ahumada SOPRAVAL, 6 tajadas de queso gouda laminado, 6 tajadas de queso mantecoso laminado, 150g de aceitunas negras deshuesadas, 150g de tomatitos de cocktail, 150g de cebollitas perla o pickles, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.

Preparación: En una fuente redonda y plana disponga en la base las hojas de lechuga bien lavadas, cubriendo toda la superficie, sobrepasando 2cm el borde externo y aumentando el volumen en el centro para acomodar mejor los rollitos de fiambre. Corte por la mitad las tajadas de fiambre y quesos, enrróllelos formando

tubos. Aliñe los tomatitos, aceitunas y cebollitas con aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Disponga los rollitos en la fuente sobre la lechuga, uno al lado del otro, formando grupos, alternando los colores y formas. Incorpore las aceitunas, tomatitos y cebollitas previamente aliñados.
Sirva acompañado de galletas saladas, tajadas de panes variados y un rico vino tinto.

Pinchos y Rollitos

(10 personas)

Ingredientes: 8 hojas de lechuga crespa para decorar, 1 trutro de pavo ahumado y deshuesado
SOPRAVAL, 1 trutro de pollo ahumado y deshuesado SUPER, 15 tajadas de salame SUPER, 1 tarro chico de piña en cubitos, 1 tarro chico de cerezas al jugo sin carozo, 1 pote de queso crema con sabor, 150g de aceitunas verdes rellenas.

Preparación: En una fuente redonda y plana, disponga en la base las hojas de lechuga bien lavadas, cubriendo toda la superficie, sobrepasando 2cm el borde externo y aumentando el volumen en el centro para acomodar mejor los rollitos de fiambre y los pinchos. Saque la piel externa de los trutros de pollo y pavo y córtelos en cuadritos de 2x2cm. Cuele la piña y las cerezas. Reserve. Con un palillo de cocktail arme los pinchos juntando pavo con cereza y pollo con piña. Unte las tajadas de salame con queso crema y forme rollitos.
Pinche cada uno con un palillo de cocktail para que no se abran. Disponga los rollitos y pinchos en la fuente sobre la lechuga, uno al lado de otro, formando grupos y alternando los colores y formas. Incorpore las aceitunas rellenas. Sirva acompañado de algunas verduras picadas como pepinos, zanahorias y apio.

Tartaleta de Merengue con Frutillas

Coloque sobre un plato extendido para tortas, 1 disco de merengue que encontrará fresco y recién horneado en nuestra sección Pastelería. Distribuya encima el contenido de 2 potes de crema espesa. Sobre la crema coloque ordenadas, siguiendo el círculo, frutillas o frambuesas, o simplemente alterne varias frutas de la estación o en tarro, jugando con los colores.

Copa de Helado Bella Helena

En una copa o plato compotero coloque 1/2 pera cocida o en tarro cortada en 3 tajadas. Encima agregue dos bolas de helado, que puede formar con el porcionador para helados o con la ayuda de dos cucharas. Sobre esta preparación

vacíe 3 a 4 cucharadas de salsa de chocolate caliente que puede preparar derritiendo 1 barra de chocolate con 3 a 4 cucharadas de agua, o bien, comprarla hecha en nuestra sección de abarrotes.
Decore con una hojita de menta fresca y entera.

Brazo de Reina con Manjar y Crema Pastelera

Extienda sobre un paño de cocina limpio la masa lista para el brazo de reina, que encontrará en nuestra sección Panadería. Distribuya encima con una espátula una capa de manjar y sobre este relleno esparza una capa de crema pastelera, que se prepara en 3 minutos siguiendo las instrucciones del paquete que encontrará como Crema Pastelera Instantánea en nuestra sección de Abarrotes. Ayudándose con el paño, enrolle el brazo de reina, coloque sobre un plato rectangular y espolvoree con azúcar flor y chocolate en polvo.

Copa Peach Melba

En una copa o plato compotero, disponga en el fondo 1 mitad de durazno en conserva. Ponga en el centro 1 bola de helado de vainilla y bañe con 3 a 4 cucharadas de salsa de frambuesas o frutillas, que se prepara moliendo en la juguera 250g de frutillas o frambuesas con 1/2 taza de azúcar flor cernida y 1/3 taza de jugo de naranja. Decore cada copa o plato con 1 ó 2 hojitas de menta muy bien lavadas.

Torta de Piña Navideña

Ingredientes: 1 bizcochuelo para torta (que encontrará en nuestra sección Pastelería), 1 tarro de piña en cubitos, 1 litro de crema fresca o larga vida batida tipo chantilly, hojas verdes y guindas en conserva sin carozo para decorar.

Preparación: Corte el bizcochuelo en tres o cuatro capas. Disponga una en la base de un plato para tortas, remoje esta capa con 2 a 3 cucharadas de jugo de piña, esparza encima 4 a 5 cucharadas de crema batida, los cubitos de piña y tape con otra capa. Repita el procedimiento con cada una de las capas. Por último, cubra toda la torta con la crema batida restante. Decore en la base con las hojas verdes frescas muy bien lavadas y encima con las guindas descarozadas cubriendo toda la superficie. Mantenga refrigerada hasta el momento de servirla.

Panqueques de Chocolate Rellenos con Helado de Manjar

Prepare su batido de siempre para panqueques, reemplazando 1/3 taza de harina por 1/3 taza de cocoa amarga y agregue 1 cucharadita de polvos de hornear y 1/4 taza de azúcar flor cernida, más 1 cucharada de extracto de vainilla. Mantenga los panqueques tapados mientras los va preparando para que no se sequen. Se pueden rellenar con helados de manjar, lúcuma, vainilla o castaña. Quedarán más ricos si los sirve con una salsa de manjar caliente.

Torta de Chocolate con Crema, Frambuesas y Crocante de Nuez (10 personas)

Ingredientes: 1 bizcochuelo de chocolate, 1 lt de crema fresca bien helada, 1 bolsita de mermelada de frambuesas, 1/2 taza de nueces picadas, 1/2 taza de azúcar granulada, 1/2 taza de almíbar con ron para remojar el biscochuelo (optativo).

Preparación Torta: Corte el bizcochuelo en 3 ó 4 capas. Bata la crema a punto de chantilly, agregue a gusto 1 ó 2 cucharadas de azúcar flor. Ponga en un plato para torta la 1ª capa de bizcochuelo, remoje (optativo) con almíbar y ron, esparza 2 cucharadas de mermelada de frambuesas, y sobre ésta, distribuya 4 a 5 cucharadas de crema batida. Repita lo mismo con el resto de las capa de bizcochuelo, terminando la última capa sólo con crema batida, cubriendo todo el contorno de la torta. Para decorar la superficie, distribuya uniformemente el crocante de nuez, haga unas 8 rosetas de crema en el contorno, ayudándose con una cucharita ponga en el centro de cada una un poco de mermelada o una nuez entera. refrigere hasta servir.

Preparación Crocante de Nueces: En un sartén de teflón, ponga el azúcar y derrita a fuego lento hasta formar un caramelo rubio. Agregue las nueces picadas, mezcle

muy bien, saque del fuego y vacíe en una lata aceitada. Deje enfriar por 10 minutos y luego coloque la lámina de caramelo duro en una bolsa, cierre muy bien y muela presionando con un uslero o un martillo para la carne. Guarde tapado para que no se humedezca hasta utilizarlo.
NOTA: Este crocante también sirve para decorar helados o postres de frutas.

Hojuelas con Almíbar

(4 personas)

Ingredientes Hojuelas: 3 yemas de huevo, 1 cucharada de vino blanco o jerez, 1 cucharada de ralladura de naranja, 1 taza de harina sin polvos, almíbar, aceite Chef de maravilla.
Ingredientes Almíbar: 1 1/2 taza de azúcar granulada, 3/4 tacita de café de agua fría, cáscara de naranja.

Preparación Hojuelas: En un bol, bata por 2 minutos las yemas, vino o jerez y ralladura de naranja, agregue de a poco la harina suficiente para formar una masa blanda y que no se pegue en las manos. Usleree la masa muy delgada, espolvoreando con harina para que no se pegue; pinche la masa suavemente con un tenedor y corte con un cuchillo afilado en forma de rectángulos o bizcochos. En un sartén, caliente abundante aceite y fría las hojuelas por ambos lados hasta que se doren. Estile en papel absorvente y sirva con azúcar flor o con almíbar caliente.
Preparación Almíbar: En una olla, coloque azúcar, agua y cáscara de naranja, hierva por 4 a 5 minutos hasta formar un almíbar liviano. Vierta este almíbar sobre las hojuelas, sirva caliente.

Panqueques Celestinos con Salsa de Frambuesas

(14 a 16 unidades)

Ingredientes Batido de Panqueques : 2 huevos enteros, 1 taza de leche, 1/3 taza de agua, 1 taza de harina sin polvos, 1/4 cucharadita de sal,
1 cucharadita de vainilla, 5 cucharadas de margarina Dorina derretida.
Ingredientes Salsa de Frambuesas :
1 bolsa de 250g de mermelada de frambuesas Malloa, 6 cucharadas de jugo de naranja, 2 cucharadas de ron, cognac o algún licor dulce.
Ingredientes para el relleno : 1/2 kilo de manjar, 1/3 taza de leche.

Preparación Batido de Panqueques : En una juguera o con la batidora, mezcle los huevos, leche, agua, harina, azúcar, sal, vainilla y 2 cucharadas de margarina Dorina derretida. Reserve y guarde tapado por 1 hora en el refrigerador.
Caliente un sartén de teflón de más o menos 15cm de diámetro, unte con 1/2 cucharadita de café de margarina Dorina derretida. Vacíe en el sartén caliente 3 cucharadas del batido para panqueques preparado, rápidamente mueva el sartén en forma circular para cubrir uniformemente toda la superficie con la mezcla. Cocine por 1 minuto hasta que la base y los bordes estén dorados. Dé vuelta despegando las orillas con una espátula delgada. Cocine por 15 segundos más o hasta que se dore suavemente. Repita esta operación con el resto del batido, siempre agregando 1/2 cucharadita de margarina Dorina derretida al sartén.

Preparación Salsa de Frambuesas : Pase por un cedazo o colador la mermelada de frambuesas Malloa para eliminar las pepas.
En una olla pequeña coloque la mermelada pasada, jugo de naranja y licor. Caliente a fuego lento por 3 minutos hasta que hierva. Sirva caliente sobre los panqueques rellenos.
Relleno de Panqueques : En un bol, mezcle con batidora el manjar con la leche. Reserve. Coloque los panqueques de a uno sobre un plato extendido, esparza sobre la superficie 2 a 3 cucharadas del manjar reservado, enrolle formando un tubo o doble como un pañuelo formando un abanico.
NOTA : También se puede usar mermelada de guindas o de damascos Malloa.

Alcachofas Gratinadas

(4 personas)

Ingredientes: 8 alcachofas, 1 limón, 1 taza de salsa blanca, 1/2 taza de crema, 4 cucharadas de queso parmesano, 1 cucharada de mantequilla, 1 pizca de ajo en polvo, sal y pimienta.
Ingredientes Salsa Blanca: 1 cucharada de harina sin polvos, 1 cucharada de mantequilla, 1 taza de leche tibia, sal, pimienta, una pizca de nuez moscada.
Optativo: Pulpa de tomates Malloa espolvoreada con orégano.

Preparación Salsa Blanca: En una olla dore la mantequilla con la harina. Agregue de a poco la leche tibia, revolviendo siempre para que no se formen grumos; cueza por 5 minutos.
Sazone a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Retire del fuego y agregue la crema, mezcle suavemente y reserve tapada a temperatura ambiente.

Preparación Alcachofas: Cueza las alcachofas por 35 a 40 minutos en olla destapada, en abundante agua hirviendo con sal y tajadas de limón. Estile y deje enfriar. Retire los fondos de las alcachofas, ahueque sacando el centro espinudo. Con una cuchara raspe la comida de las hojas. Reserve.
En un sartén, caliente la mantequilla, agregue sal de ajo (optativo) y la carne de las hojas reservada.
Cueza a fuego mediano por un minuto, agregue 3 cucharadas de la salsa blanca reservada y 2 cucharadas de queso parmesano rallado. Sazone a gusto y rellene con esta mezcla los fondos de alcachofa. Enmantequille una fuente para horno, disponga en la base los fondos de alcachofa rellenos, vacíe encima la salsa blanca restante y espolvoree con queso rallado. Hornee a fuego fuerte hasta que se doren. Sirva calientes como entrada o como plato de fondo acompañados de arroz graneado.

Costillar de Cerdo con Puré de Porotos

(4 personas)

Ingredientes: 1 kilo de costillar de cerdo, 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de vinagre de vino, 2 cucharadas de aceite Chef de oliva o maravilla, 2 cucharadas de orégano fresco o seco, 1/4 cucharadita de ajo en polvo, sal y pimienta.
Ingredientes Puré de Porotos: 2 tazas de porotos tórtola remojados en agua por 8 horas, 1/2 cebolla, 1 vara de apio pelado, 1 zanahoria en trozos, sal y pimienta, 2 cucharadas de salsa de tomates Malloa, 2 cucharadas de aceite Chef de oliva o maravilla, 1 cucharada de salsa de ají (optativo).

Preparación Costillar: En un bol pequeño, mezcle la mostaza, vinagre, aceite Chef, orégano, ajo, sal pimienta y ají. Unte el costillar por ambos lados con la salsa preparada. Coloque en una fuente para horno, tape y deje marinando a temperatura ambiente por 2 a 3 horas.
Precaliente el horno y cocine a fuego bajo por 1 hora o bien ase a la parrilla sobre las brasas moderadas para que se cocine lentamente.

Preparación Puré de Porotos: Lave los porotos remojados y cocínelos en una olla con agua, cebolla, zanahoria, apio y sal hasta que estén blandos.
Cuele y reserve el caldo. Pase por la juguera, agregando el caldo necesario para obtener un puré suave y cremoso. Vacíe en una olla, agregue el aceite Chef y la salsa de tomates.
Sazone a gusto con sal, pimienta y ají (optativo). Caliente a fuego lento, siempre revolviendo hasta que hierva por 3 minutos. Mejore la consistencia agregando más caldo de cocción y las verduras molidas en la juguera.
Sirva caliente con el costillar asado.

Chuletas de Cerdo Agridulce

(4 personas)

Ingredientes: 4 chuletas de cerdo (250g), 4 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharada de miel de abeja, 2 cucharadas de jugo de naranja o limón, 2 cucharadas de mostaza, 1 pizca de clavo de olor (optativo), 1 cucharada de aceite de oliva o maravilla, 3 hojitas de menta (optativo), 1 tarro de piña en cubitos, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: En una olla pequeña mezcle la salsa de soya, miel de abeja, jugo de naranja o limón, mostaza, 2 cucharadas de jugo de piña, sal, pimienta y clavo de olor (optativo). Caliente a fuego lento, siempre revolviendo hasta que hierva y retire del fuego. En una fuente o plato disponga las chuletas y úntelas con la salsa caliente, deje marinando a temperatura ambiente por dos horas. En un sartén, caliente 1 cucharada de aceite, fría las chuletas 3 minutos por cada lado o hasta que estén bien doradas. Agregue a la cocción la salsa de la marinada, si es necesario, más jugo de piña y por último las hojas de menta fresca picadas. Tape el sartén y termine de cocer a fuego lento por 5 a 6 minutos más.
Sirva con arroz graneado y los cubitos de piña salteados en mantequilla, en el mismo sartén de las chuletas para aprovechar los jugos y color dorado.

Chupe de Mariscos

(4 personas)

Ingredientes: 1/2 kg de choritos o machas, 1/2 kg de langostinos o camarones, 2 jaivas, 1 marraqueta del día anterior, 1 taza de leche, 4 cucharadas de cebolla picada, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de aceite Chef de oliva o pepita de uva, 1 taza de caldo de cocción de los mariscos, 1/2 cucharada de ají de color, 2 huevos duros, sal, pimienta, 100g de queso mantecoso rallado, 2 cucharadas de queso parmesano, ajo y salsa de ají (optativos).

Preparación: Lave y escobille muy bien en agua fría los mariscos crudos. En una olla prepare un caldo con agua, zanahoria, perejil, cebolla, sal y pimienta; hierva y cocine juntos los mariscos por 8 a 10 minutos. Estile y reserve el caldo colado. En una fuente remoje la marraqueta con la leche y el caldo de los mariscos. Saque la comida de los mariscos de sus conchas y caparazones, reserve la comida. En una olla, caliente la mantequilla y el aceite, dore la cebolla a fuego lento, agregue ají de color, ajo y salsa de ají (optativo). Agregue la marraqueta remojada con leche y caldo, revuelva muy bien hasta que hierva por 2 minutos o el tiempo necesario para que espese. Agregue el queso mantecoso y las carnes de los mariscos reservadas. Revuelva y sazone a gusto.
Ponga en pailas de greda individual o fuente para horno, espolvoree encima con el huevo duro y queso rallado. Cocine en horno caliente a temperatura media hasta que hierva y se dore. Retire del horno, deje reposar por 2 minutos y sirva caliente.

Estofado de Pulpa de Cerdo

(4 personas)

Ingredientes: 1/2kg de papas, 1kg de pulpa de cerdo, 1 cerveza de 250cc, 4 cucharadas de aceite de oliva o maravilla, 1/2 taza de harina sin polvos, 1 zanahoria, 2 puerros, 1/2 taza de arvejitas cocidas, 1/2 cebolla picada finamente, 2 hojas de laurel, 1/2 cucharadita de tomillo, 5 granos de pimienta entera, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 copa de vino tinto, 1 1/2 a 2 tazas de caldo de carne, ajo en polvo (optativo).

Preparación: Corte la pulpa de cerdo en trozos de 5cm. Deje marinando por 3 a 4 horas, bañado con la cerveza, en el refrigerador en una fuente de vidrio tapada. Lave muy bien las papas y cocine, sin pelar, en agua con sal. Una vez cocidas, estile, pele y corte en trozos. Reserve.
Lave, pele y corte en tajadas de 1cm de espesor las zanahorias y puerros. Reserve.
Estile y seque con toalla de papel la pulpa de cerdo, agregue sal y pimienta, y luego pase por harina.
En una olla, caliente 2 cucharadas de aceite y dore la pulpa de cerdo por 3 a 4 minutos. Espolvoree con una pizca de ajo en polvo (optativo). Agregue vino y cueza por dos minutos.
En la misma olla, caliente el aceite restante y dore por 5 minutos la cebolla, zanahoria, puerros y arvejitas. Incorpore la carne reservada, agregue el laurel, tomillo, granos de pimienta, salsa de tomate y caldo de carne. Hierva por 3 minutos y corrija la sazón, si es necesario agregue más sal y pimienta.
Cocine tapado por 40 minutos más y revuelva cada cierto tiempo, si es necesario agregue más caldo de carne.
Cuando la carne esté tierna, agregue las papas y sirva caliente.

Lomito de Cerdo al Horno con Ciruelas y Salsa de Piña

(4 personas)

Ingredientes: 1/4 lt de cerveza, 1 kilo de lomo de cerdo Super Cerdo, 250g de ciruelas tiernizadas sin carozo, 50g de tocino picado finamente, 1 cucharada de mantequilla o aceite vegetal, sal y pimienta, 1 cucharada de orégano o tomillo fresco o seco, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de miel de abeja o azúcar, 3 cucharadas de vino blanco, 1 taza de caldo de carne, 4 tajadas de piña fresca o en tarro, 2 cucharadas de mantequilla.

Preparación: Deje marinando en el refrigerador de un día para otro el lomito con la cerveza, dé vuelta un par de veces.
Relleno de Ciruelas: En un sartén dore el tocino hasta que quede crocante, estile la grasa y reserve. Corte las ciruelas, agregue el tocino, mezcle bien y rellene. Estile y seque el lomo, con un cuchillo haga una incisión profunda en el centro de uno los extremos y con el mango de una cuchara de madera perfore la carne a lo largo agrandando el agujero sin llegar al otro extremo. Rellene este orificio con la mezcla y selle el extremo abierto. En un sartén, caliente el aceite y sin pinchar dore en todo su contorno el lomo. Retire del fuego y ponga en una fuente. Reserve. Mezcle el orégano, miel, vino, mostaza, sal y pimienta. Con esta pasta unte el lomo. Hornee en horno caliente a fuego mediano por 1 1/2 hora y rocíe cada 20 minutos con el caldo de carne. Retire del fuego, tape para que no se enfríe, deje reposando por 5 minutos antes de cortar en tajadas.
Salsa de Piña: Muela las piñas, mezcle con el jugo de cocción del lomito, vacíe en una olla, agregue la mantequilla y hierva, revolviendo por 3 a 5 minutos, salpimente.

Pan Amasado

(24 unidades)

Ingredientes: 1 pancito de levadura fresca o 3 cucharaditas de levadura en polvo, 1 taza de agua tibia, 1/2 cucharada de azúcar, 1 kilo de harina sin polvos, 1/2 cucharada de sal, 125gr de manteca Astra, 1 huevo para pincelar, 3 cucharadas de leche.

Preparación: En una taza o bol pequeño, deshaga la levadura con el agua tibia y la mitad del azúcar. Agregue dos cucharadas de harina, mezcle bien y deje reposando tapado en un lugar abrigado, cerca del horno, para que fermente aumentando al doble su volumen.
En una superficie lisa, disponga la harina, haga un hueco al centro y agregue el azúcar restante, sal, manteca Astra ablandada y cortada en trozos y la mezcla de levadura fermentada. Trabaje hasta formar una masa suave y elástica. Si es necesario agregue agua tibia con sal. Cubra la masa con un paño y deje reposando en un lugar abrigado por 1 hora hasta que la masa doble su volumen.
Aplaste la masa fermentada con la palma de la mano, forme un rollo y corte trozos del tamaño de un limón. Dé forma de pelota y aplaste suavemente con el dedo pulgar sobre la palma de la otra mano, dando forma redonda de 1cm de espesor.
Coloque los pancitos sobre una lata para horno, separados unos de otros, porque aumentan su volumen en la cocción. Pinche con un tenedor en tres partes en la superficie, pincele con el huevo previamente batido con 3 cucharadas de leche. Precaliente el horno a fuego fuerte por 15 minutos. Hornee por 10 minutos a fuego fuerte, luego baje a fuego mediano por 20 a 30 minutos más hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.

Tapaditos de Pollo Servidos con Consomé

(30 unidades, 10 personas)

Ingredientes para Consomé: 1 pollo Super Pollo entero, 1,5 kg (aprox.) sin piel, 2 zanahorias peladas y cortadas, 2 varas de apio peladas, 1 cebolla en cuartos, 6 granos de pimienta entera, 6 ramitas de perejil, 1 porción en rodajas, 1 cucharada de sal fina, 1/2 taza de vino blanco.
Ingredientes para Salsa Blanca Especial y Tapaditos: 1 taza de consomé, 3/4 taza de leche, 1 1/2 cucharada de harina sin polvos, sal y pimienta, 1 pollo Super Pollo cocido y desmenuzado finamente, 1 1/2 taza de leche, 2 cucharadas de mayonesa, 30 pancitos para rellenar.

Preparación Consomé: En una olla con agua ponga a cocer el pollo, con zanahorias, cebollas, apio, perejil, pimienta y porrón. Cocine hasta que hierva. Tape y continúe la cocción por 1 hora 15 minutos a fuego lento. Si es necesario, agregue más agua. Retire del fuego y deje enfriar. Estile y reserve. Cuele el caldo y pase por la juguera la cebolla y la mitad de las zanahorias. Vacíe el caldo a una fuente, tape y refrigere por 2 horas. Retire la grasa acumulada. Ponga en una olla, sazone, agregue vino y agua hirviendo, hasta obtener 2 litros. Hierva por 15 minutos.
Preparación Tapaditos y Salsa Blanca: Ponga a hervir en una olla 1 taza de consomé y 1/2 taza de leche. Agregue lentamente y revolviendo en forma constante la harina disuelta en 1/4 taza de leche, colada para que no se formen grumos. Cueza por 2 minutos, retire del fuego, sazone y mezcle con la mayonesa. Mezcle el pollo y la salsa blanca. Con ésta, ponga en una lata para horno y caliente por 2 minutos.

Verduras Salteadas

(4 personas)

Ingredientes: 2 cebollines, 1/4 pimentón verde, 1/4 pimentón rojo, 1 zapallo italiano chico, 1 zanahoria, 1 taza de choclo cocido, 1 porción de champiñones, 10 porotos verdes, 1 taza de brócoli en ramitas, 4
cucharadas de aceite vegetal, 2 cucharadas de soya (optativo), sal y pimienta.
NOTA: El aceite puede ser reemplazado o combinado con aceite Chef oliva, maravilla o pepita de uva.

Preparación: Lave todas las verduras en abundante agua fría. Estile y seque.
Corte los cebollines en trocitos de 1cm, incluyendo las hojas verdes. Reserve.
Corte los pimentones rojo y verde en tiras. Reserve.
Corte el zapallo italiano a lo largo, saque las semillas del centro con una cuchara y corte en tajadas de 1cm de ancho. Reserve. Corte los champiñones por la mitad. Reserve.
Desnerve los porotos verdes y corte en trozos diagonales. Reserve. En un sartén profundo o wok caliente el aceite y cocine a fuego fuerte por 5 minutos, revolviendo constantemente, los cebollines, pimentones, zanahoria, porotos verdes y brócoli. Agregue la soya (optativo).
Agregue los champiñones y choclo cocido. Cocine por 1 minuto más. Sazone a gusto y sirva caliente como único plato o acompañando carnes, aves o pescados al jugo o a la plancha.

SALSA BOLOÑESA PARA PASTA

INGREDIENTES
(Para 4 raciones)

- 200 gr de carne de ternera picada
- 200 gr de tomates maduros o en conserva
- 1/2 cebolla, 1/2 zanahoria y 1/2 rama de apio
- Un diente de ajo
- 6 cucharadas de vino tinto
- 8 cucharadas de aceite
- sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACION:

Calentar el aceite en una cazuel ao sartén honda y freir a fuego lento la cebolla picada fina. cuando esté transparente añadir el ajo, el apio y la zanahoria, todo picado fino. Dejar que se sofría durante unos 10 minutos, moviendolo de cuando en cuando. Añadir la carne picada y dorarla a fuego vivo, sin dejar de mover, y cuando se note que la carne empieza a pegarse en wl fondo del recipiente, regar con el vino. Dejar cocer hasta qque se evapore e incorporar el tomate y el perejil picado.

Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y dejar cocer, sin tapar, a fuego moderado, hasta que la salsa espese. Deberá cocer algo menos de media hora.

BRIOCHE RELLENO DE MORCILLA

INGREDIENTES

ELABORACION:

Estire la masa de brioche formando un rectángulo sobre una lámina antiadherente o papel engrasado.

Coloque regularmente en la superficie unas rodajitas de morcilla (como si fuera a hacer ravioli).

Pinte uno de los extremos con agua para que se selle y enrolle sobre sí mismo la masa, como si se tratase de un brazo de gitano.

Páselo a un molde de plum cake engrasado, píntelo con huevo batido y déjelo reposar hasta que doble su volumen

Hornéelo a 200º durante unos 20 min. Aproximadamente.

Puede cambiar los rellenos, p. ej. Queso y jamón de york, Jamón serrano y jamón de york, quesos variados…

Receta tomada de KiliCarmen

CANELONES ROSSINI

Dificultad: Media
Plato: Primero

Ingredientes:
_18 placas de canelones
_250 gr. de carne magra de cerdo
_5 higados de pollo
_1 seso de cerdo
_100 gr. de jamón serrano
_1 huevo
_100 gr. de foie-gras
_25 gr. de manteca de cerdo
_1 vasito de jerez
_1 copita de coñac
_4 cucharadas de extracto de tomate
_1 cebolla mediana
_20 gr. de harina
_1 dl. de caldo
_1 dl. de leche
_1 trufa
_Laurel y Nuez Moscada
_Sal y Pimienta
_Queso rallado
Preparación:
· Hervir el seso y picar la cebolla y el jamón. En una cazuela rehogar la cebolla en la manteca. Cuando esté blanda añadir la carne y los hígados, hasta que se hagan bien. Agregar la harina, el jerez y el coñac, y dejar hasta que se reduzca a fuego lento.
· Pasar todo por la picadora con el jamón, el seso, la trufa y el foie-gras. De nuevo todo en la cazuela y al fuego, añadir el extracto de tomate y el huevo y, sin dejar de remover, incorporar, incorporar el caldo, la leche, nuez moscada, pimienta, sal y laurel.
· Rellenar los canelones, cubrir con salsa Bechamel, espolvorear con queso rallado y gratinar.

CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA

INGREDIENTES
1/4 de almejas, 1/4 de gambas. Esto lo cocemos por separado y unimos el caldo resultante.
Un par de patatas, fiedos gordos, (si no teneis, no hay problemas, utilizad espaguetis y los cortais a trocitos, antes de cocer, con las manos)
Si es temporada, unas habitas frescas y unas alcachofitas, vino fino, sal, hierbabuena y colorante.

Para el sofrito:
Un par de tomates colorados, un pimiento, media cebolla grande, un diente de ajo, aceite de oliva y sal.

eLABORACION:
Hacer el sofrito como de costumbre, (yo como suelo tener sofrito congelado y pasado este paso es mas rápido) cuando esté añadir el caldo que hemos obtenido de la cocción de las gambas y de las almejas, añadir el vinito y cocer las patatas cortadas como para cazuela, las alcachofas cortadas tambien a cuartos (yo las cuezo aparte primero) las habas (opcional) poco antes de que estén las papas listas, echar los fideos (como unos cinco minutos antes, poco mas o menos...) añadir las gambas cocidas y peladas y las almejas, probar de sal..... Dejar reposar tapado unos cinco minutos... A la hora de servir poner una ramita de hierbuena....
Tiene que quedar como una cazuela no como una sopa..…

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

ENSALADA DE ARROZ

Porción: 8 personas

Ingredientes

4 tazas de arroz cocinado a la manera usual con 1 cubito de caldo de carne
2 naranjas picadas
2 tazas de piña picada en cuadritos (de tarro o frasco)
4 manzanas picadas con cáscara
1 taza de uvas pasas
1 taza de coco fresco rayado grueso
1 porción de jugo de 1 limón
2 cajitas de yogurt con dulce
1/2 taza de hierbabuena fresca picada

Preparación

Mezclar el arroz con la naranja, la piña, la manzana, las uvas pasas, el coco fresco, el jugo de limón, las dos cajitas de yogurt y la hierbabuena. Colocar en un recipiente y llevar a la nevera durante 1 hora.
Ideal para climas cálidos o para buffet

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

Dificultad: Media
Plato: Primero

Ingredientes:
_400 gr. de pasta tipo lazos
_200 gr. de atún en aceite
_2 tomates
_2 dientes de ajo
_1 pimiento verde
_1 pimiento amarillo o rojo
_1 dl. de aceite
_20 aceitunas negras
_Un puñado de hojas de albahaca
_Una pizca de orégano en polvo
_Sal
_Pimienta
Preparación:
· Escaldar los tomates en agua hirviendo, dejar enfriar un poco y luego, pelar, partir por la mitad y salarlos ligeramente para que pierdan el agua. Cortarlos a gajos.
· Lavar, secar y cortar los pimientos en tiras alargadas. Triturar los ajos junto con la albahaca, pero reservando algunas hojas enteras. Sacar el aceite del atún y desmenuzarlo.
· Hervir la pasta en abundante agua salada hasta que esté "al dente". Escurrir y disponerla en una ensaladera. Añadir los tomates, las aceitunas, los pimientos, el atún, la mezcla de ajo y albahaca. Salpimentar, rociar con aceite y espolvorear con orégano.
· Mezclar todo con cuidado y decorar con las hojas de albahaca reservadas.

SPAGHETTIS CON GAMBAS

INGREDIENTES:

- 600 g Spaghettis
- 300 g Gambas
- 1 Lechuga Pequeña
- 3 Dientes de Ajo
- 3 Puerros
- 200 ml Nata Líquida
- 200 ml Vino blanco
- 100 ml aceite Oliva
- Pimienta
- Sal

Retirar las cabezas y pelar las gambas. Llevar a ebullición un vaso de agua y ½ de vino blanco, unos granos de pimienta y sal.

Retirar del fuego e incorporar las gambas. Dejar macerar durante ½ hora.

Pelar y picar 2 dientes de ajo. Retirar la parte verde de los puerros y cortar en rodajas finas la parte blanca. Lavar la lechuga, retirar tallos y picarla en la batidora junto con 1 diente de ajo y nata hasta obtener una crema homogénea. Calentar aceite y rehogar puerros y ajo, incorporar las gambas. Salpimentar y dejar cocer a fuego suave durante 3 min.

Cocer los spaguettis, escurrirlos y colocarlos en una fuente honda calientes. Añadir las gambas y servir con el resto.

SPAGUETTI CON ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES:

1 1/4 libra de carne molida
1/2 taza de cebollas picadita
1 cucharadita de aceite vegetal
1/2 taza de perejil picadito
1/2 taza de migajas de pan fresco
1 huevo levemente bátido
sal y pimienta a gusto

Para La Salsa:
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de cebolla picadita
1 cucharadita de ajo machacado
1 lata pasta de tomate
1/4 cucharadita de hojas de romero
1/4 cucharadita de orégano
2 cucharadas de mantequilla
1 libra de spaghettis cocidos

MODO DE PREPARACIÓN:

Procedimiento:
1-Calienta el aceite vegetal y dora la cebolla hasta que esté transparente. Escurre el aceite y fuaaaa pa' la basura.
2-Deja que enfríe algo y en un recipiente mézclala con la carne.
3-Añade la carne también el pan, perejil, huevo, sal y pimienta, y mézclalo bien con las manos después de lavártelas.
4-Dale forma de bolas para que salgan aproximadamente 16.
5-En el aceite de oliva dora las bolitas en un sartén grande, virándolas de vez en cuando para que se doren uniformemente. (Más o menos 5 minutos).
6-Saca la grasa de la sartén y echa entre las bolitas la cebolla y el ajo para hacer la salsa.
7-Esparracha los tomates en su líquido y agrégalos a esa sartén.
8-Añade el resto de los spaghettis y la mantequilla y cocina ahí, después de hervirlo tapado a fuego bajo como por 20 minutos.
9-Echale la mantequilla a los spaghettis con sal y pimienta.
10-Se sirve con la salsa aparte o encima. Ahhhhhhhh y con pan con ajo es divino.

LASAÑA DE CARNE Y BACON

Ingredientes:
- ¼ kg de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera),
- 4 lonchas de bacon,
- tomate frito,
- aceite,
- sal y pimienta,
- perejil,
- orégano,
- salsa bechamel,
- queso rallado,
- queso en lonchas para fundir.

Elaboración:
En primer lugar, se ponen a hervir las placas de lasaña en agua con sal unos 12-15 minutos para, seguidamente, colocar la carne picada junto a las lonchas de bacon cortadas en tiras en una cazuela con un chorro de aceite. Así, se irá cocinando la carne a fuego moderado y se le agregará el perejil, sal, pimienta, orégano, tomate frito y, si se desea, vino blanco. Todo ello se deja al fuego durante cerca de media hora o hasta que se observe que la carne está tierna y que se ha reducido la salsa. En una fuente refractaria se pone un poco de bechamel y una placa de lasaña, se rellena con este preparado y, a continuación, se pone una loncha de queso. Así, se continúa con otras placa de lasaña, preparado y queso y así hasta acabar. Cuando se haya finalizado, se cubre con tomate frito y por encima la bechamel hasta que cubra toda la lasaña. Finalmente, se espolvorea con queso rallado y se mete a gratinar al horno unos 15 minutos o hasta ver que la parte de arriba comienza a dorarse.

LASAÑA DE QUESO

INGREDIENTES:

Ingredientes

1 paquete de lasaña
1/2 litro de leche
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharada de mantequilla 8 lonjas de queso gouda
Queso rallado para empolvorear
Champiñones cocidos para acompañar
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación

Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Prepare una salsa bechamel desliendo previamente la harina en un poco de leche, calentar el resto de la leche con la mantequilla, salpimentar y añadir la nuez moscada.

Cuando arranque el hervor añadir la harina y dejar cocinar cinco minutos sin parar de remover. En una bandeja para horno donde encaje bien la lasaña poner dos cucharadas de bechamel, 1 capa de lasaña, 1 capa de queso y otra de bechamel; repetir la operación hasta que se termine la lasaña.

Acabar con una capa de bechamel con queso rallado e introducir al horno durante 15 minutos aproximadamente. Servir con champiñones cocidos y empolvoreados con perejil picado.

LASAÑA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

500 gramos de pasta precocida, 200 gramos de espinaca, 1/2 Kilo de Zapallo, 1 chile dulce, 1 lata de maiz dulce, 1 c. de sal, 1 taza de leche, 50 gramos harina, queso mozarella 1/2 kilo, 1/2 brocoli, cebolla al gusto, 2 tazas de crema dulce, pimienta al gusto 125 gramos de mantequilla

MODO DE PREPARACIÓN:

Relleno:
Las hojas de espinaca se ponen 3 minutos a hervir, luego se cortan en trozo, con el zapallo y la brocoli, se ponen a sofreir con un poquito de mantequilla y los condimientos al gusto, se le adiciona los hongos y el maíz.

Salsa
1 taza de leche, 2 tazas de crema dulce, la harina, cebolla y mantequilla se deja espesar.

en PIREX

Se pone una capa de pasta, una capa de relleno, una de queso y una de salsa, asi sucesivamente hasta terminar con una de pasta y queso

Se pone al horno hasta que dore aroximadamente 20 minutos

LASAGNE · VERDI · ALLA · NAPOLETANA

INGREDIENTES:

Ingredientes:
3 1/2 de harina - 2 huevos - 2 cdas de aceite de oliva
2 manojos de hojas de espinacas.
salsa de tomate hecha con 3 latas de tomates peritas
2 mozzarella rallada
1/2 kl de ricota - 4 cdas de parmesano rallado - sal - pimienta - nuez moscada
hojas de albahaca.

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación:

Licuar las espinacas con los huevos.
Colocar en la procesadora : la harina, licuado y aceite; procesar .
Dejar descansar el bollo de masa durante 1 hs.
Estirar la masa,haciendo rectángulos finos; dejarlos orear y cocerlos en abundante agua hirviendo con sal , durante 1'. Luego pasarlos a un bowl con agua fria y 2 cdas de aceite para enfriarlos, luego dejarlos escurrir sobre un paño.
En un bowl condimentar la ricota con el queso parmesano,sal,pimienta y nuez moscada.
También condimentar en otro bowl la mozzarella con sal y pimienta.
Armar la fuente colocando los rectángulos de masa que sobresalgan de la fuente; colocar
1º salsa,hojas de albahaca
2º capa de masa
3º capa de ricota
4º capa de masa
5º capa de mozzarella
6º capa de masa
7º capa de salsa,hojas de albahaca
8º capa de ricota
9 capa de masa
10º capa de mozzarella
11º capa de masa con los pliegues que sobresalen de la fuente
12º resto de salsa y hojas de albahaca
Calentar 25' en horno pre-calentado.

MACARRONES A LA ROMANA

INGREDIENTES:

Ingredientes

400 grs. de macarrones
200 grs. de pollo o ternera
1 cucharada de jerez
2 cucharadas de zumo de naranja
1 taza de caldo (pollo)
4 tomates triturados
mantequilla
sal
pimienta blanca molida

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación

Hervir la pasta en agua salada y dejarla cocer hasta que esté al dente.

Cortar el pollo en cuadritos y secarlos. Salpimentar, rebozar en un poco de harina y hacer que se doren en mantequilla.

Verter el tomate y añadir el caldo; dejar reducir durante uno o dos minutos. Agregar el zumo de naranja y el jerez y dejar cocer a fuego lento. Servir la salsa con la pasta. Adornar con unas hojitas de perejil.

MACARRONES CON CHORIZO

INGREDIENTES:

1 paquete de 1 kg. de macarrones (plumas)
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
sal
aceite
2 chorizos (picante, dulce o ambos, al gusto)
queso rallado
1 bote de salsa de tomate

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se cuecen las pastas en agua con sal y un chorro de aceite el tiempo indicado en el paquete. Escurrir y reservar con un chorrito de aceite por encima o una cucharada de mantequilla para que no se sequen.
2. Mientras, en una sarten se sofríe en un poco de aceite la cebolla picada, el ajo picado fino, los pimientos en cuadraditos.
3. Una vez están todas las verduras pochadas, se añade el chorizo y se rehoga junto a estas hasta que se fria un poco.
4. Se agrega la salsa de tomate sobre las verduras y se remueve hasta que esté bien caliente.
5. Se echa la salsa por encima de la pasta y se remueve todo bien.
6.Puede adornarse con queso rallado por encima y gratinar en el horno

PAELLA VALENCIANA
(Para 4 personas)

INGREDIENTES:

800 gramos de pollo
550 gramos de conejo
1 docena de "vaquetas" (caracoles)
400 gramos de "garrofó" (garrofón)
200 gramos de tavella (judía blanca)
300 gramos de ferraura (judía verde ancha)
1 decilitro y medio de aceite de oliva
1 diente de ajo pelado y picado
1 tomate maduro pelado sin semillas y triturado finamente equivalente a 125 gramos aproximadamente
1 cucharada de pimentón (10 gramos)
400 gramos de arroz
Azafrán en hebras, sal, una ramita de romero (optativa).

Modo de confección:

Cortaremos el pollo y el conejo en 8 trozos regulares cada uno, los salaremos, pondremos el aceite a calentar
en la "paellera" y sofreiremos muy bien y lentamente los trozos de pollo y conejo.

Una vez bien sofrita la carne, se hecha la verdura dándole igualmente un sofrito. A continuación se añade el ajo,
el pimentón y el tomate. Seguidamente se ponen 2 litros de agua y las "vaquetas" engañadas anteriormente al sol.
Todo esto se deja cocer durante 10 minutos.

A continuación se ponen las hebras de azafrán y el arroz repartido por toda la superficie de la "paellera" y se deja
cocer a fuego muy vivo durante 8 minutos, después se le quita fuego con el fin de que ebulla a fuego lento durante
otros 8 minutos hasta que desaparezca el agua, dejándola reposar en la brasa durante 4 minutos más, con el fin de que
coja el punto de "socarrat".

PAELLA VALENCIANA

"LA PAELLA" ES EL PLATO TÍPICO POR EXCELENCIA DE VALENCIA, Y QUE ES CONOCIDA Y DEGUSTADA EN TODO EL MUNDO,
LA PAELLA VALENCIANA ESTA COMPUESTA PRINCIPALMENTE POR:

ARROZ, POLLO, CONEJO, JUDÍAS VERDES Y GARROFÓN, TOMATE, PIMENTÓN, AZAFRÁN, CARACOLES, ACEITE DE OLIVA, SAL Y AGUA.

SE LE AÑADE ACEITE DE OLIVA Y UN POCO DE SAL, TENDREMOS QUE NIVELAR LA PAELLA PARA QUE EL ACEITE ESTE BIEN REPARTIDO POR TODA LA PAELLA, CALENTAMOS EL ACEITE, Y AÑADIMOS LA CARNE DE POLLO Y EL CONEJO, HASTA QUE QUEDE BIEN SOFRITA, DESPUES LE AÑADIREMOS TOMATE PICADO Y SE DEJA FREIR UN POQUITO CON LA CARNE, AHORA LE AÑADIREMOS LA VERDURA BATXOQUETA (JUDÍAS VERDES) Y GARROFÓN (HABAS GRANDES), Y SE AÑADE PIMENTÓN DULCE, ESTE CONDIMENTO ES FUNDAMENTAL, LE DARÁ UN BUEN
GUSTO Y SABOR, SE SOFRÍE TODO A LA VEZ UN POQUITO, PARA LUEGO AÑADIRLE AGUA, LE AÑADIREMOS HASTA QUE LLEGUE A
LOS REMACHES DE LAS ASAS DE LA PAELLA, SE AÑADE SAL A SU GUSTO Y SE DEJA HERVIR A FUEGO ALTO, AL CABO DE UNA MEDIA HORA SE LE VUELVE AÑADIR AGUA SI ES NECESARIO HASTA COMPLETARLA OTRA VEZ, SE DEJA HERVIR E INMEDIATAMENTE SE LE AÑADE
EL ARROZ, (DOS VASITOS PEQUEÑOS POR PERSONA) AHORA SE BAJA LA INTENSIDAD DEL FUEGO PARA QUE HIERVA LENTAMENTE,
PRUEBE EL CALDO DE NUEVO PARA VER COMO VA DE SAL...Y SI LE FALTA AÑADALÉ LO NECESARIO, AÑADE TAMBIÉN EL COLORANTE ALIMENTICIO O AZAFRÁN, Y SI SE QUIERE SE LE PUEDE AÑADIR UNA RAMITA DE ROMERO, Y UNOS CARACOLES (PREVIAMENTE HERVIDOS),
A FUEGO LENTO SE DEJA HASTA QUE TODA EL AGUA SE EVAPORE Y QUEDE EL ARROZ COMPACTO (NI DURO , NI BLANDO), Y SE ACABO,
SE DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS (SE PUEDE TAPAR UNOS MINUTOS CON PAPEL DE COCINA POR ENCIMA PARA QUE TERMINE DE HACERSE
EL ARROZ Y SIN PERDER SU CALOR) Y A COMER, ¡UHMMM QUE BUENA ! , QUE APROVECHE.

TAMBIÉN PODÉIS DEGUSTAR DIFERENTES PAELLAS, COMO LA DE "MARISCO" (CON GAMBAS, CIGALAS, SEPIA...) Y "
LA MIXTA (POLLO Y MARISCO), PERO LA AUTENTICA DE VALENCIA ES "LA POLLO Y CONEJO", LO DEMÁS SON SUCEDÁNEOS,
Y POR FAVOR NADA DE PONERLE CHORIZO, NI AJOS, NI CEBOLLA, NI SE OS OCURRA, OS LO DICE UN VALENCIANO, HE LEÍDO POR INTERNET CADA COSA...QUE MEJOR NI PROBAR, JEJE...QUE INVENTIVA TIENE LA GENTE PARA HACER UNA PAELLA,
LE METEN DE TODO JAJA... EN FIN, CADA UNO PUEDE HACER LO QUE QUIERA A SU GUSTO, PERO AL MENOS QUE NO LA LLAMEN PAELLA VALENCIANA, LA VERDADERA PAELLA ES LA VEIS EN LAS FOTOS Y LA RECETA LA QUE OS HE DESCRITO EN ESTA PAGINA WEB,
Y EL QUIERA HACER OTRA COSA, QUE LO LLAME DE OTRA MANERA.

1º PASO: UNA VEZ SOFRITA LA CARNE, Y AÑADIDA LA VERDURA, EL TOMATE Y EL PIMENTÓN, SE LE AÑADE EL AGUA, Y QUEDA TAL CUAL COMO VEIS EN LA IMAGEN, LISTA PARA QUE EMPIECE A HERVIR.

2º PASO: COMO VEIS, LA PAELLA EMPIEZA A HERVIR, Y SERÁ CUANDO ENTONCES LE AÑADAMOS EL ARROZ, PERO OJO QUE CUANDO PONGÁIS EL ARROZ SE DEBE DEJAR HERVIR A FUEGO LENTO, AÑADIDLE LA SAL A VUESTRO GUSTO.

3º PASO: LA PAELLA YA ESTA TERMINADA, EL ARROZ NO ESTARÁ NI DURO, NI MUY BLANDO, JUSTO EN SU PUNTO...JEJE, DEJADLA REPOSAR UNOS MINUTOS (MIENTRAS LA PODÉIS TAPAR POR ENCIMA CON PAPEL) CUANDO TERMINÉIS DE HACER LA PAELLA,
Y A COMER...SE PUEDE COMER DIRECTAMENTE SOBRE LA PAELLA, O SERVIR EN PLATOS, ESO YA AL GUSTO DEL CONSUMIDOR JEJE...AQUÍ ES COSTUMBRE DE HACERLO SOBRE LA PAELLA.

ADEMÁS DE "LA PAELLA", EN VALENCIA SE COCINA "EL ARROZ A BANDA", "EL ARROZ AL HORNO", "EL ARROZ NEGRO"," LA FIDEUA", "EL ARROZ CON FESOLS Y NAPS", " ARROZ CON ACELGAS", Y "EL ARROZ CON POLLO", A CUAL MEJOR, ASÍ QUE SI VISITÁIS VALENCIA,
YA PODÉIS DONDE ELEGIR, QUE APROVECHE DE NUEVO.

ESTA ES LA AUTENTICA PAELLA, ¡¡¡¡¡ A COMER !!!!!

(Por cierto, si lo que queréis es saber si me salio buena...pues solo os puedo decir que al final no quedo nada...uhmmm
buenísima, así que os animo a que probéis hacer una paella, aunque tiene su complicación para que salga muy buena,
pero eso es secreto personal de cada uno jaja...y mucha gente opina de muy diferente manera, ¿será el agua? ¿el pimentón?
¿ el tiempo de cocción? ¿ a fuego o a leña?...complicado verdad...., mi madre las hace buenísimas....algún concurso fallero
ya ha ganado, pero yo sin embargo, mis paellas son algo más normalitas jeje...bueno pues os animo, adelante, manos
a la obra y a la cocina...)

PAELLA VALENCIANA
Ingredientes para 6 / 8 personas

1 pollo de 1 kg
500 gr de conejo
200 gr de judías verdes
200 gr de habas
1 pimiento verde
3 tomates maduros
600 gr de arroz
azafrán, sal, aceite de oliva

Tiempo de realización 1hora y 30 minutos

Preparación
1. Verter el aceite en una paellera y cuando esté bien caliente, rehogar el pollo y el conejo troceados,
dándoles vueltas para que se doren por igual

2. Añadir el pimiento cortado en trozos, las judías cortadas y las habas; dejar unos 5 minutos y añadir los tomates
sin piel y troceados, dejar cocer otros 5 minutos.

3. Agregar el agua caliente casi a punto de ebullición (unos 2,5 litros).

4. Cocer a fuego vivo; luego más suave hasta que estén cocidas las carnes unos 40 minutos. Añadir una pizca de azafrán y

comprobar el punto de sal.

5. Comprobar el nivel del agua, debe estar justo debajo de los remaches de las asas.

6. Añadir el arroz, (el agua tiene que estar hirviendo) esparciéndolo todo por igual, para que quede lo mejor repartido
posible.

7. Dejar el fuego vivo unos 10 minutos, luego bajar la intensidad del fuego y cocer unos 8 minutos más. Dejar unos cinco
minutos antes de servir.

CONSEJOS GENERALES
Recordar que las mejores paellas son las que se hacen a leña, no se porque sera pero todo valenciano lo dice, eso si,
no os creais que es mas facil es mas dificil controlar el fuego de la leña pero con un poco de experiencia arreglao.
Tambien que las paellas mas vale que salgan un poco saladas que desaborias.
Podeis elejir la receta de las 3 la que mas os guste a primera vista y os voy a decir tambien que aqui en valencia

cada uno hace la paella con su pequeño estilo y bueno le dan un toque especial por ejemplo mi abuela hace unas que
producen multiorgasmos...jejeje.....es broma pero de chuparse los dedos.
Y SI NO OS SALEN LAS PAELLAS POR CUALQUIER MOTIVO (no sabes cocinar..etc) TE VIENES A VALENCIA Y SEGURO QUE
NO TE DECEPCIONARAN...SI VENIS PREGUNTAR ANTES DONDE LAS HACEN PORQUE SEGUN A QUE PUEBLO O CIUDAD HAY UNOS RESTAURANTES MAS ESPECIALIZADOS EN PAELLAS A LEÑA.....UN SALUDO Y NOS VEMOS

Paella

INGREDIENTES:

(PARA 6 PERSONAS CON BUEN APETITO)

1. 2 tazas de arroz
2. 1 kg. de mejillones
3. 1/4 de kg. de almejas (o chirlas, o berberechos...)
4. 2 pechugas de pollo sin piel ni huesos
5. 1/4 de kg. de guisantes (o judías verdes, o alcachofas...)
6. 1/4 de kg. de gambas pequeñas (o langostinos, o camarones...)
7. 1/2 kg. de calamares (o chipirones, o sepias...)
8. 1 pimiento rojo
9. 1 pimiento verde
10. 3-4 tomates pequeños, bien maduros
11. 6 dientes de ajo
12. 1 sobrecito de azafrán
13. 1/2 cebolla
14. 2 hojas de laurel
15. Aceite de oliva
16. Sal
17. Pimentón rojo (paprika)

PREPARACIÓN:

Cocer el marisco de concha hasta que se abra, en poca agua con sal, y reservar el caldo.

Aparte, cocer los guisantes, también en poca agua con sal, y reservar el caldo.

Lavar los calamares, cortarlos en trozos y cocerlos también en poca agua con sal (esto empieza a convertirse en costumbre). Reservar el caldo (otra costumbre).

En una sarten, sofreír los pimientos cortados en tiras.

Pelar las gambas y reservar las cabezas y las cáscaras. Poner los cuerpos en un cuenco junto con la carne del

marisco de concha, el pollo cortado en dados, los guisantes y los pimientos.

En un cazo con un chorrito de aceite, rehogar la cebolla junto con dos ajos y las hojas de laurel. Cuando la cebolla se ablande un poco, añadir un tomatito maduro y cocer despacito hasta que se empiece a deshacer. Luego, incorporar las cabezas y las cáscaras de las gambas, cubrir de agua, salpimentar y dejar cocer de veinte minutos a media hora, hasta que quede un caldo gustoso que (sorpresa, sorpresa), hay que reservar. Una vez colado, claro, mejor por el chino.

Hasta aquí los preparativos previos, que se pueden hacer con antelación. El mismo día, mezclar el caldo de las cocciones en la proporción que mas guste (yo aprovecho todo el de las gambas, y una mezcla de los otros hasta conseguir la cantidad necesaria) hasta conseguir cuatro vasos de líquido. Siempre debe haber el doble de caldo que de arroz. Rectificar de sal y poner a calentar junto con el azafrán y un poquito de pimentón.

Media hora antes de la comida, calentar tres-cuatro cucharadas de aceite y rehogar los ajos restantes cortados en láminas. Antes de que tomen color se añaden los tomates pelados y cortados en trocitos, remover hasta que se deshagan, y añadir el arroz. Dar unas vueltas, añadir el contenido del cuenco y cubrir con el caldo hirviendo. Dejar hacer cuatro minutos a fuego fuerte, y quince mas a fuego lento. Apagar la llama, cubrir con un paño limpio y dejar reposar entre cinco y diez minutos.

En realidad, la paella admite todas las variaciones, segun gustos y presupuestos. Se puede sustituir (o acompañar) el pollo por conejo; si hay prisa, el tomate y los pimientos pueden ser de lata. Las gambitas pueden ser congeladas y peladas, igual que los calamares (anque el sabor pierde, claro). Como lo mas delicado es el "punto" exacto de cocción del arroz, quien tenga menos mano puede usarlo del tipo "Brillante" o "Uncle Ben", que no se pasa, pero entonces hay que añadir más caldo y hacerlo más sabroso, pues este arroz no se impregna bien de los sabores. Si uno acaba de cobrar un cheque

sustancioso, puede añadir langostinos o gambas grandes, cigalas, nécoras... Caviar, mejor no.

(Dios... la verdad es que parece complicadísimo, visto así de largo, pero no lo es tanto, lo prometo. Y el resultado vale la pena).

RAVIOLIS CON CREMA DE ESPINACAS

Ingredientes:
- 300 gr de raviolis rellenos de carne,
- 250 gr de espinacas,
- 50 gr de harina,
- 25 gr de mantequilla,
- 25 dl de aceite de oliva,
- un litro de leche,
- 200 gr de queso rallado,
- nuez moscada y sal.

Elaboración:
Las espinacas se cuecen al vapor, se ponen bien escurridas en el vaso de la batidora con la leche y se trituran hasta hacer un puré muy fino. Mientras, en una sartén se pone la mantequilla, el aceite y la harina y se forma una pasta. Se sazona con sal y se vierte la mezcla de leche y espinacas, poco a poco y removiendo con una cuchara de madera. Se pone a fuego mediano y se remueve hasta que espese.
Después, se añade un poco de nuez moscada recién rallada. Se distribuye en cuatro cazuelitas individuales. Los raviolis se cuecen, se escurren y se colocan en las cazuelitas situándolos encima de la crema de espinacas.
Se espolvorea con queso rallado y se hornea unos minutos hasta que funda bien el queso, pero sin que llegue a dorarse.

TALLARINES CON SETAS

Ingredientes:
- ½ kg de cualquier tipo de pasta seca o fresca,
- 250 gr de guisantes con vaina (ingrediente opcional),
- 250 gr de setas (pueden ser secas),
- 200 gr de champiñones,
- 200 gr de jamón serrano, en lonchas,
- 100 gr de queso parmesano,
- 50 gr de mantequilla,
- 1 vaso de nata líquida,
- 1 vasito de vino blanco,
- 1 cebolla,
- 2 dientes de ajo,
- 1 cda de prejil picado,
- sal y pimienta.

Elaboración:
En primer lugar, lavar bien los champiñones y las setas y córtarlos en filetes finos. Después, cocer los guisantes. Hervir la pasta y, mientras se hace, dorar en la mantequilla la cebolla y los ajos muy picados. Añadir las setas, los champiñones, el vasito de vino y dejar que todo se haga lentamente. Posteriormente echar el jamón cortado en tiras o cuadraditos y los guisantes sin desgranar. Por último, escurrir la pasta y mézclarla con este revuelto. Rectificar de sal y pimienta, añadir el queso rallado y la nata líquida y servir inmediatamente.

Ternera rellena a la jardinera

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 HORA Y 20 MINUTOS
DIFICULTAD:	BAJA
CALORÍAS:	510 KCAL
COSTE:	1.900 PESETAS (11,42 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 250 gramos de espinacas congeladas
- 800 gramos de redondo de ternera
- 2 zanahorias • 1 vaso de aceite
- 1 chorrito de oloroso • 1 puerro
- sal y pimienta negra • 1 nabo
- 1 cebolla • 1 diente de ajo

Paso a paso:

1 Cortar las zanahorias, el nabo y el puerro en bastones gruesos. Con un cuchillo, realizar unos cortes en el frente de la carne en 5 puntos. Mechar uno con puerro, dos con zanahoria y dos con nabo.

2 Sofreír la carne a fuego medio. Cuando esté tostada, regar con el oloroso y hornear 25 minutos a 180 ºC. Dar un hervor de 5 minutos a las espinacas y dejar escurrir. Picar y reservar.

3 Picar la cebolla, el puerro y el ajo. Poner las verduras en la sartén, tapar y dejar que se ablanden. Añadir las espinacas y media taza de caldo y cocer durante 20 minutos. Servir con la carne en rodajas.

BUENA IDEA

MÉCHALO CON TOCINO

Para que el redondo de ternera quede más jugoso, además de las verduras, insértale trocitos de tocino. Te resultará mucho más fácil si usas unas agujas especiales llamadas *mechadoras*.

Tartaleta de fresas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS + MACERACIÓN
DIFICULTAD:	MEDIA
CALORÍAS:	390 KCAL
COSTE:	1.250 PESETAS (7,51 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 300 gramos de fresones
- 1 sobre de gelatina de fresas
- 1 paquete de galletas • azúcar glasé
- 2 cucharadas de mantequilla
- nata • una pizca de canela
- una cucharadita de licor

Paso a paso:

1 Triturar las galletas. Mezclar con mantequilla y canela, amasando con los dedos hasta formar una bola. Cubrir las paredes y el fondo de una tartaleta, apretando bien la masa con una cuchara. Introducir en el congelador.

2 Templar medio litro de agua (aproximadamente) en un cazo. Agregar la gelatina poco a poco, sin dejar de remover con varillas hasta que se disuelva perfectamente, pero sin que llegue a hervir. Retirar y añadir el licor. Dejar enfriar.

3 Lavar las fresas y cortar en cuartos. Retirar la tartaleta del congelador y rellenar con las fresas. Cubrir con la gelatina y dejar cuajar en la nevera durante 2 ó 3 horas. En el momento de presentarlo, espolvorear de azúcar glasé y acompañar con nata azucarada y ligeramente batida.

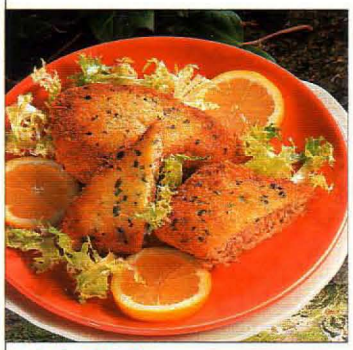
BUENA IDEA

CÓMO TRITURAR LAS GALLETAS

Si no tienes un robot de cocina, guarda las galletas en una bolsa de plástico y aplástalas con un rodillo hasta que queden bien finas.

Pescado

Atún rebozado



Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
Dificultad: media

Ingredientes

- 1 taza de hierbas frescas variadas (perejil, cebollino...),
- 8 rebanadas de pan de molde no muy fresco y sin corteza,
- 1 huevo,
- 2 cucharadas de leche,
- 6 filetes de atún,
- 4 cucharadas de aceite de oliva,
- sal y pimienta.

CONSEJO

Adorna el plato con unas rodajas de limón.

- Lavar las hierbas frescas, escurrirlas y secarlas muy bien con papel absorbente de cocina. Triturarlas en el robot junto con el pan de molde hasta conseguir una mezcla muy fina.
- Batir el huevo en un cuenco, añadir la leche y mezclar bien.
- Salpimentar los filetes de atún y pasarlos, de uno en uno, primero por el huevo batido y luego por el pan rallado, presionando ligeramente con los dedos para que los filetes de pescado queden bien empanados. Ponerlos en una fuente y reservar en la nevera durante 15 minutos.
- Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente que tenga el fondo grueso y freír los filetes de pescado a fuego fuerte durante un par de minutos por cada lado. Servirlos inmediatamente acompañados de una ensalada al gusto.

Entrada

Tomates verdes fritos

Preparación: 10 min
Cocción: 12 min
Dificultad: mínima

Ingredientes

- 3/4 de taza de harina común,
- 1 cucharadita de sal,
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca,
- 1/4 de taza de maicena,
- 1 huevo,
- 3/4 de taza de leche,
- 6 tomates verdes de tamaño mediano (si no hay verdes, que estén poco maduros),
- aceite de oliva para freír,
- cebollino.

- Tamizar la harina con la sal y la pimienta en un cuenco mediano. Añadir la maicena y remover con un tenedor hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Reservar.
- Batir el huevo y mezclarlo con la leche. Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harina y añadir poco a poco la leche. Batir enérgicamente, pero sólo el tiempo necesario para conseguir una masa homogénea. Reservar.
- Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en rodajas gruesas.
- Poner aceite de oliva en una sartén hasta unos 2 cm de altura y calentar. Sumergir las rodajas de tomate en la masa preparada anteriormente, escurrir el exceso y freírlas durante 1 min por cada lado. Dejarlas escurrir sobre papel de cocina y servirlas espolvoreadas con cebollino picado.

Postre

Pastel helado de moka

Preparación: 40 min
Cocción: ninguna
Dificultad: media

Ingredientes

- 125 g de galletas de chocolate,
- 60 g de mantequilla fundida.

Para el molde

- 1 taza de queso *ricotta*,
- 250 g de queso cremoso,
- 1 taza de azúcar,
- 3 huevos,
- 6 cucharadas de café soluble,
- 1 cucharada de agua,
- 125 g de chocolate negro,
- 1 taza de nata.

- Forrar la base de un molde desmontable con papel de aluminio y engrasarlo con aceite.
- Triturar las galletas en la batidora hasta que estén desmigadas y mezclarlas con la mantequilla. Cubrir con esta mezcla el fondo del molde, presionando bien, y refrigerar 10 min.
- Batir los quesos con las varillas eléctricas hasta obtener una mezcla suave. Agregar el azúcar y batir. Incorporar las yemas y continuar batiendo hasta obtener una mezcla muy fina. Añadir el café disuelto en el agua y el chocolate previamente fundido y mezclar.
- Incorporar la nata ligeramente batida y las claras montadas a punto de nieve firme. Llenar el molde con esta preparación, cubrir con plástico de cocina y congelar 4 h. En el momento de servir, desmoldear y adornar al gusto.

Carne

Solomillo con costra

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min
Dificultad: media

Ingredientes

- 600 g de solomillo de cerdo, sal y pimienta,
- 350 g de hojaldre,
- 150 g de champiñones,
- 6 zanahorias, cebollino,
- 300 g de guisantes,
- 1 diente de ajo, 4 nabos,
- 60 g de mantequilla,
- 1 huevo y 1 yema,
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza,
- 5 cucharadas de leche,
- 2 cucharadas de nata,
- 1 cucharada de aceite.

- Dorar los solomillos en una sartén con mantequilla y aceite. Dejar enfriar por completo.
- Picar los champiñones y rehogarlos con mantequilla.
- Extender el hojaldre y cortarlo en rectángulos un poco más largos que los solomillos. Pintarlos con la yema batida.
- Remojar el pan con la leche y mezclarlo con los champiñones, el huevo, 1 cuch. de cebollino, el ajo picado, la nata, sal y pimienta. Cubrir el hojaldre con esta mezcla, poner encima los solomillos y envolver. Cerrar los bordes y pintar la superficie con yema batida. Hornear 35 min a 200 °C.
- Cortar las zanahorias en tiras y los nabos en rodajas. Cocer las verduras al vapor por separado y saltearlas con mantequilla. Sazonar, espolvorear con cebollino y servirlas con los solomillos cortados en lonchas.

Cerdo a la sal

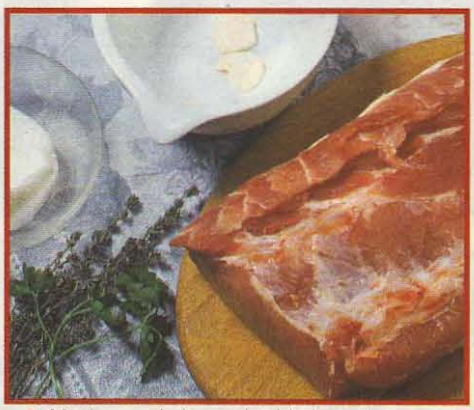
TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 HORA Y 40 MINUTOS
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	396 KCAL
COSTE:	1.630 PESETAS (9,8 €)

Ingredientes

(4 personas)

- 1 kilo y medio de cinta de lomo de una pieza
- 2 dientes de ajo
- hierbas picadas (laurel, tomillo, perejil)
- 40 gramos de manteca de cerdo
- 2 kilo de sal marina
- compota de manzana

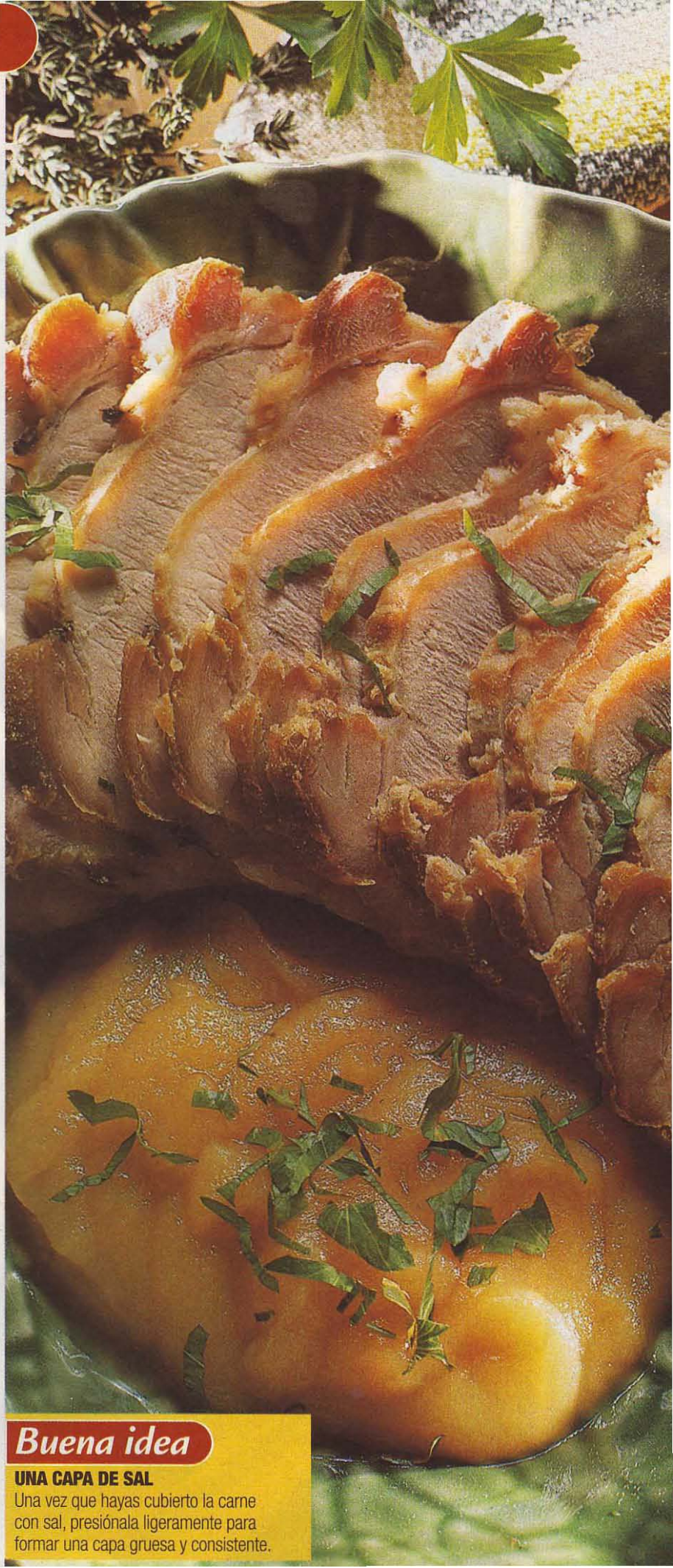
Paso a paso:



1 Machacar el ajo con las hierbas y la manteca. Untar esta mezcla a la cinta y dejar reposar 30 minutos.

2 Humedecer la sal con un poco de agua. Cubrir con papel de horno la bandeja. Poner encima una capa de sal con una cuarta parte de los dos kilos. Colocar encima la cinta y cubrirla con el resto de la sal.

3 Asar al horno precalentado a 180ºC durante una hora y media. Sacar del horno. Romper la costra y trinchar en lonchas finas.



Buena idea

UNA CAPA DE SAL

Una vez que hayas cubierto la carne con sal, presiónala ligeramente para formar una capa gruesa y consistente.

Endivias con cangrejo

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	20 MINUTOS
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	460 KCAL
COSTE:	1.750 PESETAS (10,5 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 2 endivias rojas y 2 blancas
- 200 gramos de palitos de cangrejo
- 6 huevos de codorniz cocidos
- 10 tomates *cherry* • 1 puerro
- 100 gramos de mayonesa *light*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pizca de rábano • gotas de tabasco
- 1 cucharada de yogur • cebollino • sal

Paso a paso:

1 Mezclar la mayonesa con el rábano, el yogur y el tabasco. Picar el puerro bien fino y añadir. Rectificar el punto de sal.

2 Desmigar bien el cangrejo e incorporar a la mezcla anterior. Cortar los tomates en cuatro y mezclar con lo anterior; remover bien.

3 Deshojar las endivias y colocar en una fuente alrededor alternando los dos colores. Rellenar cada hoja con la ensalada de cangrejo y decorar con los huevos de codorniz abiertos en el centro con el cebollino y regar con aceite de oliva en hilo.

Hamburguesas de salmón

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	30 MINUTOS
DIFICULTAD:	MEDIA-BAJA
CALORÍAS:	600 KCAL
COSTE:	1.550 PESETAS (9,3 €)

Ingredientes

(4 personas)

- 1 lomo limpio de salmón (600 gramos)
- 1 chalota • 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de harina • pimienta negra
- 4 rodajas de pan de molde
- 4 hojas de lechuga • sal • 50 grs. de mantequilla
- una pizca de mostaza • zumo de medio limón
- una pizca de azúcar moreno

Paso a paso:

1 Cortar el salmón en trozos y escaldar en agua bien caliente. Escurrir y enfriar. Desmigarlo y mezclar con la chalota bien picada y las yemas. Añadir la harina y el eneldo y amasar hasta que ligue bien la mezcla. Salpimentar. Formar cuatro hamburguesas y pasar por harina.

2 En un cazo, fundir la mantequilla y el zumo de limón mientras movemos con las varillas sin dejar que hierva. Añadir una pizca de sal, y un poco de azúcar moreno, y retirar del fuego cuando esté bien ligada. Incorporar la mostaza y mantener al baño María.

3 Cortar los panes de molde en forma de círculo del tamaño de las hamburguesas y tostarlos ligeramente. Dorar el pescado, colocar encima del pan y cubrir con dos cucharadas de la salsa. Rematar con una ramita de eneldo.

Buena idea

TRABAR LA SALSA

Además de no dejar que hierva la mantequilla y el limón, no dejes de remover y retírala del fuego sólo si está bien ligada. Si se corta, puedes añadir una pizca de harina de maíz.

Verduras con jamón

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 HORA Y MEDIA
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	450 KCAL
COSTE:	1.750 PESETAS (10,5 €)

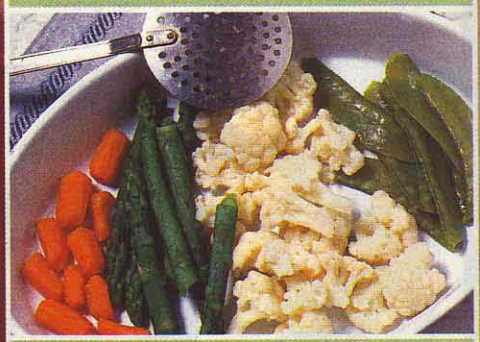
Ingredientes

(4 raciones)

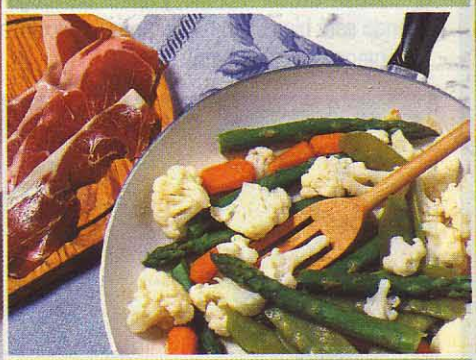
- 4 lonchas finas de jamón serrano
- 200 gramos de tirabeques
- 1 manojo de trigueros • 3 zanahorias
- 1 coliflor • 2 dientes de ajo
- 1/2 kilos de guisantes
- 400 ml. de caldo vegetal
- 75 gramos de mantequilla • 50 ml. de aceite

Paso a paso:

1 Poner el caldo al fuego y cocer los guisantes hasta que estén tiernos. Espumar durante la cocción. Cuando el líquido se haya reducido, añadir la mantequilla y retirar del fuego. Pasar por un batidor, y la crema, por un chino.



2 Retirar los tallos de los espárragos, pelar los tirabeques y sus hebras, pelar las zanahorias y cortar la coliflor en trozos. Cocer todas las verduras con un poco de sal.



3 Pelar los ajos y picar finamente. Sofreír en una sartén con el aceite y templar las verduras a fuego suave. Cubrir cada fondo de los platos con la crema de guisantes. Formar un popurrí de verduras en el centro y decorar con la loncha de jamón en rollito.

Pizza vegetal

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 HORA Y 20 MINUTOS
DIFICULTAD:	MEDIA
CALORÍAS:	440 KCAL
COSTE:	1.450 PESETAS (8,7 €)

Ingredientes

(4 personas)

- 2 pimientos verdes
- 2 tomates rojos
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 150 gramos de mezcla de quesos rallado

MASA: 75 ml de aceite

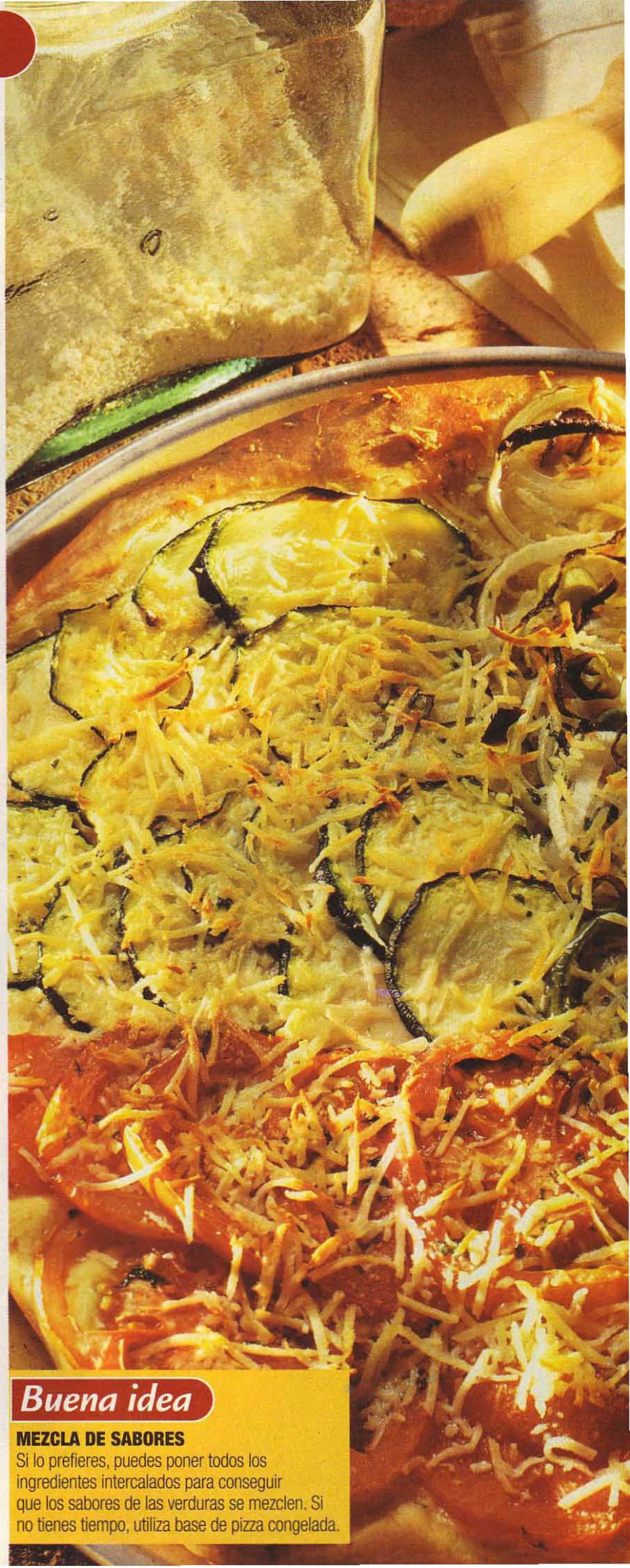
- 1/2 kilo de harina especial para pizza
- 1 vaso de agua
- sal
- pizca de azúcar
- ramillete de hierbas frescas

Paso a paso:

1 Picar las finas hierbas, añadirlas al aceite y batir hasta que se mezclen bien. Poner la harina en forma de volcán y añadir una pizca de sal y azúcar. Añadir el agua poco a poco. Amasar bien y formar una bola. Agregar un chorrito de aceite hasta lograr una masa fina y elástica. Dejar reposar, tapada con un paño, hasta que el volumen se doble (una media hora).

2 Lavar los pimientos y cortar en aros finos. Pelar las cebollas y cortar en ruedas. Picar el puerro en juliana. Cortar el calabacín en rodajas finas. Pelar los tomates y cortar en ruedas. Prensar el ajo y añadir al aceite. Macerar con esta mezcla las verduras y reservar.

3 Estirar la masa con un rodillo y espolvorear con harina. Colocar sobre la placa de horno enharinada. Colocar encima las verduras de forma que la pizza quede dividida en cuatro partes, cada una con un ingrediente. Espolvorear con el queso rallado y regar con aceite. Hornear a 180ºC durante veinte minutos.



Buena idea

MEZCLA DE SABORES

Si lo prefieres, puedes poner todos los ingredientes intercalados para conseguir que los sabores de las verduras se mezclen. Si no tienes tiempo, utiliza base de pizza congelada.

Pavo con manzana

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS
DIFICULTAD:	FÁCIL
CALORÍAS:	510 KCAL
COSTE:	1.360 PESETAS (8,17 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 4 filetes de pavo
- aceite de oliva • 60 gramos de puré de manzana
- 40 gramos de mostaza • sal • pimienta negra

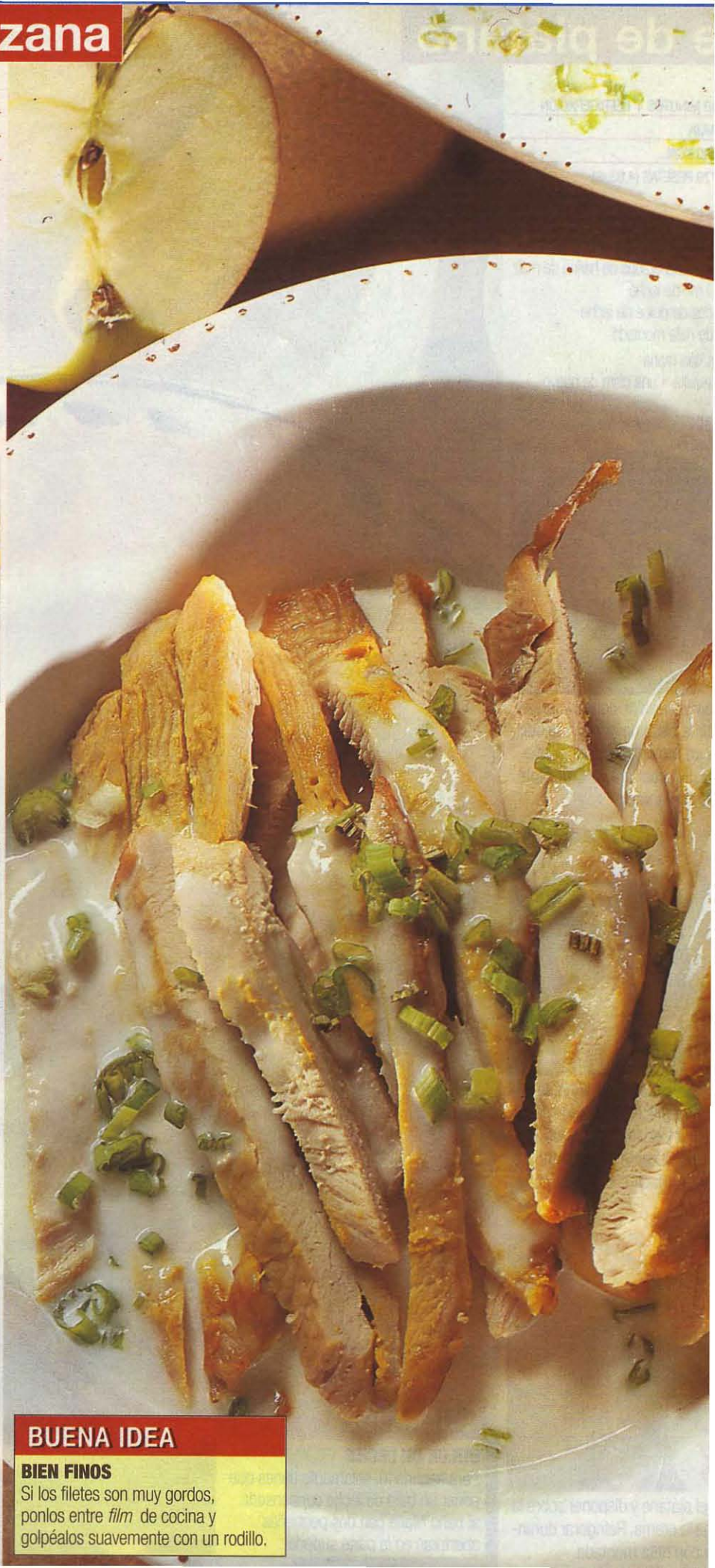
SALSA: • 300 ml. de caldo de ave
- 110 gramos de queso gorgonzola
- 1/2 cucharada de harina de maíz • 90 ml. de nata
- 1 pizca de nuez moscada • 1 cebolleta

Paso a paso:

1 Calentar el horno a 180ºC. Engrasar una bandeja de horno y colocar los filetes en ella. Mezclar el puré de manzana, la mostaza, la sal y la pimienta. Barnizar los filetes con la mezcla y a continuación hornear durante veinte minutos.

2 Disolver la harina de maíz en un poco de caldo frío. Llevar el caldo a ebullición y añadir la harina disuelta. Bajar el fuego y espesar. Retirar y dejar enfriar. Batir el caldo junto con el queso, la nuez moscada y la nata. Reservar.

3 Cortar los filetes en bastones, disponerlos en una fuente y acompañar con la salsa. Espolvorear con la cebolleta verde picada.



BUENA IDEA

BIEN FINOS

Si los filetes son muy gordos, ponlos entre *film* de cocina y golpéalos suavemente con un rodillo.

Postre de plátano

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS + REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD:	BAJA
CALORÍAS:	390 KCAL
COSTE:	770 PESETAS (4,63 €)

Ingredientes

(4 raciones)

• 50 gramos de azúcar • 2 cucharadas de harina de maíz • una pizca de sal • 400 ml. de leche • 2 huevos • 4 cucharadas de dulce de leche • 2 plátanos • 180 ml. de nata montada

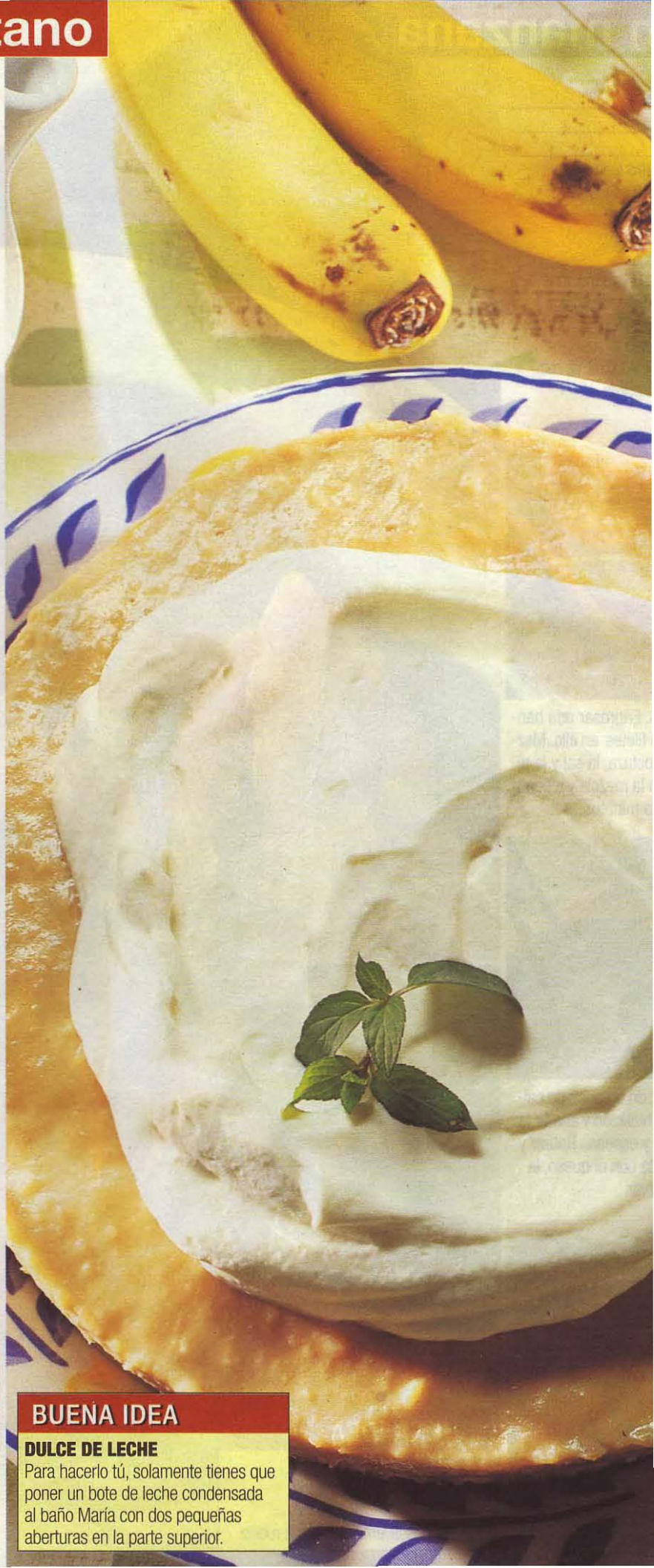
RELLENO: • 35 galletas tipo maría • 3 cucharadas de mantequilla • una clara de huevo

Paso a paso:

1 Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla fundida. Batir la clara de huevo y añadir a la mezcla. Verter en un molde redondo, presionando bien las galletas. Hornear a 170ºC durante un cuarto de hora. Retirar y enfriar.

2 Mezclar en un cazo el azúcar, la harina, la sal y la leche. Llevar a ebullición a fuego medio sin dejar de remover. Retirar y añadir los huevos. Llevar de nuevo a ebullición durante dos minutos o hasta que espese. Retirar y añadir el dulce de leche. Remover y dejar enfriar.

3 Cortar en rodajas el plátano y disponer sobre la base. Verter encima la crema. Refrigerar durante cuatro horas y servir con nata montada.



BUENA IDEA

DULCE DE LECHE

Para hacerlo tú, solamente tienes que poner un bote de leche condensada al baño María con dos pequeñas aberturas en la parte superior.

Pavo con manzana

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS
DIFICULTAD:	FÁCIL
CALORÍAS:	510 KCAL
COSTE:	1.360 PESETAS (8,17 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 4 filetes de pavo
- aceite de oliva • 60 gramos de puré de manzana
- 40 gramos de mostaza • sal • pimienta negra

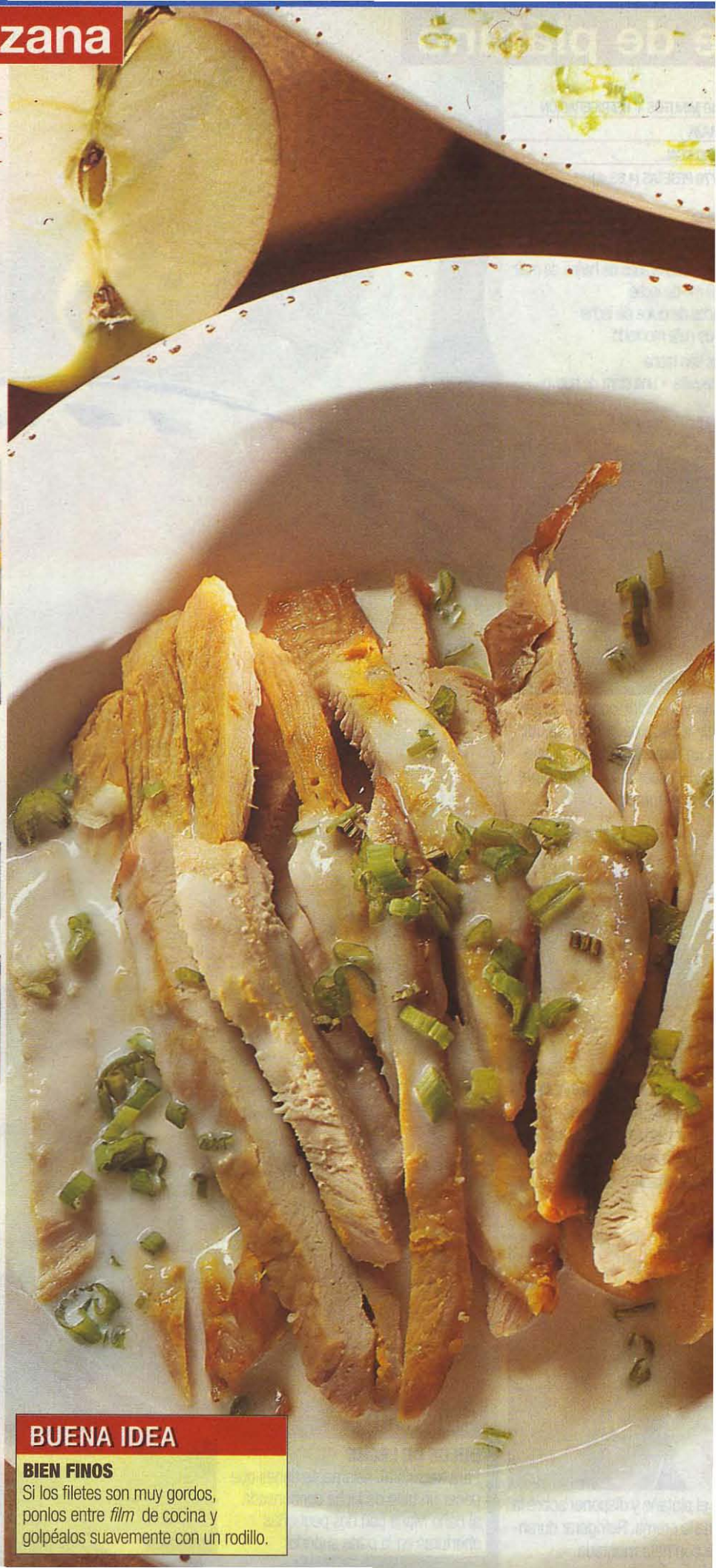
SALSA: • 300 ml. de caldo de ave
- 110 gramos de queso gorgonzola
- 1/2 cucharada de harina de maíz • 90 ml. de nata
- 1 pizca de nuez moscada • 1 cebolleta

Paso a paso:

1 Calentar el horno a 180ºC. Engrasar una bandeja de horno y colocar los filetes en ella. Mezclar el puré de manzana, la mostaza, la sal y la pimienta. Barnizar los filetes con la mezcla y a continuación hornear durante veinte minutos.

2 Disolver la harina de maíz en un poco de caldo frío. Llevar el caldo a ebullición y añadir la harina disuelta. Bajar el fuego y espesar. Retirar y dejar enfriar. Batir el caldo junto con el queso, la nuez moscada y la nata. Reservar.

3 Cortar los filetes en bastones, disponerlos en una fuente y acompañar con la salsa. Espolvorear con la cebolleta verde picada.



BUENA IDEA

BIEN FINOS

Si los filetes son muy gordos, ponlos entre *film* de cocina y golpéalos suavemente con un rodillo.

Berenjenas marinadas

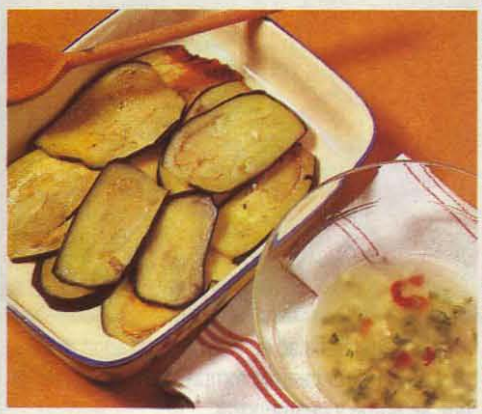
TIEMPO DE PREPARACIÓN:	10 MINUTOS + 12 HORAS REPOSO
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	370 KCAL
COSTE:	850 PESETAS (5,11€)

Ingredientes
(4 raciones)

- 3 c.c. de vinagre
- 20 ml. de aceite
- una pizca de sal • una pizca de guindilla molida
- 1 c.c. de azúcar • 1 diente de ajo picado
- 1 c.c. de finas hierbas • 4 berenjenas
- pimienta molida • 30 gramos de mantequilla
- 4 rebanadas de pan de molde • aceite para freír

Paso a paso:

1 Prepara la marinada con vinagre, aceite, sal, guindilla, azúcar, ajo y las finas hierbas. Reservar.



2 Limpia y corta a lo largo las berenjenas. Salpiméntalas y fríelas en el aceite. Escurre bien y pásalas a una fuente. Riega con la marinada y déjalas macerando durante doce horas.

3 Corta las rebanadas de pan en triángulos. Úntalas con mantequilla, espolvoréalas con guindilla y dóralas al horno. Sirve las berenjenas acompañadas con el pan.

BUENA IDEA

QUE NO AMARGUEN

Para evitar que las berenjenas amarguen, quítales los extremos.

Huevos rellenos de aguacate

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	565 KCAL
COSTE:	750 PESETAS (4,5 €)

Ingredientes

(4 raciones)

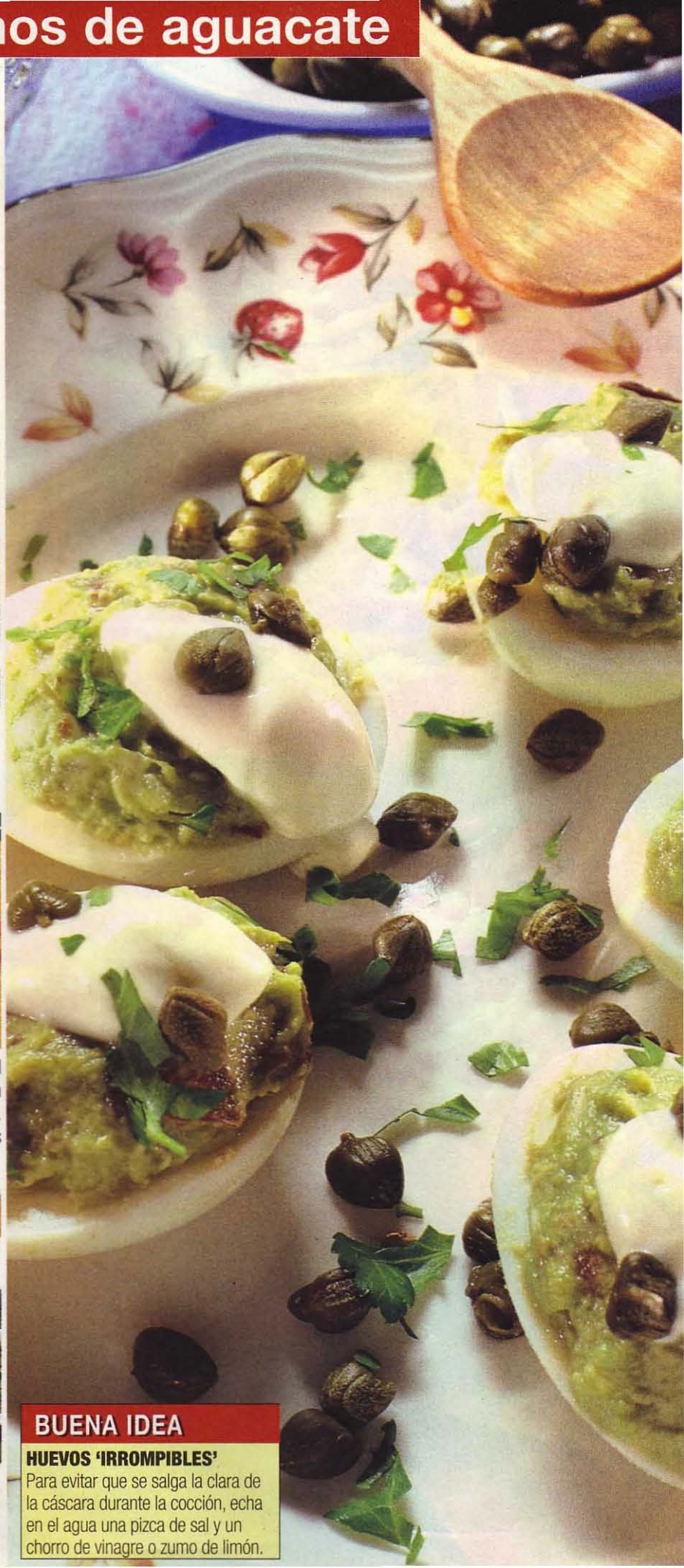
• 8 huevos • 1 aguacate
• 1 tomate • 1/2 cebolla
• 1/2 pimiento rojo • 1 lata de anchoas
SALSA: • 250 ml. de aceite de girasol
• 1 huevo • 1/2 limón • cebollino
• 20 gramos de alcaparras • sal • perejil

Paso a paso:

1 Poner a cocer los huevos en un cazo durante diez minutos. Pelarlos, separar las yemas de las claras y reservar.

2 Pelar y picar en juliana fina la cebolla, el tomate y el pimiento. Pelar y prensar con un tenedor el aguacate. Mezclarlo con lo anterior. Agregar la mitad de las yemas con las anchoas picadas y remover bien.

3 Hacer una mayonesa con el aceite, el huevo, el zumo de medio limón y una pizca de sal. Verter la salsa encima de los huevos con las alcaparras y servir espolvoreado de perejil y cebollino.

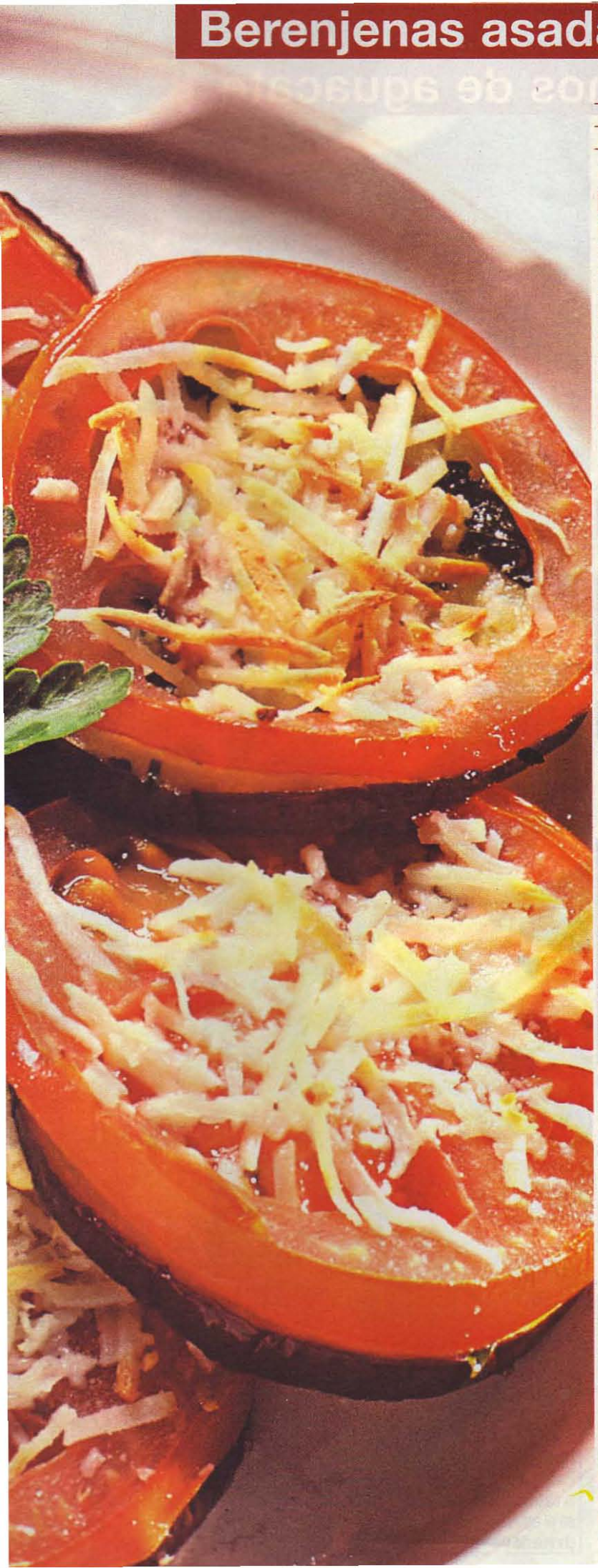


BUENA IDEA

HUEVOS 'IRROMPIBLES'

Para evitar que se salga la clara de la cáscara durante la cocción, echa en el agua una pizca de sal y un chorro de vinagre o zumo de limón.

Berenjenas asadas con queso



TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 MINUTOS
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	486 KCAL
COSTE:	715 PESETAS (4,3 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 600 gramos de berenjenas
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 dl. de aceite
- 150 gramos de queso rallado
- unas hojas de albahaca
- pimienta • sal

Paso a paso:

1 Lavar y cortar las berenjenas en rodajas. Picar el ajo y mezclar con el aceite, la albahaca picada, sal y pimienta.

2 Calentar el horno a 180ºC. Poner las berenjenas en la bandeja y cubrir con la mezcla anterior. Hornear durante diez minutos.

3 Cortar en rodajas finas el tomate y poner sobre las berenjenas. Cubrir con el queso y volver a introducir en el horno diez minutos más.

Bizcocho de la abuela

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 HORA Y CUARTO
DIFICULTAD:	BAJA
CALORÍAS:	490 KCAL
COSTE:	950 PESETAS (5,71 €)

Ingredientes

(4 raciones)

• 3 huevos • 150 gramos de azúcar molida
• 175 gramos de harina • 175 gramos de mantequilla
• 1 cucharada de levadura • 1 pizca de bicarbonato
• ralladura de un limón • azúcar glasé
ALMÍBAR: 250 gramos de azúcar
• 200 ml. de agua • 3 yemas de huevo

Paso a paso:

1 Batir las yemas con el azúcar hasta dejarlas bien espumosas. Incorporar la ralladura de limón y la margarina. Remover a baja velocidad, añadiendo la harina tamizada con el bicarbonato y la levadura.

2 Montar las claras a punto de nieve y añadirlas a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Engrasar y enharinar un molde rectangular. Rellenar con la mezcla y cocer en el horno a 180ºC durante 20 minutos. Retirar del horno y entibiar.

3 Preparar el almíbar: poner el azúcar y el agua a calentar a fuego medio; cuando esté ligado, retirar del fuego. Batir las yemas, mezclar con lo anterior e ir removiendo con cuidado. Poner esta crema al baño María. Empapar el bizcocho con el almíbar y espolvorear con azúcar glasé.

BUENA IDEA

BIZCOCHO BIEN EMPAPADO

Para que el bizcocho empape bien, es importante que esté templado cuando se cubra con el almíbar, también caliente.

Tostas de salami y espárragos

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	20 MINUTOS
DIFICULTAD:	NINGUNA
CALORÍAS:	390 KCAL
COSTE:	570 PESETAS (3,43 €)

Ingredientes

(4 raciones)

- 7 huevos • 1 cucharada de leche
- 1 manojo de espárragos verdes
- 50 gramos de salami
- pimienta negra • 1 cucharada de aceite
- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 tomate grande • 2 dientes de ajo • sal

Paso a paso:

1 Trocear y cocer en agua con sal los espárragos. Escurrir y reservar. Echar los huevos en un cuenco con una cucharada de leche, salpimentar y batir. Cortar las rodajas de salami en cuatro trozos.

2 Poner en una sartén una cucharada de aceite a calentar a fuego medio. Agregar los huevos con el salami y los espárragos. Mantener al fuego hasta que el huevo cuaje.

3 Tostar el pan de molde. Cortar en triángulos y untar con ajo y tomate. Cortar la torta de espárragos y salami y poner encima de las rebanadas de pan.

BUENA IDEA

NO COMO UN REVUELTO

Los huevos, el salami y los espárragos tienen que quedar como una torta, no como un revuelto. Para conseguirlo, ponlo a fuego lento y espera que el huevo cuaje, sin remover.

Con patatas

Preparación: 25 min. Cocción: 50 min.
Dificultad: mínima

- 6 patatas,
- 375 g de bacalao seco, 2 dientes de ajo,
- 18 almendras,
- 3 cucharaditas de piñones, 2 tomates,
- 1 cuch. de perejil,
- 2 cucharaditas de pimentón,
- 1 dl de aceite.

■ Poner el bacalao a remojo el día anterior. Escurrirlo y desmenuzarlo.

■ Calentar el aceite en una cazuela y dar una vuelta al bacalao. Agregar los tomates pelados y picados y rehogar 5 min. Incorporar las patatas peladas y troceadas. Rehogar otros 5 min removiéndolas.

■ Añadir el pimentón, remover y cubrir las patatas con agua. Tapar y cocer a fuego lento durante 35-40 min, hasta que estén tiernas.

■ Triturar en la batidora los ajos pelados con las almendras, los piñones y el perejil. Incorporar esta mezcla a la cazuela, remover y cocer 5 min más. Servir muy caliente.

