



Seis Menús Navideños



2002



Menús de Navidad 2002

En estas fechas tan entrañables, desde RECETAS.NET queremos felicitaros las fiestas y deseáros un nuevo año lleno de venturas, amor, salud y satisfacciones.

Para recordaros lo importantes que sois para nosotros y demostrar nuestro agradecimiento, queremos entregaros como obsequio este pequeño libro digital donde encontrareis una esmerada selección de menús para estas fechas tan especiales.

Esperamos que disfrutéis de ellas y de los vuestros.

***¡Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo!
para todos vosotros y todos los vuestros,
con todo nuestro cariño y afecto.***



Menu

Sopa de marisco

Babá de caviar

Ensalada de Navidad

Cóctel de langostinos

Pechugas de pollo con uvas

Chateaubriand

Helado de frutas escarchadas con zumo de naranja

Sopa de marisco

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

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 refiriendo 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.

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



Babá de caviar

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Se disuelve la gelatina en el agua y se deja enfriar sin que llegue a cuajar.

Se pasa por la batidora y se hace una mayonesa con los huevos, una pizca de sal, el vinagre y el aceite.

Se lava el caviar en un colador hasta que no suelte color.

Se pica muy finamente la cebolla y se pasan todos los ingredientes, menos el caviar, por la batidora.

Se incorpora el caviar se mezcla con cuidado, se corrige de sal y se pone en un molde en la nevera hasta que cuaje.

Se desmolda antes de servir, si es necesario se pasa el fondo del molde por un poco de agua caliente para que no se rompa al desmoldar.

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 250 ccs de agua
- 1 cebolla
- 130 gramos de gelatina neutra
- 2 huevos
- 250 ccs de nata líquida
- 1 pizca de sal
- 5 gotas de salsa Perry
- 150 gramos de sucedáneo de caviar
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón

Ensalada de Navidad



Muy fácil. Baja en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se lava y se corta la escarola, se pone en un paño seco y se sacude.

Se echa en una ensaladera, se le añaden los granos de la granada limpia y la manzana cortada en dados y pelada anteriormente.

Se sazona con la salsa vinagreta, que se hace batiendo bien el aceite y el vinagre y se sazona con la pimienta y la sal.

Ingredientes (6 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 escarola
- 1 granada
- 1 manzana
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre

Cóctel de langostinos



Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se hierven los langostinos y el rape por separado.

Se corta la lechuga muy picadita y se va depositando en copas individuales.

Después de pelar los langostinos y desmenuzar el rape, se disponen encima de la lechuga el rape, la salsa rosa y los langostinos.

Se adorna con rodajas de naranja.

Salsa rosa: En un bol se cascan los huevos después se añade la sal a gusto, el vinagre y el aceite que se irá incorporando poco a poco mientras se va cuajando la salsa con la batidora.

Una vez obtenida esta mayonesa se le añadirá el brandy, el keppchup, la mostaza y unas gotas de salsa Perry.

Se vuelve a pasar por la batidora y se obtendrá una salsa de color rosa gracias al keppchup.

Ingredientes (4 personas):

- 300 ccs de aceite
- 2 cucharadas de brandy
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ketchup
- 8 langostinos pelados
- 1 lechuga
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 naranja
- 500 gramos de rape
- 1 pizca de sal
- 5 gotas de salsa Perry
- 2 cucharaditas de vinagre



Pechugas de pollo con uvas

👉👉👉👉👉 FÁCIL. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se limpian y se deshuesan las pechugas y se ponen a macerar con el zumo de las naranjas, los piñones, las almendras y un poquito de la pimienta blanca.

Se deja en maceración durante 24 horas.

Una vez maceradas se fríen en aceite bien caliente.

Se ponen en una cacerola con todos los ingredientes de la maceración.

Se agrega la cebolla finamente picada, el caldito y el vino.

Cuando este casi terminada la cocción se le añade el zumo de la lata de uvas y la nata líquida.

Se sirve adornada con las uvas y se acompañan 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.

Ingredientes (4 personas):

- 100 gramos de almendras
- 500 gramos de arroz
- 1 caldito
- 1 cebolla
- 6 naranjas
- 500 ccs de nata líquida
- 4 pechugas de pollo
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 100 gramos de piñones
- 1 lata de uvas
- 1 vaso de vino blanco

Chateaubriand

👉👉👉👉👉 Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se aplastan un poco los filetes hasta lograr un grosor de unos 4 centímetros.

Se untan con aceite y se espolvorean con la pimienta, se reservan.

Cuando la parrilla esté muy caliente se ponen sobre ella los filetes y se asan unos 7 u 8 minutos por cada lado.

Se procurará que las marcas de la parrilla queden impresas sobre los filetes a modo de cuadrícula.

Una vez asados se sazonan con sal y se reservan al calor un minuto antes de servirlos.

Se acompañan con salsa bearnesa.

Preparación de la salsa bearnesa:

Se pone en una sartén la mantequilla a calentar y se añade la harina de maíz y se tuesta un poquito, sin que se queme, dándole vueltas con una cuchara de madera.

Se retira del fuego y se le añade la nata líquida, el vino y se sazona con sal y pimienta.

Se vuelven a poner al fuego lento para que mezcle bien.

