

GRAN RECETARIO

Cocina de casa



Jenaro Fieira Noya

Índice de menús

Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 1	1	Patatas a la riojana Pechugas de pollo villeroy con pisto de verduras Plum-Cake
Menú 2	4	Risotto de frutos del mar Pavo al curry Mousse de San Valentín
Menú 3	7	Croque Monsieur Escalopines a la pimienta verde Souflé Alaska, tortilla sorpresa
Menú 4	10	Fabas con berberechos Conejo relleno al tomillo con patata gratinada. Crema de queso con miel
Menú 5	13	Arroz con verduritas de temporada Codornices con uvas Helado de vainilla en tulipa
Menú 6	16	Arroz con bogavante y langostinos Bacalao al pil-pil Coulant de chocolate
Menú 7	19	Empanada de zamburiñas. Langostinos en Tempura Pincho de pollo con verduras Sorbete de limón al cava Profiteroles de crema
Menú 8	24	Pio-nono de salmón con queso y nuez Coca de sardinas Calabacines rellenos de bacalao ajoarriero Carrilleras estofadas al mencia con cuscus Flan de queso sin horno
Menú 9	29	Hortalizas a la plancha con sal de jamón Cazuela mariscada de fideos Torrija de roscón con crema de vainilla
Menú 10	32	Empanada de berberechos Pollo a la cerveza negra Croquembouche
Menú 11	35	Bisque de langostinos Filetes rusos rellenos Arroz emperatriz
Menú 12	38	Cromesquis de cocido Chipirones plancha con salsa y arroz pilaf Orejas de carnaval
Menú 13	41	Quiche de verduras y gambas Corzo con pochas y setas Flan de moka
Menú 14	44	Tallarines de pasta fresca con almejas Dorada al horno Bizcocho de yogur para diabéticos
Menú 15	47	Pimientos rellenos de tortilla Brochetitas de croca con verduras Ponche de crema y nata con chocolate y crocant.
Menú 16	50	Crema de puerros con bivalvos Trigo tierno de temporada con boletus Tarta semifría de chocolate
Menú 17	53	Tosta de escalivada con queso manchego Pescado al horno Cañas de Carballiño rellenas de crema

Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 18	56	Fideuá marinera Pechugas rellenas de espinacas Tarta de castañas
Menú 19	59	Lasaña de verduras con bechamel al queso fresco Costillar de cordero asado al horno Panacotta
Menú 20	62	Crepes rellenos de cangrejo Muslos de pollo rellenos al curry Delicias de chocolate
Menú 21	65	Pulpo plancha con cachelos Brocheta de solomillo de cerdo Milhojas crema-nata
Menú 22	68	Pulpo en vinagreta Zarzuela de pescados y mariscos a la americana Redondo de ternera mechado Larpeira de crema
Menú 23	72	Huevos escalfados y guisantes con jamón Medallón de ternera a las tres pimientos Magdalenas de naranja y chocolate
Menú 24	76	Fondo oscuro de ternera Risotto de setas y marisco Rabo de ternera estofado al vino tinto Xuxos de crema
Menú 25	79	Focaccia de verduras Lubina al albariño Crêpes suzette
Menú 26	82	Empanada de tres harinas, xoubas o berberechos Conejo a la cazadora Brownie de chocolate con helado de vainilla
Menú 27	85	Cocktail de marisco con aguacate Calamares rellenos de verduras y arroz negro Panettone
Menú 28	88	Espaguetis negros con gulas y gambas Suprema de salmón en papillote con salsa tártara Pastas de te (de corte)
Menú 29	91	Crema de coliflor con tropezones de bacalao Rodaballo con salsa de langostinos y patata panadera Tarta fría de aguardiente
Menú 30	94	Ensalada alemana Medallones de rape asado con jamón Crema frita
Menú 31	97	Pasta verde con setas Arroz con costilla Pastas de te (manga rizada)
Menú 32	100	Huevos mollet florentina Ossobucco milanese Donuts
Menú 33	103	Crema de guisantes con berberechos Fricasé de pollo Flan de queso



Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 34	106	Rollitos de primavera Filetes de jurel al horno con patata panadera Tiramisú
Menú 35	109	Sopa de pescados y mariscos Costillas a la miel Tarta semi-helada al wisky
Menú 36	112	Arroz caldoso con pulpo y almejas Bacalao con pil-pil de gulas Cake -pops
Menú 37	115	Coliflor gratinada con almendras Albóndigas de pollo al curry con arroz Palitos de Jacob
Menú 38	118	Brandada de bacalao Chuletitas de cordero Villeroy Tronco de trufa
Menú 39	121	Huevo escalfado con migas pastoriles. Popietas de gallo con salsa de almendras. Mousse de yogur con núcleo de fresas
Menú 40	124	Patatas a la importancia con bivalvos. Rollo de carne relleno de queso. Muffins de chocolate (tipo Starbucks)
Menú 41	127	Parrillada de verduras con queso de cabra. Bacalao confitado al ajo tostado. Bartolillos (empanadillas de crema)
Menú 42	130	Tartar de salmón con aguacate y langostinos Mousaka griega Peras Bella Helena.
Menú 43	133	Rabas dos estilos Arroz con carabineros Tarta de hojaldre con merengue tostado
Menú 44	136	Solomillitos de cerdo rellenos de queso de arzuá Muslos de pollo en salsa pepitoria Jesuitas de hojaldre
Menú 45	139	Tortillitas de camarones Solomillos de cerdo Wellington Bica de Trives
Menú 46	142	Nuggets de pollo con salsa de mostaza Lomo de bacalao con coulis de tomate y albahaca Maceta de queso
Menú 47	145	Croquetas de marisco Merluza koskera Semifrio de café Irlandes
Menú 48	148	Buñuelos de bacalao Cordero en caldereta Carlota de turrón
Menú 49	152	Tomates rellenos de brandada de bacalao Choquitos encebollados Tarta de almendra
Menú 50	156	Tortilla paisana Pizzas variadas Arroz en costra Leche frita
Menú 51	160	Huevos escalfados a la panadera Pimientos rellenos Clafoutis de frutas de temporada
Menú 52	163	Fideos chinos con cerdo y verduras Salmón en salsa de hinojo Trampantojo de huevo frito con patatas



Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 53	166	Sopa de castañas asadas Lomo de cerdo en costra de hierbas a la mostaza y patata asada Panecillos de leche con pepitas de chocolate negro
Menú 54	169	Langostinos en papillote Dorada a la bilbaína Tarta San Hero
Menú 55	172	Quiche de verduras Popietas de gallo con salsa americana Milhojas de trufa fresca
Menú 56	175	Paté de marisco Arroz caldoso de pescados y mariscos Polvorones
Menú 57	178	Canapé de Paté marinero Tosta de queso al horno con ciruela Ensalada de salmón ahumado y guacamole Chupa-chups de ave villeroy Ponche de mascarpone y trufa
Menú 58	183	Empanada hojaldrada de lacón con grelos Bitoques con champiñones y puré duquesa Queso de Arzuá con dulce de membrillo artesano
Menú 59	186	Berenjenas a la miel de caña Paella mixta Bizcocho mármol
Menú 60	189	Mejillones villeroy Pechugas de pavo rellenas Flan de turrón
Menú 61	192	Salmorejo cordobés Jarrete de ternera al horno Tarta de frutas
Menú 62	195	Terrina de pescado y marisco Rape en salsa con arroz Bomba Saint-honore
Menú 63	198	Pimientos del piquillo de mar y montaña Pala de cerdo asada Tarta de mousse de limón
Menú 64	201	Tronquitos salados para aperitivo Bacalao vizcaína con chip de patata Tosta de solomillo con hierbas y salsa de queso Mini-magdalenas de miel y ron
Menú 65	205	Crema de calabaza con picatostes Fish and chips Pastel de queso al horno
Menú 66	208	Marmitako Lubina con espinacas y piñones Tronco de fresas con nata
Menú 67	211	Mejillones en escabeche Cerdo agridulce Banda de manzana
Menú 68	214	Minestrone milanese Kokotchas al pil-pil Tartaleta de crema de limón
Menú 69	217	Ensalada templada de pollo, pera, y frutos secos. Solomillo de cerdo con dos compotas y patata crema. Tartaletas de almendra al limón



Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 70	220	Surtido de canapes Tosta de pisto con huevo Salmón en escabeche blanco Brocheta de pollo tandori Crema catalana
Menú 71	225	Falafel Bonito a la plancha con arroz integral de verduras. Compota de manzana, orejones y ciruelas
Menú 72	228	Quiche Lorraine Tosta de guacamole, salmón y queso feta Chipirones a la plancha con arroz negro Parfait de frutos del bosque
Menú 73	232	Empanada de verduras Medallones de merluza a la gallega (con verduritas al vapor) Tiramisú light (bajo en calorías)



Nºmenú	Página	Nombre de las recetas
Menú 74	235	Tosta de Humus Brocheta de pavo al curry, con manzana (parrillada de verduras) Vasito de mousse de yogur griego con fresas
Menú 75	238	Salteado de verduras con pasta integral Pastel de merluza con langostinos Magdalenas de zanahoria
Menú 76	241	Pizzas saludables Albóndigas con canela y champiñones rellenos Cuajada de turrón Bebidas saludables: Limonada de jengibre: Smoothie verde

Presentación

Este recetario tiene su origen en 2009 con la impartición de una serie de cursos de cocina destinado a am@s de casa durante aproximadamente 10 años consecutivos.

Estos cursos fueron organizados en su mayoría por asociaciones de amas de casa, como la de Órdenes, de vecinos, o por la organización propia del Ayuntamiento como es en el caso de Frades con actuación en varias parroquias.

Se llevaron a cabo en locales de muy variada índole: antiguas escuelas de primaria reconvertidas, locales sociales, casas de cultura, o ya más recientemente en una cocina exprofeso en la plaza de abastos de Órdenes.

La intención de estos cursos fue sin duda divulgar un compendio de recetas de cocina de muy variada índole, pero sobre todo primando resolver aquellas dudas y curiosidades culinarias que presentaban los alumnos.

La metodología consistía en la realización de un menú diario compuesto por un primer plato o entrante, un segundo plato principal y un postre o dulce de pastelería. Las clases eran básicamente demostrativas por parte del profesor, pero siempre con la colaboración de uno o dos alumnos que rotaban en la realización los platos. La jornada se terminaba con la degustación del menú y análisis de los resultados. Al finalizar el curso los alumnos recibían un recetario en papel con las elaboraciones de esa temporada que solían ser entorno a siete menús.

La intención de este recetario no es otra que unificar y facilitar el acceso a todos estos menús realizados para que en un único documento se puedan realizar las consultas deseadas.

El resultado de este trabajo de recopilación son 76 menús completos y más de 240 recetas que se pueden consultar tanto por orden alfabético como por menú tal cual fue realizado en su momento.

Cabe mencionar que los menús propuestos no están equilibrados ni responden a criterios dietéticos sino a la necesidad de desarrollar y mostrar unas técnicas culinarias determinadas en cada caso con una temporalización adecuada.

No tengo más que palabras de agradecimiento hacia todo el alumnado al que impartí estos cursos tanto por la voluntad como por la disposición al aprendizaje de las técnicas de cocina.

También cabe tener en cuenta y poner en valor el trabajo de todos los organizadores que han hecho posible la realización de estos cursos.

Por todo esto, quisiera trasladar este recetario a todos aquellos que fueron partícipes en su día en alguno de estos cursos y puedan acceder a este recurso a partir de ahora.

Siempre muy agradecido.

Santiago de Compostela mayo del 2020
Jenaro Fieira Noya



Menú 1

Patatas a la riojana



Ingredientes:

(4 personas)

1 Kg. de patatas
250 g de chorizo
1 cebolla
2 pimientos verdes
1 ó 2 pimientos rojos secos
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
1 hoja de laurel
1 guindilla
5 gr de pimentón dulce
Perejil
Sal

Preparación:

Pelar y lavar las patatas.

Cortar rompiéndolas con la puntilla de tamaño medio (que cojan en cuchara) para que el almidón salga más fácilmente y espese y suavice la salsa.

Cortar los pimientos verdes y los pimientos rojos secos. Quitarles el rabo y las semillas del interior.

Rehogar con la cebolla picada y los dientes de ajo en aceite de oliva en una cacerola a fuego lento.

Añadir el pimentón y el laurel e introducir las patatas en la cazuela. Remover para que no se peguen al fondo.

Agregar el chorizo troceado, agua caliente y revolver bien las patatas, que deben quedar casi cubiertas.

Colocar la cazuela al fuego y hervir a fuego fuerte durante cinco minutos. A continuación dejar que la cocción se haga muy lentamente durante casi media hora.

Probar y rectificar de sal, teniendo en cuenta la presencia del chorizo. Si éste no es muy picante o si a los comensales les gustan los sabores fuertes, se puede añadir una guindilla sin rabo ni semillas durante los cinco últimos minutos de cocción.

Presentación:

Servir las patatas en una cazuela de cerámica, en una sopera o en cuatro platos soperos individuales .

Pechugas de pollo villeroy con pisto de verduras



Ingredientes:

(4 personas)

600 gr de pechuga de pollo

Para la bechamel: 1/2 litro:
de salsa bechamel

50 gramos de margarina

50 gramos de harina

1/2 litro de leche

Sal, Pimienta blanca, Nuez moscada

Para freír:

Harina

Huevo

Pan rallado

Aceite de oliva 0´4º

Guarnición:

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cebolla

1 calabacín

1 berenjena pequeña (opcional)

100 gr de salsa de tomate

Sal

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Preparación:

Cocemos las pechugas enteras lentamente en agua con aromaticos (cebolla ,puerro,zanahoria).

Hacemos una **salsa bechamel** de la siguiente manera: derretimos la mantequilla en una sartén o cacerola y añadimos la harina. Sofreímos durante dos minutos, bajamos el fuego y añadimos poco a poco la leche caliente, sin dejar de remover. Por último, añadimos sal y pimienta y nuez moscada, hasta conseguir una salsa blanca sin grumos y que nape.

Con ayuda de dos tenedores introducimos las pechugas troceadas en la salsa y se ponen en fuente untada con aceite a enfriar.

Se empanan (harina huevo y pan rallado) y reservan hasta su fritura.

De guarnición: Pisto de verduras:

Cortar las verduras en dados y rehogar en aceite lentamente, primero la cebolla y pimientos y luego el calabacín.Finalmente añadir el tomate en salsa y dejar cocer 5 minutos más.La berengena es opcional y se añadiría cuando el calabacín.

Presentación:

Colocar el pisto en un plato o fuente y los trozos de pechuga recién fritos encima.Decorar con perejil.

Plum-Cake



Ingredientes:

200 g Mantequilla o grasa similar

200 g Azúcar glass

280 g (5 y ½ und.aprox.)Huevos

315 g Harina floja

5g Impulsor

AROMAS

±1 g sal

±1 g Ácido cítrico o ralladura de piel de limón

100 g Frutas confitadas

50 g Uvas pasas mojadas en ron o coñac

50 g Almendra fileteada

Preparación :

Mezclar en un perol el azúcar, la mantequilla en pomada. Trabajar con varilla hasta que se forme una crema blanquecina.

Seguir trabajando y añadir la sal, vainilla, ralladura dejar que el conjunto esponje.

Añadir los huevos (que deben estar a Tª ambiente) de uno en uno. No añadir los siguientes sin que los anteriores se hayan mezclado por completo. Si se pega la masa a las paredes del perol aplicar calor ligeramente.

Una vez todos los huevos hayan sido incorporados, añadir la harina previamente mezclada y tamizada con el impulsor. Si fuese el de cacao también mezclar con la harina.

Añadir las frutas confitadas troceadas y pasas mojadas en ron.

Forrar el molde con e papel y (llenar ±3/4 partes del molde).Salpicar con la almendra.

En un mismo molde se pueden intercalas los 2 tipos masa, normal y de cacao, de esa forma podemos formar dameros muy vistosos. Para ello debemos poner las masas en dos mangas y escudillar con boquilla lisa tiras de masa de cacao y normal intercalándolas en todos los sentidos hasta cubrir las ¾ partes del molde.

Introducir en a horno bajo a (±170º C a 190º C según tipo de horno).El tiempo oscilara entre 35 y 45 min.

Retirar del horno y dejar enfriar con el papel alrededor, pues le ayuda a conservar la humedad.

Aplicaciones:

Pieza típica en desayunos y meriendas .Acompañante perfecto de un café o chocolate caliente

Menú 2

Risotto de frutos del mar



Ingredientes:

(para 6 personas)

*450 gr de arroz (grano corto)
200 gr de gambas peladas
300 gr de calamar o sepia o chipirón
200 gr de mejillones sin cáscara
½ und de cebolla
1 diente de ajo
1dl de aceite de oliva
1 und de hoja de laurel
200 ml de nata liquida
2 pastillas de caldo de pescado
3 ramitas de perejil*

Preparación:

Calentamos el aceite en el recipiente en el que vamos hacer el arroz. Ponemos el ajo y la cebolla picados y el laurel, rehogamos lentamente sin que tomen color .

A continuación añadimos los calamares cortados en cuadraditos, las cabezas también .

Dejamos que ablanden un poco y añadimos el arroz midiéndolo con un cacillo.

Rehogamos un minuto y vamos añadiendo el caldo en doble cantidad de cacillos de agua caliente en la que disolvemos el caldo de pescado, pero poco a poco, para que vaya soltando el almidón.

Movemos con cuidado para mezclar y añadimos las gambas y los mejillones

Probamos de sal y dejamos cocer en total 17-20min a fuego suave para que no se agarre.

Una vez que tengamos el arroz hecho le añadimos la nata y sobre el fuego mezclamos todo. Se le puede añadir un poco de parmesano rallado.

Presentación:

Servimos caliente en forma de aro y decoramos con una ramita de perejil.

Pavo al curry

Ingredientes:

(para 6 personas)



1 cucharada de curry de madras
1dl de aceite de oliva
100 gr de harina
100 gr de cebolla
2 manzanas
1cl de vino blanco
½ l de caldo de ave
1cl de nata
1 pizca de perejil picado

Guarnición: Puré de patata y pan tostado o frito

Preparación:

Salpimentamos, pasamos por harina o no (según gusto) y freímos en aceite muy caliente las pechugas para que formen costra exteriormente. Retiramos y reservamos .

En una olla rehogamos ,en un poco de aceite del que utilizamos para freír el pavo, la cebolla sin que tome color, añadimos la manzana pelada y sin corazón. Seguimos rehogando y añadimos vino blanco, dejamos un minuto y mojamos con el caldo de ave.(si no pasamos el pavo por harina al freírlo es mejor añadir un poco harina después de la manzana.).Ponemos el curry y la sal.

Cuando la manzana esté cocida,retiramos del fuego pasamos por la tritadora y colamos por chino.

Introducimos el pavo en la salsa y dejamos cocer 10 min.

Cuando este cocido terminamos con un poco de nata y perejil

Presentación:

Lo emplatamos con el puré de patata de base, el pavo en dados encima napado con salsa y guarnecemos con las ciruelas y el costrón de pan.

Mousse de San Valentín

Ingredientes:



10 gr de gelatina neutra en polvo (o cola de pescado o similar)
200 gr de claras de huevo
190 gr de azúcar
350 gr de nata al $\pm 36\%$ de M.G
250 gr de yogourt natural
Cs de bizcocho calado con almíbar(sobaos) o galleta triturada
Mermelada de fresa
Chocolate fondant

Preparación :

Poner la nata en refrigerador para facilitar su montado.

En un perol de la máquina se pone a montar la nata y el yogourt mezclados. Cuando alcance el punto de montado reservamos en cámara.

En un cazo o al baño maría, introducir las claras de huevo y la gelatina neutra (si es cola de pescado deberá estar previamente hidratada en agua fría y escurrida). Batir un poco para disolver la gelatina.

Encender el fuego y calentar la mezcla sin parar de batir con varilla. Cuando comience a salir vapor de las claras añadir el azúcar de golpe y remover para que se disuelva. Tener cuidado porque la clara coagula a menos Tª que el huevo entero.

Apagar el fuego sin dejar de remover.

Pasar al perol de la máquina y esponjar al máximo para que enfríe

Cuando la temperatura del esponjado sea de 27-30° C (tibia), pararemos la batidora.

Añadimos este batido sobre la mezcla nata-yogourt, mezclando con varilla pero suavemente hasta homogeneizar los dos componentes. Este proceso debe realizarse rápido porque de lo contrario la gelatina hace efecto y pueden quedar grumos. Si por error enfría demasiado la mezcla, es preferible calentar de nuevo y volver a esponjar antes de añadir a la nata montada.

Rellenar los moldes, normalmente aros de acero forrados internamente con teflón (para facilitar el desmoldado) y puede llevar bizcocho calado en el fondo o galleta triturada mezclada con mantequilla(en este caso en molde con forma de corazón.

Alisar la superficie con espátula y dejar enfriar o congelar También se puede poner en una manga pastelera con boquilla rizada y rellenar copas o vasos. de cristal para servir en ellos al cliente.

Presentación es cubierta con una capa de mermelada de frutos rojos , fresas o frambuesas.

Menú 3

Croque Monsieur



Ingrediente:

(para 6 personas)

10 rebanada de pan de molde

200 gr de queso de barra

200 gr de jamón cocido

Para la bechamel:

50 gr.de mantequilla

50 gr de harina

½l de leche

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Harina

Huevo

Aceite de oliva

Preparación:

Unta una rebanda de pan de molde con bechamel; sobre ella coloca unha loncha de queso y cúbreela con una loncha de jamón cocido, vuelve a untar y tapa con otra rebanada de pan de molde. Pon a enfriar en el frigorífico.

Sácalo del frigorífico e cantéalo, córtalo en cuatro triángulos.

Pasa los triángulos por la harina e inmediatamente por el huevo batido y frielos en aceite bien caliente de manera que tomen un buen color por los dos lados.

Escalopines a la pimienta verde



Ingredientes:

(para 4 personas)

750 gr de ternera filetes

3 und de chalota

100 gr de harina.

½ l de caldo de fondo oscuro

100 gr de nata cocina

200 gr de cebolla

600 gr de patatas

Sal

Pimienta verde

200 gr de champiñones laminados de lata

Preparación:

Cortar y espalmar los escalopines , salpimentar.

Preparar la demiglace (caldo de carne ligado)

1. Hacer un fondo oscuro:

Tostar huesos en el horno a 180°C, añadir hortalizas troceadas al cabo de 20 minutos y tostar 30 minutos más. Desglasar la bandeja de horno con vino tinto. Pasar a cocer a una marmita con abundante agua durante 5 horas espumando de vez en cuando.

Pasar por chino y colar.

2. Hacer un roux . Esto se hace mezclando 50gr mantequilla con 50gr de harina. Añadirle vino tinto reducido y luego el fondo oscuro (1 litro aprox)

En una sartén rehogar la chalota en aceite ,poner los escalopines pasados por harina y dorar.

Flambeamos con brandy. Añadir los champiñones.

Añadir la demiglace y la pimienta verde.

Terminar con un chorro de nata líquida.

Para la guarnición:

Patata fondant:

Pochar lentamente las patatas cortada en trozos grandes en aceite abundante(medias patatas), colocar en bandeja. Cortar la cebolla en juliana y sofreír ligeramente sin que tome color. Colocar sobre las patatas. Salpimentar, meter 15 min al horno suave.

También queda muy bien acompañado de un arroz blanco tipo pilaf al horno.

Presentación:

Se sirve en plato trinchero o presentación.

Souflé Alaska, tortilla sorpresa

Ingredientes:

(6-10 personas)



1 barra helado de dos o tres sabores.
200gr frutas confitadas o similar
(pasas, orejones...)
Puede ponerse también melocotón
en almíbar
1bolsa pequeña sobaos pasiegos,
bizcochos o mantecadas.
600gr azúcar
400gr claras de huevo
Unas gotas zumo de limón.
50ml licor (ron, whisky, vodka)

Preparación :

En una bandeja que pueda ir al horno (preferiblemente alargada) poner los bizcochos extendidos de base de la bandeja. Colocar las frutas cortadas del mismo tamaño mezcladas encima del bizcocho.