Oriental

Preparación: 1 h. Cocción: 45 min.
Dificultad: mínima

- 6 filetes de bacalao fresco, 3 chalotas,
- 2 tomates,
- 1 rama de apio,
- 1 zanahoria,
- 1 yogur natural,
- 2 vasitos de vino blanco, laurel,
- pimentón, tomillo,
- 1/2 cucharada de curry en polvo,
- sal, 1 diente de ajo,
- 2 cuch. de salsa de soja, aceite de oliva.

■ Mezclar el yogur con 1 cucharada de pimentón, el ajo picado y tomillo. Pintar el bacalao con esta mezcla y dejar en la nevera 1 h.

■ Calentar un poco de aceite en una cazuela y freír las chalotas muy picadas hasta que estén transparentes.

■ Agregar los tomates, el apio y la zanahoria pelados y picados. Rehogar un minuto y espolvorear con el curry. Rehogar todo junto 5 min.

■ Regar con el vino y dejar reducir a la mitad. Añadir la salsa de soja, el laurel y un vaso de agua. Continuar la cocción a fuego lento 30 min.

■ Retirar el laurel, pasar la salsa por el chino y ponerla de nuevo en la cazuela. Incorporar el pescado con la marinada, sazonar y cocer 10 min, dándole la vuelta al pescado una sola vez. Servir con la salsa.

Al cava

Preparación: 10 min.
Cocción: 25 min.
Dificultad: mínima

- 3 filetes de bacalao fresco en rodajas gruesas,
- 75 g de pasas de Corinto,
- 1 botellita de cava,
- harina,
- perejil, aceite de oliva,
- sal y pimienta.

■ Calentar 1/2 dl de aceite en una sartén y dorar en ella las rodajas de bacalao enharinadas por ambos lados. Cuando estén doradas, añadir el cava y salpimentar. Incorporar las pasas y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Espolvorear con 1/2 cucharada de harina para espesar la salsa. Remover y servir inmediatamente.

Todas las recetas están calculadas para seis personas

Cazuela montañesa

Preparación: 15 min. Cocción: 30 min. Dificultad: mínima

- 3/4 kg de bacalao desalado,
- 1 kg de setas,
- 1 cebolla,
- 2 tomates,
- 2 cucharadas de pan rallado, pimienta,
- 1/4 l de aceite,
- 4 dientes de ajo.

■ Limpiar las setas y cocerlas en una cazuela en su propio jugo. Escurrirlas bien y reservar.

■ Pelar y picar la cebolla y 3 ajos. Freírlos en 1 dl de aceite. Añadir los tomates pelados y picados. Sazonar con pimienta, agregar el pan rallado disuelto en agua y mezclar bien.

■ Poner el bacalao troceado en una cazuela, cubrir con el sofrito, tapar y cocer durante 10 min.

■ Freír las setas en aceite con el diente de ajo reservado. Añadirlas al bacalao, remover, dejar cocer durante 5 minutos más y servir caliente.

Budín de berenjenas

Preparación: 25 min. Cocción: 1 y 1/2 h. Dificultad: mínima

- 3 berenjenas, aceite,
- 1/2 kg de filetes de bacalao fresco, sal,
- 4 huevos, 1 cebolla,
- 75 g de queso rallado,
- 75 g de mantequilla,
- 2 cuch. de harina,
- 1 vaso de leche.

■ Cortar las berenjenas en rodajas y remojarlas en agua fría con sal 10 min. A continuación, cocerlas en agua hirviendo con sal unos 5 minutos. Escurrirlas y reservar.

■ Saltear la cebolla pelada y picada en un poco de aceite caliente. Cuando se haya ablandado incorporar el pescado troceado. Saltear y cocer 15 min, hasta que se evapore el líquido. Retirar del fuego y dejar enfriar.

■ Hacer una salsa blanca con la harina, la mantequilla y la leche. Mezclarla con el pescado y el queso. Sazonar y añadir los huevos batidos.

■ Engrasar un molde y cubrirlo con las rodajas de berenjena. Rellenar con la preparación del pescado y cocer al baño maría, en el horno precalentado a 180°, durante 1 hora. Desmoldear y servir.

En 'risotto'

Preparación: 15 min. Cocción: 1 h. Dificultad: mínima

- 3/4 kg de bacalao seco,
- 1/2 dl de aceite,
- 1 cebolla, 1 limón,
- 1 hoja de laurel,
- unas ramas de perejil,
- 225 g de arroz blanco,
- 3 huevos duros,
- pimienta molida y en grano.

■ Poner el bacalao a remojo el día anterior. Escurrirlo y cortarlo en trozos grandes. Ponerlo en un cazo y cubrirlo con 1 l de agua.

■ Agregar el laurel, los tallos del perejil (reservar las hojitas), medio limón cortado en rodajas y unos granos de pimienta. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento 20 min, hasta que el bacalao esté tierno.

■ Colar el bacalao, escurriéndolo bien y reservar 6 dl del caldo de cocción.

■ Calentar el aceite y rehogar la cebolla pelada y picada hasta que se ablande sin dejar que coja color. Incorporar el arroz, remover y regar con el caldo reservado. Llevar a ebullición, tapar y cocer 30 min. Apagar el fuego y dejar reposar, con la cazuela tapada, durante 10 minutos.

■ Desmenuzar el bacalao y mezclar con el arroz y los huevos cocidos cortados en cuartos. Sazonar con pimienta molida y espolvorear con el perejil. Servir con la otra mitad del limón cortado en rodajas. □

05 Tarta helada

Para 4 personas: 1/2 litro de helado de vainilla, 300 gramos de pistachos pelados y picados. Para el 'biscuit' de chocolate: 200 gramos de chocolate 'fondant', 150 gramos de azúcar, 8 huevos, 2 copas de 'brandy', 150 gramos de mantequilla, 1 bizcocho redondo cortado en tres capas, 1/4 kilo de nata montada con azúcar.
Biscuit de chocolate: cortar el chocolate en trozos y fundirlo en el microondas. Ablandar la mantequilla durante 30 segundos en el microondas al 50%, batirla en pomada y añadir el azúcar poco a poco, sin parar de batir. Agregar las yemas una a una y después la mitad del *brandy*, batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea. Incorporar el chocolate fundido, mezclar bien y añadir las claras montadas a punto de nieve. Mezclar el helado de vainilla con la mitad de los pistachos y extender una capa sobre un molde redondo y alto. Guardarlo en el congelador. Cuando la primera capa esté muy firme, extender por encima una capa de *biscuit* de chocolate, procurando que quede liso y homogéneo. Volver a introducir en el congelador hasta que el helado de chocolate esté completamente duro. Recortar el bizcocho del tamaño del molde, y colocar las tres capas remojadas, con el resto del *brandy* y con una finísima capa de nata y pistachos entre ellas, sobre la capa de *biscuit* de chocolate. Desmoldarlo y cubrir la superficie con una capa muy fina de nata montada. Espolvorear la superficie y las paredes con el resto de los pistachos picados y guardar en el congelador hasta el momento de servir. ●

03 Helado de yogur
en vasos de chocolate

Para 8 personas: 300 gramos de chocolate negro, 100 gramos de praliné de almendras, azúcar glas. Helado de yogur: 2 yogures naturales, 2 terrinas de queso San Millán o Philadelphia, 6 cucharadas de azúcar.

Fundir el chocolate en el microondas durante dos horas y media al cien por cien de potencia. Moverlo y dejar que se temple para que quede más espeso. Pintar con un pincel plano el interior de vasos de papel con varias capas de chocolate, dejando que cada una se solidifique en el congelador antes de pintar la siguiente encima. Seguir hasta conseguir un grosor que, al desmoldar, no se rompa. Guardar los vasos en el congelador hasta el momento de rellenarlos con el helado. Cortar tiras de plástico de unos seis centímetros de ancho y colocarlos alrededor de los vasos de forma que sobresalgan por la parte alta unos cuatro centímetros. Sujetar el plástico con *cello* y llenar los vasos con el helado hasta el borde del plástico. Guardarlos en el congelador

05 Bacalao a la parrilla
con piña, patata y coco

Para 4 personas: 4 cogotes de 200 gramos cada uno de bacalao salado y desalado, 200 gramos de piña natural, 4 patatas nuevas medianas, leche de coco (un bote).

Elaboración: el bacalao debe estar bien seco antes de asarlo. Lo secaremos entre servilletas absorbentes con cuidado de no romperlo pero procurando que suelte el máximo de agua. Se hace primero la parte de la piel. Si no disponemos de rejilla especial, tendremos en cuenta que no se nos rompa la piel al darle la vuelta. Estará hecho cuando las escamas se separen fácilmente.

Cortamos las patatas, las cocemos 10 minutos, las escurrimos y las impregnamos de mantequilla para hacerlas otros 10 minutos a la parrilla. Cortamos la piña en taquitos. Emplatamos, poniendo de base la patata, al lado el bacalao y al otro lado la piña rociada con la leche de coco. ●

Materiales para la combustión

- El carbón vegetal es el mejor combustible.
- Para conseguir la temperatura adecuada, 200° aproximadamente, esperaremos a que el carbón tenga una capa blanquecina (unos 20 minutos después de encender el fuego).
- La leña es también un material óptimo, aunque depende de la especie. Tarda más del doble que el carbón vegetal en alcanzar la temperatura adecuada. Las mejores son la leña de abedul, encina, fresno, enebro... Las peores, la de álamo, olmo y pino.
- Se puede aromatizar el carbón con romero o enebro.
- Las parrillas eléctricas o a gas son más higiénicas, pero no ofrecen las mismas cualidades de sabor y aroma.
- Es tan importante la materia prima como la calidad del fuego, que será el que determine el asado final. ●

01 Brocheta de langostinos

con tomate y cebolla, tortitas de maíz y verduras aliñadas

Para 4 brochetas: 16 langostinos grandes, 6 tomatitos 'cherry', 16 chalotas, 4 obleas de tortitas de trigo (de venta en supermercados). Para las verduras aliñadas: 3 zanahorias, 2 cebolletas, 2 pimientos verdes, 1 pimiento rojo.
Elaboración: cortamos las verduras en bastones y las rehogamos a fuego fuerte para que pierdan el orgullo y añadimos una cucharadita de aceite de oliva virgen, otra de sal y otra de vinagre. Las brochetas se montan intercalando langostinos, chalotas y tomates; las untamos con aceite y sal, y las hacemos en la parrilla durante 3 minutos, rociando continuamente con aceite y sal. Repartimos las verduras en las tortitas y colocamos las brochetas en medio. ●

02 Costillar de cordero

a la brasa con cerezas y aguardiente

Para 4 personas: 1 costillar de cordero lechal, ½ litro de caldo de cordero (elaborado con los huesos del cordero), 1 decilitro de aguardiente de hierbas, 1 cucharada de maicena, 100 gramos de cerezas naturales o maceradas en aguardiente (o guindas), tomillo.
Elaboración: maceramos el cordero cortado en cuatro partes con el aguardiente, sal y tomillo. Lo mantenemos 10 minutos y escurrimos bien el cordero. Lo untamos con aceite y lo hacemos a las brasas. Mientras tanto ponemos el aguardiente con las cerezas al fuego hasta que se evapore el alcohol. Añadimos el caldo y dejamos reducir hasta 2/3 partes de su volumen. Disolvemos la maicena en un poco de agua y ligamos con ella la salsa. Echamos tomillo. Ponemos a punto de sal y reservamos.

Emplatamos el cordero por un lado y la salsa por otro. Se puede acompañar de patatas confitadas o hechas a la brasa (en rodajas). ●

03 Menestra de verduras

a la brasa con jamón

Para 4 personas: 12 rodajas de calabacín, 12 rodajas de berenjena, 4 setas grandes sin el pie, 8 cebolletas tiernas, 8 rodajas de pimiento verde y 8 de rojo, 8 trigueros, 8 ajetes, 8 champiñones sin el pie, 4 medios tomates maduros o 4 tomatitos 'cherry', 4 lonchas de jamón, aceite.
Elaboración: preparamos la barbacoa. Echamos sal al calabacín y a la berenjena para que suden. Untamos las verduras con aceite. Marcamos las verduras inicialmente con fuego fuerte. Subimos la parrilla para que se hagan más lentamente, cuidando que queden en el centro las de mayor dureza: trigueros, setas, pimientos y champiñones. Cuando estén hechas, las sacamos, salamos y les ponemos por encima una capa de papel de aluminio para crear una cámara de vapor. Emplatamos añadiendo el jamón a las verduras. ●

01 Pechugas de pato
al 'sunny delight'

Para 4 personas: 4 pechugas de pato, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 vaso de vino de Oporto. Marinada: 2 cucharadas de aceite, 1 vaso de Sunny Delight, ralladura de naranja, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de vinagre, 1 pimienta de cayena, sal.

Mezclar en un cuenco el aceite, el Sunny, la ralladura de naranja, la soja, el vinagre, la sal y la cayena. Introducir las pechugas y dejarlas marinar 12 horas en la nevera. En el momento de servir, sacar las pechugas de la marinada y escurrirlas. Dorarlas en aceite muy caliente en una sartén de hierro. Reservarlas, añadir la marinada a la sartén y dejarla reducir a fuego vivo. Agregar el Oporto, dar unos hervores y servir las pechugas con su salsa. ●

02 Lomo de cerdo
con salsa de 'coca-cola'

Para 4 personas: 1 kilo de lomo de cerdo, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 puerro, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de pimentón picante, laurel, 1 vaso de Coca-Cola, 2 cucharadas de confitura de frutas rojas (grosella o frambuesa), sal, pimienta.

Atar la carne, sazonarla con sal y pimienta, y dorarla en el aceite. Añadir la cebolla, zanahoria, ajo y puerro picados, y dejarlos a fuego vivo hasta que estén dorados. Añadir el vino, reducir y regar con el caldo, cocer tapado 45 minutos. Sacar la carne, pasar la salsa por el chino y añadirle el vinagre, el laurel y el pimentón picante. Mezclar la salsa con el vaso de Coca-Cola, acercar al fuego, dar unos hervores, y añadir la confitura. Cortar la carne en lonchas y cubrirlas con la salsa. Acompañar de puré de patatas o arroz blanco. ●

03 Tostas de jamón
y queso a la cerveza

Para 4 personas: 1 pan inglés de molde sin cortar, ¼ kilo de jamón York en un trozo, ¼ kilo de queso gruyere rallado, 12 cucharadas de cerveza, 1 cucharadita de pimentón, una pizca de cayena, 1 cucharada de mantequilla.

Cortar el pan en rebanadas de unos cinco centímetros y vaciar el centro de cada una sin llegar al fondo. Untarlas con mantequilla y dorarlas en el horno a 220°C. Cortar el jamón en dados pequeños. Mezclar la cerveza y el queso en un cazo y calentar sin dejar de mover hasta conseguir una pasta homogénea. Añadir los dados de jamón, el pimentón y la cayena, y dar un hervor. Rellenar las tostadas, gratinarlas en el horno y servir. ●

04 Lomos de salmonete
escabechados con salpicón de mejillones y verduras con melocotón

Para 4 personas: 4 salmonetes, 500 gramos de mejillones, 2 zanahorias, 1 melocotón, 50 gramos de pistachos, 1 cebolleta, 1 papaya, 1 naranja, 8 cucharadas de vinagre de sidra, 22 cucharadas de aceite de oliva, 10 cucharadas de vino blanco, 1 hoja de laurel.

Elaboración: limpiamos los salmonetes y los guardamos en el frigorífico cubiertos con un paño húmedo. Aparte limpiamos los mejillones, los abrimos al vapor y quitamos las conchas. Cortamos en tiras las verduras y el melocotón y los hervimos durante 10 minutos con vinagre, vino blanco, sal y el laurel. En caliente, rociamos los salmonetes con la mezcla de verduras y el aceite. Enfriar. Pelamos la papaya y la trituramos junto al zumo de naranja. Colar.

Presentación: usamos como base las verduras; encima, los mejillones, y luego, los salmonetes. Salpicamos con pistachos y añadimos el puré de papaya. ●

05 Langostinos al ajillo
con beicon

Para 4 personas: 24 langostinos, 2 tomates, 3 dientes de ajo, 1 guindilla, sal, aceite de oliva virgen, nata líquida, 50 gramos de beicon.

Elaboración: pelamos los langostinos. Los colocamos encima de un plástico de cocina, añadimos unas gotas de aceite y cubrimos con otro plástico. Los aplastamos con un rodillo, para reducir su anchura, consiguiendo una capa fina y blanca. Los colocamos por raciones sobre finas rodajas de tomate. Aparte hervimos cinco minutos la nata con el beicon y la enfriamos. Cortamos los ajos y las guindillas y hacemos un refrito con el aceite. Dejamos que se doren y en caliente añadimos la salsa sobre los langostinos. De esta manera quedan semicocinados y guardan toda la frescura y sabor. ●

01 Tacos de salmón

marinados con arroz salvaje, pisto de pepino y confitura de tomate

Para 4 personas: 600 gramos de lomo de salmón, 160 gramos de arroz salvaje, 3 tomates maduros, 1 cucharada de mantequilla, 4 cucharadas grandes de azúcar, ½ pepino, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, 10 cucharadas de vinagre de Módena, 20 cucharadas de aceite de oliva virgen, eneldo fresco, la corteza de un limón, abundante sal y una pizca de azúcar.

Elaboración: limpiar el salmón. Cubrirlo con abundante sal, calculando que habrá que añadir un 10% de azúcar por el total de la sal empleada. Reservar el salmón cubierto en el frigorífico 40 minutos. Luego, retirar la sal y pasar el salmón por agua helada. Secar y dejar reposar una hora cubierto por un paño seco. A continuación, cortarlo en tacos y sumergirlo en el aceite con el eneldo y la corteza del limón. Dejar reposar 12 horas. Cocer el arroz. Escaldar el tomate y quitarle las pepitas. Rehogar con la mantequilla y el azúcar durante 30 minutos. Enfriar. Para el pisto, picar el pepino, la cebolleta y el pimiento verde. Sazonar y añadir el vinagre.

Presentación: como base usamos el tomate; luego, el arroz; sobre éste, los tacos de salmón, y cubriendo, el pisto espolvoreado. ●

02 Dorada al limón

con calabaza, calabacín, habas, jamón y zumo de trigueros

Para 4 personas: 2 doradas de 500 gramos, 4 limones, 10 cucharadas de aceite de oliva, 150 gramos de calabaza, ½ calabacín, 1 bote de habas 'baby', 50 gramos de tacos de jamón, un manojo de espárragos trigueros.

Elaboración: limpiar el pescado. Cortar los lomos a lo largo. Sazonar e introducir en una mezcla de aceite y zumo de limón durante dos horas. Cortar la calabaza y el calabacín en tiras, sazonarlos y rehogarlos. Aparte, saltear las habas con el jamón. Reservar en caliente la calabaza, el calabacín y las habas. Pasar los trigueros por la licuadora. Reservar en el frigorífico el zumo con unas gotas de vinagre de jerez y sal. Luego, pelar el mango y cortar en finas láminas.

Presentación: usamos el mango como base y encima colocamos las verduras. Luego, los lomos, las habas y el jamón. Rociamos con el zumo de los trigueros. ●

03 Ensalada de berros,
pasta fresca y cebollitas

Ingredientes: 250 gramos de pasta fresca, una caja de berros, una bolsita de chalotas, mantequilla para confitar, 2 tomates, 1 bote de maíz cocido, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 2 cucharadas de sidra, 6 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta blanca molida.

Elaboración: cocemos la pasta hasta que quede *al dente*, la refrescamos y echamos un poco de aceite para que no se pegue. Confitamos las cebollitas peladas en la mantequilla con aceite para que no se queme la grasa. Deben confitarse a poca temperatura para que no queden quemadas por fuera y blandas por dentro. Limpiamos los berros y los lavamos minuciosamente para quitarles hierbas y barro. Lavamos el tomate y lo cortamos a taquitos. Escurrimos el maíz, lo pasamos por agua fría y reservamos. Mezclamos con una varilla el vinagre, la sidra, el aceite y un poco de sal.

Montaje y presentación: disponemos como base los berros; encima, la pasta, las cebollitas, el tomate, el arroz, y rehogamos todo el conjunto con la vinagreta. ●

04 Ensalada de hoja de roble y alubias
con brotes de soja y vinagreta de ibéricos

Ingredientes: 1 hoja de roble, 1 bote de alubias blancas cocidas, 1 lata pequeña de alubias griegas estofadas, 1 bote de soja fresca, 6 lonchas de salchichón, 3 lonchas de paletilla ibérica, 75 gramos de queso fresco, 3 cucharadas de vinagre de Módena, 7 cucharadas de aceite de oliva, 1 pizca de sal.

Elaboración: lavamos concienzudamente la hoja de roble, ya que al ser oscura engaña mucho. Aclaramos las alubias en agua fría. Cortamos el queso en taquitos y los ibéricos en tiras.

Montaje y presentación: sobre la fuente disponemos una corona de hoja de roble, en el centro colocamos la soja y encima de ésta ponemos los dos tipos de alubias. Alrededor ponemos el queso. Mezclamos las tiras de paletilla y el salchichón con el vinagre y el aceite. Finalmente, rociamos toda la ensalada con esta vinagreta. ●

05 Ensalada de huevos
y salmón con moras

Ingredientes: 1 lolo rosa, 6 huevos, 1 sobre de salmón ahumado, 1 tarrina de moras, 4 cucharadas de mahonesa, 1 bote pequeño de cebolletas en vinagre, 75 gramos de anacardos (1 bote pequeño de anacardos), 1 bote pequeño de alcaparras, 4 cucharadas de vinagre de vino, 7 cucharadas de aceite de oliva, sal.

Elaboración: cocemos los huevos. Lavamos y desmenuzamos con mucho cuidado el lolo rosa. Cortamos las lonchas de salmón. Sobre una fuente disponemos el lolo rosa, y, alrededor, los huevos cortados en mitades, y sobre los huevos, una cucharada de mahonesa; encima, el salmón y una mora por huevo. Desperdigamos las alcaparras, las cebollitas y los anacardos por toda la ensalada. Finalmente, vertemos la sal, el vinagre y el aceite, y aliñamos la ensalada. ●

MIGAS A LA EXTREMEÑA

INGREDIENTES:

(Para seis-ocho personas)

1.2 panes candeales de medio kilo, o cualquier pan de miga bien prieta, del día anterior.
2.150 gr. de panceta adobada
3.150 gr. de chistorra o chorizo picante
4.150 gr. de salchichas frescas
5.2-3 pimientos verdes o entreverados
6.8 dientes de ajo
7.aceite de oliva
8.pimentón picante
9.sal

PREPARACIÓN:

El día anterior, cortar el pan en rebanadas finas, estas en tiras y las tiras a su vez en cuadraditos. Es lo más laborioso del plato, los cuadraditos deben tener cosa de un centímetro de lado (no mucho más, que no vamos a hacer bocadillos, ni mucho menos, que tampoco queremos pan rallado). El pan deberá estar duro, pero sin pasarse, que no sirva de arma arrojadiza, vamos. Salpicar de agua con sal sin que las migas lleguen a empaparse, a veces conviene apretarlas con las manos para que suelten todo el agua. Luego, cubrir con un paño limpio y dejar reposar hasta el día siguiente.

Cortar la panceta en cuadraditos o tiras, después de quitarle la corteza; cortar las salchichas y la chistorra o chorizo en rodajitas finas, cada cosa por su lado y Dios en la de todos. Cortar (y dale) el pimiento en tiras, y los ajos en trozos grandes.

En una cazuela bien grande con aceite de oliva, freír el pimiento y reservar sobre papel para que suelte el exceso de grasa. Hacer lo mismo con la panceta, la chistorra y la salchicha, cada cosa por separado y en este orden (es importante sobre todo para que el agüilla de la salchicha no nos cueza el resto de los ingredientes en vez de freírlos). Ir salando cada cosa por su lado, con mucho cuidado. Luego, freír los ajos cortados en trozos grandes, sin que lleguen a tomar demasiado color, y retirarlos.

En la cazuela tiene que haber quedado grasa abundante, quizá demasiada. Lo mejor es dejar cosa de un dedo y sacar la restante a una taza, por si luego nos hace falta. Echar las migas, dar vueltas hasta que se mpregnen bien del aceite (será el momento de añadir un poco más de la grasa reservada si no hay suficiente; en este caso, es mejor que falte, y no que sobre). Añadir el pimentón, dar unas vueltas y volcar el resto de los ingredientes. Remover un minuto, tapar y dejar reposar cinco minutos fuera del fuego antes de servir.

Los valientes que no temen al colesterol votan por poner un huevo frito encima de cada plato de migas. La verdad es que está buenísimo, pero es dinamita. Sólo para estómagos de gran capacidad y

gente sin miedo a las digestiones pesadas.

Otra posibilidad, esta ya directamente para aquellos que más que valientes son temerarios, es tomar las migas con el huevo frito Y un tazón de chocolate caliente. La idea, que puede parecer loca (y de hecho algo tiene de eso) viene de los tiempos en que las migas eran el desayuno habitual de los pastores en algunas zonas de España. Los pobres tipos necesitaban meterse en el cuerpo una comida abundante y calórica, que les permitiera enfrentarse al frío de la madrugada y a una jornada de trabajo duro.

PECHUGAS DE PAVO CON MARISCO

Para 4 personas.

1/2 kg. de pechugas de pavo en filetes no muy finos.
8 piezas entre langostinos, cigalas, gambones... lo que haya.
1 cebolleta tierna, o media cebolla no muy grande
2 tomates pelados, pueden ser de lata al natural. Pero mejor no.
1 hoja de laurel
1 copa de cava seco o brut. Nada de guarrerías dulces o semis.
Aceite, sal y pimienta

En una cazuela, mejor de barro, calentar un dedo de aceite y saltear el marisco hasta que tome color. Color de estar hecho, se entiende. Reservar y, en el mismo aceite a fuego vivo, dorar bien rápido los

filetes de pavo previamente salpimentados al gusto. Al gusto del que los cocina, no vale que vengan los comensales con exigencias, encima. Reservar junto con el marisco.

En el mismo aceite, que empezará a estar algo guarro pero bien sabroso, sofreír la cebolleta cortada fina hasta que esté tierna, añadir el tomate, dar unas vueltas y dejar hacer a fuego lento quince minutillos. Añadir el cava y la hoja de laurel entera, y dejar cocer cinco o diez minutos más, hasta que la salsa esté ligada.

Devolver a la cazuela el marisco y las pechugas, dejar hacer unos cinco minutos (el pavo tiene que hacerse, pero no secarse, por dios). Y a la mesa.

:: Conejo al ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 1 cabeza de ajos
- 1,5 kilos de conejo
- 3 guindilla picante
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blano seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se trocea el conejo, se pelan y se fríen los ajos.
Antes de estar fritos del todo se le pone la guindilla picante.
Se añade el conejo y se fríe un poco, hasta que esté dorado.
Se le añade la hoja de laurel y el vaso de vino y se pone a cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa se reduzca y quede como acaramelada.

:: :: ::

:: Pimientos verdes rellenos de codornices.

Ingredientes (6 personas):

- 80 ccs de aceite
- 2 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de chocolate rallado
- 6 codornices
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de jerez seco
- 6 pimientos verdes grandes
- 5 gramos de sal
- 50 gramos de tocino de jamón

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se limpian las codornices se doran en aceite.
Se pone encima de cada una de ellas unas tiritas de tocino muy finas.
Se meten dentro de los pimientos y se colocan en una cacerola.
Aparte se refríe la cebolla picada, los ajos y se agrega la harina, para que se dore.
Se añade el jerez, el agua y el chocolate y se vierte sobre las codornices.
Se deja cocer a fuego lento y moviendo de vez en cuando la cacerola para que no se agarre al fondo.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Pollo a la leonesa.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de jerez
- 1 huevo
- 50 gramos de jamón
- 25 gramos de trufa en lata
- 100 ccs de leche
- 1 manzana reineta
- 200 gramos de menudillos de pollo
- 100 gramos de miga de pan
- 1,5 kilos de pollo
- 50 gramos de tocino
- 50 ccs de aceite
- 50 gramos de manteca

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un relleno con los menudillos picados, el jugo de la trufa, el pan mojado en leche, la manzana picada y el huevo batido.
Se rellena el buche del pollo.
Entre la carne y la piel se introducen tiritas de tocino y las rodajas de trufa.
Se asa con manteca y aceite.
Cuando esté asado se le agrega el jerez, que se deja consumir y una vez desengrasado se añadirá un poquito de agua, haciéndole dar un hervor.
Se sirve la salsa a parte.

:: :: ::

:: Pollo de corral al chilindrón

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 6 dientes de ajo
- 400 gramos de cebolla
- 60 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta
- 2 kilos de pollo
- 1 pizca de sal
- 50 gramos de tomate frito
- 300 gramos de tomates maduros pelados
- 1 ramito de tomillo
- 2 pimientos verdes

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se limpia y se trocea el pollo.
Salpimentar y enharinar.
Cortar los ajos en láminas, la cebolla y los pimientos en tiras y los tomates partidos en dos.
Se fríe el pollo en aceite y se pasa a una cazuela de barro, reservándolo.
En el mismo aceite se rehogan los ajos, la cebolla y los pimientos.
Se añaden los tomates.
A mitad de cocción de las verduras echarlas sobre el pollo y cocerlas lentamente.
Se le añade el laurel, el tomate frito, el tomillo.
Se deja cocer muy lentamente hasta que el pollo esté tierno.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Pavo relleno de castañas

Ingredientes (6 personas):

- 7 cucharadas de caldo
- 500 gramos de castañas cocidas
- 1 cucharada de harina
- 250 gramos de magro de cerdo
- 100 gramos de manteca
- 2,5 kilos de pavo tierno
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 pizca de sal
- 1 pavo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se limpia el pavo, se rellena con una masa compuesta del magro de cerdo picado, las castañas cocidas y sin pieles, enteras y rehogadas con el cerdo en la manteca, la sal y la pimienta, una cucharada de harina y al final el caldo.
Se introduce todo dentro y se cose el pavo y se brida.
Se unta de manteca y se pone en la fuente de asar con un poco de agua y sal.
Se rocía de vez en cuando.
Si el pavo es grande se necesitan unas dos horas y media de cocción.

:: :: ::

:: Conejo a la castellana.

Ingredientes (4 personas):

- 7 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua
- caldo
- 1 conejo
- 1 cucharada de harina
- 50 gramos de jamón
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 150 gramos de pan
- 1 pizca de sal
- 1 vasito de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se trocea el conejo y sé salzona con sal, se fríe en aceite.
Una vez frito se coloca en una cacerola, en el aceite sobrante se sofríe el jamón partido en trocitos, la cucharada de harina se rehoga hasta dorarla y se le añade el vaso de agua.
Esta salsa se hecha encima del conejo y cuando esté casi cocido se le añade el vino.Los picatostes (el pan frito en trocitos) se añaden un momento antes de servirlo al conejo y se les da un hervor cortísimo.
Se sirve bien caliente.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Gazpacho manchego

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 400 gramos de conejo
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 pizca de pimienta
- 1 pellizco de sal
- 30 gramos de tomate
- 1 torta manchega

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se cuece el conejo en agua con sal o un caldito hasta que esté tierno entonces se separa la carne que se corta en trocitos.
En una sartén se sofrien los ajos cortaditos y el tomate, se incorpora el pimentón y el caldo del conejo, se añade la torta cortada en trocitos y se deja cocer una 10 o 15 minutos hasta que la torta esté tierna.
Se le suma la carne y se sirve.

:: :: ::

:: Lomo de ciervo en salsa de setas y trufa.

Ingredientes (4 personas):

- 180 ccs de aceite de oliva
- 6 dientes de ajos
- 200 gramos de cebollas pequeñas
- 1 hoja de laurel
- 12 filetes de lomo de ciervo de unos 75 gramos cada uno
- 1 taza de nata líquida
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de setas cocidas
- 0,5 cucharaditas de tomillo
- 1 trufa en aguardiente

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

En una fuente onda se pone el tomillo, el orégano, el ajo picado, el pimentón, el laurel y el aceite.
Con todo ésto bien batido, se hace una pasta.
Se salzonan los filetes y se vierte toda esta papilla sobre ellos.
Se deja reposar un día.
Se pican las cebollas, se trincha la trufa (se reserva el aguardiente) y se trocean las setas.
En una sartén con aceite se sofríen las cebollas, hasta que estén tiernas.
Se agregan las setas picadas y cocidas previamente.
Se rehogan tres o cuatro minutos y se añade la trufa con su aguardiente.
Se flambea hasta la reducción del mismo.
A continuación, se añade la nata líquida y se pone a cocer a fuego lento.
Se espera tres o cuatro minutos hasta que se reduzca la salsa, se sazona a gusto.
Se hacen los filetes en una plancha bien caliente y se sirven acompañados con ésta salsa de setas.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Codornices en escabeche

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- 1 pizca de azafrán
- 1 cebolla grande
- 2 clavos de olor
- 8 codornices bien limpias
- 2 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta negra en grano
- 250 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se doran las codornices y se reservan.
En una cacerola se pone la cebolla, los ajos picados, el laurel, los granos de pimienta, los clavos y se colocan las codornices mas unas hebras de azafrán, se añade el vinagre mas el vaso de agua y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

:: :: ::

:: Perdiz con judías

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 500 ccs de vino blanco
- 1 cabeza de ajos
- 500 gramos de cebollas
- 400 gramos de judías pochas.
- 4 hojas de laurel
- 10 gramos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 1 ramito de tomillo
- 1 perdiz

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen las judías toda la noche en agua.
Se ponen a cocer en agua con sal.
Se despluma y se limpia bien la perdiz y se ata con un cordelito.
Se pica la cebolla y los ajos y se añade a las judías junto con el laurel y el vino, el tomillo, el aceite, la pimienta y se deja cocer muy lentamente un par de horas con la cazuela tapada.
Se saca la perdiz y se deja a parte, para después de desmenuzarla ponerla de nuevo en la cacerola.
Se deja hervir cinco minutos más y se sirve muy caliente.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Callos a la Madrileña

Ingredientes (8 personas):

- 80 ccs de aceite
- 2 cabezas de ajo
- 500 gramos de callos
- 1 cebollas
- 2 guindilla picante
- 150 gramos de jamón, punta
- 1 hoja de laurel
- 1,5 kilos de mano de ternera
- 500 gramos de morro de ternera
- 1 pizca de pimentón
- 6 granos de pimienta en grano
- 2 pimientos choriceros
- 1 pizca de sal
- 0,5 vasitos de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Poner en un barreño con agua, sal y vinagre durante una hora, los callos, la mano de ternera, partida por la mitad y el morro, previamente troceado.
Aclarar con varias aguas
Cuando estén bien limpios, ponerlos en una olla con agua fría y acercar al fuego hasta que rompa a hervir
Quitar el agua y poner a cocer incorporando la punta de jamón, la cabeza de ajos, el laurel, la cebolla y la pimienta , sal y los pimientos choriceros.
Cocer lentamente hasta que todo esté tierno
Rehogar en otra cazuela con aceite, dientes de ajo y cebolla picada, cuando esté dorada, añadir el jamón cortado en taquitos y el chorizo en rodajas y una cucharada de pimentón.
Saltear cuidando que no se queme y retirar del fuego y colocar los callos en una cazuela de barro, con las manos deshuesadas y cortadas en trozos pequeños
Machacar los pimientos choriceros y pasarlos por el chino.
Agregar los pimientos, el sofrito preparado a la cazuela de los callos, completando con el caldo donde se han cocido los callos
Poner al fuego y dejar cocer lentamente durante 30 minutos, rectificando de sal y guindilla hasta que la salsa quede espesa y escasa.
Servir en la misma cazuela de barro donde se han guisado.

:: :: ::

:: Cordero asado tradicional

Ingredientes (6 personas):

- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 kilos de paletilla o pierna, lechal
- 30 gramos de perejil
- 1 cuchara de sal gorda
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 vaso de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**160 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un mortero se machacan los ajos, el perejil, la sal gorda y la manteca de cerdo.
Con esa pasta se unta la carne por todos los lados, se le añade el vino y se mete al horno, primero fuerte y luego medio.
Cuando esté dorado se le agrega una cucharita de vinagre por encima para que esté crujiente y se pone el horno a fuego fuerte durante 5 minutos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Magro de cerdo con arroz

Ingredientes (6 personas):

- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 litro de caldo de carne, pastilla
- 1 pizca de canela
- 300 gramos de carne magra de cerdo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 200 gramos de guisantes
- 150 gramos de jamón serrano cortado en dados
- 1 hoja de laurel
- 25 gramos de manteca de cerdo
- 1 pizca de nuez moscada en polvo
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de pimienta blanca
- 3 tomate maduros
- 1 pizca de tomillo

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **30 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se corta la carne a dados y se pone en una cazuela con la manteca de cerdo.
Cuando esté cocida añadir la cebolla cortada muy fina y los ajos, cuando esté el sofrito añadir el jamón y las hierbas (tomillo, laurel y perejil).
Cuando empiece a dorarse, añadir el tomate cortado muy fino, un poco de nuez moscada, la pimienta y la canela.Cuando todo esté sofrito agregar el arroz, se le da un par de vueltas y se le incorpora el caldo que se habrá hecho con las pastillas de caldo.
Finalmente y cuando esté casi en su punto, añadir los guisantes cocidos de antemano.

:: :: ::

:: Cocido madrileño

Ingredientes (4 personas):

- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 2 caldo, pastilla
- 250 gramos de carne de añojo, morcillo
- 1 chorizo
- 300 gramos de garbanzos
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de rodilla de vaca
- 1 huevo
- 1 morcilla
- 50 gramos de pan rallado
- 2 patatas medianas
- 1 ramita de perejil
- 250 gramos de pollo o gallina
- 1 puerro
- 250 gramos de repollo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de tocino
- 2 zanahorias

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **60 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen en la olla todos los ingredientes pelados y lavados, en el primer hervor se espuma y se deja cocer, se añade agua si es necesario pues debe tener bastante caldo.
A media cocción se le agrega la albóndiga o pelota, formada con un huevo batido, un poco de jamón picadito, ajo picado , perejil y pan rallado con esta masa se hace como una croqueta grande se fríe en aceite de oliva y se añade al cocido.
Una vez que los garbanzos y las carnes estén tiernas se saca el caldo de la cocción, con este caldo se hace una sopa con fideos finos que será el primer plato, el segundo plato serán los garbanzos con las verduras y la pelota o albondiguilla, partida en lonchas, el tercer plato serán las carnes mas el chorizo y la morcilla que se habrá hervido a parte en un poco de agua.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Albóndigas a la andaluza

Ingredientes (4 personas):

- 1 caparazón de pollo para hacer caldo
- 1 pizca de azafrán
- 200 ccs de aceite de oliva
- 150 gramos de carne de ternera picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pan rallado
- 1 limón
- 150 gramos de pechuga de pollo picada
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de sal
- 3 huevos
- 1 punta de jamón fresca
- 50 gramos de harina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**100 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Ponemos la carne picada en un cuenco con el ajo picado, el perejil, un poco de sal, dos huevos y una cucharada de aceite.
Añadimos pan rallado, sin que quede muy seca la masa.
Formamos bolitas, las pasamos por harina y las freímos en aceite bien caliente.
Ponemos un litro de agua y hervimos el pollo, junto con la punta de jamón fresca y dos cucharadas de aceite de freír las albóndigas.
Dejamos hervir media hora.
Quitamos el pollo y el jamón y ponemos las albóndigas, dejándolas cocer a fuego lento durante 1 hora.
Batimos una yema con un chorro de limón y lo echamos a la salsa en el momento de apagar el fuego.
Trocear el jamón y añadir.

:: :: ::

:: Pierna de cordero asada al Jerez seco

Ingredientes (4 personas):

- 1 vasito de aceite de oliva
- 400 gramos de champiñones frescos laminados
- 500 ccs de jerez seco
- 1,5 kilos de cordero, pierna
- 1 ramito de romero
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En una cazuela de horno se pone la pierna, la sal y el romero.
Se vierte el jerez por encima y se deja cocer en el horno a fuego medio (220º, durante 50 o 60 minutos), si fuera necesario se le agrega un poco más de jerez, hacia el final se añaden los champiñones laminados (10 minutos ante de finalizar) para que cojan el sabor y se sube el fuego para que la carne se dore (a 320º).

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Solomillo al jerez

Ingredientes (4 personas):

- 3 cebolletas
- 1 cucharadita de harina
- 4 filetes de solomillo
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de jerez
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 2 tomates maduros
- 50 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Freír en una sartén el ajo picado sin que tome color, después retirarlo; añadir la cebolla rallada y al rato el tomate pelado y también rallado.
A media cocción, añadir los solomillos, dejar cocer todo junto durante 10 minutos, dándole vueltas a la carne y sazonar.
Diluír la harina en un poco de agua y agregar a la carne.
A continuación añadir el jerez.
Dejar cocer 4 ó 5 minutos más y servir.

:: :: ::

:: Atascaburras

Ingredientes (4 personas):

- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 300 gramos de bacalao desalado
- 4 huevos duros
- 50 gramos de nueces
- 8 patatas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Cocer las patatas con piel durante 30 minutos y, por separado, el bacalao durante 5 minutos.Reservar una taza del caldo del bacalao.Picar los ajos, pelar las patatas y desmigajar el bacalao.
En un mortero, machacar los ajos, incorporar la patata y mezclar.
Añadir el bacalao y mezclar bien.Agregar el aceite sin dejar de remover.
Si quedase muy espeso, añadir un poco de caldo del bacalao hasta conseguir la consistencia de un puré.Traspasar a los platos donde se vaya a servir y adornar con rodajas de huevo duro, nueces y un chorrito de aceite.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Patatas a la riojana

Ingredientes (2 personas):

- 0,5 litros de agua
- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pimiento verde
- 2 patatas
- 10 rodajas de chorizo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pone en la olla el aceite y cuando este caliente se echa los ajos, el pimiento en tiras y el chorizo
Se marea un poco y antes de que se fría mucho se ponen las patatas cortadas a cuadritos
Se sazona y se le da unas vueltas
Seguidamente se echa el agua suficiente para que cubra las patatas
Se cierra la olla y se deja unos 15 minutos si es olla rápida; unos 5 minutos más si es olla expres tradicional.

:: :: ::

:: Lomo en adobo

Ingredientes (4 personas):

- 1 cabeza de ajos
- 3 litros de agua
- 1 kilo de lomo chuletero
- 1 ramito de hinojo
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 2 limones
- 1 cucharada de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a cocer el agua con el hinojo y una pizca de sal
En un mortero se machacan los ajos, se pone el lomo de cerdo en un trozo entero en un recipiente grande donde luego quepa el agua
Se exprime el zumo de los limones y luego se trocean las cáscaras y se hecha todo encima del lomo
Se sala por todos lados y se le hecha pimienta por todos lados y se reserva
Cuando este el agua con el hinojo ya cocida, se deja enfriar y se le añade al lomo
Se mete en la nevera o en sitio fresco y seco y se deja macerar unos 3 días dándole la vuelta al lomo, que tiene que esta cubierto siempre por el líquido
Al pasar estos días ya esta listo para cortar y freír, se puede hacer lo mismo con las costillas de cerdo.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Cochinillo asado

Ingredientes (8 personas):

- 300 ccs de agua
- 4 kilos de cochinillo blanco entero
- 2 hojas de laurel
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 1 pellizco de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**300 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Pedir en la carnicería que limpien y preparen el cochinillo, quitándole la asadura y practicándole sólo una pequeña abertura en el vientre, lo justo para poderlo vaciar y limpiar.
Salar y coser para que quede bien cerrado.
Calentar el horno a 220-230º centígrados y poner el cochinillo en un recipiente, con las manos hacia arriba y sobre unas tablitas o unos palitos de laurel, colocarlo de manera que se sostenga sin moverse.
Agregar agua y cocer durante 2 horas aproximadamente.
Transcurrido éste tiempo, sacar, darle la vuelta y pinchar con un tenedor para que suelte el agua que haya podido absorber .Barnizar con un poco de manteca de cerdo para que resulte brillante.
Proteger las orejas y el rabo con un poco de papel de aluminio para que no se quemen e introducir de nuevo en el horno 1 hora o más.
En el último momento rociar con el vinagre.
Debe quedar con la corteza dorada y crujiente, de manera que, apretando un poquito con el dedo, chasque como si fuera un pastel de hojaldre.

:: :: ::

:: Pote gallego

Ingredientes (8 personas):

- 150 gramos de cerdo, cabeza (careta) en trozos
- 4 chorizos
- 150 gramos de cordero, falda en trozos
- 750 gramos de garbanzos
- 1 kilo de grelos
- 1 hueso de caña
- 150 gramos de jamón, en trozos
- 300 gramos de patatas
- 150 gramos de tocino fresco en trozos
- 50 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen los garbanzos la noche anterior en remojo.
Se pone la carne en una olla con agua fría para desalar la noche anterior.
Se escurren los garbanzos y se ponen en una malla pero sin llenarla, por lo que crecen, para que no se mezcle con el resto de los condimentos.
Se limpian los grelos y se trocean y se ponen en una cacerola con hueso de caña, aceite y sal.
Cuando estén tiernos se retiran del fuego y se escurren y se reservan.
En una cacerola se pone la falda de ternera, el tocino, la careta, el jamón y el chorizo a fuego lento.
Cuando estén casi cocidos, la carne y los garbanzos, se les agrega las patatas enteras y los grelos.
Se deja cocer hasta que todo esté tierno y se sirven en una bandeja sin mezclar los ingredientes.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Gachas manchegas

Ingredientes (4 personas):

- 250 gramos de costillas de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 100 gramos de guindilla vasca en vinagre
- 500 gramos de harina de almortas o titos
- 150 gramos de higado de cerdo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de orégano
- 200 ccs de aceite
- 200 gramos de tocino o panceta
- 250 gramos de pan
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

En el aceite se fríe muy tostadito el tocino, las costillas y el hígado que es optativo según gustos
Se reserva caliente
En el mismo aceite se doran los ajos
Se retiran
Se retira un poco de aceite y en el resto se dora la harina a la que se agrega el orégano, el pimentón y poco a poco agua hasta lograr una fina masa
Se corrige de sal
Se sirven las gachas en caliente en la misma sartén acompañadas en plato aparte por las carnes, la guindilla y pan para ir mojando en ellas.

:: :: ::

:: Mistela

Ingredientes (4 personas):

- 200 gramos de bacalao
- 100 gramos de chorizo
- 200 gramos de magro
- 2 cabezas de ajos
- 1 cucharada de harina
- 80 ccs de aceite
- 1 guindilla
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se trituran los ajos muy finamente y se rehogan en el aceite, cuando empiecen a estar dorados se añade el magro cortado en trocitos, el chorizo cortado en rebanaditas y el bacalao previamente desalado y desmigado
Cuando este casi todo cocido se añade la harina disuelta en un poco de agua
Se deja cocer un poco mas removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Fabada asturiana II

Ingredientes (4 personas):

- 4 hebras de azafrán
- 200 gramos de chorizo
- 500 gramos de fabes
- 150 gramos de jamón, punta
- 125 gramos de lacón
- 15 gramos de manteca de cerdo
- 100 gramos de morcilla
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 125 gramos de tocino magro

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen todos los ingredientes a cocer menos las fabes que se habrán tenido en remojo desde el día anterior.
La manteca y el azafrán que se machacan en el mortero.
A media cocción se agregan las fabes y la manteca con el azafrán.
Se deja hervir muy despacio durante tres horas con el caldo que las cubra justamente en una cacerola bien tapada, en caso de necesitar agua siempre se le añade fría.
Cuando estén tiernas se sazonan con sal.

:: :: ::

:: Rabo de Toro a la Cordobesa

Ingredientes (6 personas):

- 180 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 vasito de brandy
- 500 ccs de caldo de carne
- 1 cebolla
- 1 pizca de estragón seco
- 100 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 2 puerros
- 1,5 kilos de rabo de toro
- 1 pizca de sal
- 2 tomates maduros
- 1 vasito de vino blaco seco
- 3 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Rallar la cebolla.
Raspar y cortar las zanahorias y el puerro.
Trocear el tomate pelado.
Poner un poco de aceite en una sartén y rehogar en ella la cebolla y los ajos.
Cuando se ablanden, añadir los puerros y las zanahorias.
Pasar por harina los trozos de rabo y dorarlos en una cazuela con un poco de aceite.
Agregar los trozos de tomate, salpimentar y añadir las verduras de la sartén y dejar cocer 10 minutos.
Cuando la carne vaya tomando color, añadir el brandy y el vino blanco.
Verter el caldo de carne, el laurel y el estragón.
Seguir cociendo durante 3 horas.
Servir la carne acompañada de la salsa, una vez pasada por el chino.
Si se quiere, se puede adornar con unas patatas al vapor, espolvoreadas con perejil picado.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Champiñones al Ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas y salarlos.
En una sartén con aceite, poner a freír los ajos cortados a láminas y cuando empiecen a tomar ligeramente color dorado, añadir los champiñones.
Darles unas vueltas y agregar abundante perejil picado.
Seguir rehogándolos hasta que los champiñones estén en su punto.

:: :: ::

:: Lentejas estofadas

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 150 gramos de acelgas
- 1 cabeza de ajo
- 100 gramos de cebolla o cebolleta
- 30 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 300 gramos de lentejas
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal
- 3 zanahorias medianas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se cuecen las lentejas con las zanahorias cortadas en rodajitas, la hoja de laurel, la cabeza de ajo entera y las acelgas lavadas y picadas mas la sal.
El tiempo de cocción variará en función de la olla que se utilice, si es la olla rápida calcularemos unos 10 minutos y si se trata de la olla express un poco mas.
A parte, en una sartén se sofríe en aceite la cebolla picadita, se le añade la harina y cuando esté tostada, se añade el pimentón y se retira la sartén del fuego para que no se queme el pimentón.
Inmediatamente se agregará poco a poco caldo de las lentejas hasta formar una crema que se incorpora a las lentejas.
Se deja cocer un poco más y se sirven calientes.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Ensalada campera

Ingredientes (4 personas):

- 30 ccs de aceite de oliva
- 75 gramos de aceitunas sin hueso
- 25 gramos de cebolla
- 2 huevos duros
- 150 gramos de patatas
- 1 pizca de pimienta
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 3 tomates para ensalada
- 2 cucharadas de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se lavan todas las verduras.Previamante habremos hervido las patatas cortadas en dados.
Los tomates, cebolla y pimientos se cortan en trozos.
Se pone todo en un bol y se condimenta con sal y según gustos con una pizca de pimienta.
Se agregan los huevos duros cortados en láminas, aceitunas, aceite y vinagre.

:: :: ::

:: Pimientos rojos rellenos

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Cortar con cuidado la parte superior de los pimientos rojos para quitarles el rabo.
Limpiarlos y reservarlos.
En una sartén con aceite, preparar un sofrito con los ajos cortados, el pimiento verde troceado y la cebolla cortada finamente.Cuando ya estén, añadiremos la carne picada y sal al gusto.
Seguir rehogando hasta que esté todo bien hecho.
Batir los huevos y añadirlos al sofrito, removiéndolo todo bien para ligar la masa.
Si quedase muy caldoso, añadir un poco de pan rallado para espesarlo.Con el sofrito rellenar los pimientos.
Untar con aceite la parte exterior de los pimientos y colocarlos en una fuente de horno.
Introducirlos en el horno a fuego medio hasta que estén bien hechos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Ensaladilla toledana

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 1 kilo de pimientos rojos
- 1 pizca de sal
- 500 gramos de tomates maduros
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En una bandeja de horno se ponen a asar los pimientos, los tomates y las cebollas.
Una vez bien asados se sacan del horno y se cubren con un paño, una hora aproximadamente.
Se pelan, teniendo cuidado de no perder el jugo que sueltan.
Una vez pelados los pimientos, los tomates y la cebolla, se cortan en tiritas y se ponen con su jugo en una ensaladera.
Agréguese el aceite, el vinagre, los cominos, la sal y los ajos muy picaditos.
Esta ensalada se toma fría.

:: :: ::

:: Berenjenas de Almagro

Ingredientes (4 personas):

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 4 hebras de azafrán
- 500 gramos de berenjenas pequeñas de piel negra
- 1,5 cucharadas de comino en grano
- 3 hojas de higuera o vid
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 500 gramos de pimientos rojos para asar
- 2 cucharadas de sal
- 300 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**90 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se asan los pimientos enteros dándoles vueltas para que se hagan bien por todos los lados durante unos 35 minutos a horno medio.
Una vez asados se les quita la piel y se despepitan cuidando de no perder el líquido que sueltan y se cortan en tiras de unos dos dedos de ancho.
El líquido de los pimientos y el que pudo quedar en la bandeja se cuela y se reserva.
Se prepara una mezcla o majado con la mitad de la sal, los ajos picados, la pimienta, el azafrán, los cominos que se habrán machacado ligeramente en el mortero, un tercio del vinagre, el aceite de oliva y el líquido de los pimientos.
Con ésta mezcla se bañan los pimientos y se dejan reposar en la nevera unas 12 horas.
Se lavan muy bien las hojas de higuera o vid y las berenjenas.
Se cuecen las berenjenas en una cacerola con una hoja de higuera en el fondo y las otras dos encima de las berenjenas con el resto de la sal a fuego medio unos 30 o 35 minutos dependiendo el tiempo del tamaño de las berenjenas.
Una vez cocidas se escurren reservando el agua de la cocción convenientemente colada.
Se las deja enfriar y se les hace entonces una incisión a lo largo sin llegar a tocar el tallo y en cada hendidura se va colocando una o dos tiras de pimiento ensartando en conjunto con un palillo para que se sujeten bien.
Se van depositando en un recipiente de cristal de boca amplia y se cubren hasta sus dos tercios con el agua de la cocción de la berenjenas, se termina de cubrirlas con agua, se añade entonces el líquido sobrante del majado de los pimientos y el resto del vinagre.
Se dejan reposar unas 24 horas y se rectifica entonces si es necesario de sal y vinagre.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Tumbet

Ingredientes (4 personas):

- 1 hoja de laurel
- 500 gramos de patatas
- 500 gramos de tomates maduros
- 1 cucharadita de azúcar
- 0,5 cucharaditas de sal
- 4 pimientos verdes
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 berenjenas
- 150 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo picados

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan las patatas y se cortan a rodajas finas, se salan y se fríen.
Luego se colocan en una bandeja.Con el mismo aceite se van tratando el resto de las verduras.
Las berenjenas, cortadas en rodajas y sazonadas con sal, también se fríen y se ponen encima de las patatas.
Los pimientos, troceados, el mismo trato.
Al terminar, si el aceite de la bandeja es excesivo, escurrirlo.
Los tomates, pelados, cortados, se mezclan con los ajos y con el laurel y se hace una salsa, sazonada con sal, pimienta y azúcar, a fuego lento hasta que se espese.
Esta salsa se vierte encima de las verduras.
Suele servirse sólo o como acompañamiento de carnes.

:: :: ::

:: Croquetas de pollo

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 1 caldo, pastilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 pizca de nuez moscada
- 250 gramos de pan rallado
- 500 gramos de pollo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**75 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En una sartén se deslié ligeramente la mantequilla o margarina, se añade la harina y se rehoga hasta que esté tostadita.
A fuego medio, se va añadiendo la leche, poco a poco, hasta formar una bechamel espesa, se condimenta con el caldito y la nuez moscada.
En una cacerola se cuece el pollo y una vez cocido se desmenuza, a la bechamel se le añade el pollo desmenuzado, se sigue cociendo, sin dejar de revolver, hasta que la masa se despegué de la sartén.
Se deja enfriar.
Se baten los dos huevos en un plato.
En otro plato se dispone el pan rallado.
En una sartén se pone el aceite para freír las croquetas.
Se va cogiendo la masa ya fría con una cucharita se moldea la croqueta en forma ovalada, se pasa por el huevo y luego por el pan rallado.
Una vez moldeadas las croquetas se fríen en aceite bien caliente, hasta que estén doradas.
Se sirven calientes.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Patatas al queso de Cabrales

Ingredientes (4 personas):

- 2 huevo claras a punto de nieve
- 1 huevo, la yema
- 30 gramos de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 6 patatas
- 100 gramos de queso de cabrales

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se asan las patatas con su piel, hasta que estén tiernas, lo sabremos pinchado con un cuchillo , si estan blandas ya se pueden retirar.
Una vez asadas se parten por la mitad a lo largo y se vacían de pulpa.
Con ésta pulpa, la mantequilla, el queso, la nuez moscada y una yema se hace como una crema, se le añaden las claras a punto de nieve fuerte y se rellenan las patatas y se ponen a gratinar, cuando tomen color estan hechas.
Sirven de acompañamiento o bien sólas como primer plato.

:: :: ::

:: Empanada de atún

Ingredientes (4 personas):

- 1 vaso de aceite frito
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 300 gramos de atún en aceite
- 2 cebollas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos crudos
- 2 huevos duros
- 10 gramos de levadura
- 50 gramos de pimiento morrón
- 1 pizca de sal
- 1 vasito de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se dispone la harina en forma de volcán o círculo, se esparce la levadura, en el centro se cascan los huevos crudos y se añade el vino, se amasa incorporando poco a poco el aceite frito, cuando se halla conseguido una pasta suave se tapa con un paño y se deja reposar 10 minutos.
Para el relleno rehogamos suavemente las cebollas cortadas en láminas finas hasta que estén tiernas.
Fuera del fuego se incorpora el atún desmenuzado y sin aceite, las aceitunas partidas en dos y el pimiento morrón cortado en tiritas.
Se mezcla con cuidado.
Con la mitad de la masa se forra una fuente de horno previamente engrasada.
Sobre la masa se extiende el relleno más los huevos duros cortados en rodajas.
Se cierra la empanada con la otra mitad de masa que ya se tiene extendida.
Se pinta la tapa con una yema y se mete al horno medio durante unos 35 minutos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Tortilla de patatas

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 100 gramos de cebolla
- 6 huevos
- 4 patatas grandes
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan las patatas, se lavan se cortan en láminas.
Se fríen en la sartén el aceite primero a fuego bajo.
Cuando empiecen a hacerse las patatas se incorpora la cebolla también cortada en láminas y se va subiendo el fuego poco a poco para que el conjunto tome color.
Una vez hecho se escurre el aceite de las patatas y la cebolla.
Se baten bien los huevos con una pizca de sal, se echan las patatas y la cebolla y se remueven con los huevos.
Se echan dos cucharadas de aceite en la sartén y se incorporan las patatas con los huevos.
Cuando se cuajan por abajo se da la vuelta con un plato, para hacer el otro lado.Se repite la operación varias veces, tiene que quedar jugosa por dentro.
Cuando esta doradita por las dos caras se retira y se sirve.

:: :: ::

:: Huevos al plato a la madrileña

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de aceite
- 100 gramos de chorizo
- 80 gramos de guisantes
- 8 huevos
- 100 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 gramos de pimiento morrón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se corta el chorizo, el jamón y el pimiento morrón en trocitos.
Se distribuye la mantequilla y el aceite a partes iguales en las cazuelitas.
Se rehogan los guisantes, el pimiento, el chorizo y el jamón unos minutos.
Se escalfan dos huevos por cazuelita.
Se dejan al fuego hasta que la clara empiece a cuajarse.
Se sirven inmediatamente condimentados con sal a gusto.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Tomates rellenos de huevo

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 4 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 6 tomates rojos medianos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se cortan las tapas de arriba de los tomates, se vacían y se ponen boca abajo para que suelte el líquido.Se baten los huevos como para tortilla, o sea ligeramente, se le añade el queso, la pimienta, la sal y la leche.
Se rellenan los tomates y se ponen en una fuente de horno aceitada.
Se meten en el horno hasta que el huevo esté cuajado (unos veinte minutos).

:: :: ::

:: Ensaladilla rusa

Ingredientes (4 personas):

- 200 ccs de aceite
- 150 gramos de aceitunas deshuesadas
- 70 gramos de atún
- 5 espárragos
- 200 gramos de guisantes
- 2 huevos
- 200 gramos de judías verdes
- 1 kilo de patatas
- 2 pimientos morrones
- 1 pizca de sal
- 1 tomate
- 4 zanahorias
- 1 chorrito de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se cuecen las patatas, los guisantes, las judías y las zanahorias todo cortado en dados pequeños.
Una vez cocidas éstas verduras se refrescan pasandolas por agua fría y se mezclan con el atún desmenuzado y las aceitunas partidas por la mitad.
Se prepara una salsa mayonesa pasando por la batidora los huevos con la sal, el vinagre y el aceite por éste orden.
Se incorpora la mayonesa a las verduras mezclando bien.
Se pasa a una fuente de servir y se decora con los espárragos, el pimiento morrón y el tomate cortadito.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Pisto de verduras

Ingredientes (4 personas):

- 70 ccs de aceite
- 1 litro de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de albahaca
- 1 apio
- 1 cebolla
- 3 patatas
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro
- 200 gramos de tomates maduros
- 1 ramito de tomillo
- 3 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se calienta una cucharada de aceite de oliva en una cacerola y se echa la cebolla, el puerro y el tomillo se cuece hasta que la cebolla empiece a tomar color.
Luego se añaden el apio cortado en rodajas, patatas cortadas en dados, tomates pelados y cortados y las zanahorias y el pimiento se cubre con agua y se deja cocer hasta que las verduras esten tiernas.
Se condimenta con pimienta negra y albacaha y se corrige de sal.

:: :: ::

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Paella Valenciana

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1,4 litros de agua
- 50 gramos de alcachofa
- 425 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 150 gramos de conejo
- 25 gramos de garrofón
- 50 gramo es de judías verdes anchas
- 0,5 cucharitas de pimentón
- 150 gramo es de pollo
- 3 cucharada es de tomate

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se calienta el aceite en la paella y cuando empieza a humear, se echa el conejo y el pollo troceados, dorándolos a fuego medio.
A continuación, se añade la verdura troceada y se sofríe durante un par de minutos.
Seguidamente, haciendo un hueco en medio de la paellera, se sofríe el tomate y cuando empieza a oscurecer, se echa el pimentón con cuidado que no se queme.
Se mueve bien y se añade agua hasta el borde de la paellera.
Se deja cocer la paella durante 30 minutos, rectificando de sal.
Se añade el arroz y las hebras de azafrán, teniendo cuidado de repartir bien todo el arroz por la paella, y se deja hervir a fuego vivo hasta que el arroz este en su punto y el caldo se evapore por completo.
Se deja reposar cinco minutos, tapada por un paño.

:: :: ::

:: Arroz con pollo

Ingredientes (4 personas):

- 300 gramos de pollo (en trocitos)
- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán o colorante
- 1 cucharada de cebolla
- 1 pastilla de concentrado de pollo
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 3 cucharadas de tomate frito

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En una cazuela con aceite, rehogar los ajos, la cebolla partida fina y el pimiento troceado fino.
Cuando empiecea tomar color, añadir los trozos de pollo y rehogarlo todo junto.
Cuando el pollo esté dorado, añadir el tomate frito y darle unas vueltas.En ese momento, agregar agua hasta cubrir los ingredientes.
Incorporar el arroz, el azafrán y la pastilla de caldo de pollo.
Dejar hervir 20 minutos a fuego medio, hasta que el arroz esté hecho.
Servir un poco caldoso.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Arroz negro

Ingredientes (6 personas):

- 100 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 500 gramos de arroz
- 150 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 pizca de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia
- 0,5 vasitos de tinta de calamar, dos bolsitas
- 8 cucharadas de tomate triturado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En una paellera se calienta el aceite de oliva y se añade la cebolla picada, dejándola hasta que comience a dorarse, se trocea la sepia y el calamar en trozos regulares y se añade junto con los ajos picados, se sofríe unos minutos y se añade el tomate, a continuación el pimentón y rápidamente el arroz.
Se sofríe un minuto el conjunto y se añade el caldo hirviendo, la tinta de calamar disuelta en un poco de caldo y se rectifica de sal.

:: :: ::

:: Pasta a la marinera.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de lacitos
- 1 kilo de chirlas
- 1 kilo de tomates
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 pellizco de orégano
- azúcar
- 25 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso rallado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se limpian las chirlas cambiándolas de agua tres o cuatro veces.
Se cuecen y se les quitan las conchas.
El agua de la cocción se reserva.Con este agua una vez puesta la sal, se cuece la pasta (20 minutos).Se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento, esto finamente picado y el tomate, se le añade una cucharada de azúcar para quitar la acidez y un poquito de orégano.Se quita el agua a la pasta y se pone esta en una cacerola con la mantequilla al fuego.Se marean hasta la total disolución de la mantequilla.
Se le añade el sofrito hecho previamente y las chirlas.
El queso se sirve a parte y a gusto del comensal.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Arroz a la marinera

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 300 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 1 cucharada de cebolla picada
- 200 gramos de gambas
- 1 hoja de laurel
- 1 limón
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 250 gramos de rape
- 1 pizca de sal
- 1 tomate maduro picado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un sofrito con el tomate, la cebolla, el ajo y el laurel.
Se hace un caldo con el rape y las cabezas de las gambas de las que reservaremos las colas peladas.
Se agrega el caldo colado al sofrito y se adereza con azafrán, se agrega el arroz y se deja cocer, 4 o 5 minutos antes de su cocción total se agregan las gambas y el rape cortado en dados y se corrige de sal.
Es un arroz caldoso, en el momento de reposo fuera del fuego se le puede poner unas rodajitas de limón.

:: :: ::

:: Paella de mariscos

Ingredientes (6 personas):

- 300 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 600 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 150 gramos de calamares
- 1,2 litros de caldo de pescado
- 4 cigalas
- 8 cucharadas de tomate natural rallado
- 8 gambas gordas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Partimos, los calamares y la sepia en trozos de unos 2 cm.
Ponemos el aceite a calentar y cuando esté caliente, salteamos las gambas y las cigalas durante 2 minutos, las sacamos.
A continuación, incorporamos los calamares y la sepia y los sofreímos hasta que empiecen a tomar un color dorado, en ese instante, añadimos el tomate y los ajos picados muy finos y lo freímos bien, hasta que empiece a tomar color, entonces ponemos el pimentón dulce, lo removemos todo e incorporamos el arroz.
A continuación, el caldo hirviendo y dejamos cocer todo a fuego vivo.
A los 10 minutos de cocción, colocamos las gambas, las cigalas por encima y dejamos cocer otros 10 minutos mas, hasta que el caldo se evapore por completo.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Paella de la huerta

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- 3 alcachofas
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 caldo de verdura, pastilla
- 20 gramos de cebolla
- 300 gramos de coliflor
- 100 gramos de habas tiernas
- 150 gramos de judía verde
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 pizca de sal
- 2 tomates naturales rallados

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Partimos todas las verduras, menos la cebolla, en trozos de unos 3 ó 4 cm.
y las hervimos.
Reservamos el agua de la cocción.
Calentamos el aceite en la paellera hasta que empiece a calentarse bien y añadimos la cebolla picada, cuando empiece adorarse, incorporamos el resto de las verduras y a fuego muy suave las rehogamos durante 15 minutos, moviéndolas con frecuencia.
Después, añadimos el tomate rallado y lo freímos otros 5 minutos más.
Una vez frito ésto, incorporamos el pimentón y un minuto después, el arroz, el ajo picado y el azafrán.
Rehogamos el conjunto durante 1 minuto más y echamos el caldo de la verdura.
Dejamos cocer a fuego medio durante unos 15 minutos.

:: :: ::

:: Macarrones a la Catalana

Ingredientes (4 personas):

- 1 huevo
- 250 ccs de leche
- 400 gramos de macarrones
- 25 gramos de mantequilla
- 80 gramos de queso parmesano
- salsa de asar un pollo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En una fuente para el horno poner un huevo batido, leche, el queso y la salsa de haber asado un pollo.
Mezclarlo todo bien.Cocer en abundante agua salada los macarrones y cuando estén añadirlos a la fuente y mezclarlo todo.Poner por encima queso rallado y mantequilla.
Gratinarlos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Arroz a la marinera II

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 200 gramos de almeja o chirla
- 500 gramos de arroz
- 1 gramo de azafrán o colorante
- 100 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 8 gambas grandes
- 1 cucharadita de pastís o anís seco
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 cucharada de tomate grande rallado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Pelamos las gambas y reservamos las cabezas y las colas peladas.
En un cazo hondo, calentamos el aceite de oliva y rehogamos poco a poco la cebolla picada, hasta que comience a dorarse.Seguidamente avivamos el fuego, añadimos las cabezas de las gambas, las sofreímos machacándolas con un tenedor para que suelten los jugos, y las desechamos.
A continuación, incorporamos el calamar troceado y dos ajos picados, y lo rehogamos también.
Para terminar el sofrito, añadimos el tomate rallado y lo dejamos a fuego medio hasta que comience a oscurecerse, añadimos el pimentón y el arroz y lo sofreímos un par de minutos.
Una vez terminado el sofrito, vertemos el caldo hirviendo, el azafrán, el último ajo picado, las almejas y dejamos cocer 14 minutos, removiendo de vez en cuando.
Para terminar el plato, añadimos el pastís, las colas de las gambas, dejamos cocer 2 minutos más, apagamos el fuego y dejamos reposar 4 o 5 minutos.

:: :: ::

:: Fideuá de marisco

Ingredientes (4 personas):

- 600 gramos de cigalas medianas
- 3 tomates maduros
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 pellizco de hebras de azafrán
- 600 gramos de rape
- 600 gramos de fideos gordos
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de caldo de pescado
- 1 pizca de sal
- 12 chirlas
- 500 gramos de gambas frescas
- 12 mejillones
- 150 ccs de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner la paella sobre el fuego y sofreír con el aceite de oliva las gambas y cigalas, después retirarlas y reservarlas.
A continuación sofreír el rape, añadir el ajo picado, el tomate pelado y picado, el azafrán y el pimentón.
Añadir el caldo de pescado y cuando empiece a hervir agregar los fideos, repartiéndolos bien por la paella.
Sazonar con sal, colocar las gambas, las cigalas y las chirlas y cocer unos 10 minutos.
Meter 5 minutos al horno para que se seque y se dore.
Entre tanto se cuecen los mejillones al vapor y se colocan por encima.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Gambas al ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de gambas peladas crudas
- 4 guindillas de cayena
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Calentar el aceite en una cazuela de barro incorporar los ajos picaditos y las guindillas partidas, rehogar hasta que el ajo empiece a tomar color e incorporar las gambas sin dejar de remover unos 2 minutos
Aderezar de sal a gusto
Antes de servirlas conviene tapar la cazuela con tapa de barro o un plato
Se sirve y se prepara también en cazuelitas individuales al igual que las angulas.

:: :: ::

:: Merluza en salsa verde.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- 1 kilo de merluza
- 1 taza de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se fríe el aceite y en éste se refríen los ajos y se retiran de la sartén.
En una cazuela de barro se vierte la mitad o un poco menos del aceite.
Se pone sobre el aceite la merluza cortada en rodajas gruesas.
Se le añade una taza llena de perejil picado y el caldo.
A los diez minutos de fuego lento se le da vuelta a la merluza y se comienza a ir vertiendo el aceite que quedó.
Se vierte poco a poco y sin dejar de mover la cazuela en un movimiento de ida y vuelta.
Una vez ligada, que serán unos quince minutos, se aparta del fuego y se deja reposar tapando la cazuela.
Se decora con los ajos fritos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Merluza a la Bilbaína con pimientos rojos.

Ingredientes (4 personas):

- 80 ccs de aceite
- 4 dientes de ajo
- 50 gramos de harina para rehogar
- 2 huevos
- 800 gramos de lomos de merluza
- 3 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Asar los pimientos en el horno a fuego medio, una vez asados limpiarlos de pepitas y quitarles la piel, cortandolos en tiras
Reservar.
Batir las claras de los huevos a semipunto de nieve e incorporar las yemas, seguir batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.
Enharinar los lomos de merluza, salar y pasarlos por los huevos
Freír ligeramente la merluza y reservar.
En una cazuela con una cucharada de aceite dorar los ajos cortados en láminas, colocar los pimientos asados y encima los lomos de merluza.
Poner a fuego suave hasta que la merluza esté hecha, unos 5 minutos.

:: :: ::

:: Bacalao al pilpil

Ingredientes (4 personas):

- 300 ccs de aceite
- 5 dientes de ajo
- 750 gramos de bacalao especial para el pil-pil
- 2 guindilla picante

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Desalar el bacalao poniéndolo en remojo cambiándole el agua hasta tres veces en 24 horas.
En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar, echar los ajos pelados y laminados y la guindilla, freír hasta que tomen color.
Retirar la cazuela y esperar a que el aceite se enfríe un poco, entonces se ponen los trozos de bacalao dentro del aceite con la piel hacia abajo.
Seguir moviéndola para que se vaya formándolo la salsa al tiempo que el bacalao suelta la gelatina (unas bolitas blancas que quedan al fondo) lo mas importante es mantener constante la temperatura del aceite que debe ser templada.
Se monta la salsa dando movimientos rotatorios a la cazuela y con mucha paciencia esperar que la salsa vaya espesando gracias a la gelatina que va soltando.
También se le puede añadir una gotitas de leche para que espese más rápidamente o en mover el aceite con un colador pequeño para que se vaya formando la salsa.
Servirlo decorado de el ajo frito y la guindilla.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Calamares en su tinta

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 kilo de calamares en rodajas
- 2 cebolla
- 1 cucharadita de harina de maíz o fécula de patata
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de sal
- 2 tinta de calamar en bolsita
- 1 cucharada de tomate fríto
- 1 vasito de vino blanco seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se limpian y se trocean los aros de calamar.
Se rehogan en el aceite la cebolla cortada en láminas finas, el ajo cortadito y el laurel.
Se dejan cocer con una pizca de sal hasta que empiece a tomar color.
Se incorporan entonces los calamares y la tinta disuelta en el tomate y el vino y se deja cocer con un poco de agua hasta que el calamar esté tierno.
Si la salsa está muy clara se espesa con un poquito de harina de maíz o fécula de patata.
Se acompaña con un arroz blanco.
Arroz blanco: Herviremos un vaso de arroz en dos y medio de agua con un poco de sal y un chorrito de aceite durante 20 minutos, una vez hecho lo lavaremos en abundante agua fría sobre un colador.

:: :: ::

:: Pescado escabechado

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 2 cabezas de ajo
- 5 hojas de laurel
- 1,5 kilos de pescado
- 15 granos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 0,5 litros de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Esta receta es para pascado azul
Sardinas, jurel, atún, bonito etc.
Este pescado queda riquísimo si se cocina y se guarda de 8 a 10 días.
Se lavan y se limpian de espinas los pescados y se trocean en lonchas grandes, se escurren y se sazonan.
En una cacerola grande de vierte el aceite y se van poniendo los trozos para freírlos.
En el mismo aceite se fríen los ajos y el laurel hasta que estén doraditos.
Se le añade el vinagre, la pimienta y un litro y medio de agua dejándolo cocer treinta minutos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Merluza a la asturiana

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 250 gramos de almejas
- 1 cebolla grande
- 25 gramos de harina
- 6 rodajas de merluza
- 2 pan, rebanadas en picatostes
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 vasitos de sidra

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se cuece la merluza en caldo corto durante 5 minutos.
Se deja enfriar en su caldo y se escurre.
Se da un hervor a las almejas.
En una cacerola se calienta el aceite y se dora la cebolla muy picadita.
Se añade la harina y el pimentón.
Se deslíe con el agua de cocer las almejas y se le echa la sidra.
Se deja hervir lentamente durante media hora.
Se coloca la merluza en una cazuela de barro, se adorna con las almejas, se le echa la salsa por encima y se mete al horno unos 10 minutos.
Se sirve en la misma cazuela adornado con unos picatostes.

:: :: ::

:: Lubina al horno

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de jerez seco
- 0,5 limón, zumo
- 1 kilo de lubina
- 1 pizca de sal
- 3 tomates frescos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpia la lubina, se coloca sobre la fuente refractaria, con la cebolla cortada en láminas muy finas.
Rocíese con el aceite, el vino jerez, el zumo de un limón, los tomates pelados y triturados.
Se machacan los ajos y el perejil y se añade a la lubina.
Sazonar con la sal y se mete al horno.
Pasados diez minutos se le rocía con su propio jugo en otros quince o veinte minutos más ya estará lista.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Dorada a la espalda

Ingredientes (2 personas):

- 4 dientes de ajo
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 700 gramos de dorada, una unidad
- 1 copita de whisky
- 1 ramito de perejil
- 45 ccs de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se corta la cebolla en cachos pequeños y se fríe hasta dorarla un poco y se hecha en una fuente.
Con las ramas de perejil encima, se coloca la dorada abierta con la piel hacia abajo.
Se sazona con poca sal.
Se pelan los ajos y se cortan en lonchas pequeñas ó a gusto de la persona
Se fríen hasta dorar un poco, y se hecha sobre la dorada
para macerar.
Luego se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas, friéndolas sin llegar a dorarla del todo.
Se echan repartidas por la dorada.
Cuando el horno este bien caliente sobre los 220g se coloca la fuente en la misma dejándola aproximadamente 20 minutos, a los 10 minutos de estar en el horno, se hecha la copita de whisky o el licor que uno quiera dejándolo hasta los 20 minutos totales.
Después se saca y se sirve bien caliente.

:: :: ::

:: Bogavante con arroz

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite de oliva
- 400 ccs de agua
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de almejas
- 700 gramos de bogavante
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 pimiento rojo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de setas
- 1 tomate
- 400 gramos de arroz

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En primer lugar se saltea en un poco de aceite de oliva el pimiento y la cebolla.
Cuando este a medio rehogar se añade el ajo y el perejil y se pocha bien.
Se agregan las setas, las almejas y el tomate pelado y cortado en dados, cuando este todo bien sofrito, incorporamos el arroz y cubrimos con agua, el doble de agua por unidad de arroz.
Cuando empiece a hervir sazonamos y añadimos el bogavante en trozos, dejando cocer hasta que el arroz este en su punto.
Unos 20 minutos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Cocochas

Ingredientes (4 personas):

- 8 cocochas
- 3 dientes de ajo picado
- 200 ccs de aceite de oliva
- 20 gramos de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone un poco de aceite de oliva en una cazuela de barro
Cuando el aceite está templándose se le añaden los ajitos muy bien picaditos, las cocochas y perejil bien picado.Se mueve la cazuela continuamente, de delante a atrás, hasta que la salsa quede ligada.

:: :: ::

:: Lubina a la cebolla

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 750 gramos de cebolla
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de lubina en filetes
- 1 pizca de pimienta

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan y se cortan en láminas finas las cebollas.
Se colocan en una fuente de horno con una pizca de sal y el aceite.
Se asan hasta que esten tiernas.
Entonces se colocan los filetes de lubina sin espinas ni piel sobre la cebolla, se adereza con el perejil y la pimienta y se vuelve a meter al horno un momento hasta que la lubina este hecha.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Boquerones en vinagre

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de boquerones
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 vaso de vinagre
- 5 cucharadas de sal gorda
- 1 chorreon de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se limpian bien los boquerones quitándoles la cabeza, tripas y espina central.
Se lavan bien y se dejan en abundante agua fría durante media hora.
Se escurren bien y se ponen en una fuente honda de cristal o loza, con el vinagre y un puñado de sal gorda.
Se dejan unas 10 horas hasta que estén blancos.
Se escurren y se ponen en una fuente.
Se aderezan con los ajos picaditos, el perejil y el aceite de oliva.
Se sirven como aperitivo.
No deben tocarse con nada metálico, si han de moverlos se debe hacer con una cuchara o tenedor de madera.

:: :: ::

:: Bacalao rebozado

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharadita de orégano
- 3 dientes de ajo
- 250 gramos de harina
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de vinagre
- 200 ccs de agua
- 700 gramos de bacalao
- 200 ccs de cerveza

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a desalar el bacalao durante 24 horas sino es muy grueso.
Se le quita la piel y las espinas.
Se machaca en el mortero orégano, perejil y ajo cuando queda una pasta se le echa el vinagre y el agua.
Esta majada se pone encima del bacalao se deja reposar durante una hora.
Se escurre muy bien.
Se pone la harina con el aceite, cerveza y una pizca de sal se mezcla bien.
Se reboza con esta mezcla cada tira de bacalao y se ponen a freír en abundante aceite y muy caliente.
Cuando están doradas se retiran.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Besugo asado

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1,5 kilos de besugo
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 1 ramito de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Bien limpio el besugo se coloca en la besuguera haciendo tres cortes en los que se colocan rodajas de limón, se parte la cebolla en láminas y se reparten por la besuguera.
Rocíese con aceite y métase al horno.
Se cubre el besugo en la primera parte de la cocción con una hoja de papel de aluminio y luego se retira para que se dore.

:: :: ::

:: Almejas salteadas.

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de almejas
- 1 limón zumo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Póngase las almejas a fuego fuerte y cuando se abran rocíese con el limón y se espolvorean con perejil picado.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Calamares fritos

Ingredientes (6 personas):

- 2 kilos de calamar fresco
- 250 gramos de harina
- 1 limón
- 250 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpiar el calamar y cortar en anillos
Pasar por la harina, sacudiendo un poco ésta
Freír a 250 grados y una vez que estén algo doraditos, retirar para servir con un trocito de limón.

:: :: ::

:: Empanada gallega de lamprea

Ingredientes (4 personas):

- 125 ccs de aceite
- 500 gramos de cebollas en rodajas
- 150 gramos de harina de maíz
- 250 gramos de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 lamprea
- 150 gramos de manteca de cerdo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**80 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Mezcla las dos clases de harina y colócalas sobre la mesa en forma de anillo.
En el centro del mismo pon la manteca de cerdo, el huevo y algo más de media taza de agua y amásala bien.
Cuando la masa esté suficientemente trabajada espolvorea la mesa de harina, pon sobre ella la masa y estírala con el rodillo hasta darle el grosor de algo menos de 1 cm.
Corta con un plato 2 círculos de masa y con uno de ellos forra el interior de un molde para horno.
Aparte, rehoga la cebolla en el aceite hasta que tome buen color y salpiméntala.
Incorpórale la lamprea cortada en trozos y rehógala también durante 3 minutos.
Vuelca luego la lamprea con su jugo en la tartera y cúbrela con el otro disco, uniendo bien los bordes.
Pinta la empanada con un poco de huevo batido y métela en el horno moderadamente caliente durante 20 minutos o hasta que la masa tome buen color.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Ajoarriero a la tudelana

Ingredientes (4 personas):

- 1 pizca de sal
- 125 ccs de salsa de tomate muy líquida
- 2 cucharadas de aceite
- 800 gramos de bacalao
- 4 dientes de ajo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Secar el bacalao, despues de haberlo desalado, retirar las pieles y espinas y deshilacharlo.
Cortar los dientes de ajo en láminas.
En una cazuela con aceite, dorar los ajos y añadir la salsa de tomate y el bacalao.
Al primer hervor, bajar el fuego y cocer hasta que se evapore.
Rectificar de sal y servir.

:: :: ::

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Sopa de marisco

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 100 gramos de cebolla
- 375 gramos de gambas
- 1 cucharada de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón dulce
- 300 gramos de rape
- 2 cucharadas de tomate frito
- 150 ccs de vino blanco seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un caldo con el rape, las cabezas de las gambas, la hoja de laurel y sal a gusto.
Se prepara un sofrito refriendo en aceite la cebolla muy picadita, se añade la harina, se dora un poco y se le incorpora el pimentón, cuidando que no se queme, por lo que se va diluyendo con un poco de caldo de la cocción, se le agrega el tomate y el vino cuando se ha conseguido una suave crema se une al caldo de pescado previamente colado.
A este caldo se le suma las gambas peladas y la carne del rape desmenuzada y sin espinas.
Se sirve caliente.

:: :: ::

:: Gazpacho andaluz

Ingredientes (6 personas):

- 120 ccs de aceite de oliva
- 500 ccs de agua
- 4 dientes de ajo
- 30 gramos de cebolla
- 1 huevo duro
- 50 gramos de miga de pan
- 50 gramos de pepino
- 30 gramos de pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomates naturales
- 60 ccs de vinagre
- 1 huevo , duro

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En el bol de la batidora se pone el aceite, el vinagre, la sal y bien cortaditos, los ajos, la cebolla, el pepino y el pimiento se tritura todo bien y se va depositando en el chino.
Se va incorporando el tomate, previamente escaldado y pelado, y se sigue pasando por el chino.
Se incorpora el agua para que no quede tan espeso y unos cubitos de hielo para que esté mas frío.
Se sirve en tazones y en diferentes platitos individuales se dispone un poco del pimiento picado, la cebolla, el pepino, el tomate natural y el huevo duro, previamente cocido y todo ello finamente picado para añadir si se desea al gazpacho.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Sopa de ajo castellana

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 litro de agua
- 6 dientes de ajo
- 6 huevos
- 125 gramos de pan del día anterior
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan los ajos y se refríen en una cazuela de barro, se apartan y en el mismo aceite se fríe el pan cortado en dados.
Se incorporan los ajos y el pimentón e inmediatamente se cubre con agua o caldo para que éstos no se quemen.
Cuando el caldo se haya reducido se escalfan los huevos.
Se da un último hervor y se sirve muy caliente.

:: :: ::

:: Ajo blanco

Ingredientes (6 personas):

- 220 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 250 gramos de almendras blancas
- 1 huevo
- 200 gramos de miga de pan
- 1 pizca de sal
- 50 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se machacan las almendras finamente.
El resto de los ingredientes se pasan por la batidora y se le añade agua a gusto,se le añaden las almendras machacadas y se sirve frío.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Sopa de Pescado

Ingredientes (6 personas):

- 20 ccs de aceite de oliva
- 250 gramos de almejas
- 0,5 cucharaditas de azúcar
- 1 cebolla grande
- 250 gramos de mejilllones
- 1 merluza, cabeza grande
- 1 ramito de perejil
- 2 puerros
- 500 gramos de rape y espinazo
- 1 pizca de sal
- 300 gramos de tomates maduros
- 2 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpiar la cabeza de merluza y el rape, lavar y quitar la tierra de los mejillones y de las almejas, pelar y cortar en tiras la cebolla.
Lavar los tomates y trocearlos
Cortar el pan en lonchas finas.
Poner en una cazuela suficiente agua a hervir con las zanahorias, los puerros, la cebolla y el perejil, dejar hervir unos 10 minutos
Añadir la cabeza de merluza, el rape, las espinas, los mejillones y las almejas y dejar hervir hasta que los mejillones y las almejas estén abiertos, sacar éstos últimos y quitar y tirar las cáscaras.
Reservar y dejar el resto que siga cociendo hasta que el pescado esté hecho, pero no demasiado para que no quede hebroso.
Poner a calentar en una sartén un poco de aceite, añadir la cebolla y dejar hacer lentamente
Cuando empiece a tomar color añadir los tomates y el azúcar y que fría bastante a fuego lento picando con la paleta los trozos
Pasar el tomate a una cacerolita y añadir un poco de caldo que conviene que este frío, ponerlo a hervir.
Colar el caldo y ponerlo en la sopera de servir, añadir los mejillones y las almejas, cortar el rape en trozos pequeños y sacar toda la carne que se pueda de la cabeza de merluza y añadirlos a la sopa
En el momento de servir dar un hervor y ponerle unos dados de pan frito y adornar con unas ramitas de perejil.

:: :: ::

:: Sopa de rape

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 25 gramos de almendras
- 1 cucharada de cebolla picada
- 5 hebras de azafrán
- 250 gramos de pan en rebanadas
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de pimentón
- 500 gramos de rape
- 300 gramos de tomate natural

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se limpia el rape y se pone a cocer 5 o 6 minutos, se separa del fuego y se reserva el caldo.
Se quitan las espinas al pescado y se desmenuza.
En una sartén se pone el aceite y se fríen las almendras, el ajo y una ramita de perejil, cuando esto está frito se sacan del aceite y se machacan en el mortero.
Se fríe la cebolla y se echan los tomates sin piel ni pepitas cortados finamente.
Se dejan freír unos 6 o 7 minutos y se agrega un poquito de pimentón y las almendras machacadas diluidas en un poco de agua.
Se sigue friendo 5 minutos más.
Se vierte ésta mezcla en una cacerola añadiendo el caldo de cocer el pescado y un poco más de agua.
El pan se corta en rebanaditas finas y se añade al caldo con el rape también cortadito.
Se sazona con sal y pimienta, se tapa se deja cocer a fuego lento y cuando vuelve a hervir se retira del fuego.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Salsa española

Ingredientes (4 personas):

- 2 tazas de caldo de carne o pollo
- 1 cebolla grande
- 0,5 tazas de coñac
- 0,5 tazas de harina
- 1 hueso de jamón
- 1 hoja de laurel
- 0,5 tazas de manteca de cerdo
- 1 pellizco de perejil picado
- 1 pellizco de pimienta en grano
- 1 pellizco de sal
- 2 tomates maduros
- 1 pizca de tomillo
- 0,5 tazas de vino blanco seco
- 2 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se calienta la manteca y se rehoga en ella la harina.
Se condimenta con el tomillo, la hoja de laurel, el perejil, sal y los granos de pimienta.
Cuando la manteca comience a dorarse se agrega la cebolla, las zanahorias y los tomates todo pelado y cortadito, se incorpora el jamón, el vino, el coñac y el caldo.
Se cocina a fuego suave durante casi dos horas, espumándola.
Finalmente se cuela y se sirve.
Nota: Si se va a usar esta salsa para pescados se sustituye el caldo de carne por uno de pescado y se retira el jamón.

:: :: ::

:: Gazpacho extremeño

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 25 gramos de miga de pan
- 1 pellizco de pimienta
- 1 pellizco de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Machacar en el mortero los dientes de ajo.
Agregar un poco de aceite y sal, removiendo bien.
Añadir la miga remojada en agua y batir la mezcla hasta obtener una pasta.
Condimentar con la pimienta e ir añadiendo agua poco a poco, sin dejar de remover.
Dejarlo reposar y agregar la cebolla picada y el vinagre.
Si queda muy líquido se le puede añadir mas miga o si queda espeso mas agua.
Se puede servir con tropezones de pan frito.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Salsa Mayonesa

Ingredientes (6 personas):

- 250 ccs de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharada de limón o vinagre
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**10 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen todos los ingredientes por éste orden, primero los huevos, después la sal, después el vinagre o limón y por último el aceite, en el vaso de la batidora, meter el brazo de la batidora al fondo e ir subiendo y bajando despacio hasta que cuaje, si es necesario añadir mas aceite.

:: :: ::

:: Gazpacho de naranja

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 huevo
- 2 naranjas
- 1 pizca de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a cocer un huevo hasta que esté duro y se reserva.
Se hace como una mayonesa con un huevo entero crudo, el ajo picadito, sal, vinagre y se va incorporando poco a poco el aceite, se incorpora el zumo de dos naranjas y se vierte en una sopera.
Se le añaden cubitos de hielo y se deja en la nevera corrigiendo antes el punto de sal y de espesor del gazpacho.
Se sirve muy frío decorado con el huevo duro muy picadito.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Sopa de mejillones a la marinera

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 250 gramos de arroz
- 1 pellizco de azafrán
- 1 cebolla mediana
- 1 clavo
- 1 hoja de laurel
- 20 mejillones
- 1 ramito de perejil
- 1 pellizco de pimienta
- 2 puerros gruesos
- 2 tomates medianos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpiar bien los mejillones y abrirlos al vapor.
Retirar la carne y reservarla.
Pasar el líquido por un tamiz y reservarlo bien
Picar muy finamente la cebolla y la parte blanca de los puerros, freírlo en el aceite hasta que comiencen a tomar color.
Agregar los tomates pelados y cortados en trozos, 4 minutos más tarde agregar 1 litro y 1/2 de agua hirviendo.
Condimentar con el clavo, el perejil, y la hoja de laurel.
Cuando comience a hervir de nuevo echar el arroz mezclándolo bien.
Bajar un poco el fuego y condimentar con los pellizcos de pimienta y azafrán, dejar cocer el arroz y una vez esté hecho retirar el ramito de perejil y la hoja de laurel, por último echar la carne de los mejillones y el líquido, dejar cocer 2 minutos más.

:: :: ::

:: Mojo picon (salsa) (Plato Canario)

Ingredientes (4 personas):

- 500 ccs de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo machacado
- 4 cayena o guindilla
- 0,5 cucharaditas de cilantro en grano un poco verde y majado
- 1 cucharada de cominos molidos
- 1 cucharada de pimenton
- 250 ccs de vinagre
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Con todos los ingredientes se forma una salsa que acompaña muy bien a las Papas Arrugas.Papas Arrugas: Consiste en cocer sin pelar patatas pequeñas con un puñado de sal hasta que el agua se consuma.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Salsa vinagreta

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomate pelado y picado fino
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pellizco de sal
- 1 cucharada de cebolla picada fina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se bate muy bien el aceite con el vinagre para incorporar después el resto de los ingredientes.
Se prepara en el momento de servirla.
Se sirve fría.

:: :: ::

:: Ali-oli

Ingredientes (4 personas):

- 4 dientes de ajo
- 125 ccs de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre o limón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un mortero se manchacan los ajos con la sal y se va añadiendo el aceite sin dejar de remover hasta formar una masa uniforme, se adereza con un chorrito de vinagre o si se prefiere se le añaden unas gotas de limón según gustos
Si se opta por el limón la mezcla durará más.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Torrijas

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 350 gramos de azúcar
- 50 gramos de canela en polvo
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón
- 250 gramos de pan para torrijas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se parte el pan en rodajas de dos centímetros de gruesas.
Se ponen en remojo con la leche caliente, algo más de la mitad de azúcar, la cascara de limón y la rama de canela.
Se baten los huevos y se prepara un plato con algo más la mitad de canela en polvo y el resto del azúcar.
Después de empapadas en leche se pasan las torrijas por el huevo y se fríen en abundante aceite.
Se rebozan con la canela y el azúcar.

:: :: ::

:: Turrón de Jijona

Ingredientes (8 personas):

- 1 kilo de almendras peladas tostadas y molidas
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 limón, la raspadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Con un litro de agua y un kilo de azúcar se hace un almíbar.
Se vierte en una cacerola el almíbar y se le añade la raspadura de un limón, la cucharadita de canela.
Se pone a fuego bajo y se remueve.
Se empieza a añadir poco a poco las almendras molidas.
Tiene que mezclarse muy bien quedando una pasta fina.
Se vierte sobre un molde y se dejan cuatro cinco horas.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Manta andaluza

Ingredientes (6 personas):

- 10 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de patata
- 3 cucharadas de harina
- 6 huevo claras a punto de nieve
- 6 huevo, yemas
- 450 ccs de leche
- 15 gramos de levadura
- 25 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Para hacer la crema unimos las yemas, la mitad de las cucharadas de azúcar, las de harina y la leche, y mezclamos todo a fuego lento para quitar bien los grumos evitando que se queme.
La masa la harémos con las claras a punto de nieve a la que se añadirá las cucharadas de azúcar restante y la fécula de patata y la levadura.
Sobre una fuente de horno se dispondrá un papel aceitado por las cuatro esquinas y sobre él se extenderá la masa que se horneará suavemente hasta que esté cocida, una vez cocida la masa se desprenderán los bordes para poder luego doblarla con mayor facilidad.
Sobre la masa se dispondrá a lo largo la crema y se procederá a enrollarla, se rocía con azúcar y se quema el azúcar con un tenedor al rojo vivo.

:: :: ::

:: Tocino de cielo

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de agua
- 250 gramos de azúcar
- 8 huevo, la yema
- 8 moldes de papel

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un almíbar con el azúcar y agua.
Se deja enfriar.
Se baten las yemas y se echa el almíbar poco a poco, como si se tratara de hacer una mayonesa, se echa tres cuartas partes del almíbar.
Se reserva la otra parte del almíbar y se pone al fuego para hacer un almíbar fuerte pero sin color.
Se vierte en los moldes un poco de éste último almíbar, bañándolos bien.
A continuación se reparte la crema en los ocho moldes.
Se pone a cocer al baño María a fuego lento y cubierto todo con una gran tapadera envuelta en un paño para que recoja el vapor.
Una vez se hallan enfriado se sacan de los moldes y se coloca en papelillos de magdalenas echándoles el almíbar que quedó en los moldes por encima, para abrillantar los tocinillos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Rosquillas tontas II

Ingredientes (4 personas):

- 60 ccs de aceite frito
- 1 copita de anisado
- 0,5 cucharaditas de anises molidos
- 100 gramos de azúcar
- 275 gramos de harina
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner en un recipiente el azúcar y los huevos.
Se bate durante cinco minutos, se incorpora el aceite frito y frío con el anís molido que se puso cuando el aceite fue retirado de fuego, el anisado, la levadura, la harina y mover todo con cuchara de palo.
Se unta las manos de aceite y se forman bolas que se irán colocando en una bandeja untada de aceite.
Se aplastan las bolas y se hace un agujero en el centro.
Se pintan con huevo batido.
Dejar reposar una hora y meter las a horno fuerte diez o doce minutos.

:: :: ::

:: Tarta de miel.

Ingredientes (8 personas):

- 50 gramos de almendras tostadas y picadas
- 60 gramos de azúcar
- 100 gramos de copos de avena
- 100 gramos de harina tamizada
- 2 cucharaditas de levadura
- 100 gramos de mantequilla
- 3 cucharadas de miel
- 0,5 cucharaditas de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**100 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se une la harina, la levadura, la sal y los copos de avena.
En una cacerola se pone el azúcar, la miel y la mantequilla, hasta que esté derretida.
Se mezcla la preparación con harina, hasta formar una pasta.
En un molde untado de mantequilla (molde de tarta) se vierte la mezcla y se comprime.
Espolvorear la superficie con las almendras.
Se cuece a horno de ciento ochenta a ciento noventa grados, unos ochenta minutos.
Es muy buena para meriendas, abierta y untada de mantequilla.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Quesada pasiega

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de mantequilla
- 250 gramos de azúcar
- 1 kilo de queso fresco de vaca
- 0,5 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 pizca de canela en polvo
- 4 huevos
- 150 gramos de harina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla fundida.
Triturar el queso fresco con la ralladura del limón y un poco de canela en polvo.
Añadirlo al batido con los huevos, mezclando bien hasta conseguir una pasta homogénea.
Incorporar la harina poco a poco, amasando con las manos.
Cuando la mezcla haya admitido toda la harina se vierte en un molde refractario de tarta.
La masa debe tener un máximo de 3 cm.
Meter al horno a 200 º durante media hora, hasta que la superficie se dore y la masa se cuaje.
Se presenta en el mismo molde con forma de tarta.

:: :: ::

:: Tarta de Santiago

Ingredientes (8 personas):

- 400 gramos de almendras molidas
- 400 gramos de azúcar
- 3 cucharadas de azúcar glass
- 300 gramos de harina
- 8 huevos
- 1 limón, ralladura
- 200 gramos de mantequilla

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se baten muy bien los huevos hasta que estén espumosos.
Se añade el azúcar y seguir batiendo.
Incorporar poco a poco la harina y la mantequilla derretida y por último la almendra y la ralladura de limón mezclando todo suavemente.
Se unta con mantequilla un molde grande y bajo.
Se vierte la mezcla y se mete en el horno a fuego medio hasta que este cocida y dorada.
Se deja enfriar y se decora con azúcar glass.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Flan rápido

Ingredientes (6 personas):

- 12 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón, raspadura

Nacionalidad:	**Internacional**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**10 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se baten los huevos con la mitad del azúcar, la raspadura de limón, y por último, la leche.
Con la otra mitad del azúcar y agua se hace un caramelo en el molde flanero.
Se dejan enfriar teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.
Se vierte la mezcla en el molde, que se cierra herméticamente.
En la olla exprés se pone como tres dedos de agua, se mete el molde y se cierra la olla.
Cuando empieza la pesa de la olla a girar, se cuenta cinco minutos y se apaga el fuego.
Se saca de la olla y se deja enfríar antes de desmoldar.

:: :: ::

:: Rosquillas tontas II

Ingredientes (4 personas):

- 60 ccs de aceite frito
- 1 copita de anisado
- 0,5 cucharaditas de anises molidos
- 100 gramos de azúcar
- 275 gramos de harina
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner en un recipiente el azúcar y los huevos.
Se bate durante cinco minutos, se incorpora el aceite frito y frío con el anís molido que se puso cuando el aceite fue retirado de fuego, el anisado, la levadura, la harina y mover todo con cuchara de palo.
Se unta las manos de aceite y se forman bolas que se irán colocando en una bandeja untada de aceite.
Se aplastan las bolas y se hace un agujero en el centro.
Se pintan con huevo batido.
Dejar reposar una hora y meter las a horno fuerte diez o doce minutos.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Tarta de Santa Teresa

Ingredientes (6 personas):

- 12 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón, raspadura
- 12 soletillas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se baten los huevos con 8 cucharadas de azúcar, la raspadura de un limón, y por último, la leche.
Con las otras 4 cucharadas de azúcar y agua se hace un caramelo en el molde flanero.
Se dejan enfriar teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.
Una vez hecho el caramelo en el molde y antes de que se enfríe se forra con soletillas.
Se vierte en la mezcla y se mete en la olla exprés donde se habrán puesto como tres dedos de agua, se cierra la olla y cuando la pesa empieza a moverse se cuentan 5 minutos y se apaga el fuego.
Se saca de la olla, se deja enfriar y se desmolda.

:: :: ::

:: Pestiños

Ingredientes (8 personas):

- 250 ccs de aceite
- 1 cucharadita de anises
- 100 gramos de azúcar
- 25 gramos de canela
- 1 kilo de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 1 corteza de limón
- 1 pizca de sal
- 2 vasos de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se fríe el aceite, la corteza de limón y los anises.
Se deja enfriar y con éste aceite, la harina, el vino caliente, la levadura y la pizca de sal se hace una masa.
Se dan forma a los pestiños y se fríen en abundante aceite.
Una vez fritos se rebozan en canela y azúcar o en un almíbar hecho con miel.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Queimada

Ingredientes (12 personas):

- 3 litros de aguardiente de orujo
- 500 gramos de azúcar
- 100 gramos de granos de café
- 2 cortezas de limón

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un recipiente de barro cocido de vierte el aguardiente y el azúcar, en la proporción de 120 gramos por cada litro de líquido.
Se añaden mondaduras de limón y los granos de café.
Se remueve y se le planta fuego, con un cazo en el que previamente habremos colocado un poco de azúcar con aguardiente.
Muy despacio, se acerca al recipiente hasta que el fuego pase de uno a otro.
Se remueve hasta que el azúcar se consuma.
En el mismo cazo se echa un poco de azúcar, esta vez seco, y colocándolo sobre la queimada se mueve hasta convertirlo en almíbar, que se vierte sobre las llamas y, removiéndolo, esperamos a que las llamas tengan un color azulado.

:: :: ::

:: Arroz con leche y canela

Ingredientes (4 personas):

- 200 gramos de arroz
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 ramita de canela
- 15 gramos de canela en polvo
- 1 cáscara de limón
- 750 ccs de leche

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un cazo poner agua a hervir y añadir el arroz.
Dejar cocer durante 15 minutos se retira el agua y se reserva.
En otro cazo poner a cocer la leche con la cáscara de limón, el azúcar y la ramita de canela.
Añadir el arroz y dejar cocer 15 minutos.
Retirar la cáscara de limón y la canela, colocar el arroz en una fuente.
Dejarlo enfriar a temperatura ambiente.
Espolvorear con canela antes de servir.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

:: Roscón de Reyes fácil

Ingredientes (6 personas):

- 1 cucharada de agua de azahar
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de frutas confitadas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 30 gramos de levadura de pan
- 1 limón pequeño
- 150 ccs de agua
- 100 gramos de mantequilla
- 1 figurita sorpresa

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**90 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pone la harina sobre la mesa en forma de volcán formando un hueco en el centro en el que se echa agua templada en la que se habrá disuelto la levadura, se añade el huevo sin batir, el azúcar, el zumo de limón, la leche y el de agua de azahar y la mantequilla.
Se une todo y se pone en una bandeja untada de aceite.
Se forma el roscón y se introducen un poquito las frutas confitadas y la figurita sorpresa.
Se tapa con un paño y se deja en un sitio tibio hasta que doble su volumen.
Se pinta con huevo batido y se espolvorea con abundante azúcar.
Se mete al horno (más bien fuerte) hasta que se dore por igual y esté cocido.
El horno no se abrirá en los primeros diez minutos, pues, si se abre antes bajaría.

:: :: ::

:: Bizcocho económico

Ingredientes (4 personas):

- 2 tazas de azúcar
- 3 cucharadas de coñac
- 2 tazas de harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura
- 1 taza de nata
- 3 chuchradas de nueces o frutas confitadas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se bate mucho la nata agregando el azúcar, se sigue batiendo un rato y se le añade la yema de huevo, se continuará batiendo y se pone el coñac, las nueces o las frutas.
A continuación la levadura y la harina.
Se mezcla muy bien y a continuación la clara a punto de nieve.
Se unta un molde de bizcocho con mantequilla y se vierte la mezcla.
Horno regular, medio.
Comprobar con una aguja de las de tricotar si está cocido, cuando se pinchan y la aguja sale limpia está hecho.

© Recetas.net Se prohibe la reproducción

CREMA DE CALABAZA-1

Porciones / número de personas: 4

Ingredientes:

600 gr de calabaza
3 zanahorias
2 patatas
2 cebollas
2 cucharadas de aceite de oliva
4 quesitos desnatados
Sal
Pimienta negra

Lavar y trocear la calabaza, la zanahoria.
Pelar, trocear y lavar las patatas.
Cocer con un poco de sal, yo lo hago en la olla expres.
Mientrás, en una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla.
Cuando ya esté cocido, quitar el caldo de la olla, pero reservar un poco por si nos hace falta luego, añadir la cebolla y los quesitos. Sal y pimienta. Triturar todo muy bien, si quedase demasiado espeso podemos añadir algo del caldo de las verduras.

CREMA DE CALABAZA-2

Introducción:

Es muy fácil y muy rica. Una vez triturada la puedes pasar por el chino y queda más fina. Se puede acompañar de trocitos de pan frito.

Ingredientes:

calabaza, ajo, cebolla, sal, aceite y agua.

Se pone a pochar en un caldero ajo y cebolla en un poco de aceite. Se le añade sal. Cuando está pochadito se le echa la calabaza en trozos y se deja dorar un poquito. Luego se le añade el agua, sin que llegue a cubrir y se deja cocinar hasta que la calabaza esté cocinada. Luego se tritura y se sirve.

CREMA DE CALABAZA-3

Introducción:

Esta rica y nutritiva crema, puede refrescarnos en verano, o tomarla caliente en época de frío. Sorprende por sus matices dulces y térreos.

Ingredientes:

Calabaza
1 patata
½ cebolla
1 ajo
Agua
½ pastilla de caldo vegetal 100%
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida
Jenjibre molido
Pipas de calabaza tostadas

Pela y trocea un pedazo de calabaza y la patata. Echalas, junto con la cebolla y el ajo pelados, a una olla y añade agua, pero sin cubrirlo del todo. Agrega un pellizco de las especias, la sal, la pastilla de caldo vegetal y un chorretón de aceite. Ponlo a hervir a fuego lento unos minutos hasta que esté todo blando.

Pasa por la batidora, hasta que quede una crema suave. Para que resulte más cremosa, puedes añadir un chorrito de leche vegetal o un trocito de tofu.

Corrige de sal y añade unas pipas de calabaza tostadas para decorar.

Puedes servirla fría o muy caliente, según el gusto.

CREMA DE CALABAZA-4

Ingredientes:

Para 4 personas

400 grs. de calabaza.
1 puerro.
2 patatas.
2 zanahorias.
2 tomates.
2 cucharadas de aceite.
¼ de barra de pan

Rehogar la verdura troceada: puerro, tomate y zanahoria, después de limpiarla. Añadir la calabaza sin cáscara, ni pepitas y cubrir de agua con un poco de sal. Añadir la patata cortada en gajos y dejar cocer 30 minutos a fuego muy lento. Cuando esté bien cocido triturar o pasar por un colador o chino.

Hacer unos picatostes de pan y freir en ½ vaso de aceite. Echar los picatostes cuando el aceite esté muy caliente y darlos la vuelta rápidamente cuando estén doraditos.

Sacar y escurrir. Los serviremos acompañando a la crema.

BUÑUELOS DE BACALAO

1/4 kg de bacalao desmigado
1 kg. de patatas
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
Perejil
1 huevo batido
Pan rallado
1 cucharada de mantequilla
3 cucharadas de leche
2 cucharadas de aceite de oliva

Se pone a desalar el bacalao unas tres horas antes, se ponen a hervir las patatas una vez peladas y troceadas. Cuando las patatas estén tiernas se pasan por el pasapurés y se le añade una cucharadita de mantequilla y la leche.