Cuando este un poco espesa se retira.

Se sirve templada.

Ingredientes (2 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 600 gramos de dos filetes del centro del solomillo
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 taza de nata líquida
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 1 pellizco de sal
- 1 copita de vino blanco seco



Helado de frutas escarchadas con zumo de naranja



Media. Media en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se hace el zumo de las 3 naranjas y se reserva la piel para la ralladura.

En un cazo se pone el zumo de naranja el vino y la mermelada de fresa.

Agregar la piel de la naranja cortada y las frutas escarchadas se cuece a fuego lento durante 15 minutos.

Se deja enfriar.

Se ponen las bolas del helado que más apetezca con este compuesto por encima.

Ingredientes (4 personas):

- 4 bola de helado al gusto
- 250 gramos de fruta escarchada
- 1 cucharada de mermelada de fresa
- 3 naranjas grandes
- 1 vasito de vino dulce



Menu

Consomé al jerez

Croquetas de pollo

Cardo en salsa blanca

Angulas a la Bilbaina

Rollo de pavo

Cordón Bleu

Compota Navidad

Consomé al jerez

👩👨👧👦 FÁCIL. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Pelar las almendras, pícalas muy finas ó ráyalas.

Resérvalas.

Poner al fuego el caldo.

Una vez esté caliente le añades las almendras que se ha preparado y las yemas huevo mezcladas previamente y bien batidas con el jerez.

Remuévelo todo con un batidor de varilla, sin dejar que hierva en ningún momento, ya que quedaría la yema cuajada.

Servirlo repartido en tazas individuales.

Ingredientes (2 personas):

- 40 gramos de almendras tostadas
- 250 ccs de caldo de pollo desgrasado
- 1 copa de jerez seco
- 2 yemas de huevo



Croquetas de pollo

👩👨👧👦 Media. Media en calorías.

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.

En una cacerola se cuece el pollo y una vez cocido se desmenuza, a la bechamel se le añade el pollo desmenuzado y el caldito, 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 pondremos el aceite para freír las croquetas.

Se va cogiendo la masa con una cucharita se moldea en forma de 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.

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 1 pastilla de caldo
- 4 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 250 gramos de pan rallado
- 500 gramos de pollo



Cardo en salsa blanca



Fácil. Media en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se coge un cardo tierno y blanco, se quitan las hojas duras y las tiernas se raspan por dentro y por fuera con un cuchillo, quitando con cuidado todas las hebras, se frota con limón y se van echando los trozos en un barreño con agua fría con el zumo de un limón.

Se corta el cardo en trozos regulares y se pone a cocer en abundante agua hirviendo, añadiendo sal y un poco de limón.

Se deja cocer a fuego medio y a medio tapar unas dos horas hasta que esté tierno.

Una vez cocido se retira el caldo y se reserva.

También puede hacerse ésta receta con cardos congelados con lo cual nos evitaríamos los pasos anteriormente descritos, pues, éstos sólo necesitan que se les de una cocción.

Una vez troceados y cocidos los cardos los dispondremos en una fuente de horno previamente engrasada con mantequilla y procederemos a hacer la salsa o bechamel.

Salsa: Se rehoga la harina con la mantequilla y a fuego lento se va añadiendo la leche hasta formar una crema a la que se le incorporará el queso rallado, sal y pimienta.

Esta salsa se vierte sobre los cardos y la fuente se mete al horno por unos minutos para que la mezcla quede homogénea.

Se sirve caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 500 gramos de cardos
- 2 cucharadas de harina
- 500 ccs de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de pimienta blanca
- 250 gramos de queso rallado
- 1 pizca de sal

Angulas a la Bilbaina



Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se pone una cazuela de barro al fuego con aceite de oliva hasta que esté muy caliente, se le agregan los ajos partidos en láminas y un poquito de guindilla.

Se vuelcan las angulas y se revuelven un poquito con tenedor de madera.

Se retiran e inmediatamente se sirven individualmente tapadas con un platito.

Ingredientes (4 personas):

- 125 ccs de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 4 guindillas picantes
- 600 gramos de angulas

Rollo de pavo



Difícil. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se aliña en un recipiente la carne picada con el vino, sal, pimienta negra molida y las trufas cortadas en pedacitos con su agua, se mezcla todo y se deja unas dos horas en reposo.

En otro recipiente aliñamos las lonchas de pechuga de pavo con vino, sal y pimienta negra molida.

Dos horas después se coge la venda y se extiende en una mesa, después se corta en cuatro trozos.

Se coge uno de ellos y encima de la venda se echa la mitad de la carne y se extiende sin llegar a ocupar toda la superficie de la misma.

Encima de la carne colocamos una tira de pechuga, una de jamón y otra de mortadela, así unas tres veces.

Enrollamos la carne con su contenido como si fuera un brazo de gitano con ayuda de una cuerda fina se cose el extremo del rollo y a continuación pasamos la cuerda a lo ancho del rollo, queda parecido a un morcón.

Cogemos una olla grande y la llenamos de agua fría, echamos en ella los ingredientes del caldo, las ramas de apio, las zanahorias, los puerros, el vaso del vino y algo de sal.

Encima echamos los dos rollos que nos han salido y se pone a cocer unos veinticinco o treinta minutos de olla rápida.