Situar el bloque de helado encima.

Hacer un merengue directo mezclando al baño maría las claras, el azúcar y el limón.

Cuando el azúcar esté disuelto, montar en la batidora con varilla.

Poner el merengue en una manga y cubrir totalmente el helado.

Mantener en el congelador y justo antes de comer tostar con soplete o en el horno muy caliente durante pocos segundos.

Flambear con el licor.

Presentación :

Presentar entero al centro de la mesa para luego racionar

Menú 4

Fabas con berberechos

Ingredientes:

(para 6 personas)



600 gr de habas
600 gr de berberecho grande
200 gr de cebolla
100 gr de zanahoria
100 gr de puerro
100 gr de tomate en salsa
25 gr de ajo
100 gr de vino blanco
50 gr de aceite de oliva
10 gr de harina
Perejil
Sal
Laurel
Pimentón dulce

Preparación:

Dejar las habas en remojo desde el día anterior en agua fría con sal.

Ponerlas a cocer en agua fría con un puerro, cebolla, zanahoria enteros. Cuando levante hervor tirarle el agua ,ponerle una nueva y dejar cocer hasta que estén tiernas.

Aparte hacemos una salsa marinera;rehogamos ajo y cebolla picados en aceite sin que tome color.Añadir una pizca de pimentón y un cucharada de harina .Mojar con el vino blanco dejando reducir el alcohol y añadir el caldo de abrir los berberechos con un poco de agua de cocer las habas.

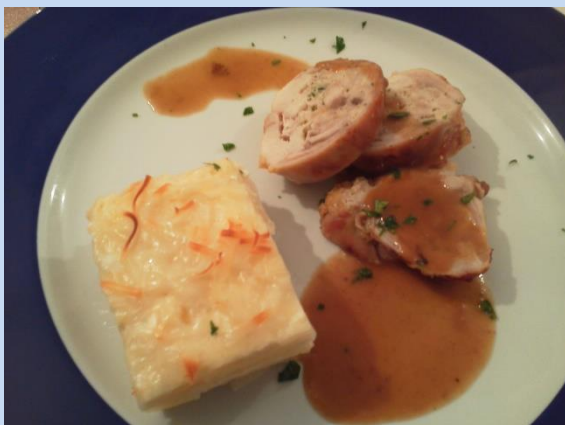
Añadir las habas y los berberechos, dar un hervor todo junto y verificar el punto de espesor de la salsa.

Espolborear con perejil picado.

Presentación:

En cazuela de barro o plato sopero grande.

Conejo relleno al tomillo con patata gratinada.



Ingredientes: (para 6 personas)

1 und de conejo
250 gr de carne de cerdo
1 huevo
50 gr de pan
50 gr de leche
20 gr de ajo
100 gr de zanahoria
100 gr de puerro
100 gr de cebolla
Sal
Pimienta
Tomillo
Guarnición:
500 gr de patata
250 gr de nata
2 und de huevo
50 gr de queso rallado
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Mantequilla para untar

Preparación:

Deshuesar el lomo de conejo y rellenar con carne de cerdo picada y los cuartos delantero y trasero del propio conejo picados.

Este relleno se compone de carne de cerdo, conejo, ajo picado, pan mojado en leche, huevo, sal, pimienta y pudiera llevar también frutos secos, pasas etc.

Bridar con hilo de cocinapara que al asar no se deshaga. Meter en el horno con las verduras troceadas y el tomillo a asar, regar con vino blanco de vez en cuando. Sacar del horno y trocear.

Guarnición: Untar una placa de horno o molde cuadrado con mantequilla y poner las patatas cortadas finamente. Cubrir con la mezcla de nata huevos y sal, pimienta, nuez moscada. Espolvorear con queso rallado y poner en el horno a 160°C durante 1h a 1h15min aprox.

Presentación:

Colocar la patata caliente en el plato y encima los medallones de conejo. Regar con la salsa de asado.

Crema de queso con miel

Ingredientes:



*700 gr de leche
50 gr de maicena
125 gr de azúcar
125 gr- 200 gr de queso fresco (tipo
philadelphia)
50 gr de miel*

Preparación :

Hervir la leche con el azúcar, resguardando 1dl para disolver la maizena.

Añadir la maizena disuelta a la leche hirviendo y dejar que espese durante 1 min. a fuego lento.

Retirar del fuego y enfriar .

Cuando este bien frío se añade el queso y se le pasa la turmix, dejando una crema homogénea y sin grumos.

Verter sobre recipientes adecuados al servicio decorando con chorros o hilos de miel por la superficie.

Presentación:

Se puede acompañar con lenguas de gato o dados de membrillo.

Menú 5

Arroz con verduritas de temporada

Ingredientes: (para 6 personas)



0,5 Kg de arroz
100 gr de zanahorias
25 gr de pimiento rojo
25 gr de pimiento verde
25 gr de cebolla
50 gr de judías
50 gr de guisantes
50 gr de espárragos
50 gr de calabacín
100 gr de champiñones
1 dente de ajo
2 l de fondo blanco
50 gr de aceite.
75 gr tomate natural o en salsa.
Laurel
Sal
Pimentón dulce

Preparación:

Preparar el fondo blanco:

Poner en una olla restos cárnicos (carcasas de pollo o huesos de ternera) junto con verduras en agua fría cocer durante 2/3 horas. Colar por chino o colador.

Echamos en una paellera un chorro de aceite y rehogamos el ajo y luego, pimientos, cebolla y zanahoria, dejamos un rato .

Añadir el pimentón dulce, el arroz, y el tomate en salsa.

Mojar con el fondo blanco (una parte de arroz por dos de caldo)

Añadir el resto de verduras (la judía es preferible cocerla aparte) ,poner el laurel, sazonar y dejar cocer 17-20min.

Dejar reposar 10min.

Presentación:

En la misma paellera donde se cocina al horno.

Codornices con uvas

Ingredientes: (para 6 personas)



12 unidades de codornices o perdices de granja
600 gr de uvas blancas
600 gr de champiñones frescos
1cl de Brandy y vino blanco
1 cebolla
1 puerro
3 dientes de ajos
Sal
Aceite
1,5 l de caldo de pollo
50 gr de harina
Aceite

Preparación:

Limpiar y chamuscar las codornices. Salpimentar y dorar en aceite.

En una cacerola amplia rehogar en aceite, ajo, cebolla, puerros picados.

Añadir un poco de harina y a continuación las codornices. Flambear con brandy y luego añadir vino dejando reducir el alcohol.

Añadir el caldo suficiente para que queden cubiertas. Dejar cocer 1 hora aprox.

Cuando queden 15 minutos añadir los champiñones. Las uvas añadirlas 5 minutos antes de retirar las codornices.

Presentación:

Presentar en una bandeja las codornices salseadas y acompañadas de champiñones y las uvas.

Helado de vainilla en tulipa

Ingredientes: (para 12 personas)



570 g de nata líquida al $\pm 36\%$ de M.G
40 g de leche en polvo al 1% de M.G
50 g de yemas de huevo ± 3 unidades
150 g de huevos enteros ± 3 unidades
190 g de sacarosa (azúcar común)
Vainilla u otro aroma

Para las Tulipas (12-16 und)

100 gr de harina
100 gr de claras
100 gr de mantequilla
100 gr de azúcar glase

Preparación:

Mezclar la leche en polvo con la nata y dejar en maduración refrigerada ± 12 horas (puede estar de un día para otro).

Mezclar los huevos, las yemas y la azúcar y poner a cuajar como si fuera una yema, sin que llegue a cocer.

Alcanzado el punto indicado poner a esponjar como si de un bizcocho se tratara.

Simultáneamente o mejor con anterioridad tendremos la nata esponjada (montaremos en batidora).

Cuando el esponjado de huevos esté frío lo mezclaremos al de la nata a mano o con varilla. Procederemos a llenar moldes, cajas, etc. para pasar rápidamente a congelación fuerte (-30° C).

Para las Tulipas

Mezclar en bol con barilla, primero la mantequilla pomada con azúcar y luego mitad de claras y mitad de harina. Finalmente el resto de harina y claras procurando que no queden grumos.

Extender en una tela de silicona al horno hasta que tomen color (175° C). Dar forma en caliente y guardar en sitio seco.

Presentación:

Hacer bolas con el helado congelado y colocar sobre la tulipa. Decorar con sirope de caramelo o chocolate caliente.

Menú 6

Arroz con bogavante y langostinos.



Ingredientes: (para 6 personas)

0,5 kg. de arroz
1,5 kg de bogavante
0,5 kg de langostinos
0,5 kg de espina de pescado
50 gr. de zanahorias
100gr. de pimiento rojo
50 gr de puerro
150 gr de cebolla.
2 dientes de ajo
50 gr de aceite.
75 gr de tomate natural o en salsa.
Laurel
Sal
Pimentón dulce
Colorante
Brandy

Preparación:

Preparar un caldo de pescado y marisco:

Rehogar en una cacerola; ajo, cebolla, zanahoria, y puerro sin que tome color. Añadir las cáscaras de langostinos. Flambear con brandy. Añadir la espina o cabeza de pescado (mejor rape). Cubrir con agua fría y cocer 30 min lentamente. Poner el laurel. Colorear y salar. Colar por un chino.

En una paellera rehogar en aceite el ajo, cebolla y pimiento rojo picados. Añadir el arroz rehogando ligeramente, ponemos un chorro de tomate y el caldo de pescado en proporción doble o triple según queramos seco o caldoso.

Cortar el bogavante y machacar las patas colocando encima del arroz de forma decorativa. Colocar también los langostinos.

Meter al horno 180 °C 18 min. Dejar reposar 5min.

Presentación:

En la misma paellera donde se cocina al horno.

Bacalao al pil-pil



Ingredientes: (para 6 personas)

1,2 kg de bacalao salado
6 dientes pequeños de ajos
Sal
0,2 de aceite oliva virgen
1 unidad de cayena
Perejil

Preparación:

Desalar el bacalao en agua fría durante 48-36h dependiendo del grosor.

En una cazuela de barro o similar poner el aceite de oliva, si creemos que es muy fuerte de sabor podemos mezclar con oliva suave. Calentar y añadir los ajos fileteados y la cayena. Cuando se doren los ajos retirar todo del fuego así como los ajos del aceite para que no se quemen y reservar.

En una olla vamos a blanquear el bacalao partiendo de agua fría y dejando lo hervir unos minutos con la piel hacia arriba. Escurrir `pero no tirar el agua.

Colocar el bacalao con la piel hacia abajo en la cazuela donde freímos los ajos .Añadimos un poco de agua de cocción. A continuación vamos añadiendo el aceite como para una mahonesa moviendo la cazuela sin dejar de mover en zic-zac. Veremos que se va formando una salsa por la frotación del pescado con la base de la cazuela.

Decorar con los ajos fritos y perejil picado.

Presentación:

Presentar en la misma cazuela acompañando de unas patatas torneadas cocidas.

Coulant de chocolate



Ingredientes:

Coulant:

100 gr de harina
90 gr de almendra molida
100 gr de mantequilla
120 gr de azucar
125 gr de chocolate negro
160 gr de claras (4-5)
90 gr de yemas(4-5)

Núcleo del Coulant:

35 gr de leche
35 gr de nata líquida
65 gr de cobertura negra
5 gr de mantequilla
2,5 gr de maicena

Preparación :

Núcleo:

Hervir nata, leche y mantequilla, reservando parte del líquido para disolver la maizena.

Cuando hierva lo anterior añadir la maizena y dejar cocer unos segundos y retirar del fuego.

Añadir la cobertura, remover hasta deshacer por completo, verter en bandeja y dejar enfriar. Cortar dados una vez fríos.

Coulant:

Fundir chocolate y mantequilla en microondas por separado y juntar con las yemas.

Aparte montar las claras con el azúcar.

Mezclar suavemente los dos componentes y después añadir la harina y la almendra con suavidad

Montaje:

Enmoldar rellenando hasta la mitad del molde con coulant, poner el núcleo en el centro y completar hasta arriba con coulant. El recipiente debe estar mejor forrado o untado con mantequilla y harina.

Poner en horno precalentado. Cocer 10 minutos a 175° C.

Presentación:

Retirar del molde y presentar acompañado de un helado de vainilla o similar

Menú 7

Empanada de zamburiñas.



Ingredientes: (para 10 personas)

Masa:

0,5 Kg. de harina fuerte
0,125 l de agua
0,125 l de leche
15 gr de sal
20 gr de levadura panadería
50 gr de mantequilla
1 unidad de huevo.

Mejunje:

1,5 kg de cebolla
0,250 gr de pimiento rojo
0,250 gr de pimiento verde.
1,5 kg de zamburiñas
Sal
Pimentón dulce
Colorante
Aceite oliva.

Preparación:

Masa:

Amasar todos los ingredientes procurando que quede una masa ligada que no se pegue a los dedos ni demasiado dura. Dejar fermentar 1h aprox. dependiendo de la Tª de la cocina.

Mejunje:

Cortar la cebolla y pimientos en juliana y sofreír lentamente en aceite hasta que ablande. Poner el pimentón, colorante opcional y las zamburiñas blanqueadas ligeramente y limpias de arena.

Montaje:

1. Estirar con rodillo la masa sobre la mesa y extender sobre la placa de horno untada con aceite.
2. Extender el mejunje de zamburiñas y cubrir con otra capa de masa. Pintar con huevo batido y poner al horno 30min a 175°C. Barnizar con aceite si se quiere que brille antes de sacar del horno.

Presentación:

Cortada en cuadrados de distinto tamaño dependiendo si son para ración o aperitivo.

Langostinos en Tempura



Ingredientes: (para 6 personas)

*500 gr. de langostinos
100 gr de harina
100 gr de maicena
½ sobre de Royal levadura química
1 dl de agua con gas
½ l de aceite
Sal
5 cl de salsa de soja*

Preparación:

Pelar los langostinos dejando la punta de la cola unicamente, que será por donde se agarren.

Preparar una falsa tempura mezclando la harina, la maicena y un poco de sal y la levadura química. Ir añadiendo el agua con gas hasta obtener el punto adecuado que nape el langostino.

Freír en aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente.

Presentación:

Presentar en un plato o bandeja con blondas. Acompañar de salsa de soja.

Pincho de pollo con verduras



Ingredientes: (para 15 personas)

400 gr de pechuga de pollo

100 gr de cebolla

100 gr de pimiento rojo

100 gr de pimiento verde

100 gr de tomate cherry

Sal

Pimienta negra

Aceite

Mahonesa con curry o mostaza

Brochetas de palo 15 cm.

Preparación:

Cortar las pechugas en dados. Lavar y cortar los pimientos en cuadrados, y la cebolla igualmente.

Saltear los pimientos y cebolla en un poco de aceite.

Insertar la carne de pollo intercalando trozos de pimiento y cebolla. Terminar con un cherry o champiñón.

Salpimentar.

Hacer en la plancha ligeramente por cada lado.

Presentación:

Presentar en un plato o bandeja acompañando de mahonesa con mostaza o curry. Decorar con perejil.

Sorbete de limón al cava



Ingredientes: (para 15 personas)

1 l de helado de limón
½ l de kas o Fanta de limón
½ l de Cava

Preparación:

Poner en el recipiente de la batidora todos los ingredientes y triturar hasta que el helado se deshaga completamente.

Presentación:

Servir en copa de cava con pajita y decorado con rodaja de limón.

Profiteroles de crema

Ingredientes:

PASTA CHOUX	CREMA PASTELERA
100 gr de mantequilla o manteca de cerdo (o mezcla) 250 gr de agua o leche 1 gr de sal 150 gr de harina 5-6 und de huevos	1 l de leche natural entera 100 gr de huevos (2 unidades) 80 gr de yemas(4 und) 225 gr de azúcar común 90 gr de Maizena Aromatización: Canela en rama, limón en corteza, vainilla (uno de ellos o combinados)

Preparación :

Pasta choux: Poner el agua o la leche con la sal y la grasa a cocer.

Cuando el conjunto anterior empiece a cocer notoriamente añadiremos la harina de una vez. Con la espátula de madera mezclaremos rápidamente para formar el escaldado consistente en una masa homogénea que se desprenda de las paredes.

Al preparado anterior se le van añadiendo y mezclando los huevos en intermitencia, poco a poco. No se seguirán añadiendo más huevos hasta que los anteriormente añadidos estén bien incorporados a la masa.

Cuando todos los huevos estén incorporados, la masa está concluida.

Concluidas las operaciones anteriores, escudillaremos sobre latas ligeramente engrasadas y coceremos a horno fuerte entre $\pm 220^{\circ}$ C. No abrir el horno mientras los petisús estén subiendo o de lo contrario bajarán de golpe.

Crema:

Mezclaremos perfectamente el azúcar con la maicena.

A esta mezcla añadiremos leche suficiente para formar un caldo o papilla densa.

Por último añadiremos y mezclaremos los huevos (de esta manera evitaremos la formación de grumos de yema).

El resto de la leche, prácticamente toda, la pondremos a hervir con los aromas. Cuando la leche hierva por completo añadir a la papilla anteriormente preparada mezclándolo perfectamente .y dejaremos que todo el conjunto vuelva a romper el hervor.

Remover restregando las paredes del recipiente en que se esté cuajando la crema, con una varilla, para evitar que la crema se agarre en el fondo.

Enfriar.



Rellenar los profiteroles con la crema y decorar con chocolate fundido.

Menú 8

Pio-nono de salmón con queso y nuez



Ingredientes: (4 personas)

1 loncha de pan de molde
100 g de queso tipo
philadelphia
100 g de salmón ahumado
loncheado
4 unidades de nueces
peladas

Preparación:

Quitar la corteza al pan y aplastar con ayuda de un rodillo.

Untar una capa de queso.

Estirar las láminas de salmón ahumado sobre el queso.

Enrollar como un brazo de gitano en pequeño.

Cortar rodajas de 1cm de grosor.

Decorar con la nuez o sucedaneo de caviar.

Coca de sardinas



Ingredientes: (4 personas)

300 gr de harina de fuerza
100 gr de agua
50 gr de aceite oliva
50 gr de mantequilla o grasa de cerdo
5 gr de sal
20 gr de levadura pan
4 und. de sardinas medianas
1 und. de cebolla
1 und. de tomate rama maduro
1 dl de aceite virgen

Preparación:

Hacer una masa con la harina ,sal, aceite, agua tibia y levadura en este orden. Formar una bola y dejar reposar 20min.cubierta con un paño.

Mientras pelar la cebolla y picarla en dados pequeños. Pocharla suavemente en aceite sin que tome color.

Limpiar las sardinas y quitarles la espina, dejando dos filetes por cada sardina.

Estirar la masa de coca en forma de pizza y pinchamos el centro de la masa para que no crezca mucho (se le puede poner algún garbanzo encima) al ir al horno.

Precocer durante 10-15 min +- a 180°C en horno.

Sacar del horno y cubrir con la cebolla pochada. Colocar unas lonchas de tomate, mejor sin piel.

Salar las sardinas y colocarlas con la piel hacia arriba.

Hornear 5 minutos más. Degustar caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen.

Calabacines rellenos de bacalao ajoarriero



Ingredientes:
(4 personas)

250 gr de bacalao desalado (migas)
2 unidades de calabacín
3 dientes de ajo
1 unidad de cebolla
1 unidad de guindilla o cayena
1 unidad de pimiento rojo (choricero)
100 gr de salsa de tomate
c/s de perejil picado.
1 unidad de yema de huevo
1 dl de aceite oliva

Preparación:

Lavamos calabacines, cortamos en trozos de 5cm. Decoramos con acanalador y vaciamos con cuchara francesa. Blanqueamos en agua hirviendo 1min. Reservamos.

Aparte pochamos 2 ajos y cebolla picados, guindilla, pulpa del pimiento y añadimos el bacalao troceado (se les puede añadir también el calabacín que se vació picado) y un poco de salsa de tomate. Dejar cocinar 10min. Rellenamos los calabacines.

Confitamos el otro ajo en 1dl aceite y dejamos enfriar. Añadimos la yema de huevo y montar como una mayonesa.

Cubrir con esta salsa los calabacines.

Meter en el horno antes de degustar durante 10-15 min.

Presentación:

Ponemos un poco de salsa de tomate en el fondo del plato, encima colocamos los calabacines.
Espolvoreamos de perejil.

Carrilleras estofadas al mencia con cuscus



Ingredientes:

(4 personas)

- 4 und (1kg aprox) de carrilleras de ternera
- 2 und de zanahorias
- 1 und de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 und de pimiento rojo
- 1 und de puerro
- c/s de harina
- 1/2 botella de vino tinto mencia
- 1dl de Coñac
- Sal
- Pimienta negra
- c/s de aceite de oliva
- 1 litro fondo oscuro (o agua con Bovril o doble caldo en pastilla de carne)
- c/s de maicena
- 500 gr de cuscus

Preparación:

Limpiar las carrilleras .Salpimentar .Parar por harina y dorar ligeramente. Reservar.

Aparte en una olla (de presión si queremos acortar el proceso) vamos pochando todas las verduras y vamos depositando las carrilleras.

Flambeamos con coñac. Dejamos reducir.

Añadimos el vino tinto y le damos las vueltas que sean necesarias para que no se nos peguen y se reduzca el vino.

Una vez reducido el vino le añadimos el fondo oscuro hasta que cubra todo, ponemos a fuego mínimo, tapamos y dejamos cocer durante 1 hora y cuarto aproximadamente. (si es a presión 20min)

Cuando estén tiernas, retiramos las carrilleras para otra olla y le colamos la salsa. Ligamos con maicena y poner a punto de sazón la salsa.

Guarnición:Cocer el cus- cus como nos indica el fabricante.

Otra guarnición válida que le va muy bien sería el puré de patata.

Presentación:

Presentar el cus-cus caliente en el centro del plato colocando encima la carrillera y salseando por encima.

Flan de queso sin horno



Ingredientes: **(8-10 personas)**

*250 gr de queso crema (tipo Philadelphia)
½ l de leche
½ l de nata
150 gr de azúcar
2 sobres (24 gr) de cuajada "Royal"
100 gr de azúcar para caramelo o caramelo "Royal"*

Preparación:

En un cazo calentar la nata y mitad de la leche hasta que hierva.

Disolver la cuajada en la leche fría restante.

Añadir el azúcar y la cuajada disuelta. Dejamos hervir y retirar del fuego.

Añadir el queso y pasar por la batidora para deshacer posibles grumos.

Verter caliente sobre el molde previamente caramelizado procurando que no se mezcle con el caramelo (si es del Royal).

Dejar enfriar.

Desmoldar

Presentación:

Servir muy frío.

Menú 9

Hortalizas a la plancha con sal de jamón



Ingredientes:

(4 personas)

- 1 und. de calabacín*
- 2 und de zanahoria*
- 4 und de espárrago verde*
- 1/2 und de pimiento rojo*
- 2 und de tomate rama*
- 4 und de setas de cultivo (ostreatus)*
- 1 und de cebolleta tierna*
- 4 lonchas finas de jamón serrano*
- 1dl de aceite oliva virgen*

Preparación:

Primero limpiamos y pelamos si proceden las hortalizas. Cortamos en formas diversa procurando buscar la forma plana para que se hagan mejor a la plancha. Alguna hortaliza como la zanahoria y el espárrago se pueden blanquear un par de minutos previamente.

Poner las lonchas de jamón a secar en el horno a 100°C durante 1h y 15 min. Una vez seco, triturar o deshacer con la mano.

Pasar las hortalizas por la plancha hasta que se tuesten ligeramente y colocar en una bandeja de horno o en el plato.

Presentación:

Servir en una fuente si es para varios comensales y sazonar con la sal de jamón y un chorrito de aceite.