En una satén con el aceite se doran las cebolla y los dientes de ajo, todo muy picado, se le añade el perejil y el bacalao, se le da una vuelta y se aparta. Se agrega el sofrito al puré de patatas y se mezcla bien.

Se lían los buñuelos en redondo y se pasan por el huevo batido y por el pan rallado. se fríen en abundante aceite caliente y ciando están dorados se sacan

CREMA FRÍA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO

Para 2 personas

2 chalotas
2 dientes de ajo
12 hojas de albahaca
1 pimiento rojo
6 tomates maduros
3 dl. nata líquida
50 gr. aceite de oliva
Tabasco
Ramillete de hierbas (perejil, tomillo, laurel)

Preparación

- Se coge el pimiento al que se le han quitado las pepitas y tendones, se corta en tiras transversales y picamos en daditos.
- Picamos finamente las chalotas.
- Cortamos los tomates en cuartos o en trozos más pequeños, según queramos que predominen o no.
- Picamos los ajos con el machacador de ajos.
- Hacemos un ramillete de hierbas, ponemos perejil, tomillo y laurel y lo atamos con uno de sus tallos, fuerte para que no se suelte (este ramillete estará presente en el plato hasta justo antes de pasarlo por la trituradora).

• En una cocotte se pone el aceite, las chalotas, el pimiento y la mitad de la albahaca en hojas enteras y sal para que las verduras suelten su jugo y que, además, no se peguen.
• Se deja en la cacerola primero sin tapar (proceso más de rehogo) y luego con tapa, hasta que se acompote.
• El aceite ha de ser suficiente para que llegue a la verdura pero no se formen lagos en el fondo de la cacerola.
• Mientras, los pimientos, se han ido poniendo naranjas, todo ello gracias al fuego lento.
• Añadimos los tomates a la mezcla y lo tapamos mientras se hace.
• Una vez que se ha acompotado la mezcla ponemos 2/3 de la nata, dejamos que se haga durante 10 minutos tapado y cuando esto haya acabado, retiraremos el ramillete y batiremos la mezcla en vaso batidor, y luego se pasa por el tamizador (o pasaremos por el chino y un colador, con lo que quedará más suave).
• Rematamos con la nata restante que necesite para ligarlo, y el resultante se pone en una cacerola a enfríar.
• Para la presentación se le añade el resto de la albahaca en finas tiras, tabasco y sal.
• Si tras tamizar, vemos que la sopa se ha desligado, podemos añadir un poco más de nata.
• Esto sucede cuando los tomates, por la temporada, son muy ácidos.
• Si la pimienta no es buena, o para reforzar el sabor, se puede añadir un poco de tabasco.
• Esta sopa caliente se puede tomar sola y también puede ser utilizada para acompañar un pescado.
• Se le puede añadir también gambas cocidas y peladas tanto en caliente como en frío.
• Podemos conseguir otra sopa si a ésta le añadimos berenjena, calabacín, zanahoria, albahaca y más agua.
• Ésta no se colaría, la pasaríamos por la batidora y la serviríamos gruesa y fría.

RECETA CASERA DE FLAN

Ingredientes

6 huevos
1 l. de leche
Azúcar blanca
Agua

Preparación
• En un molde de cristal, o metal, pones 2 o 3 cucharadas soperas de azúcar y la mitad de la medida de agua, lo pones a fuego lento y, con una cuchara de madera, lo vas removiendo hasta que empieze a tomar color. Justo en ese momento, lo apartas del fuego y continúas la labor de remover el azúcar, se espesará y verás que toma color caramelo.
• Con habilidad, lo deslizas por todos los laterales del molde, caramelizando éste.
• Lo dejas reposar.
• En un bol aparte, pones otras 3 cucharadas de azúcar, añades la leche tibia y con la cuchara de madera mueves la leche y el azúcar hasta que esté disuelta la misma.
• Bates los huevos en un plato hondo, muy poco batidos, con un batidor de mano o varillas a ser posible, y los mezclas con la leche.
• Introduce la mezcla de leche, azúcar y huevos en el molde previamente caramelizado.

• Si es en microondas de 15 a 20 minutos, según potencia.
• Olla expres, al baño María, desde que cierras la olla, hasta que el tapon comienza a girar, 20 minutos aproximadamente.
• En el horno (la más tradicional), al baño María y 150º, 12 a 15 minutos.
• Dejas enfriar sobre el banco de la cocina, cuando ya no está caliente lo metes en la nevera y, antes de servirlo, desmoldas y al plato.
• Recuerda que flanes se hacen de todos los tipos, formas y maneras, por ejemplo: Flan de venado, de besugo, de gambas, de coco, de turrón, de almendras, de chocolate, de espinacas, etc

LOMO DE BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes para seis raciones

- Un lomo de bonito del Norte cortado en tacos gruesos, como de unos tres centímetros.
- Pimientos rojos y verdes,
- Un tomate y una cebolla.
- Aceite de oliva.

Preparación
Ponemos a asar en el horno los pimientos, el tomate y la cebolla. Todo sin pelar. Una vez asado, pelamos y quitamos las pepitas. Lo cortamos todo en tiras y lo salteamos en una sartén con aceite de oliva. Reservamos. Cogemos el lomo, lo salamos al gusto y lo colocamos sobre la plancha. Vuelta y vuelta. El secreto es que no se seque, que quede jugoso el interior. Lo colocamos en el plato junto a las verduras y lo rociamos con un chorrito de aceite de oliva.

Canelones al horno con anchoas y tomate

Ingredientes:
- 12 hojas de pasta de lasaña,
- 300 grs de queso mozzarella,
- 12 anchoas,
- 300 grs de tomate maduro,
- 100 grs queso parmesano rallado,
- 50 cl de salsa de tomate natural,
- 10 hojas de albahaca.

Elaboración:
Enharinar la mesa y estirar la pasta fresca con un rodillo hasta que quede muy fina. Cortar tantas piezas como se deseen teniendo en cuenta que hay que rellenarlas. Cocer la pasta 'al dente' en abundante agua salada, dejar enfriar y secar.

Relleno:
Escaldar y pelar los tomates, cortarlos en dados y reservar. Cortar la mozarella en dados. Extender la pasta y rellenar con unos dados de tomate, mozarella, una anchoa y un poco de albahaca picada. Cerrar el canelón y colocarlo en una fuente engrasada con mantequilla. Cuando todos los canelones estén rellenos, napar con la salsa de tomate y espolvorear con queso parmesano. Gratinar y servir.

Tallarines con setas

Ingredientes:
- ½ kg de cualquier tipo de pasta seca o fresca,
- 250 gr de guisantes con vaina (ingrediente opcional),
- 250 gr de setas (pueden ser secas),
- 200 gr de champiñones,
- 200 gr de jamón serrano, en lonchas,
- 100 gr de queso parmesano,
- 50 gr de mantequilla,
- 1 vaso de nata líquida,
- 1 vasito de vino blanco,
- 1 cebolla,
- 2 dientes de ajo,
- 1 cda de prejil picado,
- sal y pimienta.

Elaboración:
En primer lugar, lavar bien los champiñones y las setas y córtarlos en filetes finos. Después, cocer los guisantes. Hervir la pasta y, mientras se hace, dorar en la mantequilla la cebolla y los ajos muy picados. Añadir las setas, los champiñones, el vasito de vino y dejar que todo se haga lentamente. Posteriormente echar el jamón cortado en tiras o cuadraditos y los guisantes sin desgranar. Por último, escurrir la pasta y mézclarla con este revuelto. Rectificar de sal y pimienta, añadir el queso rallado y la nata líquida y servir inmediatamente.

Raviolis con crema de espinacas

Ingredientes:
- 300 gr de raviolis rellenos de carne,
- 250 gr de espinacas,
- 50 gr de harina,
- 25 gr de mantequilla,
- 25 dl de aceite de oliva,

- un litro de leche,
- 200 gr de queso rallado,
- nuez moscada y sal.

Elaboración:
Las espinacas se cuecen al vapor, se ponen bien escurridas en el vaso de la batidora con la leche y se trituran hasta hacer un puré muy fino. Mientras, en una sartén se pone la mantequilla, el aceite y la harina y se forma una pasta. Se sazona con sal y se vierte la mezcla de leche y espinacas, poco a poco y removiendo con una cuchara de madera. Se pone a fuego mediano y se remueve hasta que espese. Después, se añade un poco de nuez moscada recién rallada. Se distribuye en cuatro cazuelitas individuales. Los raviolis se cuecen, se escurren y se colocan en las cazuelitas situándolos encima de la crema de espinacas.
Se espolvorea con queso rallado y se hornea unos minutos hasta que funda bien el queso, pero sin que llegue a dorarse.

Lasaña de carne y bacon

Ingredientes:
- ¼ kg de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera),
- 4 lonchas de bacon,
- tomate frito,
- aceite,
- sal y pimienta,
- perejil,
- orégano,
- salsa bechamel,
- queso rallado,
- queso en lonchas para fundir.

Elaboración:
En primer lugar, se ponen a hervir las placas de lasaña en agua con sal unos 12-15 minutos para, seguidamente, colocar la carne picada junto a las lonchas de bacon cortadas en tiras en una cazuela con un chorro de aceite. Así, se irá cocinando la carne a fuego moderado y se le agregará el perejil, sal, pimienta, orégano, tomate frito y, si se desea, vino blanco. Todo ello se deja al fuego durante cerca de media hora o hasta que se observe que la carne está tierna y que se ha reducido la salsa.
En una fuente refractaria se pone un poco de bechamel y una placa de lasaña, se rellena con este preparado y, a continuación, se pone una loncha de queso. Así, se continúa con otras placa de lasaña, preparado y queso y así hasta acabar. Cuando se haya finalizado, se cubre con tomate frito y por encima la bechamel hasta que cubra toda la lasaña. Finalmente, se espolvorea con queso rallado y se mete a gratinar al horno unos 15 minutos o hasta ver que la parte de arriba comienza a dorarse.

Ensalada de pasta

Ingredientes (4 personas):
- 500 gr de pasta de colores (tiburones o espirales),
- 2 latas de atún en aceite,
- 100 gr de queso fresco,
- 1 lata pequeña de maíz tierno,
- 1 lata pequeña de aceitunas rellenas,
- 2 huevos,
- 2 tomates,
-¼ de cebolla,
- aceite de oliva y vinagre,

- sal,
- pimienta,
- orégano,
- tomillo.

Elaboración:
Cocer la pasta y los huevos en la misma cazuela con un poco de sal y un poco de aceite. Una vez hervido, escurrir. Coger un recipiente grande y picar en él el queso, las aceitunas, la cebolla y los tomates (en trozos del tamaño que se desee). Añadir los huevos duros picados, el maíz y la pasta. Mezclar todo bien y aliñar la ensalada con aceite, vinagre, sal y pimienta. Añadir una pizca de orégano y tomillo para intensificar el sabor de la ensalada

Guiso campestre

Ingredientes:
- 600 grs de roast beef,
- 3 cdas de harina,
- 1 cebolla,
- 2 zanahorias,
- 1 pimiento morrón rojo,
- 2 dientes de ajo,
- 2 tomates,
- 100 grs de pasta corta (dedalitos),
- 2 cubitos de caldo de verdura,
- 1 cdita de pimentón,
- 2 cdas de aceite,
- sal y pimienta a gusto.

Elaboración:
Cortar la carne en cubos, sazonar, enharinar y reservar. Picar finamente la cebolla y el ajo, cortar el morrón en juliana y la zanahoria en cubos. Rehogar la carne con aceite en una cacerola, incorporar la cebolla, el morrón y la zanahoria, rehogar unos minutos más. Agregar los tomates, los cubitos de caldo desmenuzados y 4 tazas de agua caliente. Cocinar a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Dejar hervir hasta que se consuma el líquido, y luego incorporar los fideos. Si es necesario, agregar más agua. Por último, echar el pimentón disuelto en un poco de agua fría y cocinar unos minutos más. Servir en cazuelas o en plato hondo, espolvoreado con perejil picado.

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 carre, y bañarla con el propio caldo de cocción. Sacar del horno y dejar reposar diez minutos.

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.

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.

Soufflé de puré

Ingredientes:
- 1 kg de patatas,
- 1 vaso de leche,
- 100 gr de mantequilla,
- 150 gr de queso rallado,
- 4 huevos,
- sal,
- pimienta.

Elaboración:
En primer lugar, pelaremos, lavaremos y cortaremos las patatas cocida a cascos y, una vez limpias y cortadas las pasamos por el pisapuré. Incorporamos al puré el queso rallado, la sal, la pimienta y las yemas de huevo. Batimos las claras al punto de nieve bien fuertes y las mezclamos posteriormente con el puré. Volcamos en un molde de pirex de paredes altas y lo metemos en el horno a medio fuego durante unos 20 minutos aproximadamente. Se servirá en la misma fuente para que no se baje.

Vichyssoise

Ingredientes (4 personas):
- 30 grs de mantequilla,
- 200 grs de blanco de puerro,
- 175 grs de patatas,
- ½ litro de fondo blanco de ave,
- 1 bouquet garni,
- 1 dl de nata líquida,
- 1 dl de leche,
- 6 grs de sal de apio,
- 2 grs de pimienta blanca.

Elaboración:
Cortamos el blanco de puerro y las patatas en pequeñas porciones. Calentamos la mantequilla hasta que adquiera un poco de temperatura, añadimos el blanco del puerro y lo ponemos a rehogar a temperatura moderada para que el puerro no coja color dorado. Cuando el puerro empiece a perder agua, añadiremos la patata, cortada igualmente que el blanco de puerro. Mantendremos una cocción muy suave en el preparado para mantener el color natural de estas dos hortalizas. Seguidamente mojaremos el conjunto con el caldo de ave, en caso de no disponer usaremos agua, y añadiremos el bouquet garni. Coceremos el preparado durante 30 minutos a fuego lento y tapado. Pasados estos 30 minutos, retiraremos el bouquet garni y trituraremos el conjunto. Obtendremos la parmentier, que es la crema básica de la Vichyssoise. Colaremos por un colador chino esta parmentier para eliminar grumos e impurezas y la mezclamos con un crema de leche, nata y leche con un batidor. Rectificaremos el punto de sal y de pimienta con la pimienta blanca y con la sal de apio. La sal de apio es uno de los secretos de una buena vichyssoise y le da un toque muy especial.

Leche frita

Ingredientes (6 personas):
- ½ litro de leche,
- 3 cdas de mantequilla,
- 200 grs de harina,
- 250 grs de azúcar,
- 5 huevos,
- 1 palito de canela en rama,

- 1 corteza de limón,
- canela en polvo,
- aceite de oliva.

Elaboración:
Poner la leche al fuego, con la corteza del limón y la canela. Cuando empiece a hervir, retirarla del fuego y colarla con un colador fino. En otra cazuela, a fuego lento, fundir la mantequilla y añadir la harina, removiendo constantemente, para que no se hagan grumos. Añadir entonces la leche colada, poco a poco y moviéndolo continuamente, con una cuchara de palo. Después, verter tres yemas de huevo bien batidas, todo sin dejar de remover con energía, para conseguir una mezcla homogénea y evitar que se cuajen. Echar entonces el azúcar y continuar la cocción, a fuego muy lento, removiendo, hasta que la mezcla esté bastante espesa. En un molde rectangular, previamente engrasado con aceite, distribuir la crema de manera que tenga un espesor de unos 2 centímetros. Colocar el molde en sitio fresco y esperar a que solidifique. Posteriormente cortarla en cuadrados no muy grandes (5 cm).
Rebozar los cuadrados con huevo batido primero y después con harina. Poner al fuego una sartén con mucho aceite y, cuando esté muy caliente, freir los cuadrados hasta que estén dorados. Una vez escurridos, colocarlos en una bandeja y espolvorearlos con azúcar y canela en polvo.

Natillas

Ingredientes (6 personas):
- 1½ lts de leche,
- seis yemas de huevo,
- ocho cdas soperas de azúcar,
- la cáscara de un limón,
- dos ramas de canela,
- una cda sopera de maicena.

Elaboración:
En un cazo se pone al fuego la leche, seis cdas de azúcar, el limón y la canela. En un bol se baten las yemas junto con dos cdas de azúcar. La maicena se diluye con un poco de leche fría y se incorpora añade a las yemas y el azúcar. Una vez que la leche comience a hervir, se añaden las yemas previamente diluidas con un poco de leche de la misma cazuela. Una vez todo en el recipiente se deja cocer a fuego lento durante cinco minutos, pero removiendo continuamente con una cuchara de madera, evitando que se pegue. Retiramos las ramas de canela y el limón y se vierte en platos individuales. Dejar enfriar y decorar con canela molida espolvoreada por encima.

Arroz con leche

Ingredientes:
- 6 cdas de arroz,
- 2 lts de leche,
- 9 cdas de azúcar,
- 2 huevos,
- una corteza de limón,
- un palo de canela,
- canela molida
- sal.

Elaboración:

En primer lugar, hay que poner el arroz en una cazuela antiadherente y añadir agua fría hasta que lo cubra, con una pizca de sal. A continuación, hay que poner el recipiente en el fuego y dejarlo hervir durante cinco minutos, o hasta que se haya consumido el agua. Después, es necesario echar leche en la cazuela hasta que cubra el arroz y bajar el fuego al mínimo, para, posteriormente, añadir el limón y la canela en rama. Todo ello debe ser removido constantemente para que el arroz se vaya poniendo cremoso, poco a poco. Seguidamente, hay que dejar que continúe cociendo a fuego muy lento e ir añadiendo leche progresivamente según ésta se vaya consumiendo. Es necesario remover a menudo y dejarlo en el fuego durante dos horas. Una vez que se haya añadido toda la leche se agrega el azúcar y se remueve todo bien. Cuando ya esté incorporada toda la leche, se añade el azúcar, se da unas vueltas más para que se reparta bien y se retira del fuego.

Presentación:
Este postre se debe servir siempre frío, en cuencos individuales, y es posible espolvorear canela por la superficie para decorar y dar sabor.

Crema de cangrejos y gambas con perfume de menta

Ingredientes:
- 4 gambas,
- 3 cangrejos,
- 2 zanahorias,
- 3 cebollas,
- 2 patatas,
- 3 tomates maduros,
- 1 rama de apio,
- 1 chorro de brandy,
- 1 hoja de menta fresca,
- harina,
- mantequilla,
- aceite de oliva,
- sal,
- pimienta.

Elaboración:
Se cortan todas las hortalizas en láminas y se rehogan en una cazuela con un chorrito de aceite hasta que se doren. Cuando estén rehogadas, añadimos los mariscos, es decir, las gambas y los cangrejos, machacados con mortero. Después, añadimos el brandy a la mezcla, pero lo flambearemos para que se evapore el alcohol. Añadimos la menta a la mezcla y tras 5 minutos más de rehogado la harina, para que la crema ligue. Mojamos todo con fumet de pescado o, en su defecto, con agua y lo dejamos cocer un mínimo de 45 minutos. En cuanto la crema reduzca, la trituramos con una batidora y, después, con un colador chino. Si la crema resulta sosa o parece que le falta algo, entonces le añadimos sal y pimienta.

Cigalas salteadas con cebolla y arroz

Ingredientes:
- 12 cigalas medianas frescas,
- un trocito de guindilla,
- 750 grs de cebollas,
- un ramito compuesto por brotes de perejil,
- 1 hoja de laurel y 1 ramita de tomillo,
- una cda de azúcar,
- sal y pimienta,
- 100 centilitros de vino blanco seco,

- un diente de ajo,
- 160 grs de arroz de grano largo,
- un pellizco de curry,
- tres medidas de agua o caldo ligero.

Elaboración:
Se laminan las cebollas y se pasan a una sartén con aceite caliente y salteándolas a fuego vivo sin dejar de remover hasta que pierdan humedad. Se condimentan incorporando el ramito compuesto de hierbas, se tapa y se deja cocer lentamente hasta que cojan un poco de color. Regar con el vino, reducir y retirar el ramito.
Poner aceite y un diente de ajo en una cazuela, incorporar el arroz, darle unas vueltas, verter el caldo (3 medidas en volumen) y el curry. Se tapa y se cuece suavemente durante 18 minutos. Se retira y se deja reposar cinco minutos pasándolo, después, a una bandeja de servir.
Poner aceite y la guindilla en una sartén y, cuando esté caliente, saltear las cigalas, sazonar, mantenerlas en el fuego a temperatura media durante unos minutos y, después, incorporar la cebolla. Se le da unas vueltas y se coloca encima del arroz. Servir a continuación.

Ensalada de gambas

Ingredientes:
- 1 kg de gambas, cocidas y peladas,
- remolachas cocidas, cortadas en láminas,
- berros o canónigos,
- tomate cortado en cuadraditos.

Vinagreta de pimiento:
- puerro picado fino,
- cebolleta picada fina,
- pimiento rojo picado,
- aceite de oliva,
- cebollino,
- perifollo,
- limón y sal.

Elaboración:
Se utilizan las cabezas de las gambas para confitarlas, y con ese aceite se hace luego la vinagreta que servirá para aliñar la ensalada. Vinagreta de pimientos: en un bol echamos el puerro, la cebollita, el pimiento, y añadimos el aceite de gambas, un poco de zumo de limón, la sal, el perifollo y el cebollino. Luego se mezcla todo bien y se reserva. Para hacer el aceite de gambas confitadas ponemos las cabezas de gambas con aceite de girasol y dejamos cocer a fuego lento de 10 a 20 minutos.

Presentación:
Para montar la ensalada, pondremos en el centro del plato, haciendo un círculo, la remolacha. Encima colocaremos las colitas de las gambas, formando otro círculo y en el centro de este, haremos un montoncito con las ensaladas aliñadas. Por encima de las gambas se echa la vinagreta de pimiento rojo, y alrededor el tomate cuadriculado y las hierbas aromáticas.

Salpicón de marisco

Ingredientes:
- 1 kilo de langostinos (o ½ de langostinos y ½ de gambas),
- 1 pimiento verde,
- 2 ó 3 tomates de ensalada,

- 1 cebolla mediana,
- ½ vaso de aceite de oliva virgen,
- 3 cdas de vinagre de vino de jerez y sal.

Elaboración:

Poner al fuego una cazuela con abundante agua y un puñado de sal. Cuando el agua empiece a hervir a borbotones, echar el marisco y cuando comience a hervir nuevamente, sacarlo y echarlo en otra cazuela, que habremos preparado previamente, con agua, hielo y sal. Hay que mantener el marisco en esta segunda cazuela unos minutos y luego sacarlo y escurrirlo. Pelar el marisco, dejando sólo las colas y cortarlo en rodajitas de medio centímetro, aproximadamente. Posteriormente, poner en un bol el marisco troceado y añadir el pimiento, los tomates y la cebolla, finamente picados, en daditos. Aparte, en un tazón, se hace una mezcla con el aceite, el vinagre y la sal y se echan por encima de los langostinos y las verduras que tenemos en el bol. Finalmente, hay que removerlo para que se mezcle todo muy bien.

Presentación:

Cuando esté todo bien mezclado, conviene pasarlo a una fuente plana y colocarlo en el frigorífico hasta la hora de servirlo, ya que este plato se debe comer bastante frío.

BUÑUELOS DE BACALAO

1/4 kg de bacalao desmigado

1 kg. de patatas

1/2 cebolla

3 dientes de ajo

Perejil

1 huevo batido

Pan rallado

1 cucharada de mantequilla

3 cucharadas de leche

2 cucharadas de aceite de oliva

Se pone a desalar el bacalao unas tres horas antes, se ponen a hervir las patatas una vez peladas y troceadas. Cuando las patatas estén tiernas se pasan por el pasapurés y se le añade una cucharadita de mantequilla y la leche.

En una satén con el aceite se doran las cebolla y los dientes de ajo, todo muy picado, se le añade el perejil y el bacalao, se le da una vuelta y se aparta. Se agrega el sofrito al puré de patatas y se mezcla bien.

Se lían los buñuelos en redondo y se pasan por el huevo batido y por el pan rallado. se fríen en abundante aceite caliente y ciando están dorados se sacan

CREMA FRÍA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO

chalota, albahaca, pimiento rojo, tabasco

Ingredientes

Para 2 personas

2 chalotas
2 dientes de ajo
12 hojas de albahaca
1 pimiento rojo
6 tomates maduros
3 dl. nata líquida
50 gr. aceite de oliva
Tabasco
Ramillete de hierbas (perejil, tomillo, laurel)

Preparación

- Se coge el pimiento al que se le han quitado las pepitas y tendones, se corta en tiras transversales y picamos en daditos.
- Picamos finamente las chalotas.
- Cortamos los tomates en cuartos o en trozos más pequeños, según queramos que predominen o no.
- Picamos los ajos con el machacador de ajos.
- Hacemos un ramillete de hierbas, ponemos perejil, tomillo y laurel y lo atamos con uno de sus tallos, fuerte para que no se suelte (este ramillete estará presente en el plato hasta justo antes de pasarlo por la trituradora).
- En una cocotte se pone el aceite, las chalotas, el pimiento y la mitad de la albahaca en hojas enteras y sal para que las verduras suelten su jugo y que, además, no se peguen.
- Se deja en la cacerola primero sin tapar (proceso más de rehogo) y luego con tapa, hasta que se acompote.
- El aceite ha de ser suficiente para que llegue a la verdura pero no se formen lagos en el fondo de la cacerola.
- Mientras, los pimientos, se han ido poniendo naranjas, todo ello gracias al fuego lento.
- Añadimos los tomates a la mezcla y lo tapamos mientras se hace.
- Una vez que se ha acompotado la mezcla ponemos 2/3 de la nata, dejamos que se haga durante 10 minutos tapado y cuando esto haya acabado, retiraremos el ramillete y batiremos la mezcla en vaso batidor, y luego se pasa por el tamizador (o pasaremos por el chino y un colador, con lo que quedará más suave).
- Rematamos con la nata restante que necesite para ligarlo, y el resultante se pone en una cacerola a enfríar.
- Para la presentación se le añade el resto de la albahaca en finas tiras, tabasco y sal.
- Si tras tamizar, vemos que la sopa se ha desligado, podemos añadir un poco más de nata.
- Esto sucede cuando los tomates, por la temporada, son muy ácidos.
- Si la pimienta no es buena, o para reforzar el sabor, se puede añadir un poco de tabasco.
- Esta sopa caliente se puede tomar sola y también puede ser utilizada para acompañar un pescado.
- Se le puede añadir también gambas cocidas y peladas tanto en caliente como en frío.
- Podemos conseguir otra sopa si a ésta le añadimos berenjena, calabacín, zanahoria, albahaca y más agua.
- Ésta no se colaría, la pasaríamos por la batidora y la serviríamos gruesa y fría.

Guiso de choquitos

Cocina:	**Española**
Categoría:	**Mariscos**
Nº de comensales:	**4**
Tiempo:	

Ingredientes

- Chocos 1 kg
- Cebolla 1 picada
- Ajo 1 cabeza
- Pimiento verde 3
- Tomate 4 maduros
- Laurel
- Sal
- Jerez 1 vaso
- Azafrán 1 sobre
- Aceite de oliva 1 vasito

INSTRUCCIONES

Picar los ajos, los pimientos, los tomates y la cebolla y sofreírlos con el aceite. Agregar el laurel y espolvorear de pimienta. Añadir los chocos limpios y cortados a trozos, el vino y agua que los cubra, y dejar cocer 20 minutos. Agregar la sal y el azafrán y dejar hervir 2 minutos más. Servir.

Lasaña de atún

Cocina:	**Española**
Categoría:	**Pastas**
Nº de comensales:	**4**
Tiempo:	

Ingredientes

- Lasaña 9 hojas
- Atún 400 grs en aceite
- Tomate 4 maduros
- Ajo 3 dientes
- Bechamel
- Queso rallado
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal

INSTRUCCIONES

Cocer la pasta en abundante agua con sal y aceite. Refrescarla y reservarla. Filetear los ajos y dorarlos en una sartén. Mientras tanto, pelar y despepitar los tomates, trocearlos y agregar a la sartén junto con los ajos. Cuando estén bien rehogados, incorporar el atún desmigado y el perejil picado. A continuación, en una fuente resistente al horno, poner una fila de pasta, encima extender una capa de la pasta de relleno y de nuevo otra de pasta. Cubrir todo con la bechamel, espolvorear con el queso y gratinar. Servir caliente.

LENGUA DE VACA A LA ESCARLATA

Ingredientes para cuatro raciones

- Lengua
- Sal nitro
- Sal común
- Telilla de ecrdo
- Verduras
- Especias

Preparación

La lengua limpia se escalda en agua hirviendo durante 2 minutos y se le quita la piel. A continuación, se pincha con una aguja por todos los lados.Se frota con sal nitro durante cinco o diez minutos y se repite la misma operación con sal común. La lengua se coloca en una vasija de barro, sobre una cama de sal y se recubre con más sal, dejándola así durante 8 días. Al cabo de este tiempo se limpia, se cubre con agua fría y se hierve 10 minutos. Se seca y se cubre con telilla de cerdo. Vuelve a hervirse luego en agua abundante con verduras y especias durante 4 horas. Una vez seca, debe embucharse si no se piensa consumir de inmediato.

Libritos de merluza y navajas al horno

Cocina:	**Española**
Categoría:	**Pescados**
Nº de comensales:	**4**
Tiempo:	

Ingredientes

- Merluza 1 kg
- Navajas 16 frescas
- Ajo 4 dientes
- Limón 1 pequeño
- Sal
- Perejil
- Tomate 2
- Cebolla 1 pequeña
- Aceite de oliva 100 ml
- Mantequilla 25 grs
- Huevo 2 yemas
- Caldo de pescado 250 ml
- Harina 1 cucharada
- Pimienta Blanca
- Pan rallado

INSTRUCCIONES

Picar la cebolla y los tomates. Majar los ajos, el perejil, y mezclar un poco de aceite frito y la sal. Reservar. De un lomo grande de merluza sacar filetes finos y aplastarlos bien. Sazonarlos con sal y limón y reservar. En una sartén con aceite de oliva rehogar la cebolla y luego el tomate. Después de 5 minutos agregar las navajas. Salpimentar y tapar el recipiente. Cuando estén abiertas, las sacamos y quitamos las conchas. Entre dos filetes de merluza colocar unas navajas en su sal y cerrar los extremos. Ponerlos en el horno. Untar con el majado. Hornearlos 10 minutos a 180º C y acompañar con la salsa en el momento de servir.

LOMO DE BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes para seis raciones

- Un lomo de bonito del Norte cortado en tacos gruesos, como de unos tres centímetros.
- Pimientos rojos y verdes,
- Un tomate y una cebolla.
- Aceite de oliva.

Preparación

Ponemos a asar en el horno los pimientos, el tomate y la cebolla. Todo sin pelar. Una vez asado, pelamos y quitamos las pepitas. Lo cortamos todo en tiras y lo salteamos en una sartén con aceite de oliva. Reservamos. Cogemos el lomo, lo salamos al gusto y lo colocamos sobre la plancha. Vuelta y vuelta. El secreto es que no se seque, que quede jugoso el interior. Lo colocamos en el plato junto a las verduras y lo rociamos con un chorrito de aceite de oliva.

Pasta al Atún

Ingredientes:

- 400 gr. de espaguetis
- 1 lata pequeña de tomates pelados
- 1 lata de atún en aceite de oliva (160g)
- 2 dientes de ajos
- Aceite de oliva
- Pimiento rojo
- Sal y perejil

Preparación:

1. Echar a calentar el ajo en el aceite de aceituna, con el pimiento a trozos; cuando el ajo esté dorado, sacarlo y verter los tomates pelados, que aplastarás con un tenedor.

2. Añadir al atún privado del aceite y desmenuzado con un tenedor. Cocinar por una decena de minutos y arrégale la sal.

3. Poner a hervir abundante agua salada; cuando hierva echar los espaguetis mezclando para que no se peguen. Cocinar el tiempo según se indique el empaque. Escurrir la pasta "al dente" y echar en la olla la salsa para complatar la cocción.

4. Antes de servir, agregar el perejil fresco picado.

Tiempo:	Tipo Plato:	Tema:	Región:
20 minutos	Plato Fuerte	Convencional	Italiana

PIÑA RELLENA DE CREMA Y GRATINADA AL HORNO

Ingredientes para seis personas

- Tres piñas
- 200 gramos de azúcar en polvo
- 10 yemas de huevo
- 4 dl. de agua
- Ralladura de un limón

Preparación

Se cortan las piñas en dos (para seis personas, tres piñas); se vacía la pulpa y se coloca ésta en una fuente de horno: Luego se espolvorean 200 gramos de azúcar en polvo y la ralladura de medio limón, y se hornea a 150º C durante unos veinte minutos, rociando de vez en cuando con el jugo que va soltando.

A continuación, escurrir la pulpa de las piñas y cortarlas en láminas finas. Repetir en las medias piñas vacías. Batir diez yemas de huevo, la ralladura de limón y unos cuatro decilitros de agua hasta que blanqueen las yemas. Poner a fuego suave unos minutos, removiendo para que no hierva. Rellenar las piñas con esta crema, gratinar durante un minuto y servir.

Pudín de pan

Cocina:	**Española**
Categoría:	**Masas**
Nº de comensales:	**4**
Tiempo:	

Ingredientes

- **Pan 3 tazas de migas**
- **Leche 2 tazas**
- **Mantequilla 1 cucharada**
- **Huevo 2 batidos**
- **Azúcar 3 cucharadas**
- **Canela una puntita**
- **Pasas 100 grs de corinto**

INSTRUCCIONES

Poner en un molde previamente untado con margarina los ingredientes. Poner la masa anterior en el molde. Introducirlo en el horno, previamente caliente a unos 170º C, al baño María durante unos 45 minutos. Se puede servir con un poco de helado aparte.

PUDING DE MANZANA REINETA

Ingredientes para seis raciones

- 400 g. de manzanas reinetas
- 5 huevos
- 1/4 l. de leche
- 150 g. de azúcar
- 50 g. de almendras tostadas picadas
- 100 g. de bizcocho
- 50 g. de mantequilla

Preparación

Pelar y cortar en trozos las manzanas. Cocerlas lentamente en una cacerola con medio litro de agua durante diez minutos. Sacar, escurrir minuciosamente y pasar por un chino.

Juntar en un bol el puré rústico de manzana con los huevos batidos, la leche, el azúcar, las almendras, el bizcocho minuciosamente desmenuzado y la mantequilla derretida, todo bien mezclado.
Verter en una budinera rectangular untada con mantequilla y espolvoreada con azúcar. Meterlo al horno, a 190 grados, al baño María, durante 15 minutos. Sacarlo, dejarlo enfriar y, a la hora de servir, dar vuelta sobre una fuente. Trocear y servir en platos.

Nota: disponerlo sobre una natilla ligera.

RAGOUT DE PESCADO Y MARISCO

Ingredientes

- Rizzotto: Arroz cargo, apio, pimiento rojo, vino blanco, mantequilla, sal, nata, queso.
- Ragout: Rape, raya, langostinos, almejas, peludín, espinacas, puerro, sal, fumet de pescado, vino blanco y bogavante.

Preparación

En una cazuela fundimos la mantequilla y hacemos sudar al apio con el pimiento. Luego, añadimos el arroz y lo salteamos durante unos tres minutos; añadimos vino blanco, agua y dejamos que se haga hasta el punto de al dente. Aparte, preparamos la crema para dar la esponjosidad y el sabor de queso con un poco de nata y el queso triturado en la batidora. Se añade el arroz y se mueve sin que llegue a hervir (guarnición).

Limpiamos y preparados los pescados y mariscos: el rape, cortado en medios medallones; la raya, en filetitos; los langostinos, pelados sin cabeza; las almejas, cocidas y sin concha; el peludín (jibia), cortado en pequeños bastoncitos; el bogavante, cocido y separado en medallones para decorar.

En un souten fundimos mantequilla o aceite de oliva con el puerro y añadimos el peludín. Salteamos. Agregamos el rape y los langostinos; flambeamos con el vino blanco y añadimos un poco de fumet. Se sazona y echan las espinacas cocidas. Aparte, en el horno y a una temperatura 180º C, se cocina la raya sazonada con sal, pimienta y un poco de aceite.

Montar el plato con el ragout en el centro, los filetes de raya a los lados y las almejas. La guarnición se pondrá rodeando el plato.

RECETA CASERA DE FLAN

huevo

Ingredientes

Para 0 persona

6 huevos
1 l. de leche
Azúcar blanca
Agua

Preparación

- En un molde de cristal, o metal, pones 2 o 3 cucharadas soperas de azúcar y la mitad de la medida de agua, lo pones a fuego lento y, con una cuchara de madera, lo vas removiendo hasta que empieze a tomar color. Justo en ese momento, lo apartas del fuego y continúas la labor de remover el azúcar, se espesará y verás que toma color caramelo.
- Con habilidad, lo deslizas por todos los laterales del molde, caramelizando éste.
- Lo dejas reposar.
- En un bol aparte, pones otras 3 cucharadas de azúcar, añades la leche tibia y con la cuchara de madera mueves la leche y el azúcar hasta que esté disuelta la misma.
- Bates los huevos en un plato hondo, muy poco batidos, con un batidor de mano o varillas a ser posible, y los mezclas con la leche.
- Introduce la mezcla de leche, azúcar y huevos en el molde previamente caramelizado.
- Si es en microondas de 15 a 20 minutos, según potencia.
- Olla expres, al baño María, desde que cierras la olla, hasta que el tapon comienza a girar, 20 minutos aproximadamente.
- En el horno (la más tradicional), al baño María y 150º, 12 a 15 minutos.
- Dejas enfriar sobre el banco de la cocina, cuando ya no está caliente lo metes en la nevera y, antes de servirlo, desmoldas y al plato.
- Recuerda que flanes se hacen de todos los tipos, formas y maneras, por ejemplo: Flan de venado, de besugo, de gambas, de coco, de turrón, de almendras, de chocolate, de espinacas, etc.

SOPA DE APIO AL GRATEN DEL QUESO DE BARÓ

Ingredientes

- Apio
- Zanahoria
- Patatas
- Caldo de ave
- Queso Baró
- Sal, aceite y cebolla.

Preparación

Preparamos un caldo de ave con gallina, sal y hortalizas aromatizantes, cebolla, puerro, apio y zanahoria. Una vez elaborado, se pasa por un chino y por una estameña para obtener un caldo transparente, brillante y aromático.

Esta sopa estará guarnecida con unas bolas de patata cocida, zanahorias torneadas y blanco o puntas de apio. Para el servicio se rallará sobre la superficie del caldo un poco de queso Baró, gratinándose en la salamandra.

Tortilla de Escalivada

Cocina:	**Española**
Categoría:	**Huevos**
Nº de comensales:	**4**
Tiempo:	

Ingredientes

- Pimiento rojo 2
- Huevo 6
- Berenjenas 2
- Almendras 12 tostadas
- Pan 1 rebanada tostado
- Ajo
- Perejil
- Mantequilla 25 grs
- Manteca de cerdo
- Harina 3 cucharaditas
- Leche 125 ml
- Queso 70 grs de Parma

INSTRUCCIONES

Se escalivan los pimientos y las berenjenas. Se baten los huevos y se hace una tortilla redonda en una sartén previamente untada con manteca de cerdo. Antes de doblar la tortilla pondremos una picada que habremos hecho con almendras, perejil, pan tostado y un poco de ajo; y sobre la picada pondremos los pimientos y las berenjenas cortados a trocitos. Se pone en una fuente refractaria untada con mantequilla, y se cubre la tortilla con una salsa bechamel y el queso rallado y se pone a gratinar.

BUÑUELOS DE ARENQUE

- 4 filetes arenque ahumado
- medio kilo de pasta para freír
- 30 gramos de mantequilla de anchoas
- 1 cucharada perejil

Untar los filetes con la mantequilla de anchoas y perejil
cortar los filetes en triras
poner en remojo en la pasta y freír en aceite caliente
Servir muy caliente

ARROZ A LA VALENCIANA

Ingredientes

Aceite Manteca de cerdo Pimientos Pollo Pato Lomo de cerdo Salchichas 3 dientes de ajos Tomate Perejil Pimentón encarnado Sal Azafrán Pimienta Clavo Alcachofas Guisantes Judías verdes Arroz Anguila

Modo de Preparación

Se prepara una paellera; se le echa aceite o manteca de cerdo en proporción, y cuando esté bien caliente se fríen en ella unos cuantos pimientos, los que después de fritos se retiran para utilizarlos cuando se necesiten; se echa en seguida a freír pollo, pato, lomo de cerdo y salchichas, todo en pedazos, y cuando están dorados se ponen dos o tres dientes de ajo mondados y cortados, tomate, perejil, pimentón encarnado, sal, azafrán y un poco de pimienta y clavo; se revuelve todo esto hasta que esté bien frito; entonces se ponen alcachofas, guisantes o judías verdes desgranadas o bien hechas trozos, se les da dos vueltas para que se rehogue, y en seguida se aumenta caldo o agua caliente y se deja hervir hasta que todo esté cocido.
Avivar el fuego y aumentar el caldo necesario, y cuando cuece se echa el arroz suficiente hasta que meneando con una cuchara ésta se tenga derecha en el centro; se hace hervir a gran fuego, añadiéndole los pimientos y algunos trozos de anguila.
A medio cocer se le disminuye el fuego y se deja marchar poco a poco (todo esto sin tocarlo ni menearlo); cuando está a punto se retira, y después de un poco de reposo se sirve.

ARROZ CON LONGANIZAS

Ingredientes

Caldo de cocido
Aceite de oliva virgen
8 salchichas
Un bote de tomate
Dos trozos de limón
300 gramos de arroz

Modo de Preparación

En una cazuela se pone aceite y se sofríen las salchichas cortadas a trocitos, el tomate rallado y dos trozos de limón. Cuando esté todo bien doradito se añaden 4 cucharones de arroz y se le da una vuelta, a continuación se añaden 8 cucharones de caldo. Se dejará cocer 20 minutos, 10 si utilizamos olla Express.

ARROZ AL SALMÓN

Ingredientes

300 gramos de arroz de grano largo
750 gramos de salmón ahumado
100 gramos de mantequilla
1 cucharada de curry en polvo
Zumo de un limón
600 mililitros de bechamel
5 cucharadas de nata líquida
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Cuece el arroz en agua con sal al dente, no te debe quedar pasado. Escúrrelo, lávalo, y déjalo secar extendido en un paño limpio. Cuece los huevos duros, pélalos y separa las yemas de las claras. Pica el salmón en daditos pequeños. Pon en una cacerola la mantequilla, añade el curry y el salmón. Rehógalo un poco a fuego moderado. Añade el arroz y las claras de huevo picaditas, rectifica de sal y pimienta. Vierte la bechamel, la nata líquida y el zumo de limón poco a poco, probando según lo hagas. Mueve todo junto para que se mezcle bien. Viértelo en la fuente donde vayas a servirlo con las yemas picadas por encima. Llévalo a la mesa enseguida, para que el arroz no se pase.

ARROZ CON HABAS

Ingredientes

600 gramos de Arroz
Dos trozos de jamón
600 gramos de Habas
Una cebolla
Aceite de oliva virgen
Se puede agregar también zanahoria

Modo de Preparación

En una olla echas un poco de aceite y cebolla picada. Cuando este pochada, agregar las habas, el jamón y las zanahorias troceados en tacos. Dejar al fuego cinco minutos removiendo para que no se pegue. Añadir agua (la que corresponda para el arroz a usar) y el arroz. Dejar cocer el tiempo necesario, según sea olla Express o normal y servir.

ARROZ CON MARISCOS

Ingredientes

4 tazas de arroz
Azafrán
1 cebolla mediana
Cebolla de verdeo
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
3 dientes de ajo machacados
3 latitas de pulpo en aceite
2 latita de mejillones
1 latita de calamares en su tinta
Si quieres Otros frutos del mar

Modo de Preparación

Preparar el arroz con agua y sal como de costumbre pero agregar azafrán al agua para que el arroz quede amarillo. En una sartén poner un poco del aceite en que viene el pulpo y fritar la cebolla picada, los pimientos picados y la cebolla de verdeo picada, agregar todos los mariscos (escurridos) y sal , pimienta y pimentón a gusto. Seguir rehogando durante un rato hasta que estén bien calientes. En una fuente grande poner el arroz y mezclarle los mariscos. Dejar reposar un ratito antes de servir para que el arroz tome el gusto de los mariscos.

ARROZ CON CARNE Y BERENJENAS

Ingredientes

400 gramos de arroz
12 filetes de lomo adobado
1 berenjena grande
1 calabacines
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva virgen o mantequilla
Sal
Pimienta
El zumo de 1 limón

Modo de Preparación

Cuece el arroz y escúrrelo. Corta las berenjenas, en dados y sin pelar, y déjalas en un escurridor durante 1/2 hora con sal y el zumo de limón. Al cabo de ese tiempo, lávalas para que suelten el líquido amargo. En una cazuela con mantequilla o aceite, dora las berenjenas a fuego lento (para que no se deshagan), añade los calabacines también cortados en daditos y, por último, el arroz, el pimentón, sal y pimienta. Pasa los filetes de lomo por la sartén casi sin aceite, pártelos y échaselos al arroz.

ARROZ BLANCO CON ACEITUNAS

Ingredientes

400 gramos de arroz
150 gramos de aceitunas deshuesadas
Salsa mayonesa
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen

Modo de Preparación

En una cazuela sofreímos con aceite de oliva virgen que cubra el fondo, los tres dientes de ajo partidos al centro, se deja que oscurezcan bien y se añade el arroz; se le da unas vueltas rápidas, se añade el doble de volumen de agua, se sala y se le pone una hoja de laurel. Se deja cocer unos 25 minutos. Después echamos sobre él, la mayonesa, el laurel y las aceitunas deshuesadas. Buen Provecho.

ARROZ CON MAGRO DE CERDO AL PIMENTÓN

Ingredientes

2 tomates rojos
1 cucharadita de pimentón
Aceite de oliva virgen
400 gramos de arroz
600 gramos de magro de cerdo
1 cebolla pequeña
3 dientes de ajo
3 zanahorias

Modo de Preparación

Rehogamos en primer lugar en una cazuela la cebolla y los ajos, todo muy bien picado; después se añaden las zanahorias bien lavadas y en cuadraditos, el tomate pelado y troceado, y cuando todo esto está bien rehogado, se añade el magro que hemos troceado; se rehoga todo bien, y muy despacio, y luego se le agrega el pimentón y se le da unas vueltas para que no sepa a crudo. Se pone el doble de volumen de agua que de arroz, y se deja cocer unos 25 minutos.

ARROZ CON COSTILLAS Y ZANAHORIAS

Ingredientes

1 tomate rojo
2 cucharaditas de pimentón
Aceite de oliva virgen
250 gramos de arroz
450 gramos de magro de cerdo
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
6 zanahorias

Modo de Preparación

En primer lugar procedemos a rehogar en una cazuela la cebolla y los ajos, todo muy bien picado; después se añaden las seis zanahorias bien lavadas y en cuadraditos pequeños, el tomate rojo pelado y troceado, y cuando todo esto está bien rehogado, se añade las costillas de cerdo que hemos troceado o traído de la carnicería ya hechas en trozos; se rehoga todo bien, y muy despacio, y luego se le agrega el pimentón y se le da unas vueltas para que no sepa a crudo. Se pone el doble de volumen de agua que de arroz, y se deja cocer unos 20 minutos.

ARROZ CON TROZOS DE BACALAO Y PATATAS

Ingredientes

2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Pimentón picante
Pimentón dulce
Comino
5 patatas medianas
250 gramos de arroz
6 trozos de bacalao
1/2 cebolla
2 diente de ajo
2 pimientos verdes

Modo de Preparación

Lo que tenemos que hacer con el bacalao un día anterior es ponerlo a desalar en una olla con agua. Se rehoga la cebolla muy picada, junto con las patatas cortadas en rodajas gruesas y el pimiento en dos trozos; a continuación, se pone 1/2 cucharadita de pimentón dulce y una punta de cucharadita de pimentón picante, se añade el machacado de ajo y comino y la hoja de laurel, agua que cubra el guiso, y la sal con mucho cuidado, como siempre que los guisos lleven bacalao. Cuando rompe a hervir, se añade el arroz y se colocan los trozos de bacalao encima, Se deja cocer unos 25 minutos a fuego medio. El guiso debe quedar caldoso.

ARROZ CON RIÑONES DE CORDERO AL JEREZ

Ingredientes

600 gramos de riñones de cordero
1/2 cebolla
2 tomates rojos
2 dientes de ajo
400 gramos de arroz
Aceite de oliva virgen
1 pimiento verde
Perejil
Azafrán
1 vasito de vino de jerez

Modo de Preparación

Sofreímos primero la cebolla bien picada con los tomates pelados y triturados; a continuación, cuando la verdura está bien reducida, se rehogan los riñones troceados, y bien lavados con agua y sal. Se rehoga todo bien, se añade un machacado de ajo y perejil y el vasito de vino de jerez, se pone el doble de volumen de agua que de arroz, se sala, se agrega el azafrán y se añade el arroz cuando rompa a hervir. Le da muy buen gusto añadir un pimiento verde en tiras. Lo cocemos durante 25 minutos más o menos y ya lo tenemos listo para servir.

CALLOS A LA MADRILEÑA

Ingredientes

800 gramos de callos hervidos
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
100 mililitros de vino blanco
150 gramos de magro de jamón serrano
1 hueso seco de jamón
1 pastilla de caldo de carne
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón
1 limón
1 ñora
Perejil
Tomillo
Laurel
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Se pone en una cazuela medio litro de agua, el hueso y el magro de jamón; cuando rompa a hervir se añade la pastilla de caldo removiendo para que se disuelva bien. Se

cortan los callos en trocitos y se ponen a cocer en una cazuela con la mitad del vino, el zumo del limón, el hueso de jamón, las hierbas y la ñora picada. Se rehogan la cebolla y el ajo picados con el aceite; cuando estén dorados, se rocían con el resto del vino; se deja cocer a fuego suave durante 15 minutos; se añade el pimentón y se agrega a los callos. Se cuece a fuego suave durante dos horas y se sazona con sal y pimienta; se sirve con el magro del jamón cortado en tiras.

CONEJO CON LIMÓN

Ingredientes

1 conejo de 1 kilo y medio
El zumo de 2 limones
1 vaso de vino blanco seco
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
2 dientes de ajo
1 taza de caldo de carne o verduras
Orégano
Sal
Pimienta negra

Modo de Preparación

Se doran los ajos en el aceite, se retiran y trituran. En la misma sartén se dora el conejo, se añade el majado de ajo y el vino; se deja evaporar; se agrega el zumo, la ralladura de las cáscaras y el caldo; se salpimenta y se deja unos 45 minutos a fuego moderado. Se espolvorea con orégano y se sirve.

POLLO CON AJOS AL ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

1 pollo de 900 gramos más o menos
8 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen
Sal
Un chorro de vinagre

Modo de Preparación

Procedemos a trocear el pollo y freímos los trozos hasta que queden bien dorados y se van dejando en una fuente honda. Cuando se ha frito todo el pollo, se retira el aceite hasta dejar sólo un poco y se fríen los ajos sin pelar, con un corte en el centro para que no salten. Una vez que los ajos estén bien dorados, se retira la sartén de fuego y se le pone un buen chorro de vinagre; se acerca de nuevo al fuego y cuando rompa a hervir lo volcamos sobre el pollo y tapamos la fuente unos minutos para que el pollo tome el sabor.

PATO CASERO CON NARANJAS AL COINTREAU

Ingredientes

1 pato casero de 1800 gramos más o menos
3 naranjas
Mantequilla
Manteca de cerdo
1 copa de Cointreau
1 cebolla pequeña
2 zanahoría

Modo de Preparación

Ponemos en primer lugar a cocer el despojo del pato con las cebolla y las zanahorias y se reserva el caldo. Limpiamos el pato y se le pone dentro del hueco de la tripa una naranja troceada y pelada; luego se unta de manteca, se sala y se mete al horno moderado. Aparte se hace un majado con el hígado del pato crudo, una cucharada de mantequilla y una naranja, a la que se habrá escaldado durante 5 minutos después de pelarla y sin haberle quitado la cáscara blanca, y se añade una cucharada de Cointreau; este majado se vuelca sobre el caldo que se tenía reservado. Se deja dar un hervor a todo ello, se cuela y se echa esta salsa sobre el pato cuando ya está asado. Se deja en el horno ya apagado unos minutos para que tome el sabor. Se saca la naranja de la tripa y se sirve rodeado de naranja sin pelar, cortada en rodajas finas.

LOMO DE CERDO ADOBADO

Ingredientes

1 lomo de cerdo de 600 gramos
250 mililitros de vino blanco seco
1 pastilla de caldo de carne
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta
Para el adobo:
3 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Tomillo
Romero
Salvia
Pimienta negra

Modo de Preparación

Se limpia muy bien el lomo de cerdo, quitándole la capa de grasa, y se ata con bramante. Se prepara el adobo: se mezclan los ajos pelados y chafados con tres cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de hierbas aromáticas picadas y pimienta negra recién molida. Se baña bien el lomo con esta preparación y se deja macerar,

dándole la vuelta de vez en cuando, durante doce horas; se saca la carne del adobo, se limpia con ayuda de un cuchillo y se seca con papel absorbente; se reserva el caldo del adobo. En una cazuela con aceite se rehoga la carne, a fuego fuerte, por todos los lados hasta que esté dorada. Se agrega el vino, la pastilla de caldo desmenuzada y el adobo reservado y se lleva a ebullición; se tapa la cazuela y se continúa la cocción a fuego suave durante una hora y media, hasta que la carne esté tierna; se retira y rectifica el sazonado de la salsa. Se sirve sobre un lecho de ensalada verde, decorada con hojitas de salvia, con salsa aparte.

ENSALADA DE BACALAO CON PIMIENTOS MORRONES

Ingredientes

2 huevos cocidos
Aceite de oliva virgen
Vinagre de vino
Sal común
600 gramos de bacalao grueso y de buena calidad
800 gramos en bote de pimientos morrones
3 cebolletas

Modo de Preparación

Primero procedemos a desalar el bacalao troceado durante 24 horas, cambiándole el agua 4 veces. Lo desmenuzamos con los dedos en tiras, quitándole piel y espinas. Ahora cogemos una fuente donde se tiene el bacalao, se trocean, también en tiritas, los pimientos morrones, las cebolletas y los huevos duros, se sazona todo con sal moderadamente ya que el bacalao por si tiene sal, con aceite de oliva virgen y vinagre.

ENSALADA DE ESCAROLA CON CEBOLLETAS

Ingredientes

2 cebolletas
Sal
800 gramos de escarola
Aceite de oliva virgen
Vinagre

Modo de Preparación

Cogemos la escarola y la deshojamos lavando hoja por hoja. La lavamos en abundante agua y sumergimos en ella unos quince minutos para que pierda su amargor. Troceamos también la cebolleta, que ya tendremos lavada, y la sazonamos ligeramente de sal, aceite de oliva virgen abundante y vinagre moderado. Lo removemos muy bien.

Ensalada de Garbanzos

Ingredientes

400 gramos de garbanzos hervidos
200 gramos de queso blando (holandés, gruyére, etcétera)
1 cebolla
1 lechuga
1 limón
Perejil
Aceite de oliva virgen
Pimienta
Sal

Modo de Preparación

Mezclar los garbanzos con el queso a daditos y la cebolla en rodajas finas. Poner en una escudilla el zumo de limón, pimienta, sal y perejil picado; agregar despacio 1 vasito de aceite removiendo con el tenedor. Aliñar con ello los garbanzos, remover y guardar un par de horas en sitio fresco. Poner en el fondo de la ensaladera la lechuga limpia y cortada juliana y colocar encima los garbanzos.

ENSALADA DE ENDIBIAS CON QUESO DE OVEJA

Ingredientes

1 caja de 200 mililitros de nata líquida
2 cucharadas de mantequilla
Un chorro de leche de vaca
6 endibias
150 gramos de queso de oveja

Modo de Preparación

Lavamos con mucho cuidado las endibias, hoja por hoja, y las dejamos que escurran el agua sobre un paño. Ahora procedemos a colocar las hojas en una fuente con el hueco de la hoja hacia arriba, con cierto sentido decorativo, bien haciendo círculos concéntricos o en línea como barquitos en hilera, y se les pone por encima la salsa, que se hace como explico a continuación. Dejamos ablandar la mantequilla, que se une al queso con un tenedor de manera que quede una pasta fina, añadimos la nata y se bate bien; si queda algo espesa, se añade un chorrito de leche.

HUEVOS RELLENOS DE QUESO AZUL

Ingredientes

5 huevos
60 gramos queso azul
1 pimiento rojo

1 cebolleta
1 tallo de apio muy tierno
5 cucharadas de aceite de oliva virgen
3 cucharadas de nata líquida
Sal
Pimienta.

Modo de Preparación

Introducir los huevos en un cazo, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Cocerlos durante 10 minutos, contando desde que empiece a hervir, escurrirlos, pasarlos por el grifo de agua fría, pelarlos y cortarlos a lo largo por la mitad. Con ayuda de una cuchara retirar las yemas y reservar las claras. Limpiar el apio, el pimiento y las cebolletas y picarlo todo junto hasta que quede bien fino. Trabajar el queso en un bol con las yemas de huevo desmenuzadas, el aceite, una pizca de sal y otra de pimienta. Suavizar ligeramente el compuesto con la nata, incorporar la picada de verduras, mezclar y repartirlo en las medias claras reservadas. Disponer los huevos sobre una fuente e introducirlos en el frigorífico hasta el momento de servir.

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes

8 claras de huevo
4 yemas de huevo cocido
400 gramos de gambas grandes
4 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de ketchup

Modo de Preparación

Se cuecen las gambas unos dos minutos con abundante agua y sal; se escurren y refrescan. Se cuecen los huevos 10 minutos en agua con sal y se reserva. Se pelan y trocean las gambas, reservando seis, y se mezclan con la mayonesa y el ketchup. Se escurren los huevos, se refrescan con agua fría, se pelan y se abren a lo largo; se sacan las yemas, se aplastan tres de ellas y se mezclan con las gambas troceadas. Se rellenan las claras con el compuesto preparado, se acomodan sobre la fuente; se adorna cada huevo con media gamba y se sirve.

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes

6 huevos duros
150 gramos de atún en aceite
6 cucharadas de sofrito
6 cucharadas de mayonesa
Cebollino

Escarola o lechuga
Sal
Pimiento

Modo de Preparación

Hervir los huevos en agua salada durante unos 10 minutos. Pasar por agua fría, pelar y cortar horizontalmente por la mitad y retirar las yemas. Mezclar la salsa mayonesa con el sofrito y reservar la mitad. Añadir al resto el atún desmenuzado y la mitad de las yemas, mezclando bien. Rellenar los huevos con la preparación anterior y cubrirlos con el resto de la salsa reservada. Servir acompañados con escarola o lechuga.

HUEVOS A LA ESPAÑOLA

Ingredientes

6 huevos
1 cebolla
600 gramos de tomates maduros
4 pimientos verdes
Aceite de oliva virgen
Sal

Modo de Preparación

Se pone aceite en una cazuela y se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a tomar color se le añade los pimientos sin semilla y picados y los tomates rallados, se sazona con sal y se tapa dejando que cueza lentamente durante quince minutos, a parte se fríen los huevos con aceite muy caliente hasta que los bordes de las claras queden dorados, se sirven en una fuente encima del sofrito, puede adornarse con rebanadas de pan tostado o frito.

Huevos con Patatas a la Guindilla

Ingredientes

6 huevos
800 gramos de patatas
4 dientes de ajo
1 guindilla

Modo de Preparación

Primero freímos las patatas cortadas a la paja, y las colocamos en una fuente refractaria. Se fríen los huevos y se colocan sobre las patatas. Se reduce aceite en la sartén y con un poco (como para hacer un sofrito) se rehogan los ajos picados, y un trozo de guindilla. Cuando están dorados, se vuelcan (aceite incluido) sobre los huevos y las patatas. Se

coge un tenedor y un cuchillo y se trocean los huevos, se revuelve todo muy bien y se pone al horno de 2 a 4 minutos. Se sirve muy caliente.

HUEVOS CON ESPINACAS AL QUESO

Ingredientes

6 huevos
800 gramos de espinacas
Salsa bechamel
Queso rallado

Modo de Preparación

En primer lugar procedemos a hervir las espinacas y escurrirlas. Las colocamos en una fuente refractaria extendiéndolas bien y mezclándolas con la salsa bechamel. Se hacen 6 huecos sobre la verdura y en ellos se escalfa un huevo por cada hueco, se espolvorea por encima con queso rallado y se mete al horno unos 15 minutos para que los huevos queden semicuajados.

HUEVOS CON CHORIZOS Y JAMÓN

Ingredientes

6 huevos
150 gramos de chorizo ibérico
150 gramos de jamón ibérico
300 gramos de guisantes
Aceite de oliva virgen
Salsa de tomate

Modo de Preparación

Lo cocinamos todo en cazuelas de barro individuales. En cada una de ellas se pone aceite de oliva virgen, se rehoga muy ligeramente el jamón y el chorizo y se echan los huevos, la salsa de tomate y los guisantes ya cocidos. Se pone al fuego muy suave y se tapa la cazuela para que se hagan. El punto de cocción depende del gusto de cada uno; si gusta «mojar» la yema, hay que apagar el fuego enseguida, pues tapado y con el calor que conserva el barro se hacen aun después de apagado el fuego.

HUEVOS CON CEBOLLAS AL PEREJIL

Ingredientes

6 huevos
2 cebollas pequeñas
2 dientes de ajo
Sal
Aceite de oliva virgen

2 cucharadas de maicena
100 gramos de perejil

Modo de Preparación

Preparamos una salsa verde haciendo lo siguiente: sofreímos la cebolla cortada bien fina, a ello agregamos dos cucharada de maicena, se da unas vueltas para que la maicena se fría, y se añade un machacado de ajo y perejil; se le pone un vaso y medio de agua y se sala. Cuando rompa a cocer, se escalfan los huevos uno a uno, y se dejan hervir hasta que cuajan.

JUDÍAS VERDES EN SALSA DE MENTA

Ingredientes

750 gramos de judías verdes
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
2 dientes de ajo
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de menta picada
Sal

Modo de Preparación

Se cuecen las judías en agua con sal durante cinco minutos hasta que estén hervidas pero con consistencia; se escurren, y se echan en un cuenco; se mantienen calientes. Se calienta el aceite de oliva en una sartén y se sofríe el ajo sin dejar de remover; se añade el vinagre, la menta y la sal, y se calienta todo; se vierte sobre las judías y se sirve inmediatamente.

GUISANTES CON JAMÓN

Ingredientes

750 gramos de guisantes
2 lonchas de jamón serrano sin grasa
1 manojo de cebolletas
1 cucharadita de edulcorante artificial en polvo
1 hoja de lechuga
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Se corta la lechuga en juliana fina y se pican las cebolletas; se rehoga todo en un poco de aceite unos minutos. Se agregan los guisantes; se salpimienta y se añade el edulcorante; se vierte medio vaso de agua y se deja cocer, tapado y a fuego suave

durante 45 minutos. Se corta el jamón en dados y se agrega a los guisantes unos cinco minutos antes de finalizar la cocción.

GARBANZOS CON JAMÓN Y CHORIZO

Ingredientes

600 gramos de garbanzos cocidos
100 de chorizo
100 gramos de jamón curado
300 gramos de tomate natural triturado
2 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
1 cucharada de azúcar
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Especias (orégano, perejil, albahaca)

Modo de Preparación

En una cacerola, rehogar con dos cucharadas de aceite los ajos y la cebolla muy picados. A continuación añadir el tomate triturado, la cucharada de azúcar, la sal y las especias. Dejar freír lentamente durante 20 minutos. Mientras tanto, en una sartén rehogar el chorizo y el jamón cortados en taquitos, a continuación echar los garbanzos y dejar freír a fuego lento 5 minutos. A continuación incorporar al sofrito la salsa de tomate y dejar cocer todo junto 5 minutos más, para que se mezclen los sabores.

GARBANZOS ESTOFADOS

Ingredientes

600 gramos de garbanzos
150 gramos de tocino entrevetado
1 cebolla
3 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1 ristra pequeña de chorizo
Sal
Agua
Aceite de oliva virgen

Modo de Preparación

Los garbanzos deben estar a remojo desde la noche anterior. Pon en una cacerola un fondo de aceite, añade el tocino entrevetado, la cebolla y los dientes de ajo picados y el pimiento troceado muy pequeño. Rehógalo bien y agrega los garbanzos. Cúbrelos con agua, teniendo en cuenta que no deben quedar muy caldosos y déjalos hervir. Cuando les falte una media hora para estar del todo tierno, añádeles el chorizo, cortado en pequeñas bolitas o en trozos muy pequeños. Sírvelo muy caliente.

GARBANZOS CON PIMIENTO ROJO Y TOMATE

Ingredientes

800 gramos de garbanzos cocidos
1 pimiento rojo o verde
1 tomate de ensalada
2 huevos duros
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Comino
Vinagre

Modo de Preparación

Picar el pimiento y los huevos duros. Escurrir bien los garbanzos y mezclarlos con los anteriores. Aliñar con comino, aceite, una pizca de vinagre y sal al gusto. Si no tenemos comino, podemos emplear un poco de pimienta negra. Decorar con el tomate cortado en gajos y servir a temperatura ambiente.

CREMA DE MARISCOS

Ingredientes

400 gramos de langostinos
1 cebolla
1 cubito de caldo de pescado
3 cucharadas de salsa de tomate
150 mililitros de leche descremada
1 cucharada de coñac
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Pimienta
Sal

Modo de Preparación

Se pela el marisco, y se bate junto a las cabezas y las colas con un poco de agua, hasta conseguir una pasta fina. Se calienta el aceite; se fríe la cebolla picada fina hasta que se dore; se añade la pasta de marisco y la salsa de tomate; se salpimienta y se baña con litro y medio de agua y el cubito de caldo, se cuece unos 30 minutos, desespumando de vez en cuando. Se añade el coñac, se da un hervor, se rectifica de sal y se pasa por el pasapurés sobre la sopera; se añade la leche, se remueve y se sirve.

CÓCTEL DE GAMBAS

Ingredientes

400 gramos de gambas congeladas

150 gramos de manzana
200 gramos de lechuga
150 mililitros de mayonesa
2 cucharadas soperas de ketchup
1 cucharadita de mostaza
Sal

Modo de Preparación

Se ponen las gambas sin descongelar, en un puchero con agua fría y sal; se acerca al fuego y se deja hasta que el líquido comience a hervir; se escurren, se refrescan y se pelan. Se lava la lechuga, se escurre bien y se pica en tiras muy finas. se mezcla la mayonesa con el ketchup y la mostaza. Se pela la manzana, se trocea en cuadraditos y se une a las gambas; se añade la salsa y se mezcla bien; se prueba y se rectifica el punto de sazón. Se reparte la lechuga en el fondo de cuatro copas y se pone encima la mezcla de gambas; se deja en la nevera hasta el momento de servir.

ALMEJAS CON PIMIENTOS MORRONES

Ingredientes

700 gramos de almejas
250 gramos de pimientos morrones
2 dientes de ajo
1 copita de vino blanco seco
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
Perejil
Laurel
Tomillo
Sal

Modo de Preparación

Se abren las almejas al vapor poniéndolas en una cazuela con un fondo de agua, el laurel, y el tomillo; se reservan en caliente y se filtra el líquido de cocción. En una cazuela se pone el aceite; se sofríen a fuego bajo los ajos picados y se añaden los pimientos morrones cortados en tiras y sin semillas; se rehogan unos cinco minutos y se añade el vino y dos cucharadas del líquido de cocción de las almejas; se cocina unos 10 minutos más. Se sirven las almejas con los pimientos; regados con un poco caldo de cocción y espolvoreadas con el perejil picado.

MEJILLONES AL VINO BLANCO

Ingredientes

1 kilo de mejillones
1 diente de ajo
1 ramitas de perejil

1 vaso de vino blanco seco
1 cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de harina
4 rebanadas de pan
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Lavar muy bien los mejillones con agua y rascar las valvas con un cuchillo para eliminar todas las impurezas. Picar fino el ajo y el perejil, y sofreírlos en una cacerola grande con el aceite. Incorporar los mejillones y dejar que se abran a fuego vivo con el recipiente tapado. Cuando las valvas se hayan abierto, filtrar el líquido obtenido, verterlo de nuevo en la cacerola y aromatizar con el vino blanco. Salpimentar y dejar cocer, sin tapar, durante 10 minutos aproximadamente. Unos minutos antes de terminar la cocción, añadir la mantequilla y una cucharadita de harina para espesar un poco el caldo. Remover para que no se hagan grumos. Rectificar de sazón y servir los mejillones bien calientes acompañados con el pan tostado en el horno.

RAVIOLIS CON BECHAMEL

Ingredientes

6 docenas de raviolis
1 lata de 150 gramos de champiñones
Mantequilla
Queso rallado
Sal
Salsa bechamel:
60 gramos de mantequilla
4 cucharadas de harina
1/2 litro de leche
Nuez moscada
Sal

Modo de Preparación

Hervir los raviolis en agua con sal unos 12 minutos. Trocear los champiñones y rehogarlos unos momentos con 20 gramos de mantequilla. Preparar la salsa bechamel con los ingredientes indicados. Mezclarla con los champiñones. Escurrir los raviolis, mezclarlos con la mitad de la bechamel y 1 cucharada de queso rallado.
Colocarlos en una fuente y espolvorearlos con el queso restante.Meterlos al horno fuerte y gratinarlos.

ESPAGUETIS CON TOMATE FRITO Y ATÚN

Ingredientes

400 gramos de espaguetis (mejor integrales)
450 gramos de tomate frito ligero
4 latas de atún al natural sin aceite
2 cucharaditas de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de orégano

Modo de Preparación

Poner a calentar un cazo con 3 litros de agua. Cuando rompa a hervir, añadir 3 cucharaditas colmadas de sal y echar los espaguetis. Mientras hierven los espaguetis, echar el tomate frito en un cazo pequeño y poner a calentar. Añadir la cucharadita de azúcar para quitarle acidez y el orégano. Remover y apagar el fuego cuando comience a hervir. Cuando estén hechos los espaguetis (de 10 a 15 minutos, dependiendo de la marca), escurrirlos, añadir la cucharadita de mantequilla y remover bien. Se sirven enseguida directamente en los platos, con la salsa de tomate y el atún escurrido y desmigado encima.

MACARRONES AL QUESO

Ingredientes

50 gramos de mantequilla
300 gramos de macarrones hervidos y escurridos
Sal
Pimienta
5 decilitros de salsa mornay
100 gramos de jamón cocido, cortado en dados
100 gramos de queso cheddar rallado
100 gramos de pan rallado

Modo de Preparación

Caliente el horno a 220 grados y unte una fuente con una nuez de mantequilla. Ponga los macarrones, una vez hervidos, en un cuenco con la mitad de la mantequilla, la sal, la pimienta, la salsa mornay y el jamón. Mézclelo todo y póngalo en la fuente. Espolvoree el queso y el pan rallado y cúbralo todo con el resto de la mantequilla. Meter en el horno de diez a quince minutos, hasta que se dore. Servir enseguida.

MACARRONES CON ATÚN Y ACEITUNAS DESHUESADAS

Ingredientes

200 gramos de macarrones (mejor integrales)

1 latita de atún al natural (sin aceite)
60 gramos de aceitunas deshuesadas (unas 12 unidades)
2 tomates de ensalada
1 huevo duro
4 cucharadas de mayonesa ligera
2 cucharadas de leche

Modo de Preparación

Hervir los macarrones en 1 litro de agua con una cucharadita colmada de sal hasta que estén al punto. Escurrirlos, lavarlos bajo el grifo con agua fría y escurrirlos de nuevo. Mezclar la mayonesa con una cucharada de leche para hacerla un poco más fluida, y echar la mitad a los macarrones. Añadir también el atún desmenuzado y la mitad de las aceitunas picadas, mezclando todo bien. Decorarlos con el resto de mayonesa y de aceitunas, y con gajos de tomate y de huevo duro. Conservarlos en la nevera hasta el momento de servirlos.

PATATAS CON CEBOLLETAS

Ingredientes

4 tomates
3 cebolletas tiernas
1 dientes de ajo
Pimienta
Perejil
Aceite de oliva virgen
Sal
750 gramos de patatas
4 chorizos de pueblo
1 huevo duro

Modo de Preparación

Cogemos una cacelora con aceite y rehogamos las cebolletas, siempre que estén limpias y picadas. Cuando empiecen a dorarse se añaden los ajos picados y el tomate rallado. Una vez que el tomate está frito se añaden las patatas troceadas y el chorizo también bien troceado. Lo sazonamos con sal y pimienta a nuestro gusto y lo cubrimos todo con litro y medio de agua para que no falte. Lo dejamos cocer a fuego lento, cuando están casi cocidas se añade el huevo duro y el perejil picados. Buen provecho.

PATATAS CON PUERROS

Ingredientes

800 gramos de patatas
3 chorizos de camtimpalo
1 huevo duro
3 tomates
4 puerros
2 dientes de ajo
Pimienta
Perejil
Aceite de oliva virgen
Sal.

Modo de Preparación

En una cacelora se rehogan los puerros, limpios y picados con aceite. Cuando empiecen a dorarse se añaden los ajos picados y el tomate rallado. Cuando el tomate está frito se añaden las patatas troceadas y el chorizo también troceado. Se sazona con sal y pimienta y se cubren de agua (casi 1 litro). Se deja cocer a fuego lento, cuando están casi cocidas se añade el huevo duro y el perejil picados.

PATATAS CON LECHE

Ingredientes

800 gramos de patatas
Leche
3 huevos
Aceite de oliva virgen
Sal

Modo de Preparación

Se parten las patatas en rodajas de 1 centímetro, se colocan en una fuente de horno y se cubren con leche, un chorrito de aceite y sal. Cuando están cocidas se le añaden los huevos batidos por encima y se dejan un par de minutos más en el horno para que cuaje el huevo.

PATATAS PODRIDAS

Ingredientes

800 gramos de patatas
1 cebolla
3 tomates
400 gramos de magro picado
Huevo
Harina
Salsa mayonesa o salsa de tomate.

Modo de Preparación

Se pelan las patatas y se cuecen, una vez cocidas hacer con ellas un puré (pasándolas por el pasapurés). En una sartén se hace un sofrito con la cebolla y los tomates rallados. A medio freír añadimos la carne picada y se fríe. Se hacen bolas con la carne picada y el puré (la carne en el centro de la bola y el puré alrededor). Las bolas se rebozan con huevo y harina y se fríen con abundante aceite (con cuidado de no quemarlas). A la hora de servir se acompañan de mayonesa o salsa de tomate.

PATATAS BRAVAS

Ingredientes

300 gramos de patatas
Aceite de oliva virgen
Salsa de tomate
Pimentón picante
Vinagre
Harina
Sal

Modo de Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en toscos trozos medianos. Freírlas en abundante aceite caliente, a fuego lento. Luego escurrirlas bien. Aparte, preparar una salsa de tomate con tomates bien maduros y sin pepitas. Cuando esté en su punto, unos 20 minutos aproximadamente, añade unas cucharadas de vinagre, una cucharada de harina y otra de pimentón picante, y mézclalo todo muy bien. Sazona esta salsa a tu gusto y vierte sobre las patatas.

DORADA AL TOMILLO

Ingredientes

6 filetes de dorada
6 tomatitos de cereza
2 limones
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Tomillo, sal y pimienta

Modo de Preparación

Se exprime el zumo de un limón sobre los filetes de la dorada y se añade el tomillo; se deja marinar durante una hora. Al mismo tiempo, se riega una bandeja de horno con un poco de aceite, y se colocan la dorada marinada y los tomates, rociándolos con el aceite sobrante, la sal y la pimienta. Se deja cocinar en el horno durante 10 minutos; se saca y

se rocía con el zumo de un limón; se espolvorea con el perejil y se sirve decorado con rodajas de limón.

BACALAO AL PIL-PIL

Ingredientes

1 kilo de bacalao puesto en remojo 48 horas
400 mililitros de aceite de oliva virgen de 1º
6 dientes de ajo pelados
1 guindilla o 2 cayenitas

Modo de Preparación

Ponemos el aceite a calentar en una cazuela y seguido echamos los ajos partidos en láminas y la guindilla, en cuanto estén dorados apartamos y guardamos. Seguido apagamos el fuego y en ese aceite caliente echamos el bacalao con la piel para abajo y veremos como se blanquea y se cuece, entonces damos el fuego un poquito al mínimo y que se acaba de hacer, a todo esto moviendo la cazuela en un va y ven y veremos como el bacalao va soltando la gelatina y la salsa va ligando. Yo en cuanto veo que el bacalao está en su punto (que esto es sobre diez minutos moviendo a fuego bajito) lo saco a una fuente y en la cazuela que nos queda el aceite, lo retiro a un bol y dejo un poco de este, empiezo a ligar con una espumadera poco a poco y según va ligando voy echando el aceite que tengo apartado. Veras que liga rapidito y lo mejor de todo es que el bacalao queda siempre en su punto, nada seco y encima no se deshace; que es lo que pasa cuando lo tienes todo el tiempo ligando y moviendo, se va deshaciendo y se queda mas secote. En cuanto tenemos la salsa ligada echamos el bacalao con la piel hacia arriba o sea lo blanco abajo para que coja todo el sabor de la salsa. y echamos los ajitos por encima y la guindilla.

ANCHOAS RELLENAS

Ingredientes

500 gramos de anchoas frescas
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil
3 cucharadas de tapenade
2 cucharadas de queso rallado parmesano
2 cucharadas de pan rallado
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Limpiar las anchoas, retirar la cabeza, abrirlas sin separar los dos filetes y eliminar la espina central. Lavarlas y secarlas con papel absorbente de cocina. Picar el diente de ajo

y el perejil. Introducir todo lo anteriormente picado en un bol e incorporar la tapenade, el queso parmesano y el pan rallado. Salpimentar y mezclar el relleno con 2 cucharadas de aceite de oliva. Rellenar las anchoas con loa preparación anterior y disponerlas en una fuente refractaria untada con un poco de aceite, Introducir en el horno, precalentado a 200º C, y cocer durante 20 minutos. Servir las anchoas calientes o tibias

SALSA DE TOMATES CASERA

Ingredientes

600 gramos de tomate natural pelado en lata
1 zanahoria
1/2 cebolla grande
1 diente de ajo
2 pimientos verdes
1 cucharada de azúcar
Pimienta molida
Perejil
Orégano
Sal gorda
Aceite de oliva virgen

Modo de Preparación

En una cazuela calentamos el aceite y le añadimos la cebolla picada y la rehogamos. Procedemos a añadir el resto de los ingredientes picados. Cuando todo este bien echo, echamos el tomate en lata, procurando no darle mucho fuego ya que el tomate tiene la facultad que salta mucho. Removemos bien con una cuchara de palo y añadimos las especies, sal y azúcar. Lo pasamos todo por la minipimer o la thermomix y lo metemos en botes de cristal en la nevera. Es una salsa de tomate que podemos emplear para macarrones, arroz en blanco, tortilla de patatas, etc.

SALSA MAYONESA

Ingredientes

200 mililitros de aceite de oliva virgen
Sal
2 dientes de ajo

Modo de Preparación

En primer lugar en un mortero ponemos la sal y los ajos pelados, lo empezamos a majar todo hasta conseguir una pasta homogénea. Vamos incorporando el aceite, casi gota a gota, moviendo la maza del mortero siempre en la misma dirección hasta conseguir una salsa espesa, que incluso se puede voltear el mortero y no se cae. Esta salsa la empleamos para acompañar lo que queramos.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes

2 huevos duros
300 mililitros de aceite de oliva virgen
3 cucharadas de vinagre
Perejil
Mostaza
Pimienta
Sal

Modo de Preparación

Machacar en el mortero la yema de huevo duro, ligar con una cucharadita de mostaza. Agregar poco a poco el aceite, removiendo con la mano de almirez. Añadir el vinagre sin dejar de remover. Salpimentar. Cuando la salsa esté ligada agregar la clara de huevo picada y el perejil trinchado.

SALSA DE TOMATES

Ingredientes

6 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de vinagre de vino
Comino
Sal
2 tomates rojos maduros
6 tomates para ensalada
2 dientes de ajo

Modo de Preparación

Ponemos un cazo al fuego con agua y cuando esté hirviendo, escaldamos el tomate maduro. Lo pelamos, quitamos las semillas, los picamos y reservamos. En un mortero ponemos sal y los ajos, pelados. Majamos bien y añadimos los tomates picados. Seguimos majando y añadimos poco a poco el aceite y el vinagre y seguimos majando hasta conseguir una mezcla homogénea. Cortamos los tomates de ensalada, en gajos y los colocamos en una ensaladera, agregamos el majado y removemos todo muy bien para que se mezcle y lo rectificamos de sal. Por último añadimos unos cominos y ponemos en el frigorífico hasta la hora de servir. Lo servimos bien frío.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes

3 cebolletas
600 gramos de tomates maduros
300 gramos de judías verdes
Aceite de oliva virgen
Sal
Caldo de verdura
1 puñado de fideos

Modo de Preparación

Escaldamos los tomates, los pelamos y les quitamos las semillas. Los picamos bien y los reservamos. Limpiamos las judías, las cortamos en cuatro trozos y luego en juliana. Picamos muy fina la cebolleta y la ponemos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando está dorada añadimos el tomate. Rehogamos un poco y agregamos el caldo de las verduras que habíamos guardado el lunes en el frigorífico. Cuando empiece a hervir, añadiremos las judías verdes y un poco de sal, y lo dejaremos cocer unos veinte minutos. Añadimos entonces los fideos y se deja cocer diez minutos más. Se prueba de sal y se sirve.

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

Ingredientes

2 cebollas grandes
150 gramos de mantequilla
1/2 vasito de vino blanco
1 panecillo
150 gramos de queso rallado
3 cucharadas de harina
Sal

Modo de Preparación

Sofreír en la mantequilla la cebolla cortada en rodajas finas; añadir la harina y remover bien. Añadir 1 litro de agua y el vino blanco; hervir 15 minutos. Cortar el pan en rebanadas finas y tostarlo. Colocar el pan en cazuelitas refractarias, repartir la sopa y espolvorear con el queso. Gratinar a horno fuerte.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes

2 cebollas grandes
300 gramos de pan
4 huevos frescos
Aceite de oliva virgen
Sal

Modo de Preparación

Cortar el pan en rebanadas finas. Dorar la cebolla entera en 4 cucharadas de aceite; retirarlo y freír el pan. Agregar 1 1/2 litro de agua y cocer 30 minutos hasta que el pan se deshaga. Sazonar. Batir los huevos con un poco de agua, y agregarlos cuando la sopa esté fuera del fuego. Aliñar con un buen chorro de aceite de oliva virgen crudo y servirlo a la mesa.

SOPA DE AJO

Ingredientes

Aceite de oliva virgen
1 litro de agua
4 dientes de ajo
200 gramos de pan del día anterior
2 cucharaditas de pimentón
Sal

Modo de Preparación

Pelamos los ajos, lo refreímos en una cazuela de barro, lo apartamos y en el mismo aceite procedemos a freír el pan cortado en dados. Ahora nos queda incorporar los ajos, el pimentón, lo cubrimos todo con agua o caldo. Cuando esto se haya reducido, escalfamos los huevos, le damos un último hervor y lo servimos caliente.

ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes

800 gramos de alcachofas
3 cucharaditas de pan rallado
5 cucharadas de aceite de oliva virgen
3 cucharaditas de perejil picado
3 cucharadas de vino blanco
1 limón

Modo de Preparación

Se separan y pelan los tallos de las alcachofas, se eliminan las puntas y las hojas exteriores y se dejan en agua con unas gotas de limón; se cuecen 30 minutos en agua hirviendo con sal. En una fuente refractaria se pone el vino blanco; se colocan las alcachofas boca arriba tal y como salen de caldosas, y se ponen en cada una de ellas unas gotas de aceite y un poco de perejil; se espolvorean ligeramente con pan rallado y se meten a horno medio unos 15 minutos; se sirven calientes en la misma fuente.

BERENJENAS MARINADAS

Ingredientes

6 berenjenas
3 cucharadas de alcaparras
3 dientes de ajo
2 guindillas
30 hojas de menta
1/2 vaso de aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta

Modo de Preparación

Lavar las berenjenas y cortarlas en láminas a lo largo. Asarlas sobre la plancha durante 5 minutos por cada lado. Lavar y secar las hojas de menta. Retirar las semillas de las guindillas y cortarlas en trocitos. Cortar también en láminas finas los dientes de ajo. En una fuente alternar capas de berenjenas con las alcaparras, las hojas de menta, trocitos de guindilla y algunas láminas de ajo. Condimentar cada capa con sal, pimienta y aceite de oliva. Cuando se hayan terminado todas las berenjenas, distribuir encima el ajo restante, cubrir con film transparente y dejar marinar en un lugar fresco durante 6 horas como mínimo.

SOPA DE PESCADO

Ingredientes: 4 personas.

700 gr. de pescado variado (rape,
pescadilla, lenguados, calamares;
puede ser congelado).
1 patata.
1 zanahoria pequeña.
1 rama de apio.
1/2 cebolla
1 hoja de laurel.
Perejil, 4 puñados de arroz, aceite, sal,
pimienta y tomillo.

Preparación:

Pon a calentar 1 1/2 litro de agua en una cacerola,con la hoja de laurel, la patata pelada y cortada en tacos y los pescados limpios, sin vísceras y desescamados.
Añade sal y pimienta, déjalo cocer durante 20 minutos aproximadamente.
Retira el pescado del cado y quítale toda la piel y las espinas que

pueda tener, devuelve el pescado con el caldo y pasa todo por el pasa puré (o batidora).
En una cacerola de barro sofríe la zanahoria cortada en laminas, la cebolla pelada y muy picada, el apio y el perejil también picados. Cuando tomen color añádele el puré de pescado, comprueba la sal y déjalo que hierva dura 15 minutos, añádele el arroz y déjalo cocer otros 20 minutos más.
Por último añádele un poco de tomillo y sírvela.

BACALAO CON MOUSSE DE ALL I OLI

Ingredientes para 4 personas:

Para la receta:

4 filetes de bacalao.
4 huevos.
2 patatas.
1/2 coliflor.
200 gramos de judías verdes.

Para la salsa all-i-oli:

1 huevo entero y 1 yema.
3 dientes de ajo.
1/4 1. de aceite de oliva intenso.
Zumo de medio limón.
Sal de mesa.

Preparación:

Pochar el bacalao en una sartén a fuego lento.
Preparar el all-i-oli picando un ajo en el mortero, poner un poco de sal y un huevo, remover y añadir poco a poco el aceite hasta formar una salsa bien compacta. Poner el bacalao en una bandeja para el horno y cubrir bien cada trozo con el all-i-oli. Espolvorear con un poco de perejil picado e introducirlo en el horno a una temperatura de 180° aproximadamente unos 15 minutos, hasta que se dore. Acompañar con patatas hervidas o al horno, judías y la coliflor.
Servir la pieza de bacalao sin desmenuzar y con el mousse de all-i-oli por encima ligeramente gratinado acompañado de verduras.

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes para 4 personas:

100 gramos bacalao desmigado.
400 gramos espinacas congeladas.
350 gramos garbanzos.
l00 gramos de zanahorias.
1 cebolla mediana.
1 rebanada de pan de molde.
4 cucharadas de aceite de oliva intenso.

2 dientes de ajo.
Hierbas aromáticas al gusto.
Sal de mesa.
Pimentón.

Preparación:

Poner el bacalao en un cazo cubierto con agua fría, calentar y cuando comience a hervir, colar y colocarlo en una olla con abundante agua. Cuando el agua esté caliente añadir los garbanzos.
Pelar la cebolla y cortarla en trozos.
Agregar las hierbas aromáticas elegidas a la olla con la cebolla. Tapar la olla y cocer a fuego suave durante 1 hora.
Apartar las espinacas unos minutos a temperatura ambiente para que se descongelen, picarlas y agregarlas a los garbanzos. Pelar las zanahorias y agregarlas a los garbanzos igualmente.
Pelar los ajos y dorarlos en el aceite caliente con la rebanada de pan de molde y el pimentón. Machacar ambas cosas en el mortero, agregar a la olla y cocer hasta que todo esté en su punto. Añadir sal si fuese necesario y servir.

BACALAO AL PIL-PIL

Ingredientes para 4 personas:

800 gramos de bacalao.
6 dientes de ajo fileteados.
Aceite de oliva intenso.
Agua.
Especias picantes.
Ajos tiernos.

Preparación:

Cortar el bacalao en trozos y cubrirlo con agua fría dejándolo 48 horas en remolo para que se desale. Cambiar el agua varias veces.
Escurrir el pescado, quitar las escamas y las espinas. Secarla con papel absorbente.
Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas. Limpiar los ajos tiernos. Ponerlos en una cazuela de barro con aceite caliente y agregar las especias picantes. Cuando los ajos estén dorados, sacarlos y reservar.
Separar la cazuela del fuego hasta que pierda el exceso de calor.
Colocar después los trozos de bacalao con la piel hacia abajo y volver a poner la cazuela al fuego. Cuando comience a calentarse, bajar el fuego para que el aceite no hierva.
Mover la cazuela constantemente (de lo contrario el bacalao no soltará la gelatino, que es la que permite espesar la salsa). En 15 minutos se habrá espesado la salsa.
Para terminar el plato, agregar los ajos y las especias picantes.

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

Ingredientes para 6 personas:

400 gramos de bacalao desmigado.
3 latas de pimientos del piquillo.
2 cucharadas de harina.
2 cucharadas de mantequilla.
1 vaso de leche.
1 huevo.
Pan rallado.
Aceite suave.

Para la salsa:

1 pimiento del piquillo y el jugo de la lata.
2 cucharadas de salsa de tomate frito.
8 cucharadas de nata líquida.
Sal de mesa y pimienta negra al gusto.

Preparación:

Rehogar la harina en la mantequilla.
Añadir leche hirviendo y mover sobre el fuego durante 5 minutos.
Añadir el bacalao desalado y desmigado, hervir ligeramente y rectificar de sal. Dejar enfriar.
Reservar 3-4 pimientos que salgan rotos y rellenar los enteros con una cucharilla.
Rebozar pasando por la harina, el huevo batido y el pan rallado. Freírlos en abundante aceite bien caliente, escurrir sobre papel de cocina y conservar calientes.
Batir, ¡unto con el jugo de la lata y la salsa de tomate frito, los 3-4 pimientos reservados.
Poner al Fuego la mezcla y añadir la nata líquida, rectificar el punto de sal y cubrir los pimientos
con la salsa.

FILETES DE MERLUZA AL CAVA

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de merluza.
2 dientes de ajo.
Surtído para hacer caldo: puerro, zanahoria, apio.
4 patatas medianas.
Sal de mesa al gusto.
Pimienta.
Aceite de oliva intenso.
1 copa de cava.

Preparación:

Desconger la merluza.
Hacer un caldo de verduras con el surtido. Colar y reservar.
Pelar y cortar en rodajas las patatas. Cortar el resto de las verduras

en juliana y pocharlas en aceite con dos dientes de ajo machacados; incorporar las patatas. Bañar las verduras con coya, reducir, añadir dos vasos del caldo de verduras y salpimentar.
Cuando las patatas estén cocidas añadiremos los filetes de merluza, mojar con más caldo si fuese necesario. Servir caliente haciendo una cama con los verduras y depositando el pescado encima. Salsear con el jugo restante.

CANELONES DE TORTILLA

Ingredientes:

6 huevos
1 lata grande de tomates triturados
150 gr de queso mozzarella
1 diente de ajo
1 ramillete de romero
5 cucharadas de queso tipo manchego rallado
1/2 cucharada de azúcar
6 cucharadas de aceite de oliva
sal

Instrucciones:

Sofreír el ajo picado en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añadir el tomate, una pizca
de sal, el azúcar y el romero. Tapar y dejar cocer durante 15-20 minutos.

Batir los huevos en un bol con una pizca de sal hasta obtener un compuesto fluido.
Calentar un sartén pequeño de teflón (del tamaño de una tortilla más o menos) untado con aceite, verter 2-3 cucharadas de los huevos batidos, distribuirlo uniformemente y cocer las tortillas a fuego lento, medio minuto por cada lado: se deben preparar 16 unidades.
Untar las tortillas con la salsa de tomate, distribuir por encima un poco de queso mozzarella cortado en daditos y otro poco de manchego, y enrollarlas en forma de canelón.
Verter el resto de las salsa en una fuente, colocar encima los canelones y espolvorearlos
con el queso rallado y los daditos de mozzarella restantes. Introducir en el horno, precalentado a 220ºC y hornear durante 15 minutos o hasta que la superficie se haya dorado.

Nota: Se puede enriquecer el relleno con unos daditos de verduras fritas o con una rebanada de jamón de pierna.

BAKLAVAS (PASTELITOS TURCOS DE ALMENDRA)

Ingredientes:

250 g. de almendras molidas
50 g. de azúcar
1 cucharada de canela
7 hojas de pasta de hojaldre muy delgaditas
100 g. de mantequilla
200 ml. de agua de rosas
400 g. de miel
2 clavos
1 cáscara de naranja

Instrucciones:

Precalentar el horno a 180ºC. Mezclar en un recipiente las almendras molidas, el azúcar y
la canela. Pintar con mantequilla fundida 3 hojas muy delgadas de pasta de hojaldre y
repartir encima de las 3, la mitad de la mezcla de almendras, cubrir cada una con otra hoja
de pasta de hojaldre y volver a pintarlas con la mantequilla fundida. Formar pastelitos en
forma de rombo y hornear 30 min. Elaborar un almíbar con agua, azúcar, la cáscara de
naranja, los clavos, el agua de rosas y la miel. Regar los rombos y dejar reposar.

ARROZ CON HIGADITOS DE POLLO

Ingredientes:

-1/2 k de higaditos de pollo
-arroz (1 ½ taza aproximadamente) y el doble de agua
-cebolla
-pimiento
-zanahoria
-vino blanco
-aceite
-sal

Instrucciones:

Se refríen la cebolla, el pimiento y la zanahoria y se sacan para molerlas. Mientras en
la misma olla que lo hemos refrito, refreímos los higaditos de pollo y cuando estén
dorados, se le añade un poco de vino blanco. Dejamos que de un hervor y se le añade
lo que hemos molido dejándolo cocer un poco. Calculando unos 20 o 25 minutos antes
de la hora a la que vamos a servirlo se le añade el arroz, el agua y la sal. Tapar y dejar
cocinar hasta que el agua se haya absorbido por completo.

POLLO EN ESCABECHE (OLLA RAPIDA)

Ingredientes:

1 pollo troceado (o la cantidad que se desee).
1/4 taza de aceite.
1/4 taza de vinagre de manzana.
1 lata pequeña de chiles jalapeños en escabeche
2 tazas de agua.
Unos 4 dientes de ajo
3 hojas de laurel
Sal y pimienta negra en grano
Papas cambray y zanahorias troceadas en grande

Instrucciones:

Se pone todo en la olla en crudo y se cierra la olla, dejando cocinar unos 20-25 min. Si se
quiere hacer en la olla eléctrica de lenta cocción, se deja toda la noche.

PAELLA DE MARISCOS

INGREDIENTES (Para 12 personas)

- ½ Kg. de langostinos.
- ¼ Kg. de chipirones.
- ½ Kg. de almejas (no chirlas).
- ½ Kg. de mejillones.
- 400 g de rape o congrio.

- 3 dientes de ajo.
- 3 pimientos verdes.
- ½ bote de tomate natural triturado (250 gramos)
- NO cebolla, NO
- 1 Kg. de arroz tipo bomba o similar NO ”brillante”
- 1 vaso “de agua” de aceite
- Una pizca de colorante

Para obtener el caldo, limpiamos el marisco quitándole las cabezas y pelándolos, apartándolo en un plato. Le quitamos las hebras a los mejillones, una vez limpios se echan en una cacerola con un litro de agua a fuego normal junto con las almejas, al abrirse se sacan y se apartan.
En la misma agua donde estaban los mejillones, se echan las cabezas y cáscaras de los langostinos y se deja hervir a fuego fuerte, una vez hervido se le añade otro litro de agua, (la cantidad de agua siempre tiene que ser doble que el arroz).
A continuación procederemos a hacer el sofrito: echando el aceite en la paella, que estará a fuego normal, y cuando este caliente se añade el ajo picado en trocitos,teniendo luego cuidado para que no se nos queme, incorporamos el pimiento verde también picado hasta que se rinda, momento en el que añadimos el tomate triturado.
Una vez listo el sofrito, añadimos el arroz mezclándolo bien sin que sobre aceite, de lo contrario lo retiraremos con una cuchara de palo, conseguida bien la mezcla echamos el caldo y ponemos un poco de colorante al tiempo, que damos vueltas para que se mezcle bien.
Antes de que empiece a hervir, añadimos el marisco y el pescado, previamente los chipirones al igual que el rape o el congrio lo habremos cortado con una tijera en tiritas.
Pasamos de fuego normal a fuerte y lo dejamos hervir durante 18 ó 20 minutos.
Cuando no quede agua se apaga el fuego y se deja reposar durante al menos 5 minutos, pasado este tiempo esta listo para servir.

POLLO A LA CERVEZA

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 pollo troceado y limpio
- 1 lata de cerveza
- 3 ó 4 cebollas
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 pastilla de concentrado de caldo de pollo
- 1 vaso “de vino” de aceite
- Sal al gusto

Se pelan y trocean los ajos y las cebollas, apartando las cebollas en un plato y los ajos en un mortero.
Se coje la olla express y se le cubre el hondón de aceite.
En el mortero se majan los ajos con sal gorda.
Usando la cuchara de palo, cuando el aceite este caliente, se echa la cebolla y se espera, a fuego lento, hasta que esta, este blanda y transparente.
Ponemos el fuego fuerte y echamos el pollo dándole vueltas para que se vaya refriendo bien y añadimos el majado del mortero.

Cuando el pollo este un poco dorado enjuagamos el mortero con la cerveza y se le añade a la olla.

Por ultimo le echamos una pastilla de concentrado de carne de pollo troceada, damos unas vueltas y cerramos la olla, poniendo el fuego normal durante 20 ó 25 minutos contados a partir del momento en que la olla empiece a hervir, dando vueltas la pesa y/o sonando el vapor.
Apagamos el fuego y tendremos la precaución de no abrir la olla hasta que esta no haya dejado de echar vapor después de haber quitado la pesa.

CONSEJO

Si sobrase pollo aunque sea poco, se guarda en el frigorífico, cuando queramos lo
sacamos lo ponemos en una cazuela y lo cubrimos de agua añadiéndole una pastilla de
concentrado de carne, lo ponemos al fuego y cuando el caldo tome color le añadimos
arroz, dejándolo cocer de 15 a 20 minutos. Apagamos, dejamos reposar 5 minutos y
tendremos un exquisito arroz con pollo listo para comer.

POSTRE HELADO

- 1 vaso de zumo de limón natural exprimido
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de leche

Se echan todos los ingredientes en una jarra de plástico donde se pueda batir.
Una vez bien batidos se raya un limón y se le añade
Se vierte todo en un recipiente poco profundo y se mete en el congelador
Cuando este helado, se sirve en copas, pudiéndosele añadir, si se desea un poco de cava.

SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES (Para 6 personas)

- 1 Kg. de tomates maduros
- 3 pimientos verdes (1 fresco y 2 secos)
- 1 cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 ramita de orégano o albahaca
- 1 cucharada de pimentón
- 1 vaso “de vino” de aceite de oliva
- 1 pan grande añejo picado en rebanadas finitas
- Sal gorda al gusto

Se pica la cebolla en trozos pequeños y se echa en el aceite caliente junto con el pimiento verde picado y otros dos secos y enteros y 4 hojas de laurel
Se pican los tomates en trocitos, se les añade un poco de sal
Cuando la cebolla este vencida o transparente se echa el tomate que freira durante 15 minutos
Se majan los ajos en un mortero y junto con la albahaca y agua se echan y se deja cocer hasta que le tomate este blando, se puede añadir más agua si nos parece que hay poco caldo
Sin dejar de cocer se añade poco a poco y con cuidado el caldo sobre el pan para que esponje bien

TAMBIEN Si se quiere se apartan los elementos del sofrito, se pasan por la batidora y se le añaden al caldo

PATATAS REVOLCÁS

INGREDIENTES (Para 6 personas)

- 1 ½ Kg. de patatas
- 1 cebolla
- 2 pimientos secos y 2 frescos

- 11 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de pimentón
- 1 vaso “de vino” de aceite de oliva
- Sal gorda al gusto

Mientras se calienta el aceite se pican trozos muy pequeñitos de cebolla y de pimiento
Una vez caliente el aceite se echa primero la cebolla y luego los pimientos
Aparte habremos cocido las patatas, cuando estén bien cocidas se trituran en caliente con un tenedor
Se majan los ajos con sal gorda
Cuando la cebolla este a punto (transparente) se le añaden los ajos hasta que se pochen (como babosas)
Luego añadimos 2 cucharadas soperas de pimentón junto con las patatas y se dan abundantes vueltas para que se mezcle todo bien.

CREMA DE LIMON

INGREDIENTES

- 1 bote de leche condensada
- 4 yogures naturales
- 1 yogur de limón
- 1 limón natural en zumo

Se echan en un recipiente todos los ingredientes y se baten con la batidora
A continuación se introduce en la nevera (no congelador)
Se sirve en recipientes individuales de cristal adornado con caramelo líquido, 1 barquillo y 1 ramita de menta.

ARROZ, PATATAS Y BACALAO

INGREDIENTES (Para 6 personas)

- ¼ Kg. de bacalao en remojo durante 1 hora
- 6 patatas
- 1 vaso “de vino” de aceite de oliva
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento seco troceado
- 1 taza pequeña de arroz por persona (6)
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de orégano
- 1 cucharada de pimentón
- 1 pastilla de concentrado de caldo de verduras
- 3 hojas de laurel
- Sal gorda al gusto, para majar los ajos

Con el aceite caliente se echa: pimiento verde y seco, cebolla picada y hojas de laurel
Se pican las patatas finas y cuando la cebolla este bien pochada (transparente)se añaden las patatas y el orégano
Cuando la patata en te rendida, se echa el pimentón, dando vueltas para que no se queme e inmediatamente el bacalao, sin dejar de dar vueltas, se añade el majado de ajos en agua y un chorro de vino.
A continuación el arroz sin dejar de dar vueltas, se le añade agua en la proporción de 2 ½ de agua por cada taza de arroz
Cuando empiece a hervir se deja durante 18 ó 20 minutos, luego se aparta y se deja reposar durante 10 minutos antes de servir.

BACALAO DORADO

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 150 g de patata paja (1 bolsa y media)
- 3 huevos de corral (de “La Quebrada”)
- ¼ parte de una cebolla
- 2 pimientos secos y 2 frescos
- 125 gramos de bacalao desmigado
- aceite de oliva suficiente para cubrir el fondo de una sartén honda de teflón
-SAL NO

En el aceite caliente se echa la cebolla picada muy finamente y cuando este pochada (transparente) se añade el bacalao

Batimos los huevos
Echamos las patatas al bacalao y movemos para que se mezclen bien, sin dejar de mover añadimos el huevo batido y seguimos removiendo hasta que el huevo este cuajado, en ese momento se apaga el fuego y se sirve inmediatamente antes de que se enfríe.

ESTOFADO DE CARNE

INGREDIENTES (Para 6 personas)

- 1 Kg. de carne troceada de cerdo o ternera
- 1 pimientos verde o rojo troceado en trozos pequeños
- Algunos trozos de pimiento seco
- 1 cebolla troceada
- 3 dientes de ajo picados
- 10 bolitas de pimienta negra
- 1 ramita de orégano
- ½ vaso “de agua” de vino blanco
- ½ vaso “de agua” de agua
- 2 hojas de laurel
- Aceite que cubra ampliamente el fondo
- Sal gorda al gusto
- Picante OPCIONAL

En una olla express con el aceite caliente, se echan los pimientos, 30 segundos después se añade la cebolla y los ajos picados
Cuando la cebolla este pochada (transparente) se le añade; la carne, la sal, el orégano, la pimienta negra, las hojas de laurel y pimientos secos y se remueve bien mientras lo estamos echando y después hasta que la carne este hecha
En ese momento añadimos el agua y el vino y 2 minutos después se cierra la olla
Ponemos el fuego al máximo hasta que empiece a dar vueltas la pesa y/o suene el vapor, en ese momento lo pondremos a fuego normal durante 30 minutos
Apagamos el fuego y no abriremos la olla hasta que no deje de echar vapor
Si hubiera mucho caldo una vez abierta la olla, lo dejamos cocer sin tapadera hasta que se reduzca el mismo

NOTA si hubiera o hubiese patatas fritas, elaboradas previamente, se añadiríana la carne

HUEVOS ESTRELLADOS

- Patatas fritas de gallo
- 1 huevo frito de corral por persona
- 1 diente de ajo por persona
- Pimentón
- Vinagre
- Aceite de oliva crudo
- Sal gorda al gusto

Se cortan los ajos en laminas se fríen y se retiran
Se fríen las patatas y se retiran
Se fríe un huevo por persona y se ponen en un recipiente hondo de cristal o
barro, los rompemos con un tenedor y cuchillo (troceados), una vez rotos los huevos les
añadimos: las patatas, los ajos, pimentón, vinagre, aceite crudo y sal
Lo removemos bien para que se mezcle todo

BACALAO CON MOUSSE DE ALL I OLI

Ingredientes para 4 personas:

Para la receta:

4 filetes de bacalao.
4 huevos.
2 patatas.
1/2 coliflor.
200 gramos de judías verdes.

Para la salsa all-i-oli:

1 huevo entero y 1 yema.
3 dientes de ajo.
1/4 1. de aceite de oliva intenso.
Zumo de medio limón.
Sal de mesa.

Preparación:
Pochar el bacalao en una sartén a fuego lento.
Preparar el all-i-oli picando un ajo en el mortero, poner un poco de sal y un huevo,
remover y añadir poco a poco el aceite hasta formar una salsa bien compacta. Poner el
bacalao en una bandeja para el horno y cubrir bien cada trozo con el all-i-oli.
Espolvorear con un poco de perejil picado e introducirlo en el horno a una temperatura
de 180° aproximadamente unos 15 minutos, hasta que se dore. Acompañar con patatas
hervidas o al horno, judías y la coliflor.
Servir la pieza de bacalao sin desmenuzar y con el mousse de all-i-oli por encima
ligeramente gratinado acompañado de verduras.

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes para 4 personas:

100 gramos bacalao desmigado.
400 gramos espinacas congeladas.
350 gramos garbanzos.
l00 gramos de zanahorias.
1 cebolla mediana.
1 rebanada de pan de molde.
4 cucharadas de aceite de oliva intenso.
2 dientes de ajo.
Hierbas aromáticas al gusto.
Sal de mesa.
Pimentón.

Preparación:

Poner el bacalao en un cazo cubierto con agua fría, calentar y cuando comience a hervir,
colar y colocarlo en una olla con abundante agua. Cuando el agua esté caliente añadir
los garbanzos.
Pelar la cebolla y cortarla en trozos.
Agregar las hierbas aromáticas elegidas a la olla con la cebolla.
Tapar la olla y cocer a
fuego suave durante 1 hora.
Apartar las espinacas unos minutos a temperatura ambiente para que se descongelen,
picarlas y agregarlas a los garbanzos. Pelar las zanahorias y agregarlas a los garbanzos
igualmente.
Pelar los ajos y dorarlos en el aceite caliente con la rebanada de pan de molde y el
pimentón. Machacar ambas cosas en el mortero, agregar a la olla y cocer hasta que todo
esté en su punto. Añadir sal si fuese necesario y servir.

BACALAO AL PIL-PIL

Ingredientes para 4 personas:

800 gramos de bacalao.
6 dientes de ajo fileteados.
Aceite de oliva intenso.
Agua.
Especias picantes.
Ajos tiernos.