Una vez se enfrié algo la olla se sacan los rollos y se escurren lo más posible, los colocamos en una bandeja y encima de ellos una tabla de madera con algo de peso encima para que ayude a escurrir y le de forma aplastada y lo dejamos así una noche.

A la mañana siguiente le quitamos las vendas y lo metemos en la nevera envuelto de papel de aluminio un día o dos.

Luego se toma frío cortado en unas lonchas gruesas y se puede acompañar de una salsa o de un poquito de huevo hilado o en su defecto algo de piña.

Ingredientes (6 personas):

- 400 gramos de mortadela grande bolonia italiana
- 1,2 kilos de carne picada mitad de ternera y mitad de cerdo
- 6 huevos
- 400 gramos de jamón serrano en lonchas
- 2 latas de trufas
- 2 zanahorias
- 1 pechuga de pavo, grande en lonchas
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 ramas de apio
- 1 cucharadita de sal
- 1 venda de un m2 cortada en cuatro trozos
- 2 vasos de vino seco oloroso no dulce
- 2 puerros

Cordón Bleu



Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Entre filete y filete a modo de bocadillo se pone una loncha de jamón y otra de queso y se reservan en una fuente.

Se batan los huevos, se pasa cada unidad por harina y luego por el huevo.

Se echan en la sartén con el aceite caliente, pero no excesivo, y se deja que se dore el huevo, se le da vuelta y vuelta, colocándolos de nuevo en la fuente.

Se quita el aceite y se deja un poco para echar el litro de nata, una pizca de sal y el zumo de medio limón.

Se deja cocer hasta que se reduzca en la sartén sin pegarse, esto es removiendo constantemente y a fuego muy lento.

Entre tanto se han hecho los champiñones del siguiente modo, se quitan los rabos y se lavan con agua y limón.

Se cortan en láminas muy finas y se ponen en la sartén con una gota de aceite, se ponen a fuego fuerte hasta que se vayan haciendo, luego se baja el fuego.

Se espolvorean los champiñones por encima de la carne rebozada y cuando esté la nata reducida y espesa se echa por encima de los filetes con los champiñones.

Servir caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 1 limón
- 150 ccs de aceite de oliva
- 500 gramos de champiñones
- 8 filetes de raballo de ternera cortados finos
- 50 gramos de harina
- 2 huevos
- 4 lonchas de jamón serrano muy finas
- 4 lonchas de queso emmental
- 1 litro de nata líquida
- 1 pizca de sal

Compota Navidad

 Fácil. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Lavar las frutas secas, la misma cantidad en peso de cada clase y dejarlas en remojo con agua fría durante toda la noche.

Colocar las frutas en una cacerola que no sea de aluminio, con un poco del agua donde han permanecido toda la noche, un chorrillo de moscatel, la canela y el azúcar.

Dejar hervir durante 1 hora a fuego suave.

Servir bien fría en cuencos de cristal.

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de azúcar
- 50 gramos de ciruelas
- 1 vasito de moscatel
- 50 gramos de orejones de melocotón
- 2 palos de canela

Menu

Sopa de flan

Tostadas danesas

Ensalada mimosa

Coctel de marisco con salsa rosa

Pato a la naranja

Ossobuco

Soufflee de frutas

Sopa de flan

👩👨👧👦👧 Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

- Se hace un caldo cociendo en agua el pollo, la zanahoria, el apio, el puerro y un poco de sal.
- A parte se hace el flan, batiendo las yemas con el huevo entero y añadiendo un vaso del caldo.
- Se vierte sobre un molde untado de mantequilla y se pone al baño María hasta que cuaje.
- Se deja enfriar y se desmolda.
- Se calienta el caldo y se pone en una sopera.
- Se añade el jerez y el flan cortado en dados.

Ingredientes (6 personas):

- 1 rama de apio
- 1 huevo
- 1 copa de jerez seco
- 10 gramos de mantequilla
- 250 gramos de pata o muslo de pollo
- 2 yemas de huevo
- 1 puerro
- 1 zanahoria

Tostadas danesas

👩👨👧👦👧 Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

- Se asan las rebanadas de pan por ambos lados.
- En una sartén se funde la mantequilla se echan los huevos y se dejan que se cuajen y se remueven de vez en cuando, se condimenta con sal y pimienta.
- En una cazuela con dos yemas de huevo con el zumo de un limón se dejan hacer las yemas y se le da vueltas, se quita del fuego y se reserva.
- Se añade mantequilla se sigue batiendo y se condimenta con sal y pimienta.
- Se reparte la mezcla sobre las tostadas, se reparte la salsa de mantequilla y yemas.
- Se ponen en el horno hasta que gratinen.
- Y sacan del horno y se ponen las lonchas de salmón, y se sirven.

Ingredientes (4 personas):

- 100 gramos de mantequilla
- 1 limón
- 4 rebanadas de pan
- 3 cucharadas de nata líquida
- 150 gramos de salmón ahumado
- 3 yemas de huevo
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta



Ensalada mimosa



Media. Baja en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

La lechuga se le quitan las hojas malas se corta la raíz.

Se corta en trocitos y se deja en agua hasta que se vaya a utilizar.