Cazuela mariscada de fideos

Ingredientes: (4 personas)



400 gr de fideo grueso
½ kg de berberechos
¼ kg de almejas
2 kg de mejillones
1 und de puerro
½ und de cebolla
2 dientes de ajo
½ und de pimienta roja
½ und de zanahoria
1 und de tomate maduro
1 cuch de pimentón
1 pizca de colorante
1 l de caldo de pescado y
marisco
1 ramillete de perejil
cs de sal
cs de aceite oliva virgen extra

Preparación:

Lavar y limpiar mejillones. Lavar berberechos y almeja en agua dulce. Abrir los moluscos en un poco de agua y sacar las conchas. Reservar por separado caldo y moluscos limpios.

En una cazuela sofreír lentamente el ajo, cebolla, puerro, zanahoria y pimienta roja (todo picado fino). Añadir el pimentón dulce y el tomate pelado y picado a continuación. Mojar con el caldo de pescado y marisco y dejar hervir.

Añadir el colorante y los fideos.

Dejar cocer 15 minutos aprox. Rectificar de sal.

Al sacar del fuego añadimos los moluscos mezclando bien y añadimos el perejil picado. Deben quedar ligeramente caldosos por lo que si se secan mucho , añadir un poco más de caldo.

Presentación:

Presentar en la misma cazuela al centro de la mesa o en un plato sopero de forma individual.

Torrija de roscón con crema de vainilla

Ingredientes:

(4 personas)



300-400 gr de Roscón o brioche del día anterior
½ l de leche
½ rama de vainilla
50 gr de azúcar moreno

Natillas

½ l de leche
6 und de yemas de huevo
125 gr de azúcar
½ rama de vainilla
1 unidad de naranja

Preparación:

Quitar corteza y cortar en rebanadas el roscón, colocar en una bandeja.

Hervir la leche (podemos hervirla toda junta) con la vainilla rasgada y la corteza de naranja (puede llevar limón también).

Verter ½ l sobre el roscón con cuidado y dejar si es posible unas horas a remojo.

Verter el otro ½ l sobre las yemas de huevo y el azúcar normal. Cocer todo junto sin sobrepasar los 85°C (no puede llegar a hervir porque se cortarían). Se le puede pasar un turmix para que quede muy fina. Dejar enfriar en nevera.

Ponerle azúcar moreno a las torrijas encima y tostar con soplete o en sartén antiadherente.

Presentación:

Poner en el plato una base de crema muy fría y encima la torrija recién tostada.

Menú 10

Empanada de berberechos

Ingredientes:

(10 personas)

Masa:

300 gr de harina de maíz amarilla
300 gr de harina de trigo
300 gr de harina de centeno
30 gr de levadura.
15 gr de sal
600-700 gr de agua
50 gr de mantequilla o grasa similar

Relleno:

1 kg de cebolla
1 und de pimiento rojo
cs de aceite oliva
cs de sal, colorante y pimentón
dulce
1 kg de berberechos limpios en lata



Preparación:

Elaborar una masa de empanada con los primeros ingredientes. Empezar escaldando la harina de maíz, y después de dejar enfriar un poco añadir el resto de ingredientes. Conseguir una masa que se despegue de las manos.

Reposar 30min aprox .

Con la cebolla y pimientos cortados rehogar hasta que estén blandos.

Añadir el pimentón dulce y colorante. Incorporar los berberechos y mezclar.

Dividir la masa en dos partes. Extender con rodillo una capa de masa sobre una placa engrasada o sobre papel antigraso. Cubrir con el relleno.

Cubrir con la otra capa de masa. Pintar con huevo .Picar la masa para que no hinche y hornear a 180°C durante 45min aprox.

Presentación:

Cortar en porciones y emplatar cada ración en un plato individual o fuente.



Pollo a la cerveza negra



Ingredientes:

(4 personas)

*1 und de pollo de 1500 gr + o -
4 und de zanahorias
1 und de cebolla
1 und de pimiento rojo
1 bandeja/lata de champiñones
100 gr de guisantes
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
200 gr de bacon ahumado
1 pastilla de caldo de pollo
½ litro de cerveza negra o en su defecto 1906
100 gr de harina
Sal
Pimienta blanca*

Preparación:

Cortar el pollo en porciones, cada cuarto en tres trozos. Salpimentamos y pasamos por harina y damos un golpe de fritura en aceite. Reservamos el pollo en una fuente aparte.

En una cazuela de barro o una olla vertemos un poco del aceite de freír el pollo (si está quemado no se utiliza). En este aceite poner el ajo y la cebolla (picados fino) el laurel, las zanahorias y el pimiento cortadas en trozos, ponemos también el bacón cortado en tiras. Rehogamos unos minutos sin que tome color.

Añadimos el pollo reservado, mojamos con la cerveza, dejamos que hierva mientras le ponemos los champiñones enteros.

Cubrimos lo que nos falte con agua y caldo de pollo, cocinamos lentamente de 35 a 45min según la calidad del pollo. Añadir los guisantes cuando falten 10min.

Comprobar el espesor de la salsa y ligar con maicena si fuese necesario.

Presentación:

En principio no necesita más guarnición que la que lleva incorporada (zanahoria pimiento, guisantes, bacón y champiñones) pero puede ser acompañado de unas patatas fritas en dados o redondeadas y luego puestas a cocinar unos minutos con el pollo.

Servir en la propia cazuela o en plato individual procurando que lleve un poco de todo.

Croquembouche



Ingredientes:

(10 personas)

Pasta choux:

150 g de harina de trigo

¼ l de agua

100 gr de mantequilla o grasa de
cerdo

5 und de huevos

1 gr de sal

Relleno: crema pastelera

1/2 l de leche

2 und de yemas

1 und de huevo

110-125gr de azúcar

45 gr de maicena

1 und de limón, naranja y canela

150 gr de azúcar para caramelo

Preparación:

Pasta choux:

Poner el agua con la sal y la grasa a cocer.

Cuando el conjunto anterior empiece a cocer notoriamente añadiremos la harina de una vez. Con la espátula de madera mezclaremos rápidamente para formar el escaldado consistente en una masa homogénea que se desprenda de las paredes.

Al preparado anterior se le van añadiendo y mezclando los huevos en intermitencia, poco a poco. No se seguirán añadiendo más huevos hasta que los anteriormente añadidos estén bien incorporados a la masa.

Cuando todos los huevos estén incorporados, la masa está concluida.

Concluidas las operaciones anteriores, escudillaremos puntos gordos sobre la bandeja del horno con papel antigraso y coceremos en horno sobre $\pm 200^{\circ}$ C. No abrir el horno mientras los palitos estén subiendo o de lo contrario bajarán de golpe

Crema pastelera:

Mezclaremos perfectamente el azúcar con la maicena.

A esta mezcla añadiremos leche suficiente para formar un caldo o papilla densa añadir y mezclar los huevos (de esta manera evitaremos la formación de grumos de yema).

Hervir el resto de la leche con los aromas. Añadir a la papilla anteriormente preparada mezclándolo perfectamente y dejaremos que todo el conjunto vuelva a romper el hervor. Remover restregando las paredes del recipiente en que se esté cuajando la crema, con una varilla, para evitar que la crema se agarre en el fondo. Enfriar.

Presentación:

Rellenar los profiteroles con crema y formar el croquembouche pegando los Profiteroles con caramelo rubio.

Menú 11

Bisque de langostinos



Ingredientes:

(4-6 personas)

500 gr de langostinos
1dl de aceite de oliva
1 und de cebolla
2 und de puerro
2 und de zanahoria
2 dientes de ajo
1 und de hoja de laurel
100 gr de tomate frito.
50 gr de arroz
1 dl de brandy
1 litro de caldo de pescado
150 gr. de nata líquida
Perejil
Sal
Pimienta

Preparación:

Pelar los langostinos y reservar cabezas y cáscaras.
En una cacerola, rehogamos en el aceite, el ajo, la cebolla ,el puerro y la zanahoria no demasiado picados.
Añadimos las cáscaras de langostinos y flambeamos con brandy.
Ponemos el tomate frito y el caldo de pescado.
Añadimos el arroz y dejamos cocer 30min.
Trituramos con turmix y pasamos por colador.
Añadimos la nata, y verificamos el punto de espesor.
Salteamos en un poco aceite las colas de langostino peladas.

Presentación:

Ponemos las colas en el plato y cubrimos con la crema .Decoramos con perejil picado o cebollino e incluso un poco de la nata.

Filetes rusos rellenos

Ingredientes: (4 personas)



600 gr de carne picada de ternera o
mezcla de ternera y cerdo
2 dientes de ajo
1 pizca de perejil picado
Sal
Pimienta negra recién molida
1 rebanada de pan del día anterior
Leche
4 lonchas de queso de barra
100 gr de harina
3 und de huevo
100 gr de pan rallado
1l de Aceite de oliva

Guarnición: 500 gr de patata paja
Salsa: Tomate casera, mejor con
tropezones.

Preparación:

Condimentamos la carne picada con sal, ajo picado, pimienta negra. Añadimos el pan reseso remojado en leche y un huevo. Amasamos y formamos pequeñas bolas de 75 gramos que convertimos en planas. Ponemos una de estos trozos planos en la mesa y le colocamos el queso encima y tapamos con otro trozo de carne. Pasamos por harina, huevo batido y pan rallado.

Pelamos y cortamos las patatas paja y las dejamos en agua hasta su fritura. Hacemos una salsa de tomate casera que nos sirva de acompañamiento o la compramos hecha.

Freímos las patatas y reservamos parte del aceite para freír los filetes en el último momento.

Freímos la carne y escurrimos en papel absorbente.

Presentación:

Servir la patata en un lado y el filete frito en otro, acompañado de la salsa de tomate caliente. Decorar con una hoja entera de perejil.



Arroz emperatriz

Ingredientes: **(6 personas)**



400 gr de leche
50 gr de arroz grano corto
75-100 gr de azúcar
5-10 gr de Gelatina "Cola de
pescado"
1 und de yema de huevo
50 gr de fruta confitada o en
almíbar picada
175 gr de nata montada
1 und de canela en rama.,
corteza de limón y naranja

Preparación:

Poner la gelatina a hidratar en agua fría
Preparar un arroz con leche normal cocidiéndolo lentamente con la canela y
cortezas. Se le añade el azúcar al final del todo.
Cuando el arroz esté todavía caliente añadimos la gelatina escurrida y
removemos .Incorporar la yema de huevo y las frutas cortadas en paisana
no muy fina. Dejar enfriar a tª ambiente.
Finalmente y cuando el arroz esté casi frío pero sin cuajar añadiremos la
nata montada con suavidad.
Verter en el molde tipo, silicona, puding, aros, etc y introducimos en
frigorífico a cuajar.
Una vez cuajado se desmolda sobre fuente y decorar con nata montada.

Presentación:

Se puede acompañar de crema inglesa, mermeladas o compota de fruta.

Menú 12

Cromesquis de cocido



Ingredientes:

(4-6 personas)

500 cl de leche
75 gr de mantequilla
75 gr de harina
100-150 gr de carne de cocido (pollo,
lacón, oreja)
Sal
Pimienta

Reboce:

50 gr de harina
50 gr de maicena
2 yemas de huevo
½ cucharadita de royal
Agua fría
Sal fina
Aceite de oliva para freír

Preparación:

Derretir la mantequilla y añadir la harina rehogando un minuto.

Añadir la leche hirviendo y deshacer los posibles grumos.

Añadir la carne muy picada y dejar hervir de nuevo.

Salpimentar y verter en fuente untada con aceite.

Dejar enfriar y cortar en cuadraditos.

Hacer el reboce y pasar los trocitos de pasta por él. Freír al momento de servir, escurrir sobre papel absorbente.

Presentación:

Presentar sobre blanca como aperitivo.
Puede acompañarse de una salsa de tomate

Chipirones plancha con salsa y arroz pilaf



Ingredientes:

(4-6 personas)

700 gr de chipirones
3 dientes de ajo
1 und de cebolla
1dl de aceite oliva
1cuch. de harina
100 gr de tomate frito
 $\frac{1}{2}$ l de caldo de pescado (fumet)
2 sobres de tinta de calamar
1 hoja de laurel
Sal

Guarnición: 250 gr arroz + $\frac{3}{4}$ l caldo de pescado.

Preparación:

Limpiamos los chipirones, les separamos la cabeza. Reservamos.

Rehogamos en aceite de oliva el ajo picado, una pizca de sal y la cebolla y lo dejamos pochar. Ponemos una cucharada de harina, salsa de tomate y fumet. Ponemos el laurel y dejamos cocer unos minutos a fuego medio. Ponemos la tinta y dejamos cocer otro rato. Trituramos y pasamos por chino. Ponemos sal.

Arroz pilaf: Para hacerlo, salteamos un diente de ajo picado y una poca cebolla en aceite de oliva, incorporamos el arroz . Ponemos el doble de caldo caliente y removemos bien. Añadimos una pizca de sal. Meter en el en el horno a 180° durante unos 17 minutos .Cuando esté hecho, lo retiramos y lo dejamos reposar unos minutos.

Calentamos una plancha y pasamos los chipirones (con una pizca de sal) durante 1 minuto.

Presentación:

Presentar un aro de arroz moldeado y alrededor los chipirones .Napar con la salsa caliente. Espolvorear con perejil. Se puede acompañar de un costrón de pan frito.

Orejas de carnaval



Ingredientes:

(15-20 unidades)

2 und de huevos
500 gr de harina
150 gr de Anís (no vale anisette)
1 sobre de Royal
25 gr de mantequilla, nata o grasa de cerdo
Ralladura de limón y naranja
Pizca de sal
1 l de Aceite girasol para freír
Azúcar glass o normal para espolvorear
Corteza de naranja y limón

Preparación:

Amasar todos los ingredientes excepto aceite de freír, cortezas y azúcar a mano, formando un volcán de harina en la mesa y añadir los demás ingredientes en el centro. Debe resultar una masa de cierta consistencia (si es necesario añadimos más harina o agua para regular). La mantequilla deberá ser añadida en pomada.

Dejar reposar unos minutos.

Dividir porciones de 35-50gr según tamaño deseado.

Extender cada porción sobre la mesa espolvoreada de harina, con ayuda de un rodillo estirar muy fino de forma ovalada..

Calentar y aromatizar el aceite con cortezas de naranja y limón que se retiran al tostarse.

Cuando tengamos las piezas estiradas. Introducir en el aceite y con ayuda de dos tenedores darle forma de oreja doblándolas por un lado. Poner unos garbanzos crudos en la sartén para evitar que se quemen al tocar el fondo.

Dar la vuelta cuando se haya dorado por un lado.

Sacar para bandeja con papel absorbente.

Espolvorear de azúcar glass o normal

Presentación:

Presentar en bandeja espolvoreadas de azúcar.

Menú 13

Quiche de verduras y gambas



Ingredientes:

(6 personas)

250 cl de nata
2 und de huevos
Sal
Pimienta
Nuez moscada
1 und de zanahoria
1/2 und de calabacín
150 gr de espinacas frescas
300 gr de gambas peladas
congeladas.

Masa quebrada:

250 gr de harina
125 gr de mantequilla
1 und de huevo
Sal

Preparación:

Hacer una masa quebrada con los ingredientes que se indican. Dejar reposar 15 minutos en cámara. Estirar con rodillo y colocar sobre molde desmontable.

Meter en el horno 15 minutos con unos garbanzos o alubias secas para que no suba la masa en el horno.

Mientras, cortar finamente o rayar la zanahoria y el calabacín, saltearlo ligeramente en una sartén. Añadirle también las espinacas enteras.

Batir la nata con los huevos y añadir las verduras y las gambas crudas descongeladas. Sazonar.

Retirar los garbanzos y rellenar la pasta quebrada con la mezcla que venimos de realizar.

Volver a introducir en el horno durante 25-30 minutos dependiendo del tamaño del molde.

Presentación:

Racionar y servir templado como primer plato o en trozos más pequeños como aperitivo.

Corzo con pochas y setas

Ingredientes: (6 personas)



2 kg de corzo troceado
2 und de zanahoria
1 und de cebolla
2 und de puerro
6 dientes de ajo
¼ l de vinagre
½ l de vino tinto
1 dl de brandy
1 und de tomate maduro
1 cuch de pimentón dulce
Sal
Pimienta negra
Laurel
Perejil
½ l de caldo de carne
300 gr de alubias en bote(o
normales cocidas)
1 bandeja de setas pleurotus
2 dl de aceite de oliva

Preparación:

Trocear el corzo y dejar marinando en nevera durante al menos 24h con la mitad de: Zanahoria, cebolla, ajo, puerro, el vino, brandy y todo el vinagre. Escurrir de la marinada y secar los trozos con papel absorbente. Dorar en una sartén con aceite y reservar.

En una cacerola rehogar la otra mitad de hortalizas picadas ,el pimentón y el tomate .Añadir la carne. Flambear con brandy y mojar con vino dejando reducir, añadimos el de caldo de carne y dejar cocinar durante 1:15 a 1:30 lentamente (si es a presión en 20 minutos debiera estar en el punto).

Comprobar que esté cocinado y añadir las alubias lavadas y las setas salteadas previamente.

Presentación:

Presentar en plato soper o cazuela cerámica. Los trozos de corzo se pueden deshuesar para facilitar la ingesta al comensal.

Flan de moka



Ingredientes: (6 personas)

*4 und de huevos enteros
125 gr de azúcar
½ l de leche
2 sobres de café soluble descafeinado
150 gr de azúcar para caramelo
100 gr de chocolate negro
200 gr de nata montada*

Preparación:

En primer lugar elaborar un caramelo con los 150gr de azúcar.(ponemos unas gotas de zumo de limón y un chorrito de agua)

Caramelizar el molde y dejar enfriar.

Hervir la leche y añadir el café.

En otro recipiente ponemos los huevos y el azúcar batiendo lo justo para deshacer los huevos.

Añadimos la leche y removemos sin hacer espuma.

Pasamos por colador y ponemos en una jarra.

Vertemos la mezcla en el molde previamente caramelizado.

Cocer: En horno normal: 40 min aprox a 150°-170°C al baño maría con dos cm de agua. Se puede colocar un papel de periódico ,en el fondo de la placa y las flaneras o molde encima para que el calor que se transmite fácilmente no haga hervir los flanes.

Dejar enfriar y desmoldar

Presentación:

Desmoldar y decorar con nata montada y virutas de chocolate o similar.

Menú 14

Tallarines de pasta fresca con almejas



Ingredientes: (6 personas)

5 und de huevos enteros
500 gr de semolina de trigo duro
5 gr de sal fina
½ kg de almejas
1 und de cebolla
2 dientes de ajo
1 cuch de harina
1 cuch de pimentón dulce
100 gr de tomate frito en salsa.
Cs de colorante
5 cl de aceite.
1 hoja de laurel
5 ramas de perejil

Preparación

Amasar los 3 primeros ingredientes para formar una masa y dejar reposar.

Estirar con rodillo o máquina y formar los tallarines.

Lavar las almejas en agua dulce. Cubrir las con agua lo justo abrirlas al vapor con laurel y reservar.

Rehogar en aceite, el ajo y cebolla sin que tomen color. Poner el pimentón, la harina y el tomate. Añadir el agua de cocción de las almejas. Cuando alcance el espesor adecuado, introducir las almejas, poner el perejil picado y reservar calientes.

Cocer la pasta en agua hirviendo y a los 4 minutos sacar del agua, escurrir y servir con las almejas y salsa por encima.

Presentación:

En plato soper o bandeja grande servir la pasta caliente e impregnada de salsa y las almejas bien colocadas alrededor.

Dorada al horno

Ingredientes: (4 personas)



- 3-4 und de doradas
- ½ kg de patatas
- ½ und de cebolla
- ½ und de pimiento rojo
- ½ und de pimiento verde
- 1 und de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1/2 l de caldo de pescado colorante
- 2 dl de aceite oliva
- 1 ramillete de perejil
- Cs de sal
- Cs de pan rallado

Preparación:

En una bandeja de horno poner las patatas cortadas en medias rodajas finas y ponerle la cebolla, pimientos y tomate picados. Salar.

Poner aceite abundante e introducir en el horno +- 30 minutos a 180°C.

Sacar la bandeja del horno, escurrir el aceite sobrante y colocarle las doradas encima con una incisión en la cual pondremos ajo laminado. Hay quién le pone media rodaja de limón también. Espolvorear con un poco de pan rallado.

Ponerle el caldo de pescado sin que llegue a tocar el pescado y meter en el horno otros 20 minutos.

Presentación:

Emplatar las patatas como base y desespinar el pescado sobre las mismas. Regar con la salsa y espolvorear con perejil.



Bizcocho de yogur para diabéticos

Ingredientes:

(6 personas)



*3 und de huevos
200 gr de harina
1 und de yogur natural sin azúcar
1 und de ralladura de limón
2 cuch de aceite de oliva
1 sobre de royal (impulsor)
30 gotas de edulcorante líquido (sacarina
líquida)*

Preparación:

Separar las yemas de las claras. Montar las claras con el edulcorante líquido.

Batimos las yemas junto con el aceite y el yogur. Cuando esté todo bien ligado, incorporamos poco a poco la harina, mezclada previamente con el Royal, y la ralladura del limón, removiendo constantemente hasta que la masa quede homogénea. Una vez hecho esto, incorporamos las claras muy despacio con movimientos envolventes.

Untamos el molde que vayamos a utilizar para cocer el bizcocho con mantequilla y harina (si es un molde de silicona, no hace falta), y vertemos en él la mezcla que habíamos preparado.

Metemos el molde en el horno a 180°C durante unos 20-30 minutos aproximadamente, para saber si está bien hecho, lo mejor será introducir un palillo y si sale seco ya lo podrás sacar).

Presentación:

Desmoldar y presentar entero para desayunar o tomar como postre.

Menú 15

Pimientos rellenos de tortilla



Ingredientes:

(6 personas)

*6 und de pimientos verdes tipo
italiano
1 und de cebolla
750 gr de patatas
6 und de huevos
¼ l de aceite de oliva
Cs de sal*

Preparación:

Lavamos los pimientos y cortamos a 1cm de la cabeza. Vaciamos de pepitas y reservamos.

Freímos las patatas y la cebolla lentamente. Escurrimos y salamos.

Batir los huevos y añadirle la patata deshaciéndola bastante.

Rellenar los pimientos con esta mezcla de tortilla sin cuajar. Tapar con la cabeza del pimiento ayudándonos con unos palillos.

Colocar los pimientos en una bandeja de horno y ponerle sal y un poco aceite. Asar +- media hora a 180°C.

Presentación:

Cortar en rodajas y presentar tal cual o sobre una tosta de pan.

Brochetitas de croca con verduras

Ingredientes: (6 personas)



*1 und de pimiento rojo
1 und de cebolla
1 und de pimiento verde
300 gr de croca de ternera (cadera)
1 lata de champiñones
1 bandeja de tomates cherry*

Preparación:

Limpiar la carne y cortar en dados de 2cm de lado+- .Limpiar los pimientos y cebollas, cortar en cuadrados. Saltear ligeramente estas hortalizas y dejar enfriar.

Insertar en las brochetas intercalando verduras, tomate cherry y croca y terminar con champiñones.

Hacer a la plancha o sartén en el momento de servir.

Presentación:

Servir sobre plato e incluso se puede acompañar de una salsa chimichurri.

Ponche de crema y nata con chocolate y crocant.



Ingredientes: (10 personas)

Bizcocho:

4 und de huevos
100 gr de azúcar
100 gr de harina
1 und de limón rallado

Relleno crema:

½ l de leche
2 und de yema
1 und de huevo entero
125 gr de azúcar
45 gr de maicena
1 rama de vainilla

Relleno nata:

1/4l de nata (35% MG)
25 gr de azúcar

Cobertura ganache:

200 gr de nata
200 gr de chocolate

*Jarabe emborrachar: 100 gr azúcar y 100 gr agua+algún licor.
100 gr Granillo crocante.*

Preparación:

Hacer un bizcocho plancha: Batir huevos y azúcar hasta triplicar, añadir limón rallado y harina lentamente. Estirar en placa y cocer sobre papel de horno.