Preparación:

Cortar el bacalao en trozos y cubrirlo con agua fría dejándolo 48 horas en remolo para
que se desale. Cambiar el agua varias veces.
Escurrir el pescado, quitar las escamas y las espinas. Secarla con papel absorbente.
Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas. Limpiar los ajos tiernos. Ponerlos en una
cazuela de barro con aceite caliente y agregar las especias picantes. Cuando los ajos
estén dorados, sacarlos y reservar.
Separar la cazuela del fuego hasta que pierda el exceso de calor. Colocar después los trozos de bacalao con la piel hacia abajo y volver a poner la cazuela
al fuego. Cuando comience a calentarse, bajar el fuego para que el aceite no hierva.
Mover la cazuela constantemente (de lo contrario el bacalao no soltará la gelatino, que
es la que permite espesar la salsa). En 15 minutos se habrá espesado la salsa.
Para terminar el plato, agregar los ajos y las especias picantes.

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

Ingredientes para 6 personas:

400 gramos de bacalao desmigado.
3 latas de pimientos del piquillo.
2 cucharadas de harina.
2 cucharadas de mantequilla.
1 vaso de leche.
1 huevo.
Pan rallado.
Aceite suave.

Para la salsa:
1 pimiento del piquillo y el jugo de la lata.
2 cucharadas de salsa de tomate frito.
8 cucharadas de nata líquida.
Sal de mesa y pimienta negra al gusto.

Preparación:
Rehogar la harina en la mantequilla.
Añadir leche hirviendo y mover sobre el fuego durante 5 minutos.
Añadir el bacalao desalado y desmigado, hervir ligeramente y rectificar de sal. Dejar enfriar.
Reservar 3-4 pimientos que salgan rotos y rellenar los enteros con una cucharilla.
Rebozar pasando por la harina, el huevo batido y el pan rallado.
Freírlos en abundante aceite bien caliente, escurrir sobre papel de cocina y conservar calientes.
Batir, ¡unto con el jugo de la lata y la salsa de tomate frito, los 3-4 pimientos reservados.
Poner al Fuego la mezcla y añadir la nata líquida, rectificar el punto de sal y cubrir los pimientos con la salsa.

FILETES DE MERLUZA AL CAVA

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de merluza.
2 dientes de ajo.
Surtído para hacer caldo: puerro, zanahoria, apio.
4 patatas medianas.
Sal de mesa al gusto.
Pimienta.
Aceite de oliva intenso.
1 copa de cava.

Preparación:
Desconger la merluza.
Hacer un caldo de verduras con el surtido. Colar y reservar.
Pelar y cortar en rodajas las patatas. Cortar el resto de las verduras en juliana y
pocharlas en aceite con dos dientes de ajo machacados; incorporar las patatas. Bañar las
verduras con coya, reducir, añadir dos vasos del caldo de verduras y salpimentar.
Cuando las patatas estén cocidas añadiremos los filetes de merluza, mojar con más
caldo si fuese necesario. Servir caliente haciendo una cama con los verduras y
depositando el pescado encima. Salsear con el jugo restante.

JUDIAS VERDES CON ALUBIAS(331 KCAL.)
Ingredientes:
ajo (1 diente)
caldo desgrasado (1 vaso)
judías verdes cocidas (2 puñados)
judías secas (150 g (en cocido))
tomate crudo (1 unidad)
aceite de oliva (10 g)
sal (al gusto)
cebolla (1/2 unidad)

Elaboración:
Untar la cazuela con ajo y añadir la cebolla y el tomate picados. Para evitar que se peguen añadir un poco de agua y dejarlo sofreír. Una vez cocidos añadir el aceite, las judías y las alubias (previamente hervidas). Se puede utilizar caldo desgrasado en lugar de agua para la cocción del sofrito. El mismo plato puede tomarse frío en verano (en forma de ensalada) o caliente en invierno añadiendo caldo desgrasado y una hoja de laurel.

ATUN CON TOMATE(269 KCAL.)
Ingredientes:
atún (1020 g)
aceite de oliva (5 cc)
pimiento verde (1/2 unidad)
tomate cocido (3 cuch. soperas)
cebolla (1 unidad)

Elaboración:
En una cazuela hacer un sofrito con agua de tomate, cebolla y pimiento. Añadir el tomate cocido y el aceite y dejar a fuego lento. Aparte cocer el atún al horno o a la plancha. Una vez cocido añadir el pescado a la cazuela y dejar unos minutos.

MANZANAS AL HORNO(74 KCAL.)
Ingredientes:
agua (1 vaso)
manzanas (2 unidades)
sacarina al gusto

Elaboración:
Sacar con la punta del cuchillo el corazón de las manzanas sin abrirlas. Colocar en una fuente y añadir el agua encima de las manzanas. Puedes rellenar el corazón con sacarina.
Hornear durante 30 – 40 minutos.

CREMA DE VERDURAS(296 KCAL.)
Ingredientes:
leche desnatada (1/2 vaso)
aceite de oliva (una cucharadita de postre)
puerro (1 unidad)
zanahoria (1 unidad)
judías tiernas (un puñado)
patata cocida (150 g)

Elaboración:
Limpiar y pelar todas las verduras. Hervir durante 30 minutos aproximadamente. Batir e incorporar el aceite. Añadir la leche poco a poco hasta que quede una crema ligera. Salpimentar al gusto.

CONEJO AL HORNO(207 KCAL.)
Ingredientes:
pimienta al gusto
conejo (120 g)
agua (1/2 vaso pequeño)
sal al gusto
berenjena (1/2 unidad)
pimiento rojo (1/2 unidad)
aceite de oliva (una cucharadita de postre).

Elaboración:
Untar con el aceite una fuente resistente al horno. Colocar el conejo salpimentado junto con las verduras (pimiento y berenjena). A media cocción untar con agua el conejo para evitar que se reseque demasiado.

CREMA DE KIWI(58 KCAL.)
Ingredientes:
clara de huevo (1 unidad)
kiwi (1 unidad)
zumo de limón (2 cucharadas soperas)
sacarina al gusto

Elaboración:
Pelar el kiwi, cortarlo y congelar. Antes de servir el postre, montar una clara a punto de nieve. Una vez montada, añadir el edulcorante. Triturar, con una batidora eléctrica, el kiwi congelado. Servirlo en una copa y añadir la clara a punto de nieve, el zumo de limón y remover con suavidad.

BATIDO DE FRESA(106 KCAL)
Ingredientes:
leche desnatada (1 vaso)
fresas (10 unidades)
sacarina al gusto.

Elaboración:
Lavar y limpiar bien las fresas. Picarlas bien y batir con la batidora mientras se le añade la leche poco a poco hasta que queda una crema. Añadir sacarina al gusto.

BACALAO EN SALSA(190 KCAL.)
Ingredientes:
sal al gusto
caldo de pescado (1/2 litro)
harina de trigo (1 cucharadita de postre)
bacalao (120 g)
puerro (1 unidad)
perejil al gusto

Elaboración:
Untar una cazuela de barro con ajo y aceite.
Añadir una picada hecha con: perejil, ajo y un poco de caldo de pescado.
Colocar el bacalao (previamente desalado), el puerro cortado a láminas y el resto de caldo de pescado y hervir. Añadir un poco de harina al final de la cocción para espesar la salsa.
Servir caldoso. Puedes utilizar en lugar del bacalao y puerros distintos tipos de pescado y verduras (por ejemplo merluza, rape, champiñones, alcachofa...)

MENESTRA(274 KCAL.)
Ingredientes:
vinagre (al gusto)
zanahoria (1/2 unidad)
sal al gusto
patata cocida (150 g)
mahonesa light (2 cucharaditas de postre)
judías tiernas (1 puñado)
alcachofa cocida (1 unidad)

Elaboración:

Hervir en agua salada las verduras.
Aliñar con vinagre y mahonesa light.

MENENSTRA DE VERDURAS Y CARNES *361*
MENESTRA IMPERIAL CON LANGOSTINOS *362*
MENESTRA IMPERIAL SALTEADA *363*
MERENGUES DE CAFÉ *364*
MERLUZA AL AZAFRÁN CON CHIRLAS *365*
MERLUZA AL BRANDY CON COGOLLOS *366*
MERLUZA AL HORNO *367*
MERLUZA CON GAMBAS, AJETES Y TRIGUEROS *368*
MERLUZA DORADA *369*
MERLUZA EN SALSA DE CAVIAR DE ORICIOS *370*
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE *371*
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS *372*
MERLUZA FUENTERRABÍA *373*
MERLUZA Y LANGOSTINOS EN PAPILLOTE *374*
MERLUZA WALESKA *375*
MERLUZA Y RAPE AL HORNO *376*
MERLUZA SALTEADA *377*
MERO SALSA FIGON *378*
MERO AL TXACOLÍ *379*
MERO CON ALMEJAS *380*
MIGAS *381*
MIGAS CON JAMÓN *382*
MIGAS MURCIANAS *383*
MIGAS RULERAS DE PASTOR *384*
MOJARRA EN ADOBO *385*
MOLDECITOS A LA FRANCESA *386*
MOROS Y CRISTIANOS *387*
MORTERUELO ESTILO FIGON *388*
MOUSSE DE CHOCOLATE *389*
MOUSSE DE CHOCOLATE Y MENTA *390*
MOUSSE DE FRESÓN *391*
OSTRAS AL VERMUTH *392*
PALETILLA EN COSTRA *393*
PANECILLOS DE ÁVILA *394*

PASTA CON SALCHICHAS *395*
PAELLA *396*
PAELLA DE POLLO *397*
PAELLA DE MARISCOS *398*
PASTA FRESCA CON CIGALAS *399*
PASTEL CALIENTE DE SALMÓN NORUEGO Y PANCETA *400*
PASTEL DE CARNE *401*
PASTEL DE MERLUZA CON SALSA PESCANOVA *402*
PASTEL DE PERAS *403*
PASTEL DE PESCADO *404*
PASTEL DE PESCADO CON TRONQUITOS DE MAR *405*
PASTEL DE PUERROS CON TOMATE *406*
PASTEL SALADO DE ACEITUNAS Y JAMÓN *407*
PASTEL SICILIANO *408*
PATATAS AL HORNO *409*
PATATAS A LA IMPORTANCIA *410*
PATATAS BRAVAS *411*
PATATAS CON CALAMARES *412*
PATATAS CON COSTILLAS *413*
PATATAS GUISADAS CON HONGOS (NISCALOS) O SETAS DE CARDO *414*
PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS *415*
PATATAS CON QUESO *416*
PATATAS RELLENAS CON SALMÓN AHUMADO *418*
PATATAS SAN MARTÍN *419*
PATÉ CASERO *420*
PATO ASADO *421*
PAVO EN PEPITORIA *422*
PAVO RELLENO *423*
PAVO RELLENO CON FRUTOS SECOS *424*
PECHUGAS COSTA BRAVA *425*
PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO *426*
PECHUGA DE PAVO AL OLOROSO *427*

PECHUGAS VILLARROA CON SALSA DE TOMATE. *428*
PELOTILLAS DE JAMÓN *429*
PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS *430*
PERAS CON CHOCOLATE *431*
PIERNA ASADA *432*
PIERNA DE CORDERO AL CAVA *433*
PICHONES ASADOS AL VINO TINTO *434*
PINCHOS DE CORDERO *435*
PIMIENTOS ASADOS *436*
PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y JAMÓN *437*
PIMIENTOS RELLENOS DE RABO *438*
PIMIENTOS DEL PIQUILLO *439*
PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS AL AJILLO *440*
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO *441*
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE PESCADO *442*
PISTO CON SALMÓN NORUEGO *443*
PISTO MANCHEGO *444*
PISTO DE HUEVO Y PIMIENTOS (FIDELIUS) *445*
PIZZA DE RABO DE VACA *446*
POLLO ASADO A LA OLLA *447*
POLLO AL BRANDY *448*
POLLO AL LIMÓN *449*
POLLO A LA CERVEZA *450*
POLLO A LA MOSTAZA *451*
POLLO AL ROMERO *452*
POLLO ASADO (ROSTIT) *453*
POLLO EN ESCALOPA *454*
POLLO EN PEPITORIA *455*
POLLO A LA CHILINDRON *456*
POLLO A LOS 7 PERFUMES *457*
POLLO EN ESCABECHE *458*
POLLO CON HONGOS *459*
POLLO RELLENO *460*
PORRUSALDA *461*

POSTRE DE PIÑA Y LIMÓN *462*
POTAJE CASTELLANO *463*
POTAJE DE GARBANZOS CONQUENSE *464*
POTAJE DE GARBANZOS DE VIERNES SANTO *465*
POTAJE DE GARBANZOS *466*
POTAJE SERRANO *467*
PUCHERO ESTILO CATALÁN *468*
PUCHERO ESTILO MURCIANO *469*
PULPO " A FEIRA" *470*
PUDDING DE PESCADO *471*
PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA *472*
PURÉ DE VERDURAS CON POLLO *473*
PUERROS CON BECHAMEL *474*
QUESO FRITO *475*
RAGOUT DE CERDO *476*
RAGOUT DE RABO DE BUEY *477*
RAGU DE VACA CON VERDURAS *478*
RAJAS DE SALMÓN AL HORNO *479*
RAPE ALANGOSTADO *480*
RAPE ALANGOSTADO INTERNET *481*
RAPE A LA AMERICANA *482*
RAPE A LA GALLEGA *483*
RAPE CON ALMEJAS Y GAMBAS *484*
RAPE CON PATATAS *485*
RAYA A LA SIDRA *486*
REDONDO A LA NARANJA *487*
REDONDO MECHADO *488*
REVUELTO A LA MANCHEGA *489*
REVUELTO DE AJOS TIERNOS *490*
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, SETAS Y GULAS *491*
REVUELTO DE GUISANTES Y HABAS *492*
REVUELTO DE HABAS CON JAMÓN *493*

REVUELTO DE PATATAS CON QUESO *494*
REVUELTO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS *495*
REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS *496*
REVUELTO DE SALMÓN NORUEGO SOBRE TOSTADAS *497*
REVUELTO DE SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS *498*
RIÑONES AL JEREZ *499*
RIÑONES DE CORDERO AL VINO CON PASTA *500*
RODAJAS DE MERLUZA CON ALCACHOFAS *501*
RODAJAS DE RAPE AL HORNO *502*
ROLLITOS DE FRANCESA CON SALMO Y CAVIAR *503*
ROLLITOS DE CARNE Y QUESO *504*
ROLLITOS DE PESCADO CON CREMA DE CANGREJOS *505*
ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS DE GULAS *506*
ROLLO DE CARNE *507*
ROMESCO DE MARISCOS *508*
ROSADA CON SALSA DE MADEIRA *509*
ROSBIF CON PATATAS ESTOFADAS *510*
ROSQUILLAS *511*
SALMÓN AL CAVA *512*
SALMÓN AL CAVIAR *513*
SALMÓN AL HORNO *514*
SALMÓN AL VINO BLANCO *515*
SALMÓN CON SALSA AL MUJJOL *516*
SALMÓN EN SALSA VERDE *517*
SALMONETES A LAS FINAS HIERBAS *518*
SALMONETES AL AZAFRÁN *519*
SALMOREJO *520*
SALSA ALI – OLI *521*
SALSA BRAVA *522*
SALSA BECHAMEL *523*
SALSA CHIMICHURRI *524*
SALSA MOJO PICÓN *525*
SALSA MOJO PICON CANARIO. *526*
SALSA MOJO VERDE *527*

SALSA MOJO DE CILANTRO *528*
SALSA MOJO DULCE *529*
SALSA MOJO DE TOMATES ASADOS *530*
SALSA MOJO DE VINO *531*
SALSA DE TOMATE *532*
SALSA TÁRTARA *533*
SALSA DE TOMATE *534*
SALSA VINAGRETA *535*
SALSA VINAGRETA DE COGOLLOS *536*
SANCOCHO CANARIO *537*
SANFAINA DE CONEJO *538*
SARDINAS A LA GENOVESA *539*
SARDINAS GUISADAS *540*
SEPIA CON GUISANTES *541*
SETAS CON PRODUCTOS DEL MAR *542*
SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS A LA ITALIANA *543*
SOLOMILLO AL CABRALES *544*
SOLOMILLO A LA HAWAIANA *545*
SOLOMILLO AL OPORTO *546*
SOLOMILLO ESCALIBAT *547*
SOLOMILLO " MEDALLONES DE SOLOMILLO" *548*
SOLOMILLO AL PLÁTANO CANARIO *549*
SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS *550*
SOPA AL ESTILO DE CÁDIZ *551*
SOPA CAMPESTRE *552*
SOPA CASERA *553*
SOPA DE ALMEJAS *554*
SOPA DE ALMENDRAS *555*
SOPA DE ALMENDRAS INTERNET *556*
SOPA DE AJO *557*
SOPA DE AJO INTERNET *558*
SOPA DE AJO CON JAMÓN *559*
SOPA DE ARROZ CON JAMÓN *560*
SOPA DE CALABAZA CON ARROZ *561*

SOPA DE CEBOLLA *562*
SOPA GRATINADA DE CEBOLLA *563*
SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS *564*
SOPA DE FIDEOS CON ESPÁRRAGOS *565*
SOPA FRÍA DE AGUACATES CON LANGOSTINOS *566*
SOPA DE LECHE Y NUECES *567*
SOPA DE MENUDILLOS *568*
SOPA DE PAN Y PIMIENTOS *569*
SOPA DE PESCADO EN LA OLLA *570*
SOPA DE PESCADO CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS *571*
SOPA SALAMANDROÑA *572*
SOPA DE SALMÓN NORUEGO Y JÓVENES VERDURAS *573*
SOPA DE TOMATE *574*
SOPA DE VENDIMIA *575*
SOPA DE VERDURAS CON POLLO *576*
SOPA DE ZANAHORIAS *577*
SUPREMAS DE SALMÓN *578*
TARTA DE MANZANA *579*
TARTA DE MANZANA MIELE *580*
TARTA DE NARANJA *581*
TARTA DE NAVIDAD *582*
TARTA DE NECTARINAS *583*
TARTA DE PERA CARAMELIZADA *584*
TARTA DE QUESO Y FRESON *585*
TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO *586*
TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO *587*
TARTA DE ZANAHORIAS *588*
TARTALETAS DE QUESO Y JAMÓN *589*
TARTALETA DE MENESTRA IMPERIAL *590*
TARTALETAS DE SALMÓN AHUMADO *591*
TERNERA A LAS HIERBAS *592*
TERNERA ESTOFADA *593*
TERRINA DE MELOCOTÓN *594*

TERRINA DE PAVO *595*
TIRAMISÚ *596*
TIZNAO *597*
TOMATES PROVENZALES *598*
TOMATES RELLENOS *599*
TOMATES RELLENOS INTERNET *600*
TORRIJAS AL VINO TINTO *601*
TORRIJAS VIERNES SANTO *602*
TORRIJAS CON NATILLAS *603*
TORRIJAS AL ANIS *604*
TORTILLA CAMPESTRE *605*
TORTILLA DE CEREZAS. *606*
TORTILLA GUISADA *607*
TORTILLA GUISADA ESTILO CUENCA *608*
TORTILLA DE PATATAS EN MICROONDAS Y RELLENA *609*
TORTILLA SORPRESA *610*
TORTITAS AMERICANAS CON NATA *611*
TORTITAS DE CALABAZA *612*
TOSTA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES *613*
TOSTAS DE SALMÓN *614*
TRUCHAS AL HORNO *615*
TRUCHAS AL LIMÓN *616*
TRUCHAS CON MANZANAS *617*
TRUCHAS FIGON *618*
TRUFAS *619*
TRUFAS DE CHOCOLATE *620*
VARITAS Y PESKITOS DE FILETES DE MERLUZA CON ARROZ Y TOMATE *621*
VENTRESCA DE MERLUZA CON GAMBAS *622*
VENTRESCA DE MERLUZA PRIMAVERA *623*
VERDURAS RELLENAS DE SALMÓN NORUEGO *624*
VIEIRAS AL ESTILO GALLEGO *625*
VIEIRAS CON MANTEQUILLA BLANCA *626*
VIEIRAS CON MARISCO GRATINADAS *627*
VIEIRAS GRATINADAS *628*

VIEIRAS Y SALMÓN CRUDO MARINADOS *629*
VOL-EAU-BANT *630*
ZARZUELA DE MARISCO *631*
TRUCOS *632*

ACELGAS CON ANCHOAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de acelgas.
1 cabeza de ajos.
1 cebolleta picada fina.
12 filetes de anchoas en lata.
Aceite de oliva.

Preparación

Cortamos las acelgas en trozos de unos 3 centímetros aproximadamente y las cocemos en agua con sal junto con la cabeza de ajos sin pelar. Una vez cocidas, escurrimos las acelgas y reservamos. Pelamos los ajos y hacemos puré con ellos.
En una sartén con aceite, pochamos la cebolleta picada. Cuando esté dorada, agregamos el puré de ajo. Rehogamos y añadimos las anchoas picadas, removiendo hasta incorporar las acelgas. Calentamos bien, probamos de sal y servimos.

AJO ARRIERO

Ingredientes (6 personas)

½ kg. De bacalao.
½ kg. De patatas.
100 grs. de pan rallado.
2 huevos cocidos.
1 yema de huevo.
4 dientes de ajo.
¾ de aceite de oliva.
Perejil.

Preparación:

Ponemos el bacalao a desalar durante 12 horas, cambiándole el agua.
Cocemos el bacalao, las patatas y el huevo.
Con la patata cocida y con el caldo de la cocción se hace un puré claro.
Se quita las espinas del bacalao y se parte muy fino, al igual que los huevos duros y el perejil que se cortarán muy menuditos.
Machacamos en el mortero los dientes de ajo y la yema de huevo, batiéndolo con una espátula de madera, agregando después el pan rallado y el puré de patatas, se pone en una cazuela de barro y se deja reposar durante 10 minutos, a continuación se echa el aceite poco a poco batiéndolo, agregando después el bacalao, el perejil y los huevos picados.
Se sirve frío.

AJO MATAERO

Ingredientes (6 personas)

1kg, de pan casero.
400 grs. de tocino fresco de panceta.
250 grs. de hígado de cerdo.
50 grs. de almendras de piñón.
½ cabeza de ajos secos.
1 cucharadita de café rasa de orégano.
1 cucharadita de café rasa de canela.
½ cucharadita de café de pimienta molida.
6 unidades de clavo picado.
Sal al gusto.
1 pimentón picante.

Preparación:

El pan debe ser duro de 2 o 3 días. Se le quita la corteza y se desmenuza muy fino.
Se corta el tocino y el hígado en tacos pequeños.
En una sartén ponemos el tocino a fuego lento, cuando esté hecho se retira y se reserva.
En la misma grasa se fríe el hígado, cuando esté hecho se retira también y se reserva.
A la grasa de la sartén se le añade el pimentón y todas la especias, sin dejar de darle vueltas, en la propia sartén, se le agrega el pan hecho miga y se rehoga. Se cubre con agua.
Del hígado que teníamos reservado, cogemos la mitad y lo machacamos en el mortero, junto con los ajos crudos. Se agrega a la sartén y se deja hervir a fuego lento, hasta que se haga una masa homogénea y compacta y dispuesta para servir.
Se sirve en cazuela de barro y previamente se le ha puesto el tocino, el resto del hígado y los piñones para decorar.
La corteza de pan sirve para comer el ajo, en lugar de la cuchara.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera picada.
2 pimientos verdes.
1 cebolla.
1 tomate maduro.
5 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
1 poquito de leche.
Harina, sal, aceite.
1 huevo.
Un poquito de perejil picado.

Preparación

Se bate el huevo en un bol. Se pican 3 dientes de ajo muy finos y un poquito de perejil, y se junta con el huevo.
Se añade la carne picada. Se sazona todo y se echa un chorrito de leche. Se mezcla todo bien y se agrega harina para que la masa espese.
Una vez que tenga la consistencia deseada, se empiezan ha hacer las albóndigas, pasadas por harina y se fríen. Se van poniendo en la olla super-rapida.
Se hace el sofrito con la cebolla, los 2 dientes de ajo restantes, el tomate y los pimientos.
Una vez que este hecho el sofrito se pasa por la batidora y si se quiere por el chino y se agregan a las albóndigas, junto con el vaso de vino blanco.
Se añade la sal y se cubre de agua. Se pone a cocer durante 15 minutos. Si hace falta una vez pasado este tiempo se puede poner a cocer de nuevo, sin tapar la olla para reducir la salsa.

ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de espinacas.
100 grs. de tocineta (panceta).
Crema de zanahoria.
1 diente de ajo.
Agua, sal.
Aceite, harina.

Preparación

Lavamos las espinacas y las colocamos en una cazuela con agua y sal. Una vez que estén bien escurridas, hacemos con ellas unas albóndigas o bolitas y las rebozamos en harina.
Después, freímos bien estas albóndigas, teniendo mucho cuidado para que no se deshagan.
Mientras tanto, cortamos el ajo en láminas finas y lo sofreímos con un poco de aceite en una sartén. Añadimos la tocineta en trozos y la crema de zanahoria.
Acto seguido agregamos las albóndigas. Una vez hecho esto dejamos cocer a fuego lento durante 5 minutos y servimos.

ALBÓNDIGAS DE FIAMBRE

Ingredientes (4 personas)

150 grs. De jamón serrano.
150 grs. De mortadela.
150 grs. De salami.
2 patatas medianas.
2 huevos.
1 cucharada de queso rallado.
E dientes de ajo.
Harina, aceite.
Pimienta negra molida y sal.

Preparación:

En primer lugar, cocemos las patatas sin pelar en agua con sal hasta que estén bien hechas. Las pelamos y las pasamos por el pasapurés.
Picamos el embutido en la picadora y si no lo tenemos, lo picaremos con el cuchillo lo más menudo posible.
Echamos el puré de patatas y el embutido picado en una fuente y agregamos uno de los huevos entero, un poco de sal (teniendo en cuenta que el embutido ya tiene) y una pizca de pimienta negra molida. Espolvoreamos con el queso rallado y lo mezclamos todo bien hasta conseguir que se forme una pasta.
Batimos en un plato hondo y echamos el pan rallado en otro plato.
Formamos las bolitas de tamaño regular y las rebozamos por huevo y pan rallado.
Echamos en una sartén el aceite y cuando este caliente freímos los ajos, hasta que se doren y después en el mismo aceite las albóndigas con el fuego a medio para que no se quemen. Las sacamos y las reservamos sobre papel de cocina.
Se sirven calientes y se pueden acompañar con arroz blanco. También se pueden servir frías con ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

ALBÓNDIGAS GUISADAS

Ingredientes (6 personas)

Para las albóndigas:

3 huevos.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 kg. De carne picada.
Sal, Aceite.
Pan rallado.

Para la salsa:

2 o 3 cucharadas de harina.
1 o 2 vasos de vino blanco.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pizca de nuez moscada.
2 o 3 almendras.
Aceite y sal.

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite se fríe la cebolla, una vez doradas se echa la harina cuando a cogido color, se añade el vino blanco y se coloca todo en una cacerola con la nuez moscada, la sal y con el ajo y el perejil, previamente machacados en el mortero. Se deja cocer todo unos 15 minutos. Se añaden las albóndigas y se dejan cocer 5 o 10 minutos más hasta que cojan el sabor.
Albóndigas:
En una fuente se baten los huevos. En el mortero se machacan los ajos y el perejil, y se añaden a los huevos batidos. Se la añade la carne y se mezcla bien con todo. Se le añade por fin el pan rallado que necesite la carne. Se echa la sal, se da forma a las albóndigas y se fríen en aceite.

ALBÓNDIGAS RELLENAS

Ingredientes (6 personas)

300 grs. De carne de ternera picada.
300 grs. De carne de cerdo picada.
100 grs. De aceitunas rellenas de anchoas.
1 cebolla.
2 huevos.
3 dl. de aceite de oliva.
1 cucharadita de 4 especias.
Sal, pimienta.
1 cucharada de pan rallado.
1 cucharada de perifollo picado.
100 grs. De harina.

Preparación:

Pelamos y picamos menuda la cebolla, la rehogamos en aceite caliente sin dejar que coja color.
Mezclamos en un recipiente los dos tipos de carne picada, la cebolla rehogada, 1 huevo, el pan rallado, las 4 especias, el perifollo picado, sal y pimienta recién molida. Una vez mezclado lo tapamos con papel transparente y dejamos reposar en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.
Formamos unas bolitas con la preparación anterior.
Escurrimos muy bien las aceitunas del agua e introducimos una en cada bolita.
Pasamos las albóndigas por harina. Sacudimos para quitar la harina sobrante y las pasamos por el huevo batido.
Calentamos el aceite y freímos las albóndigas en él, hasta que estén doradas, se retiran y se ponen en un papel de cocina para que absorba la grasa.
Se sirven recién hechas con ensaladas variadas al gusto.

ALCACHOFAS CON ZANAHORIAS GUISADAS

Ingredientes (4 personas)

8 alcachofas.
2 zanahorias.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso de agua.
2 dientes de ajo.
250 grs. de guisantes.
1 pizca de harina.
Sal y aceite.

Preparación

Limpiamos las alcachofas y las cortamos en 4 trozos.
Ponemos aceite en una cazuela y ponemos a pochar la cebolla picada, el ajo y la zanahoria.
Cuando estén rehogadas, añadimos una cucharadita de harina y removemos.
A continuación, incorporamos las alcachofas, el vino blanco y el agua.
Sazonamos y dejamos cocer a fuego lento 1 hora. Si hiciese falta más agua la añadiríamos en pequeñas cantidades.
10 minutos antes de terminar, se añaden los guisantes y se dejan cocer.
Servimos calientes.

ALCACHOFAS EN VINAGRETA

Ingredientes (4 personas)

16 alcachofas.
½ limón.
Agua y sal.

Para la vinagreta:

1 trozo de cebolleta.
1 trozo de pimiento rojo.
1 trozo de pimiento verde.
8 cucharadas de aceite.
2 cucharadas de vinagre.
Sal, perejil picado.

Preparación:

Limpiamos las alcachofas quitándolas el rabo, las hojas de fuera y la punta. Las vamos frotando en limón y las echamos en una cacerola con agua y sal, donde cocerán unos 30 minutos. Una vez cocidas las troceamos habiéndolas escurrido previamente. Colocamos en una fuente y le echamos la vinagreta por encima.
Vinagreta:
En un bol echamos el aceite y el vinagre, batimos bien con un tenedor para que ligue y añadimos el resto de los ingredientes picaditos.

ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de acelgas.
1 kg. de patatas pequeñas.
2 dientes de ajo.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y cortar las acelgas en trozos pequeños. Ponerlas en una olla con agua hirviendo, aceite y sal durante 10 minutos.
Aparte, pelar las patatas y cocerlas durante 10 minutos.
Escurrir bien las acelgas, picar los ajos y freírlos todo en una sartén con aceite.

ALITAS DE POLLO AL HORNO

Ingredientes

1 kg. de alitas de pollo.
4 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
sal.
aceite.

Preparación

Se limpian las alitas de pollo.
Se pone un poquito de aceite en la bandeja de horno y se extiende.
Se sazonan las alitas y se distribuyen en la bandeja.
Se enciende el horno a 175º y se meten las alitas unos 20 minutos. Se les da la vuelta y se tienen otros 20 minutos por este lado.
Se pican los ajos grandes y se añaden a la bandeja junto con el vino blanco.
Se vuelven a meter al horno pero ahora a gratinar durante 5 o 10 minutos por cada lado.

ALAS DE POLLO AL VINO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de alitas de pollo.
Orégano.
2 dientes de ajo.
Vino blanco aromático.
4 tomates maduros.
Aceite y sal.

Preparación:

En una sartén con medio vaso de aceite, salteamos las alitas (bien limpias de plumas) y cuando se doren las sacamos a un plato. En las 2 cucharadas del aceite restante, sofreímos los ajos y machacamos hasta que estén bandos. Incorporamos a la sartén los tomates, pelados y troceados, para hacer una salsa espesa. A los 5 minutos, añadimos 1 vasito de vino y una cucharada de orégano. Colocamos en la salsa las alitas, dejamos hervir.

ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes (4 personas)

750 grs. de almejas.
media cucharada de harina
2 dientes de ajo.
medio vaso de aceite.
1 vaso pequeño de jerez seco.
zumo de medio limón.
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta blanca.

Preparación

Lavar las almejas y colocarlas en una cacerola junto con el vino y un vaso pequeño de agua. Cocer hasta que se abran. Colar el liquido y reservarlo. Poner las almejas en una cazuela.
Calentar el aceite y freír el ajo finamente picado. Agregar la harina, el perejil, un poco de pimienta y el caldo de cocción de las almejas. Hervir hasta espesar la salsa. Añadir la sal.
Retirar del fuego, echar el zumo de limón y verter la salsa sobre las almejas.

ALMEJAS CON ESPINACAS

Ingredientes

400 grs. de almejas.
150 grs. de espinacas cocidas.
½ vaso de nata.
½ copa de brandy.
1 vaso de caldo de pescado.
1 diente de ajo.
Aceite, sal.
Huevo.

Preparación

Cocemos y picamos las espinacas.
Picamos el ajo. Y lo doramos en una sartén con aceite, junto con las espinacas.
Seguidamente añadimos el brandy. Flambeamos con el fin de quemar el alcohol y para que el guiso adquiera el sabor del brandy.
Después añadimos el caldo de pescado, la nata y las almejas. Dejamos cocer unos 6 minutos hasta que se abran todas las almejas.
Por último par ligar la salsa, añadimos el huevo que habremos batido.
Rectificamos de sal y servimos.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

Ingredientes

¼ kg. De almejas.
3 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
Harina.
Aceite de oliva.
Sal y perejil.
Guindilla (opcional).

Preparación:

En una cazuela de barro se pone a calentar un buen chorro de aceite, cuando ya este ligeramente caliente se añaden los dientes de ajo laminados y una pizca de sal, dejando que se doren ligeramente, si se quieren un poco picantes añadir también la guindilla.
Echar 1 o 2 cucharadas de harina (depende lo espesa que se quiera la salsa), friéndola mientras se remueve sin que llegue a tostarse, verter el vasito de vino blanco y transcurridos unos instantes, ir echando agua mientras seguimos removiendo hasta que la salsa obtenga la consistencia deseada, entonces espolvorear con el perejil troceado. Probar y rectificar de sal si es necesario.
Cuando la salsa este hirviendo, añadir las almejas descartando todas aquellas que estén rotas o no se hayan cerrado al manipularlas, Esperar a que se abran con un pequeño hervor y servir directamente a la mesa, no consumiendo ninguna almeja que permanezca cerrada. Es importante que las almejas no estén demasiado tiempo cociendo.

ALUBIAS BLANCAS CON JUDÍAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de alubias.
1 zanahoria.
1 pimiento verde.
1 tomate.
300 grs. de judías verdes.
2 dientes de ajo.
Aceite, sal y agua.

Preparación

Habremos puesto las alubias a remojo el día anterior.
Comenzamos poniendo a cocer las alubias con la zanahoria, el tomate y el pimiento verde, en agua fría. Si venos que se están quedando secas, agregamos agua fría, pero siempre poco a poco, para que no pierdan el hervor en ningún momento.
Cuando estén cocidas, echamos las judías verdes y el refrito que habremos hecho con aceite y los ajos cortados en láminas. Dejamos cocer 20 minutos a fuego lento. La salsa no tiene que quedar muy espesa ni tampoco muy ligera. Digamos un punto medio, consistente o caldo gordo.
Serviremos este plato bien caliente.

ALUBIAS CON SALCHICHAS

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de alubias remojas.
6 salchichas.
2 cebollas pequeñas.
2 dientes de ajo.
300 grs. de tomates.
1 vasito de vino blanco.
1 ramita de tomillo.
1 ramita de laurel.
1 pizca de perejil.
Aceite y sal.

Preparación

Poner las alubias con agua la noche anterior.
Escurrir las alubias y ponerlas al fuego en una olla cubiertas con agua fría. Cuando empiecen a hervir, añadir una cebolla entera, el laurel, el tomillo y la sal. Cocemos lentamente durante 45 minutos.
Cortamos las salchichas y las freímos ligeramente en una sartén. Las reservamos.
Pelamos y rallamos los tomates, la cebolla restante, el ajo y el perejil y sofreíamos en el mismo aceite junto con el vino.
Agregar las salchichas y el sofrito en la olla y cocerlo tapado durante 30 minutos más, añadiendo agua si es necesario hasta cubrir las alubias y rectificando de sal, si se necesitase.

ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA

Ingredientes (4 personas)

1 cebolleta.
500 grs. de alubias.
1 puerro.
1 pimiento verde.
Aceite, sal y agua.
Panes fritos.

Para el puré de berza:

½ berza.
4 patatas medianas.
Perejil picado.

Preparación

Ponemos en remojo las alubias el día anterior.
Picamos muy fina la cebolleta, el pimiento verde y el puerro. En una cazuela echamos un chorro de aceite y las verduras, las alubias y la sal. Dejamos cocer 2 horas.
Aparte, limpiamos la berza y la troceamos, al igual que las patatas. Lo ponemos todo en una cazuela con agua y sal. Cocemos durante ½ hora a fuego medio.
Después pasamos por la batidora y tendremos un puré de berza.
Para servir, ponemos en el plato una ración de alubias y adornamos con una rebanada de pan frito. Espolvoreamos sobre el puré con perejil y dejamos que cada uno se sirva a su gusto.

ALUBIAS PINTAS

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De alubias pintas.
1 trozo de panceta.
1 chorizo asturiano.
1 morcilla asturiana.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
Sal y agua.

Preparación:

Se ponen en remojo las alubias el día anterior.
Se colocan en la olla, las alubias, la panceta, el chorizo, la morcilla, los ajos, el laurel y la cebolla, todo en crudo, se la cubre con agua y se añade la sal.
Se pone todo junto a cocer durante 20 minutos.

AROS DE CEBOLLA REBOZADOS

Ingredientes

Cebolla al gusto
Maicena para rebozar.
Aceite para freír.

Preparación:

Una vez cortados y separados los aros de cebolla, introducirlos en una bolsa de plástico, donde previamente hayamos echado maicena.
Cerrar la bolsa y agitar varias veces hasta que queden bien rebozados. Freír con aceite muy caliente.

ARROZ A BANDA

Ingredientes

2 sepias medianas.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
½ tomate maduro.
Arroz (una tácita por persona)
perejil, aceite.

Para el caldo:

1 Kg de raspas de pescado.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
1 diente de ajo.
1 cebolla.
Azafrán, Agua.
1 pastilla de caldo de pescado.

Preparación

Se limpian las espinas del pescado y se ponen en una cacerola onda.
Se limpian los pimientos y se cortan en trozos. Se pela la cebolla y el ajo. Se parten por la mitad. Se hace lo mismo con el tomate. Se cubre todo con agua, se le añade sal, la pastilla de caldo de pescado y el azafrán machacado.
Se pone a cocer todo durante 15 minutos.
Cuando el caldo esta hecho se reserva conservándolo caliente.
En una paellera se pone el aceite y cuando este esté caliente se hace un sofrito con la cebolla muy picada, el ajo, el tomate y el pimiento rojo cortado en tirar.
Mientras tanto limpiamos las sepias y las cortamos en taquitos
Cuando el sofrito este hecho añadimos la sepia y la rehogamos también.
Se agrega el arroz y se deja rehogar.
Echamos el caldo caliente, que iremos agregando conforme lo necesite. Y lo tendremos cociendo durante 18 minutos. Cuando el arroz lleve cociendo 10 minutos, le añadimos un ajo machacado y perejil picado con un poquito de caldo. Pasado este tiempo retiramos la paellera del fuego y dejamos que repose de 2 a 5 minutos más.

Se sirve con ali-oli que habremos preparado con huevo, aceite, ajo y sal.

ARROZ A LA MARINERA

Ingredientes

350 grs. de arroz.
200 grs. de calamares.
1 cebolla pequeña.
1 litro de caldo de pescado.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
100 grs de guisantes cocidos.
200 grs. de rape limpio.
12 almejas.
12 gambas peladas.
Aceite, sal y pimienta.
Perejil y azafrán.

Preparación

Limpiamos el pescado y los mariscos.
En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla, el ajo y el pimiento picados. Cuando éstos empiecen a dorarse, añadimos los pescados troceados y dejamos que sofrían un poquito.
Agregamos el arroz y lo rehogamos, echamos el azafrán, el caldo bien caliente y los guisantes.
Pasados 10 minutos de cocción, incorporamos las almejas y dejamos cocer otros 10 minutos más.
Queda bastante caldoso como una sopa espesa.

ARROZ A LA MILANESA

Ingredientes (4 personas)

4 hiladillos de pollo.
50 grs. de jamón.
1 cebolla picada finamente.
200 grs de guisantes cocidos.
500 grs. de arroz.
1 cucharada de queso rallado.
1 tomate picado.
10 pimientos del piquillo.
Aceite y mantequilla.
Agua y sal.

Preparación

Rehogamos la cebolla, el tomate, el jamón y los higadillos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando todo esté dorado incorporamos el arroz y rehogamos todo. Agregamos un litro de agua hirviendo. Echamos los guisantes y el queso y dejamos hervir a fuego vivo sin tapar, durante 12 ó 15 minutos. Retiramos del fuego.
En un molde untado con mantequilla, vertemos el arroz y metemos al horno caliente a 280º durante 10 minutos. Sacamos y volcamos sobre una fuente. Para servir, acompañamos con unos pimientos fritos a fuego lento.

ARROZ CON ATÚN

Ingredientes

200 grs. de arroz.
1 cebolla mediana.
2 cucharadas soperas de aceite.
2 dientes de ajo.
¼ de pimiento rojo.
2 filetes de anchoas en aceite.
200 grs. de migas de atún.
1 cucharada sopera de perejil picado.
1 vasito de vino blanco seco.
2 y ½ veces el volumen de arroz, de caldo de verduras.

Preparación

En una cacerola ponemos el caldo a calentar y cuando hierva echamos el arroz y dejamos cocer el tiempo indicado en el paquete. En una sartén o cacerola ponemos el aceite a calentar y cuando esté echamos la cebolla pelada y picada muy menuda, los diente de ajo, también muy picaditos y el pimiento en trocitos. Cuando la cebolla esté transparente añadimos los filetes de anchoa en trocitos y las migas de atún. Le damos vueltas, añadimos el perejil y el vino blanco y dejamos que cueza suavemente unos 15 minutos.
Cuando esté el arroz, lo escurrimos y mezclamos con lo de la sartén.
Se sirve muy caliente.

ARROZ CON BONITO

Ingredientes (4 personas)

1 pimiento.
200 grs. De tomate.
1 cebolla pequeña.
2 dientes de ajo.
2 matas de perejil.
1 hoja de laurel.
1 pizca de azafrán.
½ pastilla de starlux.
¼ de kg. De bonito.
2 vasos de arroz.
Sal.

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite se fríe el pimiento un poco y se añade la cebolla, ambos bien picados. Cuando esta dorado se le echa el tomate picado. Se deja freír un rato a fuego lento. Se le agrega agua, la sal, el ajo picado, el perejil, el laurel, el starlux y el azafrán. Se le deja cocer un rato y se le añade el bonito, se deja cocer 5 minutos más, se añade el arroz y se deja cocer hasta que este listo.

ARROZ CON CALABACINES

Ingredientes (4 personas)

4 calabacines pequeños.
4 tazas de arroz.
2 cebolletas.
2 tomates maduros.
1 litro de caldo de carne.
1 diente de ajo.
Sal, aceite, perejil.
1 puerro.

Preparación

En una cazuela con un chorro de aceite rehogamos el puerro, el ajo, las cebolletas y el tomate todo troceado. Añadimos el arroz y rehogamos unos minutos. Cubrimos con el caldo, doble cantidad de caldo que de arroz. Dejamos cocer a fuego medio durante 20 minutos.
Cortamos el calabacín en trozos grandes sin pelar y los añadimos al arroz 5 minutos antes de que termine la cocción.
Es importante que tanto calabacines como puerros y cebolletas queden al denote, un poquito duros.
Cuando el arroz esté en su punto (unos 20 minutos de cocción aproximadamente), servimos.

ARROZ CON CARNE O POLLO

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De pollo o carne.
Aceite.
1 cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pimiento.
200 grs. De tomate.
1 pastilla de starlux
1 pizca de azafrán.
Sal.
Aceitunas.
1 botecito pequeño de guisantes.
1 botecito pequeño de pimiento morrón.

Preparación:

Se fríe la carne en una sartén. Una vez frita se echa en una cacerola con agua y se pone a cocer. En aceite de freír la carne, se fríen el pimiento, la cebolla y el tomate en ese orden. Una vez frito se añade a la cacerola con el ajo y el perejil que se habrán machacado previamente en el mortero se añade el starlux, el laurel, el azafrán y la sal. Se deja cocer unos 20 minutos y se incorpora el arroz.
Cuando este a medias de hacer, se echan los guisantes, el pimiento morrón y las aceitunas. Se deja cocer hasta que este listo.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
4 cucharadas de arroz.
6 cucharadas de azúcar.
Cáscara de un limón.
Canela en polvo.

Preparación:

Ponemos a cocer la leche y cuando rompa a hervir se añade el arroz, se deja cocer hasta que este tierno el arroz, aproximadamente unos 20 minutos.
Cuando lleve cociendo unos 15 minutos se agrega el azúcar, la cáscara de limón bien lavada, y se deja cocer 5 minutos hasta completar los 20 minutos que necesita el arroz.
Cuando este cocido, se retira la cáscara de limón, se pone un poco más de azúcar por encima y la canela en polvo y se sirve.

ARROZ CON VERDURAS Y MARISCO

Ingredientes

1 estuches de preparado de Paella Pescanova 500 grs.
1 estuche de gambas, ajetes y trigueros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
2 pimientos de lata.
200 grs. de arroz.
100 cl de aceite.
2 dientes de ajo.
100 grs. de puré de tomate.
200 grs. de cebolla.
Pimentón dulce o picante.
Perejil y hebra de azafrán.

Preparación

Se pone aceite en una cazuela y se doran los ingredientes del preparado de paella añadiendo también la cebolla y los dientes de ajo.
Una vez dorados, se añaden 200 grs. de arroz y ½ litro de agua. Se tuesta el azafrán y se le añade. Cuando rompa a hervir, se incorporan las gambas, ajetes y trigueros y los guisantes Pescanova.
Se cuece durante 20 minutos y se deja reposar durante 5 minutos más.

ARROZ DE LOS TESOROS

Ingredientes

200 grs. de arroz.
50 grs. de azúcar.
40 grs. de mantequilla.
50 grs. de dátiles.
50 grs. de pasas de Corinto.
50 grs. de almendras.
50 grs. de cerezas confitadas.
50 grs. de cáscara de naranja confitada.

Para el almíbar:

4 litros de agua.
1 cucharada pequeña de esencia de almendra.
100 grs. de azúcar.

Preparación

Cocer el arroz con el agua hirviendo salada durante 15 minutos y cuando falten 5 minutos, añadirle el azúcar y la mantequilla.
Escurrir el arroz y poner en moldes, previamente untados con mantequilla.
Intercalar las frutas picadas y dispersarlas adornándolo.
Cocer los moldes al baño María durante 20 minutos.
Desmoldar y decorar al gusto con los frutos confitados. Rociar por encima con el almíbar, que habremos hecho cociendo el agua con el azúcar de almendras.

ARROZ CON POLLO Y SALSA DE SOJA

Ingredientes

½ Kg de arroz.
1 pechuga de pollo de 300 grs.
1 cebolla mediana.
1 diente de ajo.
medio vaso pequeño de aceite.
tres cucharadas soperas de salsa de soja.
1 huevo grande.
1 cucharada sopera de perejil picado.
sal.

Preparación

Cocer el arroz en agua abundante con sal durante 13 minutos.
Escurrir y refrescar con un chorro de agua fría. Escurrir de nuevo y reservarlo.
En una sartén poner el aceite a calentar y rehogar sin que tome color, la pechuga cortada en tiras. Una vez rehogadas, cortarla en cuadritos y reservarla. En ese mismo aceite sofreír la cebolla y el ajo mezclados y muy picados, hasta que se pongan transparentes. Añadir entonces el arroz, remover y agregar el pollo. Volver a rehogar y agregar la salsa de soja. Poner la sal con cuidado. Revolver todo junto muy bien.
En un plato batir los huevos como para tortilla y añadirlo, colándolo por un colador de agujeros pequeños.
Mezclar todo bien y añadir el perejil picado y servir en una fuente.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de arroz integral.
1 litro de agua o caldo de verduras.
100 grs, de judías verdes.
2 zanahorias.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
50 grs. de espinacas.
Aceite y sal.

Preparación

Picamos las judías verdes, las zanahorias, el tomate y los ajos y los rehogamos con un poco de aceite en una cazuela.
Una vez hecho esto, añadimos el arroz y rehogamos para que nos quede suelto. Cuando el arroz esté rehogado, añadimos el agua o caldo de verduras y la sal y dejamos cocer todo durante 55 minutos, ya que el arroz integral tarda en cocer algo más que el normal.
Mientras tanto, picamos las espinacas, y las agregamos al arroz. Dejamos cocer todo durante 5 minutos, ponemos a punto de sal y ya está listo para servir.

ASADO DE TERNERA FRIÓ

Ingredientes

2 kg. de redondo de ternera.
100 grs. de jamón de York.
1 vaso de nata líquida.
12 pepinillos.
400 grs. de champiñones.
1 hoja de salvia.
Mostaza, sal y pimienta.

Preparación

Con una aguja se va metiendo el jamón en el asado a daditos. La víspera hacemos el asado en el horno caliente a 200º, durante 1 hora y 30 minutos. Una vez asado, lo sacamos y cortamos en lonchas no demasiado gruesas. Untamos cada loncha con una capa fina de nata por un lado y de mostaza por el otro y unas hojas de salvia. Luego volvemos a recomponer el asado y lo guardamos en lugar fresco. En el momento de servir, ponemos en una fuente rodeada con champiñones crudos limpios, cortados en láminas y rociados de zumo de limón. También puede acompañarla con un pisto a una ensalada de lechuga.

BACALAO A LA BANDERA ESPAÑOLA

Ingredientes (4 personas)

½ kilo de bacalao (no cazón).
Salsa de tomates con ½ kg de tomates.
Mahonesa con 2 huevos.
1 taza de aceite.

Preparación:

Remojar el bacalao durante 12 horas pero a las 6 horas cambiarle el agua. Con otra agua llevarlo a hervor durante 2 minutos. Hacer una salsa de tomates y una mayonesa. En una fuente se pone la salsa de tomates a un costado, el bacalao en el medio y después la mayonesa. Se puede acompañar con papas hervidas, cebollas hervidas o arroz blanco.

BACALAO A LA GALLEGA

Ingredientes (4 personas)

1,200 kg. De lomos de bacalao.
1,500 kg. De patatas.
600 grs. De coliflor.
100 grs. De cebollas.
1 cabeza de ajos.
150 grs. De pimentón de calidad.
1 vaso de aceite.

Preparación:

Ponemos los lomos de bacalao durante 2 días, cambiándole el agua cada 8 horas. En una cacerola con agua, ponemos las patatas en rodajas gruesas, la cebolla y la coliflor. Al romper a hervir, ponemos los lomos de bacalao y cocemos hasta que estén hechas las patatas,
Hacemos la salsa poniendo aceite en una sartén y doramos los ajos.
Retiramos del fuego y añadimos pimentón y un cazo de agua de la cocción del bacalao.
Servimos con la salsa por encima.

BACALAO AL PIN PIN

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De bacalao.
1 taza de Aceite de oliva.
1 cabeza Ajos.
Harina.

Preparación:

Remojar 12 horas el bacalao, cambiar agua a las 6 horas. Sacar del agua y pasarlo por abundante agua hirviendo para blanquear y sacar del agua al minuto.
En una cazuela de barro se pone el aceite, se deja calentar, se coloca el bacalao previamente enharinado y cortado en 4 pedazos. El aceite debe cubrir el bacalao, entonces se le agregan los ajos pelados y cortados en trozos grandes. Cuando los ajos están dorados se saca la cazuela del fuego.
Se sirve el bacalao con un poco de aceite y ajos.

BACALAO A LA MANCHEGA

Ingredientes (6 personas)

750 grs. de bacalao remojado bien blanco.
300 grs. de tomates.
4 pimientos encarnados.
1 cebolla grande trinchada.
2 dientes de ajo.
1 rama de perejil.
200 grs. de patatas.
1 cucharada de pimentón.
Unas hebras de azafrán tostado.
0 grs. de miga de pan blanco tierno.
¼ litro de aceite.
4 huevos escalfados.
Sal.

Preparación:

Escurrimos y secamos el bacalao, le quitamos las espinas y lo deshojamos.
Hacemos un trinchado con la cebolla, el ajo y el perejil.
Pelamos los tomates, escurrimos y los cortamos en trozos.
Limpiamos los pimientos, les quitamos las semilla y los cortamos en tiras.
Ponemos un cazo al fuego con agua y sal y hervimos las patatas, a medio cocer se retiran, se enfrían un poco y se pelan.
Colocamos una cazuela al fuego con aceite, cuando está caliente se le añade el trincado de cebolla, ajo y perejil y el azafrán que habremos tostado en un extremo de la plancha.
Cuando empiece a tomar color dorado, se añaden los trozos de bacalao, el tomate y los pimientos.
Rehogamos todo bien durante 5 minutos, agregamos las patatas, una taza de agua caliente, el pimentón y sazonamos con sal. Continuamos rehogando.
Cuando el guiso esta casi listo, se le adiciona la miga de pan y se revuelve un poco para que se espese la salsa.
Volcamos la composición sobre una cazuela de barro y contorneamos con los huevos escalfados, que habremos calentado en un baño María.

BACALAO A LA VIZCAINA

Ingredientes

2 kg. de bacalao.
4 dientes de ajo.
4 dl. de aceite de oliva.

Para la salsa vizcaina:

100 grs. de tocino de jamón.
1 galleta María.
1 y ½ kg. de cebollas.
12 pimientos choriceros.
1 dl. de salsa de tomate.
2 dl. de aceite de oliva.
1 pizca de pimienta de cayena.
Harina, perejil y sal.

Preparación

Cortamos el bacalao en lomos iguales. Ponemos a remojo en agua fría durante 36 horas. Cambiando 4 veces el agua.
Sacamos del agua, lo secamos y le quitamos la piel y las espinas.
Colocamos una cazuela de barro al fuego con los dientes de ajo fileteados y el aceite. Cuando empiecen a tomar color se retiran y se coloca el bacalao, que se abra pasado por harina. Freímos lentamente. Una vez hecho se saca de la cazuela y se reserva.
Para la salsa, metemos los pimientos choriceros en un cazo con agua fría. Se pone al fuego hasta que hierva. Se retiran y se pasan a otro cazo con agua fría, volviendo a repetir la operación. se abren los pimientos por la mitad, se quitan las semillas y se extraen la pulpa con un cuchillo.
Picamos las cebollas, el tocino de jamón y los ajos, se ponen a cocer lentamente en el aceite de oliva, a media cocción (20 minutos), se añade la galleta María y el perejil. Se deja cocer aproximadamente 20 minutos más, hasta que esté dorado y deshecho. Añadimos la pulpa de los choriceros, dejando que hierva todo unos 5 minutos más. Se pasa por el chino, añadimos la salsa de tomate, la sal (sí hace falta) y la pimienta de cayena. Se da un hervor.
Para servir colocar en una cazuela los lomos de bacalao con la piel hacia arriaba. Cubrimos con la salsa vizcaína, agregamos por encima unas

cucharadas del aceite en el que se frío el bacalao y se da un hervor, moviendo en sentido de rotación el recipiente durante unos 8 o 10 minutos.

BACALAO AL JEREZ

Ingredientes

4 filetes de bacalao de unos 200 gr. cada uno (con pile).
4 dientes de ajo.
1 guindilla roja (opcional).
2 copas de vino de Jerez.
3 dl. de aceite de oliva virgen extra.
1 cucharada sopera de harina de trigo.
Sal y pimienta negra.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación

En una cazuela con el aceite de oliva y el vino de Jerez damos un hervor a fuego suave durante 7 u 8 minutos a los ajos sin pelarlos y a la guindilla despepitada. Después salpimentamos, enharinamos los filetes de bacalao y los salteamos en el aceite a fuego muy suave durante 12 minutos, moviendo constantemente la cazuela para que ligue bien la salsa. Pasado este tiempo espolvoreamos con el perejil y servimos directamente en la cazuela para que mantenga mejor el calor o en un plato cubierto por la salsa.

BACALAO CON AJOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. De bacalao.
¾ tazas de aceite.
1 cabeza de ajos.

Preparación:

Remojamos el bacalao durante 12 horas. Hirviéndolo unos 10 minutos. Sacamos el agua, quitamos las espinas. En una cacerola ponemos el aceite y el bacalao cortado en 4 trozos, le damos unas vueltas pero sin hacerlo demasiado.
En un mortero machacamos los ajos con el perejil.
Antes de terminar de cocinar el bacalao se le agregan los ajos machacados, se mueve la cacerola sin revolver su contenido, y se deja hacer con la cacerola tapada. Cuando la salsa se reduzca y tome la consistencia de mayonesa estará terminado de cocinar.

BACALAO CON MIGAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de bacalao desmigado desalado.
80 grs. migas de pan duras.
6 dientes de ajo.
4 tomates pelados.
Aceite, sal.
¼ guindilla.
Perejil picado.

Preparación

En una satén con un chorro de aceite doramos el ajo y la guindilla picaditos. Añadimos las migas de pan, removemos bien para que no se agarren. Cuando se doren, añadimos el bacalao desmigado, rehogamos un poco y agregamos el perejil picado y agua. Dejamos al fuego hasta que se evapore el agua. Cortamos un tomate en rodajas finas y las colocamos en un plato en forma de arco. En el centro colocamos el bacalao con migas.

BACALAO FRESCO CON SALSA DE TXACOLI

Ingredientes

1.200 grs. de bacalao fresco limpio y en lomos.
1 dl de txacolí.
Aceite de oliva.
2 dl de caldo de pescado.
250 grs. de almejas lavadas.
100 grs. de gambas.
3 yemas.
50 grs. de mantequilla.
Sal.

Preparación

Calentamos el aceite en una cacerola y salteamos el bacalao con las gambas y las almejas. Flambeamos con el txacolí. Añadimos la mantequilla y el caldo y dejamos cocer durante 2 minutos.
Retiramos la salsa a una sartén y añadimos las yemas con un poco de agua homogeneizándolo todo bien.
Cubrimos el bacalao con la salsa y servimos bien caliente.

BACALAO MECHADO

Ingredientes

4 tajadas de bacalao salado.
300 grs. de salmón ahumado.
4 dientes de ajo.
¼ de litros de aceite de oliva.
Salsa de tomate.
Perejil picado.

Preparación

Desalamos el bacalao y lo mechamos con el salmón.
En una olla de barro doramos los dientes de ajo y los reservamos.
Freímos el bacalao 3 minutos por cada lado, primero con la piel hacia arriba.
Retiramos la olla del fuego y le quitamos el aceite dejando sólo el bacalao.
Esperamos a que el aceite se temple y vamos echando el aceite a la olla fuera del fuego. A la vez movemos el recipiente para que la salsa ligue al pil-pil.
Si el aceite queda muy frío ponemos la cazuela al fuego.
Una vez ligada la salsa, le ponemos 4 cucharaditas de salsa de tomate sobre cada tajada, 1 diente de ajo y el perejil picado.
Servimos caliente.

BECHAMEL

Ingredientes

¼ l de leche
2 cucharaditas de harina
Un poquito de mantequilla
Un poquito de nuez moscada.

Preparación

Se echa un poquito de leche y las 2 cucharaditas de harina, se mezclan y se añade el resto de la leche y la Nuez moscada.
Se pone en el microondas 1,30 minutos. Se saca del microondas, se remueve y se vuelve a meter otro 1,30 minutos.
Pasado este tiempo si consideramos que la consistencia es buena, se añade la mantequilla sacada en bloque de la nevera. Se da vueltas hasta que la mantequilla se deshaga y se haya mezclado todo.

BERENJENAS CON CARNE Y VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

2 berenjenas.
300 grs. De carne picada.
½ calabacín.
½ cebolla grande.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
4 lonchas de queso de fundir.
4 cucharadas de salsa de tomate.
1 pizca de orégano.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos las berenjenas a lo largo y en la carne, le hacemos unos cortes transversales en ambas direcciones. Las ponemos en una placa de horno, con un poco de aceite y sal por encima. Precalentamos el horno durante 15 minutos a 180º antes de meter la placa con las berenjenas. Mantendremos en el horno durante 15 minutos.
En una satén con seis cucharadas de aceite freímos la cebolla, el pimiento, el calabacín y el ajo, todo bien picadito y salado. Salpimentamos la carne picada y la añadimos a las verduras, la rehogamos un poco.
Sacamos las berenjenas del horno, y con una cucharilla les sacamos la carne y lo mezclamos con el resto de las verduras y la carne picada. Echamos la salsa de tomate en el fondo de las berenjenas y las rellenamos con el resto de los ingredientes. Le ponemos el queso por encima y lo gratinamos.

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (4 personas)

4 berenjenas.
3 cebollas picadas finas.
Aceite de oliva.
150 grs. de champiñones picados.
100 grs. de miga de pan desmenuzada.
2 yemas de huevo.
Perejil picado, sal.
Salsa de tomate.

Preparación

Cortamos a lo largo por la mitad las berenjenas y las vaciamos con cuidado. Picamos la carne de las berenjenas y las rehogamos con las cebollas en una sartén con aceite.
Cuando estén doraditas, agregamos los champiñones, el perejil y la miga de pan. Rehogamos todo bien hasta obtener un relleno de consistencia. Ponemos a punto de sal, lo retiramos del fuego y lo ligamos con las yemas de huevo batido. Rellenamos las berenjenas con la mezcla y un poquito de salsa de tomate. Colocamos las berenjenas en una placa de horno, las rociamos con un chorrito de aceite y las metemos al horno caliente a 180º durante 20 minutos. Para servir, adornamos con unas rodajas de berenjena frita, champiñones cortados en láminas finas y salsa de tomate.

BERENJENAS RELLENAS CON ANCHOA

Ingredientes (6 personas)

6 berenjenas.
24 filetes de anchoa.
3 dientes de ajo.
400 grs. De tomates.
Aceite de oliva.
1 cucharadita de albahaca picada.
1 pellizco de azúcar.
Sal, pimienta, perejil.
2 cucharadas de pan rallado.

Preparación:

Ponemos las anchoas a remojar en agua fría durante 1 hora aproximadamente para que se desalen.
Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad a lo largo. Sacamos la pulpa con cuidado para no romper la piel. Troceamos y reservamos.
Pelamos los ajos y los doramos en el aceite de oliva. Retiramos y sofreímos en el mismo aceite los tomates pelados, despepitados y troceados. Incorporamos la pulpa de las berenjenas y la albahaca. Sazonamos con sal, pimienta y azúcar. Cocemos a fuego lento durante 30 minutos.
Majamos en el mortero los dientes de ajo dorados y el perejil picado. Agregamos el pan rallado y lo mezclamos todo. Incorporamos la pulpa de las berenjenas, rellenamos con esta mezcla las berenjenas, ponemos en cada una los filetes de anchoa escurridos y secos. Las metemos al horno a gratinar durante unos minutos y servimos enseguida.

BERENJENAS RELLENAS ” HOLA “

Ingredientes

4 berenjenas.
4 Kg. de tomates.
100 grs. de salsa de tomate.
100 grs. de queso mozzarella.
1 cucharadita de orégano.
1 cucharadita de albahaca picada.
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Partimos las berenjenas por la mitad, a lo largo, sin pelarlas, quitamos las simientes, con cuidado para que no se rompan, quitaremos la carne del centro. Picamos esta carne en cuadraditos, los salamos.
Ponemos las medias berenjenas en una fuente con un chorrito de aceite en cada una y ponemos una cucharada de salsa de tomate en cada una, cortamos en cuadraditos los tomates y la mozzarella y rellenando con esta las medias berenjenas.
Espolvoreamos sobre ello la albahaca y el orégano. Rociamos con un chorrito de aceite y salpimentamos ligeramente.
Metemos en el horno a 180º unos 10 minutos. Sacamos y servimos.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 besugo de 1,3 Kg.
1 diente de ajo.
1 cebolla.
100 grs de champiñones.
1 puerro.
4 tomates maduros.
2 zanahorias.
2 cucharadas de aceite.
un vaso de vino blanco.
una hoja de laurel.
tomillo.
sal y pimienta.

Preparación

Limpiar el pescado.
Hervir los tomates. Pelarlos, cortarlos en cuartos y quitarles las semillas.
Pelar y picar la cebolla y el ajo. Cortar en rodajas los champiñones, el puerro y las zanahorias.
Calentar el aceite y echar la cebolla, el ajo y las verduras. Añadir laurel y tomillo y después los tomates y el vino. Cocer hasta que hierva. Colocar encima el besugo y poner en horno moderado durante 30 minutos.

BESUGO AL HORNO AL ESTILO ” FIGÓN “

Ingredientes (Para 2 personas)

1 besugo de 1 kg.
2 ajos.
2 hojas de laurel,
½ vaso de vino blanco.
1 guindilla seca picante.
½ limón.
2 patatas.
sal, aceite.
1 vaso de caldo de pescado.

Preparación

Se limpia el besugo de tripas y escamas, se le dan dos cortes por ambas partes y se coloca dentro unas rodajas de limón.
Se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas. Se ponen en una bandeja de horno, haciendo una cama, se sazonan. Se pone encima el besugo sazonado y se añade un chorrito de aceite. Se mete al horno durante 7 minutos.
Se prepara el sofrito con la guindilla, los ajos cortados en rodajas y el laurel. Se echa por encima del besugo. Se añade el caldo de pescado por encima del besugo también.
Se mete al horno durante 20 minutos más.

BESUGO DE SAN VICENTE

Ingredientes (4 personas)

1 besugo de 1 kg.
1 vasito de aceite.
100 grs. De miga de pan duro.
1 ramita de perejil.
1 cabeza de ajos.
½ kg. De patatas.
1 cebolla.
3 pimientos verdes.
1 limón.
1 vaso de vino blando.
Aceite y sal.

Preparación:

Limpiamos el besugo cuidadosamente y hacemos unos cortes en el lomo.
Salamos el besugo y le ponemos unas rodajas de limón en los cortes y ajos fileteados.
Mezclamos la miga de pan con el perejil picado y un poco de aceite y untamos el pescado con ello.
Preparamos un fondo en la placa de horno con las patatas cortadas en láminas finas y los pimientos y la cebolla en juliana. Ponemos encima el besugo, un chorrito de aceite, un vaso de vino blanco y un poco de agua y horneamos a fuego fuerte 175º unos 30 minutos, regando con la salsa.
Se sirve abierto por el centro, sin cabeza y se decora al gusto.

BIZCOCHO DE ALMENDRAS

Ingredientes

6 huevos.
200 grs. de azúcar.
250 grs. de almendras molidas.
ralladura de 1 limón.
½ cucharada de canela.
Mantequilla.
Azúcar glasé.
Almendras fileteadas.

Preparación

Separamos las claras de las yemas. Mezclamos las yemas con la mitad del azúcar, las almendras molidas, la canela y la ralladura de limón.
Aparte, montamos las claras mezcladas con el resto del azúcar.
Mezclamos las dos cremas con ayuda de la batidora a velocidad lenta.
Untamos un molde con mantequilla. Vertemos la mezcla y horneamos a 160º, durante 20 minutos.
Desmoldamos y dejamos enfriar.
Para servir, en el fondo del plato ponemos una crema hecha con natillas mezcladas con café. Encima ponemos el bizcocho y espolvoreamos con azúcar glasé y almendras.

BIZCOCHO DE YOGHURT

Ingredientes

1 Yoghurt natural o de limón.
1 cucharada de aceite.
2 cucharadas de azúcar.
3 cucharadas de harina.
1 sobre de levadura.
3 huevos.
Se puede añadir unas nueces y frutas troceadas.

Preparación

Se echa en un bol el yoghurt, el aceite, el azúcar los huevos, las cucharadas de harina, y el sobre de levadura y se mezcla todo, batiéndolo.
Si queremos le podemos añadir nueces y frutas troceadas.
La masa tiene que quedar consistente.
Se pone en un molde previamente engrasado y se mete en el horno. En posición, de aire caliente a 175º, durante 45 minutos.

BIZCOCHO DE YOGUR “ARGUIÑANO”

Ingredientes (4 personas)

1 yogur natural.
3 medidas de yogur de harina.
2 medidas de yogur de azúcar.
1 cucharada de aceite.
1 sobre de levadura.
3 huevos.
Raspadura de limón.
Nata montada.
Guindas.

Preparación

Montamos los tres huevos. Con cuidado agregamos el azúcar y mezclamos. Después el yogur poco a poco y mezclamos bien.
A continuación, echamos la harina, la raspadura de limón y una cucharada de aceite. Mezclamos todo muy bien. Y por último, agregamos la levadura en polvo.
Untamos un molde con mantequilla y vertemos en él la mezcla para el bizcocho. Metemos al horno caliente a 160º durante 1 hora aproximadamente. Sacamos y dejamos enfriar. Desmoldamos cuando esté completamente frío y adornamos el bizcocho con nata montada y unas guindas.

BIZCOCHO DE YOGUR Y CHOCOLATE

Ingredientes (8 personas)

3 huevos.
1 yogur natural.
1 yogur azucarado.
1 vaso de harina.
½ vaso de azúcar.
Ralladura de limón.
1 sobre de levadura.
50 grs. De cacao en polvo.
Mantequilla para untar el molde.
Azúcar glass.

Preparación:

En un bol se baten los huevos con el yogur, el cacao, el aceite y la ralladura del limón. Se bate bien y se agrega la harina con la levadura. Se amasa todo y se vierte en un molde untado con mantequilla. Se hornea a 160º durante 30 minutos.
Se deja enfriar, se desmolda, se espolvorea con azúcar glass y se sirve.

BOCADITOS DE LOMO

Ingredientes (6 personas)

6 lonchas de cinta de lomo adobada.
12 rebanadas de pan delgado.
Aceite de oliva.

Preparación:

Se pone a calentar la bandeja de dorar del microondas previamente engrasada con aceite.
Se cortan por la mitad los filetes y cuando esté la bandeja caliente se meten y se dejan 1 minuto por cada lado.
En una fuente de servir se ponen 12 rebanadas de pan de 1 centímetro de grueso extendidas por toda la superficie y cuando estén listos los filetitos se colocan un trozo encima de cada rebanada.
Se puede adornar la fuente con perejil y rodajas de tomate natural.

BOCADITOS DE MEJILLONES

Ingredientes

2 kg. De mejillones (preferiblemente de roca).
1 vaso de leche evaporada.
1 vaso de vino blanco.
50 grs. De mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1 huevo.
Pan rallado.
Aceite, sal y pimienta blanca.

Preparación:

Ponemos los mejillones en un cazo con el vino y dejamos hasta que se abran. Les quitamos la concha, colamos el caldo y lo reservamos.
Rehogamos la harina en la mantequilla hasta que esté dorada. Añadimos la leche evaporada y ½ vaso del caldo de los mejillones. Sazonamos con sal y pimienta y cocemos durante 20 minutos removiendo continuamente. Dejamos enfríar.
Bañamos los mejillones en bechamel tibia y dejamos enfriar en un plato con un poco de harina. Repetimos esta operación 2 veces.
Los pasamos por huevo batido y pan rallado y los freímos en abundante aceite muy caliente.

BOLLOS CON CREMA Y FRAMBUESA

Ingredientes

4 bollos suizos.
½ kg. de frambuesas.
3 cucharadas grandes de jalea de frambuesa.
4 cucharadas grandes de azúcar glass.
Para la crema:
½ l. de leche.
3 cucharadas grandes de leche fría.
3 yemas de huevo.
5 cucharadas grandes de azúcar.
2 cucharadas grandes de maizena.
1 cucharada grande de harina.
1 corteza de limón y un pellizco de vainilla.
1 clara a punto de nieve.

Preparación

Preparar la crema pastelera, poniendo en un cazo ½ litro de leche con 3 cucharadas grandes de azúcar y la corteza del limón.
En otro cazo mezclar las yemas de huevo, el resto del azúcar, la maizena, la harina y la leche fría, todo bien disuelto, para que no forme grumos.
Cuando la leche empiece a cocer coger una poca y verterla muy despacio en el otro cazo, con mucho cuidado para que las yemas no se cuajen y formen grumos. Después de disuelto con un poco de leche caliente, se vierte el contenido de este cazo en el cazo de la leche, y sin dejar de mover con una cuchara de madera, dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos.
Se retira del fuego y se vierte en una ensaladera para que se enfríe antes de utilizarla. Puede añadírsele a la crema casi fría, una clara montada a punto de nieve, con un pellizco de sal. Quitar antes de utilizar la corteza del limón.
Hacer como un sombrero a la parte central del bollo con un cuchillo y retirar parte de la miga.
Rellenar con la crema pastelera. Espolvorear por encima, una cucharada de azúcar glass y dorarlo rápidamente bajo el grill.
Después en el momento de servir, poner en los platos una capa de salsa de frambuesa. Sobre ella se ponen los bollos y se reparten las frambuesas por encima y alrededor.
Servir enseguida.

BONITO CON TOMATE

Ingredientes

1 o 2 rodajas de bonito(1 y ¼ kg.).
¼ kg. de cebollas(2 grandes).
4 tomates maduros.
6 cucharadas de aceite.
1 cucharadita de harina.
1 vasito de vino blanco.
1 pellizco de hierbas aromáticas.
2 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo y sal.

Preparación

En una sartén grande ponemos el aceite, ponemos las cebollas picadas muy finas. Cuando empiece a ponerse transparente le añadimos la harina y después de darle unas vueltas con una cuchara de madera ponemos los tomates pelados, cortados y quitadas las simientes. Machacamos bien con el canto de la espumadera y echamos el vino blanco, la sal y las hierbas aromáticas.
Dejamos cocer esta salsa unos 15 minutos. Después añadimos el pescado y dejamos cocer 15 minutos más, a fuego lento. Cubrimos la sartén con una tapadera. Se sirve en una fuente con su salsa.

BORRAJAS GRATINADAS

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ borrajas.
100 grs. de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
Queso rallado suave.
Agua, sal, pimienta.
Perejil picado.

Preparación

Cocemos las borrajas bien limpias y troceadas en pedazos de unos 5 cms., en agua con poca sal. Cuando estén tiernas, las sacamos y las escurrimos bien. Las colocamos en una fuente o plato resistente al horno y las cubrimos con una velute.
La velute es una especie de bechamel que hacemos con una parte del agua de cocer las borrajas, la mantequilla y la harina.
Una vez hayamos cubierto bien las borrajas, espolvoreamos con el queso rallado y metemos en el horno a gratinar unos minutos. Servimos caliente.

BRAZO DE GITANO DE CHOCOLATE

Ingredientes (4 personas)

2 huevos.
75 grs. de azúcar glass
½ cucharada de levadura en polvo.
40 grs. de chocolate en polvo.
200 grs. de requesón.
50 grs. de harina.
10 cl. de nata líquida.
2 melocotones en almíbar.

Preparación

Batimos los huevos con 50 grs. de azúcar hasta que espesen un poco. Mezclar la harina con la levadura y el chocolate en polvo y agregarlo a los huevos. Remover la masa suavemente y verter en un molde rectangular, tapizado con un papel un poco engrasado. Alisar la superficie con una cuchara y poner a cocer en el horno a media potencia durante 18 minutos.
Desmoldar el bizcocho sobre un paño. Después, espolvorearlo con azúcar y enrollarlo, dejándolo enfriar.
Mientras tanto, batir la nata y mezclarla con el queso, un poco de azúcar y medio melocotón picado. Extender el bizcocho y untar con el preparado anterior.
Volver a enrollar con cuidado y colocarlo sobre una fuente de servir.
Decorarlo con melocotón y nata montada, espolvorear con azúcar glass.

BROCHETAS DE LOMOS DE MERLUZA

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza Pescanova de 400 grs.
1 envase de langostinos Pescanova 800 grs.
300 grs. de mejillones.
8 lonchas muy finas de bacón.
200 grs. de champiñones grandes.

Para la maceración:

Aceite.
1 cucharada de zumo de limón.
1 cucharada de vino blanco.
1 cucharadita de mostaza.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza y trocear en medallones pequeños.
Pelar los langostinos y ponerlos a macerar junto con los lomos, con los ingredientes indicados.
Limpiar los mejillones y cocer al vapor en una sartén tapados. Una vez abiertos rociar con vino blanco.
Insertar los ingredientes en la brocheta de la siguiente forma:
Lomo de merluza, champiñón, un langostino envuelto en media loncha de bacon, un mejillón. Y así sucesivamente.
Cuando las brochetas estén completas, sazonar con sal y colocar las brochetas sobre una fuente de horno, previamente untada con aceite y dejar cocer durante 9 minutos a temperatura de 200º, rociar con el zumo de limón de la maceración. Dar la vuelta y dejar cocer 6 minutos más.

BROCHETAS TROPICALES

Ingredientes

1 envase de filetes de rape Pescanova 250 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 lata de piña en conserva.
1 limón.
½ cucharada de mostaza.
3 cucharadas de aceite.
1 vaso de zumo de tomate.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelamos los filetes de rape, según instrucciones del envase.
Cortar el rape en dados gruesos y dejar macerar 1 hora con el zumo de limón, la mostaza y el aceite. Escurrir y sazonar.
Ensartar el rape en una brocheta, alternando un langostino, un trozo de piña y un dado de rape. asar a la parrilla y servir con la salsa resultante de la maceración y el vaso de zumo de tomate.
Salpimentar.

BUÑUELO BERLINÉS

Ingredientes

2 huevos.
3 yemas de huevo.
¼ litro de leche.
80 grs. de harina.
3 cucharadas de mantequilla.
¼ litro de nata.
½ cucharada de sal.
2 cucharaditas de aceite.

Preparación

Batir los huevos con las yemas y ½ taza de leche. Pasar la harina, tamizándola, por encima. Remover la masa hasta formar una pasta lisa. Derretir la mantequilla y mezclarla con la pasta junto con la leche restante, la nata y la sal, dejándolo descansar 60 minutos.
Batir la pasta del buñuelo. Calentar el aceite en una sartén. Ir añadiendo sucesivamente 2 cucharadas de la pasta y freírla por los 2 lados hasta quedar bien dorada.

BUÑUELOS DE BACALAO

Ingredientes (4 personas)

¼ kg de bacalao.
2 tazas de harina.
2 huevos.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de perejil picado.
2 cucharadas de levadura en polvo.
1 taza de agua fría.

Preparación:

Tener el bacalao remojado durante 12 horas. Hervimos unos 10 minutos con agua limpia (no la del remojo).
Desmenuzamos bien el bacalao y le quitamos las espinas.
En un bol ponemos la harina, los huevos batidos, el ajo picado, el agua, el perejil, el bacalao desmenuzado y la levadura. Mezclamos todo bien y formamos los buñuelos.
Luego con el aceite bien caliente los iremos friendo hasta que estén bien doraditos.

BUÑUELOS DE FRESAS

Ingredientes (4 personas)

24 fresas.
Aceite para freír.
Azúcar con canela.

Para la masa:

125 grs. De harina.
½ sobre de levadura.
1 pizca de sal.
½ vaso de leche.
1 huevo.
1 cucharada de aceite de oliva.
1 cucharada de licor de frutas.

Preparación:

En un bol ponemos la harina mezclada con la levadura, añadimos una yema de huevo, una cucharada de aceite, el licor y una pizca de sal. Mezclamos todo añadiendo la leche poco a poco. Una vez hecha la masa, la tapamos con un papel de plástico y la dejamos reposar unas 3 horas.
Una vez pasado el tiempo, añadimos la clara a punto de nieve, mezclamos bien y añadimos las fresas rebozándolas bien antes de freír en aceite. Cuando las saquemos del aceite las rebozaremos en el azúcar con canela.

CABRITO ASADO

Ingredientes (4 personas)

¼ de cabritos enteros sin partir.
4 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 chorrito de aceite.
Sal.

Preparación:

Salmos el cabrito y disponemos sobre una placa de horno.
Hacemos una picada con los ajos, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Con ayuda de una brocha, mojamos el cabrito con esta picada.
Horneamos a temperatura suave durante 1 hora, le damos la vuelta y lo asamos otros 30 minutos más.
Se puede adornar con tomates a la provenzal (enteros y horneados), alcachofas al horno, cogollos de Tudela, escarola, lechuga…etc.

CABRITO EN SALSA

Ingredientes

1 cabrito.
2 kg. De patatas.
2 cebollas medianas.
1 pimiento grande.
1 cabeza de ajos.
3 tomates medianos.
Pimentón, laurel, tomillo.
Orégano, vino, colorante y sal.

Preparación:

Troceamos el cabrito en trozos medianos, los ponemos en adobo la víspera. Al adobo le pondremos los ajos picados, perejil, aceite, laurel, tomillo, pimentón, orégano y el vino. Todo esto lo dejamos reposar hasta el día siguiente.
Lo sofreímos hasta que este doradito, después hacemos la salsa con cebolla troceada, ajo, pimentón, tomate, cuando este la cebolla transparente le echamos un poco de agua y se vierte sobre el cabrito. A continuación se le pone a fuego lento, cuando esté listo y tierno se fríen las patatas y se sirve todo junto en una bandeja.

CALABACINES CON ARROZ

Ingredientes

5 calabacines medianos.
3 tomates maduros.
1 vaso pequeño de arroz.
5 cucharadas grandes de aceite.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta.

Preparación

Lavar bien los calabacines. Cortarlos en cuadritos sin pelarlos. Cocerlos espolvoreados con sal, y dejarlos 1 hora para que pierdan su agua.
Picar finamente la cebolla y el ajo y sofreír en el aceite durante 5 minutos.
Pelar los tomates y quitarles las simientes y cortarlos en cuadritos.
Añadirlos y volver a rehogar durante 5 minutos más.
Añadir los calabacines escurridos salpimentar al gusto. Tapar la cacerola y cocer todo junto durante 30 minutos.
Echar el arroz espolvoreándolo, remover bien.
Volver a cubrir la cacerola y dejarlo otros 25 minutos.
Servir en una fuente honda.

CALAMARES CON ARROZ

Ingredientes

1 estuche de calamares troceados Pescanova 500 grs.
1 bolsa de coliflor Pescanova 750 grs.
½ kg. de arroz.
Pimientos del piquillo.
1 cebolla.
2 tomates.
Aceite, sal.
Perejil, ajos.
Tinta del calamar (2 paquetes).

Preparación

Se sofríe la cebolla y los ajos en aceite, se añaden los calamares troceados, el perejil picado y 6 tazas de agua.
Dejamos cocer durante 15 minutos.
Incorporamos el arroz, la coliflor y la tinta y cocemos 20 minutos más con la cacerola tapada.
Cuando falten 5 minutos para retirar del fuego agregamos los pimientos cortados en tiras.
Se sirve caliente.

CALAMARES GUISADOS

Ingredientes

1 bolsa de anillas de calamar Pescanova 500 grs.
1 cebolla.
200 grs. de guisantes Pescanova.
1 tomate.
1 vasito de vino blanco.
1 vasito de caldo de pescado.
Perejil, sal y pimienta.

Preparación

Picamos la cebolla y la ponemos en una cazuela con un poco de aceite.
Dejamos que se ablande, incorporamos el caldo y lo dejamos cocer durante 5 minutos.
A continuación, añadimos los calamares, los guisantes, el vino blanco y el tomate en dados pequeños. Salpimentamos y añadimos perejil picado.
Dejamos cocer a fuego suave hasta que los calamares estén tiernos.
Se sirve acompañado de arroz blanco y unas rebanadas de pan frito.

CALAMAR CON GUISANTES

Ingredientes

1 envase de calamares troceados Pescanova 500 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
200 grs. de tomates maduros.
2 huevos.
1 cebolla.
½ cabeza de ajos.
1 vaso de vino blanco.
Aceite de oliva.
3 cucharadas de ali-oli.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos según indicaciones del envase.
Sofreír en una cazuela a fuego muy lento la cebolla y los ajos, picados.
Cuando estén dorados se añaden los calamares y se mantienen al fuego hasta que tomen color.
Se añade el vino blando y se deja reducir. Se agrega el tomate triturado y sin pepitas, la sal y la pimienta. Se deja cocer un poco y se añade un vaso de agua. Cuando empiece a hervir se incorporan los guisantes y se mantiene al fuego durante 20 minutos. Rectificar de sal si se necesita y cubrir los calamares con 3 cucharadas de ali-oli.
Aparte poner a cocer los huevos durante 15 minutos, hasta que estén duros. Pelarlos y partirlos por la mitad.
Se ponen los guisantes con los calamares en una fuente y se adorna con los huevos duros.

CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes

½ Kg. de calamares frescos.
una bolsita de tinta de calamar.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 tomate maduro.
agua, sal.
aceite.
1 vaso de vino blanco.

Preparación.

Limpiar bien los calamares debajo del grifo del agua fría. Quitar la parte dura. Retirar las patas y las aletas y reservarlas. Dar la vuelta y quitarles la piel. Partirlos en rodajas.
Retirar la bolsa de tinta que tiene en el estomago, junto a las patas. Reservarla.
Picar finamente el ajo, la cebolla y el tomate.
En una sartén poner el aceite y sofreír los ajos y la cebolla, cuando estén blandos, añadir el tomate y la sal.
Una vez echo el sofrito añadir los calamares y darles unas vueltas por la sartén.
Poner todo en la olla super-rápida y añadir el vino, la sal.
Diluir la tinta de los calamares en un poco de agua fría. Completar con la bolsa de tinta de calamar, y agregar a la mezcla un poco de Maizena. Cuando este todo bien disuelto, echarlo en la olla sobre los calamares.
Poner a cocer durante media hora.
Se puede servir con arroz blanco como guarnición o con patatas fritas en cuadraditos.

CALAMARES RELLENOS

Ingredientes (6 personas)

1 kg de calamares medianos.
1 y ½ kg de cebollas.
2 cabezas de ajos.
2 pimientos.
1 vaso de vino blanco.
Aceite, perejil, harina.
Pimienta blanca, azafrán y laurel.

Preparación:

Lavamos bien los calamares, separamos las patas y las alas y los reservamos, Picamos bien la cebolla, los pimientos, los ajos, el perejil y las patas y las alas de los calamares. Lo mezclamos todo y lo sazonamos.
Rellenamos con esta mezcla los calamares, mojamos las puntas de los calamares con harina y los cerramos con un palillo.
De la mezcla del relleno reservamos un poco, para hacer una salsa y se pone ésta en el fondo de una cacerola llama, junto con el aceite, el vino, el azafrán, un poquito de pimienta y laurel. Colocamos los calamares encima y lo dejamos cocer, moviéndolos de vez en cuando. Unos 30 minutos.
Espesamos la salsa un poquito y comprobamos que los calamares estén tiernos. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes

1 y ½ kg. de cordero.
1 hígado de cordero.
2 cebollas grandes.
1 pimientos morrón.
4 dientes de ajo.
1 rebanada de pan.
1 cucharada de pimentón picante o dulce.
½ litro de caldo de carne.
1 y ½ dl de aceite de oliva.
1 vaso de vino blanco seco.
Tomillo, orégano picado y sal.

Preparación

Troceamos y rehogamos los trozos de cordero con el hígado en una cazuela. Sofreímos aparte en una sartén los ajos pelados, la cebolla picada, el pan y el pimiento rojo troceado. Al cabo de 5 o 10 minutos, cuando este todo dorado pero no tostado, se agrega a la cazuela.
Majamos entre tanto en un mortero o echamos en la batidora el hígado, ya rehogado; 2 de los ajos, una pizca de tomillo y orégano, el vino blanco, el pimentón y un poco de agua.
Añadimos todo con los demás ingredientes del sofrito y el cordero, a la cazuela, agregamos el agua que fuera necesaria para que el cordero quede casi cubierto, o mejor aún, con el caldo de carne, Estofamos la caldereta a fuego lento aproximadamente ¾ de hora, hasta que se vaya consumiendo el líquido. Salpimentamos a media cocción.

CALDO DE HORTALIZAS

Ingredientes (4 personas)

2 zanahorias.
100 grs. de champiñones.
1 puerro.
1 ramita de apio.
3 tomates maduros.
2 pastillas de caldo de pollo.
Perejil, estragón y sal.

Preparación

En una olla poner a hervir 1 litro y ¼ de agua con las 2 pastillas de caldo y un poco de sal.
Cortamos las zanahorias, el puerro, los champiñones y el apio en tiras finas.
Aparte ponemos los tomates en agua caliente durante 2 minutos, los pelamos los cortamos en cuadraditos y les quitamos las semillas.
Cuando el agua rompa a hervir, añadimos las hortalizas y dejamos cocer 15 minutos.
Tomará mejor consistencia sin perder el sabor, añadiéndole un poco de patata cocida y picándolo unos instantes en la batidora.
Añadimos los tomates al caldo y servimos en tazones individuales. Picamos perejil y estragón y lo espolvoreamos sobre el caldo.

CALDO CON TROPEZONES

Ingredientes

1 taza de garbanzos.
¼ de carne morcillo.
1 filete de pollo.
1 punta de jamón.
1 puerro.
¼ de jamón serrano en lonchas.
1 hueso de rodilla de ternera.
1 huevo duro.
Sal y agua.

Preparación.

Se limpia el puerro y el resto de los ingredientes.
Se ponen todos en la olla en crudo y se dejan cocer durante 20 minutos.
Se abre la olla y se cuela el caldo.
El filete de pollo, junto con el jamón serrano y la carne se pican muy menudito sobre el caldo.
El huevo duro, se pela y se pica muy menudo sobre el caldo también.

CALDO DE RABO DE BUEY

Ingredientes

3 litros de agua.
½ kg. de rabo de buey.
½ kg. de carne magra picada.
¼ kg. de pechuga de gallina.
2 puerros medianos.
2 zanahorias.
2 nabos.
1 cebolla
1 vaso grande de vino blanco.
3 cucharada soperas de jerez
1 ramillete de perejil, laurel y tomillo.
sal y pimienta
1 clara de huevo.

Preparación

Poner el rabo de buey cortado en trozos en remojo la noche anterior al día que se va ha hacer el caldo, en agua fría.
Poner en una cacerola, la zanahoria, los puerros, la cebolla, la pechuga de gallina, los trozos de rabo, los nabos, el perejil, el tomillo, el laurel y la mitad del vino blanco. Llevar al fuego durante unos 8 minutos, dando vueltas con una cuchara de madera, hasta que el vino se ponga pegajoso con un jarabe.
Añadir el resto del vino, el agua hirviendo y la sal. Dejar cocer durante dos horas a fuego lento.
Colar el caldo y añadir la carne picada y la clara de huevo ligeramente batida con un tenedor, sin llegar a punto de nieve. Remover y dejar cocer ½ hora más.
Dejar que se enfríe del todo y quitarle la grasa colando a través de un trapo húmedo.
Calentar antes de servir y rectificar de sal y pimienta si es necesario y ponerle el jerez.

CALLOS AL ESTILO CANARIO

Ingredientes (5 personas)

2 kg de callos.
½ kg de garbanzos,
2 unidades de chorizo de cocina.
50 grs. De panceta ahumada.
1 copa de vino blanco canario.
6 dientes de ajos.
2 cebollas medianas.
3 tomates.
2 pimientos verdes.
1 cucharada de pimentón (picante)
1 cucharada de reunido (colorante)
2 hojas de laurel.
1 rama de tomillo.
Un poco de sal.

Preparación:

Dejamos los garbanzos en remojo, la noche anterior.
Primeramente lavaremos los callos y los guisaremos en un caldero con agua hasta que éstos estén cubiertos. Les escurrimos el agua y los troceamos en tacos.
Los garbanzos los guisaremos, pero los dejamos un poco duros.
Estos dos ingredientes los mezclamos e incorporamos en una vasija de barro, donde tendremos preparada una fritura con los demás ingredientes y especies.
Lo dejaremos hervir durante 20 minutos a fuego lento.

CANELONES DE BERENJENAS

Ingredientes

2 berenjenas grandes.
200 grs. de carne picada.
salsa de tomate.
salsa bechamel.
queso rallado.
1 diente de ajo.
Sal y aceite.

Preparación

Lavamos y secamos las berenjenas, las cortamos a lo largo, las freímos en aceite y las escurrimos bien.
Aparte salteamos la carne picada con el diente de ajo. Le añadimos dos cucharadas de salsa de tomate y tres de bechamel.
Ponemos a punto de sal.
Con esta masa rellenamos las tiras de berenjenas, enrolladas como si fueran canelones.
Ponemos estos canelones en una fuente y los cubrimos, primero con salsa de tomate, después con salsa bechamel y por último con queso rallado.
Metemos la horno a 180º durante 6 minutos.
Adornar y servir.

CANELONES RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes (4 personas)

16 canelones.
200 grs. de bacalao desalado.
200 grs. de congrio limpio.
100 grs. de gambas peladas.
16 almejas.
1 cebolla.
1 tomate.
1 diente de ajo.
Sal, aceite.
¾ litro de bechamel.

Preparación

Picamos muy fino el tomate y la cebolla y lo rehogamos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añadimos todo el pescado cortado en dados, las gambas enteras y la sal. Lo rehogamos todo junto, durante 2 minutos y lo ponemos a punto de sal. Reservamos.
En una cazuela con un poco de agua hirviendo, echamos las almejas para que se abran. Separamos la carne de las cascaras y echamos las almejas al relleno de los canelones,
Rellenamos los canelones y los colocamos en una placa de horno. Los cubrimos de bechamel, y ponemos en el horno a gratinar.

CANGREJOS SALSA FIGÓN

Ingredientes

½ kg. de cangrejos de río vivos.
200 grs. de jamón serrano.
3 dientes de ajo,
una pastilla de caldo de pescado.
2 guindillas secas picantes.
4 hojas de laurel.
un poquito de perejil picado.
1 cucharadita de harina.
1 vaso de vino blanco.
200 ml. de tomate frito.
sal, aceite y agua.

Preparación

Se lavan bien los cangrejos.
Se fríen los ajos y se echa la guindilla y el jamón, cuando empiecen a tomar color y con el aceite muy caliente se van echando los cangrejos, dejándoles que se frían y tomen color rojo fuerte. Cuando todos estén muertos y rojos, se añade en una esquina la harina para que espese y se remueve.
Añadimos el tomate frito, la pastilla de caldo de pescado, las hojas de laurel, el vaso de vino blanco lo cubrimos de agua.
Se pone a cocer durante media hora. Si no se hubiera reducido el caldo se deja una poco más.

CARDO CON PANCETA

Ingredientes

1 y ½ kg de cardo.
200 grs. de panceta curada.
1 vaso de caldo de ave.
1 cucharada de harina.
1 limón.
Agua, sal y perejil picado.

Preparación

Limpiamos de piel e hilos el cardo. Una vez que esta bien limpio, lo cortamos en trozos de unos cinco centímetros cada uno.
En una cazuela que tendremos preparada previamente con agua, sal y zumo de limón ponemos a cocer el cardo.
Mientras se cuece, cortamos la panceta curada en trocitos pequeños y la doramos en otra cazuela con un chorrito de aceite. Después le agregamos la cucharada de harina, rehogamos removiendo y le echamos el caldo.
Por último incorporamos el cardo bien escurrido y hervimos 10 minutos.
Se sirve caliente.

CARNE CON FIDEOS

Ingredientes (6 personas)

1 y ¼ kg. De carne de vaca.
1 cebolla mediana.
1bote de salsa de tomate ½ kg.
1 cucharadilla de pimentón dulce.
Hebras de azafrán.
400 grs. De fideos.
Aceite de oliva.
1 lata de 250 grs. De pimientos asados.
3 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
¼ litro de agua y sal.

Preparación:

Limpiar y trocear la carne.
Pelar y picar la cebolla, los ajos y el perejil. Mezclamos el ajo con el perejil.
Freímos los pedazos de carne y echamos en una cazuela de barro.
Sofreímos las cebollas hasta que empiece a dorarse, entonces añadimos la salsa de tomate, el pimentón y el azafrán dejándolo cocer durante unos minutos. Lo volcamos en la cazuela, removemos y probamos, sí el tomate resultara un poco ácido le pondremos un poquito de azúcar.
Agregamos el perejil con el ajo y el agua, iremos añadiendo aguas en caso de necesitarlo hasta que la carne esté blanda.
Apagamos el fuego, ponemos los fideos y los pimientos en la cazuela dejándolos reposar tapados sin que hiervan durante 7 minutos.
Se sirve inmediatamente.

CARNE EN SALSA

Ingredientes

1 Kg de carne de ternera en trozos.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 vaso de vino blanco.
sal, aceite.
4 zanahorias.

Preparación

Se sazona la carne y se fríe en abundante aceite. Cuando esta un poco frita se saca y se pone en la olla super-rapida.
Se hace una sofrito en el mismo aceite de freír la carne con la cebolla y el ajo. Se pone en la olla todo con el vino blanco, las zanahorias peladas, la sal y se cubre de agua. Se deja cocer durante 15 minutos.
Se separa la carne y se corta las zanahorias en rodajas, reservando una de ellas.
Se coge la cebolla, los ajos y la zanahoria que habíamos reservado y lo pasamos todo por la batidora junto con el caldo. Se pone todo encima de la carne y se pone a hervir si se considera necesario para espesar y consumir un poco de caldo.

CARNE EN SALSA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De pollo o carne.
1 cebolla.
3 cucharadas de harina.
2 vasos de vino blanco.
1 pastilla de starlux.
4 almendras.
1 pizca de nuez moscada.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
10 piñones.
Sal y aceite.

Preparación:

En una sartén con aceite se fríe el pollo o la carne que se desee preparar. Una vez frita se aparta en una cacerola. En el aceite de freír la carne se fríe la cebolla, cuando esta dorada se añade la harina y el vino blanco. Todo se añade a la cacerola de la carne con agua.
En un mortero se machacan las almendras, los piñones, el ajo y el perejil y se añade también a la cacerola con el starlux, la nuez moscada y la sal. Se deja cocer durante 20 o 25 minutos. Se puede servir acompañado de patatas fritas.

CARNE ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
2 ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
2 cucharadas de pimentón.
1 pastilla de starlux.
Sal, aceite.
2 zanahorias.
1 kg. De carne.
2 vasos de vino blanco.
1 pedacito de puerro.

Preparación:

En una cacerola con agua se ponen todos los ingredientes en crudo y se deja cocer unos 25 minutos.

CARNE CON PATATAS

Ingredientes

¾ Kg de carne para guisar (morcillo).
½ kg de patatas.
2 cebollas grandes.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 pastilla de caldo de carne.
1 vasito de vino blanco.
¼ kg de guisantes.
5 zanahorias.
Aceite, sal.

Preparación

Se pone aceite en la olla super-rápida, y cuando este muy caliente, se añade la carne partida en trozos y sazonada.
Se pelan y parten los ajos y las cebollas finamente picados.
Cuando la carne este casi hecha se añade las cebollas y los ajos partidos.
Cuando la cebolla empiece a coger color se le pone 1 hoja de laurel, 1 pastilla de carne, un vasito de vino blanco y un poquito de agua y se cierra la olla. Se tiene cociendo durante 15 minutos.
Se pelan las patatas y se cortan, desgarrándolas.
Se abre la olla al grifo de agua fría y se agregan las patatas, los guisantes, y las zanahorias, 3 de ellas ralladas y 2 en rodajitas. Se vuelve a cerrar la olla y se tiene cociendo durante 10 minutos más.
Se vuelve a abrir bajo el grifo de agua fría y se deja reducir la salsa dando un hervor, durante 10 minutos más.

CARACOLES

Ingredientes (4 personas)

2 kg. De caracoles.
2 pimientos.
1 cebolla.
400 grs. De tomate.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de pimentón.
1 trozo de chorizo.
1 trozo de jamón.
½ pastilla de starlux.
3 cucharadas de harina.
Sal y aceite.

Preparación:

Se les deja una noche tapados y se lava 3 veces en distintas aguas. Se ponen a cocer en agua fría para que saquen la tajada. Cuando dan un hervor se tira el agua, se lavan y se vuelven a cocer y se escurren después. En una satén con aceite se fríe el pimiento, la cebolla y el tomate. Cuando esta frito se echa la harina y el pimentón, se refríe y se echa en una cacerola con agua los caracoles, el jamón, el chorizo picante, la sal y el ajo picado. Se deja cocer unos 30 minutos moviéndolos de vez en cuando.

CARACOLES EN SALSA FIGON.

Ingredientes (6 personas)

2 kg. De caracoles.
200 grs. de chorizo casero.
200 grs. de jamón serrano.
1 cebolla.
2 cucharadas de harina.
Hierba buena.
3 huevos cocidos.
1 vaso de vino blanco.
2 hojas de laurel.
2 cucharadas de tomate.
2 guindillas secas picante y sal.

Preparación:

Dejamos los caracoles toda la noche anterior en agua con un puñado de harina.
Al día siguiente se lavan bien con aguas varias veces para que suelten toda la suciedad.
Una vez bien lavados, se ponen en una cacerola y se reservan.
En una sartén ponemos aceite y añadimos la cebolla picada muy fina, el jamón partido y el chorizo. Cuando esté hecho, agregamos la harina, la hierba buena, el laurel, el tomate, la guindilla, la sal y el vaso de vino blanco, y dejamos reducir un poco el caldo.
Añadimos esta salsa a los caracoles que habíamos reservado en la cacerola.
Picamos los huevos y lo dejamos cocer todo junto durante media hora.
Servimos en una cazuela de barro.

CAZÓN CON TOCINETA

Ingredientes (4 personas)

1 Kg. y 200 grs. de cazón en rodajas.
100 grs. de tocineta fresca.
1 vaso de vino blanco.
1 pimiento verde.
2 tomates maduros.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
Harina, aceite y sal.
Pimienta y perejil.

Preparación

Ponemos en una cazuela un chorro de aceite de oliva, y cuando esté caliente ponemos a rehogar el ajo, la cebolla y el pimiento, todo bien picadito.
Rehogamos todos bien y añadimos el tomate picado y la tocineta cortada en tacos.
Incorporamos una cucharada de harina y mezclamos para que no se formen grumos.
Regamos con el vino blanco y añadimos un poco de agua.
Aparte, salpimentamos las rodajas de cazón. Ponemos el pescado en la cazuela y lo dejamos cocer 5 minutos.
Espolvoreamos con perejil picado y servimos

CAZUELA DE MARISCOS

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
4 huevos duros.
Aceite, harina.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos según se indica en el envase.
Pasar por harina las rodajas de rosada y freírlas.
Freír la cebolla y los ajos. Reservar.
Cocer los huevos y colocar todos los ingredientes en una cazuela.
Dejar hervir en ½ litro de agua durante 15 minutos.
Sazonar al gusto.

CAZUELA DE RAPE Y GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de rape cortado en rodajas.
200 grs. de gambas.
4 cucharadas de harina.
4 huevos duros.
4 cebollas tiernas.
4 pimientos secos.
medio vaso de aceite.
un vaso pequeño de jerez seco.
sal.

Preparación

Pelar las cebollas y colocarlas en la cacerola. Sazonar y hervir 20 minutos. Retirar y desmenuzar con la batidora.
Sazonar el rape y enharinarlo. Freír las rodajas y colocarlas en una cazuela de barro. Hervir. A media cocción añadir un poco de harina.
Hervir las cebollas con los pimientos y el jerez (2 minutos), e incorporar esta salsa sobre el pescado. Colocar encima los huevos cortados en rodajas y adornar con las gambas peladas. Cocer otros 15 minutos.

CEBOLLAS RELLENAS

Ingredientes (4 personas)

8 cebollas grandes.
200 grs. De carne picada de cerdo.
50 grs. De jamón serrano.
1 manojo de ajos tiernos.
1 cebolla pequeña.
30 grs. De mantequilla.
1 cucharada de harina.
250 cc. De leche.
½ copita de jeréz.
Aceite.

Preparación:

Hervimos las cebollas pelada y enteras en agua salada unos 20 minutos. Mientras ponemos en una sartén un poco de aceite y sofreímos la carne picada con los ajos cortados a rodajas. Cuando estén casi dorada, añadimos el jamón bien picado y el jeréz y dejamos que se sofría todo junto unos minutos. Cogemos las cebollas y las cortamos por la parte superior. Con la ayuda de una cuchara, las vaciamos dejando solo 3 capas exteriores y las rellenamos con el sofrito.
En un cazo aparte ponemos la mantequilla y freímos la cebolla pequeña picada muy finamente, hasta que este transparente, añadimos la harina y luego un poco de leche hasta que se haga una bechamel clarita. Rectificamos de sal y cubrimos con esta salsa las cebollas rellenas.

CENTROS DE MERLUZA A LA CREMA DE QUESO

Ingredientes

2 envases de centros de merluza Pescanova 500 grs.
2 huevos.
1 cucharadita de mostaza.
1 limón.
2 pitee suisses.
1 lata de espárragos.
Mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los centros de merluza y colocarlos en una bandeja de horno con la piel hacia abajo. Rociar con limón y añadir sal y pimienta, y algún taquito de mantequilla. Hornear durante 10 minutos.
Preparar una mahonesa con 2 yemas de huevos, aceite, zumo de limón y sal. Añadir la mostaza, mezclada con los Petit suisses y finalmente las claras de huevo a punto de nieve.
Disponer los espárragos alrededor de los centros de merluza y cubrir toda la superficie con la salsa preparada.
Gratinar durante unos minutos, hasta que se dore.
Servir muy caliente.

CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA

Ingredientes

1 estuche de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra Pescanova 400 grs.
2 cebollas medianas.
2 dientes de ajo.
¾ litro de caldo de carne.
½ litro de caldo de pescado.
150 cc. de salsa de tomate.
150 cc. de aceite de oliva.
1 hoja de laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los centros de merluza y salpimentar al gusto. Cocerlos en el caldo de pescado con unas rodajas de cebolla, laurel y un chorrito de aceite, durante 10 minutos.
Cocer la menestra según instrucciones del envase. Con el caldo de carne. Escurrir y reservar.
En un cazo con aceite añadir cebolla picada e incorporar el ajo fileteado y la menestra previamente cocida. Añadir la salsa de tomate y el caldo de carne. Pasar por la batidora una pequeña cantidad de esta mezcla.
Poner a hervir y verter por encima de los centros de merluza.
Acompañar con la menestra como guarnición.

CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA IMPERIAL

Ingredientes

2 estuches de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra Imperial Pescanova 750 grs.
2 tomates.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de albahaca picada.
1 vasito de salsa ali-oli suave.
Sal y pimienta.

Preparación

Sofreír el ajo y la cebolla muy picados. Una vez glaseados, incorporar la albahaca y los tomates pelados y dejar unos minutos.
Pasar el sofrito a una fuente de horno y disponer encima los centros de merluza previamente descongelados y salpimentados.
Hornear a temperatura media entre 6 - 8 minutos. A continuación, untar la superficie con ali-oli y gratinar 2 minutos.
Servir acompañado de la menestra Imperial Pescanova.

CENTROS DE MERLUZA CON PIMIENTOS

Ingredientes

1 envase de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
3 dientes de ajo.
½ kg. de tomates maduros.
½ cucharadita de azúcar.
¼ litro de aceite de oliva.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los centros de merluza, según las instrucciones del envase.
Enharinar y freír en una sartén con aceite caliente, hasta dorar los centros de merluza.
En una cazuela sofreír los dientes de ajo y agregar los pimientos y la cebolla cortados en tiras. Dejar sofreír y agregar los tomates pelados y triturados, con el azúcar, dejando rehogar durante 15 minutos. Salpimentar al gusto.
Añadir los centros dorados, sobre el sofrito y calentar el conjunto a fuego moderado durante unos minutos más.

CERDO CON MANZANAS

Ingredientes (4 personas)

8 chuletas de cerdo.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
3 manzanas.
30 grs. de mantequilla.
1 cucharada de harina.
1 vasito de jerez dulce.
2 ramitas de romero.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

En una cazuela se calienta un poco de aceite con la mitad de la mantequilla. Introducimos las chuletas y freímos un par de minutos.
Picamos el ajo y la cebolla y añadimos a la cazuela. Lo sofreímos hasta que la cebolla esté dorada. Se añade el romero, el jerez y horneamos durante 30 minutos a fuego medio.
Quitamos el corazón a las manzanas y las cortamos en ruedas. Las incorporamos a la cazuela y lo dejamos en el horno durante 15 minutos más.
Mientras ponemos una sartén al calor a fuego suave par que se deshaga y con ayuda de un batidor metemos la harina.
Se traspasan las chuletas y las manzanas a una fuente de servir y se reservan al calor.
Ponemos en la cazuela la mezcla de mantequilla poco a poco batiendo hasta que la salsa espese.
Regamos con la salsa la fuente donde estaban las chuletas y las manzanas y se sirve inmediatamente.