Se pelan las uvas y se les quita las semillas se rocían con zumo de limón y se dejan en el frigorífico.

Las naranjas se les quita la cáscara y los gajos se parten en dos partes se dejan en el frigorífico.

Los plátanos se pelan se rocían de limón y se meten en el frigorífico.

En una ensaladera se pone la lechuga cuando le hemos escurrido el agua.

Y se echan el resto de los ingredientes.

Se mezcla la sal, nata, pimienta, zumo de limón se reparte la salsa y se echa encima el huevo duro cortado en rodajas finas.

Ingredientes (4 personas):

- 2 huevos duros
- 1 lechuga
- 4 naranjas
- 200 ccs de nata líquida
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 3 plátanos
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de uvas
- 5 ccs de zumo de limón



Coctel de marisco con salsa rosa



Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Pelar las naranjas y sacarles los gajos.

Preparar la salsa rosa: En un bol se casca el huevo después se añade la sal a gusto, el vinagre y el aceite que se irá incorporando poco a poco mientras se va cuajando la salsa con la batidora.

Una vez obtenida esta mayonesa se le añadirá el brandy, el keppchup, la mostaza, el tabasco y unas gotas de salsa Perry.

Se vuelve a pasar por la batidora y se obtendrá una salsa de color rosa gracias al keppchup.

Cocer el marisco en agua con sal.

Para montar el plato, colocar la escarola bien limpia en el centro, alrededor las endibias y encima los gajos de naranja.

Colocar, intercalando, las gambas o langostinos pelados.

Rociar con la salsa rosa que deberá estar un poco ligera y, por último, poner los carabineros encima.

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 cucharada de brandy
- 4 carabineros
- 2 endivias
- 1 escarola
- 400 gramos de gambas o langostinos
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ketchup
- 1 cucharada de mostaza
- 3 naranjas
- 1 pizca de sal
- 3 gotas de salsa Perry
- 3 gotas de tabasco



Pato a la naranja



Media. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se vacía el pato y se chamusca, se rellena el buche con la pulpa de las naranjas.

Después de limpiarlo se espolvorea con sal y pimienta, asándolo con manteca en el horno.

Cuando esté tierno se retira y se saca la naranja del buche del pato.

Se reserva el pato al calor.

Se raya la naranja muy superficialmente (o sea la parte externa sin tocar lo blanco).

Se pasa por la trituradora el hígado del pato y se le agrega la copa de Curazao y la naranja que se sacó del interior del pato.

Se le da un hervor y se salsea el pato colocando previamente en una fuente.

Se decora con medias naranjas peladas y crudas.

Ingredientes (4 personas):

- 1 copa de Curazao
- 40 gramos de manteca
- 5 naranjas
- 1 pato
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Ossobuco



Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se rehoga el ossobuco en el aceite y se agregan las zanahorias cortadas en rodajas, el pimiento picado, la cebolla picada, el orégano y los champiñones cortados en rodajas y el tomate se condimenta con sal y azúcar se deja cocer unos 20 minutos en olla rápida.

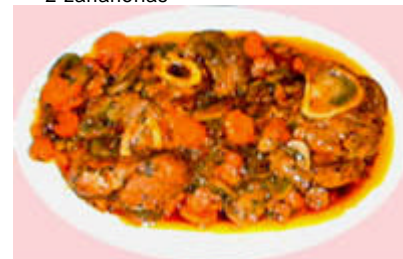
Cuando la carne esté tierna se deja al fuego para reducir la salsa si es necesario.

Se acompaña con arroz blanco que haremos cociendo 20 minutos en agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite.

Cuando está hervido se lava y se escurre bien.

Ingredientes (4 personas):

- 10 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 150 gramos de arroz
- 1 cucharita de azúcar
- 20 gramos de cebolla
- 150 gramos de champiñones
- 1 cucharada de orégano
- 4 rodajas de ossobuco de ternera
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de tomate triturado natural
- 2 zanahorias



Soufflee de frutas



Media. Baja en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se hace hervir la leche con el azúcar, agregando la harina, disuelta en un poco de leche fría, y la mantequilla, cocinando esta preparación durante tres minutos.

Se separa del fuego y se incorporan las yemas batidas.

Las claras a punto de nieve se incorporan con mucho cuidado.

Unir a la crema las frutas confitadas partidas en pequeñísimos trocitos que se tendrán previamente macerando en Kish o coñac.

Untar un molde con mantequilla o varios moldes pequeños.

Se precalienta el horno.

Se pone a horno medio unos 10 minutos.

Se sirve inmediatamente para que no se desinflen acompañados de nata montada o chantilly mezclada con un poco de mermelada de fresa.

Ingredientes (6 personas):

- 60 gramos de azúcar
- 3 claras a punto de nieve
- 1 vasito de Cuantero, coñac o kish
- 100 gramos de fruta escarchada
- 1 cucharada de harina
- 1 decilitro de leche
- 10 gramos de mantequilla
- 2 yema

Menu

Sopa de gambas a la crema

Tartaletas de foie

Ensalada de arroz con piña

Langosta flambeada al whisky, limón y miel

Pavo relleno de castañas

Rosbif

Pastel de cerezas

Sopa de gambas a la crema



Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Poner al fuego una olla con agua, el laurel, un pellizco de tomillo, sal y pimienta.