Hacer crema pastelera de vainilla como la de a página 9. Dejar enfriar.

Montar la nata y reservar en frío.

Ganache: Hervir la nata y fuera del fuego añadir el chocolate.

Hacer el jarabe hirviendo el agua y azúcar unos minutos, una vez frío añadir el licor.

Montar el ponche intercalando capas de bizcocho, crema, nata y terminar con la ganache. Dejar enfriar mucho.

Presentación:

Terminar con motivos de nata montada, alguna cereza el crocante espolvoreado o alguna viruta de chocolate.

Menú 16

Crema de puerros con bivalvos



Ingredientes:

(4 personas)

250 gr de blanco de puerro
½ l de leche
250 gr de mejillones o berberechos
50 gr de aceite de oliva virgen
1 pizca de cebollino fresco
Sal

Preparación:

Pelar y lavar las patatas. Limpiar los puerros y cortar lo blanco en trozos.

Limpiar el marisco ,añadirle ½ l de agua y abrir al fuego.

Mientras rehogar el puerro en aceite y añadir la patata en trozos. Cubrir con leche y el agua de cocer el marisco.

Cuando la patata esté blanda triturar por turmix y pasar por colador.

Presentación:

Presentar la crema en un plato o cuenco de cristal con los bivalvo en trozos, poner un chorrito de aceite virgen extra y espolvorear con cebollino fresco . Puede ser un primer plato de almuerzo o cena o un aperitivo caliente de un cocktail.

Trigo tierno de temporada con boletus



Ingredientes: **(4 personas)**

*350 gr de trigo tierno nomen
500 gr de codorniz , pollo tomatero, pichón(uno de ellos)
4 dientes de ajos
100 gr de aceite oliva
1 und de cebolla
4 und de ajos tiernos
4 und de boletus , níscalo o setas pleurotus
1 l de caldo de ave
1 rama de perejil picado*

Preparación:

Dorar la carne en una paellera y guisamos lentamente, cuando esté cocinada añadimos el ajo ,cebolla y ajos tiernos troceados. Hay que procurar que el ajo y cebolla no tomen color.

Añadir las setas troceadas.

Añadir el trigo y a continuación el vamos poniendo el caldo caliente según nos vaya pidiendo.

Poner a punto de sal y espolvorear de perejil.

Presentación:

En la misma paellera o cacerola donde se realice. Emplatado espolvoreado con perejil picado .

Tarta semifría de chocolate



Ingredientes:

Mousse de chocolate

100 gr de cobertura de chocolate

140 gr de azúcar

550 gr de nata 35% material grasa

200 gr de huevos. +-4und

10 gr de gelatina neutra en polvo

Bizcocho o sobaos

Baño de chocolate

250 gr cobertura negra o de leche

200 gr de nata líquida

5-10 gr de gelatina(mejor en láminas)

45 gr de agua

Preparación:

Remojar la gelatina, si es cola de pescado..Si es en polvo madurar simplemente con el componente de huevos.

Calentar ligeramente la gelatina con el componente huevos hasta que esta se disuelva por completo ,durante el proceso remover con varilla .

Añadir el azúcar y el chocolate fundido o en trozos muy pequeños, seguir calentando hasta que el chocolate este disuelto totalmente ,Esponjar en batidora.

Una vez esponjado y tibio mezclar con la nata previamente esponjada.

Verter sobre molde, forrado su base con ,bizcocho calado de almibar.

Cuando desmoldemos podemos decorar con nata montada o figuras de cobertura blanca .

BAÑO DE CHOCOLATE:

Ponemos la gelatina(previamente remojada) y la nata y el agua a calentar para que se diluya la gelatina.

Dejamos cocer removiendo para que no se agarre. Hasta que hierva.



Añadimos la cobertura troceada hasta fundir del todo ,momento en que retiramos y enfriamos .

Para utilizar calentamos a temperatura adecuada según la utilidad final.

Decoración:

Con frutos rojos (grosellas, fresas o frambuesas) y menta.

Menú 17

Tosta de escalivada con queso manchego



Ingredientes:

(4 personas) Como aperitivo

*4 dientes de ajo
2 und de cebolla
1 und de pimiento rojo
1 und de pimiento verde
1 und de berenjena
1 und de tomate
½ und de calabacín
100 gr de queso manchego en lonchas
200 gr de pan para tostas.
Sal, aceite oliva virgen, vinagre (mejor módena)*

Preparación:

Lavar y pelar la hortalizas que procedan(berenjena y calabacín no).Cortar en mitades.

Colocar en una bandeja de horno y asar. Ir retirando según estén asados.

Pelar los pimientos, las berenjenas, tomates y cortar en tiras. La cebolla cortar en tiras también.

Mezclar todas las verduras y aliñar con sal, vinagre y aceite.

Colocar encima de la tostas previamente tostadas en el horno.

Colocarle el queso encima .

Presentación:

Presentar en la misma tosta espolvoreado con perejil o cebollino.

Otras posibilidades:

Cambiar el queso por jamón serrano, por anchoas, ventresca de bonito u otro queso tipo parmesanon o incluso de cabra.

Pescado al horno

Ingredientes: **(4 personas)**



1 Kg de pescado (lubina, dorada, merluza , rodaballo)
800 gr de patatas
1 und de cebolla
1 und de zanahoria
1 und de puerro
½ und de pimiento rojo y verde de cada
1 und de tomate
4 dientes de ajo
50 gr de pan rallado
Perejil picado
Aceite de oliva
Brandy
Colorante

Preparación:

Limpiar el pescado y trocear reservando la cabeza para el caldo.

Hacemos el caldo; Rehogamos ajo, cebolla, puerro, zanahoria .Añadimos cabezas de pescado y flameamos con brandy.Cubrimos con agua y dejamos cocer media hora.Damos color y colamos.

Aparte pelar y cortar las patatas en rodajas finas.Picar cebolla, pimientos, tomate, ajos. Poner las patatas en fuente de horno con el picadillo de verduras, cubrir de aceite de oliva y meter al horno 30min aprox.

Retirar las patatas del horno, escurrir el aceite y colocar el pescado encima .Mojar con el caldo de pescado.Espolvorear el pescado con pan y perejil.Meter al horno 15-20 min dependiendo del grosor del pescado.

Presentación:

En la misma fuente del horno si procede. Emplatando las patatas en un plato sopero como base y el pescado desespinado encima.Salsear con el caldo.

Cañas de Carballiño rellenas de crema



Ingredientes:

Cañas fritas

570gr de harina floja
Una pizca de sal
140 gr de aceite de girasol
10 gr de vinagre
280 gr de leche
1 a 2 l de aceite para freír
Azucar
Canela molida

Crema pastelera:

700 gr de leche
70 gr 2 yemas y 1 huevo entero
170 gr de azucar
50 gr de almidón de maíz (Maicena)

Aromatización: ¼ de canela en rama y ¼ de corteza de limón

Preparación:

Cañas Fritas

Realizar un amasado de los primeros ingredientes, sobre mármol partiendo de un volcán con la harina y los restantes ingredientes en el centro.

Una vez bien amasada, dejarla descansar 30-60 minutos. Espolvorear la mesa de harina y estirar con rodillo la masa a 2mm de grosor. Cortar en tiras de 1´5 -2cm de ancho con ayuda del cortapizzas y una regla.

Enrollar la masa en los tubos mojando un poco la masa si fuese necesario para que se una perfectamente la tira y no se abra al freír.

Freír en aceite caliente, teniendo en cuenta que deben quedar crujientes tanto por fuera como por dentro.

Retirar y escurrir para rejilla o papel absorbente. Desprender del molde en caliente.

Espolvorear con azúcar y canela molida en caliente.

Reservar en lugar seco y hermético para que no se reblandezcan.

Se rellenarán en el momento de ser degustadas.

Crema pastelera

Mezclaremos perfectamente el azúcar con la maicena. A esta mezcla añadiremos leche suficiente para formar un caldo o papilla densa.

Por último añadiremos y mezclaremos los huevos (de esta manera evitaremos la formación de grumos de yema).

El resto de la leche, prácticamente toda, la pondremos a hervir con los aromas. Cuando la leche hierva por completo añadir a la papilla anteriormente preparada mezclándolo perfectamente .y dejaremos que todo el conjunto vuelva a romper el hervor.

Remover restregando las paredes del recipiente en que se esté cuajando la crema, con una varilla, para evitar que la crema se agarre en el fondo. Enfriar.

Menú 18

Fideuá marinera



Ingredientes:

(4 personas)

2 dientes de ajo
½ und de cebolla
½ und de pimiento rojo
½ und de pimiento verde
1 und de tomate natural
150 gr de calamares
150 gr de gambas o langostinos
150 de berberecho
150 gr de mejillón
150 gr de pescado de carne dura
(rape, congrio, cazón)
400 gr de fideo grueso tipo fideuá
1l de caldo de pescado.
Pimentón dulce
Sal
Aceite oliva
Perejil picado
Colorante

Preparación:

Rehogar las verduras picadas en aceite .El mejor recipiente sería una paellera o cazuela que pueda ir al horno después.

Añadir los calamares y cocinar un rato más. Poner el pimentón dulce y a continuación el caldo de pescado.

Cuando levante hervor añadir el fideo así como resto de ingredientes cortados en dados (solo si son muy grandes) ; rape, langostinos .Los mejillones y berberechos es preferible abrirlos primero y luego añadir a la paellera sin cochas.

Terminar en el horno aprox 12min dependiendo del grosor del fideo.

Presentación:

Presentar en la misma paellera espolvoreado con perejil picado.

Pechugas rellenas de espinacas



Ingredientes: **(4 personas)**

4 und de pechuga de pollo.
500 gr de espinaca cong
1 und de cebolla
300 gr de patatas
5 und de zanahoria
1 lata de champiñones
50 gr de mantequilla
50 gr de harina
Sal y pimienta
Perejil picado
Aceite de oliva

Preparación:

Abrir las pechugas y rellenar con espinacas cocidas. Enrollar sobre si mismas y envolver en film transparente y papel aluminio.

Cocer lentamente aprox. 45 min. en agua con cebolla y zanahoria para aprovechar posteriormente el caldo.

Retirar del fuego y reservar has su uso. Preparar una salsa veloute: Fundir la mantequilla y añadir la harina dejando rehogar unos minutos. Añadir el caldo caliente aprox. 1litro y dejar hervir hasta que espese.

Mientras preparar la guarnición: Patatas y zanahorias redondas salteadas en aceite y champiñones que se terminan al horno.

Presentación:

En una fuente colocar las pechugas en cortadas en rodajas , salseando con la salsa velouté caliente y acompañando con las verduras al lado.

Tarta de castañas



Ingredientes:

150 gr de mantequilla o grasa similar
200 gr de azúcar lustre (sacarosa en polvo)
200 gr de huevos enteros 4und
100 gr de harina floja
250 gr de harina de castañas
Un sobre de Royal

Aromas

Canela molida algún licor tipo Frangélico

Pasta quebrada para el molde

250 gr de harina
175 gr de mantequilla
75 gr de azúcar lustre
1 und de huevo

Preparación:

Pasta quebrada:

Mezclar todos los ingredientes haciendo un volcán sobre el mármol.
Una vez amasado homogéneamente todo el conjunto lo reservamos en refrigeración hasta su uso.
Laminar fino y forrar un molde desmontable.

Bizcocho de castañas:

Mezclar el azúcar y la grasa en pomada esponjando fuertemente, añadimos los aromas.
Añadir las yemas de los huevos a intervalos, poco a poco.
Aparte montar las claras a punto de nieve.
Añadir con suavidad las dos harinas previamente mezcladas con el impulsor.
Mezclamos con las claras a punto de nieve.
Verter en el molde encamisado con pasta quebrada.
Cocer a 180° C según tipo de horno , 30-40 min.

Esta torta, pódese realizar tamén sen a pasta quebrada.

Menú 19

Lasaña de verduras con bechamel al queso fresco



Ingredientes: (4-6 personas)

1 und de cebolla
1 und de calabacín
1 und de berenjena
4 und de zanahorias
1 und peq de coliflor
1 und peq de brocol
2 und de puerro
½ l de leche
30 gr de mantequilla
30 gr de harina
1 tarrina de queso fresco, 6 quesitos
12-16 und de laminas de lasaña
Sal
Aceite oliva

Preparación:

Limpia y pela las verduras que proceda. Picar fino y rehogar en aceite empezando por la cebolla y puerro y terminando por el calabacín y berenjena. Poner a punto de sal.

Aparte cuece las láminas de pasta de lasaña en una olla grande de agua hirviendo con un poco de sal hasta que veas que la pasta está al dente.

Retira y escurre las láminas refrescándolas bajo el grifo con agua fría, resévalas hasta el momento de usarlas. Prepara la bechamel (derrite la mantequilla y añade la harina .Añade la leche hirviendo y deja cocer todo con cuidado de que no se agarre. Añade el queso fresco previamente troceado, sal, pimienta blanca y nuez moscada).

Para ligar las verduras añádele un poco de bechamel elaborada.

Ahora prepara una fuente de cristal refractaria untada con mantequilla y coloca una capa de pasta de lasaña en la base, deposita una capa de las verduras preparadas .Repite la operación de nuevo terminando con una capa de pasta .Cubre la superficie con bechamel.

Ahora tan sólo tienes que cocer la lasaña en el horno previamente precalentado a 180° C unos 30 minutos, retirar y servir bien caliente.

Presentación:

Presentar en la misma fuente.

Costillar de cordero asado al horno



Ingredientes:

(4 personas)

1,5 kg de costillar de cordero
1 und de cebolla
600 gr de patatas
0,5 und de pimiento rojo
0,5 und de pimiento verde
3 dientes de ajo
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Perejil picado y romero en rama

Preparación:

Preparar el lomo/s entero/s raspando el palo de las chuletas para que queden más bonitas al presentar.

Picar un poco de ajo y mezclar con aceite untando con brocha el costillar. Ponerle sal e introducir en el horno a 180°C al principio y luego bajar a 170°C para que se haga más lentamente. Añadir un poco de agua o vino blanco a mitad de cocción. Tapar con albal si se dora demasiado.

Aparte en una sartén poner la cebolla y pimientos cortados en tiras y rehogar, añadir las patatas en rodajas finas y cuando se impregnen de aceite, echarles sal , meter al horno sobre 30-45 minutos.

Si tenemos jugo suficiente, se liga con maicena. Sino se le añade a la fuente de cocción un poco de caldo de carne o agua y ligar igualmente.

Presentación:

Una vez horneado el cordero se corta cada 2 o tres hueso para cada persona y coloca encima de las patatas panadera. Decorar con una ramita de romero. También acepta muy bien un puré de patata como guarnición.

Panacotta



Ingredientes:

(4 personas)

250 gr de leche
250 gr de nata
100 gr de azúcar
8 gr de gelatina (en láminas)
Cs de vainilla

Preparación:

Poner a remojo en agua fría las hojas de gelatina.

Poner en una olla al fuego las leche, nata vainilla. Cuando comience a hervir añadir el azúcar y retirar del fuego .Añadir la gelatina escurrida y remover la mezcla para que se disuelva bien la gelatina y colar.

Engrasar unas flaneras individuales (o moldes de silicona) con un poco de mantequilla y rellenar con la mezcla.

Dejar los flanes en la nevera durante unas horas para que se enfríen y se endurezcan. Desmoldarlos y servir con salsas dulces (chocolate frambuesas, caramelo)

Presentación:

Desmoldar y presentar en platos individuales.

Menú 20

Crepes rellenos de cangrejo



Ingredientes: (4-6 personas)

Masa de crepes

250 gr de leche
125 gr de harina
3 und de huevos
sal

Relleno

½ und de lechuga
200 gr de queso de untar
8 barritas de surimi de cangrejo
4 lonchas de jamón (opcional)
Sal
Aceite oliva

Preparación:

Para preparar la masa de los crepes, incorporamos en una batidora los ingredientes líquidos y finalmente la harina poco a poco. Opcionalmente también podemos ponerle un poco de perejil picado. Esta mezcla la dejamos reposar durante 30 minutos en la nevera.

Hacemos el crepe en una plancha o crepera por ambos lados, vigilando que no se rompa al darle la vuelta. Reservamos.

Para el relleno, picamos bien el surimi al igual que la lechuga e incorporamos el queso cremoso. Lo mezclamos bien y lo extendemos sobre el crepe que hemos recortado con forma de cuadrado.

Presentación:

Podemos servirlo cortado a trozos y acompañado con los chips de jamón y orégano picado por encima.
Pueden acompañarse de unos chips de jamón

Muslos de pollo rellenos al curry

Ingredientes: (4 personas)



4 und de muslos
1 und de cebolla
150 gr de pasas o ciruelas
1 und de huevo
0,5 und de pimiento verde
2 dientes de ajo
200 gr de arroz
1.5 und de manzana
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Perejil picado
Curry
Vino blanco

Preparación:

Deshuesar los muslos en frío y rellenar con una mezcla de carne de pollo o cerdo, huevo, sal, pimienta, pasas. Atar con hilo de bridar para que no se deforme al cocinar.

Dorar en una sartén y colocar en una cacerola o placa de horno.

Hacer una salsa con cebolla, puerro, manzana, vino blanco, caldo de pollo y curry. Triturar y verter sobre el pollo dejando cocer al menos 30 min. En horno o sobre fuego. Retirar los muslos y desatar, volver al la salsa y ligar con maicena.

Preparar el arroz blanco al horno.

Presentación:

Cortar los muslos y acompañar de arroz. Napar con la salsa y espolvorear con perejil.

Delicias de chocolate



Ingredientes:

300 grde azúcar
200 gr de mantequilla
4 huevos
100 gramos de cacao sin azúcar
200 cl de leche
150 gramos de harina
16 gr de Royal (levadura química)
1 cucharadita de esencia de vainilla
Helado y fresas o frutos rojos

Preparación:

En una cacerola ponemos la leche, el azúcar y el cacao. Lo ponemos a calentar mientras movemos con una cuchara de palo hasta que se formen burbujas.

Se saca del fuego y se añade la mantequilla moviendo la mezcla. Separamos 100gr de esta mezcla para decorar la superficie al final y el resto lo ponemos en un bol donde una vez frío añadimos los huevos de a uno, la esencia de vainilla y la harina tamizada con la levadura.

Unir en forma envolvente. Verter la preparación en una placa rectangular de 30 x 40 cm, previamente enmantecada y enharinada. Llevar a horno a temperatura moderada (180° C) unos 15 minutos o hasta que se desprenda de los bordes.

Dejar enfriar, cubrir con los 100gr retirados anteriormente y cortar en cuadrados de 6 cm. Servir acompañado de una bola de helado y frutos rojos.

Menú 21

Pulpo plancha con cachelos



Ingredientes: **(4-6 personas)**

*1 und de pulpo congelado
500 gr de patatas con piel
150 gr de mahonesa
2 und de dientes de ajo
5 ramas de perejil
1 und de escarola
Sal
Aceite oliva virgen extra*

Preparación:

Poner agua a hervir en abundancia. Cuando hierva introducir el pulpo limpio escaldando tres veces y dejándolo cocer aprox 35 min desde que comience a hervir y a fuego fuerte. Apagar el fuego y dejar reposar en el agua 15 min. Retirar del agua y dejar enfriar.

Simultáneamente cocer las patatas (medianas) en agua aparte pero con la piel y lentamente para que no se rompan mucho.

Cortar los rabos de pulpo a lo largo y reservar para marcar en la plancha.

Las patatas una vez cocidas se cortan en rodajas.

Mientras hacer un falso alioli con la mayonesa y el ajo, triturando en turmix.

Triturar también el perejil con aceite de oliva virgen.

Presentación:

Marcar el pulpo hasta que se dore y caliente colocándolo sobre las rodajas de patata. Poner sal gorda y la escarola encima. Poner el aceite de perejil. Acompañar con el falso ali-oli.

Brocheta de solomillo de cerdo



Ingredientes: **(4 personas)**

2 und de solomillos de cerdo
100 gr de bacón ahumado
100 gr de ciruelas
500 gr de patatas o boniatos o calabaza.
1 und de ajo
½ und de cebolla
Sal y pimienta blanca
Aceite de oliva
Vino blanco
Caldo de carne

Preparación:

Limpiar los solomillos y cortar en medallones.

Envolver en bacón e insertar en brocheta de dos o tres en la misma.

Aparte cocer las patatas para una vez cocidas deshacer con la espumadera o pasar por pasapurés. Añadirle salpimienta chorro de aceite y un poco de leche o nata.

Hacer una salsa rehogando ajo, cebolla picada, vino blanco, las ciruelas y el caldo de carne. Ligar con maicena si fuese necesario y poner sal.

Hacer las brochetas a la plancha sin pasar demasiado la carne para que no se seque. Es preferible terminar en horno unos minutos para que se terminen de hacer.

Presentación:

Poner el puré de patata en el plato y colocar las brochetas encima. Napar con la salsa muy caliente.

Milhojas crema-nata



Ingredientes:

- 1000 gr de masa de hojaldre flor(no sirven recortes)
- 1 l de crema pastelera
- 500 gr de nata montada azucarada
- Para decorar**
- Cs de almendra tostada
- Crema Pastelera(elaboración menú nº 2)**
- 700 gr de leche
- 2 yemas y 1 huevo entero (70 gr)
- 170 gr de azúcar
- 50 gr de Almidón de maíz "Maicena"
- Aromatización:**
- ¼ und de canela en rama
- ¼ und de corteza de limón

Preparación:

1. Para confeccionar un milhojas necesitamos las elaboraciones previas que se detallan en ingredientes.
2. En primer lugar debemos estirar el hojaldre con rodillo y cortar dos rectángulos iguales. Pondremos en placa de horno separados y pincharemos con erizo para evitar que al cocer suba en exceso. Espolvorear con azúcar.
3. Cocer en el horno a 175 °C durante 30 min. Cuando esté dorado retirar y dejar enfriar.
4. Procedemos al montaje colocando una de las láminas de hojaldre en una bandeja y extenderle la crema pastelera en la superficie. Colocamos la otra lámina encima procurando que la parte más lisa quede hacia arriba.
5. Cortar los bordes y dar forma rectangular (al cocer el hojaldre siempre se deforma un poco).
6. Introducir la nata montada en una manga y cubrir la superficie del hojaldre con ella.
7. Decorar con almendra tostada en granillo o fileteada o también con viruta de chocolate.

Aplicaciones:

Como postre de carta o menú concertado. Puede ser una tarta adecuada para un evento como boda, bautizo etc

En pastelería se venden piezas grandes según el nº de comensales y de pequeño tamaño para surtido de pasteles.

Menú 22

Pulpo en vinagreta



Ingredientes:

Aperitivo en cuchilla (25 personas)

*1/2 und de pulpo congelado
1 und de cebolla
1/2 und de pimiento rojo
1/2 und de pimiento verde
1 und de tomate
2 und de huevo cocido
Perejil
Vinagre
Sal
Aceite oliva virgen extra*

Preparación:

Cocer el pulpo por el sistema tradicional y dejar enfriar. Cortar en trozos o dados pequeños.

Pelar el tomate y las cebollas ,lavar los pimientos y cocer los huevos 10 minutos y refrescar.

Mientras picar todas las verduras muy finas y mezclar con aceite, vinagre (1/3 del aceite), sal. Ponerle el pulpo troceado y el perejil así como el huevo picado.

Presentación:

Presentar en cucharitas individuales o incluso sobre conchas de mejillón limpias.

Zarzuela de pescados y mariscos a la americana



Ingredientes:

(4 personas)

500 gr de rape o juliana o similar

500 gr de rodaballo o similar

250 gr de mejillones o almejas

300 gr de langostinos

1 und de ajo

½ und de cebolla

½ und de puerro

2 und de tomate

Harina

Sal

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Vino blanco y brandy

Preparación:

Limpiar los pescados y cortar en medallones de 50gr aprox. Abrir los bivalvos y guardar el agua de cocción.