CÍTRICOS A LA MENTA

Ingredientes (4 personas)

2 naranjas.
1 pomelo.
1 limón.
1 Kiwi.
menta fresca.
media copa de licor.

Preparación

Pelamos las frutas y las troceamos.
La naranja, el limón y el pomelo en gajos, y el Kiwi lo cortamos en rodajas.
Seguidamente colocamos los gajos de la naranja en forma de círculo en un plato.
Intercalamos gajos de pomelo entre los de naranja que ya hemos colocado.
En el centro del círculo ponemos el limón y lo cubrimos con el Kiwi en rodajas.
A continuación, espolvoreamos azúcar por encima de todo lo que hemos colocado.
Después, con una naranja hacemos zumo y lo mezclamos con un poco de licor.
Por último, con esta mezcla rociamos toda la fruta y adornamos con unas hojitas de menta fresca.

COCHIFRITO

Ingredientes

1 kg. de cordero lechal.
2 vasos de vino blanco.
100 grs de jamón.
100 grs. de almendras finas.
3 clavos.
2 tomates picados.
Una pizca de pimentón.
Una pizca de comino.
Una pizca de orégano.
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos el cordero en trozos pequeños y lo tenemos macerando una noche en vino blanco y sal.
Al día siguiente, lo sacamos lo doramos en una cazuela con aceite. Cuando todos los trozos de cordero estén bien doraditos añadimos el jamón, el tomate picado, la almendra fileteada, el vino de maceración, el pimentón y el resto de las especias. Lo dejamos cocer a fuego lento 40 minutos y le agregamos agua si es necesario para que no quede seco.
Antes de servir, se le puede añadir huevo cocido picado.

COCHIFRITO DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1,5 kg. De cordero.
1 cebolla blanca.
1 cebolla roja.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de pimentón.
2 cucharadas de harina.
Sal, agua, aceite, pimienta y perejil.

Preparación:

En una cacerola echamos un chorrito de aceite (5 o 6 cucharadas), la cebolla y el pimiento picado. Salamos para que sude la verdura y lo dejamos sofreír. Salpimentamos el cordero y la añadimos a la cacerola rehogando bien. Añadimos el pimentón y la harina y seguimos rehogando todo. Lo cubrimos con agua y lo dejamos cocer 40 minutos.
En un mortero majamos dos dientes de ajo con perejil. Le ponemos un poco de agua y lo añadimos al cordero antes de servir.

COCHINILLO ASADO

Ingredientes

1 cerdito de 3 semanas.
50 grs. de manteca.
2 dientes de ajo.
Laurel.
Sal.
Pimienta.

Preparación

Lavar y secar el cerdito. Untarlo por dentro y por fuera con los ajos machacados mezclados con la manteca de cerdo y sazonarlo con sal y pimienta.
Poner en la fuente de horno unas ramas de laurel (sin hojas) y colocar encima el cerdito con la parte interior hacia arriba. Asar a horno medio durante 30 minutos, regándolo a menudo con la grasa que desprende. Darle la vuelta, pinchar varias veces con el tenedor untar con manteca y asar otros 30 minutos. Debe quedar dorado y crujiente.

COCHINILLO ASADO INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 cochinillo.
½ litro de agua.
Manteca de cerdo.
Ajo.
Sal gorda.
Laurel.

Preparación:

Se pone el cochinillo en una cazuela de barro encima de unas ramas de laurel y se le sala con sal gorda. Se echa el agua y se mete en el horno a 200º. Se mantiene 1 hora y media, transcurrido este tiempo se saca el cochinillo del horno, se le da la vuelta y se le unta con la manteca de cerdo y el ajo. Se tapan las orejas con papel de aluminio y se pincha el cochinillo con un tenedor para que no se le hagan bolsas. Se mete en el horno otra hora, transcurrida la cual se saca y se comprueba si se puede cortar con el borde de un plato, en cuyo caso esta listo para servirlo.
Se le puede poner en vez de ajo, pimienta y en vez de manteca, aceite y agua, para hacerlo al estilo de Cuenca. Se pondrá durante 2 horas a fuego flojo en el horno y media hora más a horno fuerte para dorarlo.

COCIDO ANDALUZ

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De garbanzos.
100 grs. De tocino.
Huesos (codillo, etc.)
3 patatas.
1 ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
1 pastilla de starlux.
1 pizca de azafrán.
¼ kg. De carne (morcillo o falda)
Sal.

Preparación:

Se ponen en remojo los garbanzos la noche anterior.
En una olla con agua se echan los huesos, el tocino y la carne, se deja cocer unos 15 minutos, después se añaden los ajos, el laurel, el starlux, el azafrán, la sal, los garbanzos y la patata. Se deja cocer de 10 a 15 minutos.

COCIDO LEBANIEGO

Ingredientes (7 personas)

Garbanzos de potes.
Sal o bicarbonato.
Carne de coja o zancarrón o para hacer ropa vieja, siempre de ternera.
Muslo de pollo.
Chorizo para cocido.
Manteca blanca.
Hueso de tuétano o médula ósea (tibia).
Punta de jamón ibérico de bellota.
3 Puerros.
Zanahorias.
Ajo, perejil.
Col o repollo.
2 Patatas.
4 huevos.
Hogaza de pan de dos días.
Agua (unos 5 litros)

Preparación:

Ponemos un puñado de garbanzos por persona en un recipiente grande con mucho agua. El agua debe de estar muy caliente pero sin llegar a hervir.
Añadimos un puñado grande de sal al agua, dejar toda la noche en remojo.
A la mañana siguiente ponemos en un recipiente grande el agua, cuando este hirviendo se añade los garbanzos, previamente aclarados, junto con los huesos de caña y de jamón y la carne de ternera o zancarrón y la manteca. Bajamos un poquito el fuego. A medida que se vaya haciendo, se le va retirando la espuma.
Al cabo de una hora y cuarto se añade el pollo, el chorizo, los puerros, las patatas y se deja media hora más.
Si hace falta se va añadiendo agua, siempre caliente.
Se añade la hogaza de pan en lugar de los fideos clásicos para hacer la sopa y se deja cocer 2 o 3 minutos.
La verdura se hará en un recipiente aparte y se rehoga con los ajos.
Batimos los huevos y añadimos miga de pan deshecha al friccionar las manos, y se pica muy fino ajo y perejil, el chorizo y la manteca se pica también muy picadito y se junta todo.

En una sartén se pone aceite y se echa el revuelto, se deja cuajar y se cierra como una francesa.
Se sirve la sopa, las verduras, y por último la carne.

COCIDO MADRILEÑO

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De garbanzos.
400 grs. De morcillo.
2 chorizos.
2 morcillas.
Un pedazo de jamón serrano.
Un pedazo de panceta.
Un pedazo de tocino.
1 pechuga de pollo.
Punta de jamón.
Hueso de ternera
1 repollo.
2 zanahorias.
1 patata.
1 puerro.

Para la bola:

150 grs. De carne picada.
50 grs. De chorizo.
50 grs. De jamón serrano.
Piñones.
Pan rallado.
Huevo.
Leche.
Pan duro
Unas hojas de repollo

Para la salsa:

1 ajo
1 tomate pelado.

Preparación :

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior.
Se pone a cocer el repollo partido con sal en la olla durante 15 minutos.
Se pone en la olla todos los ingredientes del cocido, la morcilla, el chorizo, los garbanzos, el tocino, el jamón, la punta de jamón, el pollo, las zanahorias, el puerro, la panceta, la carne y la bola, con sal a cocer durante 30 minutos.
La bola se hace picando el jamón, el chorizo, el tocino y la carne picada, se le pone sal y se mezcla con el pan rallado empapado en leche, se le da forma de bola y se reboza en huevo batido y pan rallado, se pinchan unos piñones y se cubre con unas hojas de repollo. Se pone a cocer junto con los demás ingredientes.
Cuando este cocido, se abre la olla y se pone una patata en el caldo cociendo durante 10 minutos más con la olla abierta.
Se hace una salsa para los garbanzos que consiste en machacar en el mortero un ajo y añadirle un tomate pelado que machacaremos también, se añade un poquito de caldo del cocido y se pone en salsera para servir sobre los garbanzos al gusto de cada comensal.
Para la carne de morcillo se saca de la olla y se trocea una vez cocida. Se pone ½ cebolla y ½ pimiento verde a freír en una sartén, cuando estén blanditos se incorpora la carne troceada y se añade tomate frito, se da unas vueltas.
Con el caldo colado se hará una sopa incorporando fideos, como primer plato.
La carne, la verdura y los garbanzos, se sirve como segundo plato.

COCHIFRITO AL ESTILO DE CUENCA

Ingredientes (para 6 personas).

1 kg de cordero lechal.
1 vaso de vino blanco.
150 grs. de tomates.
100 grs. de pimientos morrones.
75 grs. de almendras crudas.
100 grs. de jamón.
2 huevos.
1/8 litros de aceite.
Perejil, pimentón.
Cominos, oréganos.
Pimienta negra, nuez moscada.
Clavo.

Preparación:

Se corta la carne de cordero en trozos más bien pequeños, que se ponen en una cazuela de barro y se sazonan con sal, dejándolos toda la noche al fresco.
Al día siguiente se añade el vino blanco y se baña en él bien la carne, añadiéndole el jamón cortado a trozos.
Aparte se prepara un majado con las almendras peladas, el perejil, la pimienta, los cominos, el clavo, la nuez moscada y el pimentón.
Cuando este bien majado se le agrega el tomate y se vierte todo sobre la carne.
Se deja cocer lentamente hasta que esté bien tierna la carne. Se rectifica de sal.
En el momento de servirlo se pican los huevos que previamente se habrán cocido hasta dejarlos duros y se echan por encima, sirviendo el plato.

CODILLO DE CERDO AL ESTILO ALEMÁN

Ingredientes

1 codillo salmuerizado.
1 paquete de sopa juliana congelada.
Unos granos de pimienta negra.
agua.
2 hojas de laurel.
1 lata de Chugrut alemán.
Un poco de puré de patatas.

Preparación

Poner en la olla super-rapida todos los ingredientes, el codillo, el paquete de sopa juliana el agua unos granos de pimienta negra y 2 hojas de laurel.
Dejar cocer durante 1 hora.
Mientras tanto cuando le quede poco para terminar, se hará un poco de puré de patatas.
Se pone a calentar ¼ litro de leche con un poquito de agua, una pizca de sal y un poquito de mantequilla.
Cuando rompa a hervir, se retira del fuego y se añade unas cucharadas de puré de patata preparado (Maggi) y se da vueltas hasta lograrlo espesar.
Separar el codillo y ponerlo en una fuente.
Para acompañar se servirá con el chugrut y un poco de puré de patatas, todo en la misma fuente.
El caldo con las verduras de la sopa juliana se puede utilizar como un primer plato de sopa si se desea.

CODORNICES CON SALSA DE MENBRILLO

Ingredientes (4 personas)

8 codornices.
4 lonchas de beicón ahumado.
100 grs. De manteca de cerdo.
1 vaso de brandy.
200 grs. De dulce de membrillo.
50 cc. De crema de leche.
Limón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Limpiamos las codornices por dentro y por fuera. Ponemos en el interior de cada una, media loncha de beicón a trocitos. Con un poco de hilo, atamos las patas para que no pierdan la forma y no se esparza el relleno. Las salpimentamos las ponemos en la bandeja y las rociamos con el limón y el brandy. Dejamos macerar durante 3 horas.
Freímos en una sartén con mantequilla las codornices, se sacan y se reservan.
Añadimos después el jugo de la maceración, dejándolo reducir.
Al cabo de unos 10 minutos, añadimos el dulce de membrillo y dejamos que siga cociendo a fuego lento unos minutos más.
Incorporamos las codornices y dejamos que cueza todo junto otros 10 minutos más. Añadimos en el último momento, la crema de leche y ya estará a punto para servir.

CODORNICES EN ESCABECHE

Ingredientes

6 codornices.
3 cucharadas de aceite de oliva.
3 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco seco.
1 vasito de vinagre de vino blanco.
1 hoja de laurel.
1 remita de tomillo y orégano.
12 granos de pimienta negra.
1 pellizco de cominos.

Preparación

Las codornices deberán esta desplumadas y vacías. En una cacerola echamos el aceite de oliva y ponemos a calentar. Rehogamos en él las codornices y los dientes de ajo sin pelar. Cuando las codornices estén bien doradas agregamos a la cacerola el vino blanco y 2 vasos de agua. Añadimos todas las plantas aromáticas y dejamos que cueza a fuego muy suave durante 45 minutos. Cuando estén bien tiernas colocamos en una fuente de barro y las rociamos con el caldo de la cocción y el vinagre, dejándolas que se enfríen.
En la nevera o en lugar fresco puede conservarse una semana.

CODORNICES CON UVAS

Ingredientes (4 personas)

8 codornices.
8 lonchas de panceta.
½ cucharada de harina.
1 vaso de vino blanco.
60 uvas blancas peladas.
aceite, sal.
pimienta y perejil picado.

Preparación

Limpiamos las codornices, las sazonamos y las enrollamos de una en una con su respectiva loncha de panceta y las atamos.
En una cazuela con un chorro de aceite doramos las codornices.
Agregamos el vino blanco y las metemos al horno caliente a 180º durante 20 minutos. Sacamos del horno y retiramos las codornices. Añadimos la harina y removemos y cuando espese la salsa, incorporamos las uvas peladas. Dejamos al fuego 2 minutos.
Para servirlo ponemos las codornices en el fondo del plato y adornamos con las uvas calientes. Luego regamos todo con la salsa y servimos.

CODORNICES SACRAMENIA

Ingredientes

8 codornices.
1 cebolla.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
2 hojas de laurel.
3 dientes de ajo.
Perejil picado.
2 cucharadas de vinagre.
Aceite de oliva.
Pimienta negra molida y en grano.
Agua y sal.

Para acompañar:

2 patatas.
1 cebolla.
Pimiento verde.
Aceite y sal.

Preparación:

En una acerola echamos 4 o 5 cucharadas de aceite y ponemos las codornices a freír, después de salpimentarlas (con pimientas negra molida) le ponemos 2 hojas de laurel pequeñas.
Cuando estén bien doradas las codornices le añadimos la cebolla los pimientos verdes y el tomate todo picadito, lo refreímos todo, le echamos agua y dejamos cocer de 35 a 40 minutos, antes de terminar la cocción le añadiremos unos granos de pimienta negra (unos 1).
En el mortero hacemos un majao echamos los dientes de ajo el perejil y lo machacamos bien añadimos 2 cucharadas de vinagre y reservamos.
Cuando están listas las codornices la quitamos del fuego y pasamos la salsa por el pasapurés, le añadimos el majadito y listo para servir.
Para acompañar las codornices, freímos en una sartén las patatas cortadas en redondo con la cebolla y el pimiento verde cortado en juliana.

COGOLLOS CON TXAKA

Ingredientes (4 personas)

2 Cogollos.
Aceite.
Vinagre.
Sal.
Txaka (Cangrejo Ruso)

Preparación

Abrir el cogollo en 4 trozos.
Poner en cada trozo aceite, vinagre y sal.
Echar encima un picado de Txaka.

COL ESTOFADA

Ingredientes (personas)

1 col.
150 grs. de tocino.
½ morcilla o butifarra negra.
½ morcilla o butifarra blanca.
100 grs. de manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 pimiento rojo grande.
2 tomates.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y cortar la col en tiras finas, pelar y cortar los tomates a tacos, el pimiento en daditos y picar la cebolla y el ajo.
Para cortar más rápido e iguales las tiras de col, apilar las hojas unas sobre otras, enróllalas y rotar el rollo de hojas.
Cortar el tocino a tacos y freír ligeramente en una cazuela con la manteca.
Incorporar el ajo y la cebolla, rehogarlo unos minutos y añadir el pimiento y los tomates. Cocer 5 minutos.
Añadir la col con el vino y salar. Tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave durante 15 minutos.
Cortamos las butifarras a rodajas e incorporamos a la cazuela. Dejamos cocer otros 5 minutos más.

COLA DE MERLUZA CON QUESO Y NATA

Ingredientes

1 cola de merluza de unos 550 grs.
medio limón
250 grs. de queso bando tipo Philadelphia.
6 cucharadas soperas de nata.
2 cucharadas soperas de pan rallado.
sal y pimienta.

Preparación

Pedir en la pescadería que nos hagan 4 filetes de la cola de la merluza y le quiten la piel.
Lavarlos, secarlos y salpimentarlos y ponerlos en un plato hondo.
Rociar con el zumo del limón y tenerlos durante 10 minutos, moviéndolos de vez en cuando.
En un plato sopero mezclar bien el queso con la nata.
Untar con un cuchillo los filetes, sobre todo una de sus caras, que se pondrán en el fondo de la fuente de horno.
Cubrir todo el pescado con el resto de la mezcla.
Espolvorear ligeramente con el pan rallado y meter a media altura en el horno, durante unos 15 minutos
Servir en la misma fuente del horno.

COLA DE SALMÓN NORUEGO AL HORNO

Ingredientes (6 personas)

1 cola de salmón noruego fresco de 1 ½ Kg.
2 cebollas.
1 limón.
3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva.
1 vasito de vino blanco.
Sal y pimienta.
Eneldo fresco o tomillo.

Preparación

En una satén con aceite se saltea la cebolla, partida muy fina a fuego lento. Se pasa enseguida a la bandeja o fuente de horno y se coloca sobre ella la cola de salmón y una ramita de eneldo o tomillo. Se sala y rocía con limón. Se introduce en el horno a temperatura media - fuerte durante 20 minutos.
A media cocción se rocía con un vasito de vino blanco.
Se sirve con la cebolla en la base espolvoreada con eneldo y una ramita fresca del mismo adorno.
Se puede añadir a la base de cebolla, patatas en rodajas.

COLIFLOR CON AGUACATES

Ingredientes

1 coliflor.
1 aguacate.
1 tomate.
Salsa bechamel.
queso rallado.
1 diente de ajo
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos y limpiamos la coliflor en ramilletes. Las cocemos en abundante agua con sal. Las escurrimos y reservamos en una fuente de horno.
Después ponemos el aguacate troceado en la fuente y lo cubrimos todo con bechamel y añadimos el queso rallado.
Seguidamente gratinamos en el horno durante 10 minutos.
Aparte, doramos en una satén con un poco de aceite un ajo fileteado.
Agregamos el tomate, que habremos picado previamente, al ajo en la sartén y sofreímos todo junto unos minutos.
Servimos la coliflor gratinada y acompañada con la salsa de tomate.

COLIFLOR CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 coliflor pequeña.
150 grs. de jamón serrano.
2 huevos.
Salsa de tomate.
1 vaso de leche.
Harina, aceite.
Sal, agua.

Preparación

Partimos la coliflor en pequeños ramilletes. Y la limpiamos. Seguidamente la ponemos en una cazuela con agua, leche y sal y la dejamos cocer. Escurrimos teniendo cuidado que no se rompan los ramilletes.
Cortamos por la mitad los ramilletes y entre mitad y mitad ponemos una loncha de jamón.
Después rebozamos todo en harina y huevo. Ponemos a calentar aceite en una sartén y cuando el aceite esté bien caliente, freímos la coliflor rebozada.
Por último, en el fondo de la fuente donde vamos a colocar las coliflor frita, se pone la salsa de tomate y encima de está los ramilletes de coliflor.
Podemos adornar, para servir colocando encima del guiso unas lonchas de jamón.

COLIFLOR REBOZADA

Ingredientes

1 coliflor pequeña.
4 huevos duros.
3 huevos.
1 limón.
½ litro de caldo de gallina.
Sal, harina y perejil picado.
Aceite y fécula.

Preparación

Limpiamos y partimos la coliflor en ramilletes pequeños.
Cocemos la coliflor con agua hirviendo con el zumo de un limón y sal, durante 20 minutos. La escurrimos.
Rebozamos los ramilletes de uno en uno con harina y huevo y los freímos en aceite caliente.
En otra cazuela, con el caldo de gallina bastante caliente, ponemos la coliflor rebozada y probamos de sal. Si el caldo resultase muy liguero se puede ligar con la fécula de patata. Añadimos los huevos cocidos picados y antes de servir, espolvoreamos con perejil picado.

CONEJO AL AJILLO

Ingredientes

1 conejo.
6 dientes de ajo.
3 limones.
sal, pimienta blanca molida.
aceite.
tomillo, romero.

Preparación

Se lava y parte el conejo en trozos. Se sazona con sal y pimienta. Se fríe bien por ambos lados. Se va colocando una vez frito en una bandeja,
Se fríen 2 ajos cortados en rodajas, cuando estén dorados se retira del fuego.
Se machacan los 4 dientes de ajo en un mortero, se añade el romero y el tomillo.
Se exprimen los tres limones y se agrega el zumo al mortero.
Se vuelve a poner en el fuego los ajos y se añade el contenido del mortero. Se deja dar un hervor y se vierte sobre el conejo que estaba en la bandeja.

CONEJO ASADO MARINERO

Ingredientes (4 personas)

1 conejo.
1 puerro.
Agua o caldo para rectificar.

Marinada:

½ litro de vino tinto.
½ cebolla.
1 zanahoria.
4 cucharadas de vinagre.
1 hoja de laurel.
1 pizca de tomillo.
5 grs. De pimienta.
Sal

Preparación:

Troceamos el conejo y salpimentamos. Picamos cebolla y zanahoria y juntamos con el resto de ingredientes de la marinada. Echamos también el conejo y lo dejamos en la nevera 12 horas. Tras esto lo ponemos todo en una placa de horno y lo metemos 1 hora y media en el horno a 180º. Mientras se hace vigilamos si le hace falta agua o caldo. Sacamos del horno y retiramos los trozos del conejo.
Pasamos la salsa por el pasapuré y la ligamos con roux (harina y mantequilla mezcladas a partes iguales) si es necesario.

CONEJO CON ACEITUNAS

Ingredientes (4 personas)

1 conejo.
300 grs. de patatas.
300 grs. de zanahorias.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
1 vaso de vino blanco seco.
12 aceitunas.
1 taza de salsa de tomate.
Perejil picado, albahaca.
Tomillo, harina.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Limpiamos y troceamos el conejo. En una cazuela sofreímos la cebolla, el ajo, el pimiento y las zanahorias todo bien picado. Sazonamos y añadimos el tomillo, la albahaca y el perejil picado. Por último, incorporamos una cucharada de harina para espesar la salsa.
Salpimentamos y enharinamos el conejo. Lo doramos con aceite caliente y lo ponemos en la cazuela con las verduras rehogadas. Agregamos el vino, agua y la salsa de tomate. Dejamos cocer 30 minutos. 5 minutos antes de acabar la cocción, incorporamos las aceitunas deshuesadas.
Cocemos las patatas en abundante agua, pelamos troceamos y reservamos. Ponemos el conejo con la salsa en una fuente y acompañamos con patatas cocidas.

CONEJO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1 y ¼ kg.
400 grs. De ciruelas pasas.
50 grs. De mantequilla.
Pimienta negra.

Para el adobo:

1 zanahoria.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 rama de perejil.
1 rama de tomillo.
1 hoja de laurel.
1 litro de vino blanco.
1 vaso de vinagre.
10 gr. De pimienta negra en grano.
½ vaso de aceite.

Preparación:

Cortamos la cebolla y la zanahoria en juliana, picamos el ajo y ponemos en remojo las ciruelas en agua templada.
Limpiamos el conejo y lo cortamos en trozos.
En un bol, mezclamos todos los ingredientes de la marinada, introducimos el conejo y lo dejamos adobar durante toda una noche.
Retiramos el adobo y escurrimos bien. Reservamos el líquido.
Doramos los trozos de conejo en mantequilla, rociamos con el líquido del adobo y añadimos las ciruelas bien escurridas.
Tapamos y dejamos cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que este tierno el conejo.

CONEJO CON PIMENTÓN

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1,2 kg.(limpio).
1 cebolla.
1 puerro.
4 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
8 champiñones.
1 cucharada de pimentón.
1 hoja de laurel.
1 rama de perejil.
Agua, sal, aceite.
Pimienta y perejil picado.

Preparación:

En una cacerola con aceite echamos la cebolla, el puerro y el pimiento, todo bien picado, lo salamos y añadimos tres dientes de ajo golpeados (sin pelar) y una hoja de laurel. Dejamos rehogar un poco, echamos el conejo troceado (reservando el hígado) con sal y pimienta. Rehogamos con la verdura. Después añadimos los champiñones troceados y seguimos rehogando todo, Echamos el pimentón dando unas vueltas, lo cubrimos de agua y lo demos hervir durante 15 minutos.
Por último salteamos el hígado troceado en una sartén con un poco de aceite, lo echamos en el mortero con un dientes de ajo pelado y perejil, Lo machacamos todo bien y lo añadimos al guiso dejándolo cocer durante 25 minutos a fuego lento.

CONEJO CON PISTO

Ingredientes

1 conejo.
1 cebolla.
2 tomates.
1 calabacín.
1 vaso de vino blanco.
2 pimientos verdes.
Sal, aceite y pimienta.
Perejil picado y agua.

Preparación

Troceamos el conejo y lo salpimentamos. A continuación, lo doramos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien doradito lo sacamos de la cazuela y lo reservamos.
En le mismo aceite rehogamos la cebolla y los pimientos picados en juliana. Cuando esté la cebolla transparente, incorporamos el conejo y el vino y dejamos cocer 5 minutos. Transcurrido este tiempo cubrimos con agua y dejamos que hierva. Cuando lleve cociendo 20 minutos añadimos el calabacín y el tomate en trozos, la pimienta y el perejil. Esperamos otros 10 minutos de cocción y servimos.

CONEJO EN ADOBO

Ingredientes (2 personas)

1 conejo mediano.
Aceite.
1 hoja de laurel.
4 dientes de ajo.
1 cebolla.
Sal.
Orégano.
Pimienta negra.

Preparación:

Lo primero que debemos hacer el limpiar y trocear bien el conejo. Después lo salpimentaremos y lo colocaremos en una olla con tres partes de aceite de oliva y una de vinagre. También añadiremos la cebolla picada, el orégano, los 4 dientes de ajo, la hoja de laurel, la pimienta negra y una pizca de sal.
Ponemos todo ello a hervir en esa misma olla, muy bien tapado y a fuego lento, durante unos 30 minutos.
Servimos cuando este bastante frío.
Con este adobo el conejo preparado se conservara en perfectas condiciones durante unas semana dentro del frigorífico, aunque también se puede congelar para que se conserve durante mucho más tiempo sin perder nada de su estupendo sabor.

CONEJO ENCEBOLLADO

Ingredientes

1 conejo.
3 cebollas.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
1 tomate.
1 vaso de vino blanco.
1 copa de coñac.
caldo de carne.
tomillo, sal.
aceite y harina.

Preparación.

Se corta el conejo en trozos un poco gruesos. Se sazona y se fríen un poquito, se añade una copa de coñac y el laurel.
Se corta la cebolla en rodajas, los ajos y se pica el tomate en trozos, se añade el tomillo y se vierte por encima del conejo. Se mete al horno durante 15 minutos. Se echa un poco de harina y se pone el vino blanco y el caldo de carne, se rectifica de sal y se vuelve a meter al horno, durante un cuarto de hora. Se deja enfriar antes de comer.

CONEJO EN ESCABECHE

Ingredientes

1 conejo.
1 vaso de vinagre.
1 vaso de vino blanco.
unos granos de pimienta negra.
unos granos de clavo.
6 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo.
1 litro de caldo de carne.
pimienta blanca molida.
sal, aceite.

Preparación

Se corta el conejo en trozos, se espolvorea con sal y pimienta blanco molida.
Se fríe el conejo con abundante aceite. Se van poniendo en una cacerola.
Se añaden los ajos, el laurel, el clavo, la pimienta negra y el tomillo. Se dora todo y se vuelca sobre el conejo.
Se agrega el vinagre, el vino blanco y el caldo, se deja cocer durante 1 hora y media. Se deja reposar durante 3 días.

CONEJO ESCABECHADO

Ingredientes

1 conejo partido.
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 vaso pequeño de vinagre.
1 vaso pequeño de agua.
Sal, perejil, pimienta blanca molida.

Preparación

Se pone sal y pimienta a los trozos de conejo y se fríen en aceite bien calienta a fuego medio. Se colocan en la olla super-rápida.
Cuando este frito todo el conejo, se pone en la sartén la cebolla cortada en rodajas y los dientes de ajo pelados y enteros, con un poco de perejil.
Cuando la cebolla este blanda, se añade el vaso de vinagre y el de agua y se deja dar un hervor. Se echa todo sobre el conejo en la olla y se pone a cocer, cubriendo si es necesario con un poco de agua más y poniéndole sal.
Se deja cocer durante 10 o 15 minutos.

CONEJO EN SALSA

Ingredientes

1 conejo de 1 kg. Aproximadamente.
2 cabezas de ajo.
3 pimientos rojos o verdes.
1 cucharada de pimiento molido.
2 cucharadas de orégano.
1 vaso de agua,
1 vaso de aceite.
Laurel, tomillo y sal.

Preparación:

Se trocea el conejo y se fríe, hasta que este dorado.
Luego se cuela el aceite y en éste mismo se fríen los pimientos y los ajos que han sido machacados previamente. Luego se le añade el orégano y el vino.
Se vierte la salsa sobre el conejo, añadimos también un poco de agua y se deja hervir a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente.
Se sirve con patatas arrugadas.

CONGRIO AL AROMA DE JEREZ

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
800 grs de congrio.
6 granos de pimienta.
1 hoja de laurel.
1 chorro de vinagre de jerez.
3 yemas de huevo.
Agua, sal.

Preparación

Sofreímos en una cazuela con aceite la cebolla picada, la pimienta y la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté ligeramente dorada, incorporamos las tajadas de congrio sazonadas. Rehogamos 2 minutos y echamos el vinagre de jerez y el agua, pero sin cubrir el pescado. Dejamos que cueza entre 10 y 15 minutos. Si fuera necesario ponemos un poco más de agua par que no se seque el congrio.
Cuando el pescado esté hecho lo sacamos en una fuente. Echamos las yemas y el perejil a la cazuela y batimos todo bien.
Servimos cubriendo las tajadas de congrio con la salsa.
Para que este plato salga con fundamento, debemos tomar una copita de vino de Jerez. Si no, no sale bien.

CONGRIO A LA CERVEZA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1kg. De congrio en rodajas.
Sal, pimienta.
Aceite, perejil.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de cerveza.
Pimentón dulce.
12 langostinos pelados.

Preparación:

Limpiamos y salpimentamos el pescado. Picamos la cebolla y fileteamos los ajos, después los ponemos a dorar en una cazuela, Tras esto, incorporamos el pimentón y la harina, mezclamos y añadimos la cerveza, Ponemos en la cazuela el congrio, probamos de sal y dejamos cocer durante un cuarto de hora dándole la vuelta al pescado a mitad de la cocción. Si necesitase caldo en este tiempo, se lo agregamos poco a poco.
Aparte, en una sartén ponemos aceite para saltear los langostinos y añadimos a la olla en los tres últimos minutos de cocción. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

CONGRIO A LA CERVEZA

Ingredientes

1 kg. de congrio en 4 rodajas.
1 cebolla picada.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de cerveza.
12 langostinos pelados.
Sal, pimienta y aceite.
Pimentón dulce y perejil.

Preparación

Limpiamos y salpimentamos el pescado.
Picamos la cebolla y fileteamos los ajos, después los ponemos a dorar en una cazuela. Tras esto, incorporamos el pimentón y la harina, mezclamos y añadimos la cerveza.
Ponemos en la cazuela el congrio, probamos de sal y dejamos cocer durante 15 minutos, dándole vueltas al pescado a mitad de cocción. Si necesitase caldo en este tiempo, se lo agregamos poco a poco.
Aparte en una sartén ponemos aceite para saltear los langostinos y los añadimos a la olla en los 3 últimos minutos de cocción.
Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

CONGRIO CON ALMEJAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de congrio.
½ kg. de patatas.
400 grs. de almejas.
4 dientes de ajo.
Aceite, perejil.
1 guindilla.

Preparación

Cortamos las patatas peladas en rodajas de ½ cm. de grosor y las rehogamos en una cazuela con aceite y el ajo fileteado.
Aparte, colocamos al fuego un cazo con agua y las almejas para que se abran. El caldo se lo echamos a las patatas y si es necesario un poquito más de agua. Dejamos cocer 20 minutos para que se hagan las patatas. En una sartén con aceite salteamos el congrio en rodajas y sazonamos.
Cuando tengamos dorado el pescado lo incorporamos a la cazuela con las patatas, también añadimos las almejas sin cáscara y la guindilla troceada. Dejamos cocer otros 5 minutos, espolvoreamos con perejil fresco picado y servimos.

CONGRIO CON GUISANTES

Ingredientes (4 personas)

1 congrio de un 1 kg.
½ kg. De guisantes.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro grande.
Perejil, romero.
Aceite y sal.

Preparación:

Cortamos el congrio en rodajas, separamos la cabeza y la cola para preparar un caldo corto de pescado, dejamos aparte.
Lavamos y cortamos el tomate, lo tamizamos y lo reservamos.
Picamos finamente la cebolla con los ajos, doramos en una cazuela con un poco de aceite a fuego moderado, cuando tome color añadimos el tomate y por último el perejil y el romero, incorporamos al sofrito los guisantes y el caldo del pescado, dejamos pasar unos minutos y ponemos las rodajas de congrio y dejamos cocer durante 10 minutos con la cazuela tapada.
No es conveniente que el pescado quede demasiado hecho ya que se vuelve astilloso y pierde el sabor.

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes

1 y ½ kg. De manzanas.
1 rama de canela.
4 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Se pelan las manzanas y se cortan en cuatro partes, se les quita el corazón duro y las semillas y se cortan en trozos que no sean muy chiquitos.
Se ponen en una cacerola y se espolvorean con el azúcar, se le echa la rama de canela y se pone a fuego mediano. Se mueve de vez en cuando con una cuchara de madera, dando vueltas a las manzanas, hasta que estén cocidas, aproximadamente unos 35 minutos.
Se retira la canela y se sirve en compoteras o copas individuales.

COOKIES

Ingredientes

150 grs de chocolate Fondant (6 barritas)
300 grs de harina.
120 grs de mantequilla.
110 grs de azúcar.
110 grs. de azúcar moreno.
100 grs. de nueces.
1 huevo.
1 cucharadita de levadura en polvo.

Preparación

Batir la mantequilla ablandada con los dos tipos de azúcar hasta que esté cremosa.
Añadir el huevo batido, la harina y la levadura tamizadas y mezclarlo bien.
Partir el chocolate en trocitos pequeños, procurando que sean de tamaño regular y picar las nueces.
Agregarlo a la preparación anterior y dejarla en el refrigerador durante 1 hora.
Untar una placa de horno con mantequilla y con una cuchara, formar pequeñas porciones redondeadas, dejando espacio entre ellas.
Cocerlas a horno suave hasta que estén cocidas y doradas. (de 10 a 15 minutos) y dejarlas enfriar.
Con estas cantidades salen unas 35 / 40 galletas.

* Consejos *

Estas galletitas pueden conservarse, en una caja que cierre herméticamente, durante muchos días.

COPA DE MELOCOTÓN

Ingredientes

1 bote de melocotón en almíbar.
250 grs. de nata montada.
4 bolas de helado de fresa.
1 puñado de almendras garrapiñadas.
4 cucharadas de azúcar.
1 hoja de menta.
Canela en polvo.
Guindas.

Preparación

El primer paso para elaborar este postre es rellenar cada copa con una bola de helado de fresa.
Encima de cada una de ellas hemos de colocar varias cucharadas de nata montada y también azucarada. A continuación en varios gajos, a los cuales haremos un corte en el centro para colocarlos, montados sobre el borde mismo de la copa.
Adornamos con almendras garrapiñadas fileteadas, espolvoreamos con un poco de canela y colocamos una hoja de menta, sin olvidar la guinda en el centro.

CORAZONES DE MERLUZA EN PAPILLOTE

Ingredientes

1 estuche de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
2 zanahorias.
1 ajo.
100 grs. de champiñón.
25 grs. de mantequilla.
1 vasito de jerez.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los corazones de merluza según indicaciones del envase. Reservar.
Picar la zanahoria y el ajo y rehogarlos en una satén con mantequilla.
Añadir los champiñones y el jerez. Salpimentar. Dejar cocinar durante 5 minutos.
Cortar círculos de papel de aluminio, disponer los corazones, el rehogado y cerrar formando paquetes.
Introducir en el horno precalentado a 200º durante 10 minutos.
Servir en el papel de aluminio.

CORAZONES DE MERLUZA CON ESPINACAS

Ingredientes

1 estuche de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
1 estuche de pimientos de piquillo Pescanova 300 grs.
1 puerro.
1 zanahoria.
1 diente de ajo.
1 cucharada de piñones.
Laurel, sal y pimienta.

Para la salsa:

1 yoghurt natural.
3 cucharaditas de cebolla picada.
3 cucharadas de zumo de limón.
3 cucharadas de aceite.
½ cucharadita de mostaza.
1 pepino en vinagre picadito.
1 cucharadita de alcaparras picadas.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los corazones de merluza según las instrucciones del envase y salpimentar al gusto. Cocerlos al vapor incluyendo en el agua el puerro, la zanahoria y una hoja de laurel. Reservar caliente.
Cocer las espinacas en una cazuela con agua hirviendo, escurrir y rehogar en aceite con el ajo laminado y los piñones. Reservar.
Para la salsa mezclar muy bien todos los ingredientes.
Trocear los pimientos de piquillo previamente descongelados y servir con lo anterior.

CORDERO A LA CALDERETA

Ingredientes (para 6 personas)

2 kg. de cordero de pierna.
1 tomate maduro.
1 cebolla.
1 cabeza de ajos.
3 hojas de laurel.
1 seso de cordero.
100 grs. de hígado.
50 grs. de pan rallado,
1 vaso de vino blanco.
2 guindillas secas picantes.
Sal y pimienta.

Preparación

Limpiar y cortar el cordero en trozos.
En una sartén, rehogar la cebolla, los ajos, el laurel y el tomate pelado y troceado y las guindillas.
Agregar la carne y estofar durante 10 minutos, ponerle un vaso de vino blanco y sazonar con sal y pimienta.
Cubrir la carne de agua y tapar dejándola cocer durante una hora.
Agregar el pan rallado para que el caldo coja consistencia y dejar hervir durante 10 minutos, rectificando de sal.

CORDERO ASADO AL ESTILO CUENCA

Ingredientes

1 cordero lechal.
3 tomates maduros.
4 dientes de ajo,
1 vaso de vino blanco.
sal, agua.
manteca de cerdo.

Preparación

Abrir el cordero por la mitad, sazonarlo con sal por los dos lados.
Partir los tomates en rodajas y ponerlos haciendo una cama en el fondo de la bandeja. Agregar los ajos cortados en laminas.
Poner el cordero encima de los tomates. Poner la manteca de cerdo. Verter por encima el vino blanco y 1 vaso de agua.
Meter al horno durante 1 hora. Dar la vuelta y dejar que se dore durante media hora más.

CORDERO AL ROMERO

Ingredientes (4 personas)

1 ½ Kg. de paletilla de cordero deshuesada.
1 rama de romero.
1 tira de tocino magro.
4 patatas cortadas en cuatro.
2 cebollas cortadas en cuatro.
4 tomates a trozos.
100 grs. de manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.

Preparación (En microondas)

Precalentar la fuente en el microondas a potencia de 650 W, durante 6 minutos. Preparar la paletilla, atando el cocino junto con unas ramas de romero.
Con la manteca del cerdo, untar la paletilla y colocar en la fuente para dorar, conectar el microondas durante 15 minutos a una potencia de 650 W.
Seguidamente añadir las patatas y la cebolla y conectar 8 minutos más.
Por último, agregar los tomates y el vino blanco, tapar la fuente y conectar 5 minutos más a la misma potencia.

CORDERO CON GUISANTES Y PATATAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de cordero para guisar.
1 kg. de patatas.
1 cebolla.
2 tomates.
200 grs. de guisantes.
1 cucharada de harina.
100 grs. de almendras.
1 rebanada de pan tostado.
1 ramita de perejil.
1 diente de ajo.
1 pizca de tomillo.
1 pizca de orégano.
Clavo en polvo.
Sal y pimienta.

Preparación

Pelar y picar la cebolla y los tomates.
En una cazuela con aceite, ponemos el cordero con la cebolla, el tomillo y el orégano. Sofreímos 10 minutos.
Agregamos los tomates, el clavo y salpimentamos. Añadimos la harina mezclándolo todo bien y freímos 5 minutos más.
Ponemos agua hasta que cubra la carne y cocemos ½ hora removiendo de vez en cuando.
Pelamos y cortamos las patatas a trozos y en un mortero picamos el ajo con las almendras, el pan y el perejil.
Añadimos los guisantes, las patatas, el perejil y la picada del mortero.
Volvemos a poner agua, hasta cubrir las patatas, rectificamos de sal y dejamos cocer durante 30 minutos.

CORONA DE MARISCO

Ingredientes

1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bote pequeño de nata líquida.
4 huevos.
Salsa rosa.
Lechuga.

Preparación

Descongelamos los productos Pescanova según las instrucciones de los envases. Cortamos los rollitos en trocitos y los batimos en la batidora para que queden desmenuzados. Añadimos los huevos y la nata y volvemos a batir. Untamos con mantequilla un molde de corona y echamos en él esta mezcla. Metemos al horno, al baño María, durante 50 minutos aproximadamente, a 180º. Una vez listo, dejamos enfriar y retiramos del molde. Cocemos los langostinos y pelamos. Cubrimos la corona con la salsa rosa y disponemos en el centro los langostinos. Adornamos la corona con la lechuga muy picada en juliana, alrededor, los langostinos pelados encima haciendo arcos y trocitos de rollitos de mar.

COSTILLITAS CON MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes (4 personas)

1 y ¼ kg de costillas de cerdo.
60 ml. De agua.
60 ml de mostaza.
2 cucharadas de azúcar morena oscura.
1 cucharada de miel.
¼ de cucharadita de romero de seco desmenuzado.
1 pizca de chile desmenuzado.
1 chorrito de salsa inglesa.

Preparación:

Partimos las costillas en trozos y las colocamos en una bandeja honda para microondas. Agregamos agua y tapamos.
Horneamos durante 5 minutos a potencia alta.
Ponemos el horno microondas a potencia baja y ponemos durante 30 o 40 minutos más.
Mientras tanto en un tazón mezclamos el resto de los ingredientes para hacer una salsa homogénea. La reservamos.
Cuando las costillas están cocidas sacamos del horno y las ponemos en el grill o la parrilla para dorarlas. Las untamos con la salsa de mostaza y volvemos a meter al microondas a potencia media – alta, y las cocinamos durante 10 o 15 minutos, hasta que se doren.
Se sirve con ensalada de repollo.

CREMA CATALANA

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
8 yemas de huevo.
10 cucharadas de azúcar.
Cáscara de 1 limón.
2 cucharadas grandes de maicena.

Preparación:

En una cacerola se pone la leche a cocer con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara de limón.
En un bol se baten las yemas con 2 cucharadas de azúcar y la maicena, cuando está todo mezclado y sin grumos, se vierte en la cacerola, muy despacio para que las yemas no coagulen, se baja el fuego y se deja cocer durante 5 minutos, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Se sirve en una fuente o en platos individuales colándola con un colador de agujeros grandes.

CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes

4 o 5 calabacines.
media cebolla.
1 poco de mantequilla.
1 patata.
1 pastilla de caldo de gallina.
sal y pimienta.
6 quesitos en porciones.
¼ litro de leche.
Agua.

Preparación.

Lavar bien los calabacines y quitarles los extremos.
Cortar en rodajas y ponerlos en una cacerola junto con la mantequilla, la patata, la cebolla, el caldo de gallina, la sal y la pimienta.
Cubrir con el agua y poner a cocer durante ½ hora.
Retirar del fuego y añadir los quesitos en porciones y la leche.
Pasar por la batidora primero y por el chino después.

CREMA DE CALABÍN INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 calabacín.
1 patata.
Agua.
Sal.
1 chorrito de aceite.

Preparación:

En una cacerola con agua hirviendo ponemos el calabacín y la patata cortado todo en daditos. Le añadimos un poquito de sal y un chorrito de aceite, dejamos hervir 20 minutos, lo trituramos con la batidor y lo pasamos por un chino.

CREMA DE CARABINEROS

Ingredientes

½ Kg. de carabineros.
½ Kg. de gambas grandes.
100 grs. de mantequilla.
100 grs. de crema de arroz.
1 vaso de vino de crema liquida.
2 cucharadas soperas de coñac.
sal, pimienta negra.
Para el caldo corto:
2 litros de agua fría.
un vaso grande de vino blanco.
2 zanahorias medianas cortadas en rodajas.
1 cebolla mediana, cortada en cuadros.
una ramita de perejil, una hoja de laurel y sal.

Preparación

En una cacerola poner todos los ingredientes del caldo corto y cuando rompa a hervir se baja el fuego y se deja media hora.
Se retira del fuego y se deja enfriar.
Lavar los carabineros y las gambas y ponerlos sin pelar sobre el caldo corta ya frío. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir dejarlos durante 5 minutos.
Sacar los carabineros y las gambas del caldo. Separar las colas de algunas gambas, cortarlas en dos y ponerlas en un tazón tapadas para que no se sequen.
Quitar las cabezas de los carabineros y tirarlas.
Con el resto de los carabineros y las gambas ponerlas en un mortero y machacarlo con la mantequilla.
Se va poniendo en un cazo este puré y cuando esté todo bien machacado se pone el cazo en el horno a temperatura muy suave durante 25 minutos.
Medir litro y medio de caldo corto y verterlo en el puré.
En un tazón desleír los 100 grs de crema de arroz con un poco de agua fría.
Poner el caldo a calentar poniéndole las dos cucharadas de coñac. Añadir cuando este caliente la crema de arroz desleída.
Dejar cocer durante 5 o 10 minutos sin parar de remover con una cuchara de madera. Rectificar con sal y pimienta si hiciera falta.
En la sopera donde se vaya a servir poner la crema liquida, previamente desleída con un poco de agua fría. Incorporar las colas de las gambas

CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 personas)

1 tomate.
1 Kg. de champiñones.
1 diente de ajo.
1 cebolla pequeña.
costrones de pan frito.
1 ½ litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y limpiar los champiñones.
Picamos la cebolla, el tomate y el ajo y lo ponemos a rehogar en una cazuela con aceite.
Reservar 8 champiñones.
El resto lo fileteamos y lo añadimos a la cazuela a rehogar. Echamos agua y dejamos cocer a fuego suave hasta que se evapore por lo menos ½ litro. Unos 30 minutos. Repasamos el punto de sal y pasamos con la batidora hasta que consigamos que la crema sea uniforme.
Los champiñones restantes los fileteamos y los salteamos en una sartén con aceite caliente y perejil picado.
Servimos la crema con los costrones de pan fritos y los champiñones salteados.

CREMA DE LECHUGA

Ingredientes (4 personas)

2 pastillas de Caldo de Gallina.
2 patatas medianas.
1 lechuga.
¼ litro de crema de leche
3 cucharadas rasas de Maizena.

Preparación

Limpiar la lechuga y cortarla a trozos.
Pelar las patatas y cortarlas en rodajas.
Cocer la lechuga y las patatas con ¼ litro de agua y las pastillas de caldo durante unos 15 minutos.
Agregarle la Maizena, desleída con ½ vaso de agua fría y la crema de leche.
Dejar hervir 2 minutos, pasar por un pasapurés.
Rectificar de sal si es necesario, dejar enfriar.
Servir muy fría en taza o plato adornada con tiritas muy finas de lechuga.

CREMA DE LECHUGA DE ARGUIÑANO

Ingrediente (4 personas)

4 patatas.
1 lechuga grande.
1 vaso de leche.
1 cebolla.
½ litro de caldo.
Sal y aceite.

Preparación

Picamos la cebolla finamente y la rehogamos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando la cebolla tome color, añadimos las patatas peladas que habremos troceado previamente. Después agregamos el caldo y el vaso de leche. Cocemos todo durante por lo menos 20 minutos.
A continuación limpiamos bien las hojas de lechuga bajo el grifo de agua fría y las añadimos a la cazuela.
Dejamos que cuezan unos 3 minutos. Pasamos todo con la batidora y si se quiere que quede más fino podemos pasar además por el chino.
Para servir podemos adornarlo con unos triángulos de pan que habremos frito con anterioridad.

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 limones en zumo.
2 huevos crudos y 4 claras.
150 grs. de azúcar.
75 grs. de mantequilla.
Fideos de chocolate.
1 sobre de gelatina en polvo Royal.

Preparación

Batimos los huevos y los ponemos en un cazo con el zumo de los limones, la mantequilla y la mitad del azúcar. Ponemos la gelatina en un vasito de agua y la dejamos en remojo.
Cuando empieza a hervir, la retiramos del fuego y añadimos la gelatina disuelta.
Cuando esté frío lo ponemos en el frigorífico 2 horas.
Retiramos la crema del frigorífico. Batimos las claras al punto de nieve con el resto del azúcar y las incorporamos a la crema.
Sabremos que las claras están montadas a punto de nieve cuando, cogiendo un poco con una cuchara y volcándola, sigan adheridas.
Repartimos en recipientes individuales y servimos espolvoreándolas con los fideos de chocolate.

CREMA CATALANA INTERNET

Ingredientes

1 litro de leche.
6 yemas de huevo.
250 grs. de azúcar.
1 corteza de limón.
Canela en rama.
2 cucharadas de maizena.

Preparación

Batir las yemas con la maizena hasta dejarlas muy lisas y sin grumos.
Cocer la leche con 100 grs. de azúcar, medio palo de canela y el limón. Remover hasta que se disuelva. Retirar y añadir poco a poco sobre las yemas, removiendo sin cesar.
Cocer todo durante 5 minutos, removiendo. Repartir la crema en cazuelitas de barro. Hacer un caramelo con el resto del azúcar y una cucharada de agua y verter sobre la crema cuando esté fría.

CREMA DE AGUACATES

Ingredientes (4 personas)

2 aguacates bien maduros.
2 porciones de queso El Caserío.
1 huevo duro.
½ litro de caldo de carne.
¼ litro de nata liquida.
1 limón.
Sal.

Preparación

Pelar los aguacates y retirar los huesos. Pasar por la batidora, con las porciones de queso, el caldo de carne, el zumo de medio limón. Hasta obtener una crema suave.
Calentarla, añadir la nata y sazonarla con sal.
Servir en tazas de consomé, espolvoreándola con huevo duro picado finamente.

CREMA DE CANGREJO

Ingredientes (4 personas)

200 grs. de carne de cangrejo banca y oscura cocida.
40 grs. de mantequilla.
40 grs. de harina.
150 ml de nata líquida.
Pimentón y perejil.

Para el caldo:

450 grs. de espinas y cabezas de lenguado, gallo o pescadilla.
5 ml. (1 cucharadita) de sal.
1 zanahoria raspada y rebanada.
1 cebolla pelada y rebanada.
1 hoja de laurel.
1 rama de apio rebanada.
6 granos de pimienta.
Una pizca de nuez moscada.
1 trozo de cáscara de limón.

Preparación

Preparar el caldo. Lavar las raspas de pescado, partirlas y ponerlas en una olla grande con 1,150 litros de agua y sal a fuego bastante lento.
En cuanto rompa a hervir, quitar la espuma, con la espumadera y añadir los demás ingredientes, taparlo y cocerlo 20 minutos a fuego muy lento. Volver a hacerlo hervir más fuerte para que el líquido se reduzca a un litro y luego colarlo por una tela fina y dejarlo enfriar un poco.
Enjuagar la misma olla y derretir en ella la mantequilla. Añadir la harina revolverla y dorarla un poco, hasta que quede color pajizo claro. Incorporar el caldo de pescado, removiéndolo, hasta que empiece a hervir y luego dejarlo cocer muy lentamente 5 minutos.
Añadir la carne de cangrejo batiéndola y cuando se haya calentado añadir la nata líquida también batiéndola. Rectificar la sazón.
Servir con perejil picado por encima y salpimentar con pimentón.

CREMA DE GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de gambas.
850 ml. de fumet de pescado (caldo de pescado)
25 grs. de mantequilla.
25 grs. de harina.
Sal y pimienta negra recién molida.
2 yemas grandes.
150 ml. de nata líquida.
10 ml (2 cucharadas) de zumo de limón.

Preparación

Poner las gambas, sin pelar, con el caldo o simplemente con agua, en un cazo de fondo grueso y cocerlas a fuego lento durante 10 minutos. Sacarlas con una espumadera.
Pelarlas, poner las cáscaras en un colador y aplastarlas con la mano del mortero, echando un poco de caldo por encima, para que coja el sabor. Conservar el caldo caliente.
Poner la mantequilla en un cazo de fondo grueso a fuego bajo, añadir la harina y cocerla 4 minutos. Quitar el cazo del fuego e incorporar poco a poco, el caldo caliente. Volverlo al fuego, hacerlo hervir, revolviendo y bajar el fuego en cuanto rompa el hervor.
Cocer el caldo a fuego lento durante 5 minutos y entonces agregar las gambas peladas. Reducir a puré el caldo con el pescado en una batidora o pasarlo por el pasapurés.
Volverlo a poner en el cazo y sazonarlo al gusto.
Batir las yemas y la nata juntas, añadir dos cucharadas de puré y revolverlo todo.
Pasar esta mezcla al puré, cocerlo a fuego lento durante 4 minutos más e incorporar el zumo de limón inmediatamente antes de servir la crema.

CREMA DE NECORAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De nécoras.
1 cebolla.
1 puerro.
1 zanahoria.
2 tomates.
1 copa de coñac.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. De arroz.
200 grs. De gambas cocidas.
Sal y pimienta.

Preparación:

Rehogamos las legumbres con la mantequilla.
Pelamos y machacamos la carne de las nécoras y las mezclamos con las legumbres y lo ponemos a cocer todo durante 5 minutos.
Añadimos el coñac y el vino, dejamos calentar y lo encendemos para flamear.
Añadimos 2 litros de agua y cuando hierva ponemos el arroz, dejándole cocer 30 minutos.
Pasamos todo por la batidora, sazonamos y ligamos con un poco de maicena.
Pasamos todo por el chino.
Servimos con costroncitos de pan frito, trocitos de gambas cocidas y adornamos con un cordón de nata líquida por encima.

CREPES DE LANGOSTINOS CON SALSA VELOUTÉ

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 estuche de corazones de merluza Pescanova.
1 zanahoria.
1 cebolla grande.
100 grs. champiñones.
1 paquete de crepés.
Vino blanco seco.
Harina, ajo y perejil.
Para la salsa:
1 brik de nata.
1 cucharada de harina y mantequilla.
Sal, pimienta y nuez moscada.
Para la guarnición:
1 bolsa pequeña de guisante Pescanova.
1 bolsa pequeña de judías verdes Pescanova.
1 loncha de bacon ahumado
1 diente de ajo.
1 vaso de vino blanco seco.

Preparación:

Sofreímos los langostinos descongelados en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Sazonamos y espolvoreamos con ajo y perejil. Reservamos. En el mismo aceite se rehoga la cebolla y la zanahoria cortada finas. Añadimos los champiñones laminados y los corazones de merluza. Antes de terminar la cocción añadimos una cucharada de harina y un vasito de vino blanco seco. Desmenuzamos la merluza en trocitos. Pelamos los langostinos y dejamos las cabezas. Los cortamos en trocitos y mezclamos con el preparado anterior. Rellenamos los crepés con esta mezcla, enrollamos y ponemos sobre una fuente refractaria.
Para la salsa: Trituramos las cabezas y las cáscaras de los langostinos y las pasamos por el chino para obtener el jugo. En una sartén fundimos una nuez de mantequilla, añadimos una cucharada rasa de harina, el jugo de los langostinos y el brik de nata líquida. Salpimentamos y añadimos la nuez moscada. Dejamos que espese algo. Vertemos la salsa por encima de los crepés, espolvoreamos con un poco de queso rallado y unas nueces de mantequilla y gratinamos en el horno hasta que estén doraditas.
Para la guarnición: Sofreímos el bacón en tiras y un diente de ajo picado, rehogamos y añadimos las judías y los guisantes. Sazonamos y cubrimos con

un vasito de vino blanco seco. Añadimos una cucharadita de azúcar. Dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Esta guarnición puede sustituirse por una sencilla salsa rosa.

CROQUETAS

Ingredientes (4 personas)

1 pizca de cebolla.
½ de bonito, pollo o jamón.
5 o 6 cucharadas de harina.
Sal, aceite.
Pan rallado.
2 huevos.
1 litro de leche.

Preparación:

Se fríe a fuego lento la cebolla muy picada, cuando esta frita se echa el bonito desmenuzado. Se refríe un poco y se echa la harina moviéndolo todo hasta que la harina coja un color tostado. Se añade la leche y la sal moviéndolo para que no se formen grumos hasta que espese procurando que la masa no quede muy blanda. Se deja enfriar la masa en un plato.
Una vez fría la masa se forman las croquetas y se rebozan en huevo y pan rallado. Se fríen a fuego lento.

CROQUETAS DE BACALAO

Ingredientes

1 litro de leche.
250 grs. de bacalao.
250 grs. de harina.
300 grs. de pan rallado.
4 huevos.
Aceite.

Preparación

Poner en remojo el bacalao con un trozo de pan el día anterior, para que se desale. Desmenuzar el bacalao y cortarlo en pedazitos pequeños.
Poner aceite a calentar en una cacerola. Cuando el aceite este caliente añadir el bacalao escurrido y dejar que se haga un poco. Incorporar la harina y dejar que se tueste todo junto.
Cuando la harina con el bacalao, esté tostadas ir incorporando la leche sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera, hasta que se convierta en una masa uniforme y consistente.
Echarla en un plato hondo y meter al frigorífico hasta que toda la masa este fría. Mínimo 2 horas.
Batir los huevos en un bol y reservar.
Poner el pan rallado en otro bol.
Sacar la masa del frigorífico y coger con una cuchara una cantidad de masa que pondremos en el bol del pan rallado para rebozarla.
Recoger la bola y darle forma con la mano. Pasarla al bol del huevo y rebozarla en este. Volver a pasar por el bol del pan rallado para rebozarla de nuevo y que adquiera más consistencia.
Ir colocando las croquetas en una fuente.
Cuando estén hechas poner en una sartén aceite abundante y cuando este esté caliente ir echando las croquetas para que se frían.
La forma de hacer las croquetas es la misma y se puede cambiar el ingrediente para hacerlas de diversas variedades.
Croquetas de jamón serrano, jamón York con huevo duro y pollo, de merluza, de bonito con huevo duro, etc. Todo depende de la imaginación de cada uno al combinar los ingredientes.

CUAJADO DE NUEZ

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de nueces molidas.
6 huevos.
250 grs. de azúcar.
½ vaso de chocolate en polvo.
Azúcar glasé.

Preparación

Mezclamos las nueces, el azúcar y el chocolate en un recipiente. A continuación, vamos añadiendo los huevos enteros uno a uno y mezclamos todo muy bien.
Después, untamos un molde con aceite y espolvoreamos con harina para que no se pegue.
Echamos en el molde la mezcla y metemos en el horno caliente, a unos 170º, durante 40 minutos. Para saber si esta hecho, pinchamos con una aguja. Si la aguja sale seca, significa que ya está listo. Dejamos enfriar y desmoldamos.
Para servir ponemos miel en el fondo del plato, ponemos el cuajado encima, lo espolvoreamos con azúcar glasé y lo adornamos con nueces.

CUENCOS DE MELÓN CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 estuche de langostinos cocidos Pescanova 750 grs.
Arroz blanco cocido.
2 melones.
½ lechuga.
4 guindas.

Para la salsa rosa:

Mahonesa.
1 cucharada de Ketchup.

Preparación

Descongelar los langostinos cocidos, según las instrucciones del envase.
Partir los melones por la mitad, quitarles la pulpa y partir en cúbitos.
Mezclar la lechuga picada en juliana con el melón y la mitad de los langostinos.
Rellenar los cuatro cuencos de melón con esta mezcla.
Preparar la salsa rosa con la mahonesa y el ketchup y cubrir los cuencos de melón rellenos.
Decorar con el resto de los langostinos, el arroz y, por último las guindas.

CHARLOTA DE BERENJENAS Y MOLLEJAS

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de mollejas de ternera.
2 dientes de ajo.
2 berenjenas.
1 cebolla.
8 champiñones.
3 cucharadas de tomate.
½ cucharada de pan rallado.
½ vaso de vino blanco.
Salsa española.
Aceite y sal.
4 moldes de aluminio de ración.

Preparación

Cortar en lonchas las berenjenas y freír. Escurrir y reservar.
Saltear las mollejas con la cebolla y el ajo picados. Añadir los champiñones fileteados y el vino blanco, dejar reducir,
Incorporar el tomate picado, el pan rallado y la sal. Reservar.
Forrar los moldes con las lonchas de berenjena, cubrir con las mollejas y tapar con más lonchas de berenjena.
Si la masa queda muy liguera, añadir dos huevos y batir bien.
Calentar al baño María durante 20 minutos.
Introducir los moldes en el horno cuando el agua esté caliente.
Desmoldar con cuidado.

CHORIZO AL INFIERNO Y ASADO EN RESCOLDOS

Ingredientes

Chorizos fresco.
Vino blanco.

Preparación:

Ponemos en una cazuela de barro el vino blanco y lo ponemos al fuego.
Partimos el chorizo en trozos y lo echamos a la cazuela que esta puesta al fuego, dejamos hasta que se consuma bastante el alcohol.

Para el chorizo asado con rescoldos:

Chorizos recientes.
Papel de estraza.
Melón.

Preparación:

Cada chorizo se arrolla en un trozo de papel de estraza mojado con un poco de agua, se le aprieta bien las puntas del rollo.
Se apartan las brasas del fuego y sobre el suelo se colocan el papel con los chorizos. Se cubren con las cenizas y alguna ascua y se aprietan con el badil.

CHULETAS CON SALSA DE TUÉTANO

Ingredientes (4 personas)

4 chuletas de cerdo.
2 patatas.
1 pimiento verde.
1 cebolleta.
Sal y aceite.

Salsa de tuétano:

60 grs. de mantequilla.
2 vasos de vino blanco.
1 diente de ajo.
50 grs. de tuétano de vaca limpio.
1 vaso de agua.
1 cebolleta.
Zumo de medio limón.
Laurel.

Preparación

Rehogar el ajo y la cebolleta picados con el laurel en una cazuela con la mantequilla y un poco de aceite. Añadir vino, agua, y el zumo de limón. Dejamos reducir a fuego fuerte 20 minutos.
Cocemos el tuétano con agua y sal 15 minutos. Agregamos el tuétano y un poco de perejil picado.
En una sartén freímos las chuletas.
En otra sartén salteamos las patatas pelada y troceadas, el pimiento cortado en tiras y la cebolleta picada.
Luego se hornea durante 10 minutos.
Para servir, ponemos en el fondo del plato la salsa, encima las chuletas y el resto como guarnición.

CHULETILLAS DE CORDERO A LA PROVENZAL

Ingredientes (4 personas)

16 chuletas.
3 patatas medianas.
Aceite, sal, caldo.

Provenzal:

3 cucharadas de pan rallado.
1 diente de ajo.
Perejil picado.
1 cucharada de aceite.
1 cucharada de vinagre.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas que no sean muy gruesas. Las rehogamos con aceite en una sartén. Después las colocamos en una placa de horno y agregamos el caldo sin llegar a cubrirlas. Salamos las chuletillas y las ponemos sobre las patatas. Mezclamos los ingredientes de la provenzal y se la echamos por encima a las cheletillas. Metemos al horno caliente a 200º durante 20 minutos. Para servir, colocamos en los platos las patatas y la chuletillas. Ligamos el jugo de la placa y salseamos las chuletillas.

CHULETAS DE CERDO CON NARANJA

Ingredientes

4 chuletas de ración.
2 naranjas.
puré de patatas.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

El primer paso indispensable para que este plato resulte de lo más sabroso es salpimentar las chuletas. Después, y en una sartén con un chorro de aceite, freímos bien cada una de las chuletas. Las colocamos en una fuente de servir y las reservamos al calor.
Pelamos una de las naranjas y la cortamos en rodajas no muy finas y con la otra hacemos un zumo.
En la misma sartén en que hemos frito las chuletas freímos ahora las rodajas de naranja con mucho cuidado, porque saltan exageradamente. Dejamos que se escurran muy bien y las colocamos encima de las chuletas.
En último lugar, acompañamos este plato con puré de patata y lo regamos con el zumo de la otra naranja.

EMPANADA DE CHIPIRONES

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ kg de chipirones.
6 cebollas.
4 pimientos verdes o rojos.
Azafrán en polvo.
¾ de harina.
40 grs. De levadura.
2 huevos.
1 chorro de aceite.
¼ de litros de agua.
Sal.

Preparación:

Para hacer la masa, en un recipiente se mezclan agua tibia, levadura y sal. Se añade la harina, los huevos, se amasan y se incorpora a la harina un chorro de aceite en crudo. Se deja subir unos 15 minutos tapada con un paño. En una sartén se pone ½ litro de aceite, cebolla y pimientos picados y se deja dorar bien.
Se añaden los chipirones, el azafrán y la sal. Se estira la masa con un rodillo, se unta la placa con un poco de aceite de la misma salsa y se coloca una capa fina de masa. Luego se echa el relleno, se extiende por igual por todos lados y se cubre con otra lámina de masa.
Se pone en el horno fuerte, hasta que este dorada. (Conviene pincharla antes de introducir en el horno con un tenedor para que no se infle y cueza mejor el relleno. (También se puede hacer un agujero en el centro).

EMPANADILLAS DE VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

200 grs. De espinacas.
200 grs. De acelgas.
2 zanahorias.
¼ litros de salsa bechamel.
16 obleas de empanadilla.
Aceite de oliva.
Salsa de tomate.
Sal.

Preparación:

Se limpian las verduras y se cuecen al vapor. A parte se prepara la bechamel. Se añaden las verduras bien picadas a la bechamel y se mezcla todo poniéndolo a punto de sal. Cuando la mezcla este fría, se rellenan las obleas y se sellan con un tenedor. Se fríen en abundante aceite y se sirven acompañadas de salsa de tomate

ENDIVIAS GRATINADAS

Ingredientes (4 personas)

8 endibias.
50 grs. de jamón serrano.
50 grs. de tocino.
8 cucharadas de pan rallado.
4 cucharadas de queso rallado.
1 cebolleta.
1 diente de ajo.
½ taza de leche.
½ limón.
2 tomates pelado y picados.
Aceite, perejil picado agua y sal.

Preparación

Cocemos las endibias con agua, sal y medio limón. En unos 10 minutos están listas. Escurrimos y reservamos.
Mezclamos en un cuenco jamón, tocino, queso rallado, cebolleta, tomate y un diente de ajo todo bien picadito. Agregamos también la leche, mezclamos y espolvoreamos con perejil picado.
Ponemos en el fondo de la fuente parte de esta mezcla. Abrimos por la mitad las endibias y las colocamos encima. Las cubrimos con el resto de la salsa y un chorrito de aceite. Metemos al horno. Gratinamos durante 5 minutos y servimos inmediatamente.

ENSALADA AGRIDULCE

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ kg de patatas medianas.
2 manzanas.
1 limón.
50 grs. De avellanas.
1 cucharada de perejil picado.
1 corazón de lechuga.
Aceite de oliva.
Perejil y sal.

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se ponen enteras en un recipiente para microondas. Se conecta el horno 6 minutos a la máxima potencia y se mete el recipiente tapado.
Se saca del horno y se dejan enfríar las patatas sin sacarlas del recipiente.
Se pelan y se cortan las manzanas en cuadraditos y se echan en una ensaladera.
Lavamos la lechuga y la secamos con un paño limpio, la troceamos con la mano y se añade a las manzanas. Se agregan las patatas cortadas en ruedas y las pasas, se aliña con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta al gusto, se mezclan con un cubierto de madera, se espolvorea con el perejil picado y se lleva a la mesa.

ENSALADA A LA VINAGRETA DE AZAFRÁN

Ingredientes (4 personas)

50 grs. de jamón de pato.
½ pepino.
1 tomate.
1 lechuga rizada.
100 grs. de berros.
maíz cocido.
4 champiñones.

Para la vinagreta:

6 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre de vino.
6 hebras de azafrán.
1 diente de ajo picado.
Sal.

Preparación

Colocamos las hojas de lechuga sobre el plato en círculo. Cortamos el tomate en gajos y lo colocamos sobre la lechuga. En el centro, ponemos un puñado de berros.
Aparte, fileteamos unos champiñones y cortamos en rodajas el pepino.
Colocamos todo sobre el tomate y cubrimos con los granos de maíz. Entonces hacemos la vinagreta y con ella rociamos la ensalada.
Por último hacemos rollitos con las lonchas de pato, las colocamos encima de la ensalada y servimos.

ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes (4 personas)

600 grs. de atún en aceite.
7 hojas de lechuga.
1 pepinillo.
20 aceitunas negras y verdes.

Para la vinagreta:

2 huevos cocidos.
Perejil picado.
½ vaso de vinagre.
1 tomate pelado y sin pepitas.
1 vaso de aceite de oliva, sal.
1 pepinillo en vinagre.
½ pimiento morrón asado.

Preparación

Limpiamos las hojas de lechuga y las colocamos en círculo en el plato. Encima ponemos el atún en trozos hermosos. Por último, agregamos las aceitunas.

Vinagreta:

Picamos muy fino los huevos, el tomate, el pepinillo y el pimiento morrón asado. Mezclamos todo en un cuenco, con un buen chorro de aceite, vinagre de sidra y sal. Aliñamos la ensalada y servimos.

ENSALADA DE ATÚN Y NUECES

Ingredientes

1 escarola.
3 patatas.
1 hoja de laurel.
250 grs. de atún en aceite.
8 puntas de espárragos.
100 grs. de aceitunas negras y verdes.
1 tomate.

Para la vinagreta:

1 diente de ajo.
2 nueces.
5 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre.
Sal.

Preparación

Limpiamos la escarola y la ponemos en el fondo de una fuente.
Las patatas las cocemos y las troceamos en cuadritos y las colocamos en el centro de la fuente.
El tomate lo cortamos en finas rodajas y éstas las cortamos por la mitad y las colocamos encima de la escarola, alrededor de la patata.
Sobre estas últimas ponemos el atún y las aceitunas.
Los espárragos los ponemos alrededor como el tomate.
Majamos en el mortero las nueces y las agregamos a la ensalada.
Hacemos la vinagreta con el ajo, el aceite, el vinagre y la sal.
Aliñamos con la vinagreta y servimos.

ENSALADA DE CIGALAS CON AGUACATES

Ingredientes

1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.
2 o 3 aguacates.
Zumo de limón.

Para el aliño:

Aceite, vinagre.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer las cigalas durante 3 minutos. Pasarlas por agua fría, pelarlas y partirlas por la mitad.
Colocar en una fuente plana los aguacates previamente pelados y partidos y rociarlos con zumo de limón para que no ennegrezcan.
Pasar las cigalas por un aliño hecho con el aceite, vinagre, sal y pimienta y ponerlas en la fuente, encima del aguacate.
Cubrir con el aliño sobrante, si no es demasiado.

ENSALADA DE COGOLLOS CON AGUACATE

Ingredientes (4 personas)

4 cogollos de lechuga.
2 Aguacates.
1 Tomate.
Perejil.
Aceite puro de oliva.
Vinagre de frambuesa.
Sal.

Preparación

Se parte la lechuga a cogollos. Se parte el tomate a cascos. En un plato grande se pone en su centro la lechuga y a su alrededor se coloca el tomate. El aguacate, sin hueso se parte a lonchas muy finas y se ponen encima de los cogollos. El perejil se pica muy fino y se espolvorea por encima de los cogollos y aguacates. Se adereza con un chorro de aceite puro de oliva y un poco de vinagre de estragón y se pone el punto de sal. Listo para servir.

ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ALCACHOFAS

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
2 cucharadas de mantequilla.
200 grs. de tallarines.
Salsa de soja.
Sal y pimienta.

Preparación

Preparar los langostinos y alcachofas como indica en el envase.
Hervir la pasta hasta que esté " al dente " y escurrirla.
Saltear las alcachofas en mantequilla y cortarlas en rodajas.
Disponer en los platos los langostinos, las alcachofas y la pasta.
Preparar un aliño con aceite de oliva virgen, salsa de soja, sal y pimienta.
Rociar con él la ensalada.

ENSALADA DE LAS ISLAS

Ingredientes

1 bolsa de arroz Delicias Pescanova 400 grs.
½ piña natural.
2 Kiwis.
Sal.

Para el aliño:

Mahonesa.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de nata.
4 cucharadas de ron (opcional).
Sal y pimienta.

Preparación

Prepara el arroz delicias según instrucciones del envase. Dejar enfriar durante un tiempo.
Pelar y cortar los Kiwis en rodajas y, a continuación, trocear la piña.
Mezclar muy bien todos los ingredientes de aliño y no olvidar rectificar de sal.
Mezclar todos los ingredientes con el aliño y servir.

ENSALADA DEL “DULZE”

Ingredientes

2 cogollos.
150 gr. de brocoli.
2 cebollitas tiernas.
1 tomate grande.
1 bandeja de rabanitos.
Habas y guisantes (en fresco).
Sal, aceite y de Jerez.

Preparación

Lavar bien antes de trocear (muy importante para no perder en el agua la mayor parte de los nutrientes). Trocear los cogollos en rodajas de unos 3 cms. y desmenuzar.
Partir el brocoli en trozos pequeños, la parte del tronco es conveniente quitarle la dureza.
Pelar los rábanos y cortarlos en 3 rodajas cada uno, partir el tomate. Pelar unas habas y guisantes (frescos).
Mezclar en una ensaladera todo ello y servir al gusto de cada uno.

ENSALADA DE BRÉCOL Y JAMÓN

Ingredientes

300 grs. de brécol.
3 tomates.
250 grs. de jamón serrano (en lonchas muy finas).
2 plátanos.
El zumo de un limón.
Para la salsa:
3 cucharadas de vinagre.
6 cucharadas de aceite.
1 pellizco de azúcar.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos agua a hervir con sal y cuando hierva metemos el brécol en ramilletes y dejamos que se haga, pero de forma que permanezca crujiente. Sacamos los ramilletes con ayuda de una espumadera para que no se rompan y rociamos con un poco de zumo de limón. Metemos entonces en el mismo agua hirviendo los tomates durante 3 minutos y enteros, sacamos, pelamos y cortamos en cuartos quitándoles las simientes.
Preparamos la salsa mezclando el vinagre con una cucharada del agua donde hirvieron las verduras, agregamos el azúcar, la sal, y la pimienta y vamos incorporando el aceite batiendo con un tenedor o con las varillas de mano.
Pelamos los plátanos, cortamos en rodajas y rociamos con zumo de limón. En una fuente o ensaladera mezclamos todos los ingredientes salvo el jamón y rociamos con la salsa. Metemos en la nevera 1 hora.
En el momento de servir repartimos las lonchas de jamón en los platos y acompañamos con la ensalada anteriormente preparada.

ENSALADA DE MANZANA

Ingredientes (4 personas)

4 manzanas golden.
300 grs. De zanahorias.
1 lechuga.
1 aguacate.
1 pepino.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación:

Se lavan y pelan las manzanas, se descorazonan, se parten por la mitad y se cortan en gajos finos. Después se pela el aguacate, se le quita el hueso y se corta en laminas. Se corta el pepino en rodajas y se ralla la zanahoria.
En una fuente se colocan las rodajas de manzana en el borde, a continuación el aguacate y en el centro la zanahoria. Se adorna con las rodajas de pepino y la lechuga cortada en juliana. Se aliña con sal, aceite y vinagre.

ENSALADA DE MAIZ

Ingredientes (4 personas)

450 grs. De judías tiernas.
3 tomates.
200 grs. De maíz dulce.
2 cucharadas de mostaza en grano.
Aceite de oliva.
Unas gotas de limón.
Sal.

Preparación:

Hervimos las judías en abundante agua salada durante 15 minutos. Las refrescamos con agua fría y las escurrimos.
Cortamos los tomates y los mezclamos con las judías y el maíz; preparamos el aliño batido el aceite de oliva, la mostaza, el zumo de limón y la sal.

ENSALADA DE RABANITOS Y COGOLLOS DE LECHUGA

Ingredientes

100 grs. de rabanitos.
2 cogollos grandes.
Pimentón, aceite y sal.

Preparación

Se cortan los cogollos en cuatro partes a lo largo y se disponen en un plato.
Se pelan los rabanitos y cortamos igual que los cogollos y los colocamos en el plato.
Se sazona con pimentón dulce, aceite sal. A continuación se sirve.

ENSALADA DE COGOLLOS, ANCHOAS EN SALSA DE QUESO DE BURGOS

Ingredientes (4 personas)

2 cogollos.
6 filetes de anchoa en salazón.
2 rebanadas de pan de molde en dados y fritos.
1 Yema de huevo cocido.

Para la Salsa

40 grs. de queso de Burgos.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de Kepchut.
leche.
1 copa de aceite de oliva 0,4º
Sal y pimienta recién molida.
Vinagre al gusto.

Preparación

Batir el queso de Burgos, los dientes de ajo, el Kepchut, la leche, el aceite, la sal, la pimienta y el vinagre.
Pasar por el chino, para que quede cremosa y ligera la salsa.
Disponerla en el centro de la base del plato.
Colocar los cogollos alrededor cortados en cuatro partes a la ancho.
Cortamos la anchoas y las repartimos sobre los cogollos, junto con los costrones.
Espolvoreamos todo con la yema del huevo en hilos pasado por el chino.

ENSALADA DE FRUTAS CON SALSA

Ingredientes

½ piña fresca.
3 kiwis.
1 manzana.
2 naranjas.
1 cajita de frambuesas.
250 grs. de azúcar.
1 litro de agua.
La cáscara de 2 limones.
1 chorrito de Gran Marnier.
Unas hojas de menta fresca.

Preparación

Pelamos la piña y los kiwis, cortamos en rodajas o en trozos. Pelamos las naranjas sin que quede nada de la piel. Reservamos las cáscaras de una de ellas. Cortamos en rodajas. Pelamos la manzana, rociamos con el limón y cortamos en láminas.
Repartimos todas las frutas en cacharritos individuales de forma decorativa. Aparte ponemos a cocer el agua 5 minutos junto con el azúcar, la cáscara de naranja y las de los limones y unas hojas de menta. Vertemos esto aún caliente sobre las frutas, colamos previamente. Metemos en la nevera. En el momento de servir rociamos con unas gotas de Gran Marnier y espolvoreamos con menta picada.

ENSALADA DE LANGOSTINOS Y QUESO

Ingredientes

1 envase de langostinos Pescanova 750 grs.
200 grs. de queso Gouda.
2 peras.
1 cucharada de zumo de limón.
½ vasito de yoghurt.
1 cucharada de crema de leche.
1 cucharada de Petit Suisses.
1 cucharada de mostaza.
½ lechuga.
1 manojo de cebollinos.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Cortar y pelar el queso y las peras. Rociar con zumo de limón.
Dejar descongelar los langostinos y cortar la mitad en ruedas. Mezclar con el queso y las peras.
Para la salsa:
Mezclar el yoghurt, el zumo de limón, la crema de leche, el Petit suisses, la mostaza, sal y pimienta.
Rociar los ingredientes de la ensalada con esta salsa y el cebollino picado y dejarla reposar durante 1 hora.
Disponer en una fuente la lechuga, troceada en juliana y cubrirla con la mezcla preparada.
Adornar con el resto de los langostinos enteros.

ENSALADA DE MANZANA Y GAMBAS

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
2 bolsas de gambas peladas 200 grs.
3 manzanas.
1 cebolla.
1 escarola o lechuga.
1 limón.

Para el aliño:

5 cucharadas de vinagre.
1 dl. de aceite.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de azúcar.
½ limón en zumo.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la ensaladilla y las gambas según las instrucciones de los envases.
Pelar las manzanas, cortarlas en dados y rociarlas con el zumo del limón.
Lavar y picar muy finamente la escarola.
Picar la cebolla. Mezclarlo todo, una vez frío.
Disponer todo sobre un lecho de escarola. Rociar con el aliño.
Servir frío.

ENSALADA DE PASTA

Ingredientes

¼ Kg. Pasta
½ Kg. de langostinos.
1 naranja cortada.
¼ Kg. de espárragos.

Preparación

Se cuece la pasta con un chorrito de aceite y sal, y se deja al dente.
Se pelan los langostinos. Se corta la naranja. Y se cuecen por separado los espárragos si no son de lata o bote. Se escurren.
Se prepara una salsa cocktel.
Para preparar la salsa se hace una mahonesa con 2 huevos, ¼ litro de aceite, sal, Kepchut, una cucharadita de Brandy, nata liquida y el zumo de media naranja.
Se juntan los langostinos, la pasta, la naranja contada y los espárragos. Y se mezclan todos los ingredientes con la salsa cocktel.

ENSALADA DE PASTA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

250 grs. De pasta de diferentes colores.
1 tomate.
½ lechuga.
16 gambas.
16 aceitunas.
Aceite de oliva.
Zumo de limón.
Sal.

Preparación:

Se cuece la pasta al dente en agua con sal. Después se escurre y se vierte en el centro de una fuente, se limpian la lechuga y el tomate, se trocea y junto con las aceitunas lo colocamos alrededor de la pasta, en una sartén salteamos las gambas con sal, se echa el refrito sobre la pasta y se aliña todo con sal, aceite de oliva y zumo de limón.

ENSALADA DE ROLLITOS DEL MAR

Ingredientes

1 envase de rollitos del mar Pescanova 450 grs.
1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
¼ litro mahonesa.
3 cucharadas de salsa Ketchup.
1 cucharada de coñac.
Unas gotas de tabasco.
1 cogollo de lechuga.

Preparación

Descongelar los rollitos de mar según instrucciones del envase y trocearlos.
Enjuagar la lechuga y escurrir.
Mezclar la mahonesa con el Ketchup, el coñac y el tabasco. Agregar a lo anterior y acompañar con el maíz dulce.

ENSALADA DE ROSADA

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 1 Kg.
1 bolsa de filetes de rosada 400 grs.
1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
2 tomates.
1 cebolla.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación

Cocer la ensaladilla y el maíz dulce, según las instrucciones de los envases.
Escurrir, mezclar y dejar enfriar.
Cocer los filetes de rosada en agua con sal y cortarlos en cuadraditos.
Picar la cebolla y mezclarla con la rosada y las verduras.
Adornar con el tomate y aderezar con el aceite, vinagre y sal, al gusto.

ENSALADA DE SALMÓN NORUEGO AHUMADO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón ahumado.
1 lechuga.
1 o 2 manojos de berros.
1 lata pequeña de maíz.
Aceite de oliva virgen.
Vinagre de jerez o limón.
sal.

Preparación

Se parte el salmón en tiras y se reserva.
Se lava bien la verdura y se escurre. Se coloca en una ensaladera o fuente.
Se espolvorea el maíz y se dispone encima en salmón en tiras.
Se hace un aliño con tres partes del aceite, una de vinagre y sal. Se bate todo bien y se vierte sobre la ensalada en el momento de servir.
Esta ensalada se puede hacer variando las verduras.

ENSALADA DE SOJA

Ingredientes (4 personas)

200 grs. de carne (solomillo).
1 tomate.
1 puerro.
1 endibia.
1 lechuga.
1 escarola.
8 rabanitos.
1 zanahoria.
1 hoja de laurel.
Aceite, vinagre.
1 ramo de perejil.
200 grs. de soja germinada.

Preparación

Limpiamos la carne y la salpimentamos. En la cazuela vaporera ponemos en la parte inferior agua con la zanahoria, el puerro, el perejil y el laurel. En la parte superior ponemos la soja germinada y dejamos cocer al fuego 5 minutos. En una sartén con un poco de aceite rehogamos la carne a fuego fuerte. Sacamos la soja germinada y la echamos a la sartén con la carne. Salteamos 1 minuto.
Para servir, en un plato colocamos unas rodajas de endibias, después unas rodajas finas de tomate, encima unas hojas de escarola y de lechuga, los rabanitos abiertos y por último la carne y la soja.
Aliñamos todo con sal, aceite y vinagre.

ENSALADA DE VIEIRAS

Ingredientes (4 personas)

6 vieiras grandes.
4 endibias.
1 lechuga iceberg.
Berros.
2 tomates.
Judías verdes cocidas.
Aceite.

Preparación

Se prepara la ensalada con las endibias, la lechuga, los berros, las judías verdes y los tomates. Todo cortado muy fino.
Se abren las vieiras y se limpian, para pasarlas enteras por la sartén y freírlas ligeramente. Después se cortan en trozos (3 o 4, según el tamaño de la pieza.)
El plato se sirve con la base de ensalada verde fría (que se puede aliñar con aceite y vinagre) coronada con los trozos de vieiras fritos todavía tibios. Se pueden aliñar también con el propio aceite de freír las vieiras.

ENSALADA FRESCA

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
2 bolsas de gambas Pescanova 200 grs.
3 manzanas.
1 cebolla.
1 escarola o lechuga.
1 limón.

Para el aliño:

5 cucharadas de vinagre.
1 dl de aceite.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de azúcar.
½ limón en zumo.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la ensaladilla y las gambas según las instrucciones de los envases.
Pelar las manzanas, cortarlas en dados y rociarlas con el zumo del limón.
Lavar y picar muy fina la escarola.
Picar la cebolla. Mezclar todo y disponer sobre un lecho de escarola.
Rociar con el aliño y adornar con manzanas cortadas en gajos.
Servir frío.

ENSALADA LIGERA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
2 cogollos de Tudela.
1 cucharadita de alioli.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelar los rollitos de mar según instrucciones del envase.
Colocar en una plato con los cogollos de Tudela, cortados en cuatro partes cada uno. Sazonar y añadir aceite al gusto.
Hervir al vapor los guisantes.
Cocer los langostinos y pelarlos.
Cubrir con los guisantes y los langostinos, los cogollos, añadir el alioli y decorar con los rollitos de mar cortados en dados.

ENSALADA TEMPLADA DE PASTA Y SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón noruego fresco.
500 grs. de pasta cortada(lazos, macarrones o tornillos)
Albahaca fresca, unas hojas.
1 vaso de aceite de oliva virgen.
Vinagre de jerez.
Sal y pimienta.

Preparación

Limpiar el salmón de espinas y piel. Se parte menudo, se saltea en la sartén durante 1 minuto más o menos y se reserva.
Se parte la albahaca finamente, se agrega el aceite, junto con unas gotas de vinagre. Se añade el salmón a este aliño.
Mientras tanto se cuece la pasta en abundante agua con sal. Cuando está en su punto, se escurre bien, se vierte sobre la mezcla anterior.
Se adorna con hojas de albahaca.
Se puede agregar tomate pelado, sin pepitas y partido en cuadraditos.
La albahaca se puede sustituir por otra hierba, conviene que sean frescas (tienen más aroma).

ENSALADILLA CON FRUTAS VARIADAS

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
200 grs. de fresas.
1 bote pequeño de piña.
3 naranjas.

Para la salsa:

1 dl de vinagre.
3 dl de aceite de oliva.
1 cucharadita de mostaza.
1 pizca de pimienta negra molida.
1 pizca de azúcar.
1 pizca de sal.
1 chorrito de zumo de piña.

Preparación

Cocemos la ensaladilla según las instrucciones del envase.
Colocamos en una fuente y añadimos las frutas troceadas.
Mezclar el aliño batiéndolo con un tenedor y echarlo sobre la ensaladilla.

ENTREMESES DE SARDINAS

Ingredientes (4 personas)

10 – 12 sardinas en aceite.
3 huevos duros.
150 grs. De atún en aceite.
50 grs. De mantequilla.
Zumo de limón y perejil.

Para la salsa:

Aceite.
Perejil muy picado.

Preparación:

Con un tenedor, aplastamos el atún, mezclamos con la mantequilla y el zumo de limón. Lo trabajamos hasta conseguir una pasta muy fina.
Con esta pasta formamos, una montañita en el centro de una fuente redonda.
Rodeamos con las sardinas, alternadas con cuartos de huevo duro.
Decoramos con tiras de tomate, rodajas de pepinillo, hojitas de perejil y una aceituna negra.
Batimos los ingredientes de la salsa y los servimos aparte.

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes (4 personas)

½ kg de patatas.
¼ kg. De zanahorias.
1 botecito de pimiento morrón.
1 botecito de guisantes.
½ kg. De bonito.
Sal.
Mayonesa.

Preparación:

Se pelan y se pican en trocitos pequeños las patatas y las zanahorias.
Se ponen a cocer en una cacerola con agua y sal, cuando estén cocidas (aproximadamente 15 minutos), se dejan escurrir y enfriar. Cuando están frías, se echan en una fuente con los demás ingredientes troceados. Se añade mayonesa al gusto.

ESCALIBADA

Ingredientes (4 personas)

2 pimientos rojos.
2 berenjenas.
2 tomates maduros.
8 rebanadas de pan.
8 anchoas en aceite.
Aceite vinagre y sal

Preparación:

Se asa en el horno o en el microondas los pimientos, junto con las berenjenas y los tomates, se dejan hacer bien por los dos lados.
Si es en microondas, se pone a máxima potencia durante 15 minutos, pasado este tiempo se le da la vuelta a los pimientos y las berenjenas y se saca el tomate que ya estará hecho y se reserva.
Para los pimientos y las berenjenas se repite la operación en el microondas durante 10 minutos más.
Se sacan del microondas y se pelan los pimientos poniendo la carne cortada a tiras pequeñas, en un bol.
Lo mismo se hace con las berenjenas y los tomates y se agregan al mismo bol.
Se le pone un poquito de sal, un chorrito de aceite y un poco de vinagre y se revuelve todo.
Mientras tanto se tuestan las rebanadas de pan y se coloca encima de ellas el revuelto de berenjena, tomate y pimiento. Se pone por encima de cada tostada una anchoa.
Se colocan las tostadas en una bandeja y se sirven.

ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO

Ingredientes (4 personas)

8 rodajas de mero.
2 tomates maduros.
Una pizca de tomillo.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 vasito de vino blanco.
Aceite, sal.
Pimienta, perejil picado.

Preparación

Escaldamos los tomates, los pelamos y les quitamos la pepitas.
Fileteamos los ajos y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite.
Agregamos la cebolla picada, el tomillo y el tomate picado. Agregamos el vino blanco y dejamos cocer durante 10 minutos.
En otra sartén freímos vuelta y vuelta los escalopes de mero salpimentados y los pasamos a la sartén con la salsa, donde los dejamos durante 3 minutos.
Para servir, ponemos la salsa en el plato y colocamos las rodajas de mero a los lados.
Por último espolvoreamos con un poco de perejil picado.

ESCALOPES CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de ternera de 100 grs. cada uno.
1 tomate.
1 cebolla.
1 vasito de vino blanco.
100 grs. de almendras tostadas.
2 dientes de ajo.
Huevo.
Pan rallado.
Harina, pimienta.
Sal, aceite.
Perejil picado.

Preparación

Salamos y rebozamos los filetes en harina, huevo y pan rallado. Con la hoja del cuchillo los aplastamos y con el filo hacemos unos rombos en el empanado. Freímos en una sartén con aceite. Los escurrimos y los reservamos sin dejar que se enfríen.
En el aceite sobrante freímos la cebolla, el ajo y el tomate, todo muy finamente picado. Salpimentamos y lo rehogamos bien. Entonces agregamos las almendras previamente trituradas, un poco de perejil picado y el vino. Dejamos hervir.
Servimos los escalopes acompañados de esta salsa espesa.

ESCALOPES DE BUEY AL VAPOR

Ingredientes (4 personas)

Filetes de contra.
4 zanahorias.
½ cebolla.
3 puerros.
¼ coliflor.
2 tomates.
4 cucharadas de vinagre.
1 hoja de laurel.
Harina de maíz, agua.
Sal, pimienta y aceite de oliva.

Preparación

En el fondo de la vaporera ponemos 2 litros de agua, 1 hoja de laurel, 1 puerro, ½ cebolla, 4 granos de pimienta negra y una zanahoria. Dejamos cocer media hora.
En una rejilla (parte superior de la vaporera) ponemos la coliflor, 2 tomates, blanco de puerros y zanahoria. Estos dos últimos ingredientes cortados en juliana. Cocemos al vapor durante 8 minutos.
Salpimentamos los filetes y los colocamos en la rejilla sobre las verduras. Dejamos cocer al vapor entre 5 y 10 minutos. En una sartén ponemos un chorrito de vinagre y un poco de caldo de la vaporera y lo ligamos con harina de maíz y espolvoreamos con perejil picado. Servimos la carne con verduras y salseamos.

ESCALOPES DE TERNERA AL LIMÓN

Ingredientes

4 escalopes de ternera de 120 grs. cada uno.
1 vasito de vino blanco seco.
1 vaso de agua.
1 vasito de aceite.
50 grs. de harina.
250 grs. de champiñones de lata.
1 limón entero.
½ limón en zumo.
20 grs. de mantequilla.
1 yema de huevo.
2 dientes de ajo.
1 cucharada sopera de perejil picado.
1 loncha de jamón gruesa (100 grs.)
Sal y pimienta.

Preparación

Cortar el limón en rodajas y meterlas en agua hirviendo 8 minutos, escurrirlas y reservarlas. Pasamos los escalopes por harina y freímos en aceite caliente. Vamos poniéndolos en una fuente de borro resistente al fuego, reservamos al calor. Retiramos el aceite para no dejar más que un poco que cubra el fondo y echamos la harina, cucharada a cucharada y sin dejar de remover, añadimos a continuación los ajos, el jamón y el perejil, todo picado muy menudo, y le damos un par de vueltas con una cucharada de madera. Agregamos el vino blanco y dejamos que se reduzca aproximadamente un tercio, añadimos el agua, los champiñones con el jugo, las rodajas de limón y salpimentamos (con cuidado porque el jamón ya sala). Dejar que cueza y verter esta salsa sobre los escalopes. Tapamos y dejamos que cueza muy suavemente durante 20 minutos. Al ir a servir, ligamos la salsa añadiéndole la yema de huevo y la mantequilla, que se va añadiendo en trozos e incorporamos con ayuda de las varillas. Puede acompañarse con unas rebanadas de pan frito frotadas con ajo.

ESCALOPES DE SALMÓN CON PUERROS Y SOJA

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de salmón fresco en filetes.
1 puerro grande.
20 grs. de mantequilla.
4 cucharadas soperas de harina de trigo.
2 ½ cucharadas soperas de salsa de soja.
2 dl. de caldo de pescado.
Sal y pimienta blanca.
1 cucharada de granos de sésamo.

Preparación

En una sartén con la mantequilla salteamos el puerro cortado muy finito a fuego suave durante 3 minutos. Añadimos el caldo de pescado y lo dejamos hervir durante 2 minutos más, agregamos entonces la salsa de soja y removemos todo bien.
Salpimentamos los filetes de salmón, los enharinamos y los introducimos en la salsa, dejándolos que se hagan durante 2 o 3 minutos.
Pasado este tiempo los colocamos en un plato y los servimos cubiertos con la salsa y con los granos de sésamo espolvoreados por encima.

ESCALOPINES A LA CREMA

Ingredientes (4 personas)

8 trozos de ternera muy tierna y en lonchas finas.
40+20 grs. De mantequilla.
100 grs. De nueces.
1 copita de brandy.
150 ml. De nata líquida.

Preparación:

Precalentar la bandeja del dorar durante 7 minutos en vacío a máxima potencia, añadimos 40 grs. De mantequilla y la carne sazonada.
Doramos la carne presionando sobre la bandeja para que absorba el calor y la ponemos al microondas 1 minuto por cada lado a máxima potencia. Sacamos la carne y la reservamos en una bandeja de servir.
En un recipiente de microondas ponemos los otros 20 grs. De mantequilla y conectamos el microondas durante 15 segundos a la máxima potencia para derretirla.
Añadimos las nueces, previamente trituradas y dejamos en el microondas 1 minutos más. Agregamos la nata, sazonamos con sal y mezclamos bien para que la salsa quede homogénea.
Introducimos 1 minutos más en el microondas a máxima potencia y una vez finalizado este tiempo vertemos la salsa sobre los escalopines.
Se sirve caliente. Se puede acompañar con cinta de tallarines el huevo o patatas a la inglesa.

ESCALOPINES EN SALSA

Ingredientes (6 personas)

750 grs. De filetes de ternera muy finos.
Harina para rebozar.
50 grs. De mantequilla.
½ litro de aceite de oliva.
1 vasito de oporto.
250 grs. De champiñones.
Sal y pimienta.

Para acompañar:

Unas rebanadas de pan de molde.
Aceite.
Mantequilla.
Tomillo picado.
Pasta cocida.

Preparación:

Limpiamos los champiñones, cortados en láminas finas y las salteamos en una sartén antiadherente con la mantequilla. Sazonamos y reservamos.
Cortamos los filetes dejándolos todos del mismo tamaño. Los aplastamos con la hoja de un cuchillo ancho para que queden muy finos. Salpimentamos, enharinamos ligeramente y doramos por ambos lados en una sartén con el aceite bien caliente. Reservamos en una fuente de servir.
Incorporamos los champiñones a la sartén.
Regamos con el oporto, raspamos el fondo de la sartén con una espátula para recuperar todos los jugos y dejamos que dé un hervor.
Cortamos las rebanadas de pan de molde con un cortapasta y freímos en una mezcla de aceite y mantequilla. Adornamos con el tomillo.
Servimos los escalopines tapados con la salsa de champiñones muy caliente y acompañados de la pasta y las tostadas recién hechas. También se pueden servir con unas cazuelitas de arroz blanco.

ESCALOPINES CON HIERBAS Y CERVEZA

Ingredientes

8 escalopines de carne de vaca muy finos.
1 vasito de aceite.
1 cebolla grande.
1 botella de cerveza.
½ vasito de agua.
1 pellizco de hierbas aromáticas.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cacerola ponemos el aceite a calentar y freímos ligeramente los filetes. Reservamos en un plato. En el mismo aceite (puede retirar algo) fríe a fuego suave las cebollas, cortadas en rodajas muy finas y cuando estén transparentes colocamos encima los filetes. Salpimentamos, añadimos el pellizco de hierbas aromáticas, rociamos con la cerveza y pasados 15 minutos, añadimos el agua. Tapamos muy bien la cacerola y dejamos que se haga a fuego suave durante una 1 y 1/4.
Pasemos a una fuente y servimos acompañado con patatas pequeñas cocidas y rehogadas después en un poco de aceite o mantequilla

ESPAGUETIS AL MUJJOL

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de espaguetis.
40 grs. de cebolla.
½ dl de aceite de oliva extra virgen.
1 cucharadita de perejil picado.
1 vasito de vino blanco seco.
1 tarrina de Mujjol de 120 grs.
Una pizca de pimienta blanca.

Preparación

Poner en una sartén la cebolla finamente picada, con el aceite y dejarla sofreír lentamente, echar el perejil y dar unas vueltas, añadir el mujjol y bañar con vino blanco. Dejar evaporarse.
En una cacerola cocer los espaguetis en abundante agua salada, dejar cocer al dente y sacar, enfriar con agua del grifo (fría) y escurrirlo. Echarlos en la sartén, mezclándolo todo bien y si es necesario añadir un poco de agua de la cocción de la pasta.
Servir bien caliente.

ESPINACAS A LA CATALANA

Ingredientes

400 grs de espinacas congeladas.
100 grs de tocino magro, picado.
80 grs. de piñones.
100 grs. de pasas remojadas.
2 dientes de ajo, picados.
Un poco de aceite.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Poner las espinacas en la cacerola y taparlas.
Meterlas al microondas, 8 minutos, a potencia de 650 W.
Pasado este tiempo, separa con un tenedor los bloques de espinacas y conectar el microondas 5 minutos más.
En una cacerola de 1 Litro, poner el resto de los ingredientes: el aceite, los ajos, el tocino, los piñones y las pasas.
Conectar 4 minutos más a la misma potencia. Mezclar con las espinacas para que éstas se impregnen del sofrito, cociéndolo todo 2 minutos más, a potencia de 650 W.

ESPINACAS DEL HUECAR AL ESTILO DE INIESTA (CUENCA)

Ingredientes (6 personas)

1 y ½ de espinacas.
100 cc de aceite de oliva.
½ litro de leche.
3 huevos cocidos.
2 ajos.
Sal.

Preparación:

Cocemos las espinacas metiéndolas en agua salada, hirviéndolas durante unos 10 minutos, las sacamos, las pasamos por agua y las dejamos escurrir muy bien.
Se rehogan las espinacas con aceite en una sartén y se agregan las claras de huevo duros picados.
En un mortero machacamos el ajo y se le añaden las yemas de los huevos, agitándolas hasta que todo esté hecho una pasta, se aclara con la leche y se vierte sobre las espinacas, se sazonan dejándoles dar un hervor, se apartan del fuego y se sirven.

ESPINACAS GRATINADAS

Ingredientes

2 envases de Espinacas Pescanova de 400 grs.
100 grs. de queso rallado.
3 cucharadas de salas bechamel espesa.
100 grs. de mantequilla.
1 cucharada grande de pan rallado.
Sal y pimienta molida.

Preparación

Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal. Cuando el agua empieza a hervir se echan las espinacas sin descongelar en bloque. Cuando empieza a hervir contar 10 minutos y retirar del fuego.
Escurrir y picar las espinacas.
Ponerlas en una cacerola junto con la mitad de la mantequilla, sazonar y poner a fuego vivo para secarlas ligeramente.
Añadir la bechamel y parte del queso rallado. Untar con mantequilla una fuente de horno, espolvorear con pan rallado y meter en ella las espinacas, alisando con una espátula la superficie.
Cubrir con el resto del queso rallado y rociar con la otra mitad de la mantequilla.
Gratinar en horno fuerte durante unos minutos.
Servir en el mismo recipiente.

ESTOFADO DE COSTILLAS CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De costillas de cerdo.
1 kg. De patatas.
2 zanahorias.
1 cebolla.
2 pimientos verdes.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 cucharada de pimentón.
Aceite, sal y agua.

Preparación:

En la olla a presión con agua y sal, ponemos las costillas troceadas, le echamos las zanahorias peladas, el laurel y lo ponemos a presión durante 10 minutos.
En una cacerola con aceite ponemos a pochar la cebolla, el ajo, los pimientos verdes, un poco de sal, el pimentón. Lo rehogamos todo bien y añadimos las patatas troceadas (al trocearlas las romperemos para que ligue más la salsa). Rehogamos todo de nuevo y añadimos las costillas con el caldo, retirando previamente la zanahoria. Dejamos cocer 20 minutos a fuego medio.

FABADA ASTURIANA

Ingredientes

½ kg. de judiones asturianos.
1 morcilla asturiana.
1 trozo de jamón serrano.
1 trozo de tocino fresco.
1 chorizo asturiano
1 trozo de panceta de cerdo.

Preparación

Poner los judiones en remojo la noche anterior, en agua fría.
Poner en la olla super-rapida todos los ingredientes, los judiones, el tocino, la morcilla, el chorizo, la panceta y el jamón con agua y sal. Durante ½ hora.

FALDA DE TERNERA ESTOFADA

Ingredientes

1 y 1/2 kg. de falda de ternera.
1 cebolla picada.
3 dientes de ajo.
2 tomates maduros.
1 vaso de vino tinto.
1 hoja de laurel.
3 clavos.
Sal, aceite.
Perejil y agua.

Preparación

Troceamos la carne, salpimentamos y doramos en un poco de aceite caliente. Los sacamos y los reservamos.
En el mismo aceite rehogamos los dientes de ajo, la cebolla y el tomate, todo bien picado. Cuando esté rehogado agregamos la carne y las especias, incorporamos el vino, dejamos reducir y cubrimos con agua. Lo ponemos a cocer lentamente durante 1 hora y 15 minutos.
Ponemos a punto de sal, y si queremos añadimos un poco de pimentón.
Como acompañamiento freímos unas patatas en bolitas tamaño nuez y las incorporamos al guiso, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

FARCELLETS DE PAVO

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de contramuslos o filetes.
1 cebolla grande picada.
60 grs. de migas de pan mojada en leche.
2 huevos.
12 hojas de col tierna y con poco nervio.
30 grs. de mantequilla.
½ limón.
1 yogur.
10 cl de agua.
Sal, pimienta y harina.

Preparación

Escaldar las hojas de col en agua hirviendo durante 1 minuto, escurrir y reservarlas aparte.
Triturar la carne de los contramuslos y mezclarla con la miga de pan, la cebolla picada y los huevos. Mezclar bien, salpimentar.
Colocar una cantidad de este relleno en cada hoja. Enrollar bien y a continuación pasar por harina los rollitos y freír en la mantequilla.
Cuando estén dorados, se añade el zumo del limón y el yogur, corregir de sal y pimienta, añadir el agua y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos.

FIDEOS CON CHIRLAS

Ingredientes

300 grs. de fideos.
300 grs. de chirlas.
1 cebolla mediana.
125 grs. de pimiento verde.
7 cucharadas soperas de salsa de tomate.
1 pastilla de caldo de pollo.
5 cucharadas soperas de aceite.
2 vasos y ½ de agua.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos el aceite en una cacerola de barro. Cuando esté en su punto, echamos la cebolla muy picada y el pimiento en cuadraditos pequeños. Refreímos muy lentamente unos 10 minutos, añadimos el tomate, dejamos que cueza 5 minutos y agregamos las chirlas bien lavadas previamente.
Cocemos todo hasta que las chirlas se abran. Quitamos entonces la concha vacía y rociamos todo con los 2 vasos de agua. En el mortero machacamos la pastilla de caldo y la disolvemos con el restante medio vaso de agua. Echamos los fideos bien repartidos. Salpimentamos al gusto, y dejamos cocer durante 10 minutos (el tiempo depende de la clase de fideo).
Revolvemos todo de vez en cuando.
Se sirve en la misma cacerola.

FIDEUÁ

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
250 grs. de fideos curvos.
1 litro de caldo de pescado.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
2 tomates.
½ vaso de aceite de oliva.
Azafrán, perejil y sal.

Preparación

Descongelar el combinado de marisco según las instrucciones.
Poner el aceite a calentar en una paellera. Agregar la cebolla finamente picada. Cuando comience a tomar color, incorporar los trozos de calamar. Dejar rehogar todo durante 5 minutos e incorporar los tomates troceados, el pimentón y los fideos, dando vueltas hasta que empiecen a tomar color. Machacar en el mortero los ajos y el perejil y el azafrán. Añadirlos a la paellera con el caldo de pescado caliente. Cuando empiece a reducirse, agregar el resto del combinado de mariscos.
Retirar los fideos del fuego, cuando estén al dente. Debe quedar muy jugoso.

FILETES AL CARAMELO

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de 200 grs.
2 cucharadas de azúcar.
2 cucharadas soperas de agua.
1 vaso de caldo de carne.
1 vaso de vino de Oporto.
Sal, pimienta, aceite.
4 patatas, harina de maíz.
Patatas fritas cortadas en rejilla.

Preparación

Hacemos un caramelo en una cazuela con el azúcar y el agua. Cuando se dore un poco, agregamos el vino y el caldo. Dejamos al fuego hasta reducir a la mitad y ligamos con fécula o harina de maíz. Probamos cómo está de sal y reservamos.
En una sartén, con un poco de aceite, freímos los filetes salpimentados.
Para servir, ponemos los filetes en una fuente y salseamos con el caramelo.
Acompañaremos este plato con las patatas fritas cortadas en rejilla.

FILETES DE GALLO AL VINO BLANCO

Ingredientes (4 personas)

8 filetes grandes de gallo.
1 cucharada de aceite.
¼ litro de caldo de pescado.
1 vaso de vino blanco.
1 limón.
1 cucharada de harina.
2 cucharadas de nata líquida.
12 mejillones.
12 langostinos.
Sal y pimienta.