Cuando hierva, echar las gambas enteras o sólo las colas.

Cocer durante 10 minutos.

Una vez cocidas las gambas, escurrir y dejar enfriar.

Cuando estén frías, pelar las colas.

En una cazuela grande, disolver la mantequilla a fuego lento.

Añadir las gambas y, sin dejar de remover, sofreír unos instantes y echar el agua de hervir las gambas, previamente colada.

A continuación, añadir la crema de leche y una pizca de tomillo, y dejar cocer unos minutos, removiendo y sin dejar que hierva la salsa.

En el último momento, rociar con el jerez.

Servir con rebanadas de pan de centeno.

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de crema de leche
- 1 kilo de gambas
- 0,5 vasito de jerez
- 1 hoja de laurel
- 80 gramos de mantequilla
- 1 pizca de pimienta
- 4 rebanadas de pan de centeno
- 1 pizca de sal
- 2 pellizcos de tomillo en polvo
- 750 ccs de agua

Tartaletas de foie



Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

En un recipiente se pone la harina, se abre un poco en el centro, haciendo un hueco, y se pone la manteca, la leche, el huevo y la sal.

Con una cuchara de madera se va recogiendo la harina poco a poco hasta formar una masa compacta y fina.

Se hace una bola y se envuelve en un paño, dejándola reposar una hora.

Pasado ese tiempo se espolvorea la mesa con harina, se echa la masa y se estira con el rodillo hasta dejarla fina.

Se doran los moldes de tartaletas, se pincha el fondo y se echa un poco de arroz, se meten al horno con calor moderado durante 20 minutos.

Freímos a fuego lento dos láminas de calabacín rebozadas con huevo y harina.

Una vez fritos, se rellenan con foie y se vuelven a empanar, esta vez con pan rallado y huevo.

Hacemos una salsa a base de mucha cebolla, un poco de aceite, sal, azúcar y concentrado de carne.

Se hace a fuego lento y, cuando está todo muy blando, se le añade un poco de zumo de naranja y vino blanco.

Esta salsa se pasa por el chino y se coloca sobre la tartaleta que ya tiene el calabacín relleno.

Se decora a gusto de cada cual.

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 calabacines en laminas
- 1 cebolla
- 150 gramos de foie
- 200 gramos de harina
- 120 gramos de harina
- 1 huevo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 75 gramos de mantequilla
- 1 naranja
- 100 gramos de pan rallado
- 1 pastilla de caldo
- 1 vaso de vino blanco

Ensalada de arroz con piña

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Se cuece el arroz en el doble de agua unos 20 minutos con una pizca de sal y un chorrito de aceite.

Una vez cocido se lava en abundante agua fría y se deposita en un bol.

Al tiempo se cuece la pechuga con un pizca de sal hasta que esté cocida, se pica finamente.

Se hace una mayonesa con los huevos una pizca de sal, el azúcar, el vinagre incorporando el aceite poco a poco.

Se une al arroz, el pollo desmenuzado, el maíz, el palmito y piña cortados en rodajitas.

Se mezcla todo bien con la mayonesa y se pone a enfriar en la nevera.

Se sirve fría.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharaditas de azúcar
- 200 gramos de arroz
- 130 gramos de maíz en grano
- 1 chorreon de vinagre
- 80 gramos de palmito en lata
- 1 pechuga de pollo
- 100 gramos de piña en lata
- 180 ccs de aceite
- 1 pizca de sal
- 2 huevos



Langosta flambeada al whisky, limón y miel

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Se cuece la langosta viva en agua con mucha sal.

(Lo ideal es cocerla en agua de mar), por espacio de 12 minutos (para una langosta de un kilo) agregar un minuto mas por cada 100 gramos de peso mayor al kilo.

Se saca toda la carne y se corta en trozos tamaño bocado.

En una sartén se derrite la mantequilla y cuando este caliente se fríen los ajos triturados finamente por unos segundos o hasta que este empezando a dorarse.

En este punto y manteniendo el sartén a fuego alto, se coloca la carne de la langosta en el sartén y se añade un chorrito de miel, (suficiente para que la miel toque todos los pedazos de la langosta).

Se deja cocinar por un momento moviendo bien hasta que la miel empieza a caramelizar (unos 20 segundos), en este momento se añade al jugo de un limón verde (lima), se mezcla y al comenzar a hervir, se le añade una copa de whisky y se flamea.

Mientras el whisky esta ardiendo, se le espolvorea con pimienta negra recién molida de forma que el fuego queme la pimienta en el aire antes de caer al sartén.

Al apagarse el flameado, se le agrega una lata pequeña de crema de leche para formar la salsa y un poco se sal.

Se acompaña de arroz blanco.

Ingredientes (4 personas):

- 4 dientes de ajo
- 1 kilo de carne de langosta picada en trozos
- 1 taza de crema de leche
- 1 limón verde (lima)
- 2 chucharadas de mantequilla
- 1 copita de miel pura
- 1 copa de whisky



Pavo relleno de castañas

👉👉👉👉👉 Dificil. Alta en calor ías.

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.

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

Rosbif

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Atar el trozo de carne con hilos fuertes para que conserve su forma durante el asado.