Para preparar la salsa americana: rehogamos el ajo cebolla y puerro en aceite, cuando este pochado añadimos una cucharadita de pimentón dulce y los langostinos o cabezas de los mismos y flambeamos con brandy. Añadimos el tomate y el caldo de cocción de los bivalvos. Dejar cocer 30 min, triturar por turmix y pasar por chino.

En una paellera con poco aceite ponemos el pescado salado y pasado por harina friendo ligeramente. Dar una vuelta flambear ligeramente. Poner la salsa americana y los mariscos. Dejar cocer todo junto 10 minutos tapado preferiblemente.

Presentación:

Acompañar de un arroz blanco pilaf al horno espolvorear con perejil.

Redondo de ternera mechado



Ingredientes:

(4 personas)

1 kg de redondo de ternera (*blanquita en gallego*)
200 gr de tocino o panceta
1 und de cebolla
1 und de zanahoria
1 und de puerro
3 dientes de ajo
Sal
Aceite de oliva
Vino tinto y brandy
Maicena
Caldo de carne

Preparación:

Mechar el redondo con ayuda de una aguja especial de mechar. Introducimos bacón o tocino en el interior de la pieza. También se puede poner por el exterior y luego atar con hilo.

Colocar en una placa de horno y dorar al principio y luego moderar el calor (se puede freír en una sartén primero). Poner las verduras cortadas en la placa y meter al horno 175-180 °C. Pinchar con una brocheta para verificar el punto de cocción. Mojar con vino tinto y un poco de brandy. No pasar mucho o de lo contrario quedaría seco.

Retirar la carne de la placa y reservar. Añadir un poco de agua a la placa poner a cocer en un cazo el resultado. Colar este caldo y espesar si fuese necesario.

Presentación:

Cortar el redondo en rodajas y salsear. Acompañar de un puré de patatas

Larpeira de crema

Ingredientes:



1º componente (esponja)

100 gr de harina de fuerza; W:300,P/L:0,8

20 gr de levadura prensada de panadería

75 gr de agua tibia

2º componente:

400 gr de harina fuerte

60 gr de azúcar

15 gr de miel

125 gr de mantequilla

150 gr de huevos enteros(3 und)

20 gr de levadura de panadería

5 gr de sal

Aromatización :

1 und de ralladura de naranja y limón

10 gr de Anís

1 l de Crema pastelera

Preparación:

En un perol de la máquina o a mano, amasamos el primer componente. Tapamos con un paño el recipiente y dejamos fermentar a Tª ambiente hasta que triplique volumen.

Mientras tanto introducimos los ingredientes del segundo componente en la amasadora o sobre la mesa para realizar a mano dependiendo de la cantidad a elaborar. Introducir también los ingredientes de aromatización.

Cuando la primera masa o esponja haya fermentado se le incorpora al del segundo componente.

Amasamos hasta que se forme una masa homogénea que se desprenda perfectamente de las manos o de las paredes de la amasadora .Si vemos que esto no sucede, rectificaremos el amasado añadiendo harina o agua según proceda.

Una vez realizado el amasado procederemos al dividido en porciones.

Formar bolas y aplastar ligeramente.

Se dejan fermentar las piezas a Tª ambiente en placas de horno con papel antigraso hasta que doblen su volumen. Se pintan con huevo batido teniendo cuidado de no bajar la fermentación y se le coloca la crema pastelera encima en tiras ,se puede cortar ligeramente la masa con una cuchilla o tijera. Espolvorear con algo de azúcar .

Dependiendo el tamaño se cocerán en horno a 180-200°C de 15-20 minutos.

Menú 23

Huevos escalfados y guisantes con jamón



Ingredientes: (4 personas)

*400-500 gr. de guisantes
100 gr de jamón serrano
2 dientes de ajo
1cl de aceite oliva virgen
4 und de huevos muy frescos
1cl de vinagre
Sal*

Preparación:

Cocer los guisantes del modo tradicional, en agua hirviendo con sal. Cuando estén cocidos escurrir y refrescar. Reservar.

En una sartén sofreír el ajo fileteado y añadir el jamón en dados. Añadir los guisantes y dejar que se mezclen los sabores, mantener caliente.

Aparte en una olla, dejar hervir agua abundante y vinagre. Cuando alcance el hervor introducir el huevo cascado con cuidado y apagar el fuego. Tapar la olla y contar 3 min.

Retirar el huevo e introducir en agua templada limpia para quitar el sabor a vinagre y cortar la cocción.

Presentación:

Colocar una cama de guisantes y encima el huevo escalfado. Poner un poco de aceite virgen decorando.

Medallón de ternera a las tres pimientos

Ingredientes: (4 personas)



500 gr de lomo bajo de ternera
100 gr de bacon ahumado
2 dientes de ajo
1 bandeja de champiñones laminados crudos
200 gr de nata
250 gr de fondo oscuro
Cs de pimientos molidas
1cl de aceite
Guarnición: Arroz blanco al horno

Preparación:

Preparar los medallones de lomo enrollandolos en bacón y insertando una brocheta para que no se deshagan.Reservar.

En una sartén, sofreir el ajo laminado en aceite y añadir los champiñones.Dejar cocinar y luego añadir la nata dejando espesar.Finalmente añadir el fondo oscuro Salpimentar y dejar con el espesor adecuado.

Hacer el arroz y resevar.

Salar la carne y planchar los medallones en una sartén o parrilla dejándolos en el punto de cocción deseado.

Presentación:

Poner en una bandeja una capa de arroz blanco y encima los medallones de carne. Salsear con la salsa.

Magdalenas de naranja y chocolate



Ingredientes:

175 gr de mantequilla fundida o aceite girasol

200 gr de azúcar

280 gr de huevos

320 gr de harina

7 gr de Impulsor (royal)

AROMATIZACIÓN:

1 und de piel de naranja rallada

Una pizca de sal

100 gr de chocolate negro

1 und de zumo de naranja

Preparación:

Mezclar y poner a esponjar los huevos y el azúcar en batidora a marcha rápida.

Una vez la mezcla alcance su punto máximo de esponjado bajamos potencia y añadiremos la harina, previamente mezclada con el impulsor.

Cuando la harina esté prácticamente mezclada añadir el aceite a chorro fino y el zumo de una naranja y su ralladura.

Dejar la masa en reposo unos minutos.

En este punto agitamos la mezcla bien batiéndola en la máquina por unos momentos o removiéndola con la mano.

Llenar las cápsulas en sus 3/4 partes y cocer a 180°C

Consideraciones: (Para hacerlas más tiernas)

Sustituir ±25 gramos de azúcar por miel

Fondo oscuro de ternera

Ingredientes: (2 litros)



1-2kg de huesos de ternera de caña y algún tendón
100 gr de zanahoria
100 gr de cebolla
100 gr de puerro
50 gr de apio
2 dientes de ajo
100 gr de tomate rama
1/2l de vino tinto
Cs de harina
1 rama de perejil
Laurel
5 l de agua fría

Preparación:

Lavar los huesos y ponerlos al horno (200°C).
Cuando estén bastante dorados añadir un poco de harina y al cabo de 15min las hortalizas cortada en trozos desiguales.
Al ver que las verduras se tuestan, retirar del horno e introducir en una olla con agua fría a cocer.
Ponerle vino a la bandeja del horno e introducir también en la cacerola.
Cocer todo lentamente durante al menos 3horas.
Colar por un chino y utilizar directamente o congelar en recipientes pequeños.

Presentación:

No es un plato en sí, se trata de un fondo básico de cocina que se emplea en multitud de elaboraciones de carnes.



Menú 24

Risotto de setas y marisco



Ingredientes: **(4 personas)**

350-400 gr de arroz grano redondo
150 gr de setas pleurotus
150 gr de champiñones
150 gr de marisco tipo langostinos ,gambas, mejillón
1 l de caldo de pescado (fumet)
2 dientes de ajo
0,5 und de cebolla o puerro
1cl de aceite
1 rama de perejil picado

Preparación:

Preparar un caldo de pescado con las cáscaras de los mariscos y alguna cabeza de pescado.

Sofreír el ajo y la cebolla picados sin que tomen color y añadir las setas y champiñones dejando cocinar unos 10min.

Añadir el arroz y posteriormente el caldo caliente poco a poco.

A los 10min añadir el marisco pelado y cortado (dep. del tamaño).

Terminar con un poco de queso rallado o nata (según gustos).

Espolvorear con perejil.

Presentación:

Emplatar en bandeja o plato sopero

Rabo de ternera estofado al vino tinto



Ingredientes: **(4 personas)**

1,5 kg de rabo de ternera troceado
100 gr de zanahoria
100 gr de puerro
100 gr de cebolla
2 dientes de ajos
1 hoja de laurel
2 ramas de perejil
0,5 l de vino tinto
0,5 l de fondo oscuro
Cs de pimienta entera
1 dl de aceite oliva
50 gr de maicena
Cs de sal

Guarnición: Puré de patatas (patatas, leche, sal ,pimienta blanca, aceite)

Preparación:

Dejar al menos 24h en adobo el rabo de ternera con las verduras troceadas, el vino, sal pimienta.

Escurrir del adobo, pero no tirar el líquido.

Freír el rabo en poco aceite y poner en una cacerola (puede ser de presión). Saltear también las verduras y colocar sobre el rabo. El líquido del adobo se reduce para eliminar el alcohol añadiendo al rabo.

Añadir en la olla el fondo oscuro y poner al fuego.

Cocer en fuego normal: lentamente hasta que esté tierno (1h y 15min dep.) puede que necesite más líquido. A a presión 20min.

Destapar y sacar el rabo, colar la salsa y verterla por encima y poner al fuego.

Ligar la salsa con maicena disuelta en agua fría.

Para el puré, cocer la patata en agua hasta que estén cocidas , escurrir , añadir un poco de leche, aceite de oliva o mantequilla y la sal y pimienta.

Presentación:

Poner en una bandeja o plato una capa de puré y sobre este el rabo, salsear por encima.

También se puede deshuesar el rabo y en un aro de acero, ir intercalando capas de puré y rabo, terminando con una de rabo y salseando.

Xuxos de crema



Ingredientes:

Componentes de la esponja:

125 gr de harina fuerte
25 gr de levadura de pan
75 gr de agua

Segundo componente:

375 gr de harina
100 gr de azúcar
100 gr de mantequilla o grasa similar
2 und de huevos
50 gr de leche
10 gr de sal

Crema:

½ l de leche
2 yemas y 1 huevo entero(90 gr)
35 gr de azúcar
"Maicena"

Aromatización:

½ und de canela en rama

Preparación:

Masa: Con las partes indicadas de harina, agua y la levadura (masa esponja) hacemos un amasado. Una vez concluido le dejamos que crezca entre el doble y el triple. Este reposo o descanso se hará tapado con un paño.

Si el agua está templada se favorece el leudado.

Haremos otro empaste con el resto de los componentes y añadir la masa esponja cuando haya fermentado.

Amasaremos hasta que la masa se desprenda de las paredes del recipiente.

Dividimos en porciones de 50gr, boleamos y damos forma de barra alargada. Ponemos a fermentar.

Cuando doblen el volumen freiremos en aceite suave y al sacar espolvoreamos de azúcar grano.

Rellenar de crema o nata según gustos.

Crema:

En una olla o cazo se pone a hervir la leche con los aromas deseados (no tienen por que ser todos). Cuando rompa el hervor, retirar del fuego y tapar para que se aromatice mejor la leche.

En otro recipiente mezclar, el azúcar con maicena y vamos añadiendo los huevos y un poco de la leche fría

Mezclar con la leche hervida. Ponemos al fuego dejando que todo el conjunto hierva. Cuidado que no se pegue.

Una vez terminada la operación, enfriamos lo antes posible.

Rellenar las piezas.

Foccacia de verduras



Ingredientes: **(4-6 personas)**

460 gr de harina fuerte de trigo
250-300 gr de agua
25 gr de levadura panadería
25 r de azúcar
12 gr de sal
1 cajita de tomate cherry
35 gr de aceite de oliva virgen
1 lata de aceitunas
Cs de orégano

Preparación:

Preparar una masa con el agua templada, levadura, aceite, sal, azúcar y harina. Es una masa bastante blanda por el porcentaje de agua que lleva en la fórmula.

Dejar reposar en un bowl 15 min. Doblar un par de veces y volver a reposar otros 15 min.

Extender con las manos sobre una placa de horno untada con aceite.

Dejar fermentar 30 min

Colocar los cherrys y aceitunas encima.

Espolvorear con orégano.

Meter al horno 15-20min a 200 °C.

Trocear y degustar tanto en frío como caliente.

Presentación:

Entera para trocear en mesa o troceada en una fuente de porcelana o similar.

Lubina al albariño



Ingredientes: **(4 personas)**

1,5 kg de lubina
60 gr de mantequilla
60 gr de harina
 $\frac{3}{4}$ l de fumet de pescado
 $\frac{1}{2}$ l de vino albariño
Cs de nata
Cs de sal
Cs de perejil

Guarnición:
 $\frac{1}{2}$ kg de zanahorias
 $\frac{1}{2}$ kg de judías verdes

Preparación:

Limpiar el pescado y filetear sin espinas.
Preparar un fumet con las cabezas y espinas añadiendo agua fría, zanahoria , puerro ,cebolla ,perejil y dejando cocer 30min.
Poner a hervir el vino hasta que reduzca a la mitad.
Fundir la mantequilla y añadir la harina cociendo unos minutos. Añadir $\frac{3}{4}$ l de fumet y el vino caliente dejando cocer. Poner a punto de sal y poner un poco de nata. Reservar.
Cocer las verduras cortadas en tiras en agua abundante con sal y refrescar.
Marcar en la plancha el pescado por ambas caras y colocar sobre las verduras en una placa de horno.
Introducir 5 minutos en el horno.
Napar con la salsa.

Presentación:

Presentar en una bandeja de horno al centro de la mesa o emplatar las raciones individuales.
Como sugerencia puede acompañarse de cualquier bivalvo de guarnición y también con puerro frito.

Crêpes suzette

Ingredientes: **(10 personas)**



500 gr de leche
50 gr de azúcar (mejor glass)
200 gr de harina floja
200 gr de huevos 4 und
50 gr de mantequilla fundida
5 gr de sal
100 gr de mantequilla
100 gr de azúcar
250 gr de licor de naranja(cointreau,
triple seco..)
250 gr de zumo de naranja
1cl de brandy
Cs de ralladura de piel naranja

Preparación:

Elaborar una masa de filloas con los primeros ingredientes y cuajar en crepera o sartén.

En una sartén derretir la mantequilla junto con el azúcar. Agregar el brandy ,flambear y posteriormente añadir el licor y el zumo.

Dejar cocinar un minuto e incorporar los crepes de a uno y doblarlos dos veces para darles forma de triángulos.

Presentación:

Emplatar cada ración en un plato y servir caliente.

Menú 26

Empanada de tres harinas, xoubas o berberechos



Ingredientes:

(12 personas)

Masa:

300 gr de harina de maíz amarilla
300 gr de harina de trigo
300 gr de harina de centeno
30 gr de levadura
15 gr de sal
600-700gr de agua
50 gr de mantequilla o grasa similar

Relleno:

1,5 kg de cebolla
1 und de pimiento rojo
Cs de Aceite
Cs de sal, colorante, pimentón dulce
1 kg de xoubas
1 kg de berberechos limpios.

Preparación:

Elaborar una masa de empanada con los primeros ingredientes. Empezar escaldando la harina de maíz, y después de dejar enfriar un poco añadir el resto de ingredientes. Conseguir una masa que se despegue de las manos.

Reposar 30min aprox .

Con la cebolla y pimientos cortados rehogar hasta que estén blandos.

Añadir el pimentón dulce y colorante. Si es de berberechos incorporar también y mezclar.

Extender con rodillo una capa de masa sobre una placa engrasada. Cubrir con el relleno y si es de xoubas, colocar desespinadas encima del relleno .

Cubrir con otra capa de masa. Pintar con huevo y hornear a 180°C.

Presentación:

Emplatar cada ración en un plato o fuente.

Conejo a la cazadora

Ingredientes:

(4 personas)



1 und de conejo
12 und de cebollitas francesas
300 gr de bacón ahumado
300 gr de champiñones enteros en lata.
2 dientes de ajo
½ und de cebolla
1 cucharada de pimentón dulce
100 gr de salsa de tomate
½ l de caldo de carne.
¼ l de vino blanco.
cs Sal.
Cs pimienta blanca
1dl de aceite de oliva.
1 hoja de laurel.
5 hojas de perejil

Preparación:

Trocear el conejo, salpimentar y freír ligeramente. Reservar.

En una cacerola sofreír el ajo, cebolla y el bacón. Poner el pimentón y la salsa de tomate. Añadir el conejo frito y el vino blanco dejando reducir unos minutos. Cubrir con caldo de carne y agua dejando cocer según dureza de la carne aprox 30-40 min. lentamente.

A media cocción añadir las cebollas francesas y los champiñones.

Rectificar de sal la salsa y espesar con maicena si fuese necesario.

Añadir perejil picado.

Presentación:

Emplatar cada ración en un plato y acompañar de la misma guarnición incluso añadir unas patatas fritas en dados.

Brownie de chocolate con helado de vainilla

Ingredientes:

(4 personas)



60 gr de yema de huevo
90 gr de azúcar blanco
90 gr de azúcar moreno
150ngr de mantequilla
80 gr de Chocolate negro 66-70%
40 gr de harina
90 gr de clara de huevo
Cs de Nuez
¼ l de helado de vainilla

Preparación:

Mezclar yema con azúcar moreno.

Mezclar mantequilla y chocolate previamente fundidos por separado.

Juntar los componentes anteriores y añadir harina.

Montar las claras a punto de nieve con el azúcar blanco e incorporar a la masa.

Verter en marco cuadrado y repartir las nueces.

Hornear a 160°C durante 20 min dependiendo de la altura.

Presentación:

Trocear en porciones de 100 gr aprox y colocar una bola de helado encima.

Menú 27

Cocktail de marisco con aguacate



Ingredientes: **(4 personas)**

*2 und de aguacates maduros
1 bote de mahonesa o salsa rosa, o (2
huevos, 1/2 l aceite girasol ,mostaza ,
vinagre ,sal, ketchup, tabasco, perrins, zumo
de naranja)
½ kg de langostinos
2 und de huevo
Cs de perejil
Cs de sal gruesa
2 hojas de laurel*

Preparación:

Abrir los aguacates sacar la pulpa y trocear en dados. Reservar con la semilla del aguacate. No tirar las cáscaras.

Preparar la salsa rosa y reservar.

Cocer los langostinos en agua con sal y laurel durante 3 minutos. Refrescar. Pelar y tocear en dados.

Mezclar con los demás ingredientes y rellenar las cáscaras.

Espolvorear de huevo duro picado mezclado con perejil picado.

Presentación:

Colocar los aguacates sobre el plato, poniendo un poco de lechuga picada entre los dos para que no se caiga. Podemos dejar algún langostino entero para decorar encima.

También se puede emplatar en un aro de acero espolvoreando de huevo duro picado y perejil.

Calamares rellenos de verduras y arroz negro

Ingredientes: (4 personas)



4 und de calamares medianos
1 und de zanahoria grande
1 und de cebolla
1 und de calabacín
1 und de pimiento rojo
Cs de aceite de oliva
Cs de sal
Cs de vino blanco

Guarnición:
1 bolsita de tinta de calamar
200 gr de arroz
2 dientes de ajo
Cs de sal
1 l de caldo de pescado
1 hoja de laurel

Preparación:

Pelar y picar las verduras (solo media cebolla). Rehogaras lentamente en aceite, salar y reservar.

Limpiar los calamares, darles la vuelta y las cabezas se cortan y saltean para añadir a las verduras.

Rellenar las vainas con las verduras y cerrar con un palillo.

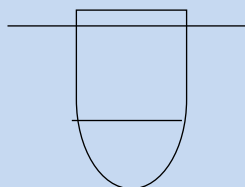
Introducir al horno precalentado rociando con aceite y limón o vino blanco.

Hacer un arroz seco al horno con la media cebolla, ajo, laurel y el caldo de pescado, coloreado con la tinta de calamar.

Presentación:

Emplatar el arroz negro como base y encima el calamar cortado a la mitad, para que se vea el relleno. Salsear con el jugo que dejan los calamares en la bandeja del horno.

Panettone



Ingredientes:

Dos piezas de 500gr

Para la recentadura:	
Harina fuerte.	250 gr.
Levadura.	25 gr.
Agua tibia.	2 dl.
Para la masa:	
Harina fuerte.	500 gr.
Levadura.	25 gr.
Azúcar.	150 gr.
Mantequilla.	200 gr.
Huevos.	2 piezas.
Yemas.	2 piezas.
Leche.	1 dl.
Sal.	una pizca.
Piel de limón confitada.	100 gr.
Piel de naranja confitada.	100 gr.
Pasas de Corinto.	150 gr.

Preparación:

Hacer la recentadura el día anterior: amasar la harina, agua y levadura. Dejarla en un recipiente enaceitado y tapado, a temperatura suave.

Hacer la masa con la harina, levadura, azúcar, mantequilla, huevos, yemas, leche y sal. Una vez amasado se le añade la recentadura, trabajándola de nuevo para que resulte homogénea, no dura y elástica.

Se añaden las frutas picadas y algo maceradas con ron. Se amasa de nuevo y se deja reposar untada con aceite para que suba y no forme costra.

Forrar los moldes con papel engrasado, sobresaldrán del borde unos 3 centímetros.

Dividir la masa en dos, heñir y meter en el molde a estufar hasta que aumente el doble de su volumen.

Se hacen dos incisiones en forma de cruz, se pinta con huevo, se espolvorea con azúcar en grano y harina y se cuece a 175° C. durante treinta-cuarenta minutos.

Darle la vuelta poniendo un alambre duro en la base y ponerlos en un carro boca a bajo dejar enfriar.

Menú 28

Espaguetis negros con gulas y gambas

Ingredientes: (4 personas)



400 gr de espaguetis frescos o secos
250 gr de gulas
200 gr de gambas
2 dientes de ajo
1 cl de aceite oliva virgen
Sal
1 und de cayena
5 ramas de perejil

Preparación:

Cocer los espaguetis en agua hirviendo con sal y chorro aceite. Cuando estén cocidos (según tiempo que nos oriente el fabricante) escurrir y refrescar. Reservar.

En una sartén sofreír el ajo fileteado y guindilla en aceite de oliva.

Añadir las gambas peladas y las gulas rehogando un minuto.

Añadir la pasta y dejar calentar unos instantes.

Espolvorear con perejil.

Presentación:

Colocar en plato sobero o fuente grande para servir al centro de la mesa.

Suprema de salmón en papillote con salsa tártara

Ingredientes: (4 personas)



600 gr de salmón fileteado
400 gr de judías verdes , tirabeques o
espárragos verdes
400 gr de zanahorias
1 und de calabacín
1cl de aceite oliva
Cs de sal
1 bote de mayonesa
1 und de huevo
Cs de cebolla picada
Alcaparras
Pepinillo
Cs de perejil picado
Papel de alumnio o de horno

Preparación:

Limpiar y cortar en robos las zanahorias y judías, cocer por separado y refrescar. Reservar. Cortar el calabacín igual y saltear en aceite ligeramente. Reservar.

Salari el salmón y en una sartén marcar el salmón vuelta y vuelta(se puede hacer también sin marcar).

En el centro de un papel antigraso de horno o de alumnio colocar las verduras como base y encima el salmón.

Cerrar el papel como si fuese un sobre procurando que no se abra.

Introducir en el horno precalentado a 180°C durante 6-8 min dependiendo del grosor del pescado.

Para la salsa tártara mezclar en un bowl, la mayonesa con los ingredientes picados: huevo cocido, perejil, alcaparra, pepinillo, ½ cebolla pequeña.