Preparación

Sazonamos los filetes de lenguado. Los doblamos y rociamos con el caldo. Se mete al horno a 180º durante 10 minutos. En una cazuela cocemos los mejillones y separamos la carne de la concha. Reservamos el caldo.
Sacamos los filetes y los reservamos.
Echamos en una cazuela el caldo e incorporamos un poco del caldo de los mejillones, dejamos reducir al fuego.
En un bol se mezcla el vino y la harina y añadimos al caldo reducido.
Agregamos luego los langostinos pelados, los mejillones, el zumo de limón y lo cocemos todo durante 1 minuto. Añadimos la nata, removemos y dejamos cocer 5 minutos más. Echamos los filetes y dejamos cocer otro minuto.
Para servir, sacamos los filetes a un plato y ponemos los langostinos alrededor, le ponemos la salsa por encima.

FILETES DE LENGUADO CON SALSA DE LECHE

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados de ración.
1 nuez de mantequilla.
½ litro de leche.
50 grs. De queso azul.
Harina, sal, nuez moscada, perejil picado y aceite.

Preparación:

Se limpian y se cortan en filetes los lenguados. Se sazonan, se pasan por harina y se fríen vuelta y vuelta en una sartén con poco aceite. Se reservan en una fuente resistente al horno.
Para hacer la salsa se derrite la mantequilla en una cazo, se añade el queso troceado, una cucharilla de harina y se rehoga todo bien removiendo sin cesar mientras echamos la leche. Se añade la sal, la nuez moscada y el perejil picado y se deja cocer unos minutos.
Después se cubren los filetes de lenguado con la salsa, se pone a gratinar un minuto y se sirve.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de filetes de merluza sin piel Pescanova 400 grs.
½ limón en zumo.
½ cucharadita de sal.
¼ litro de caldo de pescado.
100 grs. de champiñones enlatados.
1 cuchara de harina.
1/8 de litro de vino blanco.
1 yema de huevo.
4 cucharadas de leche evaporada.
Mantequilla.

Preparación

Descongelamos los filetes de merluza siguiendo las instrucciones del envase y añadimos el zumo de limón. Escurrimos los champiñones y los cortamos en rodajas.
Derretimos la mantequilla en un cazo.
Espolvoreamos la harina y sin parar de remover, añadimos una taza de caldo de pescado. Llevamos a ebullición sin dejar de remover. Añadimos los champiñones, los langostinos y el vino blanco a la salsa.
Batimos la yema de huevo con la leche evaporada y añadimos a la salsa.
Dejamos enfriar y echamos una cucharada de salsa en el centro del filete, procurando de vaya al menos un langostino dentro de cada filete, enroscamos y prendemos con un palillo. Repetimos lo mismo con cada filete.
Disponemos el resto de la salsa en una fuente para horno y sobre ella colocamos los filetes enroscados.
Horneamos durante 15 minutos.
Servimos caliente.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE ESPINACAS

Ingredientes

1 bolsa de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
1 diente de ajo.
1 hoja de laurel.
¼ litro de nata.
Mantequilla.
Tomillo y Aceite.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer las espinacas, según instrucciones del envase. Escurrir y mezclar con el ajo picado, un poco de tomillo, sal y pimienta.
Agregar también un poco de nata y mantequilla.
Añadir a cada filete de merluza, descongelado, una cucharadita de las espinacas y un poco de aceite. Enrollar y cerrar con un palillo.
Colocar lo que sobra en una fuente de horno, poner encima los rollitos y meter en el horno 15 minutos.
Espolvorear con pan rallado y con trocitos de mantequilla o queso.
Servir caliente.

FILETES DE POLLO AL LIMÓN

Ingredientes (6 personas)

1 pechuga de pollo.
2 patatas.
6 rábanos.
2 cebolletas.
1 limón.
1 cucharada de finas hiervas picadas.
1 cucharada de vinagre.
1 cucharadita de mostaza.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de aceite de oliva.
1 pizca de pimentón.
Sal y pimienta molida.

Preparación:

Cortamos la pechuga de pollo a lo largo. Rallamos la cáscara del limón. Ponemos en un plato con el zumo de limón. Salpimentamos. Sazonamos con el pimentón.
Rebozamos la carne en esta salsa. Reservamos.
Cocemos las patatas, con la piel, 20 o 25 minutos.
Cortamos en rodajas los rábanos y las cebolletas.
Rehogamos el pollo muy escurrido, 5 minutos por cada lado.
Cubrimos el pollo con la salsa y 2 cucharadas de agua, y tapamos. Dejamos cocer otros 15 minutos.
Mezclamos el vinagre, la mostaza, el aceite y una cucharada de agua. Salpimentamos.
Pelamos las patatas, cortándolas y las servimos en ensalada con los rábanos y las cebolletas. Aromatizamos con las finas hiervas y servimos el pollo.

FLAMENQUINES

Ingredientes

12 filetes de lomo de cerdo cortados en libro muy finos.
12 lonchas de queso de nata.
12 tiras gruesas de jamón serrano.
2 huevos.
Pan rallado para rebozar.
Sal, aceite para freír.

Preparación

Aplastamos bien los filetes, haciendo uno de cada dos. Cubrimos cada filete con una loncha de queso. Ponemos en el centro una tira de jamón. Enrollamos y sujetamos con un palillo. Pasamos por huevo batido y pan rallado. Freímos en una satén con el aceite muy caliente. Escurrimos sobre papel absorbente y servimos caliente retirando el palillo antes de servir.

FLAMENQUINES INTERNET

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de cerdo.
4 lonchas de jamón serrano.
Para rebozar: harina, huevo y pan rallado.
Para freír: Aceite.

Preparación:

En primer lugar, salpimentamos el filete de cerdo. Conviene que este cortado bastante fino para que se hagan bien. Sobre él pondremos una loncha de jamón.
Enrollamos sobre el filete, formando un rollito que o bien atamos con un cordel o bien pinchamos con un palillo para que no se suelten. A continuación, pasamos los rollos por harina, huevo y pan rallado. Freímos fuerte al principio para que se dore y después suave para que se haga bien dentro. Servimos los rollos cortados en lonchas.

FLAN

Ingredientes (4 personas)

3 huevos.
2 tazas de leche.
1 taza de azúcar.
2 cucharadas de azúcar para el caramelo.
2 cucharadas de agua para el caramelo.
1 cucharada de vainilla.

Preparación:

Se pone en la flanera el azúcar y el agua para hacer el caramelo, y se pone al fuego hasta que el azúcar tome color.
Ponemos en un bol los 3 huevos con el azúcar se baten un poco, se agrega la leche y la vainilla, se mezcla todo bien y se vierte en la flanera que acaramelamos antes.
Se pone al baño María, en un recipiente con agua que se lleva a fuego hasta que comience a hervir, una vez este hirviendo se pasa al horno caliente y se deja hasta que veamos que se esta dorando por arriba.
Una vez dorado, se saca del horno y del recipiente en el que le habíamos puesto y se le deja enfriar pero sin meter a la nevera, hasta que este frío.
Se desmolda frío.

FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes

1 tableta de Nestle postres.
1 Bote pequeño de leche condensada.
250 c/c de Nata liquida.
1 Vaso de agua.
4 hojas de gelatina.

Para la salsa

3 cucharadas de azúcar
3 naranjas de zumo.
1 cucharadita de Maicena.
1 copa de Coantreau.

Preparación

Se mezcla la nata, la leche condensada y el agua. Se pone a hervir.
Cuando empieza a hervir, se añade el chocolate y la gelatina (previamente puesta en agua fría durante 5 minutos).
Me da vueltas hasta que se mezcle bien todos los ingredientes.
Se moja con agua fría el molde donde se va ha colocar y se pone en él.
Se mete en la nevera mínimo 3 horas antes de consumirlo.
Se desmolda en un plato o bandeja previamente humedecido con agua fría.

Preparar la salsa.

Se pone al fuego el azúcar con un poquito de agua para que no se cristalice el caramelo. Se junta cuando ya este deshecho con el zumo de naranja y el Coantreau, se mueve hasta que estén los ingredientes bien unidos y se añade la maicena disuelta en un poquito de agua. Se le da vueltas a toda la salsa hasta que adquiera la consistencia deseada.
La salsa se vierte sobre el Flan una vez servido.

FLAN DE CHOCOLATE “ ARGUIÑANO”

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
5 huevos.
25 grs. de cacao.
175 grs. azúcar.
300 grs. de nata.
50 grs. de azúcar glasé.
Mantequilla para untar el molde.

Preparación

En un cazo ponemos a hervir la leche y agregamos el cacao, mezclando bien. Untamos de mantequilla un molde en forma de corona con el hueco en el centro.
En un recipiente mezclamos los huevos y el azúcar. A continuación, agregamos poco a poco la leche hervida con el cacao que habremos dejado templar. Mezclamos todo bien y lo vertemos en el molde.
Metemos en el horno caliente a 180º durante 40 minutos al baño María. Transcurrido este tiempo dejamos enfriar en el mismo molde. Desmoldamos y lo pasamos a una fuente. Montamos la nata con el azúcar glasé. Un momento antes de servir, adornamos con la mezcla el flan.

FLAN DE TOCINO DE MELOCOTÓN

Ingredientes (4 personas)

6 yemas.
Nata montada.
150 grs. de azúcar.
½ melocotón en almíbar.
½ copa de brandy.
125 grs. de soletilla(bizcochos).
1 cajita de Frambuesas.

Preparación

Caramelizamos un molde para flanes, con 2 cucharadas de azúcar. Mezclamos en un recipiente las yemas con el azúcar, batimos con energía. Después agregamos el almíbar del melocotón, el melocotón troceado, el brandy y las soletillas desmenuzadas. Mezclamos bien y vertemos en la flanera. Metemos ésta al horno caliente a 160º durante 30 minutos al baño María. Lo sacamos y dejamos enfríar. Una vez frío desmoldamos y lo adornamos con la nata montada y las frambuesas.

FRITURA TEMPLADA ANDALUZA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 envase de calamar troceado Pescanova 500 grs.
1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
1 bolsa de coliflor Pescanova 750 grs.
100 grs. de harina.
1 vaso de agua helada.
2 yemas de huevo con sus claras separadas.
Sal.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, los langostinos y el calamar, según las instrucciones.
Trocear los lomos.
Cocer las alcachofas y la coliflor, según las instrucciones. Escurrir y reservar.
Tamizar la harina y la sal en un bol y hacer un agujero en el centro para verter el agua helada con dos yemas de huevo. Incorporar poco a poco la harina, hasta obtener una masa densa.
Batir las claras hasta que espumen e incorporar a la mezcla anterior. Añadir los trozos de lomos de merluza, verduras, y langostinos pelados en este rebozado, por este orden.
Freír en abundante aceite hirviendo. Escurrir.
Servir con salsa mahonesa o alioli.

FRUTAS CON YOGUR

Ingredientes (4 personas)

2 manzanas.
½ piña.
1 puñado de pasas.
100 grs. de azúcar.
1 yogur de frutas.
1 yogur natural
1 cucharada de miel.
canela y hierbabuena.

Preparación

Lavamos y pelamos la fruta, la troceamos.
A continuación, la cocemos en un poco de agua con azúcar y canela durante 15 minutos. La sacamos y la escurrimos.
En un bol aparte, mezclamos el yogur natural y el de frutas junto a la cucharada de miel.
Después de haberlo mezclado vertemos todo en el plato y encima ponemos las frutas cocidas y bien escurridas.
Por último, echamos por encima las pasas y adornamos con unas hojas de hierbabuena antes de servir.

FUENTE DE CIGALAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes

1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
Sal, laurel.

Preparación

Cocer las cigalas y los langostinos en agua con sal y una hoja de laurel durante 3 minutos desde que ésta rompa a hervir.
Sacar e introducir en agua con hielo.
Colocarlos en una fuente sobre lechuga picada muy fina.
Adornar la fuente con la ensaladilla previamente cocida según instrucciones del envase.

GACHAS SERRANAS

Ingredientes (6 personas)

½ kg de hígado de cerdo.
½ kg de papada de cerdo.
200 grs. de harina de almortas.
4 dientes de ajo,
Pimentón y clavo.
Aceite y sal.

Preparación:

Cocemos el hígado troceado en agua y sal, una vez cocido se desmenuza en el mortero.
En una sartén con aceite, freímos la papada de cerdo en tajaditas. Se retiran y se reservan.
En la grasa que queda, se sofríe el pimentón y los ajos, agregando la harina de almortas dándole vueltas hasta que está quede dorada.
Una vez dorada la harina, se le agrega el hígado y el agua de su cocción, batiéndolo bien para evitar que se formen grumos, sazonamos con sal y dejamos hervir lentamente hasta que se cuaje.
Se sirve muy caliente con unas tajadas de la papada por encima.

GALLOS A LA MOLINERA

Ingredientes (4 personas)

4 gallos.
75 grs. de mantequilla.
8 tomates enanos.
3 limones.
Aceite, sal.
Leche, harina.
Perejil picado.

Preparación

Quitamos la piel y las cabezas a los gallos.
Salpimentamos los gallos, los pasamos primero por leche y después por harina.
Freímos los gallos en una sartén con un buen chorro de aceite y un poco de mantequilla, hasta que se doren bien por los dos lados. Retiramos y los reservamos en una fuente de servir.
En otra sartén ponemos el resto de la mantequilla. Cuando este derretida, agregamos perejil picado y vertemos por encima de los gallos.
Podemos adornar este plato con limón y con los tomates enanos.
Por último echamos por encima de lo gallos zumo de limón y listo para servir.

GAMBAS A LA ANDALUZA

Ingredientes

1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
300 grs. de tomates maduros.
1 dl de aceite.
4 dientes de ajo.
Harina y sal.

Preparación

Una vez puestas la gambas en un recipiente se sazonan con sal, se enharinan y se fríen en aceite caliente. Transcurridos 3 minutos se retiran del aceite.
En el mismo aceite donde hemos freído las gambas, se fríen los tomates partidos por la mitad. A continuación se fríen los dientes de ajo y se esparcen sobre los tomates.
Se ponen las gambas en el centro de una bandeja, se rodean con los tomates y se rocían con el aceite de la fritura.

GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes

200 grs. de gambas.
1 diente de ajo grande.
6 cucharadas de aceite de oliva.
1 trocito de guindilla picante.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Limpiar y pelar las gambas.
En una cazuela de barro individual se calienta el aceite de oliva, metiéndolo en el microondas, durante 1 minuto, a 700 W.
Pasado ese tiempo se echa el ajo picado, la guindilla y se conecta 2 minutos más a la misma potencia.
Echar las gambas y tapar con un papel transparente. Conectar 2 minutos más.

GAMBAS AL CURRY

Ingredientes

2 bolsas de gambas peladas Pescanova 300 grs.
1 cebolla.
1 manzana.
2 cucharadas de mantequilla.
¼ litro de caldo.
1 dl. De leche.
3 cucharadas de curry en polvo.
Zumo de un limón.
300 grs. de arroz blanco cocido.
Sal.

Preparación:

Derretimos la mantequilla y freímos en ella la manzana y la cebolla limpias y picadas. Mezclamos aparte el caldo, la leche, el curry y una pizca de sal. Añadimos la mezcla de cebolla y mantequilla.
Una vez cocidas las gambas, las echamos también y las cocemos a fuego medio unos 5 minutos, con el resto de los ingredientes.
Servimos en una fuente redonda, con las gambas en el centro y e arroz alrededor y salpicamos con unas gotas de zumo de limón.

GAMBAS EN GABARDINA

Ingredientes

½ kg de gambas.
3 huevos.
250 grs. De harina.
1 sobre de levadura.
¼ litro de cava o cerveza.
Aceite de oliva y sal.

Preparación:

Se pelan las gambas quitándoles la cabeza y dejando sin pelar la parte final de la cola y se salan ligeramente.
Separamos las yemas de las claras, montando las claras para posteriormente ir mezclándolas poco a poco con la harina, las tres yemas, el cava o la cerveza, la sal y la levadura, removiendo todos los ingredientes con cuidado.
Rebozamos las gambas una a una cogiéndolas por la cola en la masa que hemos hecho y las freímos en abundante aceite caliente. Se sirven en el momento.

GAZPACHO ANDALUZ

Ingredientes

1 kg. De tomates.
2 pepinos.
2 cebollas.
3 pimientos verdes.
Pan duro.
1 diente de ajo.
Aceite, vinagre.
Agua y sal.
Cominos molidos.

Preparación:

Lavamos los tomates, los pelamos y los troceamos en un recipiente grande.
Lavamos los pimientos y los picamos, echándolos al mismo recipiente.
Pelamos y picamos la cebolla y los pepinos, los troceamos y los agregamos al recipiente anterior.
Ponemos el pan a remojar con agua durante un rato y después lo sacamos y lo troceamos, incluyéndolo al picadillo del resto de las verduras. Agregamos también el diente de ajo.
Lo pasamos todo por la batidora. Cuando este un poco triturado le añadimos un poco de agua, un buen chorro de aceite, un chorro de vinagre, un poco de sal y un poco de cominos molidos. Se sigue triturando todo, hasta que este bien pasado.
Se cuela por un chino o se pasa con el pasapurés y se mete a la nevera para que se enfríe.
Para servirlo se hará un picadito muy menudo de pan, pepino, tomate, pimiento y cebolla, se pone cada ingrediente en cazuelitas separadas y se ofrece para que cada comensal se sirva a su gusto.

GAZPACHO MANCHEGO

Ingredientes (6 personas)

2 tortas cenceña gazpachera.
1 perdiz.
300 grs. de liebre o conejo de campo.
150 grs. de setas de cardo, níscalos o champiñones.
200 grs. de jamón serrano añejo.
100 grs. de aceite de oliva.
100 grs. de pimientos rojos.
4 dientes de ajo.
1 cazo de tomate.
Sal, 1 hoja de laurel.
1 ramita de tomillo o romero.

Preparación:

Ponemos aceite en una sartén, se pone al fuego y se fríen los ajos, se agrega la perdiz y el conejo y cuando esté a medio freír se le agrega y jamón y las setas y últimamente los pimientos y el tomate picados para terminar todo de freírse.
Se cubre con agua para que cueza la carne, el tomillo, el romero y el laurel.
Una vez cocido se le agrega la torta de gazpacho cortada a trozos pequeños.
Se deja cocer hasta que la pasta esté blanda y quede jugoso, pero con muy poco caldo. El tiempo de cocción de las tortas oscila entre 12 y 15 minutos.
Tanto el tomillo como el romero se hierve durante 3 minutos y se retira para que no suelten las hojas.

GAZPACHO PASTOR

Ingredientes (6 personas)

1 perdiz.
300 grs. de liebre.
300 grs. de gallina.
250 grs. de conejo de campo.
2 tortas CENCEÑAS.
Un poco de pimentón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Ponemos a cocer en una cacerola con agua la perdiz, la liebre o conejo y la gallina durante 3 horas a fuego lento. Cuando el caldo esté reducido a 1/3, se retira del fuego y se parten las carnes en trozos muy delgados y se reservan..
En un recipiente se pone el aceite de oliva y el pimentón dulce, se agrega el caldo de la cocción restante, la pimienta blanca y la sal. Cuando rompa a hervir, le añade la torta en trocitos del tamaño de un duro.
Dejamos cocer durante 20 minutos, moviéndolo cada 5 minutos, para evitar que se pegue al recipiente.
Después se mezcla con todas las carnes y se deja cocer durante otros 5 minutos poniéndose a punto de sal.
Se sirve acompañado con uvas o aceitunas.

GRATEN DE ATÚN

Ingredientes

1 lata de atún natural (600 grs.).
1 vasito de vino blanco.
2 cebollas más bien grandes.
50 grs. de beicón (en daditos).
½ litro de caldo de pescado.
1 vasito de nata líquida.
1 cucharada de aceite.
30 grs. de mantequilla.
40 grs. de gruyére rallado.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación

En un cazo ponemos el vino con el caldo de pescado a cocer y dejamos que cueza hasta que se haya reducido a la mitad.
En una sartén ponemos la cucharada de aceite junto con la mantequilla y cuando ésta se haya deshecho rehogado los daditos de beicón y las cebollas cortadas en rodajas. Cuando éstas estén transparentes añadimos el caldo de pescado y vino y dejamos que cuezan; luego agregamos la nata líquida. Sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada.
Echamos la mitad de esta salsa en el fondo de unas cazuelitas de barro individuales o en una algo más grande. Añadimos el atún en trozos y cubrimos con la otra mitad de la salsa. Espolvoreamos con queso gruyére rallado por encima. Metemos en el horno a gratinar (unos 10 minutos) y servimos en cuanto salga del horno.
Podemos adornarlo con un poco de perejil picado.

GUISO DE CORDERO

Ingredientes

1 ½ kg de cordero en trozos(paletilla, falda, costillar o cuello).
1 vaso pequeño de vinagre.
1 vaso de aceite.
Una cabeza de ajos entera sin pelar.
1 cebolla grande pelada y en dos trozos.
1 hoja de laurel.
1 cucharada pequeña de pimentón, sal.

Preparación

En una cacerola poner con la carne todos los ingredientes. Taparla muy bien y ponerla a fuego lento durante 2 horas (hasta que la carne este tierna).
Durante este tiempo se revuelve todo de vez en cuando para que no se pegue la carne al fondo. Si hace falta se puede añadir un poco de agua caliente para que el guiso esté jugoso.

GUISADO DE TERNERA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de carne troceada.
12 zanahorias.
1 bol de guisantes frescos.
8 cebollitas pequeñas.
12 patatas.
12 champiñones.
Aceite, sal, pimienta, harina.
1 vasito de vino blanco.
Caldo ó agua y perejil picado.

Preparación

Troceamos la carne, la sazonamos, la pasamos por harina y la freímos en una sartén con aceite bien caliente.
Cuando la carne está dorada, añadimos las patatas y la zanahorias peladas y troceadas. También incorporamos los champiñones, las cebollitas, los guisantes y el vaso de vino. Rehogamos 2 minutos y cubrimos todo con agua. Dejamos cocer durante una 1 y ¼ a fuego lento. Transcurrido este tiempo la carne ya estará bien cocida, probamos de sal y servimos.

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y CEBOLLA

Ingredientes

¾ kg. de patatas.
2 cebollas grandes.
1 chorizo.
1 vasito de agua.
1 vasito de vino blanco.
½ vasito de aceite.
1 cucharadita rasa de pimentón.
2 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo.
Sal.

Preparación

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas no muy finas. Pelamos y cortamos las cebollas en aros finos.
Ponemos en una cacerola (mejor sí es de barro) una capa de patatas, encima de una capa de cebolla y unos trocitos de chorizo. espolvoreamos con sal y un poquito de pimentón. Volvemos a poner patatas, cebolla y chorizo, sal pimentón. Terminamos con una capa de patatas. Rociamos con el aceite, el agua y el vino. Ponemos el tomillo y las hojas de laurel encima. Tapamos y cocemos suavemente en el fuego durante 1 hora. Servimos en la misma cacerola, quitando antes el laurel y el tomillo.

GULAS CON VINAGRETA AL AJO PICADO

Ingredientes (6 personas)

500 grs de gulas.
20 grs. de salmón ahumado.
aceite de oliva.
hojas de endivias.
Sal, vinagre,
Ajo picado.

Preparación

Salpimentamos las gulas con un poco de vino blanco y unas gotas de limón.
Preparamos la vinagreta con el aceite, el vinagre la sal y el ajo picado. Lo batimos todo.
Añadimos la vinagreta sobre las gulas.
Las gulas quedarán en el centro del plato y se adorna con las endivias alrededor.
Ponemos unos trocitos de salmón ahumado sobre las hojas de endivias. Para decorar el plato.

HABITAS MIMOSA

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De habas frescas desgranadas.
150 grs. De tocineta.
3 cebolletas.
1 cucharada de harina.
3 zanahorias.
2 patatas cocidas.
Perejil picado.
Aceite, agua y sal.

Preparación:

En una cacerola se echa un chorro de aceite y refríen las cebolletas bien picaditas. Se añaden a continuación las habas pelada y se rehogan un poco con la cebolleta. Se echa la sal y cubrimos de agua. Dejamos cocer de 20 a 35 minutos.
Cortamos en trozos la zanahoria y la patata cocida. Cortamos en daditos el tocino veteado.
En una sartén con un chorrito de aceite rehogamos el tocino, añadimos la zanahoria, las patatas y la harina. Lo rehogamos todo y lo añadimos a las habas dejando cocer un par de minutos para que se mezclen bien los sabores. Se puede espolvorear con perejil picado.

HELADO DE BIZCOCHO Y AVELLANAS

Ingredientes (4 personas)

¾ litro de leche.
200 grs, de bizcocho soletilla.
5 yemas de huevo.
300 grs. de nata montada con azúcar al gusto.
50 grs. de avellanas tostadas.
200 grs. de azúcar.
1 cáscara de limón.

Preparación

Colocamos los bizcochos en un lugar caliente para que se sequen, una vez secos, los desmigamos.
En un recipiente mezclamos las yemas con el azúcar y la leche hervida con la cáscara de limón.
Ponemos la mezcla que hemos hecho a fuego lento y removemos constantemente hasta que empiece a ligar. Retiramos del fuego, no debemos dejar que llegue a hervir. Añadimos el bizcocho en polvo y las avellanas molidas.
Llenamos las copas con el helado y se adornan con la nata montada y la guinda.
Metemos la congelador entre 1 y 2 horas y servimos muy frío.

HELADO O BISCUIT DE NUEZ

Ingredientes

100 ó 125 grs. de nueces pelados.
9 cucharadas de azúcar.
3 huevos.
¼ litro ó 300 grs de nata.

Preparación

Untar con mantequilla o margarina un trozo de papel de aluminio y poner encima las nueces.
Hacer un caramelo en una satén con 6 cucharadas de azúcar (moviendo el mango de la sartén para que se haga poco a poco y no se queme) y echarlo sobre las nueces. Dejar enfriar y triturar. Reservar.
Montar a punto de nieve las claras con las 3 cucharadas de azúcar restante. Batir las yemas. Semimontar la nata.
En un recipiente donde están las claras montadas, echamos las yemas, sin mezclar y luego la nata y vamos mezclando con varillas con movimientos envolventes (haciendo ochos) y a la vez vamos echando las nueces caramelizadas (praliné) poco a poco. Lo unimos todo bien, profundizamos con las varillas, pero con cuidado para no bajar las claras. No mezclar demasiado porque se puede licuar.
Echamos la mezcla en una flanera pequeña de plástico de Tuperware y lo metemos al congelador por lo menos 4 ó 5 horas o mejor 1 día entero.

Observaciones

Este helado se podría hacer con avellanas, almendras, piñones, etc. o bien con 2 tipos de frutos secos: 50 grs. de cada uno.
Si queremos helado de frutas (fresa, melocotón) en vez de frutos secos: podemos hacerlo con frutas frescas haciendo puré con la misma o con mermelada de la fruta escogida (es casi mejor, porque tiene menos agua que la fruta fresca) añadiéndola en vez de los frutos secos.

HELADO DE CASTAÑAS

Ingredientes

1 frasco de mermelada de puré de castañas marca “ Hero “.
4 huevos.
¼ nata montada.
2 ó 3 cucharadas de azúcar.

Ingredientes para adornar.

1 frasco de castañas peladas (confitado ligero) marca “ Cuevas “.
Caramelo líquido.
Chocolate fondant
Leche.

Preparación

En la batidora se echan el puré de castañas, los huevos y el azúcar, batiendo todo muy bien. A continuación añadiremos la nata montada y batimos para mezclarlo totalmente.
Echamos la mezcla en un recipiente (de cristal, por ejemplo) y lo metemos al congelador por lo menos 1 noche.
Se saca del congelador un poco antes de servirlo para que se pueda desmoldar.
Se adorna con las castañas bañadas en el caramelo liquido que se servirán en un recipiente aparte.
En otro recipiente se pondrá la crema de chocolate que habremos hecho con anterioridad.
Para ello se funde un trozo de chocolate fondant en el microondas a 450 W., durante 3 ó 4 minutos y luego le añadimos un poco de leche hasta que tenga la consistencia de una crema ligera.
Se puede hacer el chocolate con leche con antelación y calentarlo al ir a servir.

HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

150 ó 200 grs. de azúcar (para Thermomix, 2 cubiletes).
150 grs. de chocolate puro o cobertura pura de chocolate Valor.
½ dl. de café fuerte o de agua con Nescafé (descafeinado Classic) disuelto.
6 dl de nata liquida.

Preparación

Fundir el chocolate en el microondas al 50 % unos minutos.
Disolver el Nescafé (si se usó en vez de café) a base de meter en un vaso ¼ litros de agua al microondas y cuando esté caliente, echar el Nescafé y mezclar.
Echar la nata en Thermomix en velocidad 1 hasta que esté montada y a continuación reservarla.
Añadir a continuación la nata montada, moviéndola con la espátula hasta que esté bien mezclado. Se podríamos añadir si quisiéramos nueces, pistachos, piñones, coco, avellanas o almendras (estos pueden están congelados) y echarlo en un molde (por ejemplo flanera pequeña) metiéndolo en el congelador hasta que se solidifique.
Cuando se vaya a comer, sacarlo un poco antes a la nevera para que no esté tan duro.
Se puede servir con nata montada, con una salsa de café caliente con nueces, con un sabayón de menta o de pipermín, o simplemente solo.
Acompañar con barquillos o con abanicos (también de barquillos).

RECETA PARA THERMOMIX

Echar el azúcar y el chocolate crudo y triturarlo a velocidad 12. Después ponerlo a 50º ó 60º hasta que se funda el chocolate y después echar el café. A continuación esperamos un poco a que se enfríe el vaso y entonces echamos la nata liquida y la montamos aquí mismo en velocidad 1 hasta que la mezcla adquiera una consistencia cremosa.

HIGADO A LA VENECIANA

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De cebollas.
400 grs. De hígado.
150 grs. De aceite.
150 grs. De vino.
6 grs. De sal.
10 grs. De pimienta.

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén, añadir las cebollas cortadas finamente y dejarlas dorar a fuego lento. Añadir el hígado cortado en trozos pequeños y finos y condimentar con sal y pimienta. Añadir medio vaso de vino y cocer unos 10 minutos.

HÍGADO DE CORDERO CON HUEVOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de hígado de cordero.
8 huevos.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
6 cucharadas de salsa de tomate.
½ copa de jerez.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Ponemos en una sartén un chorro de aceite, el ajo fileteado, el pimiento y la cebolla cortada en juliana para pocharlos.
Cuando todo esté bien pochado, ponemos la sal.
Después añadimos el hígado de cordero cortado en tiras finas o en trozos salpimentados.
Una vez hecho esto, rehogamos 10 minutos, agregamos media copita de jerez y el tomate y dejamos cocer durante 5 minutos.
Ponemos los huevos encima y dejamos cuajar en el horno fuerte unos 5 minutos.
Por último, sacamos y servimos muy caliente.

HOJALDRE FINO DE VIEIRA CON SETAS Y COLAS DE GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

16 vieiras.
8 setas cabeza negra.
24 gambas grandes frescas.
120 grs. de mantequilla.
200 grs. de hojaldre 100% mantequilla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
2 ramitas de estragón.
sal y pimienta.

Preparación

Preparar 8 tortas de 1 mm de espesor y 6 cm de diámetro con la pasta de hojaldre. Pinchar ligeramente.
Colocar las setas cortadas muy finas, añadir sal y poner al horno a 180º durante 10 minutos.
Limpiar las vieiras sacando el coral.
Freírlas ligeramente en una sartén con mantequilla, añadir las colas de gambas y a media cocción salpimentar.
Sacar las tortas y depositarlas en platos calientes y rellenarlas con la preparación anterior.
Colocar alrededor para adornar, el pimiento rojo y verde cortado en rodajas finas, poniendo dentro de estas pimiento de distinto color cortado en cuadritos muy pequeños y finos.

HOJALDRE DE MERLUZA Y GAMBAS

Ingredientes

1 envase de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 estuche de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de judías, zanahorias, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
¼ litro de salsa de tomate.
1 cebolla grande.
Aceite, mantequilla.
Sal y pimienta.
Nuez moscada.
Perejil picado.
1 pizca de azúcar.

Preparación

Descongelar los productos como indica en las instrucciones de cada uno.
Rehogar la cebolla.
Desmenuzar los filetes de merluza y añadir a la cebolla , junto con la gambas, sal, tomate y azúcar.
Cocer tapado 15 minutos y dejar enfriar.
Estirar la masa de hojaldre descongelada y formar dos mitades iguales y muy finas.
En un molde untado con mantequilla, colocar una de las mitades y encima, el sofrito preparado frío. Cubrirlo con otra capa de masa. Cerrar los bordes humedecidos con agua. Barnizar con huevo batido antes de meter la horno.
Meter al horno 20 minutos a 180º.
Para la guarnición, cocer las verduras como indica el estuche. Escurrir y rehogar en mantequilla.

HONGOS (NISCALOS) EN SALSA FIGON

Ingredientes (6 personas)

1 kg. De hongos (níscalos)
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 cazo de tomate frito.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. de piñones.
1 cucharada de harina.
100 cc. De aceite de oliva.
Perejil picado.

Preparación:

Lavamos muy bien los hongos o níscalos.
Rehogamos la cebolla con los ajos y el laurel, en aceite.
Agregamos los hongos cortados, salteamos bien y añadimos la cucharada de harina, el vino blanco, el tomate, el perejil y los piñones machacados.
Dejamos cocer durante 10 minutos para que el caldo quede reducido y ponemos a punto de sal.

HORCHATA DE CHUFAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. De chufas.
250 grs. De azúcar.
1 y ½ litro de agua.
1 corteza de limón.

Preparación:

Echamos las chufas en agua a remojo durante 12 horas.
En una jarra echamos la cascara de limón, unos 7 trocitos (solamente la parte amarilla), el azúcar, las chufas y el agua. Trituramos todo con la batidora y lo dejamos reposar durante 2 o 3 horas en la nevera. Pasado el tiempo lo colamos por un chino o por una tela fina.
La servimos en copas adornándolo con canela espolvoreada y una rodaja de naranja en el borde de la copa.

HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 tomates.
1 pimiento rojo.
100 grs. De jamón serrano.
200 grs. De chorizo.
150 grs. De guisantes.
150 grs. De Judías verdes.
Pimienta negra.
Pimienta blanca.
Aceite y sal.

Preparación:

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos.
Troceamos el tomate, cortamos el pimiento y el jamón en tiras y el chorizo en rodajas.
En una cazuela con aceite freímos ligeramente la cebolla y los ajos. Añadimos el tomate, el pimiento, los guisantes y las judías verdes, salpimentamos, mezclamos y rehogamos todo durante 15 minutos.
Repartimos el sofrito anterior con el jamón en 4 cazuelas de barro, colocamos los huevos en el centro y alrededor las rodajas de chorizo.
Ponemos las cazuelas en el horno caliente y cocemos unos 3 minutos.

HUEVOS A LA FLORENTINA

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
750 grs. De espinacas congeladas.
1 taza de leche.
1 cucharada de harina.
1 limón.
Mantequilla.
Pan rallado.
Nuez moscada.
Sal y pimienta.

Preparación:

Cocemos las espinacas en el agua con algo de sal unos cinco minutos, las escurrimos y las picamos.
Rehogamos las espinacas en una sartén con una cucharada de mantequilla, las extendemos en una fuente de horno y las reservamos calientes.
Derretimos otra cucharada de mantequilla en una sartén, desleímos la harina y añadimos la leche, revolvemos hasta obtener una bechamel y sazonamos con sal y pimienta y un poco de nuez moscada. Las echamos sobre las espinacas.
Calentamos 1 litro de agua con el zumo de medio limón. Cuando comience a hervir, escalfamos los huevos, echándolos de uno en uno con una taza y los dejamos que se cuajen durante 3 minutos a fuego lento, luego los sacamos con una espumadera.
Hacemos 4 huecos en la bechamel y colocamos dentro los huevos.
Barnizamos todo por encima con mantequilla derretida, espolvoreamos con pan rallado y metemos en el horno muy caliente durante 3 minutos.

HUEVOS CON JAMÓN Y SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
8 costrones de pan frito.
8 lonchas de jamón ibérico.
Perejil, agua y vinagre.

Para la salsa holandesa:

1 yema de huevo.
250 grs. de mantequilla.
½ limón.
Sal.

Preparación

Para la salsa holandesa fundimos la mantequilla en un cazo al fuego.
Batimos la yema de huevo. Cuando esté bien batida vamos agregando poco a poco la mantequilla fundida y templada, mezclando con cuidado. Por último, agregamos un chorro de zumo de limón y ponemos a punto de sal.
Terminada la salsa pasamos a escalfar los huevos, con sal y un buen chorro de vinagre. En unos 3 minutos los huevos están listos.
Colocamos sobre los costrones las lonchas de jamón y sobre éstas los huevos escalfados.
Bañamos con la salsa, espolvoreamos con perejil y gratinamos 1 minuto.

HUEVOS CON MIEL

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
2 cucharadas de miel.
Aceite.

Preparación:

En una sartén calentamos un poco de aceite y le echamos dos cucharadas de miel. Dejamos que cueza bien. Le añadimos 3 o 4 huevos y le damos vueltas, quedando como huevos revueltos.

HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN GRATINADOS

Ingredientes (4 personas)

4 huevos
8 lonchas de jamón serrano.
200 grs. De pasta cocida (cintas).
2 dientes de ajo.
Aceite, vinagre, agua y sal.

Para la salsa bechamel:

1 vaso de leche.
4 cucharaditas de harina.
2 lonchas de jamón serrano.
Perejil picado.
Aceite, nuez moscada y sal.

Preparación:

En un cazo echamos 4 cucharadas de aceite, dos lonchas de jamón picadito. Cuando este dorado todo, añadimos las 4 cucharaditas de harina, le damos unas vueltas y añadimos la leche poco a poco, removiendo constantemente. Añadimos la sal, el perejil picado y la nuez moscada. Y seguimos removiendo hasta que espese a gusto.
En una cacerola con agua y un chorro de vinagre, cuando empiece a hervir el liquido, se van echando los huevos uno a uno y se escalfan.
En una sartén con un poco de aceite rehogamos dos dientes de ajo y salteamos la pasta. Ponemos las pasta en una fuente, los huevos encima cubiertos con unas lonchas de jamón serrano, añadimos la bechamel por encima y metemos en el horno.

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
1 pizca de cebolla.
¼ kg. De bonito.
250 grs. De tomate.
Mayonesa.

Preparación:

Se cuecen los huevos hasta que estén duros (10 minutos) y se dejan enfriar.
En una sartén con poquito de aceite se fríe la cebolla, cuando esta dorada se saca y se mezcla con bonito desmenuzado y el tomate que se ha frito previamente echándole sal.
Se abren los huevos por la mitad y se retiran las yemas. Se rellenan con la mezcla y se colocan en una fuente cubriéndolos con mahonesa, y se espolvorean con las yemas desmenuzadas.

HOJALDRE DE SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de salmón en limpio.
100 grs. de gambas peladas.
1 cebolleta picada fina.
1 tomate picado fino.
¼ litro de bechamel.
500 grs. de hojaldre.
Sal, pimienta, aceite.
1 huevo batido.
Salsa de tomate.

Preparación

En una sartén con un chorro de aceite rehogamos la cebolleta y el tomate. Pasados 10 minutos, añadimos el salmón troceado y las gambas enteras, salpimentadas, y dejamos rehogar unos minutos. Agregamos la bechamel, que no quede muy espesa, mezclamos bien y lo retiramos del fuego.
Aparte, extendemos el hojaldre y forramos con él un molde desmontable. Rellenamos con la mezcla o farsa y cubrimos con una lámina de hojaldre como si fuese una empanada. Pintamos con el huevo batido y lo metemos al horno previamente caliente a 180º durante 30 minutos.
Cuando esté doradito, desmoldamos con cuidado de no quemarnos y para servir acompañamos con salsa de tomate.

HUEVOS CON THAPELA

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de pan de molde.
4 huevos.
1 chorizo.
1-2 dientes de ajo.
150 grs. De jamón York.
Queso rallado.
Aceite y sal.

Bechamel:

1 trozo de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de leche.
4 champiñones.
Perejil picado.
Sal.

Preparación:

Cogemos los panes de molde y con un vaso les quitamos el centro.
En una sartén con 5-6 cucharadas de aceite, freímos los panes.
En otra sartén con 1-2 cucharadas de aceite salteamos el ajo picadito, el chorizo (al que previamente le habremos quitado la piel) troceado y el jamón cocido también picadito.
En una fuente, ponemos los panes de molde y rellenamos el centro con el sofrito. Freímos los huevos y los ponemos encima del sofrito, añadimos la bechamel encima de los huevos y le ponemos un poquito de queso rallado, lo metemos al horno a gratinar 1-2 minutos, le ponemos encima el centro del pan de molde (la thapela) y listos para servir.
Se pueden acompañar con una ensalada.
Bechamel:
En una cazo ponemos la mantequilla, le añadimos el champiñón picadito, un pellizco de sal y harina, rehogamos la harina y le vamos añadiendo la leche a poquitos sin dejar de remover, para que no se formen grumos, y le añadimos el perejil picadito.

HUEVOS FRITOS EN NIDOS

Ingredientes (4 personas)

8 lonchas de pan de molde.
4 huevos.
4 lonchas de queso.
150 grs. de chorizo.
Salsa de tomate.
Sal y aceite.

Preparación

En primer lugar hacemos un hueco de 10 centímetros en el centro de 4 de las lonchas de pan que tenemos, pero con cuidado.
Freímos en aceite todo el pan. Escurrimos y reservamos las lonchas de pan.
Freímos los huevos en abundante aceite, escurrimos bien y colocamos cada huevo encima de las lonchas de pan frito enteras.
Seguidamente ponemos encima las lonchas con agujero. Tapamos este con el chorizo salteado y una loncha de queso.
A continuación metemos la horno a gratinar ligeramente de 2 a 3 minutos y sacamos los nidos a una fuente.
Para servir podemos acompañar este plato con salsa de tomate.

HUEVOS RELLENOS CON GAMBAS

Ingredientes

8 huevos.
½ kg. de gambas cocidas.
1 lechuga.
Aceitunas negras.
2 limones.
2 dientes de ajo.
Sal y aceite.
Salsa mahonesa.

Preparación

Se ponen a cocer los huevos en una cacerola durante 20 minutos, hasta que estén duros.
Mientras tanto se pelan y se pican las gambas y se reservan en un plato.
Se dejan 8 gambas sin pelar, para adornar.
Se corta la lechuga una vez lavada en juliana y se reserva.
Una vez estén cocidos y fríos los huevos se pelan y se abren por la mitad en transversal. Se les quita las yemas. Y se reservan los huevos.
En el plato donde teníamos las gambas se desmenuzan 4 yemas de los huevos y se mezcla todo con salsa mahonesa.
Se rellenan los huevos con esta mezcla.
En una bandeja grande se pone las 3/ 4 partes de la lechuga, cubriendo el fondo. Se colocan sobre ella los huevos rellenos y se termina de poner la lechuga adornado.
Se colocan adornando las yemas de tres huevos, las aceitunas negras y las gambas que se reservaron sin pelar.
En el vaso de la batidora se ponen los dientes de ajo y el zumo de los limones con un poco de aceite y sal. Se pasa por la batidora y cuando este todo mezclado, se vierte por la fuente encima de los huevos.
Por último se desmenuza la yema que quedaba y se espolvorea por encima de la fuente junto con un poquito de perejil.

JAMÓN RELLENO

Ingredientes

1 lechuga.
5 rodajas de piña.
4 porciones de queso El Caserío.
8 lonchas de jamón serrano.
1 limón.
perejil, sal y pimienta.

Preparación

Cortar 4 rodajas de piña y las porciones de queso en trocitos.
Se rocían con dos cucharadas de zumo de limón y se sazonan con sal y pimienta.
Se rellena el jamón con esta mezcla y se enrolla.
Se colocan los rollitos en una fuente de servir y se decoran con unas hojas de lechuga, la rodaja de piña restante y unas ramitas de perejil.

JAMONCITOS AL LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 jamoncitos de pavo.
1 vaso de vino blanco.
30 cl de nata líquida.
2 escalonias picadas muy finas.
1 limón.
nuez moscada, pimienta, sal.
Aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela doramos los jamoncitos en el aceite y cuando empiezan a tomar color, se añade el vino blanco, el zumo de limón y la escalonia.
Cocemos a fuego lento durante ½ hora.
Después incorporamos la nata líquida, un poco de nuez moscada y ralladura de la piel del limón.
Cocemos durante 5 minutos más y servimos tibio.

JUDÍAS VERDES A LA RIOJANA

Ingredientes

1 kg. de judías verdes.
2 pimientos rojos grandes.
3 pimientos verdes.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro.
aceite, sal.
1 pastilla de caldo de carne.
1 vaso pequeño de vino blanco.
1 bote de tomate frito.

Preparación

Se limpian las judías verdes y se les quitan los bordes y las hebras.
Se pican la cebolla, los ajos y el tomate. Se pone a freír en el aceite a fuego lento.
Cuando el sofrito este un poco blandito, se añade los pimientos rojos y verdes cortados en tiras no muy largas, y se pone un poco de sal.
Cuando el sofrito haya terminado se pone en la olla super-rapida, junto con las judías verdes, la pastilla de caldo, el vino blanco, el tomate frito y la sal.
Se cubre de agua y se cierra la olla, se deja cocer durante 15 minutos.

JUDÍAS VERDES CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de judías verdes.
8 espárragos gordos (cocidos).
2 dientes de ajo.
Agua, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos las judías verdes y les quitamos las hebras. Las troceamos y las cocemos en abundante agua y sal.
Una vez cocidas las apartamos manteniéndolas calientes.
Seguidamente cortamos los espárragos cocidos por la mitad y los doramos en una plancha o en una satén con un poco de aceite, con cuidado que no se rompan.
Colocamos los espárragos en una fuente.
Rehogamos las judías verdes con ajo en una sartén con aceite.
Una vez estén hechas las judías verdes se ponen por encima de los espárragos en la fuente.
Servir caliente.

JUDÍAS VERDES GRATINADAS

Ingredientes

1 kg. de judías verdes.
Queso rallado.
Mantequilla.
Sal.
Salsa mahonesa.

Para la salsa mahonesa:

1 huevo
¼ de litro de aceite.
Sal.
El zumo de un limón.

Preparación

Se lavan las judías verdes. Se les quitan los extremos y las hebras, y se parten por la mitad.
Se cuecen en agua con sal durante 15 minutos en la olla super-rápida. Se escurren.
Mientras tanto se prepara la salsa mahonesa.
Se pone en un vaso de la batidora el aceite, el huevo, la sal y el zumo del limón. Y se bate hasta que quede una salsa mahonesa consistente.
Se mezcla con las judías verdes y se ponen en una bandeja de horno. Se pone una capa gruesa de mahonesa por encima, y se espolvorea por encima el queso rallado.
Por último se pone unos trocitos de mantequilla por encima y se mete al horno a gratinar durante 15 minutos.

LANGOSTINOS AL CAVA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 vaso de cava.
100 grs. de mantequilla.
200 grs. de champiñones.
1 zanahoria.
1 apio.
1 cebolla.
1 vaso de nata líquida.
2 yemas de huevo.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los langostinos según las instrucciones. Escurrir. Colocar en una satén a fuego vivo con la mantequilla, zanahoria y cebolla en rodajas. Agregar el apio picado. Salpimentar. Lavar los champiñones y añadirlos. Agregar el cava y dejar hacer 4 minutos. Retirar los langostinos y los champiñones. añadir un poco de aceite a la sartén, las 2 yemas de huevo y la nata. Remover y retirar del fuego. Agregar los langostinos y champiñones.

LANGOSTINOS AL JEREZ.

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.
1 vaso de jerez.
½ litro de crema de leche.
75 grs. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación:

Limpiar los langostinos, quitarle la cabeza y la cáscara dejando la última punta de la cola sin pelar.
Añadimos el jerez y dejamos cocer hasta que los langostinos estén hechos.
Se sacan de la salsa, y se reservan.
En la salsa se echa la crema de leche y dejamos hervir hasta que esta espese.
Los langostinos se ponen en una fuente de servir caliente y se cubren con la salsa por encima.

LANGOSTINOS AL RON

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.
1 cebolla grande.
½ kg. de tomates maduros.
1 copita de ron.
1 tazón de caldo de pescado.
Aceite.

Preparación:

Lavamos y pelamos los langostinos.
Calentamos el aceite en una cazuela y doramos en ella la cebolla rallada.
Añadimos el tomate rallado sin piel y los langostinos. Salpimentamos y dejamos cocer. Incorporamos el ron caliente y lo flambeamos.
Una vez se apague, añadimos el tazón de caldo. Dejamos cocer otra vez hasta que se haya reducido.
Se sirve caliente y con arroz blanco.

LANGOSTINOS CON MUSELINA DE AJO

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.
1 cabeza de ajos asados.
3 yemas de huevos.
¼ litro de aceite.
Caldo de pescado.

Preparación:

Ponemos los langostinos a cocer con el caldo de pescado y hervimos durante 2 o 3 minutos. Escurrir y refrescarlos con agua muy fría.
Pelar las colas procurando que no se separen, es decir, dejando al langostino la punta de la cola.
Ponemos los langostinos en una fuente de horno, cubrimos las colas con la muselina de ajos.
Gratinamos durante unos minutos y después servimos.

Para hacer la muselina de ajo:

Asar los ajos y hacer una pasta. Añadir sal y luego las yemas, mezclar bien y añadir el aceite poco a poco, como si se tratara de una mayonesa.

LANGOSTINOS GAMBON A LA PLANCHA

Ingredientes

1 estuche de langostinos gambón Pescanova 800 grs.
1 bolsa de judías verdes Pescanova 400 grs.
Lechuga.
Berros.
Zanahoria.
Aceite.
Sal.

Preparación

Descongelar totalmente los langostinos gambón, ya sea en la parte baja del frigorífico, en agua fría.
Si son pequeños, poner directamente en la plancha ya caliente con abundante sal.
Si son grandes, abrirlos longitudinalmente por la mitad y pasa a la plancha.
Colocarlos en el plato formando un abanico y, en el centro, disponer una ensalada de lechuga picada fina, judías verdes Pescanova, berros y zanahoria en juliana.

LASAÑA BOLOÑESA

Ingredientes

1 paquete de lasaña.
4 cucharadas soperas de aceite.
20 grs. de mantequilla.
125 grs. de queso parmesano rallado.
sal.

Para la salsa boloñesa:

150 grs. de carne.
50 grs. de panceta.
1 cebolla pequeña.
2 tallos blando de apio.
1 zanahoria.
6 cucharadas soperas de salsa de tomate espesa.
1 ½ de crema liquida.
2 cucharadas soperas de vino blanco.
1 clavo (especia).
queso rallado al gusto y sal.

Para la bechamel:

2 cucharadas soperas de harina.
50 grs. de mantequilla,
2 cucharadas soperas de aceite.
¾ de leche fría.
Sal.

LASAÑA BOLOÑESA

CONTINUACIÓN

Preparación

Preparar la salsa boloñesa, poniendo en una sartén honda el aceite que apenas cubra el fondo. Cuando este caliente, rehogar la panceta, al poquito la carne, la cebolla, la zanahoria y el apio, todo muy bien picado. Pone la sal y añadirle el clavo. Rehogar unos 10 minutos y añadir el tomate. Remover todo y dejar cocer muy despacio 10 minutos más con la cacerola tapada. Reservarlo.
Preparar la bechamel poniendo en una sartén un poco de mantequilla a derretir con el aceite.
Una vez derretida añadir la harina, darle vueltas con una cuchara de madera y agregar poco a poco la leche fría sin dejar de dar vuelta par evitar los grumos. Cuando este toda la leche incorporada dejar dar un hervor de 5 a 8 minutos a fuego medio.
En la olla grande se pone abundante agua a cocer. Añadir aceite y sal. Se echan los rectángulos de lasaña y cocer durante 5 a 8 minutos. Sacar del agua con ayuda de una espumadera y pasar rápidamente por el chorro de agua fría, y extender sobre un paño limpio, sin que se monten unas sobre otras.
Encender el horno a 210º.
Untar una fuente honda de horno con mantequilla.
Poner en el fondo una capa de lasaña, poner una capa de la salsa boloñesa, y una capa muy fina de salsa bechamel. Volver a poner una hoja de lasaña y repetir la acción anterior con las capas de salsa boloñesa y la de bechamel. Para terminar se pondrá una capa de salsa boloñesa. Cubrir al final con el resto de la salsa bechamel.
Espolvorear con el queso parmesano rallado y meter al horno, hasta que tenga un bonito color por encima.
Servir muy caliente.

LASAGNA DE FRUTOS DE TIERRA Y DE MAR

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 envase de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 envase de coliflor Pescanova 750 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
1 estuche de espinacas 400 grs.
1 envase de preparado para lasagna. (zanahorias, puerros) o
2 zanahorias.
3 puerros
Queso rallado.
Bechamel.

Preparación

Descongelar los langostinos, las gambas, los rollitos de mar y la ventresca de merluza.
Cocer al vapor la espinacas, la coliflor, las zanahorias, la ventresca, los langostinos, y las gambas.
Freír los puerros troceados y añadir las espinacas, la coliflor y las zanahorias.
Remover. Añadir la ventresca desmenuzada los langostinos, las gambas y los rollitos de mar.
Mezclar y añadir bechamel para formar una masa algo consistente.
Verter por capas en una fuente untada con mantequilla la bechamel, la pasta para lasagna y la masa preparada hasta terminar con una capa de bechamel.
Espolvorear queso rallado y meter al horno 30 minutos.
Servir.

LASAÑA DE MARISCO

Ingredientes (4 personas)

18 placas de lasaña cocida.
2 carabineros.
200 grs. de langostinos.
150 grs. de gambas.
250 grs. de rape.
250 grs. de tomate natural triturado.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
2 cucharadas de brandy.
3 cucharadas de aceite de oliva.
½ litro de leche.
2 cucharadas de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1 cucharadas de pan rallado.
2 cucharadas de queso rallado.
Sal y pimienta molida.
Perejil picado y nuez moscada.

Preparación

Pelar los carabineros, los langostinos y las gambas.
Poner en un cazo las cáscaras con una taza de agua y sal. Ponerlo al fuego y dejar cocer durante 10 minutos. Reservar.
Calentamos aceite en una sartén y rehogamos los ajos, y la cebolla hasta que estén transparente. Incorporar el tomate y rehogar a fuego lento hasta conseguir que la salsa espese. Trocemos el rape y los mariscos, y agregamos a la salsa junto con el brandy. Dejamos cocer unos minutos y apartamos del fuego. Una vez fuera del cazo, incorporamos el pan rallado, mezclamos y reservamos.
Hacemos mientras tanto, una bechamel con la mantequilla, la harina, el caldo de marisco, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
Montamos la lasaña, alternando las capas de salsa, pasta, y bechamel. así sucesivamente hasta terminar con una capa de bechamel. Espolvoreamos con queso rallado, ponemos unos trocitos de mantequilla y metemos en el horno con el grill encendido hasta que la superficie esté dorada.

LECHE ASADA CANARIA

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
4 huevos.
Ralladura de 1 limón.
1 cucharadita de canela.
Miel.
4 cucharadas de azúcar.
1 pizca de sal.
Mantequilla.

Preparación

Batimos muy bien los huevos con el azúcar. Añadimos la leche, la ralladura de limón, la canela y la pizca de sal. Mezclamos todo bien y vertemos en un molde con mantequilla.
A continuación metemos en el horno caliente al baño María, durante 30 minutos a 170º . Retiramos el molde del horno y dejamos enfriar. Desmoldamos.
Para servir ponemos en el fondo del plato la miel y encima de esta el flan de leche asada que acabamos de hacer.
Por último podemos adornar con guindas a nuestro gusto.

LECHE FRITA CON NATILLAS

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
1 tácita de azúcar.
6 yemas de huevo.

Para la leche frita:

1 litro de leche.
1 palo de canela.
200 grs. de azúcar.
100 grs. de harina de maíz.
6 yemas de huevo.
Ralladura de 1 naranja.
3 huevos.
Harina y aceite.

Preparación

Hervimos la leche en la cazuela y dejamos que se temple.
Mezclamos las yemas con azúcar y añadimos leche tibia. Ponemos a fuego 5 minutos para que espese poco a poco, sin que hierva. Retiramos y removemos. Dejamos enfriar.
Para la leche frita, ponemos a hervir la leche con la canela y la ralladura de naranja. Añadimos el azúcar y la harina de maíz. Ponemos al fuego hasta que espese y luego dejamos todo enfriar. Cuando esté frío troceamos y rebozamos en harina y huevo y freímos en aceite caliente.
Se espolvorea con azúcar y canela y se sirve.

LENGUA DE TERNERA ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 lengua de ternera de 1 Kg.
2 cebollas pequeñas.
2 zanahorias grandes.
50 grs. De manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso del caldo de la cocción de la lengua.
1 hoja de laurel.
1 rama de tomillo.
Sal y pimienta.
1 diente de ajo.
1 rebanada de pan frito.

Preparación:

Se limpia la lengua de huesos y nervios.
Se pone en remojo durante toda la noche anterior, se cepilla bien.
Se pone a cocer en una cacerola durante 10 minutos a fuego fuerte, se saca pasado este tiempo y se pone sobre el chorro de agua fría. Se pela quitándole la parte gruesa de la piel.
Se vuelve a poner a cocer durante 2 horas más.
Ponemos la manteca en una cacerola y cuando este caliente le añadimos la cebolla picada, rehogamos hasta que este transparente.
Se pone encima de la cebolla la lengua escurrida de su jugo.
Se pelan las zanahorias y se parten en rodajas que se pondrán alrededor de la lengua en la cacerola, se rocía con el vino y el caldo y se añade, el laurel y el tomillo.
En el mortero se machaca el pan frito previamente con el ajo y se diluye en un poco de liquido de hervir la lengua.
Se vierte todo encima de la lengua, se añade 2 o 3 granos de pimienta y un poco de sal. Se pone a fuego vivo hasta que rompa a hervir, entonces se tapa la cacerola. Se deja cocinar a fuego lento durante 1 hora y media más.
Se saca la lengua y se trincha, se pone en una fuente con las zanahorias.
Se pasa el caldo por el pasapurés y se vierte por encima de la lengua.

LENGUA DE TERNERA CON SALSA DE BERROS

Ingredientes (4 personas)

8 filetes de lengua cocida.
2 huevos.
Harina, sal y aceite.

Para la salsa de berros:

½ litro de nata.
1 cucharada de berros picados.
½ litro de caldo de carne.
Sal.

Preparación

Salamos y rebozamos en harina y huevo batido los filetes de lengua cocida.
Los freímos en abundante aceite muy caliente y los escurrimos.
Hacemos mientras tanto la salsa, poniendo en una cazuela la nata, el caldo de carne y los berros muy picaditos. Sazonamos y dejamos que cueza a fuego lento. Sabremos que está en su punto cuando esté espesa, porque buena parte del agua se ha evaporado.
Para servir, colocamos en el fondo del plato la salsa de berros y encima los filetes de lengua.
Adornamos con unas hojas de berros limpias.

LENGUA MECHADA

Ingredientes

¼ kg de lengua de ternera.
150 grs. De tocino.
½ litro de vino seco.
1 cebolla.
2 cabezas de ajos.
Manteca.
2 litros de agua.
Azafrán
Canela en rama.
Clavos y tomillo.
Laurel y perejil.

Preparación:

En una fuente grande introducimos la lengua con los 2 litros de agua y la dejamos cocer durante 15 minutos, pasado este tiempo la sacamos y la pelamos quitándole toda la piel.
La mechamos con el tocino en tiras, los ajos, la pimienta negra, los clavos y la canela en rama.
Una vez mechada la atamos y la doramos con la manteca.
Le añadimos la cebolla, el perejil, pimienta, azafrán machacado, tomillo, laurel, el vino seco y un poco de agua. Y la dejamos cocer 30 minutos más.
Lo servimos con la salsa batida y colada, pero caliente, aunque la lengua la serviremos fría.
Para acompañar este plato podemos poner unas patatas fritas cortadas en cuadritos.

LENGUAS DE GATO

Ingredientes (55 lenguas)

4 claras de huevo (sin batir).
125 grs. De mantequilla.
125 grs. De azúcar.
125 grs. De harina.
1 cucharadita de vainilla.

Preparación:

En un bol se pone la mantequilla que debe de estar blanda, se le agrega el azúcar y las claras de huevos sin batir una a una y la vainilla, se dan vuelta con una cuchara de madera durante 10 minutos. Después se va añadiendo la harina cucharada a cucharada.
Una vez incorporado todo se enciende el horno a temperatura media y con este caliente, se van formando con una cucharilla tiritas de la masa con el grosor de un dedo pero finas, ya que se extiende demasiado al hornearse.
Si queremos que queden con brillo, se pintan con un pincel mojado en huevo batido por encima de las lenguas de gato.
Se mete la bandeja al horno y se deja hacerse durante 10 minutos.

LENGUADO AL CAVA

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados de ración en filetes.
2 dl de caldo de pescado.
1 ½ copas de cava.
El jugo de ½ limón.
2 charlotas.
4 champiñones.
20 grs. de mantequilla.
½ dl de aceite de oliva.
1 dl. de nata liquida.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

En un cazo de paredes más bien altas con la mantequilla y el aceite de oliva salteamos a fuego suave las charlotas finamente picadas y los champiñones fileteados. Añadimos el jugo del limón y removemos durante 4 ó 5 minutos. Agregamos el cava y el caldo de pescado, salpimentamos y lo dejamos reducir a la mitad. Cuando se haya reducido añadimos la nata, salpimentamos los filetes de lenguado, introduciéndolos en la salsa y dejándolos que se hagan durante unos 4 minutos.
Para servir, disponemos los filetes con cuidado en los platos y cubrimos con la salsa.

LENGUADO AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados.
1 cucharada de orégano.
1 cucharadita de queso rallado.
1 cucharadita de pan rallado.
1 limón.
2 dientes de ajo.
perejil, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos los lenguados, dejándoles la cola y la cabeza. Picamos el ajo y el perejil y los mezclamos.
Sazonamos los pescados y los rebozamos en la mezcla de ajo y perejil. A continuación, colocamos los lenguados en una placa de horno, los espolvoreamos con el pan y el queso rallados y los regamos con un chorrito de aceite de oliva.
Seguidamente los metemos al horno caliente a 180º durante 15 minutos. Pasado este tiempo los sacamos del horno y los pasamos a la fuente de servir. Los espolvoreamos con orégano, los regamos con el jugo que han soltado en la placa del horno y los adornamos con limón. Se sirve inmediatamente.

LENGUADO CON ALMENDRAS

Ingredientes (2 personas)

2 lenguados de ración.
3 cucharadas de almendra molida.
2 cucharadas de vino blanco.
2 cucharadas de caldo de pollo (puede ser de cubitos)
2 cucharadas de mantequilla.
Perejil y sal.

Preparación:

En una fuente apta para horno microondas se pone una cucharada de mantequilla y lo introducimos la microondas para derretirla durante 2 minutos, destapamos el recipiente, y le incorporamos las almendras y unas ramas de perejil picado.
Se remueve bien y se coloca de nuevo la fuente en el microondas por espacio de dos minutos más, a máxima potencia. A mitad de tiempo de la cocción revolvemos.
Luego se saca del horno y se agregan el vino blanco, el caldo y los lenguados limpios y sazonados con sal.
A continuación, se cubre con plástico adhesivo y se mete la fuente al microondas, esta vez durante 3 minutos a la máxima potencia.
Cuando estén cocinados los lenguados, se dispone sobre ellos, en montoncitos, la mantequilla sobrante.
Se sirve tras dejarlos reposar 2 minutos.

LENGUADO CON CIGALAS

Ingredientes

2 estuches de filetes de lenguado Pescanova 300 grs.
1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.
1 cebolla.
½ botella de sidra.
100 grs. de mantequilla.
Perejil picado, sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según las instrucciones del envase. Escurrir y salar.
Colocar al fuego en una cazuela con la mantequilla. Rehogar la cebolla y el perejil muy picados. Añadir los filetes de lenguado y las cigalas Pescanova. Añadir la sidra y dejar cocer 15 minutos. Servir.

LENGUADOS CON SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados cortados en filetes.
100 grs. de salmón ahumado.
50 grs. de mantequilla.
zumo de limón.
1 cucharada de cebolla muy picada.
1 cucharada de perejil picado.
una copa de jerez seco.
sal.

Preparación

Formar rollitos de lenguado con un poco de salmón en el centro y atravesarlos con palillos. Se salan y se les pone un poco de zumo de limón.
Para hacer la salsa calentar la mantequilla durante 1 minuto, añadir la cebolla, freír en el microondas 2 minutos y después echar el perejil picado, el jerez, la sal y la pimienta. Se vierte la salsa sobre los rollos de lenguado y se ponen 5 minutos en el microondas. Servir con huevos duros y alcaparras.

LENTEJAS

Ingredientes (4 personas)

Lentejas
1 cabeza de ajo.
1 cebolla
1 trocito de puerro.
1 trozo de pollo o carne.
1 trozo de chorizo.
1 cucharada de pimentón.
Sal, aceite.

Preparación:

Se deja en remojo las lentejas la noche anterior.
En una cacerola o en la olla, se pone agua y se echan las lentejas y se ponen a cocer. Cuando rompa a hervir se añaden los demás ingredientes en crudo, se deja cocer todo, sí en cacerola a fuego lento 2 o 3 horas, sí en olla 15 minutos.

LENTEJAS ESTOFADAS

Ingredientes

½ kg. de lentejas francesas.
una cebolla.
2 dientes de ajo.
2 chorizos.
1 pata de cerdo.
1 oreja de cerdo.
3 zanahorias.
2 patatas.
1 puñado de arroz.
pimentón dulce.
1 hoja de laurel.
sal, aceite,

Preparación

Poner las lentejas en remojo la noche anterior, en agua fría.
Poner en la olla super-rapida el chorizo, la pata y la oreja del cerdo, con agua, sal, una hoja de laurel, media cebolla y un diente de ajo. Durante 15 minutos.
Partir las zanahorias y las patatas en cuadritos.
Incorporar las lentejas, el arroz, la patatas y las zanahorias. Poner a cocer 15 minutos más.
Mientras tanto hacer un sofrito con el ajo restante y la otra media cebolla, cuando el sofrito este casi hecho incorporar un poquito de pimentón dulce y dar una vuelta a todo.
Echar el sofrito sobre las lentejas y dejar dar un hervor.

LENTEJAS CON ALMEJAS

Ingredientes

400 grs. de lentejas.
500 grs. de almejas.
125 grs. de tomates.
Un pimiento rojo.
1 dl. de aceite.
Ajos.
Sal.

Preparación

Se ponen las lentejas y todos los demás ingredientes, excepto las almejas, a cocer. Cuando estén tiernos se pasan por el pasapuré.
Aparte, se cuecen las almejas, se cuela el caldo, se rocía con él el puré y se deja que de un hervor.
Para servirlo se pone el puré en una fuente y encima las almejas desprovistas de sus conchas.

LENTEJAS GUISADAS

Ingredientes (4 personas)

Lentejas.
2 rebanadas de pan.
2 dientes de ajo.
1 cebolla pequeña.
250 gr. De tomate
1 cucharada de pimentón.
Aceite.
Sal.

Preparación:

Se ponen las lentejas en remojo la noche anterior.
Se ponen a cocer las lentejas echándoles un casco de cebolla y un ajo, cundo están a medias de cocer se le añade un ajo y las dos rebanadas de pan previamente frito y machacado en el mortero. Se le añade también el resto de la cebolla, el tomate, el pimentón y la sal que habremos frito también. Se cuecen hasta que estén listas.

LENTEJAS GUISADAS ARGUIÑANO

Ingredientes (4 personas)

320 grs. De lentejas.
1 cebolla.
2 zanahorias.
2 chorizos.
150 gr. De tocino o bacon.
1 morcilla de arroz.
1 cebolleta.
1 cucharada sopera de pimentón dulce o picante.

Preparación:

Se ponen en remojo las lentejas la noche anterior.
Echamos las lentejas en una cacerola con agua y ponemos al fuego, le echamos la cebolla picada, las zanahorias pelada pero enteras y la sal, y dejamos cocer hasta que estén listas.
En un cazo aparte ponemos a cocer el chorizo y bacon en trozos. En una sartén con un poco de aceite sofreímos una cebolleta y le echamos el pimentón, se lo añadimos todo a las lentejas, En la misma sartén freímos unos trozos de morcilla de arroz.
Por último añadimos el chorizo, el bacon y la morcilla troceado a las lentejas.

LENTEJAS CON CONEJO

Ingredientes (4 personas)

1,2 kg. De conejo.
200 grs, de lentejas.
100 grs. De bacón.
1 pimiento verde.
1 puerro.
1 cebolla.
2 zanahorias.
1 hoja de laurel.
Sal, pimienta.
Aceite y agua.

Para refrito:

4 dientes de ajo.
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón
aceite.

Preparación:

En una cacerola con un poco de aceite (4 o 5 cucharadas) sofreímos unos daditos de bacon, salpimentamos el conejo y lo añadimos a la cacerola rehogándolo. Le añadimos una cebolla, el puerro, el pimiento y las zanahorias, todo bien picado. Le damos unas vueltas y añadimos las lentejas, cubrimos de agua, añadimos sal y dejamos cocer unos 50 minutos.
Hacemos un sofrito con los ajos picados, la hoja de laurel en cinco trozos. Cuando estén los ajos dorados añadimos una cucharada sopera de pimentón, apartamos la sartén del fuego, rehogamos un poco el pimentón y añadimos todo a la cacerola.

LENTEJAS POSADERAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de lentejas cocidas en agua y sal.
1 pimiento verde.
1 cebolla.
2 yemas de huevo.
Un chorrito de vinagre.
Pimienta blanca.
Perejil y aceite.

Preparación

Cocemos las lentejas en agua con un chorrito de aceite, sal y un pimiento verde (1 hora aproximadamente a fuego lento).
En una sartén rehogamos la cebolla picada y salpimentada. Vertemos este sofrito a las lentejas cocidas, espolvoreamos con perejil picado y dejamos cocer 5 minutos más.
Batimos las yemas con un chorrito de vinagre e incorporamos todo a la cazuela de las lentejas. Mezclamos bien y dejamos reposar 3 minutos.
Servimos y adornamos con una ramita de perejil fresco.

LOCHA AL VAPOR CON CREMA DE VERDURAS

Ingredientes

400 grs. de pescado.
1 puerro.
1 pimiento morrón.
1 diente de ajo.
Agua y sal.
Pimienta en grano.

Para la crema:

Espinacas.
Vainas.
Acelgas.

Preparación

Para empezar cortamos la loncha en rodajas.
A continuación ponemos en l parte inferior de la vaporera agua, el pimiento morrón cortado en aros, unos granos de pimienta, un diente de ajo y un puerro. Sazonamos el pescado a nuestro gusto y colocamos las tajadas en la parte superior de la vaporera. Seguidamente ponemos la vaporera a cocer durante 10 minutos.
Transcurrido este tiempo, ponemos en el fondo del plato la crema de verduras y sobre está las tajadas de locha.
Por último, adornamos con los aros de pimiento cocido y servimos.

LOMO A LA ITALIANA

Ingredientes

½ Kg. de lomo.
4 tiras de tocino ahumado.
½ puerro cortado en tiras.
¼ de cebolla.
sal.
una pizca de pimienta blanca.
un poco de tomillo.
una hoja de laurel.
100 grs. de jamón dulce en filetes.
50 grs. de huevo hilado.

Preparación

Mechar el lomo con el tocino ahumado. Atar y colocarlo en un cazo con agua, el puerro, la cebolla, sal, pimienta, tomillo y laurel. Hervir todo durante una hora.
Seguidamente sacarlo, desatarlo y cortarlo en lonchas, distribuyéndolas a lo largo de una fuente. A su costado, y a lo largo, poner el jamón dulce.
Como adorno final, esparcir alrededor el huevo hilado.

LOMO A LA SAL

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de lomo.
1 Kg. de sal gorda.
2 tomates.
2 claras de huevo.
1 Escarola.
Endivias.
3 pimientos morrones asados.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación

Mezclamos 1 kilo de sal con dos claras de huevo y extendemos la mitad de la mezcla en una bandeja de horno, haciendo una especie de cama para el lomo. Una vez colocada la carne encima, cubrimos con el resto de la sal. Metemos al horno a 180º durante 35 ó 40 minutos.
Aparte, cortamos el tomate en rodajas finas y las ponemos en el fondo del plato. Ponemos las hojas de escarola encima y las hojas de la endivia alrededor. Aliñamos con aceite, sal y vinagre. Sacamos el lomo del horno. Rompemos la costra de sal y cortamos el lomo en lonchas. Presentamos éstas en el plato con la ensalada, acompañamos con unas tiras de pimientos morrones asados y servimos.

LOMO CON MANZANAS

Ingredientes (6 / 8 personas)

1 ½ kg, de lomo de cerdo.
8 manzanas peladas y en rodajas.
Zumo de 1 naranja y de 1 limón.
40 grs. de manteca de cerdo.
1 copa de vino blanco.
1 cucharadita de concentrado de carne.
Pimienta.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Calentar una fuente durante 6 minutos a potencia de 650 W.
Colocar en su interior la manteca de cerdo y el lomo, sazonándolo con sal y pimienta. Conectar el microondas, 5 minutos más.
Desleír una cucharada de concentrado de carne en el zumo de naranja y de limón y volcar sobre la carne. Conectar de nuevo el microondas 10 minutos a la misma potencia.
Adornar con las manzanas alrededor y añadir el vino, conectar otros 7 minutos más.

LOMO DE CERDO A LA CERVEZA

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de cinta de chuletas.
½ kg. de cebollitas.
30 ciruelas pasas.
½ litro de cerveza.
Sal, pimienta y aceite.

Preparación

Salpimentamos la carne y la doramos en una cazuela con un chorrito de aceite.
A continuación sacamos la carne y reservamos aparte. En la misma cazuela con el aceite que hemos utilizado echamos las cebollitas para dorar. Después incorporamos las ciruelas pasas y por último, la carne y la cerveza.
Seguidamente cocemos todo con la cazuela tapada durante 1 hora por lo menos.
Sacamos la carne y cuando esté fría, la cortamos en lonchas a nuestro gusto.
Servimos con la salsa reducida y caliente.
Podemos adornar este sabroso plato con las ciruelas pasas y las cebollitas.

LOMO DE CERDO AL VODKA

Ingredientes (4 personas)

Aceite de oliva, perejil picado.
1 kg. de carne de cerdo.
1 diente de ajo.
1 cebolleta.
2 pepinillo en vinagre.
1 pizca de pimienta de cayena.
1 vaso de jugo de carne.
½ vaso de vodka.
Guarnición:
200 grs. de pasta verde cocida y mantequilla.

Preparación

Picamos la cebolleta y el ajo finamente, rehogamos todo en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando estén dorados, agregamos los pepinillos picados y el caldo de carne, dejamos cocer a fuego lento.
Aparte, cortamos la carne en trozos de 1 cm. , salpimentamos y salteamos en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Agregamos la cayena y el vodka. Con cuidado de no quemarnos, Flambeamos. Añadimos el lomo flameado a la salsa preparada en la cazuela y dejamos cocer a fuego lento. Esperamos a que espese la salsa, probamos de sal, espolvoreamos con perejil picado antes de servirlo en la mesa.
Acompañamos la carne con la pasta cocida y salteada en la sartén con mantequilla.

LOMOS DE MERLUZA AL HORNO

Ingredientes

2 estuches de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de judías verdes Pescanova 400 grs.
Patatas.
Tomates.
Mahonesa
Sal.

Para el caldo:

1 Nabo.
1 zanahoria.
1 cebolla.
1 puerro.
Perejil.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según instrucciones del envase.
Colocarlos en una fuente de horno con bastante sal y un caldo elaborado con las verduras citadas, sin que el caldo llegue a cubrir los lomos.
Meter la fuente en el horno durante 10 minutos.
Sacar los lomos del caldo y colocarlos en una fuente. Acompañar con las judías verdes cocidas, patatas, tomates en rodajas y salsa mahonesa.

LOMOS DE MERLUZA EN PAPILLOTE

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 zanahoria.
1 puerro pequeño.
4 champiñones.
25 grs. de mantequilla.
1 cucharada sopera de vermouth.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según las instrucciones del envase. Salpimentar y reservar. Pelar y picar en juliana la zanahoria y el puerro. Rehogar en una sartén con la mantequilla e incorporar el champiñón picado. Salpimentar y mojar con el vermouth. Cocer 5 minutos. Cortar 2 círculos de papel de aluminio y disponer en ellos los lomos y las verduras. Cerrar formando dos paquetes y hornear 10 minutos en el horno precalentado a 250º. Servir dentro del papillote.

LOMOS DE MERLUZA EN SALSA RIOJANA

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 cebolla grande.
1 pimiento rojo.
Ajo, laurel.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Vino blanco.
Sal, aceite.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, según instrucciones del envase.
Preparar un sofrito con cebolla y pimiento rojo cortado en tiras, ajo, y una hoja de laurel. Una vez que el sofrito esté hecho retirar del fuego y añadir una cucharadita de pimentón dulce y un chorrito de vino blanco.
Añadir sal a los lomos, colocarlos en una tarrina de barro y cubrirlos con el sofrito.
Meter al horno a temperatura de 200º, durante 15 minutos.

LOMOS DE MERLUZA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de pimientos del Piquillo Pescanova 300 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
½ litro de agua.
1 zanahoria.
2 cucharadas de Maizena.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Aceite, sal y pimienta.

Para la salsa:

50 grs. de mantequilla.
25 grs. de harina.
150 cc de caldo de cocer la merluza.
100 cc de leche.

Preparación

Descongelar los langostinos y los pimientos.
Cocer los lomos de merluza, reservarlos y pelar los langostinos.
Salsa: Derretir la mantequilla, añadir la harina y sofreír. Agregar la leche, el caldo de pescado y hervir.
Añadir seis langostinos troceados, tres pimientos triturados y salpimentar.
Hervir 5 minutos y reservar.
Relleno: Reservar 12 langostinos y trocear el resto. Rehogar la cebolla y el ajo y añadir los langostinos. Dejar cocer 10 minutos. Añadir la leche, la Maizena, salpimentar y hervir. Enfriar y rellenar 4 pimientos.
Cocer 10 minutos los pimientos rellenos en un poco de caldo.
Cubrir los lomos con la salsa, acompañar de los pimientos rellenos y decorar con los langostinos sobrantes.

LOMOS DE MERLUZA GIGANTES AL ESTILO MEDITERRÁNEO

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza gigantes Pescanova 800 grs.
1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
2 dl de aceite.
2 tomates.
¼ litro de vino blanco.
100 grs de almendras tostadas.
1,5 litros de caldo de pescado.
2 cucharadas de harina.
Azafrán.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, según instrucciones.
Cocer la menestra imperial. Escurrir y reservar.
Dorar la cebolla picada, añadir la harina y ¼ litro de caldo de pescado.
Majar los ajos dorados, las almendras y los tomates, con un poco de aceite, sal y pimienta.
Incorporar al sofrito de cebolla, dejar 15 minutos a fuego lento y batir.
Colocar los lomos con el resto del caldo y el vino.
Hornear 15 minutos.
Rehogar la menestra en aceite con ajo fileteado. Salpimentar.
Retirar los lomos del horno, rociar con la salsa y acompañar con la menestra imperial.
Servir caliente.

LOMOS DE SALMÓN NORUEGO EN PAPILLOTE

Ingredientes (6 personas)

6 lomos de salmón noruego fresco.
200 grs. de judías verdes.
1 trozo de puerro.
Aceite de oliva o mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Colocar los lomos de salmón sobre papel vegetal o de aluminio. 1 por cada lomo de salmón. Se salpimenta, se unta con un poco de mantequilla o unas gotas de aceite.
Se limpian y cortan las verduras muy finas en tiras.
Se espolvorea por encima de los lomos y se cierran los envoltorios, dejándolos holgados y bien cerrados.
Se colocan en una bandeja y se introducen en el horno caliente durante 10 minutos.

LUBINA AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 lubina de 1,200 grs.
50 grs. De mantequilla.
1 limón.
1 vaso de jerez seco.
½ vaso de caldo de pescado.
2 tomates.
150 grs. De almejas.
Sal.

Preparación:

Colocamos la lubina en una bandeja de horno, con todos los ingredientes (excepto las almejas) y horneamos durante 15 o 20 minutos a fuego moderado.
Retiramos la lubina y pasamos el resto de los ingredientes por un colador chino.
Añadimos esta salsa a la lubina e incorporamos las almejas, y dejamos cocer en el horno durante 5 minutos más.

LUBINA CON PATATAS

Ingredientes (6 personas)

1 lubina de 1 y ½ kg.
½ kg. De patatas.
½ kg. De tomates.
1 limón.
Vino blanco.
1 cebolla grande.
50 grs. De mantequilla.
Sal y aceite.

Preparación:

Limpiamos la lubina, la sazonamos y la colocamos en una besuguera o fuente de horno.
La rociamos con el zumo de limón y se cubre con la cebolla picada menuda y las patatas pelada y cortadas en rodajas muy finas. Alrededor se ponen los tomates pelados y troceados. Se espolvorea todo con un poco de sal y se rocía con un chorro de aceite y ¼ de litro de vino blanco.
Se reparten unas bolitas de mantequilla por encima, e introducimos la fuente en el horno, a temperatura moderada durante 1 hora.
Se sirve caliente en la misma fuente.

MACARRONES HORTELANA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de macarrones.
½ Kg. de patatas.
½ coliflor.
3 dientes de ajo.
100 grs. de mantequilla.
150 grs. de queso rallado.
Aceite y sal.

Preparación

En una olla ponemos agua a hervir con un chorrito de aceite y sal. Pelamos y cortamos las patatas y la coliflor en trozos medianos.
Ponemos a cocer durante 5 minutos y luego añadimos los macarrones.
Mientras, pelamos y cortamos los ajos por la mitad y los doramos en una sartén con la mantequilla.
Escurrimos la verdura y los macarrones. Ponemos en una fuente y cubrimos con la mantequilla con ajos. Espolvoreamos con abundante queso rallado.

MAGRE DE PATO A LA NARANJA

Ingredientes (4 personas)

1 pechuga de pato, sin hueso y en trozos.
2 naranjas en zumo.
1 cucharada de ralladura de naranja.
1 taza de caldo.
1 cucharada de maicena.
1 cucharada de salsa de soja.
Sal y pimienta molida.

Preparación

Asamos la pechuga, previamente salpimentada, en una sartén al fuego. Ponemos primero de forma que el lado de la pechuga con piel, roce la satén para que desprenda toda su grasa; damos la vuelta y continuamos friendo hasta que se dore, pero cuidado que no se haga demasiado.
Quitamos el exceso de grasa de la satén, extraemos la pechuga y añadimos el resto de los ingredientes. Movemos con una cuchara de madera y cocemos durante 5 minutos. Agregamos la pechuga para que den un hervor y las servimos fileteadas. Acompañamos de patatas o de pasta al gusto.

MANITAS DE CERDO A LA JARDINERA

Ingredientes (4 personas)

2 manos de cerdo.
1 limón.
Laurel, perejil.
1 nabo.
1 zanahoria.
1 cebolla.
Sal y tomillo.

Para la guarnición:

150 grs. De guisantes.
3 zanahorias.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
3 cucharadas de tomate triturado.
Aceite y vino.

Preparación:

Chamuscamos las manos de cerdo partidas por la mitad, las lavamos y las atamos de 2 en 2, con bramante, dándoles su forma primitiva.
Ponemos en la olla 2 litros de agua, la cebolla, el nabo, la zanahoria, el laurel, el tomillo, el perejil y la sal. Cocemos a fuego lento de 2 a 3 horas en olla normal o 1 hora en la olla a presión.
Cortamos el bramante, quitar los huesos de carnilla y colocamos en una fuente de horno, untada con aceite.
Guarnición:
Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate, Añadimos el vino.
Hervimos los guisantes y las zanahorias cortadas en cuadritos.
Esparcimos las zanahorias y los guisantes cocidos sobre las manos de cerdo, y regamos con el sofrito.
Cuando tengamos todo en la bandeja la metemos en el horno durante 25 minutos a temperatura media.

MANITAS DE CERDO EN SALSA

Ingredientes (4 personas)

4 manitas de cerdo.
150 grs de jamón serrano.
500 grs de salsa de tomate.
3 cebolletas.
2 puerros.
1 pimiento verde.
3 zanahorias.
1 diente de ajo.
1 pimiento choricero.
Perejil, laurel.
Tomillo, aceite.
Sal, harina y agua.

Preparación

Cocemos las manitas con los puerros, el pimiento verde, las zanahorias y el perejil. En una olla a presión durante 1 hora. Si lo hacemos en cazuela durante 2 o 3 horas.
Una vez cocidas, las sacamos y reservamos ½ litro del caldo.
Picamos la cebolla, el jamón en tacos y rehogamos en aceite en una cazuela. Añadimos laurel, tomillo y ajo. Después un poco de harina y 2 cucharadas de carne de pimiento choricero. Removemos y agregamos el caldo que habíamos reservado, la salsa de tomate y la sal.
Cortamos las manos de cerdo por la mitad y las incorporamos a la cazuela con la salsa.
Dejamos cocer durante 15 minutos, y servimos.

MANITAS DE CORDERO EN SALSA

Ingredientes (4 personas)

16 manitas de cordero.
2 cebollas.
1 cucharada de pimiento choricero.
3 cucharadas de salsa de tomate.
Harina y aceite.
Huevo y sal.

Para cocer:

1 cebolla.
1 puerro.
1 tomate.

Preparación

Para empezar cocemos las manitas en agua con la cebolla, el puerro y el tomate.
Una vez estén bien cocidas, las deshuesamos y las rebozamos con harina y huevo.
Después, las freímos con abundante aceite caliente y las dejamos a un lado.
Aparte, picamos las cebollas y la ponemos a pochar con un poco de aceite.
Cuando esté doradita, añadimos el tomate y la carne del pimiento choricero.
Ponemos a punto de sal y dejamos cocer durante 10 minutos.
Para servir, ponemos la salsa en el fondo del plato y colocamos las manitas en círculo encima.

MANZANAS ASADAS

Ingredientes (4 personas)

Manzanas al gusto.
1 cucharada de azúcar.
Agua.
Vino blanco.

Preparación:

Se limpian muy bien las manzanas. Con un aparato especial o con un cuchillo de punta se quita el corazón de cada manzana sin calar a fondo.
Se colocan las manzanas en una fuente de horno, en el agujero de cada manzana se echa azúcar y por encima se coloca la mantequilla, se echa al mitad de agua y la mitad de vino blanco, como 1 o 2 dedos de altura.
Se meten a horno mediano (previamente calentado) y cuando estén asadas (unos 30 minutos, pero depende de la clase de manzanas) se pincha con un alambre o tenedor un costado para saberlo; si el alambre entra bien, están en su punto.
Se sirven frías o templadas.

MARISCOS EN SALSA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 copa de vino blanco.
3 yemas de huevo.
1 zanahoria.
Aceite, laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Disponer en una cazuela una zanahoria cortada en rodajas, un poco de laurel y nos granos de pimienta. Añadir el marisco y hervir en 1 litro de agua con sal durante 2 minutos, hasta que el marisco empiece a cambiar de color. Escurrir y pelar el marisco. Colocar en una fuente, reservando 8 o 10 gambas.
Machacar estas gambas en el mortero, junto con las yemas de huevo. Añadir sal, pimienta molida y una cucharada de aceite de oliva, hasta formar una pasta. Incorporar poco a poco la copa de vino blanco hasta mezclar bien.
Verter esta salsa sobre los mariscos y servir bien frío.

MARISCOS CON PATATAS NUEVAS

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 kg. de patatas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 guindilla.
Perejil.
1 limón.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelamos el combinado de marisco, según las instrucciones del envase. Cortamos las patatas, en cuadraditos y cocemos en agua con sal. Disponemos las patatas cocidas en una cazuela de barro, reservando el agua de la cocción. En una sartén con un poco de aceite echamos las chirlas para que se abran. Una vez abiertas las retiramos y en el mismo aceite, rehogamos la cebolla cortada y los ajos picados. Añadimos el marisco agregándole un poco del caldo de la cocción de las patatas. Añadimos, al gusto, una guindilla, el zumo de un limón y sal. Rehogamos durante 5 minutos y disponemos sobre las patatas. Añadimos el perejil y el laurel y dejamos hacer a fuego lento 15 minutos. Dejamos reposar antes de servir.

MARMITAKO

Ingredientes

1 kg de patatas.
1 kg. de bonito.
2 cebollas.
2 pimientos verdes.
4 pimientos choriceros.
2 dientes de ajo.
2 cl. de aceite de oliva.
Sal.

Preparación

Ponemos en una cazuela honda de barro el aceite con la cebolla, el pimiento verde y los ajos picados. Rehogamos a fuego lento para que se cuezan sin llegar a dorarse.
Pelar y chascar las patatas con las manos. Para ello introducir previamente la punta del cuchillo y agregarlas a la cazuela. Rehogarlas y posteriormente cubrirlas con agua y sazonarlas. Cocemos durante 20 minutos a fuego medio, a continuación añadimos el bonito troceado y salteado en una sartén.
Por último pasamos por el pasapurés los pimientos choriceros previamente dejados a remojo toda la noche. Cocemos otros 10 minutos todo junto, agregando algo de agua si fuera necesario porque tiene que quedar caldoso, pero con las patatas firmes.
Se sirve bien caliente en la misma cazuela de barro.

MEJILLONES RELLENOS (TIGRES)

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De mejillones.
1 cebolla mediana.
2 dientes de ajo.
Guindilla picante al gusto.
50 grs. De mantequilla.
½ litro de leche.
40 grs. De harina.
Para empanar:
Harina, huevo y pan rallado.

Preparación:

Abrimos los mejillones, les quitamos la carne y los picamos. Guardamos las conchas.
En una sartén sofreímos la cebolla y el ajo picado finamente, cuando estén dorados, añadimos el mejillón y la guindilla. Después de tres o cuatro minutos echamos la harina y lo mezclamos bien. Agregamos la leche poco a poco hasta que nos quede una fina bechamel. Ponemos la mezcla en un cazo y reservamos.
Con la masa fría rellenamos las conchas y las pasamos por harina, huevo y pan rallado y las freímos.

MEJILLONES A LA PIMIENTA VERDE

Ingredientes

1 Kg. y ½ de mejillones.
1 cebolla.
1 puerro.
1 cucharada de bolas de pimienta verde.
1 pizca de pimienta verde molida.
½ litro de nata.
1 litro de agua.
Sal.

Preparación

Picamos la cebolla y el puerro muy finamente y los ponemos a rehogar en una sartén con un poco de aceite.
Después limpiamos los mejillones, los hervimos en agua y los abrimos para separar la carne de la concha.
Agregamos a la cebolla y al puerro un chorro del mismo agua donde hemos cocido los mejillones, la nata y unas 30 bolas de pimienta verde. Dejamos que se reduzca hasta que la salsa tome cierta consistencia.
Entonces, ponemos en un plato los mejillones sin cascara y los cubrimos con la salsa.
Y ya tenemos plato listo para servir.

MEJILLONES AL AJO Y PEREJIL

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De mejillones.
1 taza de aceite.
1 cabeza de ajos.
2 o 3 cucharadas de perejil picado.
1 limón.
Sal.

Preparación:

Se limpian los mejillones al chorro de agua fría y se le quitan las algas y suciedad.
Se ponen los mejillones con una cucharada de agua en el fuego dentro de una cacerola tapada para que se abran y suelten el jugo.
Cuando estén todos abiertos se retiran del fuego se pasa el jugo que hayan soltado por un colador de tela para que no caiga tierra.
En una cacerola se ponen a freír los ajos pelados y cortados en trozos, junto con el perejil, luego se agregan los mejillones a los que les habremos separado una de las conchas y se añade el jugo, la sal y el zumo del limón. Se deja cocer durante 5 o 6 minutos.

MEJILLONES RELLENOS

Ingredientes (4 personas)

1 y ¼ kg de mejillones.
1 copa de vino blanco.
300 grs. De tomates.
150 grs. De queso gruyer rallado.
1 cebolla mediana.
2 cucharadas de aceite.
2 cucharadas de pan rallado.

Preparación:

Limpiamos los mejillones y raspamos la concha con un cuchillo.
Colocamos los mejillones en un recipiente, tapado e introducimos en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.
Dejamos enfríar y los cortamos en tiras. Guardamos las cáscaras y el caldo.
En otro recipiente ponemos el aceite y lo metemos al microondas a máxima potencia. Añadimos la cebolla picada y dejamos cocer 2 minutos.
Incorporamos los tomates picado y cocemos 3 minutos más.
Abrimos de nuevo el microondas y añadimos los mejillones que hemos cortado en tiras y vertemos el vino blanco y 3 cucharadas de caldo, y lo ponemos a cocer 2 minutos más.
Añadimos el pan rallado, se remueve y dejamos reposar.
Rellenamos las cáscaras de los mejillones con la masa y espolvoreamos con el queso rallado restante.
Los mejillones también se pueden rellenar con cebolletas, y pepinillos en vinagre, aceite, ajo y perejil.

MENESTRA DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de cordero troceado.
4 dientes de ajo.
1 ramillete de perejil.
1 cebolla.
2 zanahorias.
150 grs. De guisantes.
2 patatas grandes.
1 vaso de vino blanco.
Sal y aceite.

Preparación:

Limpiamos bien los trozos de cordero, eliminando las fibras de grasa.
Se pican los ajos y el perejil, se añade al cordero y se mezcla bien.
Ponemos aceite en una sartén y una vez esté caliente se rehoga el cordero dándole vueltas con una cuchara de madera hasta que esté dorado.
Aparte en otra sartén con aceite, se rehogan las zanahorias previamente peladas y troceadas hasta que estén tiernas.
Se pone el cordero y las zanahorias en una cazuela, se añade un vaso de caldo y se lleva a ebullición.
Cuando rompa a hervir se agrega la sal y el vino blanco.
Se lleva a ebullición de nuevo hasta que se evapore el alcohol y entonces se baja el fuego. Se deja cocer suavemente, durante hora y media, con la cazuela tapada.
Se parten las patatas desgarrándolas una vez peladas y se agregan al guiso junto con los guisantes. Se deja cocer todo junto durante media hora más, con la cazuela otra vez tapada. Se irá añadiendo agua o caldo de carne a medida que se necesite para que no se quede seca.

MENESTRA DE PIERNA DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1 paletilla de cordero.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
2 o 3 dientes de ajo.
4 alcachofas.
1 pizca de pimienta.
½ litro de vino blanco.
Sal.
Aceite.

Preparación:

Se fríe la cebolla con el ajo y el laurel, cuando esta dorada, se añade la paletilla troceada. Se fríe un poco y se echan las alcachofas, la pimienta y el vino blanco. Se deja cocer 90 minutos. Si las alcachofas son naturales, se rocían con limón para que no se pongan negras.

MENENSTRA DE VERDURAS Y CARNES

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De carne de ternera.
1 cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 o 2 cucharadas de pimentón.
1 trocito de puerro.
2 o 3 vasos de vino blanco.
4 zanahorias.
¼ kg. De judías verdes.
½ kg. De alcachofas.
1 bote pequeño de guisantes.
Sal y aceite.

Preparación:

En una cacerola con aceite se echa la carne troceada, la cebolla y el puerro, y se refríe un poquito. Se echa agua a la cacerola y se añaden el pimentón, el laurel y las verduras que se deseen. Cuando esta a medias de cocer se echan los guisantes y las alcachofas si son de bote, si son naturales se añaden al principio.
Se deja cocer unos 20 minutos.

MENESTRA IMPERIAL CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
3 huevos duros.
Pimienta y sal.
Aceite y vinagre.

Preparación

Cocer la menestra imperial según las instrucciones del envase. Escurrir bien.
Colocar la menestra en una fuente con rodajas de huevo duro alrededor.
Descongelar 4 o 6 langostinos y hervirlos. Después de pelarlos, saltearlos en una sartén con aceite.
Salpimentar al gusto.
Añadir los langostinos a la menestra y aderezar al gusto.

MENESTRA IMPERIAL SALTEADA

Ingredientes

1 envase de menestra imperial Pescanova 750 grs.
2 cebollas grandes.
4 cucharadas de aceite de oliva.
3 cucharadas de salsa de tomate.
Sal, pimienta blanca y perejil picado.

Preparación.

Verter el contenido del envase de menestra sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo con sal y escaldar durante 8 a 10 minutos a partir del momento en que vuelva a hervir. Escurrir y reservar.
Calentar el aceite en una sartén y sofreír la cebolla cortada en tiras finas, hasta dorar. Añadir la salsa de tomate y rehogar durante 2 minutos. Incorporar la menestra. Saltear a fuego moderado durante 5 a 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
Salpimentar al gusto y servir con perejil espolvoreado por encima.

MERENGUES DE CAFÉ

Ingredientes

6 claras de huevo.
½ kg. de azúcar.
1 vasito de agua.
1 cucharada de Nescafé.

Preparación

Batir las claras, que deberán no tener nada de yema para que suban bien, hasta que estén a punto de nieve bien firme.
Poner el azúcar, salvo 2 cucharadas grandes en un cazo con un poco de agua.
Cocer hasta conseguir un almíbar a punto de hebra, es decir, cuando al coger un poco de almíbar entre los dedos y separarlo el liquido quede adherido a ellos y unido por una hebra fina.
Añadir este almíbar poco a poco a las claras a punto de nieve, sin dejar de batir.
Derretir las 2 cucharadas de azúcar al fuego hasta que tomen un color dorado junto con el Nescafé.
Agregar el azúcar derretido con el Nescafé.
Con ayuda de una cuchara, poner montoncitos de merengue, sobre el papel blanco mojado.
Espolvorear con azúcar glass y meterlo al horno flojo. Estarán en u punto, cuando se desprenda bien el papel.
Sacarlos y unirlos de dos en dos por la base.
Ponerlos en unos moldes de papel de aluminio de hacer flanes, o en moldes de papel blanco de magdalenas y servirlos.

MERLUZA AL AZAFRÁN CON CHIRLAS

Ingredientes

1 bolsa de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 pimiento verde.
300 grs. de chirlas.
1 cebolla.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
Harina, azafrán.
Aceite de oliva, perejil picado.
1 vaso de caldo de pescado.
1 vaso de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los filetes de merluza, según las instrucciones del envase. En una cazuela con aceite de oliva pochar la cebolla, los ajos y el pimiento picado. Agregamos el tomate troceado y rehogamos todo bien. Añadir una cucharada de harina y removemos.
Añadimos el vino y el caldo. Salpimentamos la merluza, la rebozamos en harina y disponemos en la cazuela. Agregamos las chirlas, un poco de azafrán y dejamos cocer a fuego lento durante 30 minutos por cada lado, con el perejil picado.
Servimos caliente.

MERLUZA AL BRANDY CON COGOLLOS

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
3 cucharadas de aceite.
1 cabeza de ajos.
300 grs. de cangrejos.
100 grs. de salmón ahumado.
1 cucharadita de pimentón dulce.
½ copa de brandy.
Cogollos de lechuga.
Sal y pimienta.

Preparación

Poner un recipiente al fuego con agua y sal. Cuando rompa a hervir el agua, introducir la merluza y dejar cocer 5 minutos. Escurrir y reservar.
En una sartén poner el aceite, los ajos bien fileteados y el pimentón y poner al fuego. Cuando los ajos estén dorados añadir el brandy y dejar cocer 2 minutos.
Poner la merluza y los cogollos abiertos y limpios en una fuente.
Rociar con la salsa y los ajos por encima de la merluza y los cogollos y salpimentar al gusto antes de servir.

MERLUZA AL HORNO

Ingredientes

4 rodajas de merluza.
2 dientes de ajo.
6 cucharadas soperas de aceite.
1 cebolla grande.
1 cucharada sopera de perejil picado.
Sal.

Preparación

Lavar y secar bien las rodajas de pescado. En una besuguera ponemos 4 cucharadas de aceite, justo para cubrir el fondo. Ponemos las rodajas, ya saladas por las dos caras, en la fuente. Pelamos y cortamos en rodajas finas la cebolla y la colocamos alrededor del pescado. En cada raja de pescado clavamos unos trozos alargado de ajo (como 3 en cada rodaja).
Espolvoreamos con perejil picado y rociamos todo con el resto del aceite. Lo metemos al horno, previamente calentado, durante 20 minutos. Servimos en la misma fuente.
Podemos acompañar de salsa con zumo de limón o salsa mousselina.

MERLUZA CON GAMBAS, AJETES Y TRIGUEROS

Ingredientes

1 envase de rodajas de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de gambas, ajetes y trigueros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
1 cucharada de harina.
Sal, pimienta y perejil picado.

Preparación

Descongelar las rodajas de merluza y los guisantes, según instrucciones de los envases.
Salpimentar las rodajas de merluza y dorar un poco, vuelta y vuelta en una cazuela de barro.
Agregar los ajetes y sofreír. Añadir una cucharada de harina y remover para evitar que se formen grumos. Agregar un poco de agua.
A los 5 minutos añadir los guisantes, esperar a que hierva y agregar los espárragos trigueros y las gambas.
Al final, añadir el perejil y tapar, dejándolo 2 minutos a fuego lento.
Se pueden reservar unos espárragos para decorar el plato o acompañar de huevo duro, en rodajas o picado.

MERLUZA DORADA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. De filetes de merluza sin espinas.
80 grs. De jamón curado.
1 cucharada de margarina.
1 cucharada de harina.
1 cucharada de perejil fresco.
Zumo de ½ limón.
Agua y sal.
Pimienta banca en polvo.

Preparación:

Lavamos el pescado y le echamos sal.
Colocamos los filetes en una fuente de horno.
Echamos en una cacerola la margarina y la ponemos al fuego, añadimos la harina y la doramos. Agregamos 1 vaso de agua que debe de estar tibia y se remueve para que no se formen grumos.
Mezclamos luego con el zumo de limón, sal y pimienta. Lo probamos, si estuviera un poco ácido, le añadiremos un poquito de azúcar. Se pone a cocer unos 15 minutos.
Vertemos la mezcla sobre el pescado que tenemos en la fuente.
Cortamos el jamón en tiras y adornamos con ellas la superficie de la fuente, y acabamos echando el perejil picado por encima.
Metemos al horno caliente, a temperatura media, unos 20 minutos, para que se haga el pescado.
También se puede hacer este plato con filetes de lenguado o de gallo.

MERLUZA EN SALSA DE CAVIAR DE ORICIOS

Ingredientes

1 envase de rodajas de merluza Pescanova 800 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 bote pequeño de caviar de oricios.
100 grs. de almejas.
1 chorrito de nata líquida.
1 vasito de Tío Pepe o vino blanco muy seco.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de pimentón.
Mantequilla.
Aceite, harina.
Sal y pimienta blanca y guindilla.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, según instrucciones de los envases.
Salar las rodajas de merluza, pasarlas por harina y freír en aceite, vuelta y vuelta.
Dorar 2 dientes de ajo y añadirles un poco de guindilla. Rehogar un poco de pimentón y media cucharada de harina.
Añadir el vasito de Tío Pepe y un chorro de nata líquida. Agregar las gambas peladas, las almejas y el caviar de oricios. Probar y salpimentar al gusto.
Dejar cocer lentamente hasta que espese un poco.
Colocar las rodajas de merluza en esta salsa. Espolvorear perejil picado y dejar cocer 10 minutos.
Servir caliente, acompañado de una guarnición de patatas horneadas y espárragos.

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 limón en zumo.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
½ Kg. de tomates.
1 calabacín.
¼ litro de vino blanco.
100 grs. de aceitunas negras
Aceite de oliva, albahaca.
Sal y pimienta negra.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según las instrucciones del envase y rociarlos con el zumo de limón.
Picar la cebolla y el ajo muy finos y sofreír hasta dorar en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Añadir el vino blanco y dar un hervor. Agregar los tomates pelados y troceados, con el calabacín en rodajas. Rehogar tapado durante 5 minutos y salpimentar.
Extender la salsa en una fuente de horno y disponer encima los lomos de merluza con la piel hacia abajo. Rociar con aceite de oliva y agregar las aceitunas negras.
Hornear a temperatura media durante 8 a 10 minutos.
Antes de servir, espolvorear con albahaca.

MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS

Ingredientes

1 kg. de centros de merluza en cuatro medallones.
20 almejas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 ramas de perejil.
1 pizca de harina o pan rallado.
1 dl. de aceite de oliva.
1 vaso de agua templada.
Vino blanco seco.
Sal.

Preparación

Limpiamos y picamos la cebolla. Freímos en una cazuela de barro la cebolla y los ajos picados, la mitad del perejil picado y una pizca de harina o un poco de pan rallado.
Cuando los ingredientes empiecen a dorarse añadimos las almejas y a continuación los medallones de merluza espolvoreados de sal.
Agregamos el agua y un chorrito de vino blanco seco.
Tapamos la cazuela y ponemos a fuego lento para que hierva lentamente unos 4 minutos sin dejar de moverla, rotándola para que la salsa se ligue.
Se sirve tapada por la salsa en la misma cazuela con el resto del perejil espolvoreado por encima y las almejas colocadas entre los medallones.

MERLUZA FUENTERRABÍA

Ingredientes

2 cajas de centros de merluza Pescanova 500 grs.
10 cucharadas de mayonesa.
1 kg. De tomates rojos.
6 pimientos del piquillo.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
4 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharadita de azúcar.
Sal y pimienta.

Preparación:

Descongelamos el pescado como se indica en el envase y se sazona con sal y pimienta.
Picamos la cebolla y el ajo y freímos en una sartén con algo de aceite. Añadimos el tomate pelado y dejamos cocer a fuego suave hasta que se consuma el líquido que ha soltado la cebolla. Sazonamos y ponemos un poco de azúcar. Trituramos bien la salsa de tomate con los pimientos y rectificamos de sal.
Cubrimos con esta salsa el fondo de una fuente de horno, colocamos encima la merluza, untamos el pescado con la mayonesa y metemos la fuente en el horno a 220º durante unos 20 minutos, con el gratinador encendido.
Servimos de inmediato para que la mayonesa, que se habrá inflado como un suflé, no baje.

MERLUZA Y LANGOSTINOS EN PAPILLOTE

Ingredientes (4 personas)

1 caja de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 caja de langostinos Pescanova 800 grs.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 pimiento rojo.
1 tomate pequeño y maduro.
Aceite de oliva.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Sal.

Preparación:

Descongelamos los lomos de merluza y los langostinos según las instrucciones del envase.
Picar y rallar la cebolla, zanahoria, pimiento y tomates sobre una fuente con papel de aluminio.
Ponemos una capa con la mitad de las verduras, los langostinos y la merluza. Sazonamos con sal y pimentón, cubrimos con el resto de las verduras y regamos todo con el aceite. Cerramos el papel y horneamos durante 15 minutos, con el horno precalentado a 200º aproximadamente.

MERLUZA WALESKA

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza gigantes Pescanova 800 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
Puré de patatas.
Harina, Mantequilla.
Leche.
Caldo de pescado.
Coñac.
Sal y pimienta.

Preparación

Hervir los lomos de merluza y las gambas en el caldo del pescado. Preparar una bechamel y añadirle un vaso de caldo empleado y un chorrito de coñac. Disponer en una manga pastelera el puré de patatas en los platos, colocar los lomos y cubrir con la bechamel y las gambas. Gratinar cada plato.

MERLUZA Y RAPE AL HORNO

Ingredientes

1 bolsa de merluza Australis Pescanova de 800 grs.
1 bolsa de lomos de rape Pescanova 400 grs.
2 cebollas.
250 grs. de champiñones.
¼ litro de vino blanco seco.
¼ litro de caldo de pescado.
1 manojo de cebollitas.
1 zanahoria.
1 copa de brandy.
4 cucharadas de tomate triturado.
Perejil picado.
Aceite, harina.
Sal y pimienta.

Preparación

Se descongelan las rodajas de merluza y los lomos de rape según las instrucciones del envase. Se salpimentar. Se colocan en una fuente con las cebollitas peladas y los champiñones limpios y enteros. Se rocían con el vino y el caldo. Se introducen en el horno a 25 - 30º C.
Se hace un sofrito con aceite, las cebollas y la zanahoria troceada. Se agrega el tomate y se cuece unos minutos a fuego lento. Se vierte el brandy y se flambea.
Se pasa por el chino y se pone en una cazuela. Se vierte el caldo de la cocción sobre el sofrito y cuando hierva se añade un poco de harina removiendo hasta conseguir una salsa.
Se vierte sobre el pescado y se espolvorea con perejil picado.