Untarlo con aceite y poner un recipiente bajo la parrilla.

Poner el horno a temperatura fuerte, no tiene que estar en contacto con el fondo, si no sobre una parrilla.

Llevarlo al horno a calor muy vivo y rociarlo a menudo con su caldo.

Es difícil determinar con exactitud el tiempo de cocción para 2,5 Kg.

Esperar unos 30 minutos dar la vuelta a la carne y dejar otros 20 minutos más.

Su exterior debe quedar dorado y su interior rosa, estará en su punto cuando al pincharlo salga una gota de sangre pálida (no pincharlo antes).

La sal se le pone al dar la vuelta a la carne.

El jugo depositado en el fondo de la bandeja donde se ha hecho la carne se calienta hasta hacerlo hervir, añadiendo un poco de agua y raspando bien el fondo para disolver los jugos pegados al mismo, acompañar con ésta salsa en la mesa.

Una vez hecho, trincar en lonchas y servir.

Se puede servir frío.

Ingredientes (10 personas):

- 100 gramos de aceite, mantequilla, o grasa
- 2,5 kilos de lomo de ternera o buey
- 5 gramos de sal



Pastel de cerezas



Fácil. Media en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se lavan las cerezas y se les quita el hueso.

Se baten los huevos con el azúcar.

Se agrega la leche harina y se bate muy bien hasta conseguir una crema.

En un molde se unta de harina y se echan las cerezas sin hueso y la crema que hemos preparado.

Se introduce en el horno durante 40 minutos.

Se esparce el azúcar por encima.

Se toma templado.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de azúcar
- 400 gramos de cerezas
- 3 cucharadas de harina
- 4 huevos
- 30 ccs de leche
- 30 gramos de mantequilla

Menu

Crema de cangrejos

Milhojas de foie

Lombarda madrileña II

Besugo asado

Pavo americano relleno

Cordero asado tradicional

Babarroa

Crema de cangrejos

👉👉👉👉👉 Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Con una quinta parte de mantequilla se rehoga la zanahoria, las cebollitas y el perejil todo finamente picado.

Se agregan los cangrejos y cuando estos estén rojos se añade el vino.

Se pone a fuego fuerte para que el vino se evapore.

Se sacan los cangrejos y se pelan.

Se reservan las colas de cangrejo.

El resto de los cangrejos pelados se pasan por la trituradora con el resto de la cocción.

Se hace la bechamel rehogando en mantequilla la harina hasta que tome color y añadiéndole la leche hasta conseguir una fina salsa, agregándole la crema de cangrejos con el resto de la mantequilla.

Se añade el caldo hirviendo poco a poco.

Se sirve en sopera bien caliente con las colas reservadas.

Ingredientes (4 personas):

- 500 ccs de caldo
- 500 gramos de cangrejos
- 2 chalotas o cebolla francesa
- 1 cucharada de harina
- 500 ccs de leche
- 100 gramos de mantequilla
- 1 vasito de vino blanco
- 1 zanahoria



Milhojas de foie

👉👉👉👉👉 Dificil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Para el milhojas se hace una masa con la fécula de trigo duro, la sal y la cantidad de agua necesaria para que resulte homogénea y firme.

Darle un reposo de una hora.

Amasarla después, regándola abundantemente con agua, pero a dosis pequeñas, hasta que se vuelve lo bastante blanda como para extenderse de por sí misma.

Poner una sartén al fuego, pero al revés, los bordes hacia abajo.

Dejar que se caliente.

Mojar luego los dedos en agua y coger una bola de masa, del tamaño de una naranja, y con un movimiento rápido dejarla resbalar, aunque sin soltarla totalmente y recuperarla justo en el momento en que toca la sartén., dejando en ella una fina película de masa.

Repetir la operación hasta tapizar el fondo de la sartén.

Cuando la hoja se haya secado, retirarla de la sartén y reservarla sobre una servilleta.

Proseguir hasta acabar con la masa.

Luego montan unas encima de otras y posteriormente, se ponen las patatas cocidas en rodajas como fondo sobre el milhojas, el foie hecho a la plancha, vuelta y vuelta, en rodajas, el kiwi en lonchas y las ciruelas decorando el plato.

Ingredientes (4 personas):

- 50 gramos de ciruelas
- 250 gramos de fécula de trigo duro
- 250 gramos de foie
- 2 kiwi
- 4 patatas hevidas y en rodajas
- 1 pizca de sal

Lombarda madrileña II

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

Instrucciones de elaboración:

Lavar muy bien la lombarda con agua fría y a continuación cortarla en rodajas finas.

Después, pelar y picar las cebollas en rodajitas muy finas también.

Pelar, retirar las pepitas y cortar en cubos las manzanas.

Cortar el tocino en dados que no sean muy gruesos.

Poner en el fondo de una cazuela engrasada una capa de lombarda, otra de cebolla y de manzana y trocitos de manteca y de tocino.

Para terminar, espolvorear todo de azúcar, sal y pimienta.

Repetir las capas hasta terminar.

Regar con agua caliente, tapar, acercar al fuego y dejar que se haga a fuego lento durante una hora aproximadamente.