Presentación:

Presentar en el mismo sobre en plato grande y abrir el sobre.

Acompañar de salsa tártara en una salsera.

Se puede decorar con alguna hierba aromática.



Pastas de te (de corte)

Ingredientes:

	Cantidades en gr.:		
	Normal	Cacao	Frutos secos
Harina floja	540	510	410
Mantequilla o grasa similar	270	270	270
Azúcar lustre	140	140	140
Huevos enteros (± 1 unidad)	50	50	50
Cacao en polvo		30	
Frutos secos en polvo			100
Aromas : limón naranja, anís, canela etc	x		
Otros : Chocolate de fundir, mermelada, cerezas			

Preparación:

Poner en la amasadora o en la batidora con gancho (dependiendo de la cantidad) todos los ingredientes menos la harina.

Cuando todos los ingredientes hayan conformado un empaste homogéneo añadir la harina. Una vez la harina bien mezclada, pero sin que alcance a tomar nervio, podemos dar por concluido el empaste.

Laminar, espolvoreando la mesa y la masa con harina.

Cortar formas a gusto, colocar en latas.

Pintar con huevo (o yemas y azúcar glass)y cocer a horno medio alto (180° C) según tipo y marca de horno. Cocer con más suelo que techo Terminar con cartucho de cobertura o mermelada según gustos.

Notas:

Se les puede añadir 5 g de sal y 5 g de impulsor

Consideraciones:

Si las pastas vamos a unir las con mermelada, praliné, etc., laminaremos más delgado que si vamos a presentarlas o arreglarlas sin unir o pegar.



Menú 29

Crema de coliflor con tropezones de bacalao



Ingredientes: (4 personas)

*500 gr. de coliflor
1l de caldo de pescado o pollo
150 gr de bacalao en migas
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 cl de aceite oliva virgen
Sal
Pimienta
1 und de limón
50 gr de nata*

Preparación:

Limpiar la coliflor y cortar en trozos pequeños.

En un cazo blanquear la coliflor en agua con limón durante 5 minutos, escurrir y refrescar.

En un poco de aceite, sofreír el ajo y cebolla picados, sin que tomen color, añadir el caldo de pescado. Cuando empiece a hervir añadir la coliflor y dejar cocer hasta que este tierna.

Triturar la crema, colar por chino y poner a punto de sal pimienta.

Añadir también la nata y hervir.

Añadir el bacalao desalado en trozos pequeños. Cuando cueza un par de minutos retirar del fuego y servir.

Presentación:

Decorar con un chorrito de aceite virgen extra o ajada.

Rodaballo con salsa de langostinos y patata panadera



Ingredientes: (4 personas)

800 gr de rodaballo
400 gr de langostinos
100 gr de puerro
100 gr de cebolla
4 dientes de ajo
1 und de zanahoria
100 gr de salsa de tomate
100 gr de nata
1 l de caldo de pescado
Cs de perejil picado

Guarnición: patatas panadera

Preparación:

Hacer una salsa de marisco; rehogando el ajo, cebolla, puerro y zanahoria. Añadir las cabezas y cáscaras de los langostinos pelados y flambear con brandy. Añadir salsa de tomate y caldo de pescado y dejamos cocer 25 min. Triturar por batidora y colar por chino. Poner a punto de sal y espesor (maicena con agua). Poner un poco de nata.

Para las patatas panadera; pelar y cortar en rodajas las patatas. Cortar en tiras cebolla pimiento rojo y verde.

En aceite de oliva saltear las patatas y las hortalizas ligeramente y salar. Introducir en el horno a 160°C durante 40min aprox. Limpiar y cortar el pescado en supremas sin espina.

Marcar en plancha y reservar. Meter en el horno 8-10min a 180°C. sobre las patatas panadera acompañado de los langostinos pelados.

Presentación:

Presentar en plato o bandeja las patatas panadera como base y encima el rodaballo. Salsear y decorar con perejil picado.

Tarta fría de aguardiente



Ingredientes:

50 gr de Aguardiente blanca o de hierbas
80 gr de yemas(4und)
80 gr de leche
5 und de Gelatina hojas
100 gr de azúcar
600 gr de Nata al $\pm 36\%$ de M.G

Base:

250 gr de bizcocho o sobaos

Cobertura:

180 ml de agua
150 gr de azúcar moreno
4 cucharadas de orujo
3 hojas de gelatina

Decoración: chocolate figuras

Preparación:

Se monta la nata con la mitad del azúcar (50 grs.)

A continuación se pone la gelatina en remojo con un poco de leche.

Ponemos al fuego la leche, las yemas y el azúcar restante (50 grs.), y cuando vemos que empieza a calentar le añadimos el orujo y la gelatina, removemos bien y lo dejamos a enfriar un poco.

Antes que se enfríe del todo se lo añadimos a la nata, lo metemos en un molde con la base de bizcocho.

Lo metemos en nevera unas horas a que cuaje.

Cobertura:

Ponemos a hidratar en agua bien fría la gelatina.

Para preparar la cobertura ponemos en un cazo a calentar el agua, azúcar y el orujo 10 minutos y retirar del fuego. Añadimos la gelatina remojada y removemos bien, dejamos enfriar un poco antes de verter sobre la mousse para que no pierda la textura.

Volvemos a meter en el frigo hasta que espese bien.

Ensalada alemana



Ingredientes:

(4 personas)

400 gr de patatas con piel medianas
150 gr de salchichas tipo Frankfurt
½ und de cebolleta
150-200 gr de mayonesa
1 cucharada de mostaza (opcional)
1cl de vinagre
50 gr de pepinillos en vinagre
2 und de tomates
100 gr de aceitunas negras (opcional)
Perejil
Sal

Preparación:

Primero ponemos a hervir agua con sal y cocemos las patatas con su piel durante 35 minutos. Una vez cocidas las sacamos y las pelamos.

Luego salteamos las salchichas unos minutos en una sartén con un chorrito de aceite y las cortamos. Cortamos también las patatas cocidas en dados, los tomates picados, los pepinillos en rodajas y la cebolla en tiras finitas o picada.

Aparte mezclamos la mayonesa y la mostaza en esta proporción: media cucharada de mostaza por cuatro cucharadas de mayonesa.

Mezclamos todos los ingredientes y los ponemos en los platos de servir o sobre una fuente.

Dejamos en el frigorífico 10 minutos antes de servir.

Presentación:

Servir en una fuente bien decorada con perejil.

Medallones de rape asado con jamón



Ingredientes: (4 personas)

1 kg de rape
100 gr de jamón serrano lonchas finas
¼ l de vino blanco
1 manojo de perejil
Cs de crema balsámico
Cs de sal
Cs de aceite oliva virgen extra

Guarnición: Patata con piel y ensalada

Preparación:

Limpiar rape y cortar medallones. Salar y dorar en la plancha vuelta y vuelta. Dejar enfriar y envolver en lonchas de jamón serrano. Poner en una fuente de horno con vino blanco y meter al horno 180° C 8-10min.

Hacer un aceite de perejil, triturando perejil y aceite virgen extra.

Cocer patatas con la piel y cortar en rodajas. Calentar en el horno junto con el rape.

Limpiar lechugas y aliñar.

Presentación:

Colocar los medallones encima de las patatas y el aceite de perejil por encima. Poner al lado la ensalada.

Crema frita



Ingredientes:

*700 gr de leche
160 gr de azúcar
70 gr de Maizena
20 gr de yemas de huevo (1und)
50 gr de huevo entero (1und)
Piel de limón / canela en rama
Aceite para freir
Harina y huevo para el reboce*

Preparación:

Hervir la leche con los aromas, la canela y el limón

Aparte poner juntos sin mezclar el resto de ingredientes.

Cuando la leche rompe a hervir, se añade una parte de ésta, mezclando con la varilla hasta disolver los ingredientes.

Se retira la piel de limón y la canela en rama de la leche y se añade la mezcla anterior, pasándola por el chino, al mismo tiempo que se mezcla con la varilla.

Se da un hervor a la mezcla, al mismo tiempo que se rasca con la varilla para evitar que se agarre.

Se prepara una placa, con un borde de 1 cm de alto, untada de mantequilla y espolvoreada de azúcar glass y se vierte la crema en ésta, alisando la superficie con una espátula de acero.

Se deja enfriar; una vez frío, y sobre la misma placa, se cortan porciones de 6 x 6 cm.

Se pone el aceite a calentar, se pasan las porciones por harina y huevo batido y se fríen en el aceite.

Se escurren sobre rejilla y se pasan por azúcar y canela mezcladas o espolvoreadas de azúcar glass.

Menú 31

Pasta verde con setas



Ingredientes: (4 personas)

400 gr. de pasta verde espaguetis o cintas
150 gr de champiñones
150 gr de setas pleurotus
2 dientes de ajo
1 cayena
1cl de aceite oliva virgen
Sal
Pimienta
100 gr de nata
100 gr de queso rayado

Preparación:

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones o tiempos del fabricante.

En una sartén poner el aceite a calentar y añadir el ajo laminado, la cayena, y las setas troceadas. Dejar cocinar hasta que estén hechas.

Añadir la pasta cocida. Condimentar con salpimienta.

Terminar con la nata.

Presentación:

Presentar en plato sopero espolvoreando con queso.

Arroz con costilla



Ingredientes:

(4 personas)

1 kg de costilla de cerdo
400 gr de arroz grano redondo
100 gr de pimiento rojo
100 gr de cebolla
2 dientes de ajo
1 und de zanahoria
50 gr de guisantes
100 gr de salsa de tomate
1 l de caldo de carne
Cs de perejil picado
1 cuch de pimentón dulce
1 cl de aceite oliva
Cs de colorante
Cs de sal

Preparación:

En una paellera o similar cocinar la costilla en un poco de aceite.

Cuando esté ligeramente dorada añadir: el ajo y cebolla picados, pimiento rojo y zanahoria en dados y dejar cocinar un par de minutos.

Añadimos el pimentón y el arroz rehogando un poco.

Añadimos el tomate y a continuación mojamos con el caldo hirviendo.

Ponemos sal y colorante al gusto

Añadimos los guisantes y dejamos cocer en horno o sobre fuego lentamente 18 min. Reposar 5 min antes de servir.

Presentación:

Presentar en la misma paellera con servilletas en los bordes y espolvorear con perejil picado.

Pastas de te (manga rizada)



Ingredientes:

250gr Mantequilla o grasa similar
165gr Azúcar lustre o glaze
165gr Huevos enteros ($\pm 3 \frac{1}{2}$ unidades)
420gr Harina floja

Preparación:

Mezclar ablandando la grasa en pomada con el azúcar.

Poner a esponjar batiendo.

Añadir poco a poco y con intermitencias el contenido de huevos. Si se pega al barreño calentar un poco.

Una vez incorporado todo el contenido de huevos y el conjunto alcance el punto máximo posible de esponjado, añadiremos y mezclaremos la harina (previamente tamizada) a mano ayudándonos de una espátula o lengua

Escudillar sobre latas y cocer a horno medio alto y con algo más de techo que de suelo (algo más fuerte que para cocer hojaldre. (200° C)

Se pueden hacer herraduras, lagrimas florones etc, Se terminan con cobertura al temple con cartucho o bañado, también se les puede colocar guindas, almendras , nueces o similar.

Notas:

No añadiremos contenido de huevos (huevos, hasta que el anteriormente añadido no se haya mezclado por completo.

Cuando se está calentando la masa hay que cuidar que la mezcla solo se derrita lo justo para que pueda desprenderse de las paredes.

Menú 32

Huevos mollet florentina



Ingredientes: (4 personas)

8 und de huevos
400 gr de espinacas congeladas
4 rebanadas de pan de molde
½ l de leche
30 gr de mantequilla
30 gr de harina
50 gr de queso rallado (opcional)
Cs de sal, pimienta, nuez moscada
1dl de aceite oliva
Cs de colorante
Cs de sal

Preparación:

Cocemos los huevos con cáscara durante 5 min. Pelamos y dejamos en agua caliente.

Cocer las espinacas en agua hirviendo escurrimos y reservamos.

Hacer una bechamel con la mantequilla, harina y leche caliente.

Quitamos la corteza al pan de molde (si la tuviese) y freímos en aceite.

Colocamos el pan de molde en un plato sopero o bandeja y encima le ponemos las espinacas bien escurridas.

Hacemos un pequeño hueco entre las espinacas para colocar los huevos y napamos estos con la bechamel.

Espolvoreamos con queso y gratinamos en el horno.

Presentación:

En el mismo recipiente donde se gratinan

Ossobucco milanese

Ingredientes:

(4 personas)



1/5 kg de rodaja de Jarrete con hueso
200 gr de arroz grano redondo
100 gr de cebolla
4 dientes de ajo
200 gr de zanahoria
100 gr de puerro
150 gr de salsa de tomate o tomate natural
1l de fondo oscuro de ternera
Cs de brandy
½ l de vino tinto (rioja preferiblemente)
Cs de perejil
1 hoja de laurel
1 cuch de pimentón dulce
1 dl de aceite oliva
Cs de sal, pimienta negra molida
Cs de maicena

Preparación:

En una sartén con poco aceite y muy caliente doramos la carne por ambas caras y reservamos.

En una cacerola vamos rehogando en aceite las verduras picadas; ajo, cebolla, zanahoria, puerro. Cuando estén pochadas añadimos un poco pimentón dulce y el tomate.

Ponemos entonces la carne reservada y flambeamos con brandy y posteriormente añadimos el vino dejando reducir el alcohol.

Cubrimos con fondo oscuro o agua y dejamos cocer lentamente durante una hora y media.

Comprobar que está cocida la carne y pasar a otra cacerola. Cubrir con la salsa colada por un chino y poner de nuevo al fuego.

Ligar la salsa con un poco de maicena disuelta en agua.

Acompañar de pasta o arroz en blanco al horno.

Presentación:

Presentar la carne con la guarnición al lado o debajo si es arroz y salsear por encima

Donuts



Ingredientes:

1º ingredientes

100 gr de harina fuerte
25 gr de levadura de pan
65 gr de leche tibia

390 gr de harina fuerte
130 gr de leche tibia
80 gr de azúcar
60 gr de mantequilla
Una pizca de sal
3 und de huevos
Nuez moscada

½ l de aceite de girasol para freir

GLASA

415 gr de azúcar glas
85 gr de agua

Preparación:

Hacer una masa con los primeros componentes (harina ,leche y levadura) . Una vez empastado dejarlo tapado con un paño en reposo para que fermente.

En otro recipiente poner el resto de ingredientes y cuando la masa anterior esté fermentada juntar y amasar todo junto y dejar reposar.

Romper la fermentación.

Extender con rodillo a ± 8 mm de grosor.

Cortar discos de ± 8 cm diámetro y sacar el centro con corta pastas de ± 3 cm.

Colocar los discos sobre papel antigraso y dejar fermentar para que doblen tamaño.

Freír a ± 180-190º C. durante 50 s. Por cada lado.

Una vez fritas, glasear con el baño de glasa.

GLASA :

Mezclar los dos componentes en un recipiente y cubrir las roscas por inmersión.

Poner sobre una rejilla y esperar a que suelte el baño sobrante.

Menú 33

Crema de guisantes con berberechos



Ingredientes: (4 personas)

2 und de puerros
400 gr de guisantes
1 und de patata peq
½ kg de berberechos
1 l de caldo de verduras o
agua.(también leche)
Cs de sal
1 dl de aceite oliva virgen

Preparación:

Abrir los berberechos en un poco de agua y reservar.

Rehogar en una cacerola con aceite, el blanco de puerro y añadirle la patata y a continuación los guisantes congelados.

Mojar con el agua colada de los berberechos y el caldo de verduras o leche.

Dejar cocer 15 minutos. Triturar y pasar por chino.

Presentación:

Servir la crema en plato soper o taza colocando unos berberechos sin concha encima .Poner un poco de aceite virgen extra en la superficie.

Fricasé de pollo



Ingredientes: (4 personas)

1 kg de pollo entero de grano
200 gr de zanahorias
1 bandeja de champiñones
8 und de cebollitas francesas
100 gr de guisantes
100 cl de nata
Cs de sal, pimienta
1 und de cebolla
1 und de puerro
4 dientes de ajo
40 gr de harina
40 gr de mantequilla
1 dl de vino blanco
1 de fondo blanco de ave
1 dl de aceite oliva
Cs de perejil

Preparación:

Cortar el pollo en trozos grandes de 50gr aprox. para poner 3-4 trozos por persona.

Pelar las zanahorias y tornear en forma de bolas reservando los recortes.

Pelar las cebollas francesas y reservar.

Limpiar los champiñones y reservar.

Freír ligeramente el pollo y reservar.

En una olla rehogar el ajo, cebolla, puerro y zanahoria sin que tome color.

Añadirle el pollo, poner vino blanco y cubrir con caldo o fondo.

Dejar cocer según la calidad del pollo aprox. 1hora.

Retirar un poco de caldo de cocción del pollo y añadir a las zanahorias, cebollas, guisantes, champiñón y cocer.

Retirar el pollo para otra cacerola y acompañar de las verduras.

Hacer una salsa con la mantequilla, harina y caldo de cocer el pollo. Salpimentar.

Verter sobre el pollo y su guarnición y cuando levante hervor, poner un chorrito de nata.

Presentación:

Servir en una cazuela de barro individual o en una fuente, espolvoreado de perejil picado.

Flan de queso



Ingredientes: **(8-10 personas)**

*250-350 gr de queso crema (tipo Philadelphia)
5 und de huevos
370 gr de leche condensada (Un bote peq)
600 ml de leche entera (2 partes de del bote anterior)
10 ml.de extracto de vainilla (opcional)
100 gr de azúcar para caramelo.*

Preparación:

En una sartén o cazo preparar un caramelo rubio añadiendo unas gotas de limón y un chorrito de agua.

Cuando alcance el punto de caramelo volcar sobre un molde tipo puding o flaneras individuales.

En un recipiente o cacerola verter todos los ingredientes y con ayuda de una batidora pero procurando que no haga mucha espuma triturar y homogeneizar.

Colar directamente para los moldes.

Colocar los moldes al baño maría e introducir al horno precalentado a 150°C durante 45-60min dependiendo de la altura del molde.

Enfriar.

Desmoldar.

Presentación:

Se puede acompañar de nata montada o alguna fruta.

Menú 34

Rollitos de primavera



Ingredientes: **(6 personas)**

12 obleas de pasta fina china
400 grs.de col china o repollo cocido
1 und de zanahoria
150 grs de setas shitake o champiñones
Un bote pequeño de brotes de soja
Salsa de soja
Aceite de girasol o maíz

Para la salsa agridulce:

2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de ketchup
1 cucharada de salsa de soja
1 vaso de zumo de piña
cs de Maizena exprés o maicena normal disuelta

Preparación:

Empezamos cortando la zanahoria, la col y las setas en tiras. En una sartén con aceite se saltean hasta que este todo tierno. Añadir los brotes de soja de bote. Condimentar con salsa de soja .

Rellenar la pasta dandole forma de cilindro y freir en aceite muy caliente. Escurrir para papel absorbente.

Para la **salsa agridulce:**

En un cazo vertemos el zumo de piña ,el vinagre y el azúcar. Removemos hasta que se disuelva el azúcar. Agregamos la salsa de soja y el ketchup. Llevamos a ebullición la salsa, y añadimos un poco de maizena hasta que espese y coja la textura deseada. Probamos de sal, dejamos enfriar y reservamos.

Presentación:

Presentar los rollitos en un plato o fuente y la salsa aparte en una salsera o similar.

Filetes de jurel al horno con patata panadera



Ingredientes: **(4 personas)**

1-1,25 kg de jureles medianos
½ Kg. de patatas
½ und. de cebolla
½ und. de pimiento rojo
½ und. de pimiento verde
Cs de sal
2 dl de aceite oliva
Cs de perejil

Preparación:

Limpiar y filetear los jureles dejándolos sin espinas.

Se pueden cortar en trozos más pequeños o enrollar como popietas.

Salar e introducirlos al horno 8-10 min, con un poco de aceite en la bandeja para que no se peguen.

Para la guarnición:

En una sartén ponemos aceite y salteamos la cebolla, pimiento verde y rojo cortado en tiras. Añadimos la patata pelada y cortada en rodajas de ½ cm de grosor, ponemos sal. Retiramos de la sartén y metemos al horno 170-180°C durante 30min. Espolvorear con perejil picado.

Presentación:

Servir en un plato las patatas debajo y el jurel encima.

Se le puede poner un poco de aceite de perejil.

Tiramisú

Ingredientes: **(6-8 personas)**



*500gr-750 gr de queso mascarpone
5 und de yemas de huevo
1 und de huevo entero
125 gr de azúcar
6 und de bizcochos o sobaos pasiegos
1 dl de café solo
1dl de licor (Jerez, Oporto, frangélico,
Amaretto)
25 gr de cacao (sin azúcar)*

Preparación:

En el perol de la batidora poner los huevos y yemas, añadimos el azúcar. Calentar ligeramente al baño maría sin que pase de los 85°C.

Pasamos a la batidora y montamos como un bizcocho hasta que blanquee.

Cuando alcance cierta consistencia, añadimos el queso (mejor a Tª ambiente), continuamos batiendo hasta homogenizar la mezcla.

Añadimos un chorrito del licor que elijamos con cuidado de no pasarse y licuar la mezcla.

No debemos batir en exceso después de añadir el queso porque puede soltar el suero y cortarse como una nata, quedando con mal aspecto.

En una bandeja o marco de acero colocamos los bizcochos abiertos al medio. Mezclamos el café solo con el licor sobrante y vamos empapando los bizcochos con esta mezcla.

Cubrimos con la crema de tiramisú montada y alisamos. Podemos poner otra capa de bizcochos empapados y terminar con más crema o dejar solo una capa de crema grande.

Dejar reposar 24hmin o congelar hasta el día de su consumo.

Presentación:

Espolvorear con cacao antes de degustar. Decorar con virutas de chocolate

Menú 35

Sopa de pescados y mariscos

Ingredientes:

(4 personas)



200 gr de rape
100 gr de langostinos o gambas
100 gr de mejillones
100 gr de chipirones
100 gr de berberechos o almejas
1 und de cada cebolla, zanahoria, puerro
1 und de tomate maduro
1 cucharada de pimentón dulce
3 dientes de ajo
1 l de caldo de pescado
Cs de sal
2 dl de aceite oliva
Cs de perejil
5 hebras de azafrán
50 gr de arroz, patata o pan reseco para freír
1 und de huevo duro opcional

Preparación:

Hacer un fumet de pescado con la cabeza de rape, cáscaras de mariscos y hortalizas.

Pelar langostinos y gambas. Abrir mejillones y berberechos y poner el agua de cocción al fumet.

Rehogamos en una olla con aceite de oliva, el ajo, cebolla, puerro, zanahoria. Cuando este blando añadir pimentón dulce y el tomate picado. Poner un poco de vino blanco y después de reducir unos instantes mojar con el caldo de pescado. Dejar cocer 15 minutos. Triturar por turmix y pasar por colador. Machacar en mortero, el azafrán con sal y un poco de pan frito un poco de caldo de pescado y añadir a la sopa.

En una sartén saltear los langostinos, chipirones y el rape, flambear con brandy y añadir a la sopa. Añadir también los mejillones y berberechos. Espolvorear con perejil y huevo duro picado.

Si se quiere, se le puede añadir patata rota para espesar o arroz.

Presentación:

Servir en un plato sopero amplio o sopera.

Costillas a la miel

Ingredientes:

(4 personas)



1 kg. de costillas de cerdo carnosas
3-4 cucharadas de miel
3-4 de ketchup
100 gr de tomate frito
2 cucharaditas de vinagre
2-3 cucharadas soperas de salsa de soja
4 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida
1 und de cebolla
50 gr de harina
½ sobre de levadura química ,royal

Preparación:

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, dorar muy poco los ajos pelados y prensados, añadir el tomate frito, las cucharadas de miel, el vinagre, la salsa de soja y el ketchup y salpimentar al gusto. Dejar cocinar hasta que empiece a hervir.