MERLUZA SALTEADA

Ingredientes (4 personas)

8 rodajas de merluza.
4 tomates maduros pequeños.
½ Kg. de patatas.
100 grs. de aceitunas sin hueso.
1 vaso de leche.
50 grs. de harina.
2 rebanadas de pan.
2 cucharadas de queso rallado.
1 cucharada de levadura en polvo Royal.
1 pizca de pimienta.
Perejil, sal y aceite.

Preparación

Lavamos los tomates y cortamos por la mitad. Picamos el perejil y las aceitunas. Remojamos en leche la miga de pan.
Salamos los tomates y añadimos la miga de pan, las aceitunas y el perejil. Espolvoreamos con el queso rallado y una pizca de pimienta.
Ponemos en una fuente, aliñándolos con poco aceite y horneamos durante 15 minutos.
Aparte, se pelan y cortan las patatas en forma de rodajas. Freírlas en una sartén con aceite.
Se salan las rodajas de merluza, remojamos en la leche y rebozamos con la harina, mezclada con la levadura.
Freímos con cuidado de que no se rompan. Ponemos en un plato con papel de cocina, para que se escurra el aceite y servir con los tomates y las patatas.

MERO SALSA FIGON

Ingredientes (6 personas)

12 filetes de mero de 100 grs.
100 grs. de gambas frescas peladas.
80 grs. de piñones.
½ cebolla.
3 hojas de laurel.
1 cacillo de tomate frito.
1 vaso de vino blanco.
Sal.

Preparación:

En una sartén, sofreímos la cebolla con poco aceite.
Enharinamos el mero y lo freímos en la sartén. Agregamos las gambas, el laurel, ponemos un poco de harina, el tomate frito, el vino, el caldo o agua y los piñones machacados en el mortero.
Lo dejamos cocer durante 8 minutos y ponemos a punto de sal.
Se sirve en cazuela de barro.

MERO AL TXACOLÍ

Ingredientes

1 kg de mero en filetes.
½ litro de nata liquida.
½ litro de Txacolí.
1 cebolla grande.
Sal, pimienta, aceite.
pasas.

Preparación

Se lava el mero y sazona. Se hace a la pancha.
Mientras tanto se pica la cebolla muy finamente.
Se pone en una sartén con fondo ondo el aceite y cuando este esté caliente se añade la cebolla. Se deja hacer a fuego lento. Cuando la cebolla este transparente, se agrega la nata, la sal, el xtacolí, un poquito de pimienta blanco molida y las pasas. Se deja reducir la salsa.
Se pone el mero y se vierte sobre él la salsa.
Se sirve caliente.

MERO CON ALMEJAS

Ingredientes (6 personas)

6 rodajas gruesas de mero.
½ kg. De almejas.
3 huevos duros.
1 vaso de vino blanco.
3 cucharadas de harina.
1 limón.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de pimentón.
Aceite y sal.

Preparación:

Lavamos el mero y se rocía con zumo de limón, se deja reposar durante ½ hora.
Limpiamos las almejas, se escurren y se ponen en una cazuela al fuego, a medida que se vayan abriendo se retiran y se sacan de las conchas. El líquido que sueltan al cocer se reserva después de colarlo.
Transcurrido el tiempo de maceración del pescado, se sazona con sal y se reboza en harina.
En una sartén con aceite caliente se fríe hasta que se haya dorado por ambos lados.
Aparte, en una cazuela, con el mismo aceite de freír el mero, se fríen la cebolla y el ajo picados muy finos. Cuando empiecen a tomar color, se incorporan el pimentón y una cucharada poco colmada de harina. Se rehoga todo junto y a continuación, se vierte el vaso de vino blanco, se rectifica de sal y se añade el jugo de las almejas.
Una vez que empiece a hervir, se colocan en la cazuela las rodajas de mero, los huevos duros cortados en dos o tres trozos y las almejas. Por último, se agrega una taza pequeña de agua caliente o caldo de pescado, dejándolo cocer todo muy lentamente por espacio de 10 minutos.
En el momento de servir, se disponen las rodajas de mero en una fuente alargada, unas junto a otras. A los lados se sitúan las almejas y los huevos cocidos regando todo el conjunto con la salsa bien caliente.

MIGAS

Ingredientes

1 hogaza grande de pan candeal.
6 lonchas de panceta entreverada.
100 grs. de chorizo.
Aceite de oliva.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de pimentón dulce o picante.
Sal.

Preparación

Utilizar pan candeal u otro pan de miga apretada y blanca, siempre que sea un pan asentado de hace tres días.
Picamos el pan la víspera. Machacamos los ajos en un mortero, añadimos el pimentón y majamos todo con un poco de agua, añadiendo luego un poco más.
Mojamos las migas con todo ello y tapamos con un trapo húmedo durante toda la noche.
Para hacer las migas:
El día siguiente ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén honda con asas. Referimos la panceta picada y retiramos cuando empiece a dorarse. Repetir la operación con el chorizo picado.
Por último ponemos el resto del aceite en la sartén y cuando esté caliente agregamos las migas, el chorizo y los torreznos (la panceta churruscada). Revolver todo ello con la espumadera con el aceite a fuego lento para que poco a poco se vayan secando las migas. No dejar de revolver para que no se quemen por el fondo y retirar del fuego cuando empiecen a dorarse (unos 10 minutos, aproximadamente).
Se sirve en una fuente recién hechas adornadas por uvas, si no llevan chacinas, y con huevos fritos, en este caso.

MIGAS CON JAMÓN

Ingredientes

½ litro de aceite.
500 grs. de pan del día anterior.
2 dientes de ajo.
150 grs de chorizo.
300 grs. de jamón.
1 cucharadita de pimentón.
Sal y un poco de agua.

Preparación

Cortar el pan en forma de daditos y rociar con un poco de agua. Espolvorear con sal y con el pimentón, tapar y dejarlo unas horas así para que esponje el pan.
Ponga el aceite a calentar y cuando esté caliente, freír en él los dientes de ajo retirándolos en cuanto estén refritos. Echamos en el mismo aceite el jamón y el chorizo cortado en daditos, rehogamos y añadimos las migas preparadas. Le damos vueltas con una cuchara de madera y dejamos que se refría todo junto unos 10 minutos.
Se sirven en una fuente. Acompañar con huevos fritos.

MIGAS MURCIANAS

Ingredientes

½ kg. De pan.
1 cabeza de ajo.
4 tajadas de tocino.
1 taza de aceite.
Sal.

Preparación:

Se pone el pan a remojar con agua fía, ciando se nota bien remojado se exprime bien.
En una sartén se pone a calentar el aceite, se le agrega los ajos pelados y enteros y los 4 pedazos de tocino, cuando están dorados los trozos de tocino se sacan de la sartén y se reservan.
En el mismo aceite se pone el pan, se cocina dándole vueltas como si fuera una tortilla hasta que esté bien dorado de los dos lados.
Se sirve colocando encima de las migas el tocino y se acompaña con: uvas frescas, o higos frescos, o aceitunas, o cebolla en rodajas.

MIGAS RULERAS DE PASTOR

Ingredientes

250 grs. de torreznos de cerdo.
4 dientes de ajo.
3 tostones de pan fritos.

Preparación:

Se cortan las migas la víspera y se envuelven en un paño húmedo.
Al día siguiente se echan en la sartén los torreznos de cerdo, los ajos y los tostones de pan con aceite. Cuando estén fritos se sacan y se reservan.
En la misma sartén se ponen las migas, a las que se añade agua para que resulten jugosas, dándoles la vuelta hasta que se doren.
Un poco antes de terminar de dorarse se añaden los ajos y los tostones para mezclarlos.
Los torreznos también pueden acompañarse con asadura, chorizo, sardinas fritas, pimientos fritos y uvas.

MOJARRA EN ADOBO

Ingredientes (4 personas)

1 vaso de aceite.
1 Kg. de mojarra en filetes.
3 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Pimienta negra en grano.
Una pizca de orégano.
2 cucharadas de vinagre.
Sal y harina.
Aceite y perejil.

Preparación

Cubrimos los filetes de mojarra con el aceite, el vinagre, el laurel, la pimienta en grano, el orégano y la sal.
Dejamos en adobo unas 4 ó 5 horas y, pasado este tiempo, sacamos la mojarra y la pasamos por harina.
En una sartén con aceite freímos dos dientes de ajo y después los filetes de mojarra. Al freírlos, debemos hacerlo primero por la parte sin piel y luego por la zona con piel, para que de este modo el filete no quede encogido.
Por último, freímos una rama de perejil y la ponemos encima de los filetes de mojarra, rodiándolos antes de servir con un poco de adobo.

MOLDECITOS A LA FRANCESA

Ingredientes (6 personas)

600 grs. De carne de cangrejo.
100 grs. De mantequilla.
6 cucharadas de harina.
250 grs. De leche.
4 huevos.
1 cucharilla de mostaza.
1 cebolla.
1 pimiento verde.
1 manojo de perejil.
Sal y pimienta.
Queso parmesano rallado.
6 moldecitos individuales de souflé.

Preparación:

Ponemos al fuego una cazuela con agua y echamos los huevos, cuando empiece a hervir dejamos que cuezan durante 15 minutos. Los dejamos enfriar, los pelamos y los picamos.
En una sartén ponemos a derretir la mantequilla y después añadimos la harina, damos vuelta con una cuchara de madera y agregamos poco a poco la leche fría, sin dejar de remover para que no se formen grumos. Cuando se haya vertido toda la leche, añadimos los huevos picados, la mostaza, la cebolla troceada, el pimiento verde partido en tiritas, y el perejil.
Damos un hervor con todos los ingredientes durante 5 u 8 minutos a fuego medio, removiendo continuamente (sí se quiere que la bechamel quede más espesa, se debería dejar cocer un ratito más).
Retiramos la bechamel del fuego, agregamos la carne de cangrejo partida en trocitos, salpimentamos.
Con esta crema rellenamos los seis moldecitos, espolvoreamos con queso parmesano rallado y metemos al horno precalentado a 200º durante 20 minutos.

MOROS Y CRISTIANOS

Ingredientes

400 grs. de arroz.
Agua hirviendo.
40 grs. de mantequilla.
400 grs. de judías pintas.
2 dientes de ajo.
1 hojas de laurel.
1 cebolla mediana.
1 cucharada sopera de harina.
4 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharadita de pimentón.
Agua y sal.

Preparación

Ponemos las judías en una cacerola con agua fría que las cubra, pero sin sal, y tapamos.
Cuando dé el primer hervor quitamos el agua, echando otra también fría y bien cubierta, pues deben quedar caldosas. Incorporamos la media cebolla pelada y cortada en dos, la hoja de laurel y 1 diente de ajo. Cortamos el hervor por tres veces durante las dos o tres horas que cuecen (según sean de duras) con un chorrito de agua fría.
Mientras tanto hacemos el arroz banco como es habitual y reservamos una vez lavado.
En una sartén ponemos el aceite a calentar. Cuando esté caliente echamos la media cebolla muy picada y el diente de ajo un poco aplastado para que suelte más aroma. Una vez dorada la cebolla añadimos la harina, que dejaremos tostar (unos 10 minutos). Incorporamos entonces el pimentón y seguidamente unas 3 o 4 cucharadas del caldo donde se cuecen las judías. Esta salsa se vierte en las judías. Rehogamos el arroz con la mantequilla y añadimos a la cacerola de las judías. Agregamos la sal.

MORTERUELO ESTILO FIGON

Ingredientes (10 personas)

½ liebre o conejo de campo.
1 perdiz,
¼ de gallina.
¼ kg de jamón serrano.
¼ kg de hígado de cerdo.
¼ kg de panceta.
300 grs. de pan rallado.
150 cc de aceite de oliva.
Sal y pimienta.
Pimentón, alcarabea.
Clavo molido y canela al gusto.

Preparación:

Pelamos bien las aves y limpiamos todas las carnes.
Ponemos a cocer todas las carnes, durante 3 horas, una vez cocidas sacamos y limpiamos bien de huesos y piel las aves y cortamos la carne fina con el cuchillo. Reservamos el caldo de la cocción.
En una sartén grande ponemos el aceite, cuando esté caliente le pondremos el pimentón, dejamos freír como 5 segundos y añadimos el caldo de la cocción, también pondremos las especias y la sal.
Cuando empiece a hervir le pondremos el pan rallado, dejamos cocer durante 5 minutos, añadimos las carnes picadas, dejamos cocer durante 20 minutos más a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue, ponemos a punto de sal.
Se sirve caliente.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (6 personas)

125 grs. De chocolate.
3 cucharadas soperas de leche fría.
3 yemas de huevo.
3 cucharadas soperas de azúcar molida (glass).
4 claras de huevo.
75 grs. De mantequilla.
Una pizca de sal.

Preparación:

En un cazo se pone el chocolate partido en trozos con la leche. Se pone a fuego suave hasta que el chocolate este derretido. Se separa del fuego y se incorpora en trozos la mantequilla.
En un tazón se mezclan las yemas con el azúcar, moviendo bien, hasta que este espumoso. Se añade el chocolate. Se revuelve bien para mezclar todo y para ir enfriando la crema.
Se baten las claras a punto de nieve muy firme con un pellizquito de sal. Enfriada la crema de chocolate, se incorporan las claras muy suavemente, pero cuidando que adquiera un tono muy uniforme. Se pone la mousse en una ensaladera de cristal o en varios cacharritos (o copas bajas de champan) y se mete en la nevera por lo menos una hora antes de servir.
Se puede adornar con un poco de nata o con guindas.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y MENTA

Ingredientes

125 grs. de chocolate.
3 cucharadas soperas de leche fría.
3 yemas de huevo.
3 cucharadas soperas de azúcar molida.
250 grs. de nata montada.
75 grs. de mantequilla.
1 pellizco de sal.
1 cucharada sopera de licor de menta.
nata liquida.

Preparación

En un cazo poner el chocolate partido en trozos con la leche. Ponerlo a fuego suave hasta que el chocolate este derretido. Separarlo del fuego y incorporar a trozos la mantequilla.
En un tazón mezclar las yemas con el azúcar, moviendo bien hasta que este espumoso. Añadir el chocolate. Remover bien para mezclarlo todo y para ir enfriando la crema.
Una vez enfriada la crema de chocolate incorporar la nata muy suavemente y el licor de menta, pero cuidando que adquiera un tono uniforme.
Poner el mousse en una ensaladera de cristal o varias copas de champán y meterlo en la nevera, por lo menos una hora antes de servirlo.
Puede adornarse con un poco de nata montada o guindas.

MOUSSE DE FRESÓN

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De fresas.
1 plátano.
150 grs. De azúcar.
¼ litro de nata montada.
4 claras de huevo.

Preparación:

Lavamos el fresón y le quitamos el rabito. Lo echamos en un vaso de batidora y lo trituramos, lo mezclamos en un bol con las claras a punto de nieve y añadimos la nata montada (mezclamos con el azúcar al montarla). Mezclamos todo bien y repartimos en copas.
Se adorna con unos taquitos muy pequeños de plátano para servir.

OSTRAS AL VERMUTH

Ingredientes

2 docenas de ostras sin tapa.
150 grs. de pan rallado.
150 grs. de queso rallado.
150 grs. de perejil picado.
150 grs. de mantequilla.
¼ litro de vermuth blanco.
Pimienta blanca.
Sal

Preparación (Para microondas)

Mezclar bien el queso, el perejil y el pan rallado.
Colocar las ostras en una fuente, poniéndolas un poco de vermuth a cada una y un poco de mantequilla.
Espolvorear con la pimienta y meter en el microondas, 5 minutos a potencia media.
Pasado este tiempo, cubrir con la mezcla hecha al principio y conectar 2 minutos más a potencia 650 W.

PALETILLA EN COSTRA

Ingredientes (6 personas)

2 kg. De paletilla de cerdo.
2 hojas de laurel.
1 manojo de verduras para caldo.
2 cebollas.
1/8 litros de cerveza.
Sal.
6 clavos.
2 o 3 cucharadas de concentrado de carne.
Pimienta negra molida.

Preparación:

Hacemos unos cortes en forma de cruz en la piel, salamos la carne y la mechamos con laurel cortado en 4 trozos y los clavos. Troceamos para el caldo las verduras, pelamos la cebolla y la troceamos también.
Colocamos todo junto con la carne en una bandeja de asar y añadimos ¼ litro de agua.
Metemos la carne al horno precalentado a 180º, durante 1 hora.
Regamos con cerveza y un poco de agua caliente y volver a meter al horno durante 45 minutos más. Conservar el asado caliente.
Poner el caldo pasarlo por el chino. Dar un hervor y agregar el concentrado de carne. Rectificar de sal si hiciera falta.
Se sirve con su salsa.
Si queremos que el asado salga más crujiente y tierno, dejaremos reposar unos minutos en un lugar cálido. Así los jugos se distribuirán mejor por el interior de la carne.
También se puede sustituir el laurel y los clavos por lonchitas partidas de tocino para mechar la carne.

PANECILLOS DE ÁVILA

Ingredientes

200 grs. de harina.
1 huevo.
2 cucharadas de azúcar.
1 cucharada de levadura (polvo).
4 cucharadas de anís seco.
4 cucharadas de aceite de 0,3 grados.
Azúcar glasé.
Aceite.

Preparación

Mezclamos el huevo con el anís, el azúcar y el aceite.
En otro recipiente mezclamos la harina con la levadura. Poco a poco vamos agregando la otra mezcla y removemos con una espátula hasta conseguir una masa compacta. Dejamos reposar 30 minutos.
Para hacer los panecillos, cogemos bolas de masa y dándoles forma.
En una sartén calentamos el aceite y cuando esté templada echamos los panecillos. Los freímos a fuego lento, cuando estén dorados, los escurrimos bien y los sacamos.
Los espolvoreamos con azúcar glasé y los servimos.

PASTA CON SALCHICHAS

Ingredientes (5 personas)

500 grs. de Tiburones medianos.
250 grs. de salchichas frescas.
1 copa de Madeira o de brandy.
75 grs. de mantequilla.
50 grs. de queso rallado.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la pasta durante 8 minutos, en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Mientras se cuece la pasta, sofreír con la mantequilla suavemente en una sartén las salchichas sin piel, desmenuzadas con un tenedor.
Rociar con el vino o con el brandy y retirar del fuego cuando este se haya evaporado.
Una vez la pasta este cocida, escurrirla y verterla en una fuente de servir.
Condimentarla con las salchichas sofritas.
Espolvorear por encima pimienta molida y servir enseguida, con queso rallado aparte.

PAELLA

Ingredientes

¼ Kg de pollo en trozos sin piel.
¼ Kg de conejo en trozos.
¼ Kg de costilla de cerdo adobadas.
¼ Kg de chirlas o medio de almejas.
1 Kg de mejillones.
¼ Kg de rape en trocitos.
¼ Kg de calamares en aros.
¼ Kg de gambas.
1 pimiento verde
1 cebolla.
2 dientes de ajo
un poquito de perejil
un pimiento morón
¼ Kg de bonito en escabeche.
Azafrán.

Preparación

Limpiar las almejas o las chirlas y los mejillones. Y poner a cocer por separado con agua y sal.
Freír el pollo, el conejo y las costilla de cerdo adobadas. Después se fríe media cebolla con un tomate y el rape y los calamares. Se le echa un poquito de pimentón dulce.
Poner en la olla todos los ingredientes que previamente hemos frito y se ponen a cocer ½ hora con sal y con el caldo de la cocción de los mejillones y la chirlas.
Los mejillones, las chirlas, las gambas, se reservan.
En una paellera se fríe pimientos, tomate, cebolla y ajo.
Se añade el arroz y se fríe un poquito con el sofrito.
Se añade ahora el caldo y los ingredientes cocidos. Así como las almejas, los mejillones, las gambas, el bonitos en escabeche y el pimientos morón.
Se machaca ajo y perejil en un mortero y se añade al caldo con el azafrán.
Se deja cocer 20 minutos y se va añadiendo caldo según se necesite.
Una vez transcurrido el tiempo marcado, se retira de la lumbre y se deja reposar 5 minutos más con un papel de estraza o periódico por encima.

PAELLA DE POLLO

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De pollo.
2 morrones grandes verdes.
¼ kg. De chachuas.
1 kg. De arvejas frescas.
2 alcauciles.
2 tomates.
½ cabeza de ajo.
½ kg. De arroz.
1 l. De agua.
125 cc de aceite(1/2 taza)
Azafrán en hilo (5º6 hilos).
1 cucharada de sal.
Perejil un ramo.

Preparación:

Freímos los morrones, que se cortan en cuatro pedazos cada uno y se retiran de la paellera. A continuación se comienza a freír el pollo con el aceite, cortado en trocitos pequeños, cuando el pollo esta bien frito se agregan las chauchas cortadas previamente a razón de un centímetro, a continuación se echan las arvejas y los alcauciles limpios y cortados en cuatro partes cada uno y los tomates pelados. Se agregan los morrones.
Se comienza a poner el arroz dando vueltas con todo de manera que el arroz quede impregnado del aceite y demás jugos.
En el mortero machacamos el perejil, los ajos, la sal y el azafrán diluido con un poco de agua y lo introducimos al guiso.
Se deja cocer a fuego fuerte procurando que se reparta uniformemente para que el caldo se evapore por igual, durante 15 minutos, se retira del fuego y se deja reposar 5 minutos.

PAELLA DE MARISCOS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De calamares.
½ kg. De mejillones.
½ kg. De langostinos(gamba o camarón).
2 morrones grandes verdes.
¼ kg. De chauchas.
1 kg. De arvejas frescas.
2 alcauciles.
2 tomates.
½ cabeza de ajo.
½ kg de arroz.
1 litro de agua.
125 cc de aceite(½ taza)
Azafrán en hilo (5 o 6 hilos).
1 cucharada de sal.
1 ramo de perejil.

Preparación:

Limpiamos el marisco, los mejillones al grifo, el calamar y se trocea.
Luego se fríen las verduras.
A continuación se fríen los calamares hasta que suelten todo el caldo y que adquieran un color rosa intenso.
Los mejillones los coceremos previamente en una cacerola para que se abran y se incorporan a la paellera.
Se mezcla todo con el caldo y el aceite y se incorporan los langostinos, se da vueltas y se empieza a agregar el agua hirviendo de los mejillones.
Se machaca en el mortero los ajos, la sal, el perejil. Se le agrega a la paellera y se deja cocer a fuego fuerte para que se reparta uniformemente por toda la paellera para que se evapore por igual el caldo. Se dejara cocer durante 15 minutos y se deja reposar 5 minutos más.

PASTA FRESCA CON CIGALAS

Ingredientes

1 envase de cigalas Pescanova 800 grs.
500 grs. de pasta fresca.
1 vaso de agua de caldo de pescado.
3 cucharadas de brandy.
3 cucharadas de vino blanco.
2 cucharadas de nata.
2 dientes de ajo.
Perejil picado.
Aceite y sal.
Mantequilla.

Preparación

Pelar las cigalas, reservando 6 para adornar. Salteamos las cigalas con los dientes de ajo en una mezcla de aceite y mantequilla. Mojar con el vino y el brandy, salpimentar y dejar cocer 2 minutos.
Retirar primero las cigalas peladas y luego las enteras.
Volver a poner en la sartén, las cigalas peladas y cortadas en trozos, después de quitar los dientes de ajo.
Incorporar el caldo de pescado y la nata.
Cocer la pasta fresca, escurrirla y mezclar con la salsa.
Espolvorear con perejil picado y decorar con las cigalas enteras.

PASTEL CALIENTE DE SALMÓN NORUEGO Y PANCETA

Ingredientes (4 personas)

900 grs. de Salmón Noruego fresco.
400 grs. de coles de Bruselas.
130 grs. de patatas.
3 cl de leche.
30 grs. de harina.
1 cucharada de levadura de café en polvo.
1 huevo.
4 lonchas de panceta fresca.

Preparación

Preparar 4 moldes circulares son fondo de 65 mm. de diámetro por 4 cm. de altura y revestirlos con la panceta.
Sacar los filetes de salmón din piel ni espinas, cortarlos en trozos de 1,5 cm. de espesor. Colocarlos en los círculos.
Cocer las patatas y hacer un puré junto con la leche, la harina, levadura, huevo y sal.
Rellenar los moldes con este puré, dejar reposar 5 minutos e introducir en horno caliente a 160º durante 10 minutos más o menos.
Cocer las hojas de col en un cazo con 200 cl. de agua y 20 grs. de mantequilla.
Para el aceite de perejil: 8 cl de aceite, 50 grs. de hojas de perejil, sal. Pasar por una batidora.

PASTEL DE CARNE

Ingredientes

750 grs. de carne picada de cerdo.
100 grs. de jamón de York.
100 grs. de tocino picado.
4 cucharadas de tomate frito.
2 huevos.
1 cebolla.
½ vaso de pan rallado.
Sal.
Pimienta.

Preparación (En microondas)

Se pican todos los ingredientes y se mezclan con el huevo, el tomate, y el pan rallado.
Se vierten en el molde, previamente engrasado y se introduce en el microondas durante 15 minutos, a potencia de 650 W.
Se sirve con salsa de tomate.

PASTEL DE MERLUZA CON SALSA PESCANOVA

Ingredientes

2 envases de rodajas de merluza Pescanova 600 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 400 grs.
30 grs. de mantequilla.
3 huevos.
Sal y pimienta.

Para la salsa Pescanova:

1 envase de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.

Para la guarnición:

1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 400 grs.

Preparación

Limpiar el pescado de pieles y espinas y picar bien fino en la picadora. Mezclar esta pasta con los huevos, la mantequilla fundida y los rollitos de mar, cortados en daditos. Salpimentar y verter en un molde de pudin engrasado.
Cocer en el horno al baño María durante una hora.
Para la salsa:
Cocer en agua hirviendo con un chorrito de aceite, y una pastilla de caldo concentrado, durante 15 minutos, las verduras.
Tirar la mitad del caldo de la cocción y pasar el resto del caldo con las verduras por la batidora, para obtener una salsa clarita.
Desmoldar el pastel y verter la salsa sobre él.
Adornar con el maíz y los rollitos de mar cortados en láminas o desmenuzados.
Servir frío.

PASTEL DE PERAS

Ingredientes

1 paquete de masa quebrada congelada.
1 cucharada sopera de pan rallado.
1 kg. de peras.
200 grs. de nata liquida.
1 vaso pequeño de leche
2 huevos.
2 cucharadas soperas de azúcar.
50 grs. de almendra en polvo.

Preparación

Dejar descongelar la masa quebrada y cubrir un molde de tarta. Pinchar el fondo con un tenedor, pero sin que llegue a calar. Meterlo en el horno unos veinte minutos.
Espolvorear el fondo con la cucharada de pan rallado.
Pelar las peras, quitarles las simientes y cortarlas en lonchas gruesas.
Ponerlas sobre la masa quebrada.
En un cuenco batir la nata, con la leche, los huevos, el azúcar y la almendra en polvo.
Se vierte esto sobre las peras y se mete al horno a 200º hasta que cuajen bien, durante 45 minutos.

PASTEL DE PESCADO

Ingredientes

3 Huevos
1 bit pequeño de nata liquida.
un poquito de nuez moscada.
una cucharada de vinagre.
un poquito de pimienta blanca.
5 cucharadita de tomate frito para dar color.
½ Kg de rape, o la misma cantidad de merluza..
200 gr. de gambas.
verduras (1 zanahoria, 100 gr. de judías verdes, una cebolla)
una hoja de laurel.

Preparación

Se cuece el pescado con las verduras una hoja de laurel u un chorrito de aceite, durante 10 minutos.
Se pasa por la batidora, el pescado, las gambas, los huevos, el tomate frito, la nata liquida, la nuez moscada, el vinagre y la pimienta.
Se engrasa el molde de horno o de microondas.
Se añade la mezcla al molde y se pone en el horno o en el microondas.
Temperatura del horno 150º durante 1 hora.
Temperatura del microondas a 450 W durante 15 o 16 minutos y con el plato giratorio.
Por ultimo se mete en la nevera para que se enfríe y desmolda ya frío.

PASTEL DE PESCADO CON TRONQUITOS DE MAR

Ingredientes

2 estuches de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova de 200 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
5 huevos.
30 patatas medianas.
300 grs. de tomates maduros.
1 cebolla.
Sal.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, según las indicaciones en los envases.
Hervir las patatas y los corazones de merluza. Pasar las patatas por el pasapurés y mezclarlo con la merluza triturada manualmente. Añadir un sofrito de cebolla y tomate y trabajar bien la masa mezclando con los 5 huevos batidos.
Untar un molde (forma de corona) con mantequilla. Colocar en él la masa y cocer al baño María, de 1 a 1,30 horas.
Dejar enfriar, retirar del molde y servir con salsa rosa, adornando la corona con las gambas peladas y guisantes en el centro.
Añadir alrededor rollitos de mar cortados en triángulos.

PASTEL DE PUERROS CON TOMATE

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de puerros.
300 grs. de tomates.
Orégano en polvo.
100 grs. de jamón cocido.
100 grs. de emmental en lonchas.
Aceite y sal.

Preparación

Limpiamos los puerros y nos quedamos con lo blando. Los cocemos en agua con sal durante 15 minutos.
Después pelamos los tomates y los pochamos en una sartén con un chorro de aceite, sal y una pizca de orégano.
Seguidamente colocamos los puerros cocidos en una fuente de horno haciendo una cama.
Picamos el jamón cocido y lo echamos encima de la cama de puerros.
A continuación agregamos el tomate rehogado y por último, cubrimos todo bien con las lonchas de queso.
Gratinamos a fuego fuerte 2 ó 3 minutos y servimos con cuidado de no quemarnos.

PASTEL SALADO DE ACEITUNAS Y JAMÓN

Ingredientes

3 huevos.
150 grs. de harina.
150 grs. de queso rallado.
1 puñado de nueces.
50 grs. de aceitunas negras sin hueso.
150 grs. de jamón de York picado muy grueso.
1 vasito de leche.
1 vasito de aceite.
1 cucharadita colmada de levadura Royal.
Sal, aceite o mantequilla y harina para untar el molde.

Preparación

Batimos los huevos como para tortilla y añadimos la leche y el aceite.
Mezclamos la harina con la levadura y añadimos a la mezcla de los huevos.
Una vez bien incorporada la harina, añadimos el queso rallado.
Preparamos con la mantequilla y la harina un molde alargado de unos 26 cm.
Ponemos una tercera parte de la masa en el molde. Ponemos por encima parte de las nueces, las aceitunas y el jamón (estas dos últimas cosas bien secas, con un paño si hiciese falta). Vertimos otra tercera parte de masa y ponemos más nueces, jamón y aceitunas. Cubrimos con lo que queda de masa.
Metemos al horno casi frío o poco templado. Empezamos con calor suave 15 minutos, subimos cada cuarto de hora el calor hasta que tenga un calor medio. En total, durante una hora más o menos.
Cuando el pastel esté bien subido sacamos del horno y al ratito lo volcamos, colocándolo en un redondel de tela metálica o en una parrilla fina para que se enfríen sin concentrar humedad.
Servimos cortado en rebanadas como un bizcocho corriente.

PASTEL SICILIANO

Ingredientes

300 grs. de chocolate Fondant (12 barritas).
200 grs de mantequilla.
100 grs. de almendras crudas molidas.
8 galletas.
2 huevos.
3 cucharadas de ron.
2 cucharadas de azúcar.
Azúcar glass para espolvorear.

Preparación

Fundir el chocolate troceado, en microondas con agua y con el ron. O al baño María solo con el ron.
Batir la mantequilla ablandada con el azúcar hasta que esté cremosa.
Añadir el chocolate tibio y las almendras, las yemas y las galletas trituradas.
Mezclarlo todo bien e incorporar las claras montadas a punto de nieve.
Verterlo en un molde untado con mantequilla y dejarlo en el refrigerador durante unas horas.
Desmoldarlo y espolvorearlo con el azúcar glass.
Se puede servir el pastel acompañado con unas natillas ligeras aromatizadas con licor, café o naranja.

* Consejos *

Se puede cortar el pastel en porciones pequeñas y servirlas en cápsulas de papel rizado, como si se tratara de bombones.

PATATAS AL HORNO

Ingredientes

100 grs. de Edam holandés en lonchas.
4 patatas grandes.
100 grs. de jamón dulce.
1 vaso pequeño de vino blanco.
50 grs. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Hervir las patatas peladas y cortadas en rodajas bastante gruesas. Untar una fuente de horno con mantequilla. Poner en el fondo una capa de patatas salar y añadir la pimienta, cubrimos con lonchas de jamón y Edam. Luego ponemos otra capa de patatas, sal, pimienta, jamón y Edam. Agregamos el vino blanco. Cubrimos con trozos de mantequilla y ponemos en el horno unos 20 minutos.

PATATAS A LA IMPORTANCIA

Ingredientes

4 patatas grandes.
2 huevos.
100 grs. de jamón serrano picado.
Harina para rebozar.
Aceite de oliva virgen y Sal.

Para la salsa:

1 cebolla mediana.
1 diente de ajo.
1 cucharada pequeña de harina.
½ litro de caldo.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de 5 milímetros. Las pasamos por harina y huevos batido con perejil y un poco de sal. Las freímos por los dos lados hasta que se doren. Escurrimos y reservamos.
Para la salsa, salteamos en la sartén con aceite de oliva, la cebolla y el diente de ajo, sin que se doren. Añadimos la harina, el perejil picado y el caldo. Este puede estar hecho de verduras, carne o pollo. Cocer durante 5 minutos.
A continuación ponemos en el horno la salsa en una cazuela plana de barro cocido o de cerámica. Añadimos las patatas y cocemos durante 8 minutos. Si se quiere dar más importancia al plato se pueden añadir 100 grs. de jamón serrano picado. Removemos suavemente de vez en cuando para que las patatas no se peguen al fondo.
Se sirve en la misma cazuela. También se pueden colocar en cada plato algunas patatas con su salsa y espolvorear el perejil picado por encima.

PATATAS BRAVAS

Ingredientes

1 kg. De patatas.
½ kg de tomates.
Harina.
Pimentón picante.
½ vasito de vino blanco.
Aceite de oliva.
Guindilla y sal.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas. Se pueden hacer friéndolas, cociéndolas o ambas cosas, eso depende de nuestro gusto particular.
Una vez preparadas las patatas, rehogamos los tomates pelados junto con la guindilla, cuando ya estén añadimos el vino blanco, la cucharada de harina y un poco de pimentón picante, sazonamos con sal, retiramos la guindilla y vertemos esta salsa sobre las patatas en el momento de servir. Si la salsa es muy espesa se echa un poquito de agua.
En el caso de que no las queramos tan picantes se puede suprimir la guindilla.

PATATAS CON CALAMARES

Ingredientes

1 kg. de patatas.
700 grs. de calamares.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
Sal, aceite.
¼ de almejas (opcional).

Preparación

Se limpias los calamares y se parten en aros.
Se pica la cebolla finamente y se pone el aceite en la sartén. Le damos unas vueltas y se incorporan los calamares. Se echa la sal. Cuando los calamares estén casi fritos se añade el vino blanco y se da un hervor. Se pasa todo a una cacerola y se deja cocer.
Mientras tanto, se pelan las patatas y se parten en cuadraditos. Se fríen en una sartén.
Si se ponen almejas, estas se limpian y se cuecen aparte con sal hasta que abran. Se reservan.
Se añaden las patatas y las almejas cuando los calamares cocidos.
Se agrega un poco de agua de las almejas y se deja dar un hervor de 5 minutos.
Si la salsa esta muy liquida, se machacan algunas patatas y se pone la salsa a reducir un poquito.
Se sirve caliente.

PATATAS CON COSTILLAS

Ingredientes

¾ de costillas adobadas.
1 kg de patatas.
2 dientes de ajo.
Pimentón, sal.
Aceite, perejil.

Preparación

Se ponen las costillas en una sartén con aceite a freír a fuego lento.
Se pelan y se cortan las patatas en cuadraditos. Se salan.
Cuanto las costillas estén a medias se añade las patatas y se fríen también junto con las costilla.
Se machaca en el mortero los dientes de ajo pelados y el perejil, si se quiere se puede añadir un poco de pimentón. Se vierte sobre las costillas y las patatas. Se machacan unas patatas y se agregan al caldo.
Se deja dar un hervor y se pasa a una cacerola todo junto.
Se añade agua hasta cubrirlo y se deja cocer durante 20 minutos. Si lo necesita se rectifica de sal.
Se sirve caliente.

PATATAS GUISADAS CON HONGOS (NISCALOS) O SETAS DE CARDO

Ingredientes (6 personas)

3 kg. De patatas.
75 kg. De hongos (níscalos) o setas de cardo.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 pimiento rojo.
Azafrán y pimentón.
1 vaso de vino blanco.
2 tomates muy maduros.
½ guindilla picante.
150 grs. de aceite de oliva.

Preparación:

Lavamos bien los níscalos o setas
En una sartén con aceite pondremos la cebolla picada, los dientes de ajo y el laurel.
A continuación le pondremos los hongos (níscalos) o setas y salteamos a fuego vivo, agregamos el pimentón, los tomates sin piel picados, el vino blanco, el azafrán y las patatas cortadas no muy grandes, salteamos a fuego vivo durante unos minutos y cubrimos con agua. Se tapa y se deja cocer hasta que las patatas estén blandas, antes de retirar del fuego la sartén, se machaca en el mortero ajo y perejil y le agregamos a las patatas la guindilla y se pone a punto de sal.

PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS

Ingredientes

1 kg. de costillas de cerdo adobadas.
2 kg. de patatas.
1 cebolla mediana.
1 pimiento rojo de lata(250 grs.).
1 tomate grande.
1 cucharada sopera de harina.
1 cucharadita de pimentón.
1 vaso de vino blanco.
1 vasito de aceite.
2 cucharadas de aceite más.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
2 ramitas de perejil.
1 cucharada de vinagre y sal.

Preparación

Cortamos las costillas en tres trozos cada una y reservamos.
En una cacerola ponemos el vaso de aceite a calentar y rehogamos la cebolla picada, un ajo pelado y dado un golpe y la hoja de laurel. Cuando la cebolla empiece solo a dorarse (unos 6 minutos), espolvoreamos con la harina, le damos unas vueltas, añadimos el pimentón y rociamos con el vino blanco, dejándola cocer 5 minutos. Procuramos retirar el ajo y el laurel. Añadimos entonces las costillas las cubrimos con agua y dejamos cocer unos 20 minutos. Pasado este tiempo añadimos las patatas, pelada y troceadas, saladas y las dejamos cocer 20 minutos, añadiendo agua caliente si es necesario. Echamos entonces el tomate pelado, quitadas las simientes y en trozos, así como el pimiento cortado en tiritas. Dejamos cocer todo junto otros 10 minutos.
Mientras en el momento machacamos el otro diente de ajo con un poco de sal y perejil. Una vez bien machacado, lo desliemos con el vinagre y las 2 cucharadas de aceite y echamos esto en el guiso, revolviéndolo todo bien. Se deja cocer todo 3 minutos más y se sirve caliente en fuente honda.

PATATAS CON QUESO

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de patatas.
4 dientes de ajo.
1 litro de leche.
½ litro de nata.
queso rallado.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos en una cazuela la leche y la nata a cocer junto con los ajos que habremos picado muy finos previamente. Seguidamente cortamos las patatas en lonchas de medio centímetro de grosor cada una y las incorporamos a la leche con la nata que hemos puesto a cocer anteriormente.
A continuación, dejamos cocer todo junto hasta que las patatas estén blandas. Las patatas tardarán unos 30 minutos aproximadamente.
Ponemos el guiso a punto de sal, repartimos en cazuelitas individuales, espolvoreamos con queso rallado a nuestro gusto y gratinamos.
Servimos caliente en las mismas cazuelitas, adornando con una ramita de perejil.

PATATAS GUISADAS

Ingredientes

½ kg. de patatas.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 huevos.
harina.
Sal. Aceite.
Azafrán, perejil.

Preparación

Se parten la patatas en rodajas gorditas. Se salan.
Se rebozan en harina y huevo, y se fríen con el aceite. Se ponen en una cacerola honda.
Se pica la cebolla y un diente de ajo muy finos y se fríen en el aceite que quedo de freír las patatas, a fuego lento.
Mientras tanto se machaca en el mortero el otro ajo con perejil, se añade a la sartén antes de terminar de freír la cebolla y se deja un ratito.
Cuando la cebolla este transparente, se añade a la sartén un poco de azafrán previamente molido o colorante. Se da unas vueltas para que se una y se pone una cucharada de harina, se vuelve a dar vueltas y se añade un poquito de agua sin dejar de dar vuelta para que se una todo.
Se incorpora a las patatas que estaban en la cacerola, se cubre de agua y se añade la sal.
Se deja cocer durante 15 o 20 minutos.

PATATAS RELLENAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

4 patatas medianas.
100 grs. de salmón ahumado.
1 tarrina de queso fresco Philadelphia de 200 grs.
2 yemas de huevos.
1 cucharada de alcaparras.
Pimienta y sal.

Preparación

Cocer las patatas en un recipiente especial para microondas: enteras con piel, pinchadas y tapadas a la máxima potencia unos 12 minutos, o bien en la olla super-rápida: sin piel o con piel unos 3 o 4 minutos.
Cortar el salmón a trocitos.
Batir el queso con las yemas, sal, pimienta y mezclar con las alcaparras picadas.
Pelar las patatas si se cocieron con piel.
Vaciar un poco el centro y llenar con el salmón.
Cubrir con la salsa de queso.
Llevar al horno para gratinar unos minutos.
Se pueden presentar con un rollito de salmón al lado de la patata.

PATATAS SAN MARTÍN

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De patatas.
1 cebolla
2 pimientos verdes.
2 dientes de ajo.
2 chorizos frescos.
2 manitas de cerdo cocidas.
400 grs. De costillas de cerdo.
Agua, aceite y sal.

Preparación:

En un puchero con 6 cucharadas de aceite, ponemos a pochar la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo, todo bien picadito para que desaparezca en el guiso, cuando esta todo pochado, añadimos el chorizo troceado en rodajas y las costillas en trocitos, lo rehogamos y echamos el pimentón, le damos unas vueltas para que se rehogue el pimentón y le ponemos agua caliente, lo cocemos durante ½ hora y pasado ese tiempo echamos las patatas peladas, lavadas y troceadas (partimos las patatas arrancando los trozos, pues esto hará que la salsa saga espesita) echamos las manitas de cerdo que teníamos a medias de cocer y dejamos cocer 20 minutos más.

PATÉ CASERO

Ingredientes

300 grs. de carne de cerdo en trozos.
1 pechuga de pollo.
50 grs. de tocino con magro.
2 dientes de ajo.
½ cebolla.
1 hoja de laurel.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso de caldo de carne.
30 grs. de mantequilla.
Pimentón, perejil.
Lechuga.
Rebanadas de pan tostado.
Sal y pimienta.

Preparación

Derretimos la mantequilla y freímos la cebolla, los ajos y el laurel e incorporamos el tocino y la carne para que se doren. Ponemos el pimentón, rehogamos con el vino y cocemos 5 minutos. Añadimos el caldo y la pechuga de pollo en dados y dejamos cocer 10 minutos.
Salpimentamos y trituramos hasta obtener una pasta fina que vertemos en un recipiente y, muy bien tapado, lo dejamos reposar en la nevera.
Para servir, cubrimos el plato alrededor con la lechuga cortada en juliana. Desmoldamos el paté y adornamos con pan tostado. Se le pude poner por encima unas aceitunas rellenas partidas por la mitad, bordeando la superficie del paté y en el centro y unas ramitas de perejil.

PATO ASADO

Ingredientes (4 personas)

2 patos limpios.
4 patatas medianas.
2 manzanas.
4 ciruelas pasas.
Puré de castañas.
½ vaso de vino tinto.
1 vaso de agua.
Aceite, mantequilla.
Perejil, sal.
Harina de maíz.

Preparación

Poner los patos en el horno, agregar el vino, el agua, un chorrito de aceite y sal. Meter al horno caliente a 200º, durante 50 minutos.
Cortar las manzanas en lonchas de 2 cm. , colocar en el centro una nuez de mantequilla y meter al horno que se doren.
Pelar y cortar en paja las patatas, freír y reservar. Con el jugo que sueltan los patos se hace la salsa. La desgrasamos, la ponemos en un cazo al fuego y le incorporamos una cucharadita de harina de maíz diluida en agua y perejil picado.
Para servir poner en el centro del plato los patos y cubrir con la salsa.
Adornar con ciruelas, manzanas, puré de castañas y patatas.

PAVO EN PEPITORIA

Ingredientes (4 personas)

4 muslos de pavo.
2 cebollas.
4 huevos cocidos.
¼ litro de vino blanco seco.
50 grs. De harina.
¼ grs. De patatas.
2 litros de aceite.
1 litro de caldo.
1 hoja de laurel.
13 almendras tostadas.
Sal y pimienta.

Para el majado:

1 rebanada de pan frito.
1 yema de huevo duro.
6 hebras de azafrán.
1 ramita de perejil.

Preparación:

Troceamos el pavo, ponemos la sal y la pimienta al gusto y pasamos por harina. Doramos en aceite hasta que tome buen color.
En una sartén aparte, se fríe la cebolla muy lentamente y luego se incorpora la harina, sofreímos ligeramente y agregamos el vino blanco.
Incorporamos este fondo a la carne, rehogándolo todo junto. Añadimos el caldo hasta cubrir y cocemos a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Luego bajamos el fuego para que se haga poco a poco.
Por último agregamos el majado y dejamos cocer muy lentamente 1 hora y media.
Troceamos las patatas, las freímos en una sartén e incorporamos al guiso 30 minutos antes de servir en la mesa.
Se puede decorar con rodajas de manzanas muy finas.

PAVO RELLENO

Ingredientes (10 personas)

1 pavo de 2 a 3 kg.
pimienta
½ kg. de carne picada (mitad de cerdo mitad de ternera)
1 huevo
2 rebanadas de pan de molde mojadas en leche.
perejil.
sal.
1 copa de vino de jerez.
1 lata de frutas.

Para la salsa

1 dl. de aceite.
1 cebolla pequeña en trozos.
1 vaso de vino.

Preparación

Deshuesar el pavo.
Batir el huevo y mezclar con la carne picada, sazonando con pimienta, nuez moscada y sal. Reservar esta masa.
Mezclar aparte el pan mojado en leche y el jerez y rellenar primero con esta masa el pavo, previamente sazonado con sal.
El jugo de la lata de frutas se mezcla con la carne y las frutas se cortan en laminas y se van intercalando.
Coser la piel dejándolo bastante flojo de relleno.
Dorar el pavo junto a la cebolla troceada en una cazuela con aceite. Cuando este dorado, regarlo con jerez y dejar que se haga durante una hora.
El pavo, una vez dorado por todas partes, se debe hacer sobre su espalda.
Enfriarlo y servirlo, trincharlo frío con la salsa.

PAVO RELLENO CON FRUTOS SECOS

Ingredientes (6 personas)

1 pavo entero de 3, 4 kg. limpio para rellenar.
300 grs de ciruelas pasa d'Agen.
30 grs de piñones.
6 orejones.
1 loncha de 100 grs. de jamón del país.
10 salchichas de cerdo.
1 latida de trufa.
2 copas de jerez seco.
Canela, pimienta.
Sal, laurel.
50 grs de manteca de cerdo.
Aceite de oliva.

Preparación

Salpimentamos por dentro y por fuera el pavo, y lo regamos con 2 copas de jerez, dejándolo reposar durante 1 hora.
Mientras preparamos el relleno, salteando en una sartén las ciruela deshuesadas, los orejones las salchichas, el jamón y la trufa, todo bien picado.
Añadimos los orejones y cuando empiecen a tomar color, incorporamos los piñones, el resto del jerez, 2 pellizcos de canela y salpimentamos al gusto.
A continuación rellenamos el pavo y lo cerramos cosiéndolo por la parte trasera.
Untamos el pavo con la manteca y lo metemos al horno precalentado para asar a temperatura 200 º durante 2 horas y media.
Trinchamos el pavo y lo acompañamos con el relleno salseado con el jugo de la cocción.

PECHUGAS COSTA BRAVA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de pechuga de pavo cortadas en filetes.
4 langostinos.
4 cigalas.
1 cebolla.
2 tomates pelados y sin pipas.
1 vasito de aceite.
1 hoja de laurel.
1 copa de champange.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cazuela de barro calentar el aceite y saltear los langostinos y las cigalas que reservaremos una vez hayan tomado color.
En el mismo aceite doraremos las pechugas, previamente salpimentadas que también reservaremos. En la misma cazuela sofreímos el tomate y la cebolla todo cortado fino y dejamos cocer a fuego lento 15 minutos, tras los que se añade el laurel y el champagne y dejamos cocer hasta que la salsa quede ligada.
Incorporamos las pechugas, los langostinos y las cigalas y cocemos 5 minutos más con la cazuela tapada y a fuego muy lento.
Servir caliente.

PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO

Ingredientes (4 personas)

3 pechugas de pollo.
1 vasito de oporto.
1 vasito de nata.
½ cebolleta.
1 tomate.
½ Kg. de champiñones.
Sal, aceite, pimienta.
Maizena (si necesita espesar).

Preparación

Picamos muy fina la cebolleta y el tomate pelado y sin pepitas.
Ponemos en una cazuela con aceite a rehogar, sazonamos e incorporamos a los champiñones cortados en láminas y las pechugas en tiras. Dejamos sofreír todo y cuando las pechugas estén doraditas añadimos el vino y la nata.
Ponemos a fuego lento más o menos 20 minutos hasta que reduzca la salsa.
Si queda ligera podemos espesar con harina de maíz (Maizena). Servimos.
De guarnición podemos poner patatas paja.

PECHUGA DE PAVO AL OLOROSO

Ingredientes (4 personas)

½ pechugas de pavo.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 vaso de jerez seco.
1 vaso de jerez dulce.
1 cucharada de pasas de Corinto (opcional).
8 ó 9 ciruelas sin hueso (opcional).
orejones (opcional).
1 dl de aceite.
4 cucharadas de nata líquida (opcional).
2 pastillas de caldo de carne.

Preparación

Ponemos en un recipiente las pasas, ciruelas y orejones con el jerez seco y el dulce (se podría sustituir por un vaso de vermut rojo) y lo metemos en el microondas 1 minuto a potencia máxima para macerar.
Se ata la pechuga y la sazonamos y enharinamos.
Poner la mitad del aceite en una cacerola y dorar la carne por todas partes(si queremos hacer una cocina más sofisticada echaremos también una cucharada de mantequilla porque le da mejor sabor). Sacar y reservar.
Picar la cebolla y la zanahoria muy finas y rehogarlas.
Añadimos las pasas, ciruelas y orejones con el jerez y las pastillas de caldo desmenuzadas a lo anterior.
Meter la carne junto con todo lo anterior, tapar y dejar cocer 8 ó 10 minutos en olla rápida.
Una vez hecha la carne, añadirle la nata (sin ella también esta bueno). La carne se trinchara una vez fría.
Observaciones
La carne se dora por todas partes para que no pierda su jugo, para cerrarle el poro; si fuera carne hecha al horno en vez de en la olla, pondríamos al principio el calor alto para que se cierre y luego ya se podría bajar).
Esta salsa va bien para cerdo y aves porque es agridulce (no recomendada para ternera, añojo, etc.).
Se podría mechar la pechuga con trufa, con una aguja de mechar, o con ciruelas (es más fácil de introducirlas si previamente las hemos partido y metido en el congelador) o con frutas escarchadas.

PECHUGAS VILLARROA CON SALSA DE TOMATE.

Ingredientes (4 personas)

4 pechugas de pollo.
Harina.
Huevo.
Pan rallado.
Salsa de tomate.
Bechamel.
Aceite.

Preparación:

Se rebozan los filetes de pollo en bechamel, se dejan enfriar en el frigorífico, se rebozan en harina, huevo y pan rallado. Se fríen en una sartén con aceite.
Se sirve acompañados de la salsa de tomate.

PELOTILLAS DE JAMÓN

Ingredientes

½ Kg. de jamón de York.
2 cucharadas soperas de pan rallado.
2 huevos.
2 cucharadas soperas de vino blanco.
1 cucharada sopera rasa de perejil picado.
1 diente de ajo muy picado.
sal, harina.
aceite abundante.

Para la salsa:

1 cucharada sopera de aceite.
20 grs. de margarina.
2 cucharadas soperas de salsa de tomate.
2 vasos grandes de leche.
1 cucharada sopera de harina.
sal.

Preparación

Picar en el picador el jamón de York y ponerlo en un cuenco. Añadir el pan rallado, el vino, el ajo picado, el perejil y los huevos previamente batidos como para tortilla. Salarlo todo.
Poner el aceite a calentar.
Se hacen las pelotitas con la mezcla cogiendo porciones con una cuchara y se pasan por harina.
Se fríen y se reservan en una fuente.
Preparamos la salsa derritiendo la margarina con el aceite. Añadimos la harina y se le da unas vueltas, se echa la leche. Dejar cocer unos minutos dándole vueltas. Incorporamos el tomate y la sal.
Se echa este bechamel por encima de las pelotitas y se sirven.

PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS

Ingredientes

400 grs. de pencas de acelgas.
300 grs. de gambas.
2 dientes de ajo.
½ vaso de vino blanco.
harina, sal y aceite.
Agua y perejil picado.

Preparación

Pelamos las gambas y con las cascaras y las cabezas hacemos un caldo concentrado.
Después limpiamos las pencas de acelgas de pieles e hilos y cocemos en abundante agua con sal. Escurrimos y reservamos.
En una sartén ponemos un poco de aceite y doramos los dientes de ajo que habremos fileteado previamente. Añadimos un poquito de harina y rehogamos bien. Echamos el vino blanco, el caldo de las gambas, el perejil picado y la pimienta molida.
Cocemos 3 ó 4 minutos y servimos.

PERAS CON CHOCOLATE

Ingredientes

1 Kg de peras.
3 tabletas de chocolate negro o para hacer Fondea.
Azúcar.
Azúcar glass

Preparación

Se ponen a cocer las peras peladas con azúcar y agua hasta que estén blandidas. Se escurren.
Se funde el chocolate en el microondas durante 2 o 2,30 minutos a máxima potencia.
Se mezcla azúcar con un poquito de chocolate y se bate con un tenedor. Se coloca en las peras para que se peguen y se las va colocando como si fuera un árbol. Se deja enfriar.
Se pone por encima del árbol de peras. Se espolvorea con azúcar glass para adornar y se pone unas hojitas de hierva buena o menta.

PIERNA ASADA

Ingredientes (4 personas)

1 pierna de cordero.
Sal
Aceite.
1 cebolla pequeña.
1 ramita de perejil.
4 dientes de ajo.
3 vasos de vino blanco.
2 patatas.

Preparación:

Se sala la pierna y se pone en una fuente echa trozos o con algún corte. Se echa aceite o se extiende manteca por la pieza. Se le echa cebolla, perejil, ajos enteros pelados y las patatas en trozos. Se le echa el vino blanco y se mete al horno moviéndola de vez en cuando. Se puede hacer también echando en un cazo vaso y medio de agua con la cebolla, los ajos, el perejil, una hojita de laurel, un vaso de vinagre y el zumo de un limón. Se deja 10 minutos, se rocía por encima de la pieza y se mete al horno.

PIERNA DE CORDERO AL CAVA

Ingredientes (4 personas)

1 pierna de 1 ½ kg.
4 dientes de ajo.
4 chalotas.
1 pizca de tomillo.
Pimienta negra en grano.
1 hoja de laurel.
Unas ramas de perejil.
1 vaso de cava.
Aceite, sal.
Fécula de patata.
Perejil picado.

Para la guarnición:

3 patatitas.
Brécol.
6 zanahorias pequeñas.

Preparación

Macerar el cordero 4 horas con 1 vaso de aceite, tomillo, pimienta, laurel, perejil, charlotas, ajo y sal.
Después, colocar en una bandeja y rociar con el preparado de la maceración y el cava.
Meter al horno caliente a temperatura 200º, durante 1 hora e ir rociando a menudo con el caldo. Si es necesario, añadir más cava y agua para que no se seque.
Colocar el jugo en una sartén para que reduzca y engordar con un poco de fécula de patata.
Aparte, cocer las patatas, las zanahorias y el brécol. Saltear en aceite.
Trocear la carne en rodajas y acompañar con la verdura salteada.

PICHONES ASADOS AL VINO TINTO

Ingredientes (4 personas)

4 pichones.
2 vasos de vino tinto.
Mantequilla, sal.
Caldo de carne.
80 grs. de foiegras.
Aceite, sal.
Patatas panadera.
Ajos.

Preparación

En una cazuela de barro ponemos los pichones sazonados. Los regamos con un chorro de aceite y les introducidos un diente de ajo a cada uno.
Metemos al horno caliente a 200º durante 10 minutos. Retiramos y los sacamos de la cazuela.
En la cazuela ponemos la mantequilla, el foiegras en trozos, el vino tinto y ½ vaso de caldo. Dejamos que reduzca a fuego fuerte.
Limpiamos los pichones de tal manera que nos queden mitades limpias de huesos. Estos los echamos en el caldo que se esta reduciendo para darles sabor. En 10 minutos la salsa estará lista.
Calentamos los pichones y los presentamos con las patatas hechas en el horno y después de haber salseado todo.

PINCHOS DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De carne de pierna de cordero.
1 pimiento verde.
1 pimiento rojo.
2 cebollas medianas.
2 cucharadas de aceite.
2 dientes de ajo picados.
Hiervas aromáticas, sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos la carne en trozos pequeños.
Lavamos los pimientos y los troceamos también pequeños.
Pelamos las cebollas y las cortamos en cuatro partes cada una.
Montamos los pinchos (de madera, ya que para hacerlos en el microondas no debe utilizarse los metálicos), alternando trozos de carne, de pimiento y cebolla.
Mezclamos aparte, el aceite, los ajos, las especias, la sal y las hierbas y utilizamos el preparado para pintar con un pincel los pinchos.
Calentamos una bandeja de dorar en microondas durante 6 minutos. Luego disponemos los pinchos en ella, la metemos al horno y dejamos cocer 5 minutos por cada lado, cuando estén hechos los dejamos reposar 3 minutos antes de servir.
Si queremos que la carne nos quede más sabrosa, la dejaremos marinar durante unas horas.

PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes (2 personas)

2 pimientos rojos.
2 tomates maduros.
1 ajo.
Aceite y vinagre.

Preparación:

Se lavan los pimientos y tomates y se secan con un trapo. Se ponen a asar en la bandeja del horno, dándole vueltas de vez en cuando para que no se quemen. Cuando estén asados se sacan y se dejan enfriar.
Una vez fríos se pelan y se desmenuzan a trocitos, echándolos en una fuente. Luego se les añade un chorro de aceite, otro de vinagre, un ajo muy picadito y se sala.

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

25 grs. de mantequilla.
1 cebolla pelada y picada fina.
50 grs. de jamón en pedacitos.
1 diente de ajo pelado y picado.
1 cucharada de concentrado de tomate.
100 grs. de arroz largo.
½ Litro de caldo de carne.
4 pimientos verdes vacíos y limpios.
Sal.
Pimienta.

Preparación (Para microondas)

Poner en una cacerola el jamón, la mantequilla, la cebolla, el ajo, la sal, el concentrado de tomate, la pimienta y lo tapamos. Meter al microondas, 4 minutos a potencia 650 W.
Añadir el arroz, el caldo y conectar 6 minutos más tapado. Dejar reposar 10 minutos.
Poner los pimientos en la bandeja y rellenar con la mezcla anterior y conectar 10 minutos más a la misma potencia.

PIMIENTOS RELLENOS DE RABO

Ingredientes

2 rabos de ternera.
1 lata de pimientos del piquillo.
2 dientes de ajo.
2 cebolletas.
1 pimiento verde.
1 cucharada de harina.

Para cocer el rabo:

1 tomate maduro.
2 zanahorias.
Agua y sal.

Preparación

Cortamos el rabo por las uniones gelatinosas y cocemos con las verduras.
Estará listo en 3 horas, por lo que podemos cocerlo el día anterior.
Cuando esté cocido y frío retiramos la carne del hueso.
Rellenamos los pimientos con la carne y reservamos.
Rehogamos bien un diente de ajo, las cebolletas y el pimiento verde picado.
Añadimos una cucharada de harina y después caldo de la cocción del rabo.
Colocamos los pimientos, que quedarán cubiertos y cocemos 10 minutos a fuego lento. Retiramos los pimientos, ligamos la salsa y salseamos los pimientos antes de servir.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Ingredientes (4 personas)

12 pimientos del piquillo.
2 cebolletas.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
1 tomate.
½ kg. de atún en aceite.
2 pimientos morrones asados.
½ l. de bechamel.
Sal, aceite.

Preparación

Picamos muy finamente la cebolla, el pimiento verde, el ajo y el tomate. Rehogamos todo en una cazuela con aceite. Picamos el atún y lo incorporamos a la cazuela, rehogamos unos minutos. Echamos por último la mitad de la bechamel, ligamos bien, dejamos enfríar y rellenamos con esta mezcla los pimientos del piquillo.
Aparte pelamos y troceamos los pimientos morrones asados. Mezclamos con el resto de la bechamel y pasamos por la batidora.
Colocamos los pimientos rellenos en una fuente resistente al calor, cubrimos con la salsa de la batidora y metemos la fuente al horno caliente a 160º durante 10 minutos. Adornamos con perejil y servimos.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes

1 estuche de pimientos del piquillo Pescanova 300 grs.
1 envase de gambas peladas Pescanova 200 grs.
Ajo, guindilla.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelar los pimientos del piquillo, según las instrucciones del envase.
Descongelar las gambas, bajo un chorro de agua fría y escurrir.
En una sartén con aceite, colocar todos los pimientos a fuego lento durante 10 minutos apróximadamente. Darles la vuelta de vez en cundo.
Verter aceite en otra sartén y añadir ajo picado muy fino. y la guindilla. Añadir las gambas y la sal, y freírlas durante unos minutos.
Rociar las gambas sobre los pimientos, que mantendremos calientes.
Servir caliente.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO

Ingredientes

4 latas de pimientos del Piquillo.
½ Kg de merluza.
¼ Kg de gambas
1 paquete de palitos de cangrejo.
un poquito de mantequilla
1 cebolla
un poquito de leche
un poquito de maicena.

Preparación

Se pelan y pican las gambas, se desmenuza la merluza y los palitos de cangrejo. Se sofríe un poquito con aceite y sal. Se añade maicena y se tuesta un poquito. Ahora se añade la leche y se espesa.
Se rellenan los pimientos con una manga pastelera.
Se rebozan en harina y huevo y se fríen y se ponen en una bandeja.

Salsa

Se fríe una cebolla con la mantequilla, cuando este blanda, se machaca azafrán. Se le echa agua y sal y se deja cocer.
Se pasa por la batidora y se pone por encima de los pimientos y se deja cocer un ratito.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes (4 personas)

16 pimientos del piquillo.
800 grs. de pescado limpio.
12 almejas.
1 diente de ajo.
3 huevos.
Caldo de pescado.
Aceite de oliva.
Sal y harina.

Preparación

Picamos el pescado en crudo, lo sazonamos y rellenamos con él los pimientos del piquillo. Rebozamos en harina y huevo y los freímos en aceite bien caliente. Escurrimos y reservamos.
Aparte, picamos el ajo, la cebolla y el pimiento. Ponemos todo a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando este rehogado añadimos las almejas para que se abran. Una vez abiertas, agregamos dos cucharadas rasas de harina y removemos. Incorporamos el caldo de pescado despacio hasta lograr una salsa espesita. Ponemos los pimientos a cocer a fuego suave durante 8 minutos. Salamos y espolvoreamos con perejil.
Servimos calientes.

PISTO CON SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

600 grs. de salmón noruego fresco.
1 calabacín.
1 berenjena.
1 cebolla.
2 tomates maduros.
2 pimientos verdes.
Aceite de oliva.
Caldo de pescado.
Sal, pimienta y perejil.

Preparación

Se limpia el salmón de espinas y piel, se parte en tacos regulares. Se reserva.
Se hace el caldo de pescado con las espinas y la piel. Se reserva.
Se rehoga la cebolla picada junto con el pimiento verde partido. Se añade la berenjena y el calabacín partido en taquitos sin pelar. Por último el tomate, escaldado, pelado sin pepitas, partido en cuadraditos.
Se deja hacer lentamente, se salpimenta, se añade un poco de caldo de salmón.
Cuando el pisto esté tierno, se añade el salmón. Se deja hacer unos 5 minutos y se retira.
Se sirve espolvoreado de perejil.
Se puede hacer también con filetes de salmón, partidos finos y hechos unos minutos al horno, con sal y pimienta, untados con aceite.
El pisto en este caso sería como guarnición.

PISTO MANCHEGO

Ingredientes (4 personas)

4 tomates pelados.
2 cebolletas.
2 calabacines.
2 dientes de ajo.
Aceite, sal.
Perejil picado.

Preparación

Lavamos pelamos y troceamos los tomates. Después troceamos las dos cebolletas frescas.
Picamos finamente los dos dientes de ajo y los dos calabacines los partimos en cuadrados pequeños.
Seguidamente ponemos toda la verdura que hemos picado en una cazuela al fuego con un chorro de aceite y sazonamos a nuestro agrado.
Después agregamos a la cazuela un cazillo de agua y lo dejamos cocer todo a fuego lento durante, al menos 25 minutos.
Para servir podemos espolvorear perejil picado y un chorrito de aceite de oliva por encima.
Se puede agregar también unos pimientos verdes troceados que pondremos junto con el resto de las verduras, al estilo de Cuenca.

PISTO DE HUEVO Y PIMIENTOS (FIDELIUS).

Ingredientes

1 kg de tomates maduros.
2 kg de pimientos verdes.
4 huevos.
Aceite y sal.

Preparación:

Pelamos los tomates y los ponemos troceados en una cazuela con aceite y sal a fuego bajo para que se hagan, dando vuelta a menudo.
En otra cazuela pondremos los pimientos, limpios, secos y partidos en trozos pequeños, con aceite y sal, a fuego bajo, moviéndolos frecuentemente.
Mientras tanto coceremos los huevos en una cacerola durante 15 minutos.
Cuando estén todos los ingredientes hechos, juntamos en una cazuela de barro, el tomate y los pimientos. Picamos los huevos duros y revolvemos todo.
Servimos en la cazuela del barro, frío o templado.

PIZZA DE RABO DE VACA

Ingredientes (4 personas)

2 bases de masa para pizza.
2 rabos de vaca.
8 cucharadas de tomate.
8 lonchas de queso fresco o mozzarella.
8 champiñones.
4 lonchas de jamón cocido.
2 pimientos del piquillo.
1 cebolla.
1 tomate.
1 puerro.
1 zanahoria.

Preparación

Cocemos los rabos de vaca con la cebolla, el tomate, el puerro y la zanahoria.
Aparte, untamos las bases de masa de pizza con la salsa de tomate.
Encima colocamos el jamón cocido en trocitos, la carne de rabo muy bien desmigajada y los champiñones cortados en láminas.
Cubrimos todo esto con tiras de pimiento del piquillo y con las lonchas de mozzarella o queso fresco.
Después, metemos al horno caliente a 180º durante 20 minutos aproximadamente.
Sacamos y servimos calientes.

POLLO ASADO A LA OLLA

Ingredientes (4 personas)

1 ½ kg de pollo.
½ pastilla de starlux.
1 limón.
Una pizca de pimienta.
3 ajos.
2 rodajas de cebolla.
Un vaso de vino blanco.
½ vaso de aceite.
Sal.

Preparación:

Se limpia el pollo entero y coloca en la olla. Se rocía con el zumo de limón exprimido.
Se introduce en su interior, la pastilla de caldo el limón y la pimienta.
Se hecha en la olla los ajos enteros, la cebolla, el vino y el aceite, se pone a cocer durante 20 minutos, dándole la vuelta a los 10 minutos de cocción.

POLLO AL BRANDY

Ingredientes (4 personas)

4 cuartos de pollo.
3 cucharadas de aceite.
1 cebolla grande.
3 dientes de ajo.
1 copa de brandy.
½ limón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Rociamos el pollo con el limón y salpimentamos. Lo ponemos en una bandeja de microondas, junto con el aceite e introducimos dentro del horno, durante 21 minutos.
A mitad de la cocción, añadimos la cebolla y los ajos bien picados, junto con la copa de brandy, le damos vueltas a los trozos de pollo y ponemos de nuevo el microondas en marcha.
Para acompañar este pollo lo podemos servir con una menestra de verduras o también con un gratinado de patatas.

POLLO AL LIMÓN

Ingredientes

1 pollo entero de 1 Kg. y 1/4.
un limón.
1 pastilla de caldo concentrado.
1 dl. de aceite.
ajos.
pimienta blanca.
sal.

Preparación

Limpiar bien el pollo entero y rellenar con el limón pelado y partido por la mitad y el cubito de caldo.
Por fuera, se unta el pollo con aceite, sal y pimienta y se mete en horno suave, en fuente refractaria, con los ajos y la cáscara de limón.
Mientras se asa, se riega de cuando en cuando, con su propio jugo.

POLLO A LA CERVEZA

Ingredientes (4 personas)

1 pollo.
2 cebollas.
2 zanahorias.
4 patatas.
3 vasos de cerveza.
50 grs. De harina.
1 vaso de aceite.
1 cucharadita de sal.
½ cucharadita de pimienta negra.

Preparación:

Espolvorear los trozos de pollo con la sal y la pimienta.
A continuación enharinar el pollo y sacudir para eliminar el exceso de harina.
Pelar y picar finamente las cebollas, Raspar, lavar y cortar las zanahorias en rodajitas.
Pelar y cortar las patatas en láminas.
Calentar el aceite en la cazuela e incorporar los trozos de pollo. Dejar freír hasta que queden bien doraditos por todos lados.
Añadir las cebollas y las zanahorias. Verter la cerveza. Tapar y dejar cocer a fuego lento 30 minutos.

POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes

1 pollo de 1 y ½ kg. en trozos.
3 cucharadas soperas de aceite.
2 cebollas.
6 cucharadas pequeñas de mostaza tipo Savora.
250 grs. de nata líquida.
1 rama de tomillo.
1 vasito de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cacerola ponemos el aceite a calentar y rehogamos en él los trozos de pollo. Salpimentados antes. Pelamos y picamos la cebolla, añadimos junto con el tomillo y rociamos con vino blanco. Tapamos y dejamos que cueza suavemente durante 45 minutos.
Sacamos entonces los trozos de pollo, incorporamos la mostaza a las cebollas y el jugo que haya soltado el pollo, mezclamos y dejamos que cueza suavemente 8 minutos. Añadimos la nata y mezclamos. Probamos y rectificamos de sal. Volvemos a meter los trozos de pollo para calentar todo junto, pero sin que llegue a hervir. Servimos acompañado con patatas fritas.

POLLO AL ROMERO

Ingredientes (4 personas)

1 pollo de 1 ¼ Kg. cortado en trozos grandes.
Unas ramas de romero.
Unas ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de aceite de oliva.
Sal.
Pimienta negra molida.
1º copa de vino blanco.
1 hoja de laurel.

Preparación (En microondas)

Machacar en el mortero los ajos y el perejil, con un poco de sal. Añadir el aceite, el romero, la pimienta, el vino y mezclar todo bien. Colocar el pollo troceado en una fuente y regarlo con el adobo preparado añadiendo la hoja de laurel. Dejarlo macerar durante 2 horas.
A continuación calentar la bandeja de dorar durante 5 minutos en el microondas a potencia de 600 W. Agregar el pollo y conectar de nuevo el microondas 2 minutos. Dar la vuelta a los trozos, incorporando el adobo y conectar 6 minutos más.
Servir acompañado de patatas y verduras cocidas.

POLLO ASADO (ROSTIT)

Ingredientes (4 personas)

1 pollo.
40 ml de brandy.
40 ml de anís.
Canela en rama.
1 buen chorro de aceite de oliva.
2 vasos de agua.
50 grs. De manteca de cerdo.
Sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos el pollo en 4 trozos, salpimentamos. Ponemos en una bandeja para horno, rociamos con el brandy, el anís, ponemos las ramitas de canela, lo regamos con un buen chorro de aceite de oliva, echamos los vasos de agua (sin cubrir completamente el pollo) y seguidamente pondremos por encima la manteca de cerdo a trocitos bien repartida.
Metemos en el horno por 1 o 2 horas. Dejaremos que se dore por ambos lados.

POLLO EN ESCALOPA

Ingredientes (4 personas)

4 pechugas de pollo deshuesadas.
2 huevos.
4 cucharadas de harina.
100 grs. de pan rallado.
½ lechuga.
2 zanahorias.
1 pizca de pimienta.
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos cada pechuga en dos para que queden más delgaditas.
Salpimentamos.
Rebozamos muy ligeramente en harina y golpeándolas un poco para eliminar el sobrante.
Rebozamos con el huevo y el pan rallado.
Freímos en una sartén con abundante aceite.
Para que se queden doraditas pero bien hechas, primero freímos en aceite no muy caliente, luego las retiramos, se calienta bien el aceite y se fríen de nuevo hasta que tomen buen color.
Servir acompañado de lechuga y zanahoria rallada.

POLLO EN PEPITORIA

Ingredientes

1 Pollo mediano
1 cebolla
3 dientes de ajo
un vasito de vino blanco
100 gr. de jamón
un poquito de azafrán
sal
pimienta
aceite.
2 huevos
50 gramos de almendras crudas.

Preparación

Se espolvorea el pollo sin piel con sal y pimienta. Se fríe en el aceite.
En el mismo aceite se fríe la cebolla y el ajo finamente picados. Se sofríe también el jamón y se da un hervor todo junto con el vino blanco. Se le añade el azafrán machacado, la nuez moscada y la sal.
Se pone a cocer durante 1 hora y media.
Mientras cuece se ponen también a cocer los dos huevos.
Una vez que haya terminado la cocción del pollo se añade los huevos duros picados y las almendras también picadas. Se les da un hervor.

POLLO A LA CHILINDRON

Ingredientes

1 pollo mediano
sal
pimienta blanca molida
aceite
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 tomates
100 gr. de jamón serrano
almendra molida cruda.
1 pimiento verdes y 1 pimiento rojo

Preparación

Se espolvorea el sal y pimienta por el pollo troceado y sin piel. Se fríe con el aceite.
En el mismo aceite se fríe la cebolla, el ajo finamente picados. Así como los pimientos cortados en trocitos o tiras pequeñas. Cuando estén a medio hacer se le añade los tomates partidos en trocitos. Cuando ya este todo el sofrito hecho, se le echa al pollo por encima y se cubre con agua. Se pone a hervir durante 1 hora y media.
Por último se le incorpora las almendras trituradas y los trocitos de jamón. Se da un hervor.

POLLO A LOS 7 PERFUMES

Ingredientes (4 personas)

4 porciones de pollo.
1 limón.
1 naranja.
½ taza de vino.
Canela, laurel, mostaza.
Orégano, Sal y pimienta.
Aceite.

Preparación:

Ponemos en un bol todos los ingredientes del perfume excepto el pollo, y los mezclamos.
Ponemos el pollo envuelto en un papel de aluminio y echamos la mezcla por encima. Tapamos con el papel de aluminio y lo metemos al horno. Lo dejamos hacer hasta que la carne se despegue del hueso y retiramos.
Se sirve con el jugo por encima.

POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes (4 personas)

6 pechugas de pollo (filetes).
1 vasito de vino blanco.
1 vasito de vinagre de jerez.
1 vasito de vinagre de vino.
¼ litro de caldo.
1 cebolla.
1 pimiento verde
1 zanahoria.
1 hoja de laurel.
1 escarola.
aceite, sal y pimienta.

Preparación

Picamos la zanahoria, el pimiento y la cebolla y lo rehogamos.
Añadimos el laurel y la sal. Rehogamos 10 minutos. Aparte, salpimentamos las pechugas y las doramos con un poco de aceite.
En la cazuela de rehogar las verduras incorporamos los vinagre, el vino, el calado, las pechugas de pollo y unos granos de pimienta negra.
Cocemos 15 minutos, retiramos del fuego y dejamos macerar 24 horas.
Para servir, troceamos las pechugas. A su lado ponemos las hojas de escarola y aliñamos con las verduras rehogadas y el escabeche de la cazuela.
Este plato se sirve frío.

POLLO CON HONGOS

Ingredientes (6 personas)

6 u 8 porciones de pollo (muslos, pechuga deshuesada, etc.)
400 grs. De hongos (setas, champiñón) en lata.
500 grs. De crema dulce (nata).
1 sobre de crema de hongos deshidratada.
¼ de taza de vino blanco.

Preparación:

Se adoban las porciones de pollo con la crema de hongos, se pone en un refractario las porciones y se agregan los hongos junto con su jugo y la crema dulce. Se pone al horno a 300º por 30.
5 minutos antes de sacarlo del horno se agrega el vino.
Se puede acompañar con arroz blanco y verduras.

POLLO RELLENO

Ingredientes

1 pollo mediano deshuesado.
250 gr. de jamón de York.
250 gr. de queso de sanwiches o tranchetes.
aceite
un poquito de pimentón.

Preparación

El pollo deshuesado se pone en una tabla y se estira.
Se colocan dentro las lonchas de jamón de York y los tranchetes.
Se enrolla el pollo y se sujeta con cuerda para que no se abra. Se pone en una fuente de microondas y se añade las 2 cucharadas de aceite y un poquito de pimentón.
Se mete al microondas a máxima potencia durante 25 minutos.

PORRUSALDA

Ingredientes (6 personas)

1 y ¾ de kg de patatas.
6 puerros.
¼ de kg. De bacalao salado.
1 pimiento verde.
Aceite y sal.

Preparación:

Dejar el bacalao en remojo toda la noche, cambiándole el agua una vez. Lavar y trocear las verduras.
Ponemos un poco de aceite en una cazuela y rehogamos durante 4 minutos las patatas, los puerros y los pimientos.
Añadimos 5 tazones de agua y dejamos cocer durante 30 minutos.
A mitad de la cocción, pelamos el bacalao, le quitamos las espinas, troceamos y le echamos de nuevo a la cazuela, rectificamos de sal.

POSTRE DE PIÑA Y LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 bote de 1 kg. De piña en almíbar.
½ l. De nata liquida.
1 ½ sobre de gelatina de limón.

Preparación:

Montar la nata liquida con una varilla.
Calentar en un bol el jugo de la piña. Pasar con la batidora la piña troceada hasta hacer puré.
En el jugo de piña que hemos calentado echamos el sobre de gelatina de limón removiéndolo bien, lo mezclamos con la piña triturada y con la nata montada y lo echamos en un molde de bizcocho, lo metemos al frigorífico hasta que cuaje.
Cuando haya cuajado metemos el molde en agua caliente para desmoldarlo

POTAJE CASTELLANO

Ingredientes

½ kg. de garbanzos.
½ kg. de espinacas.
2 zanahorias.
2 hojas de laurel.
4 dientes de ajo.
1 cebolla.
2 huevos cocidos.
1 cucharada de harina.
1 cucharada de pimentón.
Aceite y sal.

Preparación

Dejamos los garbanzos con una hoja de laurel a remojo la noche anterior.
Picamos las zanahorias, media cebolla y las espinacas.
Cocemos en agua caliente los garbanzos, las verduras picadas y el laurel.
Dejamos a fuego lento un par de horas.
Aparte, hacemos un sofrito con la otra media cebolla picada y los ajos picados.
Cuando esté casi rehogado, añadimos la harina, el pimentón y un cazo de calado de garbanzos y cocemos otros 5 minutos.
Servimos con huevo picado.

POTAJE DE GARBANZOS CONQUENSE

Ingredientes

5 puñados de garbanzos.
1 puñado de espinacas.
5 patatas.
1 tomate.
1 cebolla.
sal y aceite.

Para el relleno:

100 grs de bacalao desmenuzado.
1 cebolla.
2 huevos.
harina.
aceite.

Preparación

Los garbanzos deben haberse puesto en remojo la noche anterior con agua fría.
En un puchero se ponen a hervir los garbanzos. Cuando estén a punto de cocer se echan un puñado de espinacas ya limpias y cortadas, las patatas cortadas en esquinadas.
Se hace una sofrito con el tomate y la cebolla muy menuda y un poco de sal. Se añade al puchero y se pone a hervir, durante 1 hora.
Mientras tanto se prepara el relleno.
Se pone en una sartén con aceite la cebolla muy finamente picada, el bacalao desalado la noche anterior en agua y desmenuzado. Se dan unas vueltas y se añade los huevos batidos y se agrega harina hasta formar una pasta blanda. Se pone en un plato y se va cogiendo porciones de esta mezcla con una cuchara. Se fríen en aceite abundante y a fuego fuerte.
Por último cuando el potaje este ya hecho se añaden los rellenos y se le da un hervor a todo junto.

POTAJE DE GARBANZOS DE VIERNES SANTO

Ingredientes

350 grs. de garbanzos.
250 grs. de judías bancas.
250 grs. de bacalao.
200 grs. de espinacas.
6 huevos.
Aceite, vinagre.
Harina, sal, pimentón dulce.
2 dientes de ajo.
½ cebolla.

Preparación

La noche anterior se ponen en remojo, el bacalao, con los garbanzos y las judías todo junto, en agua fría.
Se ponen a cocer los garbanzos con las judías en la olla super-rápida, durante 20 minutos.
Mientras tanto se reboza el bacalao en harina y huevo y se fríe en el aceite.
En el mismo aceite, se fríe el ajo y la cebolla muy bien picados. Apartar un poquito de aceite y añadir en este una cucharadita pequeña de harina y un pellizco de pimentón, dar una vuelta.
En el aceite con la cebolla y el ajo, freír las espinacas una vez estén cocidas.
Cuando los garbanzos estén cocidos, se separa una cucharada de garbanzo y otra de judías. Se aplasta y se le añade un chorrito de vinagre.
Se añade el sofrito a los garbanzos y también las espinacas.
Se agrega la cucharada de garbanzos aplastados, el aceite con la harina y el pimentón al potaje.
Se ponen a hervir 5 huevos durante 20 minutos, para que se queden duros. (Uno por persona). De estos huevos 4, si queremos los podremos freír, abiertos por la mitad, también con harina y huevo como hicimos con el bacalao.
El último huevo lo picaremos finamente y lo añadimos al potaje así como un poquito de azafrán machacado y sal si fuera necesaria.
Una vez estén todos los ingredientes juntos, se pondrá a hervir durante 10 minutos teniendo cuidado que no se pegue el guiso.

POTAJE DE GARBANZOS

Ingredientes

400 grs. de garbanzos.
1 cebolla mediana.
1 cabeza de ajos entera.
50 grs. de jamón serrano en trozo.
1 hueso de codillo de jamón.
2 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharada pequeña de pimienta, sal.
2 ramitas de azafrán.
1 huevo duro.

Preparación

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior en agua fría.
Poner agua a punto de hervir y echar los garbanzos escurridos del agua del remojo. Añadir la cebolla, la cabeza de ajos, el codillo y el jamón.
Cocer hasta que los garbanzos estén bandos en la olla super-rapida 20 minutos.
En una sartén se pone el aceite a calentar y con cuidado de que no se queme se pone el pimentón a rehogar. Se añade este sofrito a los garbanzos.
Machacamos en el mortero el azafrán y lo diluimos con un poco del caldo de los garbanzos. Y lo incorporamos a estos.
Se trituran unos pocos garbanzos y se agrega todo a la olla donde están los garbanzos. Se comprueba de sal y se rectifica si hace falta.
Se separa los ajos, la cebolla y el hueso y se tiran.
Se aparta el jamón también se corta en trocitos y se añade al potaje.
Se sirve caliente en sopera espolvoreado con huevo duro por encima.

POTAJE SERRANO

Ingredientes (6 personas)

¾ de judías pintas.
½ kg de patatas.
2 patas de cerdo,
1 trozo de espinazo de cerdo.
6 morcillas.
2 cebollas.
2 hojas de laurel.
1 cabeza de ajos.
1 cacillo de tomate frito.
Pimentón y sal.
Aceite de oliva.

Preparación:

Ponemos a remojar las judías la noche anterior.
Después de lavar las judías se ponen a cocer en una olla, junto con las patas, morcillas, ajos, laurel y cebolla.
Cuando estén casi cocidas, se le agrega las patatas cortadas en cuadraditos.
Poco antes de cocerse las patatas, se le hace un sofrito con cebolla, pimentón y tomate, se pone a punto de sal y se deja cocer 5 minutos.
Si durante la cocción hubiera que añadir agua, ésta será fría.

PUCHERO ESTILO CATALÁN

Ingredientes (4 personas)

¼ de gallina.
1 repollo.
4 patatas medianas.
Unas ramas de apio.
1 kg. De rabo de vaca.
2 chorizos.
1 taza de arroz.
1 taza de fideos gruesos.
½ limón.
2 litros de agua.

Pelota catalana:

¼ de carne picada.
2 o 3 dientes de ajo.
2 cucharadas de perejil picado.
Sal y pimienta.
2 huevos.
Pan rallado y harina.

Preparación:

Ponemos a hervir el agua y se agrega el rabo, la gallina, el apio y se deja hasta que la carne este tierna.
Agregamos ahora el repollo con las hojas separadas, las patatas peladas y enteras y los chorizos enteros también. Y se deja hervir un rato.
Mientras tanto iremos haciendo la pelota. Ponemos en un bol la carne picada, los ajos picados, el perejil y el jugo del medio limón, una cucharadita de sal, la pimienta, los huevos y 2 cucharadas de pan rallado. Se amasa y se forma la pelota alargada. Se reboza esta en harina.
Por último se agrega la pelota y se deja cocer 10 minutos más.
Pasado este tiempo agregamos el arroz y los fideos y se deja 15 o 20 minutos.
Se sirve con la pelota cortada en 4 cachos y los chorizos por la mitad para repartirlo todo en cada plato a partes iguales.

PUCHERO ESTILO MURCIANO

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De garbanzos.
¼ kg. De patatas.
¼ kg. De boniatos.
1 cebolla grande.
2 tomates medianos.
¼ kg. De zapallo.
6 dientes de ajo.
¼ taza de aceite.
2 ramas de apio.
1 puerro.
½ kg. De carne picada
2 huevos.
Sal y pimienta.
Pan rallado y harina.
½ limón.
Perejil.

Preparación:

Ponemos los garbanzos con el agua a remojar la noche anterior.
Ponemos loa garbanzos a cocer, hasta que estén tiernos. Agregamos las patatas, los boniatos, el apio, la cebolla, el tomate, el zapallo y los puerros todos enteros y se deja hervir hasta que todas las verduras estén cocidas.
Se saca la cebolla, el zapallo y el tomate y se reservan.
Ponemos en un bol la carne picada, los huevos, el perejil, la sal, la pimienta el ajo picado, el zumo del limón y el pan rallado, lo amasamos y hacemos 4 pelotas, que pasamos por harina.
Agregamos la pelota a la cacerola y dejamos hervir durante 15 minutos.
Con las verduras que teníamos apartadas haremos una salsa en el mortero con ajo, sal, el zapallo, la cebolla y el tomate. Lo aplastaremos todo muy bien y le agregamos el aceite y se revuelve.
Se sirven los garbanzos y las otras verduras con esta salsa murciana.
Se hace una sopa con el caldo y se sirve como primer plato.
Como segundo pato, se sirve las pelotas, las patatas, los boniatos individuales en cada plato junto con las verduras y los garbanzos con la salsa.

PULPO “ A FEIRA”

Ingredientes

Pulpo.
Aceite de oliva.
Pimentón picante.
Sal gorda.

Preparación:

El pulpo debe de estar previamente golpeado, o en su defecto habrá que congelarlo.
Se pone abundante agua a hervir en una cazuela (sin sal), cuando hierva a borbotones se sumerge el pulpo tres veces y posteriormente se cuece hasta que este blando (el tiempo depende del tamaño del pulpo).
Una vez cocido se escurre y se corta en rodajas no muy finas que se colocan en un plato (a ser posible de madera), se espolvorea con el pimentón picante y la sal gorda, finamente se riega con el aceite de oliva crudo.

PUDDING DE PESCADO

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de arroz delicias Pescanova 400 grs.
½ kg. de cebollas.
½ kg. de tomates.
3 huevos.
2 hojas de laurel.
½ vaso de vino blanco.
½ limón.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según instrucciones de los envases.
Hacer un sofrito con la cebolla picada, los tomates, y los ajos bien rallados.
A continuación, desmenuzar el pescado, una vez descongelado y añadirlo al sofrito con los huevos batidos.
Disponer todo en un molde untado con mantequilla y espolvorear con pan rallado.
Cocer al baño María en el horno durante 45 minutos.
Para la guarnición:
Preparar el arroz delicias según las instrucciones del envase. Añadir un poco de aceite y vinagre.
Servir acompañando al pudding de pescado.

Sugerencias

Se puede elaborar con el pescado cocido.

PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA

Ingredientes

1 estuche de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de filetes de merluza sin piel Pescanova 400 grs.
1 hoja de laurel.
1 cebolla.
Aceite y sal.

Preparación

Verter el contenido del envase de verduras, sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo. Añadir 2 cucharadas de aceite. Dejar cocer de 12 a 15 minutos, a partir del momento en que el agua vuelva a hervir.
Pasar las verduras por la batidora con un poco de caldo hasta obtener la consistencia deseada (puré).
Cocer la merluza 5 minutos en agua con el laurel, sal y la cebolla hecha rodajas finas.
Trocear la merluza.
Servir con el puré en el fondo del plato y la merluza por encima.

PURÉ DE VERDURAS CON POLLO

Ingredientes

1 estuche de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
1 muslo de pollo.
1 trocito de calabaza.
Caldo de carne.
Aceite y sal.

Preparación

Verter el contenido del envase, sin descongelar, en un recipiente con agua hirviendo.
Añadir dos cucharadas de aceite, la calabaza troceada y el pollo. Dejar hervir y añadir el caldo de carne.
Batir todo en la batidora y servir adornado de huevo duro picado.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes (4 personas)

6 pimientos verdes medianos.
16 puerros.
1 cucharada de queso rallado.
½ litro de bechamel.
Sal y aceite.

Preparación

Limpiamos bien los puerros y los ponemos a cocer en agua hirviendo con sal, durante 25 minutos. Cuando estén cocidos los escurrimos y los reservamos aparte.
Después limpiamos y cortamos en aros los pimientos verdes.
Seguidamente echamos un chorro de aceite en la sartén, cuando esté caliente freímos los pimientos.
A continuación los escurrimos y los colocamos en una fuente resistente al calor.
Por último ponemos encima los puerros y los cubrimos con la bechamel.
Espolvoreamos con queso rallado y ponemos en el horno a gratinar durante 5 minutos.

QUESO FRITO

Ingredientes (6 personas)

600 grs. de queso blando de oveja.
Harina.
Huevo.
Aceite abundante.

Preparación:

Se corta el queso en porciones.
Lo rebozamos en huevo batido y después en harina o pan rallado.
Ponemos abundante aceite a calentar, debe de estar muy caliente.
Se mete el queso en el aceite y se deja dorar, se le da vuelta con mucho cuidado, pues el queso tiende a fundirse con el calor y se podría romper.
Se saca del aceite y se sirve inmediatamente.

RAGOUT DE CERDO

Ingredientes (4 personas)

850 grs. De carne magra de cerdo.
1 cebolla.
1 hoja de laurel.
4 zanahorias.
La cáscara de un limón.
40 grs, de harina.
2 vasos de caldo de pollo.
100 grs. De judías blancas.
Pimienta negra.
Aceite y sal.

Preparación:

Cortamos la carne en dados, picamos la cebolla, cortamos la piel de limón en tiras finas y las zanahorias en rodajas.
En una cazuela con aceite freímos el cerdo hasta que esté dorado. Escurrimos y reservamos.
En el mismo aceite sofreímos la cebolla, añadimos la harina, removemos y vertimos lentamente el caldo.
Llevamos a ebullición, dejamos espesar, añadimos las zanahorias, el limón, las judías (previo remojo de 1 noche), salpimentamos y dejamos cocer 10 minutos.
Incorporamos nuevamente la carne, cocemos durante 2 horas a fuego lento, rectificar de sal y espolvorear con perejil picado.

RAGOUT DE RABO DE BUEY

Ingredientes

800 grs. de rabo de buey.
200 grs. de cebolla.
2 dientes de ajo.
250 grs. de puré de tomate.
200 grs. de zanahorias.
1 puerro muy picado.
¼ Litro de agua.
50 cc. de aceite.
1 cucharada de harina.
1 vaso de vino tinto.
apio.
especias al gusto.

Preparación

Poner aceite en una olla y dorar los trozos de rabo, cortados en trozos regulares. Reservarlos en una fuente.
En la grasa que nos queda, dorar las verduras, las patatas (si se desean) y añadir las especias y el tomate.
Cuando han llegado a este punto añadir el vino y los trozos de rabo. Cerrar la olla y mantener en cocción 20 minutos aproximadamente.

RAGU DE VACA CON VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De morcillo de vaca en trozos.
4 cucharadas de aceite de oliva.
25 grs. De mantequilla.
750 ml. De caldo de carne.
200 ml. De vino tinto.
1 cebolla picada.
1 diente de ajo.
2 cucharadas de harina.
½ cucharadita de mostaza fuerte.
1 hoja de laurel.
250 grs. De zanahorias pequeñas.
250 grs. De guisantes.
350 grs, de patatas nuevas.
Sal y pimienta.
Perejil picado.

Preparación:

Se calienta el aceite en una cacerola y se dora la carne por todos los lados. Se pasa a una fuente y se reserva.
En el mismo aceite se sofríe la cebolla picada y el ajo pelado y machacado. Cuando empiece a tomar color, se espolvorea la harina se revuelve y se dora durante un minuto más.
Se va añadiendo el vino poco a poco junto con la mostaza y la hoja de laurel, se incorpora la carne a la cazuela, se le dan unas vueltas, se salpimenta y se baña con el caldo caliente. Se tapa bien la cazuela y se deja cocer la carne a fuego lento durante 1 hora aproximadamente.
Pasado este tiempo, se agrega las patatas y las zanahorias raspadas y enteras y se cuecen 15 minutos.
Se incorporan entonces los guisantes, se rectifica de sal, si fuera necesario y se continúa la cocción unos 10 o 15 minutos más, hasta que la carne y las verduras estén tiernas.
Se sirve el ragú espolvoreado con un poco de perejil picado.

RAJAS DE SALMÓN AL HORNO

Ingredientes

4 rajas de salmón.
200 grs. de nata.
50 grs. de queso rallado fino.
1 vaso de aceite para freír el pescado.
1 plato de harina.
Sal.

Preparación

Ponemos en una sartén con el aceite. Rebozamos el salmón por ambas caras con harina, sacudimos un poco para que caiga la sobrante. La freímos.
En una fuente de horno untamos el fondo con un poco de aceite. Salamos las rodajas por ambas caras y pasamos a la fuente.
Montamos la nata con la batidora y repartimos por encima del salmón, tiene que estar bien espesa para que no se escurra. Salamos ligeramente, espolvoreamos con queso rallado y metemos al horno, hasta que el queso este dorado. Servimos en la misma fuente

RAPE ALANGOSTADO

Ingredientes

½ kg. de rape de la parte ancha.
100 grs. de pimentón dulce.
Papel de aluminio.

Para el adorno:

8 langostinos pelado y cocidos.
tomate.
Huevos duros.
Salsa mahonesa.

Para la salsa rosa:

Mahonesa.
Brandy, tabasco.
Ketchup.
Zumo de naranja o de limón.

Para la salsa vinagreta:

Sal, ajo, aceite, vinagre.
Perejil y ½ huevo cocido.

Preparación

Sazonamos el rape limpio y sin espinas. Lo pasamos por pimentón y cuidamos de que se impregne bien. Lo envolvemos en papel de aluminio y lo cocemos en agua salada durante 10 minutos. Retiramos y cortamos en rodajas de medio centímetro de grosor.
Para servir, en una fuente ponemos unas hojas de lechuga en juliana. Alrededor, colocamos las rodajas de rape, los langostinos abiertos por la mitad sobre la lechuga y las distintas salsas.

RAPE ALANGOSTADO INTERNET

Ingredientes

1 cola de rape.
Pimentón dulce.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
Sal.

Preparación:

Quitamos la piel y la espina, separando los dos lomos de la cola, los limpiamos perfectamente de pellejos y pieles y los salamos.
Con un cordel procedemos a atar cada lomo de manera que hagamos la forma de anillo a lo largo del lomo (lo más parecido a una cola de langosta).
Untamos especialmente por la parte superior con pimentón dulce y dejamos reposar las colas 2 horas.
En una cazuela ponemos agua a hervir, añadimos los dientes de ajo, la cebolla troceada y las 2 hojas de laurel e introducimos los lomos de rape. Lo dejamos cocer todo a fuego lento unos 10 o 15 minutos dependiendo del tamaño de los lomos.
Una vez cocido, dejamos que se enfríe, retiramos el cordel y procedemos a cortar los lomos en rodajas.
Servir acompañado de una salsa (mahonesa por ejemplo).

RAPE A LA AMERICANA

Ingredientes

2 envases de filetes de rape Pescanova 250 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de Gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 kg. de tomates.
1 copa de brandy.
3 cebollas.
¼ litro de caldo de pescado.
50 grs. de mantequilla.
Eneldo picado.
Perejil y sal.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, siguiendo las instrucciones de los envases.
Pelar los langostinos.
Rehogar en una sartén con aceite las 3 cebollas muy picadas. Cuando estén doradas, añadir los tomates, cortados finamente, sazonar y freír a fuego lento.
Añadir las cáscaras y las cabezas del marisco. Flamear con ½ copa de brandy, agregar el caldo y dejar cocer 20 minutos, sin dejar de remover.
Triturar y pasar por el chino.
En una sartén untada con mantequilla, rehogar las gambas y los langostinos.
Incorporar los filetes de rape, salpimentados, rehogar y flamear con el resto del brandy.
Añadir el eneldo y el perejil picado.
Cubrir con la salsa y cocer 2 minutos moviendo la cazuela.

RAPE A LA GALLEGA

Ingredientes

2 envases de filetes de rape Pescanova 250 grs.
6 patatas medianas.
4 dientes de ajo.
½ cebolla.
1 cucharada de pimentón dulce.
½ vaso de vino blanco.
½ vaso de vinagre.
Aceite, sal.
1 hoja de laurel.

Preparación

Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas. Disponerlas en una cazuela con agua, sal, cebolla cortada en rodajas grandes, laurel, vino blanco y un chorro de aceite de oliva.
Cuando las patatas estén tiernas, añadir los filetes y dejar cocer de 5 a 7 minutos. Retirar del fuego y reservar.
Sofreír los ajos cortados en láminas hasta que se doren. Retirar del fuego y rehogar el pimentón en la misma sartén.
Añadir el agua de cocer las patatas y un chorro de vinagre.
Colocar las patatas en una cazuela, disponer los filetes de rape y añadir la salsa preparada. Dejar cocer a fuego moderado hasta que rompa a hervir.

RAPE CON ALMEJAS Y GAMBAS

Ingredientes

1 estuche de lomos de rape Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
200 grs. de almejas.
Mantequilla.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
Vino blanco seco.
Harina, laurel, perejil.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de rape según las indicaciones del envase.
Salpimentarlos, pasarlos por harina y dorar con la mantequilla, preferiblemente en una cazuela de barro.
En la misma cazuela, dorar la cebolla y el ajo picados. A continuación, añadir las almejas, las gambas peladas y media hoja de laurel. Rehogar y, cuando hierva el caldo, añadir el vino, el rape, el perejil picado y los guisantes. Dejar cocer a fuego lento.

RAPE CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de patatas.
8 rodajas de rape.
2 pimientos morrones en conserva.
2 huevos.
2 dientes de ajo.
Harina para rebozar.
200 grs. de tomate triturado.
1 vasito de vino blanco.
1 cucharada de levadura en polvo Royal.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar el pescado y salarlo. Rebozarlo pasándolo por la harina mezclada con la levadura y luego por los huevos batidos.
Freírlo en aceite caliente hasta que esté dorado. Reservarlo al calor.
Pelar y cortar las patatas en rodajas y el pimiento a tiras. Picar el ajo.
Freír durante 5 minutos los pimientos en el mismo aceite de freír el pescado.
En una cazuela aparte con aceite, colocar las patatas, las tiras de pimiento, el tomate, el vino, el ajo, sal y agua (que cubra las patatas). Cocer 10 minutos.
Incorporar el pescado y cocer durante 10 minutos más removiendo de vez en cuando con cuidado para evitar que se deshaga.

RAYA A LA SIDRA

Ingredientes (4 personas)

1 Kg. de raya en trozos.
½ vaso de sidra.
1 cebolla picada.
½ vaso de aceite de oliva.
2 patatas en lonchas.
Sal, agua.
Pimienta y perejil picado.

Preparación

Ponemos en una cazuela un chorro de aceite. Cuando esté caliente agregamos la cebolla que habremos picado previamente y rehogamos.
A continuación, incorporamos las patatas en lonchas de medio centímetro cada una.
Seguidamente, y transcurridos 15 minutos desde que hayamos echado las patatas, agregamos la raya en trozos, salpimentada y a la sidra.
Dejamos que la raya cueza durante 3 minutos por cada lado para que se haga bien, probando de sal y removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

REDONDO A LA NARANJA

Ingredientes (4 personas)

1 redondo de pavo de 1 kg.
3 naranjas.
1 dl de nata líquida.
1 copita de cogñac,
20 grs. de mantequilla.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.
100 grs. de almendra fileteada.

Preparación

Colocar en una fuente para horno el redondo, salpimentado. Regar con un chorrito de aceite, el zumo de 2 naranjas y la copita de cogñac.
Asar a horno fuerte durante 30 minutos. Hasta que quede bien dorado, comprobar con un palito el punto de cocción y reservar.
En una sartén mezclaremos los jugos de la cocción con la nata líquida y reduciremos a fuego lento.
Cortamos el redondo en rodajas, salsear y adornar con las almendras y gajos de naranja salteados en mantequilla.

REDONDO MECHADO

Ingredientes (4 personas)

1,250 kgs. De redondo.
200 grs. De tiras de panceta o tocino.
2 zanahorias.
1 cebolla.
2 tomates.
2 vasos de vino tinto.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Mechar el redondo para que quede más jugoso, con un aparato especial se le meten 5 o 6 tiras de tocino o panceta.
En una satén con 4 o 5 cucharadas de aceite salpimentamos el redondo y lo ponemos a dorar. Cuando esta dorado le ponemos las zanahorias, los tomates, los ajos y el laurel. Cuando este rehogado echamos el vino tinto y lo metemos al horno precalentado a 170 grados 40 o 50 minutos. Sacamos el redondo, lo hacemos filetes, y la salsa la pasamos por el pasapurés

REVUELTO A LA MANCHEGA

Ingredientes

1 cebolla.
2 pimientos verdes.
1 calabacín.
2 tomates.
100 grs. de jamón.
6 huevos.
Picatostes de pan frito.
Sal, aceite de oliva.
Perejil picado.

Preparación

Se pela y pica la cebolla muy fina, después partimos los pimientos verdes en tiras. A continuación, troceamos el tomate en cuadritos y por último cortamos el calabacín también en tiras. Seguidamente rehogamos todas las verduras en aceite, salamos al gusto y cuando estén tiernas, añadimos el jamón. Dejamos el guiso unos minutos al fuego y añadimos los huevos ligeramente batidos con el perejil picado, de nuevo ponemos a punto de sal y servimos.
Podemos acompañar este plato con unos picatostes de pan frito para adornar y hacerlo más apetitoso.

REVUELTO DE AJOS TIERNOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de ajos tiernos.
6 huevos.
Aceite, Sal y pimienta.

Preparación

Pelar y trocear los ajos tiernos. Rehogarlos durante 10 minutos en una sartén con aceite.
Añadimos los huevos batidos salpimentamos y removemos hasta que cuajen.

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, SETAS Y GULAS

Ingredientes

50 grs. de setas.
200 grs de espárragos trigueros.
50 grs. de gulas.
3 huevos.
½ diente de ajo.
½ dl de aceite de oliva y sal.

Preparación

Limpiar bien las setas con un trapo y desmenuzarlas con la mano.
Limpiar también los espárragos trigueros.
Batir los huevos.
Colocamos el aceite en una sartén a fuego lento. Añadimos el ½ ajo picado y las setas. Las dejamos durante 1 minuto y añadimos los espárragos, lo dejamos que se haga un poco de tiempo y añadimos las gulas. Les damos unas vueltas y agregamos ahora los huevos. Revolver todos los ingredientes con una espumadera para que se junten, procurando que quede muy jugoso.

REVUELTO DE GUISANTES Y HABAS

Ingredientes

1 bolsa de habas pequeñas Pescanova 400 grs..
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
½ Kg. de tomates.
6 huevos.
Mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer los guisantes y las habas Pescanova, según las instrucciones del envase.
En una sartén, con un poco de aceite y mantequilla, rehogar las habas, los guisantes y el tomate pelado, cortado en cuadraditos.
Batir los huevos muy poco. Añadir al revuelto de verduras. Salpimentar y dejar hacer muy poco.
Servir acompañado de pan tostado. Adornar con un poco de lechuga y zanahoria rallada.

REVUELTO DE HABAS CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de habas tiernas.
50 grs. de jamón.
2 dientes de ajo.
2 cebolletas.
50 grs. de pasas.
25 grs. de piñones.
Aceite y sal.

Preparación

Cocemos las habas frescas con agua, aceite y sal. Escurrimos y reservamos.
Picamos las cebolletas y los ajos y los freímos en una sartén con aceite.
Añadimos el jamón cortado en tiras, a continuación, los piñones. Rehogamos 3 minutos y echamos las habas.
Por último, agregamos las pasas y servimos.

REVUELTO DE PATATAS CON QUESO

Ingredientes

1 kg. de patatas.
3 cebollas.
3 cucharadas soperas de aceite.
50 grs. de mantequilla.
4 lonchas de beicón.
300 grs. de queso Brie o Camembert.

Preparación

Pelamos las patatas, las cortamos en cúbitos. Pelamos y picamos las cebollas. En una sartén ponemos la mantequilla junto con el aceite, a calentar y cuando ésta se haya derretido echamos la cebolla, el beicón y las patatas y rehogamos todo ello removiendo con una cuchara de madera sin cesar.
Cuando ambas cosas tengan un bonito color dorado cubrimos todo ello con láminas de queso. Tapamos la sartén para que el queso se derrita y en cuanto esté servimos en seguida.

REVUELTO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS

Ingredientes

1 estuche de pimientos del piquillo Pescanova 300 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 cebolleta.
8 huevos.
Ajo, perejil.
Sal, aceite.

Preparación

Descongelar los pimientos del piquillo, según indicaciones del estuche.
Rehogarlos en una sartén con aceite y reservarlos calientes.
Poner en otra sartén con aceite, el ajo y la cebolleta picados. Cuando estén dorados, añadir las gambas, sazonar al gusto y saltear.
Agregar los huevos batidos con el perejil y sal y dar vueltas para que cuajen.
Colocar el revuelto en una plato y agregar los pimientos alrededor.

REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS

Ingredientes (4 personas)

5 ajetes.
300 grs. de lomo de salmón.
6 huevos.
Perejil, sal.
Pimienta blanca, aceite.
1 cucharada de nata líquida.

Preparación

Limpiamos y troceamos el salmón en trozos pequeños daditos. También limpiamos y picamos los ajetes.
Seguidamente en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, doramos los ajetes picados.
A continuación, añadimos los trozos de salmón y los salteamos durante unos tres minutos.
Aparte batimos los huevos con sal, perejil y pimienta. Cuando estén batidos añadimos la cucharada de nata líquida que teníamos preparada y mezclamos bien. Una vez hecho esto incorporamos a la sartén con los ajetes y el salmón. Removemos en la sartén para que el huevo no se nos cuaje del todo y servimos.

REVUELTO DE SALMÓN NORUEGO SOBRE TOSTADAS

Ingredientes (6 personas)

6 - 8 huevos.
400 grs. de salmón ahumado.
½ vaso de leche.
Sal y pimienta.
6 rebanadas de pan tostado.
Cebollinos o perejil.
Aceite de oliva virgen.