Unos 20 minutos antes de finalizar la cocción, regar con el vinagre y rectificar el punto de sal.

También se puede hacer tapada en el horno durante un par de horas.

Destapar, mover y, si fuera necesario, volver a tapar hasta que la lombarda se termine de cocer.

Ingredientes (6 personas):

- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cebollas
- 2 kilos de lombarda
- 6 cucharadas de manteca de cerdo
- 6 manzanas reineta
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de tocino entreverado
- 1 vaso de vinagre

Besugo asado

👉👉👉👉👉 Media. Media en calor ías.

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.

Rociése 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.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1,5 kilos de besugo
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 1 ramito de perejil



Pavo americano relleno



Media. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Con el pan, las pasas, la manzana, el tomillo, las nueces, los menudillos, sal y pimienta se forma el relleno regándolo con aguardiente y sidra de caña.

El pavo se empieza a rellenar por arriba se cose y se sigue por abajo cosiéndolo a continuación, no se pone mucho relleno, pues, se hincha mucho.

Se frota bien el pavo con sal y pimienta, se ata el pavo empezando por el cuello continuando por las alas y cruzando el cordón por las patas para que queden muy juntas, se unta con bastante mantequilla y se mete al horno muy fuerte una hora, se baja el fuego y se deja cocer tres horas más.

Se pica zanahoria, apio y cebolla se refrie y se le echa una cucharada de harina se rehoga y se le añade caldo ésta salsa se pasa por el chino y sirve para acompañar al pavo.

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aguardiente
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 150 gramos de harina
- 200 ccs de mantequilla
- 100 gramos de pasas
- 1 manzana frita en mantequilla
- menudillos
- 150 gramos de nueces
- pan cortado en dados
- 100 gramos de pasas
- 1 pavo no muy grande
- pimienta
- sal
- sidra de caña
- tomillo
- 3 zanahoria



Cordero asado tradicional



Fácil. Media en calorías.

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.

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



**Instrucciones de elaboración:**

Las yemas y la leche se ponen a fuego bajo moviendo con una cuchara, cuando la cucharada se empaña se retira del fuego.

Se deja enfriar.

Se le añade la gelatina disuelta en una tacita de agua fría.

El zumo de fruta y el resto de la leche.

Dejar a temperatura ambiente.

Las claras se baten a punto de nieve con la mitad del azúcar y se mezclan con el resto.

Se añade la nata montada con sumo cuidado.

Se unta un molde con mantequilla se vierte la crema y se mete en la nevera.

Con el resto del azúcar y se hace un caramelo y se le añade una copa de coñac, whisky, según gustos.

Se ponen las frutas escogidas dentro del caramelo a cocer diez minutos.

Si se hace de mandarina, el zumo será de mandarina y la fruta con caramelo serán gajos de mandarina.

Si es de uvas, será lo mismo.

Si es de nata se pondrá el vaso previsto mas otro vaso de leche.

La nata será el doble.

Se desmolda y se sirve adornándola con las frutas cocidas en la salsa de caramelo.

La salsa se sirve en una salsera a parte.

Ingredientes (6 personas):

- 250 gramos de azúcar
- 2 claras a punto de nieve
- 25 gramos de fruta para decorar
- 25 gramos de fruta preferida
- 85 gramos de gelatina granulada
- 1 vaso de leche
- 250 gramos de nata montada
- 2 yemas



Menu

Sopa de rape

Royal de foie-gras

Ensalada de rábanos a la crema

Faisán a la lombarda

Cochinillo asado

Dulce de castañas

Sopa de rape

👨🍳👨🍳👨🍳👨🍳👨🍳 FÁCIL. Media en calorías.

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 para que finalmente quede como un litro y medio.

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.

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 ramita de perejil
- 1 pizca de pimentón
- 500 gramos de rape
- 300 gramos de tomate natural

Royal de foie-gras

👨🍳👨🍳👨🍳👨🍳👨🍳 Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se pone la mantequilla en una sartén cuando se funde se echa la harina y se agrega la leche poco a poco.

Se pone sobre la besamel el foie-gras.

Se ponen las yemas de los huevos y los huevos batidos junto a la besamel se condimentan con sal y pimienta.

Se ponen sobre una bandeja de horno untada de mantequilla unos moldes a baño maría en estos moldes se reparte la preparación.

Ingredientes (4 personas):

- 150 gramos de foie-gras
- 20 gramos de harina
- 2 huevos enteros
- 200 ccs de leche
- 25 gramos de mantequilla
- 45 gramos de mantequilla
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 5 yemas de huevo



Ensalada de rábanos a la crema



Fácil. Media en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Lavar los rabanitos y cortarlos en rodajas muy finas.

Machacar el ajo con la nata líquida.

Salpimentar y agregar el zumo de limón y el cebollino finamente picado.

Mezclar.

Servir frío.

Ingredientes (4 personas):

- 1 diente de ajo
- 200 gramos de cebollino
- 1 limón
- 250 ccs de nata líquida
- 1 pizca de pimienta
- 500 gramos de rabanitos o rabanitos
- 1 pizca de sal



Faisán a la lombarda



Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se limpia la lombarda y se quita los nervios mas gruesos.

En una cazuela se pone a dorar la cebolla en aceite y seguidamente se echa la lombarda.