Remover bien y retirar del fuego.

Disponer las costillas bien limpias en una fuente y cubrir con la salsa preparada.

Tapar la fuente y dejar macerar al menos 2 horas. Transcurrido este tiempo, escurrir las costillas y colocarlas en una placa de horno.

Asarlas en posición grill dándoles la vuelta de vez en cuando y regándolas con el jugo de la marinada.

Estarán listas cuando estén doraditas y crujientes. Servirlas inmediatamente rociadas con toda la salsa de la marinada bien caliente. Puedes acompañarlas con patatas en cualquiera de sus variantes: fritas, puré, asadas,...o ensalada, que le dará un toque fresco al plato.

De acompañamiento de vamos a poner aros de cebolla fritos. Pelar y cortar la cebolla en aros. Sumergir en leche para que pierda fuerza durante unos minutos. Escurrir, pasar por harina y luego por una pasta de freír hecha con harina agua y levadura química. Freír en aceite abundante.

Presentación:

Tarta semi-helada al whisky



Ingredientes:

(10 personas)

- 150 gr.de azúcar
- 4 und de huevos
- 1 sobre de gelatina neutra
- 50 ml.de whisky
- 600 gr.de nata
- 1 und de base de bizcocho
- Almíbar para emborrachar el bizcocho:
 - 100 gr de azúcar
 - 100 gr.de agua
 - 10 cl de whisky
- Cobertura:**
 - 3 und de yemas
 - 1 und de huevo
 - 150 ml de agua
 - 150 grs.de azúcar
 - 2 hojas de gelatina
 - Cs de azúcar moreno para espolvorear y quemar
 - Granillo crocante
 - Nata para decorar

Preparación:

Se monta la nata y se reserva (en la nevera)

Mezclar la gelatina en polvo (neutra) con los huevos. Aparte, hervir el whisky con un poco de agua y el azúcar. Verter sobre los huevos y montar en batidora hasta que esponje y pierda calor.

Mezclar con la nata batida con cuidado de que no se baje

Vertimos este preparado, sobre la base de bizcocho, (que ya tendremos, metido en un aro o molde desmontable) emborrachado con el almíbar.

Alisamos con una espátula, lo metemos en el refrigerador durante un par de horas, mientras vamos haciendo la cobertura.

Echamos todos los ingredientes de la cobertura en un cazo, menos la gelatina (que la pondremos en remojo con agua fría) .

Cuando este caliente la mezcla, le añadimos la gelatina remojada, dejar templar y echársela por encima a la tarta. Dejar enfriar.

Espolvorear con azúcar moreno y con la ayuda de un soplete, quemar.

Decorar con crocante y congelar.

Para degustar retirar 30-40 minutos antes del congelador.

Menú 36

Arroz caldoso con pulpo y almejas



Ingredientes:

(4 personas)

*1/2 kg.de pulpo congelado
200 gr de almejas
400 gr de arroz grano redondo
100 gr de pimiento rojo
100 gr de pimiento verde
100 gr de cebolla
2 dientes de ajo
200 gr de salsa de tomate
1,5 l de caldo de pescado o agua
Cs de perejil picado
1 und de laurel.
1 cuch de pimentón dulce
1cl de aceite oliva
Cs de colorante
Cs de sal*

Preparación:

Limpiar y cocer el pulpo por el sistema tradicional y reservar .

En una paellera o similar rehogar el ajo cebolla y pimientos picados. Añadir el pimentón dulce, laurel y tomate.

Añadir el arroz y mojar con el caldo de pescado coloreado en proporción 3x1.

Cocer lentamente por espacio de 20 min. Al cabo de 10 minutos añadir el pulpo troceado y las almejas bien lavadas.

Poner apunto de sal y terminar de cocer.

Espolvorear con perejil picado.

Presentación:

Presentar en la misma paellera con servilletas en los bordes.

Bacalao con pil-pil de gulas



Ingredientes:

(4 personas)

800 gr de lomos de bacalao desalado
250 gr de gulas
5 dientes de ajo
Cs de perejil
1 und de cayena
½ l de aceite oliva virgen extra
1 dl de fumet de pescado

Preparación:

Trocear el bacalao y colocar los trozos en una bandeja de horno.

Ponerle abundante aceite de oliva y hornear a 100º C durante 15 min. Escurrir el aceite con cuidado.

Sofreír los ajos fileteados en un poco de este aceite y retirar , añadir la cayena y las gulas calentando todo.

Verter las gulas sobre el bacalao troceado.

En un recipiente de la batidora poner un poco de fumet de pescado, algún ajo frito y el aceite sobrante del bacalao. Montar como una mayonesa y añadir el perejil picado.

Napar el pescado y gulas.

Presentación:

Servir un trozo de bacalao por persona con sus gular y la salsa pil-pil.

Decorar con ajo fileteado frito.

Cake -pops

Ingredientes:

(8 personas)



50 gr.de nata semi-montada
100-125 gr. de recortes de bizcocho
normal o chocolate.
50 gr de chocolate negro fundido
25 gr de frutas confitadas
picadas(opcional)
5 cl de brandy

Cobertura:

250 gr de chocolate blanco, leche o
negro.
Cs de colorante alimentario para
colores especiales
Cs de fideo de chocolate, granillo crocante,...

Preparación:

Se amasa en máquina con el gancho o a mano con cuchara, los recortes de bizcocho muy rotos, junto con la nata semi montada o líquida y el chocolate fundido.

Añadir también unas frutas confitadas troceadas finas y un chorrillo de brandy. Esto último es opcional.

Cuando todo esté bien mezclado, formar bolar con la mano y dejar en la nevera durante media hora.

Mojar en chocolate la brocheta y clavar luego la bola. Bañar con cobertura templada y dejar solidificar.

Decorar con fideo de chocolate o granillo crocante.

Coliflor gratinada con almendras



Ingredientes:

(4 personas)

600 gr de coliflor
½ l de leche
150 gr de almendras fileteadas
30 gr de mantequilla
30 gr de harina
2 dientes de ajo
1 dl de aceite de oliva
Perejil
Sal

Preparación:

Cortar la coliflor en ramilletes y lavar convenientemente.

Cocer la coliflor en agua con un chorrito de leche y sal hasta que esté al punto.

Ecurrir y reservar.

En una sartén dorar el ajo fileteado y las almendras en un poco de aceite. Retirar del aceite y reservar. Añadir la mantequilla y la harina cociendo un minuto. Añadir la leche hervida y cuajar como una bechamel. Poner a punto de sal.

Napar la coliflor con la salsa, poner el ajo y almendra reservados, calentamos el conjunto en el horno.

Presentación:

Presentar en mesa en una fuente grande espolvoreado con perejil.

Albóndigas de pollo al curry con arroz.

Ingredientes: (4 personas)



80 gr de pollo picado con picadora
2 rebanadas de pan de molde
1 und de huevo
1 dl de leche
2 dientes de ajo
200 gr de manzanas
1 und de cebolla
1 dl de vino blanco
1 l de fondo blanco o caldo de pollo
1 cucharada de curry
1 manojo de perejil
Cs de sal
Cs de aceite oliva virgen extra
Cs de pimienta blanca
Cs de harina

Guarnición: arroz blanco.

Preparación:

Preparar unas albóndigas de pollo mezclando la carne picada con el ajo picado, pan mojado en leche, sal, pimienta, huevo y perejil picado.

Pasar por harina y freír ligeramente, reservando en una cazuela.

Preparar la salsa , rehogando en aceite la cebolla lentamente y luego añadir la manzana pelada y laminada. Añadir una cucharada de harina y mojar con el vino. Ponemos el caldo y dejamos cocer 10-15 minutos.

Añadir el curry según gusto y sal. Trituramos todo y verter sobre las albóndigas. Cocer las albóndigas durante 15 minutos más y comprobar el espesor de la salsa.

Cocer el arroz en el horno tipo pilaf .

Presentación:

Un poco de arroz en la base del plato y las albóndigas encima salseadas. Espolvorear con perejil picado.

Palitos de Jacob

Ingredientes:

PASTA CHOUX	CREMA PASTELERA
100 gr de manteca de cerdo	½ l de leche natural entera
250 gr de agua	50 gr de huevos (1 unidades)
1 gr de sal	40 gr de yemas(2 und)
150 gr de harina	110 gr de azúcar común
5-6 und de huevos	45 gr de Maizena
	Aromatización:
	Canela en rama
	Limón en corteza

Preparación:

PASTA CHOUX

Poner el agua con la sal y la grasa a cocer.

Cuando el conjunto anterior empiece a cocer notoriamente añadiremos la harina de una vez. Con la espátula de madera mezclaremos rápidamente para formar el escaldado consistente en una masa homogénea que se desprenda de las paredes.

Al preparado anterior se le van añadiendo y mezclando los huevos en intermitencia, poco a poco. No se seguirán añadiendo más huevos hasta que los anteriormente añadidos estén bien incorporados a la masa.

Cuando todos los huevos estén incorporados, la masa está concluida.

Concluidas las operaciones anteriores, escudillaremos sobre la bandeja del horno con papel antigrasa y coceremos a horno fuerte sobre $\pm 200^{\circ}$ C. No abrir el horno mientras los palitos estén subiendo o de lo contrario bajarán de golpe.

CREMA PASTELERA

Mezclaremos perfectamente el azúcar con la maicena.

A esta mezcla añadiremos leche suficiente para formar un caldo o papilla densa.

Por último añadiremos y mezclaremos los huevos (de esta manera evitaremos la formación de grumos de yema).

El resto de la leche, prácticamente toda, la pondremos a hervir con los aromas. Cuando la leche hierva por completo añadir a la papilla anteriormente preparada mezclándolo perfectamente .y dejaremos que todo el conjunto vuelva a romper el hervor.

Remover restregando las paredes del recipiente en que se esté cuajando la crema, con una varilla, para evitar que la crema se agarre en el fondo.

Enfriar.

Rellenar los palitos con la crema y decorar con chocolate fundido o caramelo.



Menú 38

Brandada de bacalao



Ingredientes:

(4 personas)

400 gr de bacalao desalado
400 gr de patatas
1 dl de aceite oliva virgen
1 dl de leche
Cs de perejil picado
2 dientes de ajo
8 lonchas de pan tostado

Preparación:

Blanquear el bacalao desde agua fría durante un minuto y dejar reposar 10 minutos más. Escurrir y limpiar de piel y espinas.

Cocer la patata pelada y escurrir del agua.

Freír el ajo laminado en un poco de aceite añadir la patata y el bacalao e ir formando una pasta, aligerar con la leche poco a poco.

Calentar siempre al baño maría para que no se agarre.

Cortar unas lonchas de pan y tostar en el horno.

Presentación:

Presentar la brandada en un plato sopero en el centro de la mesa y las tostadas alrededor para que el comensal las unte de brandada. Espolvorear con perejil.

Chuletitas de cordero Villeroy

Ingredientes: **(4 personas)**



16 und chuletitas de cordero con hueso
500 gr de leche
60 gr de harina
60 gr de mantequilla
½ l de aceite de girasol
100 gr de harina
100 gr de pan rallado
3 und de huevo
Cs de sal
Cs de pimienta
Cs de nuez moscada

Guarnición: Patata paja
500 gr de patatas

Preparación:

Hervir la leche y fundir la mantequilla en otro recipiente donde un poco mas tarde añadiremos la harina. Cocer esto un minuto e ir añadiendo la leche caliente hasta que cueza unos minutos. Condimentar con sal pimienta y nuez moscada.

Salpimentar las chuletas e ir pasando por la bechamel caliente. Depositar en una bandeja untada con aceite. Esperar a que enfrien.

Pasar por harina huevo y pan rallado.

Pelar y cortar las patatas en tiras muy finas.

Freir las patatas en aceite de girasol. Salar

Freir las chuletas por ambas caras y servir.

Presentación:

Servir las patatas paja en un plato y las chuletas colocadas encima. Decorar con rama de perejil.

Tronco de trufa

Ingredientes:

(10 personas aprox)

Bizcocho Plancha Enrollable		Trufa cruda	
	Normal	De cacao	1° componente
Yemas de huevo (10 und.)	200g	200g	180 gr de nata 35% MG
Claros(10und)	300g	300g	20 gr de cacao puro en polvo
Azúcar	230 g	230 g	150 gr de cobertura de chocolate negra
Harina floja	270 g	240g	50 gr de azúcar
Ralladura de limón	1 und	no	2° componente
Cacao en polvo		30g	600 gr de Nata 35% MG

Bizcocho:

Separar las claras de las yemas. En un recipiente batir las yemas hasta formar relieve.

Por otro lado montar las claras con el azúcar hasta que el esponjado alcance el punto máximo. Juntar los dos batidos suavemente.

Añadir la harina tamizada poco a poco y de forma continuada, mezclándola con la mano en movimiento circular y de abajo hacia arriba.(el cacao añadirán en este momento también, si procede)

Una vez esté incorporada toda la harina al esponjado, iremos poniendo el conjunto en una manga e iremos escudillando sobre papel antigraso en placa de horno.

Cocer a horno fuerte 200-220° C El tiempo será de 5-7 min aprox..

Una vez cocidas, se dejan enfriar enrolladas con el papel para facilitar su posterior uso.

Trufa:

Ponemos a cocer la nata del primer componente en un cazo y cuando comience a hervir añadimos el azúcar y el cacao en polvo agitando con varilla para que se disuelvan. Retirar del fuego y añadir la cobertura de chocolate troceado y sin dejar de remover la mezcla hasta que se funda en su totalidad. Dejar enfriar moviendo sobretodo mientras este caliente. Una vez fría conservar a 4 °C hasta su utilización.

Sobre el primer componente vamos añadiendo los 600g de nata poco a poco y mezclando hasta que se homogenice la mezcla.

Batir y esponjar como si de una nata se tratara. Hay que tener cuidado de que no se pase de montado.

Utilizar con manga o espátula.

Decoración:

150 g de chocolate fondant,-50 g de agua,-50 g de mantequilla. Mezclar chocolate troceado y agua calentado al baño maría. Cuando este totalmente fundido, añadir la mantequilla y remover para que brille.

Montaje:

Estirar el bizcocho y extender la trufa por su superficie. Enrollar delicadamente anudándose con el papel de horno. Cubrir con el glaseado de decoración.



Menú 39

Huevo escalfado con migas pastoriles.



Ingredientes:

(4 personas)

*4 und de huevos camperos grandes
500 gr de pan reseco del día anterior
100 gr de chorizo casero
½ dl de aceite de oliva virgen
2 dientes de ajo
Cs de sal
Cs de pimienta
Cs de vinagre de vino blanco*

Preparación:

Cortar el pan en dados pequeños y dejar 24h en un paño humedecido con agua.

En una sartén sofreír en aceite el ajo fileteado, añadir el chorizo cortadito .Dejar cocinar unos minutos.

Añadir el pan y cocinar hasta que esté crujiente el pan.

Reservar.

Escalfar de 3-5 minutos los huevos camperos en agua caliente con un buen chorro de vinagre. Pasar por agua limpia caliente para quitar el sabor del vinagre.

Presentación:

Servir las migas calientes en un plato preferiblemente hondo y en el centro colocarle el huevo escalfado.

Popietas de gallo con salsa de almendras.

Ingredientes:

(4 personas)



4 und de gallos
500 gr de espinacas congeladas
30 gr de harina
30 gr de mantequilla
200 gr de patata (opcional)
½ l de fumet de pescado
½ dl de aceite de oliva.
50 gr de almendras
2 dientes de ajo
Cs sal

Preparación:

Filetear los pescados y formar las popietas. Reservar.

Con las espinas y algunas verduras preparar un caldo de pescado.

Cocemos las espinacas en agua abundante y escurrimos concienzudamente.

Preparamos una salsa velouté con la mantequilla, harina y el caldo de pescado. Reañadimos finalmente las almendras ligeramente tostadas y trituramos.

Las popietas se suelen cocer al vapor o hacer al horno con poca tª 100°C+- durante 10 min aprox.

Presentación:

Servir las espinacas salteadas con ajo y aceite como base y encima las popietas de pescado napadas con la salsa de almendras.
Es opcional ponerle alguna patata cocida en rodajas debajo de las espinacas.

Mousse de yogur con núcleo de fresas

Ingredientes (10-12 personas)



200 gr de claras
10 gr de gelatina neutra en polvo
190 gr de azúcar
350 gr de nata 35% mg
250 gr de yogur griego
500 gr de fresas
1 und de limón
50 gr de chocolate negro.
200 gr de galleta tipo maría.

Preparación:

Lavar y quitar el pedúnculo a las fresas. Laminar y reservar los trozos más bonitos para decorar. Triturar el resto con un poco de zumo de limón. Poner en un biberón o similar.

Montar la nata con el yogur sin excederse, porque puede cortarse. Reservar. Poner al baño maría en un cuenco, las claras con la gelatina removiendo sin parar. Cuando empiece a salir vapor de las claras, añadir el azúcar y continuar batiendo hasta que se disuelva totalmente.

Sacar del calor y montar como si de un merengue se tratase y descienda la temperatura de la mezcla.

Mezclar el batido anterior con la nata-yogur poner en una manga pastelera. Rellenar un molde en el que previamente se puede poner como base un poco de galleta triturada o bizcocho. Dejar un hueco para poner un poco de fresa triturada y tapar con más cantidad de mousse.

Poner a congelar durante 1h aprox para poder desmoldar.

Decorar con fresas por el borde y encima con chocolate negro rallado.

Menú 40

Patatas a la importancia con bivalvos.



Ingredientes:

(4 personas)

600 gr de patatas
3-4 und de huevos
100 gr de harina
250 gr de berberechos, almejas o mejillones
3 dientes de ajo
½ und de cebolla o cebolleta
½ l de fumet de pescado o agua
1 dl de aceite de oliva.
1 ramillete de perejil
3 Ramas de azafrán
½ vaso de vino blanco
Cs de sal

Preparación:

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm. aproximadamente; sazónarlas. Poner harina en un plato, y batir los huevos en otro. Pasar las patatas por harina y a continuación por los huevos batidos. Se puede dar otra capa de harina y huevo para que el rebozado sea más grueso.

Freír en abundante aceite caliente y reservar.

Calentar en una tartera unas 3 cucharadas del aceite de freír las patatas, rehogar el ajo y la cebolla picados, hasta que comience a dorarse. Agregar 1 cucharada de harina, dar unas vueltas rápidas y añadir azafrán majado con sal y vino blanco. Sin dejar de remover, añadir el fumet. Añadir las patatas con cuidado y procurar que queden cubiertas de líquido.

Dejar hervir, rectificar la sazón y cocer a fuego suave durante 10-15 minutos, moviendo con cuidado de vez en cuando. Cuando falten 5 min de cocción, añadir los Bivalvos. Tapamos la tartera.

Pincharemos las patatas para comprobar que estén tiernas, ese será el momento de apartarlas del fuego y llevarlas a la mesa.

Presentación:

Servir las patatas con algunos berberechos por encima y espolvorear con perejil recién picado.

Rollo de carne relleno de queso.



Ingredientes:

(4 personas)

600 gr de carne picada mezcla al 50%
150 gr de queso barra
200 gr de bacón
2 und de huevos
2 dientes de ajo
1 ramillete de perejil
1 loncha de pan molde mojada en leche.
Cs de pimienta
Cs de sal

Guarnición: Ensalada variada con tomate.

Preparación:

Preparamos la carne mezclándola con los dos huevos, el perejil, el pan mojado en leche, sal y pimienta y dejamos reposar en la nevera.

Extendemos la carne sobre papel transparente formando un rectángulo no muy grueso que luego tendremos que enrollar.

Sobre la carne ponemos el queso (puede ser en lonchas o bastones)

Con mucho cuidado y ayudándonos del papel transparente, lo vamos enrollando.

Lo enrollamos en las lonchas de bacon y lo ponemos en una fuente para el horno, un chorrito de aceite por encima y lo metemos en el horno 1/2h aprox. a 180°C.

Presentación

Sacar del horno y presentar en rodajas sobre la ensalada.

Muffins de chocolate (tipo Starbucks)



Ingredientes (12-15 und.)

*230 gr.de harina de trigo
50 gr.de cacao sin azúcar (marca Valor)
150 gr. de azúcar
1 sobre de levadura química tipo Royal (16 gr.)
2 und de yogures griegos naturales
80 de aceite de girasol
2 und de huevos
4 cucharadas de leche entera
100 gr. + 50 gr. de chips de chocolate*

Preparación:

Ponemos la harina, el cacao, el azúcar y la levadura en un bol y mezclamos. A continuación echamos los huevos, la leche, los yogures y el aceite y batimos hasta que tengamos una mezcla homogénea.

Añadimos los 100 gr. de chips de chocolate y mezclamos bien por toda la mezcla con una espátula de goma.

Ponemos moldes de papel para magdalenas dentro de flaneras de metal. Los rellenamos casi casi hasta arriba, ayudándonos de un cucharón o manga porque la masa espesa.

Decoramos con los 50 gr. de chips de chocolate por encima
Horneamos durante unos 15 minutos aprox.a 175°C , pasado este tiempo, abrimos el horno, pinchamos un muffin con una brocheta o palillo y si sale limpio ya estarán, sino, las dejaremos algunos minutos más hasta que al pinchar salga seco.

Menú 41

Parrillada de verduras con queso de cabra.



Ingredientes: (4 personas)

1 und de calabacín
100 gr de zanahorias
100 gr de espárragos verdes
1 und de berenjena
100 gr de champiñones
½ und de cebolla
1 dl de aceite de oliva virgen.
200 gr de queso de cabra.
2 und de tomate rama.
Cs de sal

Preparación:

Pelar, lavar y cortar las hortalizas según proceda.

Cortar el queso en rodajas.

En una parrilla o sartén caliente se van marcando las verduras por separado y se hacen montoncitos con toda la variedad.

Marcar el queso finalmente y colocarlo encima de las verduras.

Introducir en el horno unos minutos para calentar.

Presentación:

Servir decorando con un poco de aceite por encima y un chorrillo de crema de vinagre de módena.

Bacalao confitado al ajo tostado.



Ingredientes:

(4 personas)

600 gr de lomos de bacalao desalado
¼ l de aceite oliva suave
1 und de huevo
5 dientes de ajo
½ kg de patatas
200 gr de espinacas
Cs de sal

Preparación:

Calentar el aceite y freir el ajo fileteado, reservar .Apagar el fuego del aceite e introducir los lomos de bacalao dejando confitar hasta que se enfrie totalmente.

Lavar las patatas y cortar en rodajas, dejar con la piel, cocer en agua de forma habitual.

En una bandeja de horno colocar un base de patata, encima las espinacas extendidas y sobre estas los lomos de bacalao escurridos.

Preparar una mahonesa con la yema de huevo, el aceite de confitar el bacalo y un poco de ajo frito. Añadirle la clara de huevo a punto de nieve mezclando suavemente.

Napar el bacalo con la salsa.

Introducir en el horno 5-8 minutos para calentar y gratinar la salsa.

Presentación:

Servir decorando con las láminas de ajo frito .

Bartolillos (empanadillas de crema)

Ingredientes: (10 personas)



120 g de huevos (2 y ½)
600 g de harina floja
5 gr de sal
120 gr de mantequilla o grasa similar
100 gr de leche
60 gr de azúcar
250-500 gr de crema pastelera (320 gr
leche, 1 huevo, 85 gr azúcar, 25 gr maicena)
½ l de aceite girasol para freír

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y amasar.

Una vez bien amasada dejarla descansar tapada 2 horas en cámara.

Estirar con rodillo lo más fino posible, en círculo de unos 6 cm de diámetro y se coloca sobre la mesa espolvoreada de harina.

Poner una porción de crema pastelera en el centro de la masa, pintar la mitad del borde con agua cerrando y presionando la otra mitad. Se pueden dejar así o pasarles la espuela para igualar los bordes; deben quedar con forma de empanadilla alargada ligeramente. Se fríen en aceite caliente abundante, dorándolos por ambas caras y escurrir sobre papel absorbente.