Preparación

Se baten los huevos con la leche. Se añade el salmón partido menudo, sal y un poco de pimienta.
Se cuaja al baño María sin dejar de batir. Tiene que quedar esponjoso. retirar.
Las rebanadas de pan tostado se colocan en una fuente o plato, se vierte sobre ellas un chorrito de aceite y encima de cada una el revuelto de salmón.
Se espolvorea el cebollino fresco picado o el perejil y se adorna con unas tiras de salmón.
Servir bien calientes.
Se puede hacer también mezclando salmón ahumado y fresco.
Si se cuaja en sartén con un poco de aceite, no se hace con leche.

REVUELTO DE SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS

Ingredientes

1 estuche de setas, gambas y espinacas Pescanova 450 grs.
6 huevos.
Aceite, ajo y sal.

Preparación

Descongelar las gambas y setas bajo el grifo de agua fría. Escaldar las espinacas durante 5 minutos aproximadamente y escurrir.
Sofreír el ajo cortado en láminas y saltear los ingredientes.
Sazonar e incorporar los huevos batidos sin dejar de remover hasta que esté cuajado al gusto.

RIÑONES AL JEREZ

Ingredientes

2 riñones de ternera.
1 vaso de Jerez seco.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
Harina y perejil.
Aceite de oliva y sal.
El zumo de 1 limón o vinagre.

Preparación:

Lo primero es limpiar bien los riñones, que han de ser de ternera lo más joven posible. Para ello les quitamos la telilla fina que los cubre, los abrimos a al mitad y les limpiamos de todo el sebo que tienen en el interior.
Los cortamos en rodajas muy finas y los rociamos con el zumo del limón, manteniéndolos así unos ¾ de hora. Se pone una cazuela al fuego con agua y ayudándonos de un colador o algo similar vamos escaldando pequeñas cantidades de riñones durante unos instantes, conviene cambiar el agua de vez en cuando, los escurrimos y los secamos bien.
Una vez bien limpios, los maceramos durante al menos una hora con la mitad del jerez y los dientes de ajo machacados previamente.
En una sartén sofreímos la cebolla finamente a fuego lento hasta que este en su punto, añadiendo hacia el final de la cocción un poco de perejil picado.
Sazonamos los riñones con sal y los añadimos a la satén, rehogándolos durante 5 o 6 minutos, echamos la otra mitad del jerez y una cucharadita de harina, cocinamos durante otros 5 minutos y servimos en el momento.

RIÑONES DE CORDERO AL VINO CON PASTA

Ingredientes

10 riñones de cordero.
2 dientes de ajo.
200 grs. de pasta.
2 cebollas.
1 vaso de vino tinto.
1 vaso de caldo de carne o ave.
Pan rallado, Aceite y sal.
Tomillo y pimienta negra.

Preparación

Cocemos la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Escurrimos y reservamos.
Picamos la cebolla y los ajos y ponemos a rehogar. Añadimos el vino y el caldo y dejamos cocer hasta que reduzca a la mitad.
Limpiamos los riñones, los cortamos, salpimentamos y los salteamos con ajo y un poco de aceite. Los espolvoreamos de pan rallado y los echamos al cazo con la salsa.
Dejamos cocer 5 minutos agregando una pizca de tomillo. Salteamos la pasta con un poco de aceite y la colocamos en el fondo del plato.
En el centro se colocan los riñones con su salsa y se sirven.

RODAJAS DE MERLUZA CON ALCACHOFAS

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
2 cebollas.
3 tomates.
Ajo, aceite.
Vino blanco, laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar las rodajas de merluza según indicaciones del envase. Salpimentar al gusto y pasarlas ligeramente por la plancha. Reservar caliente. Sofreír las cebollas bien picaditas en una cazuela con aceite caliente y añadir el diente de ajo. Cuando las cebollas estén transparentes, añadir los tomates troceados y el vino blanco. Cocer 15 minutos e incorporar las rodajas durante 10 minutos. Retirar la merluza y colar la salsa por el chino. Acompañar con las alcachofas cocidas y rehogadas en mantequilla.

RODAJAS DE RAPE AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de rape limpias.
2 cebolletas picadas finas.
250 grs. de champiñones fileteados.
Sal.
1 vaso de vino blando.
1 cucharada de pan rallado.
Perejil picado, aceite.

Preparación

Cubrimos el fondo de una fuente de horno con la mitad de las cebolletas y los champiñones. Colocamos encima el rape sazonado y cubrimos con el resto de las cebolletas y los champiñones. Agregamos el vino, un chorro de aceite y espolvoreamos con pan rallado y perejil. Metemos al horno caliente a 170º durante 30 minutos.
Para servir, ponemos el rape en una fuente y salseamos con el jugo que haya ido soltando en el horno.

ROLLITOS DE FRANCESA CON SALMO Y CAVIAR

Ingredientes

3 Huevos
una loncha de salmón ahumado
un poquito de queso Philadelphia con hierbas
un bote de caviar de Mujol.

Preparación

Se hace una tortilla francesa con los huevos.
Se pone encima el salmón ahumado el queso fresco Philadelphia untando.
Se hacen redondelitos y se ponen en el frigorífico.
En una fuente se ponen los redondelitos y se cubre por encima con el caviar de Mujol.

ROLLITOS DE CARNE Y QUESO

Ingredientes (4 personas)

8 filetes de ternera pequeños.
8 lonchas de queso.
2 vasos de nata liquida.
2 vasos de caldo de carne.
1 cucharada de pimienta verde.
Pan rallado, sal y aceite.

Preparación:

En un cazo se vierte el caldo de carne, la nata y la pimienta. Se deja reducir durante unos 12 minutos y se añade la sal.
Se aplastan los filetes, salan, se les colocan unas lonchas de queso encima, se enrollan y se sujetan con un palillo. Se pasan por pan rallado y se fríen.
Una vez frito se sacan a una fuente, se les rocían con la salsa y se acompañan con patatas paja.

ROLLITOS DE PESCADO CON CREMA DE CANGREJOS

Ingredientes

4 filetes de lenguado o gallo.
200 grs. de salmón ahumado.
1 lata de crema de cangrejo (300 grs)
1 vasito de nata líquida.
1 vasito de agua.
cintas de pasta verde frescas para adornar.
Sal y pimienta.

Preparación

Salpimentamos muy ligeramente los filetes de pescado y encima de cada uno colocamos una tira de salmón ahumado. Enrollamos y metemos al horno en una fuente en la que se habrá puesto 2 cucharadas sopera de agua en el fondo. Mientras, ponemos una cacerola grande de agua salada a hervir para ir preparando la pasta.
Aparte en un cazo, mezclamos la nata líquida con el agua y 6 cucharadas soperas de crema de cangrejo. Lo calentamos suavemente.
Preparamos la pasta el tiempo indicado en el paquete y escurrimos. Cubrimos con la salsa el fondo de los platos y ponemos encima un rollito o dos de pescado preparado y un montoncitos de pasta a un lado. Probamos y rectificamos de sal y pimienta si fuera necesario. Espolvoreamos con perejil picado. Servimos el resto de la salsa hecha con la crema de cangrejo aparte.

ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS DE GULAS

Ingredientes

200 grs. de gulas.
20 láminas de salmón ahumado.
aceite de oliva virgen.
Vinagre.
20 rebanadas de pan tostado.

Preparación.

Se mezclan las gulas con el aceite el vinagre y un poco de sal a modo de ensalada.
Rellenamos las láminas de salmón ahumado. Formamos rollitos y los colocamos sobre las rebanadas de pan tostado.

ROLLO DE CARNE

Ingredientes (6 personas)

400 grs. De ternera.
400 grs. De añojo.
3 rebanadas de pan de molde.
5 huevos.
3 tomates.
2 cucharaditas de alcaparras.
Pan rallado.
1 lata de 200 grs. De atún en aceite.
4 filetes de anchoas en aceite.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
Un poco de leche.
1 limón.
Sal, pimienta y aceite.

Preparación:

Picar dos veces las carnes en la picadora para que queden finas. Las echamos en un bol y añadimos la miga remojada en la leche y escurrida, 3 huevos y un buen puñado de pan rallado, amasar y añadir la cebolla y el ajo muy picados, salpimentar y amasar de nuevo. Colocamos esta masa en una hoja de papel de aluminio untada de aceite.
Damos forma de rollo y envolver comprimiéndola. Metemos en un molde rectangular y cocemos en el horno precalentado a 200º durante ¾ de hora.
En el vaso de la batidora ponemos el atún y las anchoas (escurridas ambas cosas), 1 huevo y 1 yema, 5 cucharadas de aceite, el zumo de ½ limón y un pellizco de sal.
Batimos todos los ingredientes y seguimos añadiendo aceite hasta que la salsa no admita más, se formará una capa de aceite en la superficie.
Trituramos las alcaparras y mezclamos con la salsa.
Lavamos los tomates y cortamos en rodajas.
Partimos la carne ya fría en filetes y colocamos encima de cada uno, una rodaja de tomate, cubrimos el centro con la salsa y decoramos con una alcaparra.

ROMESCO DE MARISCOS

Ingredientes

1 estuche de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 tomate.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 pimientos secos.
50 grs. de almendras.
1 rebanada de pan.
½ vaso de aceite de oliva.
Azafrán, sal y pimienta.

Preparación

Usar el combinado de mariscos Pescanova, según las instrucciones del envase.
Poner los pimientos secos a remojo 1 hora y raspar la carne pegada a la piel.
En una cazuela, freír los ajos y el pan. Sacarlos y machacarlos en un mortero con las almendras y la carne de los pimientos secos.
En el mismo aceite, sofreír la cebolla picadita, el tomate pelado y troceado, durante 5 minutos.
Añadir los calamares, el majado del mortero y el azafrán.
Echar 1 litro de caldo de pescado caliente y el resto de mariscos cuando esté cocido.
Servir caliente con unas rodajas de pan frito.

ROSADA CON SALSA DE MADEIRA

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
30 grs. de harina.
8 manzanas reineta.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
Mantequilla.
Sal y pimienta.
½ cucharada sopera de salsa de tomate.
1 vasito de vino de Madeira.

Preparación

Se descongelan las rodajas de rosada, según las instrucciones del envase. Se salpimenta.
Se hace una salsa dorando la harina con la mantequilla, reservando un poco, de esta última. Se añade el tomate y el caldo.
Se bate con fuerza y se añade el vino dejándolo cocer 30 minutos. Se unta una fuente de horno con mantequilla y se pone en ella el pescado enharinado. Se pelan las manzanas, se quita el corazón, se cortan en gajos y se disponen en la fuente de horno. Se hornean 20 minutos.
Se cuecen las espinacas, escurren y pican.
Se rehogan en mantequilla (la reservada) y se colocan al lado del pescado.
Se sirve con la salsa vertida por encima.

ROSBIF CON PATATAS ESTOFADAS

Ingredientes (1 persona)

200 grs, de patatas.
200 grs. De pimientos.
100 grs. de rosbif o un filete de ternera del mismo peso.
2 cucharaditas de aceite.
2 pimientos morrones o cucharada de concentrado de tomate.
2 dl de caldo.
Sal y pimienta.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación:

Pelamos las patatas, las cortamos en dados, las cocemos en agua con sal y escurrimos.
Picamos los pimientos también en dados y rehogamos, junto con las patatas, en 2 cucharadas de aceite.
Trituramos los pimientos morrones con la batidora (si se prefiere, se pueden sustituir por centrado de tomate) y añadimos al resto de los ingredientes.
Incorporamos el caldo. Sazonamos con sal y pimienta al gusto y espolvoreamos con el perejil bien picado.
Servir muy caliente acompañado con el rosbif o el filete de ternera asado a la plancha.

ROSQUILLAS

Ingredientes (8 personas)

3 huevos.
½ kg. De harina.
9 cucharadas de aceite.
1 limón (zumo y ralladura)
1 copa de anís.
1 pizca de bicarbonato.
1 papelillo de armisen (gaseosa).

Preparación:

En un recipiente grande, cacerola o bol se mezclan todos los ingredientes y se amasan bien, se va añadiendo harina hasta que la masa no se pegue a las manos. Se deja reposar 15 minutos, tapándola con un trapo. Pasado el tiempo de reposos, se forman las rosquillas y se fríen en abundante aceite, El aceite debe de estar bien caliente, pero no en exceso para que se hagan bien por dentro.
Cuando estén fritas se espolvorean con azúcar.

SALMÓN AL CAVA

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de salmón Pescanova 800 grs.
250 grs. de champiñón.
¾ litro de caldo de pescado.
1 cebolla.
1 botella de cava.
50 grs. de mantequilla.
1 limón.
Maizena.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar el salmón según las instrucciones del envase y salpimentar.
Cocer el salmón al vapor o en una olla bien tapada con la mitad del caldo de pescado y la mitad del cava durante 10 minutos y conservar caliente.
Para la salsa:
Filetear los champiñones y hervirlos con agua, sal y limón durante 10 minutos.
Pochar la cebolla picadita en mantequilla. Cuando este transparente, añadirle ½ botella de cava, los champiñones y el resto de caldo. Dejar reducir 5 minutos y añadirle la maizena disuelta en el caldo de pescado (frío). Hervir sin dejar de mover otros 5 minutos.
Servir con la salsa.

SALMÓN AL CAVIAR

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de salmón Pescanova 800 grs.
1 bote pequeño de nata líquida.
1 bote pequeño de sucedáneo de caviar.
10 grs. de mantequilla.
1 chorrito de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar el salmón según la instrucciones del envase.
Untar con la mantequilla una fuente de microondas. Disponer en ella las rodajas de salmón Pescanova. Rociar con vino blanco, salpimentar y meter 3 minutos en el microondas.
Sacar y rociar con la nata líquida, mezclada con mitad del sucedáneo de caviar.
Volver a calentar en el microondas 2 minutos.
Decorar con el resto del sucedáneo y servir enseguida.
Se puede acompañar con patatas cocidas.

SALMÓN AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De salmón (cola).
½ limón.
400 grs. De patatas.
½ pimiento rojo.
½ cebolla grande.
Perejil picado.
Sal, pimienta y agua.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas en lonchas, el pimiento rojo en tiras y la cebolla en juliana. En una placa de horno hacemos una cama con todo lo anterior y le echamos también el limón en lonchas y sal. Añadimos agua y lo metemos a 180 grados en el horno. Cuando estén hechas las verduras, metemos la cola del salmón al horno con las verduras, salándola y salpimentándola cinco o seis minutos.
En un plato ponemos unas pocas patatas y un poco del jugo de la placa del horno, las deshacemos con un tenedor y lo echamos en una sartén con un poco del agua y perejil picado. Lo echamos ligamos todo y lo echamos por encima del salmón.

SALMÓN AL VINO BLANCO

Ingredientes

1 bolsa de salmón Pescanova 800 grs.
1 zanahoria.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
Ajo, perejil y aceite de oliva.

Preparación

Adobamos el salmón, previamente descongelado, según instrucciones del envase, con una marinada de ajo, perejil y sal durante 24 horas.
Freímos en aceite la cebolla y la zanahoria picada en juliana.
Ponemos el pescado en una cazuela, añadimos el sofrito y el vino y lo dejamos cocer durante 20 minutos.
Servimos caliente.

SALMÓN CON SALSA AL MUJJOL

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de salmón.
1 tarrina de mujjol de 120 grs.
1 limón.
1 cucharada de mostaza.
½ dl de aceite de oliva.
1 cucharada de perejil troceado.
20 grs. de cebolla troceada.
Sal y pimienta blanca molida.

Preparación

En una ensaladera poner el jugo del limón, la mostaza, el perejil y la cebolla bien troceados. Batirlos todo y añadir el Mujjol, la sal y la pimienta, remover hasta que la mezcla sea perfecta.
Cocer el salmón en agua salada. Disponer las rodajas ya cocidas sobre una bandeja de servir. Echar por encima la salsa.
Servir con verduras hervidas por ejemplo patatas y zanahorias, espolvoreados con perejil picado.
Este tipo de salsa se puede utilizar para cualquier tipo de pescado cocido.

SALMÓN EN SALSA VERDE

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de salmón.
2 cebolletas.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de harina.
1 vaso grande de caldo de pescado.
12 espárragos verdes frescos.
Aceite, sal.
Perejil picado y pimienta.

Preparación

Picamos muy fino el ajo, las cebolletas y la cebolla y los ponemos a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando estén bien doraditos les ponemos 1 cucharada de harina y removemos bien.
A continuación añadimos el salmón, que habremos salpimentado previamente, el caldo de pescado y el perejil picado.
Dejamos que el salmón se haga durante 5 minutos por cada lado a fuego lento.
Aparte pelamos los espárragos frescos y los freímos en una sartén con aceite.
Servimos el salmón en su propia salsa, adornamos con los espárragos fritos.

SALMONETES A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (6 personas)

6 salmonetes.
75 grs. de mantequilla.
Hinojo y perejil.
Romero, tomillo y sal.

Preparación:

Los salmonetes se limpian y se sazonan con sal, pudiendo dejarles la cabeza o no, según se desee.
A continuación, se coloca cada uno de ellos sobre una hoja de papel de aluminio, se untan con mantequilla y se espolvorean con las hierbas finamente picados (pueden emplearse las hierbas que más gusten o las que se tengan disponibles en el momento de prepara el plato). Por último, se envuelven los salmonetes en el papel, doblando bien los bordes y se disponen en la placa del horno o en una fuente refractaria, introduciéndolos en el horno a temperatura media por espacio de 15 o 20 minutos.
Se sirven en el mismo papel, recién sacados del horno, y pueden acompañarse con trozos de limón.

SALMONETES AL AZAFRÁN

Ingredientes

4 salmonetes de 200 grs.
2 tomates.
¼ litro de agua.
Azafrán, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos los salmonetes, les quitamos la espina y los fileteamos.
Con las cabezas y las espinas hacemos un caldo. Para esto sofreímos las cabezas y las espinas en un poco de aceite, cubrimos de agua y dejamos hervir, esperando que se reduzca a la mitad.
En otra sartén ponemos aceite y sofreímos el tomate que habremos pelado y cortado en cuadraditos.
Añadimos azafrán y esperamos 10 minutos a que se rehogue perfectamente.
Después agregamos el caldo de pescado.
Seguidamente sazonamos los filetes de salmonetes al gusto y los ponemos en la sartén. Dejamos que se hagan como un par de minutos por cada lado y servimos.

SALMOREJO

Ingredientes (4 personas)

½ kg de tomates maduros.
2 dientes de ajo.
2 rebanadas de pan seco.
1 cucharada de vinagre.
4 cucharadas de aceite.
1 taza de agua.
1 yema de huevo.
Cebollino picado y sal.

Preparación:

Lavamos los tomates. Los troceamos y los ponemos en el vaso de la batidora con el pan, los ajos y la yema de huevo.
Batimos bien e incorporamos el vinagre, la sal y el aceite, seguimos batiendo, hasta que quede una mezcla fina.
Añadimos el agua y refrigerar.
En el momento de servir espolvoreamos con cebollino picado.
También se puede picar en él, en vez de los cebollinos, una lata de bonito en aceite y un huevo duro muy picadito, al estilo de Soria.
O ponemos unos trocitos de pan frito pequeñitos, al estilo de Cuenca.

SANCOCHO CANARIO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de sama o lubina.
400 grs. de patatas.
3 dientes de ajo.
½ guindilla.
½ cucharadita de cominos.
1 cucharada de pimentón dulce.
1 dl de aceite.
2 cucharadas de vinagre.
Sal.

Preparación:

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas. Las cocemos en una cacerola con agua y sal.
A los 5 minutos de ebullición, añadimos el pescado y lo dejamos cocer todo otros 5 minutos.
Mientras preparamos el mojo o la salsa.
Majamos en el mortero los ajos pelados, la guindilla y el comino. Añadimos un pellizco de sal. Cuando esté bien picado, añadiremos el pimentón y el vinagre y se va incorporando el aceite poco a poco, como si estuvieras preparando una mayonesa.
Al final se añade un poco de caldo de pescado y las patatas.
Se sirve el pescado, bien escurrido, junto con las patatas y la salsa se echa por encima.
El sancocho también puede ir acompañado de salsa mojo verde.
Para prepararlo, se maja en un mortero ½ pimiento verde troceado y sin semillas, 1 rama de perejil, 3 dientes de ajo, 1 pizca de orégano, otra de cominos y sal. Añadimos el aceite, poco a poco, como si hiciéramos una mayonesa. Cuando esté bien ligado lo regamos con vinagre y seguimos removiendo un poco más. Serviremos las patatas en una fuente y el pescado en otra. El mojo en una salsera aparte.

SANFAINA DE CONEJO

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1 kg.
¾ de taza de aceite.
1 berenjena.
1 pimiento morrón verde.
3 tomates medianos.
1 cebolla grande.
½ cucharadita de azúcar.

Se corta el conejo en pedazos, se doran con el aceite en una sartén y se reserva.
Se pica la cebolla muy finamente y se fríe en el mismo aceite. Se agrega el morrón y la berenjena pelada todo picado finamente, se deja que se cueza un poco y se añade el tomate pelado, la sal, el azúcar y se deja hacer todo hasta que el tomate este bien echo.
Se agrega el conejo y se deja cocer dándole vueltas unos 5 minutos, para que el conejo tome el sabor de la salsa.

SARDINAS A LA GENOVESA

Ingredientes (4 personas)

20 sardinas.
2 huevos duros.
2 huevos.
2 cucharadas de alcaparras.
10 filetes de anchoas.
150 grs. de pan rallado.
50 grs. de harina.
2 limones.
1 pepinillo en vinagre.
1 ramillete de perejil.
Pimienta negra recién molida.
Aceite y sal.

Preparación:

Limpiar bien las sardinas, reservamos las cabezas y las colas y retiramos las espinas.
Picamos finamente los huevos duros, las alcaparras y el perejil.
Cortamos los limones en rodajas, el pepinillo en láminas, los filetes de anchoas por la mitad a lo largo y enrollamos.
Salpimentamos las sardinas, las pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Las freímos en abundante aceite caliente, y las dejamos escurrir sobre papel absorbente de cocina.
Colocamos las sardinas en una fuente poniendo en cada sardina una rodaja de limón, sobre ésta un filete de anchoa, esparcir por encima el huevo duro, las alcaparras y el perejil, adornar los bordes de la fuente con rodajas de limón y láminas de pepinillos y servimos inmediatamente.

SARDINAS GUISADAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de sardinas.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
Aceite, perejil y sal.

Preparación

Limpiamos las sardinas quitándoles las espinas, la tripa y la cabeza. Las dejamos abiertas en forma de abanico y sazonamos.
Aparte picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate.
En una cazuela con un chorro de aceite rehogamos toda la verdura picada. Cuando esté bien pochada, retiramos del fuego.
En una cazuela de horno ponemos una fina capa de verduras rehogadas y encima, haciendo una vuelta las sardinas abiertas.
Cubrimos las sardinas con los restos de las verduras pochadas. Ponemos un chorrito de aceite y metemos al horno caliente a 180º, durante 10 minutos.
Retiramos del horno, espolvoreamos con perejil picado y ya está listo para servir.

SEPIA CON GUISANTES

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de sepia sin piel.
300 grs. de guisantes.
300 grs. de tomates maduros.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pizca de pimienta blanca.
Aceite y sal.

Preparación

Picamos la cebolla, el ajo y el perejil. Freímos en una cazuela de barro con poco aceite.
Limpiamos la sepia, cortamos en dados grandes e incorporamos a la cazuela. Rehogamos unos 10 minutos.
Pelamos y rallamos los tomates y añadimos a la cazuela junto con los guisantes.
Agregamos 1 vaso de agua, sazonamos con sal y pimienta y dejamos cocer 30 minutos.
Se puede servir en la misma cazuela.

SETAS CON PRODUCTOS DEL MAR

Ingredientes

2 bolsas de setas Pescanova 450 grs.
2 envases de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 caja de langostinos Pescanova 400 grs.
1 kg. De mejillones.
1 vasito de vermú.
Ajo, perejil, harina y aceite.

Para el picado:

50 grs. de piñones.
3 cucharadas de tomate frito.
1 diente de ajo.
Perejil.

Preparación:

Descongelamos los lomos de merluza y los langostinos y freímos los lomos pasado por harina en un poco de aceite sin que lleguen a dorarse. En el mismo aceite, freímos las setas hasta que suelten el agua y reservamos. Colando el caldo obtenido. En el aceite que quede, ponemos 1 cucharada de harina y moveremos con cuchara de madera, dejando dorar. Añadimos el ajo y perejil picado muy fino sin dejar de mover y sin que se queme nada.
Los mejillones los limpiamos, y los abrimos al vapor, les quitamos la concha y los reservamos.
Inmediatamente, añadimos un poco de caldo de los mejillones y el vaso de vermú y ponemos encima las setas, los lomos de merluza y los langostinos. Damos un hervor, añadiendo algo de sal y pimienta si hiciera falta.
Añadimos luego el picado y los mejillones y damos un último hervor.

SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS A LA ITALIANA

Ingredientes

1 estuche de setas, gambas y espinacas Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
¼ Kg. de macarrones.
1 vasito de vino.
½ vasito de aceite.
1 cebolla pequeña.
1 pastilla de caldo de pescado.
Tomate frito.
Queso rallado.
Sal.

Preparación

Descongelar las setas y gambas bajo un chorro de agua fría, y escurrir bien.
Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 5 minutos. Escurrir y trocear.
Cocer los guisantes según las instrucciones del envase.
Cocer los macarrones en agua con sal y la pastilla de caldo de pescado.
Sofreír en una sartén las setas con aceite y sal, añadir la cebolla picada, los guisantes y las espinacas troceadas. Añadir el vino y dejar cocer durante 3 minutos en la sartén. Agregar las gambas.
Escurrir los macarrones y añadirlos a la satén. Agregar un poco de tomate frito y el queso rallado.
Servir caliente.

SOLOMILLO AL CABRALES

Ingredientes (4 personas)

4 solomillos de 200 grs. cada uno.
200 grs. de queso de cabrales.
50 grs. de mantequilla.
¼ litro de nata liquida.

Preparación (En microondas)

Precalentar una fuente 6 minutos a potencia de 650 W. Mientras, mezclamos el queso con la mantequilla, agregando al final la nata, hasta conseguir una crema untosa.
Derretir la mantequilla y colocar los solomillos. Conectar 5 minutos más. A media cocción dar la vuelta y dejar el resto del tiempo.
Finalmente, colocar los solomillos en la fuente de servir y verter la crema de queso y el jugo de la carne por encima. Servir en plato caliente acompañados de champiñón, girgoles o patatas, asado todo ello en el mismo microondas.

SOLOMILLO A LA HAWAIANA

Ingredientes (4 personas)

2 solomillos de cerdo enteros.
8 dientes de ajo pelados y cortados por la mitad.
2 cucharadas de aceite de oliva.
250 grs. de piña en almíbar troceada.
Sal
Pimienta negra molida.
1 cucharada de concentrado de carne.
½ taza de caldo.

Preparación (En microondas)

Calentar la bandeja de dorar durante 5 minutos a potencia de 600 W.
Mientras tanto atar los solomillos para que no pierdan la forma y untarlos con el aceite.
Cuando la bandeja esté caliente, dorar los solomillos ½ minuto por cada lado.
Agregar los ajos y conectar el microondas 2 minutos más.
Retirar los solomillos, añadir la piña a la bandeja y meterlo de nuevo en el microondas 3 minutos, a la misma potencia.
Colocar los solomillos, el concentrado de carne, el caldo, sal y pimienta.
Tapar la bandeja y conectar de nuevo 3 minutos más.
Cortar en rodajas y acompañar con arroz blanco.
Si se desea se puede espesar la salsa con maizena.

SOLOMILLO AL OPORTO

Ingredientes

1 Solomillo de ternera de 1 kg.
1 Cebolla grande.
2 dientes de ajo.
Un poquito de perejil.
2 copitas de vino de oporto.
½ pastilla de caldo de carne.
Sal, pimienta y aceite
1 cucharada sopera de pan rallado
Un poquito de nata liquida.

Preparación:

Picamos finamente la cebolla y la freímos en aceite muy lentamente. Cuando la cebolla esté transparente, se añade el ajo y el perejil machacados previamente en el mortero, se le da unas vueltas y se pone la cucharada de pan rallado. Se deja que se dore un poquito.
Se añade las copitas de vino de Oporto y la media pastilla de caldo, previamente diluida en un vaso de agua.
Se deja cocer todo durante una media hora para que espese la salsa. Una vez reducida se bate en la minipimer y se reserva.
Mientras tanto se sazonan y se fríen los filetes de solomillo en una sartén con aceite, se sacan y se colocan en una fuente de barro.
El aceite utilizado para freír los filetes se incorpora a la salsa junto con un poquito de pimienta y nata liquida, se pone a cocer un poquito (aproximadamente unos 10-15 minutos) para que la salsa se ligue. Cuando la salsa este ligada se cubren con esta los filetes y se pone en el horno a calentar hasta la hora de servirlos a la mesa.

SOLOMILLO ESCALIBAT

Ingredientes (4 personas)

1 solomillo de cerdo.
2 berenjenas.
2 pimientos rojos.
1 cebolla.
200 cl. De nata líquida.
Aceite.
Sal y pimienta.

Preparación:

Salpimentamos el solomillo. Lo freímos en aceite caliente a fuego fuerte. Para que se fría por fuera y quede jugoso por dentro. Una vez frito se aparta del fuego.
Ponemos en el horno las berenjenas, el pimiento y la cebolla lavadas y escalibamos (típico de Cataluña) a fuego 210º, hasta que veamos que los pimientos sueltan su agua y la berenjena se ha hecho. Una vez escalibadas, pelamos y echamos en el vaso de la batidora. Batimos y añadimos la nata líquida, la sal y la pimienta al gusto.
Cortamos el solomillo en trozos de dos dedos aproximadamente.
Se sirve con la salsa de la escalibada.

SOLOMILLO “ MEDALLONES DE SOLOMILLO”

Ingredientes

10 medallones de solomillo.
200 grs. de cebolla.
300 dl de jugo de carne.
250 dl de aceite de oliva.
200 dl. De crema de leche.
2 copas de ron.
Romero.
Guindilla colorada.
Sal.

Preparación:

Salteamos los medallones en el aceite y los reservamos.
En el mismo aceite rehogamos la cebolla y flambeamos el ron, agregamos el romero, el jugo de carne, un trocito de guindilla y la crema de leche.
A esta salsa le añadiremos los medallones y se deja cocer durante 3 minutos.
Para servir podemos adornar el plato con aguacate, arroz blanco o verduras guisadas.

SOLOMILLO AL PLÁTANO CANARIO

Ingredientes (4 o 5 personas)

1 kg. De solomillo.
2 cebollas.
2 zanahorias.
3 tomates.
4 plátanos canarios.
Manteca de cerdo.
Vino tinto.
Jugo de carne de hígado.
25 grs. de mantequilla.
Pimienta negra, al gusto.
2 hojas de laurel.
½ cucharada de tomillo.

Preparación:

Limpiamos la grasa de los solomillos y los salpimentamos.
En la bandeja de horno untamos la manteca de cerdo y la doramos ligeramente.
Aparte troceamos la cebolla, tomates, zanahorias y dos plátanos pelados, todo este conjunto lo añadimos a la fuente del horno y lo dejamos hornear durante 35 minutos, añadiendo vino poco a poco.
Pinchamos el solomillo con una aguja de cocina, estará lista la pieza cuando el líquido sea transparente, una vez comprobado la pieza la dejaremos aparte en una fuente.
Sacaremos la bandeja del horno y recogeremos todo el jugo de la carne y lo pondremos a hervir durante unos minutos. Se pasa todo por el colador o chino y añadimos los plátanos sobrantes, pelado y cortados en rodajas finas, le añadimos mantequilla y lo batimos bien, hasta que la mantequilla se deshaga del todo. Lo salpimentamos y añadiremos esta salsa al solomillo.
Este plato lo podemos acompañar con verduras guisadas o arroz blanco.

SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de solomillo en un trozo.
50 grs. de mantequilla.
1 bandeja de champiñones.
2 cucharadas de aceite.
1 cebolla mediana.
200 ml. De caldo de carne.
1 copa de brandy.
Sal y pimienta.

Preparación:

Se precalienta el horno a 200º durante unos minutos.
Se ata el solomillo para que conserve buena forma durante el asado, se unta con mantequilla, se pone en una fuente refractaria y se introduce en el horno caliente durante 10 minutos, dándole la vuelta varias veces parta que se dore por todos lados.
Una vez dorada la carne, se sala, se vierte el caldo en la fuente y se continúa la cocción de 10 a 15 minutos más, según el punto que se quiera dar a la carne, más o menos hecha.
Se pela la cebolla y se corta en tiritas y se sofríe a fuego muy lento en el aceite, cuando esté transparente, se agregan los champiñones limpios y enteros si son pequeños, o troceados si son grandes, se rehogan con las cebollas hasta que ésta se dore y se haya evaporado el líquido de vegetación: se salpimentan y se reservan.
Una vez asada la carne, se saca a una fuente y se deja reposar durante 5 minutos antes de cortarla.
Se vierte el brandy en la bandeja, raspando bien para recuperar los jugos del asado (si es necesario se puede añadir un poco de caldo o agua), se agregan los champiñones reservados y se deja que den unos hervores con el jugo.
Se corta la carne en lonchas, se pone en una fuente y se sirve acompañada de la salsa de champiñones.
Se pueden servir los champiñones con la cebolla como guarnición y la salsa, una vez colada, se espesa con una punta de maizena y se sirve en salsera aparte.

SOPA AL ESTILO DE CÁDIZ

Ingredientes (4 personas)

8 cucharadas de aceite de oliva.
1 litro de caldo de ave.
1 copa de jerez seco.
150 grs. de jamón.
3 dientes de ajo.
2 huevos cocidos.
2 yemas de huevo.
3 puñados de pan cortado en cuadrados.
Perejil picado.

Preparación

Cortamos los ajos en láminas y hacemos con ellos un sofrito en una sartén. Añadimos el jamón cortado en cuadraditos y el pan. Rehogamos bien y pasamos todo a una cazuela. Agregamos el caldo caliente, el huevo picado, ponemos a punto de sal y dejamos cocer durante 20 minutos.
Después, mezclamos la yema con el jerez, batiéndolo bien, e incorporamos la sopa que hemos hecho antes. Volvemos a batir y dejamos cocer todo unos 5 minutos más. Antes de servir, añadimos un puñado de perejil picado.

SOPA CAMPESTRE

Ingredientes (6 personas)

1 cogollo de repollo.
300 grs. de alubias blancas.
3 cebollas.
5 zanahorias medianas.
3 tomates.
1 rama de apio.
200 grs. de panceta.
2 ramas de tomillo.
1 dl. De aceite de oliva.
3 cucharadas de perejil picado.
6 rebanadas de pan.
Sal y pimienta.

Preparación:

Lavamos las hojas de repollo y cortamos en tiras.
Pelamos y picamos muy finas las cebollas y reservamos.
Pelamos y troceamos las zanahorias.
Cortamos la panceta en cubos.
En una sartén calentamos la mitad del aceite, incorporamos la mitad de las cebollas y toda la panceta y rehogamos. Añadimos las tiras de repollo, las zanahorias, el apio limpio y cortado en aros, las alubias escurridas tras haberlas mantenido en remojo durante toda la noche, el tomillo y la mitad del perejil. Rehogamos unos segundos y ponemos todas las verduras en una cazuela.
Cubrimos con 2 litros de agua fría, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave durante 2 horas, aproximadamente. A mitad de la cocción, incorporamos los tomates pelados, despepitados y troceados. Unos 15 minutos antes de terminar la cocción, calentamos el resto del aceite, incorporamos la cebolla restante, dejamos dorar a fuego suave pero sin que se queme.
Tostamos las rebanadas de pan. Salpimentamos la sopa al gusto y servimos muy caliente en una sopera, espolvoreamos con el perejil restante y la cebolla previamente dorada.
Acompañamos con las rebanadas de pan tostado.

SOPA CASERA

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ tazas de arroz.
100 grs. de jamón con tocino.
1 cebolla.
½ hoja de laurel.
2 huevos cocidos.
1 pimiento morrón asado.
200 grs. de guisantes.
50 grs. de tocino.
1 litro de agua.
Sal, aceite y perejil.

Preparación

En una cazuela con un poco de aceite rehogamos la cebolla picada. Cuando esté doradita añadimos el jamón cortado en pequeños tacos, el tocino también en taquitos y el pimiento morrón pelado y picado.
Después agregamos el arroz, los guisantes cocidos y una hoja de laurel, dejamos rehogar 3 ó 4 minutos y echamos el agua. Dejamos que cueza a fuego lento 15 minutos, hasta que se haga el arroz. Espolvoreamos con perejil picado y los huevos cocidos picados también y servimos.

SOPA DE ALMEJAS

Ingredientes

1 kg. de almejas.
2 tomates maduros sin piel ni pepitas.
1 cebolleta.
1 diente de ajo.
1 litro de caldo de verduras.
8 rebanadas de pan frito.
1 cucharadita de Fernet.
Sal, aceite.

Preparación

Lavamos las almejas y las abrimos en una cazuela con un poco de agua.
Retiramos las almejas y reservamos su caldo.
Separamos la carne de la concha y guardamos la carne.
Rehogamos en una cazuela con aceite la cebolla, el ajo y el tomate picaditos.
Añadimos el pan tostado troceado, la cucharadita de Fermet, el caldo de verduras y el de las almejas, lo dejamos cocer durante 3 minutos, lo retiramos y añadimos las almejas.
A la hora de servir, se agrega a la sopa las ocho rebanadas de pan frito untadas con ajo.

SOPA DE ALMENDRAS

Ingredientes (4 personas)

30 almendras peladas.
3 dientes de ajo.
3 granos de pimienta.
4 rebanadas de pan.
½ pimiento morrón.
½ pimiento verde.
1 cebolleta.
1 cucharada de perejil picado.
1 cucharadita de azafrán en polvo.
1 litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación

Freímos las almendras en aceite caliente, cuando estén doradas, las retiramos y escurrimos. En el mismo aceite rehogamos el ajo, el pan cortado en dados, los pimientos y la cebolleta picados, la pimienta y el azafrán. Cuando todo esté dorado salamos, escurrimos y vertemos en un mortero. Añadimos las almendras y machacamos. En una cazuela ponemos el agua al fuego, cuando hierva echamos la pasta del mortero. Cuando vuelva a cocer desespumamos y dejamos cocer 10 minutos a fuego lento, probamos de sal y espolvoreamos con perejil.

SOPA DE ALMENDRAS INTERNET

Ingredientes (4 personas)

250 grs de almendra molida.
150 grs. De azúcar.
1 litro de agua.
Canela en polvo para espolvorear.
Fresas para adornar.

Preparación:

Echar en un cazo la almendra molida, el azúcar y el agua lo ponemos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, luego dejar hervir durante 20 minutos, si espesase mucho le añadiremos otro vaso de agua.
Colarlo con un chino en un bol grande y servirlo en un bol pequeño, se puede adornar con fresas cortadas en rodajas y una ramita de menta y espolvorearlo con canela.

SOPA DE AJO

Ingredientes (4 personas)

½ barra de pan tostado.
4 dientes de ajo.
1 litro de agua.
1 cucharada de pimentón picante.
4 huevos.
Aceite, sal.

Preparación

Pelamos y ponemos los ajos en una cazuela de barro con un generoso chorro de aceite de oliva. Los doramos a fuego lento.
Cuando se hayan dorado bien por todos los lados añadimos el pan que habremos troceado previamente y lo sofreímos. Incorporamos a continuación el pimentón, sin dejar de removerlo durante 1 minuto por lo menos.
Seguidamente echamos el agua que tendremos preparada.
Dejamos cocer a fuego lento durante 45 minutos.
Batimos los huevos y se los agregamos a la sopa. Removemos y esperamos que cuajen.
Servimos caliente.

SOPA DE AJO INTERNET

Ingredientes

Rebanadas de pan.
Huevos (opcional)
Sal gorda y pimentón.
5 dientes de ajo.
Aceite de oliva

Preparación:

Ponemos agua a hervir en una cazuela con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva.
En un mortero majamos los dientes de ajo, una pizca de sal gorda, el pimentón (si se quiere picante) y un poco de aceite de oliva y lo añadimos al agua hirviendo.
En una cazuela de borro ponemos las rebanadas de pan y cubrimos con el agua hirviendo. Si queremos se puede añadir el huevo. Dejamos reposar durante 7 u 8 minutos. Servimos.

SOPA DE AJO CON JAMÓN

Ingredientes

200 grs. de rebanadas de pan asentado.
50 grs. de jamón serrano o chorizo.
4 huevos.
4 dientes de ajo.
1 litro de caldo desgrasado.
½ cucharada de pimentón dulce.
1 dl. de aceite de oliva y sal.

Preparación

Calentamos el aceite de oliva en una cazuela de barro y rehogamos en él los ajos fileteados con el jamón y el chorizo.
Agregamos el pimentón y las rebanadas de pan, que se han tostado previamente en tostadora o al horno.
Incorporamos el caldo y dejamos hervir durante 10 minutos. Probamos y salamos si hiciera falta, pero con el jamón y el caldo ya se sala.
Cascamos los huevos, sobre la sopa y metemos la cazuela al horno hasta que se cuajen la clara de los huevos, manteniéndose blanca la yema.
Servimos caliente en la misma cazuela.

SOPA DE ARROZ CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de arroz.
2 dientes de ajo.
2 puerros.
1 y ½ litros de caldo de ave.
100 grs. de jamón.
½ pimiento morrón.
Aceite y sal.
Perejil picado.

Preparación

Echamos un buen chorro de aceite de oliva en una cazuela y la ponemos a fuego medio. Rehogamos en ella los dos dientes de ajo pelados, los puerros en trozos y el pimiento morrón picado.
Cuando todo este pochado añadimos el jamón cortado en pequeños dados y el arroz, para rehogarlo junto con la verduras que hemos pochado.
Removemos para que no se pegue. Y una vez que este todo rehogado cubrimos con el caldo de ave y dejamos cocer el guiso entre 15 y 20 minutos.
Probamos de sal, agregamos perejil picado y servimos.

SOPA DE CALABAZA CON ARROZ

Ingredientes (4 personas)

2 puerros.
400 grs. de calabaza.
3 patatas.
200 grs. de espinacas cocidas.
1 rama de orégano.
½ litro de caldo.
2 cucharadas de queso parmesano.
1 tácita de arroz.
¾ litro de leche.
Aceite y sal.

Preparación

Limpiamos y picamos los puerros. Pelamos y troceados las patatas en dados. Hacemos igual con la calabaza.
Rehogamos con un chorro de aceite los puerros, las patatas, una pizca de orégano, la mayor parte de la calabaza y sal.
Añadimos el caldo y la leche. Dejamos cocer durante 10 minutos e incorporamos el arroz. Esperamos otros 12 minutos.
En una sartén, con un chorrito de aceite, salteamos el resto de los dados de calabaza.
Picamos las espinacas y agregamos a la sopa. Unimos los trozos de calabaza salteada y dejamos 2 minutos en el fuego.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes (4 personas)

2 cebollas grandes.
8 unidades de queso en lonchas.
8 rebanadas de pan tostado.
1 Litro de caldo de carne.
2 cucharadas de aceite.
sal.

Preparación

Pelar las cebollas, cortarlas en discos finos y rehogarlos en el aceite, a fuego muy suave, hasta que estén dorados. (30 minutos aproximadamente). Verter el caldo y dejarlos cocer otros 30 minutos. Rectificar la sal.
Repartir la sopa en 4 cazuelitas refractarias, poner en cada una de ellas 2 rebanadas de pan y 2 lonchas de queso y gratinarlas en el horno hasta que el queso esté dorado.

SOPA GRATINADA DE CEBOLLA

Ingredientes

250 grs. de cebolla.
3 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharada sopera de harina.
1 litro de agua con una pastilla de caldo de ave.
2 cucharadas soperas de vino de Oporto.
6 rebanadas de pan cortadas muy finas.
5 cl de nata líquida.
50 grs. de queso gruyére rallado.

Preparación

En un cazo ponemos el aceite a calentar y echamos en él las cebollas peladas y cortadas en rodajas muy finas, dejando que se doren ligeramente, agregamos la harina espolvoreándola sobre las cebollas. Le damos unas vueltas y añadimos el caldo, el vino y muy poca sal. Agregamos la nata líquida y dejamos que cueza todo junto 5 minutos.
Mientras tanto tostamos las rebanadas de pan. Vertimos la sopa en un cacharro resistente al horno. Colocamos las rebanadas de pan por encima y espolvoreamos con queso rallado. Metemos a gratinar y servimos en los mismos cacharros bien calientes.

SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Ingredientes

1 litro y ½ de caldo de verduras.
1 manojo de espárragos trigueros.
2 huevos.
100 grs. de jamón troceado.
Sal y aceite.

Preparación

Lavamos bien los espárragos y los troceamos quitando la parte más duras del tallo.
A continuación, en una cazuela salteamos el jamón con un chorrito de aceite.
Después, troceamos los espárragos y los añadimos, junto con el caldo, a la cazuela donde hemos salteado el jamón.
Dejamos cocer durante unos 15 minutos. Entonces echamos los huevos batidos y movemos hasta que cuajen.
Ponemos a punto de sal y servimos.
También, y justo antes de echar los huevos, podemos pasar por el pasapurés los espárragos para espesar un poco la sopa.

SOPA DE FIDEOS CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (5 personas)

250 grs. de fideos “0”.
1 manojo de espárragos trigueros
1 litro de caldo ligero de carne.
2 huevos.
Sal, pimienta.
Queso rallado (parmesano o emmental).

Preparación

Raspar y lavar los espárragos, quitarles la parte dura. Cortar las yemas y reservarlas.
Atar los tallos y cocerlos en una cacerola, con agua y un poquito de sal. Retirar y pasar por el pasapurés, reservando el agua de la cocción.
Se vierte el caldo de carne en una cacerola y se le añade el puré de espárragos y el agua de la cocción.
Se lleva a ebullición y se añaden los fideos y las puntas de los espárragos. Remover de vez en cuando, hasta que la pasta este en su punto.
En una sopera se baten los dos huevos con dos cucharadas de queso rallado y unas pizcas de sal y pimienta.
Se añade a la sopera la pasta con los espárragos y se sirve en la misma sopera.

SOPA FRÍA DE AGUACATES CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 caja de langostinos Pescanova 800 grs.
1 aguacate maduro.
1 limón.
200 cc de nata.
½ litro de leche.

Preparación:

Cocemos los langostinos, reservando el agua que queda para después.
Ponemos el aguacate pelado y troceado en la batidora, el zumo de limón, la nata, 1 vaso de leche y un vaso de caldo de cocer los langostinos.
Batimos todo hasta que quede muy homogéneo, añadiendo más leche y caldo según se quiera espesar sopa.
Por último, agregamos los langostinos pelados y se sazona al gusto, guardándose después en el frigorífico.
Se sirve fría.

SOPA DE LECHE Y NUECES

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
½ palo de canela.
200 grs. de azúcar.
¼ barra de pan del día anterior.
100 grs. de nueces picadas.
Corteza de naranja.
100 grs. nueces caramelizadas.

Preparación

En una cazuela mezclamos la leche con azúcar, canela y las nueces picadas. Ponemos a fuego y añadimos el pan troceado. Dejamos hervir a fuego lento hasta que la leche engorde, pero no demasiado.
Vertemos en los tazones de servir y adornamos con tiras de cáscara de naranja cortada en juliana y las nueces caramelizadas partidas.

SOPA DE MENUDILLOS

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De menudillos de pavo.
¼ kg. De restos de pavo (cuellos, patas, etc.)
1 codillo de cerdo.
100 grs. de arroz o Pasta grande tipo espirales.

Preparación:

Hacemos un caldo con los restos de pavo y el codillo de cerdo, hirviéndolos en 2 litros de agua durante 1 hora y media y espumando de vez en cuando.
Colamos el caldo y añadimos los menudillos de pavo y el arroz, o las espirales.
Hervimos durante 20 minutos procurando que quede un caldo espeso.

SOPA DE PAN Y PIMIENTOS

Ingredientes

Pan duro.
4 dientes de ajo.
3 pimientos verdes.
1 tomate maduro.
3 huevos.
1 y ½ litro de agua o caldo.
Aceite y sal.

Preparación

Se pelan y se sofríen los ajos. Se añaden los pimientos verdes troceados y el tomate picado y sin pepitas.
Cuando esté todo bien rehogado se añade el pan en trozos y después el caldo.
Dejamos cocer con la tapadera puesta durante 20 minutos por lo menos.
Transcurrido ese tiempo, incorporamos los huevos picados que habremos cocido antes y dejamos cocer otros 5 minutos, todo junto.
Ponemos a punto de sal y servimos.

SOPA DE PESCADO EN LA OLLA

Ingredientes

1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 envase de combinado de marisco Pescanova 600 grs..
1 cebolla rallada.
1 taza de arroz.
1 cubito de caldo de pescado.
1 huevo batido con zumo de limón.
Aceite y sal.
Perejil y laurel.

Preparación

Descongelar las ventrescas de merluza según instrucciones del envase.
Poner a hervir en una olla las ventrescas con el laurel, la cebolla rallada, el cubito de caldo, un chorro de aceite y perejil. Cuando hierva, añadir el marisco congelado y dejar cocer todo 10 minutos más.
Retirar el pescado y el marisco y colar el caldo.
Cocer el arroz durante 15 minutos en este mismo caldo.
Mientras tanto, limpiar el marisco y trocear el pescado. Añadir el pescado y el marisco al arroz y apagar el fuego. Dejar reposar.
Retirar un cucharón de caldo, dejar enfriar un poco y añadirlo a un huevo batido previamente con limón y sal. Añadir todo esto, bien mezclado, a la olla y dar un hervor.
Servir caliente.

SOPA DE PESCADO CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 personas)

1 cabeza de merluza
Raspas de pescado.
2 tomates pelados.
1 cebolla grande.
12 langostinos.
½ kg de mejillones.
1 rebanada de pan.
1 litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación:

Se pone a hervir la cabeza de pescado, las raspas y la cabezas de los langostinos, para hacer un fondo de pescado, se tiene cociendo con sal unos 15 minutos.
Se retira del fuego y se cuela el caldo, una vez separadas la cabeza y las raspas.
A la cabeza se el quita la carne y se reserva.
Los langostinos se pelan, y se lavan los mejillones.
Se pican los tomates pelados, la cebolla muy fina y se fríen en una satén.
Se agregan a la sartén una vez fritos. Se añade la rebana de pan y sal. Se añaden los langostinos pelados, los mejillones y la carne de la cabeza de merluza.
Se deja todo cocer durante 10 minutos.

SOPA SALAMANDROÑA

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de calabaza.
2 cebolletas.
2 tomates.
2 pimientos verdes.
1 pimiento rojo.
6 sardinas.
2 dientes de ajo.
Aceite de oliva y sal.

Preparación

Una vez limpios y picados el pimiento verde, la cebolleta y el tomate, los rehogamos en una cazuela con un chorro de aceite.
Cuando estén estos ingredientes doraditos, sazonamos y agregamos el agua, dejando que cueza durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, incorporamos la calabaza troceada en dados, los ajos cortados en láminas y el pimiento rojo, esperamos a que cueza otros 15 minutos.
Pasado el tiempo señalado, colocamos los filetes de sardina sazonados sobre la sopa que ya está cocida y dejamos que se hagan con la cazuela tapada 5 minutos a fuego lento. Una vez cocidas, sacamos las sardinas a un plato para que no se rompan.
Servimos la sopa y colocamos encima los filetes de sardina.

SOPA DE SALMÓN NORUEGO Y JÓVENES VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

4 trozos de Salmón Noruego fresco de 200 grs. cada una.
12 cebolletas jóvenes.
12 zanahorias jóvenes.
12 nabos jóvenes.
Las verduras que se quieran más.
100 grs. de mantequilla,
1 copa de vino blanco.
Sal y pimienta.
4 briznas de azafrán.
4 briznas de cebollino.
Perifollo.
Albahaca.
1 cucharada sopera de fécula de maíz.

Preparación

Cocer las verduras. Limpiar el salmón y cocer al vapor. Preparar un caldo de verduras y aromatizarlo con las hierbas. Ligar el caldo con una cucharada sopera de fécula de maíz.
Para servirlo en el centro del plato se coloca el salmón con la piel hacia arriba y con las verduras alrededor. Agregar la sopa de aroma de hierbas.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes (4 personas)

1 dl. De aceite de oliva.
1 cebolla grande.
¾ de tomates maduros.
½ kg. De pimientos rojos.
1 litro de caldo de verduras.
¼ litro de leche.
1 cucharada de tomillo.
1 cucharada de perejil muy picado.
Sal y pimienta.

Preparación:

Pelamos y picamos muy menuda la cebolla.
Lavamos los tomates y los pimientos, escurrimos, secamos y partimos por la mitad. Retiramos las simientes de los tomates y los filamentos y las semillas de los pimientos.
Calentamos el aceite de oliva en una cazuela de fondo grueso. Agregamos la cebolla y rehogamos sin dejar que coja color.
Incorporamos los tomates y los pimientos, salteamos a fuego medio durante 5 minutos.
Rehogamos con el caldo de verduras y sazonamos con tomillo, sal y pimienta.
Llevamos a ebullición y dejamos cocer, a fuego suave durante 30 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
Trituramos la preparación anterior en la batidora y pasamos a continuación por el chino para obtener una crema suave y homogénea. Ponemos la crema de nuevo en la cazuela y aclaramos con la leche. Calentamos a fuego suave sin dejar de remover. Comprobamos de sal y rectificamos si fuera necesario.
Se sirve la sopa fría o caliente, según se desee y espolvoreada con el perejil picado.

SOPA DE VENDIMIA

Ingredientes (4 personas)

3 patatas.
250 grs. de bacalao desmigado.
3 dientes de ajo.
2 puerros.
Aceite, agua o caldo.
Sal y perejil.
4 granos de pimienta negra.

Preparación

En una cazuela con un chorro de aceite se fríen los ajos enteros y se reservan.
Rehogamos los puerros limpios y cortados en rodajas, añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos, salteamos 2 minutos y agregamos agua o caldo hasta cubrir las patatas.
Cuando lleve 10 minutos cociendo, incorporamos un majado de ajos fritos, perejil picado y pimienta.
Dejamos a fuego lento y transcurridos 5 minutos echamos el bacalao desmigado.
Dejamos cocer otros 5 minutos. Rectificamos el punto de sal, ponemos un chorrito de aceite y servimos.

SOPA DE VERDURAS CON POLLO

Ingredientes (4 personas)

2 zanahorias.
1 penca de acelgas.
1 cebolleta.
200 grs. De guisantes.
1 puerro
1 patata.
150 grs. De judías verdes.
1 pechuga de pollo.
2 huevos cocidos.

Preparación:

Limpiamos las judías verdes de hebras. Pelamos las zanahorias y picamos todo menudito junto con el puerro y la cebolla. En una cacerola con 4 o 5 cucharadas de aceite lo ponemos todo a pochar con un poco de sal y los guisantes, También echamos la penca de acelga limpia de hebras y picadita. Lo cubrimos todo con agua (le podemos echar también una patata picadita), le añadimos la pechuga de pollo para que se cueza junto con las verduras durante 15 minutos, después la sacamos y dejamos cocer la verdura 5 minutos más. Añadimos los dos huevos duros y la pechuga de pollo bien picadito y apagamos el fuego.

SOPA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (4 personas)

½ kg. de zanahorias.
40 grs. de mantequilla.
1 cebolleta picada finamente.
1 litro de caldo de verduras.
40 grs. de arroz.
Sal.
Costrones de pan frito.

Preparación

Cortamos las zanahorias en rodajas finas. Picamos también fina la cebolla y rehogamos junto a la zanahoria en una cazuela con mantequilla a fuego lento. A continuación, añadimos el arroz y el caldo caliente, sazonamos y dejamos cocer a fuego lento unos 20 minutos. Si queda excesivamente espeso, agregamos más caldo, calentamos. Antes de servir, incorporamos los costrones de pan frito.

SUPREMAS DE SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 supremas de 200 grs.
4 zanahorias.
1 rama de apio.
1 cebolla.
1 kg. de cabezas de gambas.
Sal, pimienta.
Harina de maíz.
Coñac.

Preparación

Rehogamos las cabezas de gambas con aceite de oliva, flameamos con coñac y añadimos agua.
Cocemos hasta reducir a la mitad, ligar y pasar por el chino. En un cazo ponemos la cebolla, el apio y la zanahoria, cortado todo en juliana.
Rehogamos con un chorro de aceite y cuando esté en su punto añadimos la salsa que habremos hecho con las cabezas. Podemos echar una cucharada de harina para espesar.
De la parte de la cola del salmón, sacamos los lomos y los fileteamos.
Sazonamos y los hacemos en la sartén sin aceite, 2 minutos por cada lado.
Servimos con la salsa en el fondo del plato.

TARTA DE MANZANA

Ingredientes (4 personas)

600 grs. de masa quebrada.
3 manzanas reinetas.
100 grs. de mermelada de albaricoque.
3 huevos.
1 vaso de leche.
30 grs. de almendras molidas.
50 grs. de azúcar glass.
35 grs. de harina.
1 cucharadita de vainilla azucarada.
25 grs. de mantequilla.
1 vasito de gelatina Royal disuelta.

Preparación

Para hacer la crema: Separamos las yemas de 2 huevos y las mezclamos en un bol con azúcar y la harina.
Ponemos la mezcla en un cazo y vertemos la leche hirviendo, removemos bien y cocemos al baño María hasta que espese. Retiramos del fuego y añadimos las almendras y la vainilla. Dejamos enfríar.
Mientras tanto, pelamos las manzanas, les quitamos el corazón y cortamos en medias lunas. Picamos los recortes sobrantes y mezclamos con la mermelada.
Engrasamos con mantequilla un molde para tartas y forramos con la masa quebrada, apretando con la mano contra los bordes. Horneamos 15 minutos.
La sacamos del horno, untamos con la mermelada, cubrimos con la crema y colocamos los trozos de manzana de forma decorativa.
Horneamos durante 30 minutos y la dejamos enfríar.
Desmoldamos. Finalmente se pinta con la gelatina, para que adquiera un bonito color brillante.

TARTA DE MANZANA MIELE

Ingredientes

1 Kg de manzanas Reineta o Golden
1 paquete de masa de Hojaldre congelada.
3 o 4 huevos.
3 o 4 cucharadas de azúcar.
2 yoghurts naturales.
un poquito de canela en polvo.

Preparación

Se estira la masa del hojaldre encima de una tabla enharinada, para que no se pegue. Se pone en un molde desmoldable previamente untado con aceite.
Se pelan y cortan las manzanas a casquitos y se pone encima de la masa de hojaldre.
Mientras tanto se juntan los huevos, con el azúcar, los yoghurts y la canela en polvo y se bate todo.
Se vierte el batido por encima de las manzanas y se mete al horno en posición de Aire caliente, con una temperatura de 200º, durante 40 o 45 minutos.

TARTA DE NARANJA

Ingredientes

2 paquetes pequeños de nata líquida.
1 paquete de gelatina de naranja.
1 vaso (de agua) de zumo de naranja.
½ vaso (de agua) de azúcar.
½ vaso de agua.
Galletas María redondas.

Preparación

En un recipiente de cristal echamos el zumo de naranja, azúcar y agua, metiéndolo al microondas hasta que empiece a hervir y sacándolo entonces. Echamos la gelatina en la mezcla anterior, la disolvemos y dejamos que se enfríe un poco. Cuando esté templada, echamos la nata líquida y mezclamos. Se echa en un molde redondo y se cubre con una capa de galletas y los huecos entre éstas se rellenan con trozos de galletas.
Se mete a la nevera al menos 5 ó 6 horas, o mejor 1 día entero.
Cuando vayamos a servirlo, metemos el molde en uno más grande que contenga agua caliente, para poderlo desmoldar y lo volcamos en una fuente, quedando las galletas por la parte inferior, sirviendo de base a la tarta.

TARTA DE NAVIDAD

Ingredientes

3 paquete de bizcocho de soletilla.
250 gr. de Nata liquida.
1 lata de piña en almíbar.
un poquito de Bits o Ron
1 bote de nata montada dulce
cerezas en almíbar(verdes y rojas).

Preparación

Se coloca el bizcocho de soletilla en un molde desmoldable.
Mientras tanto en otro molde de pires con papel vegetal se coloca otro paquete de soletilla.
A la soletilla del primer molde se le empapa por encima con una capa de almíbar de piña.
Se coloca después sobre ella otra capa de piña en almíbar cortada en trocitos y mezclados con la nata liquida.
Se coloca la otra capa de soletilla y se vuelve a mojar un poquito con el almíbar. Después se pone otra capa de piña troceada mezclada con la nata liquida.
Se coloca la última de las capas y se le pone un poquito de almíbar.
Para terminar se cubre con nata montada dulce por encima. Y se decora con trocitos de piña y cerezas en almíbar.

TARTA DE NECTARINAS

Ingredientes

1 kg. de nectarinas.
1 cucharada de harina.
Para la masa quebrada:
100 grs. de harina.
2 yemas de huevo.
20 grs. de levadura de panadero.
3 cucharadas de leche caliente (no hirviendo).
Sal, 2 ó 3 cucharadas de azúcar.
Para el almíbar:
3 cucharadas de agua.
3 cucharadas de mermelada de albaricoque.
4 cucharadas de azúcar.

Preparación

Preparamos la masa poniendo en un vaso la leche templada y la levadura durante unos 10 minutos.
En una ensaladera se vierte el liquido y añadimos las yemas, la mantequilla blanda, y por último la harina y la sal. Amasamos entonces con la mano.
Extendemos con la mano o con el rodillo pastelero y la colocamos sobre una chapa untada previamente con mantequilla. Cubrimos con un paño limpio, dejamos que repose la masa y suba durante media hora. Pinchamos todo el fondo con un tenedor, sin llegar a traspasar del todo la masa.
Espolvoreamos entonces con el azúcar y la harina.
Pasamos a un molde de unos 26 cm. de diámetro y recortamos lo que sobresale.
Lavamos las nectarinas y secamos bien, quitamos el hueso y cortamos en cuartos. Rellenamos con estas la tarta y metemos en el horno unos 30 minutos.
Mientras preparamos el almíbar poniendo el agua a cocer con el azúcar y cuando ésta se haya derretido añadimos la mermelada del albaricoque le damos vueltas con una cuchara de madera hasta que quede bien desleída.
Cuando saque la tarta del horno la rociamos con el almíbar con la mermelada y la servimos.

TARTA DE PERA CARAMELIZADA

Ingredientes (4 personas)

4 cuadrados de hojaldre horneado de 10x10 cms.
4 cucharadas de crema pastelera.
4 peras confitadas.
Azúcar glasé o normal.
Mermelada.
Yogur de fresa.

Para la crema pastelera:

5 yemas.
2 huevos enteros.
150 grs. de azúcar.
75 grs. de harina.

Preparación

Para empezar, hacemos la crema pastelera.
A continuación, horneamos los hojaldres y colocamos la crema pastelera encima de cada uno de ellos.
Cortamos las peras en lonchas y la disponemos en forma de abanico sobre la crema.
Después, espolvoreamos con azúcar glasé o normal y gratinamos en el horno durante 5 minutos. Una vez gratinada la tarta, la sacamos del horno y para servir la adornamos con unas guindas y dos cucharaditas de mermelada y yogur de fresa.

TARTA DE QUESO Y FRESON

Ingredientes

250 grs. de fresón.
125 grs. de nata líquida.
2 hojas de gelatina.
125 grs. de queso blanco fresco.
25 grs. de azúcar en polvo.
1 palito de vainilla.
1 huevo (la clara).
Azúcar glass.
Para la masa quebrada:
125 grs. de harina fina.
60 grs. de mantequilla.
2 cucharada de agua.
2 cucharada rasas de azúcar.
1 clara de huevo.
Mantequilla para untar el molde.
Harina para espolvorear la mesa.

Preparación

En un cazo ponemos 50 grs. de nata a calentar que hierva. Apagamos el fuego y metemos en la nata la ramita de vainilla partida en dos a lo largo y dejamos en infusión 15 minutos. Mientras ponemos la gelatina en agua fría, para que se ablande. Una vez blanda, escurrimos y agregamos a la nata con la vainilla. Removemos para incorporarla bien.
Añadimos a esto el queso y el azúcar en polvo y mezclamos bien. Batimos con las varillas el resto de la nata hasta montarla y vamos incorporándola poco a poco a lo anterior. Metemos esta mezcla en la nevera. Estiramos la masa de hojaldre con el rodillo pastelero y cubrimos con ella un molde de tarta previamente enharinada de unos 20 cm. de diámetro y pinchamos el fondo con un tenedor, sin que llegue a calar, y metemos en el horno a 180º durante 10 minutos. Sacamos y dejamos que se enfríe durante unos minutos y untamos con la clara de huevo batida. Volvemos a meterla en el horno 5 minutos más, para que se dore. La sacamos del horno y dejamos que se enfríe y luego rellenamos con la crema que guarde en la nevera. Ponemos por encima el fresón en láminas y espolvoreamos con azúcar glass.

TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO

Ingredientes

Para la masa:

Una yema de huevo.
200 grs. de harina.
90 grs. de mantequilla.
1 cucharada sopera de aceite de cacahuete.
1 vaso pequeño de agua fría.
mantequilla para untar el molde.

Para el relleno:

Una pechuga de pollo cocida.
Un pimiento rojo asado.
200 grs. de bróculis o de puerros.
2 lonchas de bacón o 1 de jamón de York.
40 grs. de queso gruyére en lonchitas finas.
50 grs. de queso gruyere rallado.
¼ de litro de crema liquida.
4 huevos.
1 vaso grande de leche fría.
sal.

Preparación

Preparar la masa quebrada 4 horas antes, por lo menos.
Poner la harina en una ensaladera, espolvorearla con un poco de sal y poner la mantequilla en trocitos pequeños, añadir las yemas y amasar. Echar el vaso de agua poco a poco. Ponerla en una tabla espolvoreada con harina y terminar de amasarla. Una vez conseguida la masa, hacer una bola grande, ponerla en un bol y meterla en la nevera a reposar.
Pasado al menos 4 horas ponerla sobre la tabla espolvoreada previamente con harina y con el rodillo de amasar, estirarla dándole forma redondeada. Preparar un molde con los bordes altos.

TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO

Continuación de la Preparación

Untar el molde con la mantequilla, doblar la masa y meterla en el molde.
Recortar lo que sobre con un cuchillo.
Pinchar con un tenedor todo el fondo de la masa.
Colocar el bacón cortado en trocitos y las lonchas de queso. Meter al horno a temperatura media y dejar que cueza sin que llegue a tomar color.
Mientras tanto batir muy bien los huevos, con la sal y añadir la crema liquida y la leche. Espolvorear con el queso rallado y verter sobre la masa.
Se cuece la pechuga de pollo.
Se rehogan los puerros cortados en rodajas en un poquito de mantequilla.
Se corta el pollo en trocitos pequeños y se añade junto con los puerros.
Se vuelve a meter al horno, durante 15 minutos con el horno fuerte y luego bajar el horno un poco de temperatura y dejar otros 25 minutos.
Cuando falten unos 5 minutos se le pone por encima unas tiras de pimiento rojo para adornar.
La tarta debe tener un aspecto bonito de color tostado o gratinado.
Dejar reposar unos minutos y desmoldar.
Servir caliente o templada.

TARTA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (4 personas)

150 grs. De zanahorias ralladas.
4 huevos.
100 grs. De nueces picadas.
200 grs. De azúcar.
150 grs. De harina.
½ sobres de levadura.
180 grs. De mantequilla.
Un poco de mantequilla y harina para untar el molde.
Azúcar glass.

Preparación:

En un bol grande echamos la mantequilla con el azúcar y lo mezclamos bien usando el accesorio de la barilla de nuestra batidora. Añadimos los huevos uno a uno y batimos bien. A continuación le echamos la nuez picada y la zanahoria mientras seguimos mezclando todo perfectamente. Por último echamos la harina mezclada previamente con la levadura.
Lo ponemos todo bien batido sobre un molde de tarta y lo metemos en el horno a 175º o 180º durante 30 minutos. Dejamos enfriar para desmoldarlo y lo decoramos con el azúcar glass.
Esta mejor de un día para otro.

TARTALETAS DE QUESO Y JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

2 planchas de masa quebrada congelada.
1 botellín de crema de leche.
150 grs. de queso rallado.
4 lonchas de jamón york.
4 huevos.
50 grs. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación:

Untamos los moldes de cerámica aptos para el microondas con mantequilla y forramos con la masa quebrada.
En un bol de la batidora ponemos los huevos, el queso, el jamón, la crema de leche, sal y pimienta. Batimos bien y rellenamos los moldes.
Situamos la rejilla a la mitad del microondas y conectamos a máxima potencia durante 12 minutos. Pinchamos el centro de las tartaletas para comprobar que estén cocidas,
Servimos inmediatamente.

TARTALETA DE MENESTRA IMPERIAL

Ingredientes

1 estuche de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
4 huevos.
1 cebolla.
100 grs. de jamón.
Aceite de oliva.
Huevo batido.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la menestra imperial Pescanova como indica en el envase y escurrirla.
Rehogar en el aceite la cebolla picada y el jamón. Incorporar la menestra y salpimentar.
Estirar el hojaldre y forrar con él un molde de horno.
Pintar con el huevo batido y cocer 15 minutos en el horno.
Cocer los huevos en agua salada entre 8 - 9 minutos para que se queden “mollet” (con la yema blanda). Refrescarlos y pelarlos.
Rellenar con la menestra en el molde y decorar colocando encima los huevos.

TARTALETAS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

100 grs. de salmón ahumado.
1 paquete de tartaletas.
2 petit-suises naturales.
1 cucharadita de mostaza líquida.
125 grs. de queso emmental rallado.
2 cucharadas de queso parmesano rallado
2 huevos.
100 grs. de nata líquida.
1 cucharada de perejil picado.
½ cebolla.
Sal.

Preparación:

Picamos finamente la cebolla y la ponemos en una sartén a fuego bajo, hasta que este bien blandita.
Batimos los petit-suises, con los huevos, el queso emmental, el queso parmesano, la nata, el perejil, la mostaza y la sal.
Incorporamos el salmón ahumado y la cebolla y seguimos batiendo hasta que este todo bien pasado.
Rellenamos las tartaletas con esta mezcla y las metemos al horno, en el 1 listón a 180º " Bóveda y solera" durante 18 minutos.

TERNERA A LAS HIERBAS

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera para guisar.
3 cucharadas de harina.
un diente de ajo.
una cebolla.
3 cucharadas de aceite.
sal y pimienta.
orégano, tomillo y romero.

Preparación

Cortar la carne en trozos. Salpimentar y enharinar.
Pelar y picar el ajo y la cebolla.
Calentar el aceite en una cazuela y dorar la carne durante 30 minutos. Retirar.
Sacar la mitad de la grasa de la cazuela. En la restante, freír la cebolla añadiendo después el ajo y las hierbas.
Verter ½ vaso de agua y salpimentar. Incorporar la carne. Cocer a fuego lento durante 50 minutos.

TERNERA ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 kg. En trozos de falda, aguja o morcillo.
1 vaso de vino.
1 vaso de aceite.
1 cabeza de ajo.
1 cebolla grande.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Perejil, tomillo.
Sal, agua y aceite.

Preparación:

En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla y los ajos picados. Cuando estén dorados añadimos la carne salpimentada y troceada. También echamos el vino, el pimentón, el tomillo, el perejil picado y lo terminamos de cubrir con agua.
Cocemos a fuego lento 2 horas. Iremos agregando agua suficiente para que el guiso no se seque, Cuando la carne este tierna servimos acompañado de patatas fritas.

TERRINA DE MELOCOTÓN

Ingredientes

12 melocotones.
½ kg. de fresón.
1 vasito de vino blanco afrutado.
1 cucharada de zumo de limón.
1 vaso de zumo de naranja.
8 hojas de gelatina.
2 cucharadas de azúcar glass.
5 cucharadas de azúcar.
1 dl. de agua(5 cucharadas).

Preparación

Lavamos y secamos los melocotones. Ponemos el vino a calentar junto con el zumo de naranja y las 5 cucharadas de azúcar y el agua. Metemos las peras en ello cuando esté hirviendo y dejamos que se haga a fuego suave durante 5 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen en este caldo.
Ponemos la gelatina en remojo en agua fría. Cortamos los melocotones en láminas gruesas y los fresones en trozos pequeños. Calentamos de nuevo el caldo e incorporamos separándolo del fuego, las hoja de gelatina bien escurridas previamente. Colamos y dejamos que se enfríe removiendo con una cuchara de madera.
Pasamos una terrina o molde de bizcocho de cristal alargado bajo el chorro de agua fría y sin secarlas echamos ½ cm. de gelatina en el fondo. Metemos en la nevera o en el congelador hasta que se haga (unos 15 minutos). Cubrimos entonces esta capa con una lámina de melocotón intercaladas con trocitos de fresón. Cubrimos con otra capa de gelatina y volvemos a meterla en la nevera hasta que se cuaje. Procederemos así hasta terminar con una capa de gelatina y dejarlo así hasta el día siguiente.
En el momento de servir desmoldamos la terrina y acompañamos con unas bolitas de sorbete de limón, naranja o cualquier fruta que combine bien y con una salsa de frambuesa (que podrá hacer pasando unas frambuesas por la batidora junto con un poco de azúcar y zumo de limón).
Servimos bien fresco.

TERRINA DE PAVO

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de contramuslos o filetes de pavo.
200 grs. de higaditos de pollo.
100 grs. de tocino cortado a dados.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
perejil, laurel, tomillo y nuez moscada.
1 copita de Armagnac.
2 huevos.
150 grs. de crema de leche.
30 grs. de mantequilla,
pimienta blanca y sal.

Preparación

Derretir la mantequilla en una cazuela y freír el tocino y la cebolla, cuando tome calor, añadir los filetes de pavo, los higaditos, los ajos y el perejil, todo muy picado.
Agregar el laurel, el tomillo, la crema de leche, la nuez moscada y el resto de los ingredientes.
Cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando, rectificando de sal y pimienta.
Cuando la mezcla ya esté cocida, se pasa por la batidora y se coloca en terrinas individuales, que pondremos en la nevera.
Se sirve frío.

TIRAMISÚ

Ingredientes (10 o 12 personas)

½ Kg. de queso Mascarpone.
4 huevos.
6 cucharadas de azúcar.
Bizcochos de soletilla.
Café bastante fuerte.
Ron o coñac a gusto.
Chocolate negro para decorar.

Preparación

Sacar los huevos con antelación de la nevera.
Las yemas se baten con el azúcar a punto de cinta y cuando está, se le va añadiendo el queso y se bate todo muy bien.
Montar las claras a punto de nieve con una poca de sal lo más duras que se pueda y añadirlas a la mezcla anterior poco a poco, batiendo hasta formar una crema homogénea.
En una fuente de cristal de forma rectangular colocaremos una capa de galletas previamente mojadas en la mezcla de café junto con el ron (emborracharlas bien). Cuando tengamos todo el fondo cubierto, se echa encima un poco de la crema hasta que cubramos todas las galletas. Luego se hará otra vez la misma operación para terminar con una capa de crema.
Se mete al frigorífico un mínimo de 2 horas y cuando lo vayamos a consumir, le echamos por encima polvo de chocolate negro sin azúcar (chocolate Valor negro bien picado) para decorar.

TIZNAO

Ingredientes (6 personas)

½ kg. De bacalao.
6 cebollas.
1 cabeza de ajos.
2 pimientos rojos.
½ cucharada de pimentón.
Aceite de oliva.

Preparación:

Se asa el bacalao, cebolla, ajos y pimientos encarnados secos.
El bacalao se desmenuza una vez asado y se deja un rato en agua templada.
Una vez desalado se pone con todo lo demás, picado en una cacerola y se le echa aceite crudo suficiente y un poco de pimentón.
Se rehoga, se le añade un poco de agua y se le da un hervor.

TOMATES PROVENZALES

Ingredientes

4 tomates frescos.
3 cucharadas de mantequilla.
1 ajo picado.
½ vaso de pan rallado.
Sal
Pimienta.

Preparación (Para microondas)

Cortar por la mitad los tomates y colocarlos en un plato, echarles sal, pimienta. Poner en un bol la mantequilla, el ajo y el pan rallado. Revolver y meter al microondas 2 minutos a potencia de 650 W.
Echar la mezcla anterior sobre los tomates y meterlos en el microondas durante 6 minutos, a la misma potencia.

TOMATES RELLENOS

Ingredientes

12 tomates redondos medianos.
9 sardinas en aceite grandes.
2 pimientos verdes medianos.
3 cucharadas de aceite.
100 grs. de aceitunas rellenas de pimiento rojo.
Unas hojas de lechuga, sal.

Vinagreta:

3 cucharadas de aceite.
1 cucharada de vinagre.
1 cucharadita de perejil picado.
Sal.
1 cucharadita de mostaza.

Preparación

Preparamos los tomates quitándoles con la punta del cuchillo el redondel del alrededor del rabo, toda esa parte dura. Con unas cuchara de las de café quitamos las simientes y algo de carne con el fin de que queden un poco hueco. Espolvoreamos el interior con un poco de sal y colocamos boca abajo durante una hora.
Aparte lavamos y cortamos los pimientos, quitándoles el rabo y las simientes. Los cortamos en cuadraditos. En una sartén ponemos el aceite a calentar y ponemos los pimientos a freír a fuego lento, tapando la sartén con una tapadera. Dejamos más o menos unos 20 minutos, sacudiendo la sartén para que no se agarren.
Un poco antes de terminar de freírlos se les echa un poco de sal.
En una ensaladera aplastamos con un tenedor las sardinas, escurrimos de su aceite y quitamos la piel. Añadimos los pimientos y sazonamos con la vinagreta. Rellenamos con esto los tomates, adornamos poniéndoles en el centro unas hojas de lechuga y unas aceitunas cortadas en dos. Metemos en la nevera.
Servimos en una fuente adornamos con hojas de lechuga.

TOMATES RELLENOS INTERNET

Ingredientes (4personas)

4 tomates grandes maduros.
4 cucharadas de arroz hervido.
4 langostinos cocidos.
200 grs. De atún en aceite.
1 cebolleta picada.
Salsa mahonesa.
Sal y aceite.

Preparación:

Se corta la parte superior de los tomates y se vacía su interior con cuidado. Se pica la pulpa del tomate junto con el atún, la cebolleta, el arroz y la mahonesa y se mezcla todo bien. Se salan los tomates y se rellenan con la mezcla. Se colocan en una fuente, se adornan con las colas de los langostinos y se echa un chorrito de aceite por encima antes de servir.

TORRIJAS AL VINO TINTO

Ingredientes

12 rodajas de pan.
2 vasos de vino tinto.
200 grs. de azúcar.
ralladura de una naranja.
canela en polvo.
Huevos.
Harina y aceite.

Para acompañar:

Mermelada de grosellas o fresas.

Preparación

Ponemos a macerar las rodajas de pan con el vino tinto y la mitad de azúcar.
A continuación batimos los huevos con la ralladura de la naranja.
Cuando el pan esté bien empapado de vino, sacamos y rebozamos en harina y después en el huevo batido.
Seguidamente freímos en aceite muy caliente. Retiramos, escurrimos y rociamos con azúcar y canela en polvo.
Podemos servir adornando con el fondo del plato con una mermelada de grosellas o de fresas.

TORRIJAS VIERNES SANTO

Ingredientes

Una barra de pan para torrijas.
1 ½ litro de leche.
250 grs. de azúcar.
canela.
Aceite.
4 huevos.

Preparación

Se parte el pan en rebanadas gruesas.
Se prepara un el caldo donde se van a empapar en un bol hondo. Con, 1 litro de leche, 6 cucharadas de azúcar y una de canela molida. Se da vueltas hasta que estén todos los ingredientes bien unidos,
Se van poniendo las rebanadas de pan y se dejan hasta que estén bien mojadas con el liquido.
Se baten mientras tanto los huevos.
Se cogen las rebanadas de pan con una espumadera y se rebozan en el huevo.
Se pone una sartén onda con abundante aceite. Cuando este esté bien caliente, se van echando las rebanadas de pan, dejando que se hagan por un lado, se les da la vuelta para que se hagan por el otro lado y se sacan reservándolas en una fuente honda.
Conforme se vayan sacando las torrijas, se les pone por encima azúcar espolvoreada y canela molida.
Se pone en otro bol el resto de la leche ½ litro con 6 cucharadas de azúcar y otra cucharada de canela molida. Se da vueltas hasta que este bien mezclado y se vierte sobre las torrijas.

TORRIJAS CON NATILLAS

Ingredientes

Pan de torrijas (mejor comprado la víspera).
1 litro de leche hirviendo.
3 cucharadas soperas de azúcar.
3 huevos.
Aceite.
Azúcar molida para espolvorear.

Para las natillas:

1 ½ litro de leche.
6 yemas de huevo.
6 cucharadas soperas de azúcar colmadas.
la cáscara de un limón.
2 barras de vainilla.
1 cucharada sopera de maizena.
polvo de canela.

Preparación

Hacer primero las torrijas. Cortar la barra de pan de un dedo de grueso y colocarla en una fuente un poco honda. Poner la leche a calentar con 3 cucharadas de azúcar y cuando este a punto de cocer, verterla sobre el pan. Dejarlas como una hora para que se empapen.
En un plato sopero batir dos huevos como para tortilla. Coger las torrijas de una en una con una espumadera, rebozarlas en el huevo batido y pasar a la sartén con el aceite bien caliente, para que se frían. Por ambos lados, sacarlas, escurrirlas un poco y reservarlas en una fuente.
Preparar las natillas poniendo la leche en un cazo con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara del limón y ponerlo a fuego hasta que empiece a cocer.
Mientras tanto, en un tazón batir las 6 yemas de huevo, dos cucharadas de azúcar y la maizena. Cuando la leche haga burbujas, coger con un cucharón y agregarla poco a poco en el tazón moviéndolo muy bien. Una vez bien unido, verter el contenido del tazón en el cazo. Poner el cazo en el fuego a fuego bajo sin parar de dar vueltas con la cuchara de madera, sin dejar que llegue a hervir la crema. Se formará una espuma en la superficie que hay que dar vueltas hasta que desaparezca. Entonces estarán listas. Servir con las torrijas.

TORRIJAS AL ANIS

Ingredientes (4 personas)

5 huevos.
Leche
Pan del día anterior.
Canela.
Aceite para freír.

Caldo para las torrijas.

8 cucharadas de azúcar.
1 vaso de agua.
¾ litro de leche.
La corteza de una naranja.
1 cucharadita de granos de anís.

Preparación:

Se corta el pan en rebanadas como para tostadas, se echan en una fuente a remojar en leche.
Se pasan por el huevo y en una satén con abundante aceite se fríen. Una vez fritas se van echando en otra fuente, Se espolvorean con azúcar y canela, mezcladas previamente.
Para que no se ponga el aceite negro y espumoso, freímos en el aceite un trocito de papel de aluminio o dejaremos en el mismo aceite una cascara de huevo mientras se fríen.
Caldo para las torrijas:
Ponemos el azúcar en un cazo al fuego para que se tueste, removiéndolo con una cucharada, Cuando el azúcar este completamente tostada (sin llegar a ponerse negra para que no amargue) añadimos el agua parea deshacerla. A continuación añadimos la leche, la corteza de naranja y los granitos de anís y dejamos cocer unos 10 minutos para que coja el sabor de todos los ingredientes.
Posteriormente añadiremos esta salsa a las torrijas para que se empapen bien en ella.

TORTILLA CAMPESTRE

Ingredientes

100 grs. de jamón en un trozo.
100 grs. de chorizo en un trozo.
100 grs. de guisantes.
1 pimiento morrón.
6 huevos.
Salsa de tomate.
Sal y aceite.

Preparación

Cortamos en taquitos el trozo de jamón y chorizo.
En una sartén salteamos ambos embutidos con unas pocas gotas de aceite.
También añadimos el pimiento morrón asado, que habremos cortado en tiras y acto seguido los guisantes.
A continuación sazonamos al gusto y esperamos unos minutos a que se ponga en su punto.
Mientras tanto mezclamos bien los huevos en un recipiente aparte.
Incorporamos el sofrito a los huevos batidos y freímos la tortilla con un poco de aceite.
Para servir, podemos acompañar con salsa de tomate.

TORTILLA DE CEREZAS.

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
100 grs. De azúcar.
100 grs. De mantequilla.
½ kg. De cerezas.

Preparación:

En una sartén se pone la mantequilla, se echan las cerezas partidas por la mitad y deshuesadas, A fuego lento se dejan cocer y cuando llevan un rato se hecha el azúcar.
En un bol echamos los huevos y batimos bien con una pizca de sal y una pizca de azúcar. Mezclamos las cerezas con los huevos batidos y hacemos la tortilla en una satén con un poco de mantequilla. En otra sartén calentamos un poco de licor y cuando esta la tortilla hecha le echamos el liquido que soltaron las cerezas al cocer y el licor caliente por encima para flambearla.

TORTILLA GUISADA

Ingredientes (4 personas)

½ cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
3 cucharadas de harina.
2 o 3 ramitas de perejil.
1 hoja de laurel.
1 pizca de azafrán.
1 pastilla de starlux.
Sal.

Preparación:

En una sartén con poco aceite se fríe la cebolla, cuando esta doradita se echa la harina y se refríe un poco. Se echa en una cacerola con agua el laurel, el starlux, el azafrán, la sal, el ajo y el perejil, que se ha machacado en un mortero.
Se deja cocer 10 minutos. Se le añade a la tortilla y se deja cocer 15 minutos más.

TORTILLA GUISADA ESTILO CUENCA

Ingredientes (8 personas)

1,5 kg de patatas.
8 huevos.
2 cebollas.
1 dientes de ajo.
Pimentón, perejil.
Azafrán y laurel.
Aceite de oliva.
1 vaso de vino blanco.
1 cacillos de tomate frito.
Sal.

Preparación:

Picamos y ponemos una cebolla en una sartén con aceite luego incorporamos las patatas y las dejamos que se frían. Una vez pochadas las escurrimos y las reservamos.
Mientras tanto, en el mismo aceite pochamos la otra cebolla finamente picada, el diente de ajo, la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté casi frita le ponemos ½ cucharadita de pimentón, una cucharada de harina, el vino blanco, el tomate, 1 litro de agua, el perejil, el azafrán y la sal.
Batimos los huevos en un bol, y ponemos en él las patatas y cebolla que teníamos reservados y lo mezclamos bien, añadiendo la sal.
Ponemos aceite a calentar en una sartén y echamos los huevos con las patatas y dejamos cuajar la tortilla, por ambos lados.
Cuando la tortilla esté hecha, la colocamos en una cazuela de barro y la ponemos al fuego agregando la salsa que hemos preparado y dejamos cocer a fuego lento durante 20 minutos.
Servimos caliente.

TORTILLA DE PATATAS EN MICROONDAS Y RELLENA

Ingredientes

5 o 6 patatas medianas.
1 cebolla pequeña.
3 o 4 huevos.
Aceite
Sal.

Para el relleno:

1 lata de anchoas.
1 tomate maduro.
1 cogollo de lechuga.
Mayonesa.

Preparación.

Se pelan las patatas y la cebolla y se cortan en rodajitas finas.
Se pone en una cazuela de microondas con dos cucharadas de aceite y una de agua. Se le añade la sal.
Se mete al microondas a máxima potencia durante 13 o 14 minutos.
Mientras tanto se baten los huevos con un poquito de sal en un Bol.
Cuando los huevos ya están batidos y las patatas hechas, se juntan las patatas con el huevo en el Bol. y se les dan vueltas para que se junto todo bien.
Se pone aceite en una sartén y cuando este, esté ya caliente se echa el contenido del Bol. a la sartén, para cuajar la tortilla.
Una vez hecha por un lado se da la vuelta para que se haga por el otro.
Se puede rellenar una vez esté terminada:
Se parte en juliana la lechuga una vez limpia y seca.
Se pelan los tomates y se cortan muy pequeñitos.
Se parten las anchoas por la mitad y se junta todo en un bol. Se mezcla con la mayonesa.
Se parte la tortilla por la mitad a lo ancho y se pone en ella el relleno, se cubre con su tapadera y ya esta lista.

TORTILLA SORPRESA

Ingredientes (4 personas)

6 huevos.
1 lata de carne de cangrejo.
1 lata de puntas de espárragos.
Aceite y sal.
1 cucharadita de piel de limón.
½ cucharadita de pimentón dulce.

Preparación:

Batimos bien los huevos.
Abrimos las latas de cangrejos y de espárragos y escurrimos éstos de su agua o caldo.
Limpiamos el cangrejo del cartílago de lo desmenuzamos.
Cortamos los espárragos en trozos más bien pequeños.
Rallamos la piel del limón y le añadimos sal y pimentón dulce. Lo mezclamos todo.
Ponemos aceite en una sartén mejor de las que no se pegan y cuajamos la tortilla rellena con la carne de cangrejo y los trozos de espárragos. Doramos bien por los dos lados, pero procurando que esté jugosa por dentro.
Se sirve inmediatamente.

TORTITAS AMERICANAS CON NATA

Ingredientes

500 grs. de harina.
3 huevos.
vainilla,
Un poco de levadura en polvo (Royal)
Un poquito de sal.
Nata montada.
Caramelo líquido, fresa líquida o chocolate líquido.
Leche.

Preparación

Batir la leche con la harina, la sal, la vainilla, la levadura y los huevos. Dejar una masa consistente pero lo suficientemente fina.
Echarlas sobre la pancha caliente en chorro. Darle una vuelta cuando este hecha por un lado. Sacarlas en un plato.
Poner sobre las tortitas la nata y por encima de estas el caramelo líquido, la fresa líquida o el chocolate líquido según sus preferencias.

TORTITAS DE CALABAZA

Ingredientes (30 tortitas)

250 grs. De calabaza.
2 huevos.
1 vaso pequeño de leche.
1 vaso pequeño de azúcar.
250 grs. De harina.
La ralladura de un limón.
Aceite.
Azúcar y canela para espolvorear.
Un poco de agua.

Preparación:

Cocemos la calabaza en taquitos, con un dedo de agua en un cazo tapado lentamente durante 10 minutos aproximadamente.
En un bol echamos la calabaza cocida y machacamos con la varilla, le ponemos el azúcar y mezclamos bien, añadimos la ralladura de limón, los huevos, el harina y la leche. Los ingredientes los iremos añadiendo uno a uno hasta que estén bien mezclados, no echaremos el siguiente.
En una sartén con aceite caliente iremos echando la masa a cucharadas, cuando tengamos todas las tortitas fritas, las pondremos en un plato espolvorearemos de azúcar mezclada con canela. (si queremos que la masa quede más clara echaremos un poco más de leche).
Saldrán unas 30 tortitas.

TOSTA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (2 personas)

4 rebanadas de pan moreno.
Margarina.
Mostaza.
4 lonchas de jamón de york.
200 grs. de champiñones.
2 pepinillos en vinagre.
Zumos de limón.
Perejil.

Preparación:

Untamos dos rebanadas de pan moreno por persona con un poco de margarina, mejor que mantequilla, y algo de mostaza. Lo metemos en el tostador para tostar el pan.
Colocamos en cada rebanada una loncha de jamón de york no muy gruesa.
Mientras tanto lavamos los champiñones bajo el chorro de agua fría.
Rociamos bien con zumo de limón para que no se ennegrezcan. Los cortamos con el cuchillo en láminas muy finas.
Colocamos en cada plato dos rebanadas preparadas, la mitad de las láminas de champiñón y un pepinillo en vinagre por persona. Se puede adornar con unas hojitas de perejil fresco.

TOSTAS DE SALMÓN

Ingredientes

Pan de molde.
2 huevos.
Salmón ahumado.
Nata liquida.
Levadura.
aceite

Preparación

Se tuesta el pan de molde y se parte por la mitad la tostada.
Mientras tanto se baten los huevos, se añade un poquito de nata liquida y una cucharadita de moca de levadura, se pica muy picadito el salmón ahumado y se incorpora a los huevos.
Se pone un poquito de aceite en una sartén y cuando este caliente se añade el revuelto de salmón se le da unas vueltas y se deja jugoso.
Se coloca el revuelto encima del pan ya partido y una loncha de salmón ahumado en cada rebanada.
Se sirve inmediatamente para que este caliente.

TRUCHAS AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 truchas de ración.
1 limón.
Pimientos del piquillo.
Pimienta blanca.
Aceite y sal.

Para el Provenzal:

Pan rallado.
2 ajos picados.
Perejil picado.

Preparación

Limpiamos, secamos y salpimentamos las truchas. Las colocamos en una placa de horno. Las regamos con un chorro de aceite y unas gotas de vinagre. Después cubrimos con la mezcla provenzal que hemos preparado antes y las metemos al horno caliente a 180º, durante 10 minutos.
Mientras tanto, freímos con unas gotas de aceite, y a fuego lento, unos pimientos del piquillo.
Cuando las truchas estén bien asadas, las servimos en una fuente con los pimientos del piquillo.
Si nos sentimos artistas, también podemos decorar con un limón trabajado.

TRUCHAS AL LIMÓN

Ingredientes

4 truchas de 200 grs.
20 grs. de tocineta o jamón.
2 dientes de ajo.
Zumo de 1 limón.
1 hoja de laurel.
Harina, aceite.
Sal y perejil picado.

Preparación

Limpiamos muy bien las truchas y las salamos a nuestro gusto.
A continuación las rebozamos en harina y las freímos en abundante aceite caliente con un diente de ajo y una hoja de laurel.
Cuando estén doradas por ambos lados, las sacamos y reservamos en una fuente.
Saltemos la tocineta o el jamón con un diente de ajo en el aceite.
Agregamos el zumo de limón a la sartén y le damos y hervor.
Rociamos en esta salsa las truchas.
Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado para hacer más sabroso el guiso.

TRUCHAS CON MANZANAS

Ingredientes (4 personas)

2 truchas grandes.
2 manzanas verdes.
1 diente de ajo pelado y picado.
El zumo de ½ limón.
3 cucharadas de almendras laminadas.
Harina, sal.
Aceite, azúcar.
Pimienta molida.

Preparación

Abrimos las truchas por la mitad, les quitamos las espinas, y dejamos en dos filetes cada una.
Machacamos el ajo, mezclamos con la sal y la pimienta y sazonamos las truchas por los dos lados.
Pasamos los filetes de trucha por harina y los freímos en aceite caliente.
A continuación, pelamos las manzanas, eliminando el corazón y las semillas y las cortamos en rodajas de medio centímetro de espesor. Freímos las manzanas en un poquito del aceite de haber frito las truchas, hasta que estén blanditas; rociamos con el zumo de limón y cocinamos durante unos minutos.
Disponemos los filetes de trucha en platos; colocamos las rodajas de manzanas en un lado y regamos todo con el jugo que hayan soltado.
Espolvoreamos con las almendras fileteadas y servimos.

TRUCHAS FIGON

Ingredientes (6 personas)

6 truchas de río de 300 grs. por pieza.
150 grs. de jamón serrano.
1 cacillo de aceite de oliva.
1 cebolla.
1 limón.
Perejil y sal.
1 vaso de vino blanco.

Preparación:

Lavamos muy bien las truchas y las limpiamos.
Sazonamos las truchas y las pasamos por harina. Se fríen y se reservan.
En una sartén se fríe el jamón serrano cortado a tiras, se agrega el zumo de limón, perejil, vino blanco y lo dejamos reducir.
Se colocan las truchas en una fuente y se les esparce por encima la salsa que resulta del sofrito anterior.
La cebolla cortada en arandelas se pasa por harina. Se fríe en aceite bien caliente y se sirve como guarnición de las truchas.

TRUFAS

Ingredientes

150 gr. de chocolate puro
100 gr. de chocolate con leche.
3 cucharadas de nata liquida
2 cucharadas de ron
2 yemas de huevo
100 gr. de mantequilla.
un poquito de vainilla.
1 cucharadita de Nescafe.
1 paquete de fideos de chocolate.

Preparación

Se funden los dos chocolates y se mezclan con el resto de los ingredientes. Se ponen en un molde y se meten en el congelador para poder trabajar con esa masa.
Cuando ya este lo suficientemente duro se forman las bolitas de trufa y se rebozan en fideos de chocolate.
Se debe conservar en el congelador y sólo sacar las que se vayan a consumir, para que el resto no se deshaga.

TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

200 grs. de chocolate fondant (8 barritas).
200 grs. de nata montada.
100 grs. de mantequilla.
5 cucharadas de azúcar.
3 yemas de huevo.
fideos de chocolate.

Preparación

Fundir el chocolate troceado, al baño María (o en microondas con un poco de agua), con el azúcar y la mantequilla.
Cuando este tibio, añadir las yemas y la nata, mezclarlo bien y dejarlo en el congelador hasta que se haya endurecido.
Formar bolitas y rebozarlas con los fideos de chocolate.
Servir las trufas en cápsulas de papel rizado.
Se pueden sustituir los fideos de chocolate, por chocolate rallado o cacao en polvo.

VARITAS Y PESKITOS DE FILETES DE MERLUZA CON ARROZ Y TOMATE

Ingredientes

1 estuche de varitas de filetes de merluza Pescanova 600 grs.
1 estuche de peskitos de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 envase de arroz delicias Pescanova 400 grs.
1 cebolla.
2 zanahorias.
1 hoja de laurel.
1 limón y sal.

Para la salsa:

Salsa mahonesa.
1 bote pequeño de salsa de tomate frito.

Preparación

Cocemos las varitas y los peskitos de filetes de merluza en un caldo corto preparado con los siguientes ingredientes:
Agua, cebolla, las 2 zanahorias y el zumo de 1 limón.
Preparamos el arroz delicias según instrucciones del envase.
Para la salsa: Mezclamos la mahonesa con la salsa de tomate frito.
Disponemos en una fuente las varitas y los peskitos de filetes de merluza con la salsa y de guarnición, el arroz delicias.

VENTRESCA DE MERLUZA CON GAMBAS

Ingredientes

1 estuches de Ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. de champiñones laminados.
1 cucharada de crema de leche.
El zumo de medio limón.
Mantequilla.
Perejil, sal y pimienta.

Preparación

Rociar las ventrescas previamente descongeladas con el zumo de limón y salpimentar.
Descongelar las gambas bajo un chorro de agua fría.
En una cazuela con mantequilla añadir la cebolla y el perejil picados.
Incorporar las ventrescas con el vino. Dejar cocer 10 minutos. Si se reduce mucho el líquido, añadir caldo de pescado.
Incorporar los champiñones y las gambas. Rectificar de sal, añadir la crema de leche y dejar cocer durante 5 o 10 minutos más.

VENTRESCA DE MERLUZA PRIMAVERA

Ingredientes

1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 copa de vino blanco.
Azafrán.
10 almendras.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelar las ventrescas de merluza, según las instrucciones del envase, sazonar la gusto.
Cortar la cebolla muy fina y pochar a fuego lento en una cazuela de horno con aceite. Añadir las ventrescas y tapar.
En un mortero, machacar las almendras, el ajo y el azafrán.
Diluir con el vino y un poco de agua. Añadir esta mezcla a la cazuela.
Incorporar los guisantes y dejar cocer durante 15 o 20 minutos.

VERDURAS RELLENAS DE SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón noruego fresco.
6 cebollas pequeñas.
2 calabacines medianos.
6 pimientos del piquillo (de lata).
Unas hebras de azafrán.
1 cucharadita rasa de harina.
½ diente de ajo.
Caldo de pescado.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Se parten los calabacines en tres y se vacían casi hasta el final, dejando una base.
Se pelan, se parten la cebollas por la mitad y se vacían.
Se salpimentar y se cuecen al vapor. Se reservan.
Se limpia el salmón de espinas, piel y se parte muy menudo.
La cebolla y el calabacín que nos han quedado se pican y se fríe en aceite.
Se añade el salmón, sal y pimienta. Saltear y retirar enseguida. Con esta mezcla se rellenan las cebollas, los calabacines y los pimientos del piquillo (estos últimos sujetos en los extremos con un palillo).
Se colocan todos en una fuente refractaria.
Hacemos la salsa:
Se sofríe el ajo y una pizca de cebolla muy picados, en poco aceite y se salpica con harina. Se añade el caldo de pescado, hecho con las espinas y la piel y por último el azafrán. Se deja hervir a fuego muy lento.
Una vez hecha la salsa, se pasa por el chino. La salsa tiene que quedar ligera.
Se vierte sobre las verduras rellenas. Se deja hacer en el horno durante unos minutos.
Se espolvorea con perejil y se sirve.

VIEIRAS AL ESTILO GALLEGO

Ingredientes

1 bolsa de viandas de vieiras Pescanova 400 grs.
1 cebolla grande.
1 loncha de jamón.
1 vaso de aceite.
2 tomates maduros.
Pan rallado.
1 diente de ajo.
½ vaso de vino.
Laurel, sal y pimienta.

Preparación

Colocar las viandas de vieira previamente descongeladas en unas conchas o en un recipiente para horno.
Preparar un sofrito con el aceite, cebolla y jamón. Añadir el tomate, ajo picado, vino blanco, laurel. Salpimentar. Disponer sobre las vieiras y cubrir con pan rallado.
Dejar a horno medio durante 20 minutos.

VIEIRAS CON MANTEQUILLA BLANCA

Ingredientes (4 personas)

16 vieiras con sus corales.
200 grs. de mantequilla.
4 chalotas.
1 dl de vino blanco seco.
5 dl de vinagre de vino blanco.
sal y pimienta.

Preparación

Abrir las conchas, quitar la bolsa marrón que llevan dentro. Limpiar y escurrir. Cortar en dos rodajas y salpimentar.
Pelar y picar las chalotas. Poner en una cacerola con el vino, el vinagre, la sal y la pimienta. Dejar hervir suavemente hasta que el líquido casi se evapore.
Mientras tanto cortar la mantequilla en cubos de 1,5 cm. y reservar 20 grs.
Añadir la mantequilla trozo a trozo batiendo la cacerola a fuego lento. Cuando esté ligera y espumosa, estará en su punto.
Dorar las vieiras en una satén con la mantequilla.
Servir de inmediato bañadas con la salsa.

VIEIRAS CON MARISCO GRATINADAS

Ingredientes

1 bolsa de viandas de vieiras Pescanova 400 grs.
1 estuche de langostinos medianos Pescanova 800 grs.
1 envase de gambas peladas Pescanova 200 grs.
Cebolla.
Harina.
Champiñones.
Caldo de pescado.
Aceite de oliva y sal.

Preparación:

Descongelamos las vieiras y las dejamos enteras.
Cocemos los langostinos y los pelamos.
Descongelamos las gambas y las troceamos.
Limpiamos y cortamos en láminas los champiñones. Rehogamos en la sartén ½ cebolla rallada, añadimos sal, los champiñones, la harina, 1 vaso de caldo de pescado, las gambas y las vieiras.
En unas cazuelitas pequeñas refractarias, ponemos algo de salsa, 3 langostinos enteros en cada una, algunas gambas y las vieiras.
Cubrimos otra vez con salsa y gratinamos 5 minutos.
Servimos inmediatamente.

VIEIRAS GRATINADAS

Ingredientes

1 envase de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 envase de vieiras Pescanova 400 grs.
1 vasito de aceite.
1 cebolla grande.
1 diente de ajo.
2 tomates maduros.
1 loncha de bacon.
½ vasito de vino blanco.
Laurel, sal y pimienta blanca.
Pan rallado y harina.

Preparación.

Dejar descongelar la masa de hojaldre y las vieiras, siguiendo las indicaciones de los envases.
Salpimentar la vieiras y pasarlas por harina. Freír en aceite abundante a 160º durante 5 minutos. Reservar.
Sofreír el bacon cortado muy fino y la cebolla. Cuando esté dorada, añadir los tomates sin piel, ni semillas y rehogar 5 minutos. Añadir laurel, vino y salpimentar al gusto. Dejar cocer hasta que espese un poco.
Preparar 4 volovanes de 12 cm, de diámetro.
Colocarlos en el horno precalentado a 220º y hornear durante 12 - 15 minutos.
Llenar los volovanes con la salsa y colocar unas vieiras en cada uno.
Espolvorear con pan rallado y gratinar durante 5 minutos.

VIEIRAS Y SALMÓN CRUDO MARINADOS

Ingredientes (4 personas)

8 vieiras.
3 cortes muy finos de salmón crudo.
1 limón.
4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
Coliandro, sal y pimienta.

Preparación

Limpiar las vieiras y separar la parte de su coral (parte anaranjada útil para una crema para otros platos). Cortar muy finamente las vieiras y las tranchas de salmón, en trozos pequeños y finos.
En un plato hondo poner el jugo del limón, el aceite, el coliandro, la sal y la pimienta. Mezclarlo todo bien. Introducir los trozos de vieiras y de salmón y dejarlo marinar en el frigorífico durante al menos 1 hora.
Servir frío con pan tostado.

VOL-EAU-BANT

Ingredientes

1 paquete de Vol-eau-bant pequeño.
100 gr. de champiñón.
un chorrito de bandy
3 cucharadas de nata liquida
½ cebolla mediana.
100 gr. de langostinos
sal
pimienta blanca molida
aceite.

Preparación

Se pica la cebolla muy menuda y se pone en el aceite a fuego muy lento. Cuando la cebolla esta blandita se pone el champiñón cortado en rodajas. Se añade los langostinos ya cocidos y troceados, se les da unas vueltas. Se añade un poquito del caldo de los langostinos, la nata liquida, bandy, la sal y la pimienta. Se deja reducir para que espese.
Cuando esta lo suficientemente espesa se rellenan los vol-eau-bant. Se colocan en una fuente de horno.
Se mete al horno a temperatura 200º en posición Aire caliente, durante 8 o 10 minutos.
Se adornan con lechuga cortada en juliana alrededor y se le pone encima de los vol-eau-bant un camarón.

ZARZUELA DE MARISCO

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 paquete de cigalas Pescanova 800 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de combinado de marisco Pescanova 600 grs.
1 paquete de calamar Pescanova 500 grs.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
Aceite, Sal y pimienta.
1 paquete de hierbas.
1 vaso de salsa de tomate.
1 cucharadita de pimentón.
1 pizca de azúcar.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según las instrucciones de los envases. Pelar los langostinos, cigalas y gambas. Cocer las cabezas y triturar, colando el caldo. Disponer en una cacerola con aceite todo el marisco con las cebollas, ajos, salsa de tomate, azúcar y el caldo. Salpimentar. Añadir un vaso de agua o de caldo de pescado y dejar cocer 45 minutos.

SALMON AL HORNO

Para dos personas

2 rodajas de salmon
1 patata grande
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento verde o entreverado
1 chorrito de vino blanco seco
Perejil picado
Aceite de oliva, sal y pimienta

Corta la patata como para tortilla, la cebolla en aros y el pimiento tambien en aros. Frie cada cosa por separado hasta que esten al punto (la patata como si fuera para tortilla, no tiene que dorarse mucho).
Pica el ajo menudo y mézclalo con el vino blanco y el perejil
Corta el tomate en rodajas finas.
Unta una fuente de horno con aceite de oliva, poquito, y pon un lecho de rodajas de patata, encima la cebolla, encima el pimiento, encima el tomate, y para terminar las rodajas de salmon debidamente salpimentadas. Mete a horno fuerte cinco minutos, echa por encima el mejunje de vino blanco-ajo-perejil, y deja cinco minutos mas.
Evidentemente el tiempo depende de lo grueso que sea el salmon y como te guste de hecho. Personalmente opino que diez minutos es tiempo de sobra (si no va a comer nadie mas, yo lo hago en cinco minutos para mi, me gusta el salmon muy crudo).

Ah, lo de freir las patatas, la cebolla y el pimiento se puede hacer en la freidora sin mayor problema. Hay quien prefiere freir tambien un poquito el tomate. Para todo tiene que haber gustos...
Para conseeguir el punto de los ajos se puede escalivar una cabeza entera o bien a fuego muy lento freirlos en aceite hasta quedar confitados (prefiero esta opción y sin pelarlos)
a) Escalivar o freír los ajos . Pelarlos. En un mortero mezclar la pulpa de los ajos con un pa de yemas de huevo y añadir despacio el aceite hasta coseguir una mayonesa suave.
b) Escalivar o freír los ajos . Añadirlos a una mayonesa , si queda demasiado ligado se puede añadir un poco de caldo suave.