Se condimenta con sal y pimienta se riega con el jerez se tapa y se deja cocer hasta que esté tierna.

El faisán limpio se asa al grill.

Cuando está bien asado se abre y se coloca encima de la lombarda.

Se sigue guisando en una cazuela y al final mientras se está guisando se echan los trozos de manzana.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cebollas
- 1 faisán
- 20 ccs de jerez
- 500 gramos de lombarda
- 2 manzanas
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Cochinillo asado

👉👉👉👉👉 Dificil. Media en calorías.

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 220-230 Cº 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.

En el último momento rociar con el vinagre.

En éste momento ya estará listo para comer.

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



Dulce de castañas

👉👉👉👉👉 Media. Alta en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Esta receta se hace de la misma forma que el dulce de batatas, sólo que en el puré se le agregan unos trocitos de chocolate.

Se cuecen las castañas una vez peladas y cortadas.

Con el azúcar se hace un almíbar y se pone dentro la raspadura de limón y la ramita de canela.

Las batatas se pasan por la batidora, se les añade el almíbar y las yemas de huevo.

Una vez hecho esto, el puré se coloca en un molde, untado de mantequilla.

Se mete a enfriar en la nevera.

Se desmolda y se cubre con un merengue hecho con las claras de los huevos.

Lo más importante es pelarlas bien.

Se pone una cacerola con agua a hervir y se echan 5 o 6 castañas, se sacan unas y se meten otras.

Pelarlas rápidamente de la primera y segunda piel.

No deben hervir para que no se encallen.

Después de hervidas procédase a hacer el dulce.

Ingredientes (6 personas):

- 250 gramos de almendra molida
- 300 gramos de azúcar
- 1 kilo de batata
- 1 ramita de canela
- 5 onzass de chocolate
- 3 huevo
- 2 limón pequeño

Dulces navideños

Turrón de Jijona

Turron de pasitas y nueces

Turrón alicantino

Mantecados de avellana y almendra

Mazapán común

Turrón de Jijona



Media. Alta en calorías. Vegetariana.

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.

Ingredientes (8 personas):

- 1 kilo de almendras peladas tostadas y molidas
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 limón, la raspadura



Turrón de pasitas y nueces



Fácil. Media en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se procede a triturar las galletas María, en la batidora se bate la mantequilla por 5 minutos, progresivamente se le colocan las galletas, se derrite el chocolate en baño de María y se le añade a la mezcla en la batidora, luego las nueces, almendras y las pasitas.

Se coloca en el papel parte de la mezcla, se procede a enrollar y asegurar en las puntas, para no permitir el derrame de la mezcla y por último se colocan los tubos en el congelador por 5 horas.

Se saca del congelador y se pican en rueditas.

Es muy recomendable para fiestas de niños.

Ingredientes (10 personas):

- 300 gramos de chocolate de barra
- 3 cucharadas de de almendras trituradas
- 1 tacita de de nueces trituradas
- 1 tacita de de pasitas
- 2 tacitas de mantequilla sin sal
- 1 papel parafinado o encerado
- 20 galletas María

Turrón alicantino



Media. Alta en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

En un cazo hacer un almíbar con el azúcar y el agua a punto de bola dura, es decir bastante consistente.

En otro cazo poner a calentar la miel, y una vez líquida, unirla al almíbar, trabajándolo bien con una espátula de madera.

Poner en el fuego para que se haga a punto de caramelo.

Echar la almendra partida, el anís y las claras batidas a punto de nieve.

Trabajar con la espátula de madera hasta que quede unido.

Volcarlo en moldes con las obleas de fondo y poniendo debajo de esta un papel blanco.

Alisar y cubrir con otra oblea y encima poner una tabla de madera con un peso encima, manteniéndolo así varios días.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de agua
- 650 gramos de almendras tostadas
- 3 gotas de anís
- 200 gramos de azúcar
- 2 claras de huevo
- 350 gramos de miel
- 1 paquete de obleas



Mantecados de avellana y almendra



Media. Alta en calorías. Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Para tostar la harina, extenderla en una o varias latas de horno, introducirla en el horno hasta que quede bien seca, y con un ligero toque de color tostado (no mucho).

Mezclar todos los ingredientes (procurando que la harina tostada esté fría), extenderla la masa resultante con un rodillo encima de la mesa a un grosor de 1,5 o 2 cm., a continuación cortar las piezas con un corta pastas redondo o ovalado.

Colocar las piezas en una lata de horno y cocer a horno muy flojo, entre 130° y 150°.

Ingredientes (6 personas):

- 200 gramos de azúcar lustre
- 500 gramos de harina tostada
- 200 gramos de manteca de cerdo
- 125 gramos de polvo de almendras tostadas
- 125 gramos de polvo de avellanas tostadas

Mazapán común



Media. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Mezclar la almendra con el azúcar en un cazo al fuego, y a continuación añadirle poco a poco clara de huevo, hasta obtener la dureza deseada.

sacarlo y darle formas.

Meterlos al horno pintado con un poco de yema de huevo por encima.

Cuando estén un poco dorados sacarlos.

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de almendra en polvo cruda
- 100 gramos de azúcar
- 3 clara de huevo
- 1 yema de huevo