Presentación:

Servir espolvoreándolos con azúcar glass o grano.

Se le puede dar otras formas diferentes como rollito de primavera.

Menú 42

Tartar de salmón con aguacate y langostinos



Ingredientes:

(4 personas)

500 gr de salmón
2 und de aguacates maduros
8 und de langostinos cocidos
1 und de limón
½ und de cebolleta
1 und de tomate rama
1 cuch de mahonesa
Cs de sal y pimienta
½ bolsa de brotes de lechugas o germinados.
8 und de lonchas de pan tostado

Preparación:

Si el salmón es salvaje se recomienda congelarlo durante al menos 24h y posteriormente descongelarlo lentamente.

Cortar el salmón en dados.

Vaciar el aguacate de su cáscara y retirar la semilla. Cortar en dados.

Pelar los langostinos y quitar la tripa.

En un recipiente poner el salmón y añadir la cebolleta picada, el tomate sin piel ni semillas picado, condimentar con el limón la mayonesa , sal y pimienta.

Añadir el aguacate y mezclar.

Montar en un aro sobre las lechugas colocando la mezcla de tartar y decorar la superficie con algún langostino en abanico.

Presentación:

Servir emplatado si es un primer plato o sobre tosta de pan si es un aperitivo.

Mousaka griega

Ingredientes: **(4 personas)**



1 kg de berenjenas
600 gr de carne picada (cordero principalmente)
1 und de cebolla
4 und de tomate rama
2 dientes de ajo
50 gr de queso rallado
 $\frac{3}{4}$ l de salsa bechamel (45 gr de mantequilla, 45 harina y 750 gr leche, sal, pimienta nuez moscada)
Cs de aceite oliva suave.
Cs de pimentón dulce
Cs de sal y pimienta.

Preparación:

Cortar en lonchas las berenjenas y dejarlas con sal durante $\frac{1}{2}$ hora. Lavar y retirar el exceso de sal.

Freír en aceite las berenjenas y reservar.

En una cacerola rehogar en aceite el ajo picado, la cebolla, pimentón y posteriormente el tomate picado. Añadir la carne picada y cocinar durante 20 minutos aprox. Salpimentar.

Realizar la bechamel y reservar.

Montaje: en una bandeja cuadrada de horno untada con mantequilla colocar una capa de berenjena, cubrir con la carne, poner otra capa de berenjenas y otra de carne y terminar con otra de berenjenas. Napar con la salsa bechamel y poner el queso rallado.

Introducir en el horno 25 minutos.

Presentación:

Cortar porciones cuadradas y decorar con alguna rama de perejil

Peras Bella Helena.



Ingredientes: (4 personas)

*4 und de peras
100 gr de azúcar
½ und de canela
½ corteza de naranja y limón
100 gr de helado de vainilla
200 gr de chocolate fondant
150 gr de leche
50 gr de nata
25 gr de mantequilla
25 gr de azúcar
50 gr de almendra laminada tostada*

Preparación:

Cocer la peras peladas en un almíbar con agua (1l aprox.), 100gr de azúcar y las cortezas de naranja, limón y canela. Cuando estén tiernas retirar y dejar enfriar.

Salsa de chocolate:

En un cazo mezclamos la nata con leche y el azúcar.

Encender el fuego y remover un poco para que no se agarre la mezcla al recipiente. Cuando comience a hervir, añadimos la cobertura de chocolate troceada de golpe.

Retirar del fuego y sin parar de remover en todo momento hasta apreciar la total fundición del chocolate. Esperamos unos minutos que baje la Tª para poder añadir la mantequilla.

Seguir removiendo hasta homogeneizar y que se aprecie cierto brillo.

Para utilizar, se debe mantener a una temperatura adecuada dependiendo de la utilidad final. Un sistema óptimo es en un baño maría. Para mantener el sabor y textura apropiados de esta salsa no debe llegar a hervir al calentarse.

Presentación:

Colocar en una copa o plato soper o una pera por persona. Acompañar de una bola de helado de vainilla y salsear con el chocolate. Espolvorear con almendra laminada tostada y fría.

Menú 43

Rabas dos estilos



Ingredientes:

(4 personas)

500 gr de anilla de calamar

200 gr de harina

4 und de huevos

200 gr de pan rallado

2 und de limones

100 gr de maicena

1 cuch de levadura química tipo royal.

Cs de sal

1l de aceite girasol

1 bote peq de mayonesa.

Preparación:

1º. Salar los calamares cortados en tiras y empanar (harina, huevo y pan rallado).

Se fríen en aceite y se escurren sobre papel de cocina.

2º. Se prepara una tempura con mitad harina, mitad maicena, el royal un poco de sal y agua fría hasta que forme una pasta untuosa.

Pasar los calamares por la pasta y freír inmediatamente.

Acompañar ambas preparaciones con una mahonesa de limón. Es decir con zumo y ralladura de limón.

Presentación:

Servir sobre bandeja decorando con la salsa y algún limón tallado.

Arroz con carabineros

Ingredientes:

(4 personas)



*500 gr de carabineros
400 gr de arroz grano corto
100 gr de pimiento rojo
100 gr de cebolla
4 dientes de ajo
2 und de tomates rama
Cs de sal y pimienta
Cs de azafrán.
1 cucharada de pimentón dulce
1 l de caldo de pescado.*

Preparación:

Lo primero que haremos es un caldo con las cabezas y cáscaras, de los carabineros.

En una cazuela y con aceite sofreír las cabezas y cáscaras de los carabineros unos 5 minutos, añadimos un litro de agua y dejamos hervir durante 10 minutos. Colar este caldo y reservar.

En una paella echar el aceite y sofreír el pimiento, ajo y cebolla todo bien picado, cuando esté brillante la cebolla añadir el tomate y dejamos hacer unos 5 minutos.

Echar el arroz junto con el azafrán machacado en el mortero y rehogar un poco.

Salar al gusto y cubrir con el fumét, lo dejamos hervir 18 min aprox. Justo 2 minutos antes de terminar la cocción echamos los carabineros troceados y dándoles una vuelta para que se hagan y no se sequen.

Presentación:

Servir en la misma paellera donde se elabora. Se puede dejar algún carabinero entero para decorar por encima.

Tarta de hojaldre con merengue tostado

Ingredientes:

(10-12 personas)

200gr de hojaldre congelado

1 l crema pastelera (700 gr leche, 4 und yema, 170 gr azúcar, 50 gr maicena)

500 gr de puré de melocotón

10 gr de gelatina en colas o en polvo

Bizcocho de chocolate:

100 gr de chocolate fondant

100 gr de mantequilla

100 gr de azúcar moreno

90gr de harina

15 gr de cacao en polvo

3und de huevos

½ sobre de levadura química (opcional)

Merengue:

200 gr de azúcar

125 gr de claras



Preparación:

Bizcocho de chocolate: Fundir chocolate y mezclar con mantequilla pomada. Batir azúcar moreno con huevos y esponjar. Juntar dos preparados. Añadir la harina con el cacao y la levadura si se quiere que quede más esponjosa. Poner en molde y cocer a 180 °C 10-15 min.

Gelatina de melocotón: Calentar una parte del puré de melocotón (melocotón en almíbar triturado) y añadir la gelatina remojada. Mezclar con el resto de puré y enfriar.

Hojaldre: Poner en la placa de horno y picar con tenedor para que no suba. Cocer a 180°C durante 30 min.

Merengue directo: calentar ligeramente el azúcar con las claras y montar en la batidora hasta que esté compacto.

Presentación montaje:

Montar la tarta en un aro el siguiente orden.

1. Hojaldre(cortar al medida del molde)
2. crema pastelera(extender la crema con espátula)
3. bizcocho de chocolate emborrachado con almíbar de melocotón.Cortar el bizcocho ala misma medida que el hojaldre)
4. Merengue(poner en manga y decorar la superficie de la tarta).
5. Quemar con soplete para tostar ligeramente.

Menú 44

Solomillitos de cerdo rellenos de queso de arzua



Ingredientes:

(6 personas)

2 und de solomillos de cerdo
100 gr de queso de Arzúa Ulloa
1 und de baguette
1 und de cebolla
1 dl de aceite de oliva
1 cuch de azucar
Cs de sal (mejor tipo maldon)

Preparación:

Limpiar la carne y cortar medallones de 2cm de grosor.

Hacer una incisión en un lateral e introducir un trocito de queso en el interior.

Cortar la baguette y tostar en el horno.

Caramelizar un poco de cebolla en una sartén y colocar sobre el pan.

Hacer el solomillo a la plancha, salar y colocar sobre la cebolla. Si se quiere la carne muy pasada terminar en el horno unos minutos.

Presentación:

Decorar con perejil picado, cebollino o rúcula.



Muslos de pollo en salsa pepitoria



Ingredientes:

(4 personas)

800g muslos de pollo
1 und cebolla
2dientes ajo
1l caldo de pollo
150cl vino blanco
1 trozo pan del día anterior.
5 hebras azafrán
10 und almendras
3ud huevo
1dl aceite oliva virgen
Cs sal y pimienta
Cs perejil
Guarnición:
200gr arroz pilaw

Preparación:

Salpimentar el pollo y dorar en una sartén o cacerola. Es opcional pasarlo por harina al freír. Reservar.

En el mismo recipiente,rehogar los dientes de ajo entero y reservar. Hacer lo mismo con las almendras y el pan. Reservar aparte.

Sudar la cebolla picada , añadir el pollo y un vaso de vino blanco. Cuando reduzca el vino, añadir el caldo de pollo hasta que cubra y dejar cocer.

Mientras cocer los huevos.

A mitad de cocción del pollo, añadir un majado hecho con las almendras, pan, yema del huevo cocido y azafrán tostado.

Ligar la salsa con este majado y terminar la cocción.

Acompañar de un arroz pilaw. Espolvorear el pollo con una mezcla de clara de huevo picada y perejil.

Jesuítas de hojaldre

Ingredientes: (8-10 personas)



1 placa hojaldre congelado
150-200gr azúcar glaze
1und clara de huevo
1und limón
100gr almendra laminada o en granillo

Preparación:

Preparar una glasa real. Para ello se bate la clara de huevo con unas gotas de limón y se va añadiendo poco a poco el azúcar glaze hasta conseguir una consistencia adecuada.

Estirar el hojaldre a medio cm aprox.

Extender la glasa por encima.

Espolvorear de almendras.

Cortar triángulos del tamaño que se requieran.

Introducir en el horno a 175°C durante aproximadamente 25 minutos.

También se pueden rellenar antes de ir al horno con cabello de ángel, lo que hace que resulten mucho más dulces.



Menú 45

Tortillitas de camarones



Ingredientes:

Aperitivo (8-12 personas)

100g harina de garbanzos

100g harina de trigo

½ und sobre de levadura química

100gr cebolleta tierna o puerro

Cs perejil (solo hojas)

320gr agua

130gr camarones, quisquilla (o gambas peladas)

Cs sal

cs aceite oliva para freír

Preparación:

Obtener la harina de garbanzos pulverizando con un robot de cocina.

Añadir la harina, la levadura y la sal. Reservar.

Picar a mano la cebolleta y el perejil.

Mezclar las harinas con el agua y la cebolleta y perejil.

Añadir los camarones y dejar reposar 30 minutos.

Poner la mezcla bien fina sobre papeles de horno cuadrados de 12x12.

Calentar el aceite e introducir los papeles. Freír 1min aprox.

Ecurrir sobre papel absorbente y retire el papel de hornear.

Presentar sobre papel o blonda

Solomillos de cerdo Wellington



Ingredientes:

(4-6 personas)

4 und solomillo de cerdo

200g champiñones

1 und puerro

1 und lamina de hojaldre

2 und huevos

Cs sal y pimienta

cs aceite oliva

Guarnición: Peras glaseadas y patatas

torneadas

Cs azúcar

Cs mantequilla

Preparación :

Preparar una *douxelles* rehogando el puerro y los champiñones en mantequilla con algo de aceite. Todo debe ir muy picado. Reservar frío.

Limpiar el solomillo entero. Dorar superficialmente y salpimentar.

Dejar enfriar también.

Estirar el hojaldre y colocar la *douxelles* sobre este. Encima el solomillo y envolver. Decorar con más tiras de hojaldre pegando con huevo batido.

Introducir en el horno a 180°C durante 10-12 min max.

Guarnición: pelar las peras, cortar en cuartos y descorazonar. Pelar las patatas pequeñas y tornear. En un cacito poner las peras con azúcar, mantequilla y agua. Tapar y cocer hasta que caramelicen.

Las patatas se cuecen ligeramente en agua y luego se escurren y risolan en aceite caliente para que hagan costra.

Presentación :

Presentar el solomillo recién sacado del horno y colocar la *guarnición* al lado. Se puede acompañar de una salsa de nata con mostaza o pimientas.

Bica de Trives

Ingredientes:

(10-12personas)



	215gr	harina floja
	200gr	azúcar
	220gr	mantequilla cocida
140gr		masa de pan fermentada
	20gr	miel
	4und	huevos
½ sobre		levadura química(gasificante)
	1und	ralladura de limón
Cs		azúcar para espolvorear

Preparación :

Fundir la mantequilla y dejar que cueza durante unos minutos. Para conseguir los 220gr debemos poner a cocer aproximadamente 250 gr. En la batidora (o a mano) colocamos la herramienta de mezclar (como una hoja).Introducimos en el perol la masa de pan cruda y fermentada ,los azucares (normal y miel) y la mantequilla hasta que consigamos una pasta homogénea.

A continuación añadir los huevos poco a poco para que se vayan adsorbiendo por la masa. Poner también la ralladura de limón.

Añadir poco a poco, preferiblemente a mano la harina tamizada con el gasificante.

Disponer en los moldes correspondientes, previamente untados con mantequilla y espolvoreados de harina.

Espolvorear de azúcar grano y meter en horno a 175-180° C.

Comprobar con palillo de madera si están cocinadas antes de retirar del horno.

Presentación :

Cortadita den dados o en la misma bandeja de horno.

Menú 46

Nuggets de pollo con salsa de mostaza



Ingredientes:

- (4-6 personas)
500g pechuga de pollo
2 lonchas pan de molde
100ml leche
60gr queso crema (quesitos o philadelphia)
3und huevo
Cs harina
Cs pan rallado o panco
Cs sal y pimienta
cs aceite oliva
Salsa:
100gr mahonesa
1 cucharada mostaza
1cucharadamiel

Preparación

Poner en remojo el pan de molde en la leche.
Picar la carne en un robot de cocina y añadir los condimentos, el queso crema y el pan remojado en leche (escurrido). Triturar de nuevo.
Tomar porciones de mezcla con la mano y formar pequeñas albóndigas para luego aplastarlas. Trabajar la masa en la mano con un poco de harina o aceite para que no se peguen.
Pasar por huevo batido y luego panco o pan de molde.
Congelar para conservar o freír en abundante aceite.
Escurrir sobre papel absorbente.
Hacer la salsa de acompañamiento mezclando la mahonesa con la mostaza y la miel.

Presentación : Presentar en un cornete de papel o sobre una blanca y acompañar de la salsa. Pueden ponerse otras salsa como barbacoa o ketchup.

Lomo de bacalao con coulis de tomate y albahaca



Ingredientes:

(4-6 personas)

600-800g *bacalao desalado*

500gr *tomate rama*

2dientes *ajo*

½ und *cebolla*

Cs *sal*

cs *aceite oliva virgen*

Guarnición:

400gr *acelgas hervidas al natural*

Preparación :

Para el coulis: En primer lugar escaldamos los tomates, y pelamos. Sacamos las pepitas y picamos.

Sofreímos en aceite un poco de ajo y la media cebolla. Añadimos un pelín de pimentón dulce y el tomate. Sudamos 10 minutos y trituramos.

Para las acelgas: limpiamos y quitamos el tallo. En agua hirviendo con sal, las sumergimos y cocemos hasta que estén tiernas. Se deben escurrir y refrescar para frenar la cocción.

Hacer un sofrito en blanco con aceite y ajo laminado.

En agua hirviendo, sumergir el lomo de bacalao, tapar la olla y apagar el fuego. Dejar 10 minutos.

Presentación :

Emplatar la acelga como base y encima colocar el lomo de bacalao.

Acompañar con el coulis en forma de lágrima y poner el sofrito sobre el bacalao.

Maceta de queso



Ingredientes :

(10-12 personas)
1 bolsa galletas oreo.
2 tabletas chocolate con leche o negro.
1 ramillete menta
1 cajita grosellas
Mousse de queso:
350gr nata de montar 36% mg
250gr queso fresco tipo Philadelphia
200gr claras
10gr gelatina neutra en polvo
190gr azúcar

Preparación:

Fundir 2/3 del chocolate al baño maría , retirar del fuego y añadir 1/3 restante.

Inflar unos globos y ponerle un trocito de fixo. Bañar los globos hasta la mitad en chocolate tibio y reposar sobre papel de horno para que cristalice.

Mientras hacer la mousse: Montar la nata y queso juntos y reservar (cuidado de no pasarse).

En otro recipiente poner las claras con la gelatina al baño maría. Cuando empiece a echar vapor de agua, incorporar el azúcar sin parar de remover. Poner a montar hasta que enfríe ligeramente.

Juntar los dos batidos y poner en una manga pastelera.

Rellenar las macetas echas de chocolate hasta 1cm del borde.

Deshacer las galletas oreo y cubrir la mousse. Poner una rama de menta con pocas hojas simulando la planta. Sobre la tierra de oreo poner unas grosellas o similar.

Menú 47

Croquetas de marisco



Ingredientes:

(15 personas como aperitivo)

350gr langostinos

¼ und puerro

¼ und cebolla

½ l leche

60gr harina

50gr mantequilla

10gr aceite oliva

Cs sal

cs pimienta blanca y nuez moscada

Espanado: cs pan rallado, 4-5 huevos

Preparación :

Pelar los langostinos y quitar tripa. Pelar cebolla y puerro, picar finamente.

Rehogar en aceite el puerro, cebolla y luego añadir los langostinos enteros. Rehogar 2 minutos y retirar del fuego. Cuando enfríe, picar.

Fundir la mantequilla y añadir la harina. Mientras hervir la leche. Añadir la leche al roux (mantequilla y harina) en dos veces y remover sin parar.

Añadir el picadillo de langostinos y salpimentar. Volcar sobre bandeja aceitada y dejar enfriar.

Formar las croquetas según tamaño deseado y empanar.

Freír en aceite bien caliente.

Ecurrir para papel absorbente.

También se pueden congelar sin freír para uso posterior.

Presentación :

Sobre bandeja, plato, cuenco con blonda o servilleta de papel.

Merluza koskera

Ingredientes:

(4-6 personas)

1und merluza de kg a Kg y medio.

3 dientes ajo

¼ und cebolla

1l caldo de pescado

50gr harina

50gr mantequilla

10gr aceite oliva

Cs sal

Cs Perejil picado

½ vaso de vino blanco.

100gr guisantes

1lata espárrago blanco

200gr almejas

4und huevos

4und patatas (opcional)



Preparación :

Limpiar merluza y cortar en supremas sin espinas. Con las espinas, la cabeza y unas hortalizas hacer un caldo de pescado.

Salsa verde: Rehogar ajo, cebolla picados , (cayena, opcional) en un poco de aceite y añadir la mantequilla cuando esté a medio pochar (que no tome color la cebolla).Añadir la harina y después de un minuto mojar con el caldo de pescado y el vino blanco reducido. Añadir el perejil picado al finalmente.

Colocar la merluza en una cazuela de barro o porcelana. Acompañar de la guarnición: guisantes previamente cocidos, espárragos, almejas (se pueden abrir primero) y se le pone la salsa verde. Introducir en el horno caliente a180°C durante 10 minutos. A mitad de cocción, cascarle un huevo sobre la merluza para que se escale con el calor del horno.

Presentación :

En la misma cazuela de cocción o emplatar individualmente.

Semifrio de café Irlandés

Ingredientes:



50 gr de whisky
80 gr de yemas (4und)
80 gr de leche
5 und de gelatina hojas
100 gr de azúcar
600 gr de nata al $\pm 36\%$ de M.G
2 gr de café soluble
250 gr de bizcocho base o sobaos
1 tableta de chocolate negro fondant

Preparación:

Se monta la nata con la mitad del azúcar (50 grs.)

Remojar la gelatina en agua fría.

Ponemos al fuego la leche, las yemas y el azúcar restante (50 grs.), y sin dejar que hierva (85°C) le añadimos el whisky, el café y la gelatina escurrida, removemos bien y lo dejamos a enfriar ligeramente.

Mezclar con la nata suavemente

Introducir en un molde o aro con la base de bizcocho.

Congelar unas horas para que cuaje.

Presentación:

Se puede terminar con virutas de chocolate rallado, cacao en polvo, y unos motivos de nata montada...

Menú 48

Saquitos rellenos

Ingredientes:

(4 personas)

4-6 Creps: 200 ml. de leche, 100 gr. de harina, 2 huevos, 1 cucharada de hierbas frescas (cebollino, perejil, eneldo.), 10 gr. de mantequilla y sal.



Cs

150gr champiñones
300gr espinacas
1diente ajo
1und puerro
1dl aceite oliva virgen
30gr mantequilla
30gr harina
1/2l leche
nuez moscada y pimienta
blanca
Cs.perejil picado
Cs.sal

Preparación:

Creps: Mezclar los ingredientes con la batidora y añadir la mantequilla fundida y las hierbas bien picadas. Extender en la crepera y cocinar.

Bechamel ligera: Fundir mantequilla, añadir harina y cocer unos minutos. Poner la leche caliente y remover cociendo hasta que espese.

Relleno: Limpiar el puerro y picar lo blanco. Lo verde cocerlo dos minutos en agua y reservar.

Picar el ajo y sofreírlo en aceite, añadir el puerro y sin que tome color, añadir los champiñones crudos. Rehogar hasta que estén cocinados y finalmente añadir las espinacas lavadas. Ligar con un poco de bechamel.

Extender los crepes sobre una mesa y poner el relleno en el centro, unir los bordes en forma de saco cerrando con una tira de puerro.

Calentar en el horno antes de servir.

Presentar en plato o fuente con una base de bechamel.

Buñuelos de bacalao



Ingredientes :

(10-12 personas) Como aperitivo.

250ml leche

3und huevos

125gr harina

50gr mantequilla

½ sobre levadura química

200gr bacalao desmigado y desalado

2 dientes ajo

Cs Perejil picado

Cs aceite girasol para freír

Preparación:

Hervir la leche con la mantequilla. Cuando esté totalmente derretida, añadir la harina de golpe y sin parar de remover retirar del fuego. Ir añadiendo los huevos poco a poco. Añadir la levadura química.

Añadir el ajo, perejil y bacalao desmigado. Todo esto muy picadito.

Formar bolas con la ayuda de dos cucharas y freír en abundante aceite.

Ecurrir sobre papel absorbente.

Presentación :

En plato o bandeja con blonda.

Cordero en caldereta



Ingredientes:

(4-6 personas)

1-1 ½kg Cordero limpio, troceado y salpimentado.

1 unid ñora

20 gr Pan frito en dados

2 dl Aceite

3 dl Vino blanco

2 unid Dientes de ajo pelados.

½ hoja Laurel.

2 unid Clavos

4 hebras de azafrán

2 gr Pimienta en grano

Al gusto Sal y pimienta

4 und patatas

Preparación:

Dorar en aceite los ajos y el pan. Reservar.

Hidratar la ñora en agua.

Majar con la pimienta, el clavo, la ñora y azafrán .

Dorar el cordero en aceite, colocar en olla alta y añadir el vino, laurel y majado anterior. Cocer lentamente.

Si es necesario se le puede añadir un poco de caldo.

Agregar otro majado (pan, ajo) el majado diluido en un poco de salsa de caldereta. y dar terminación de cocer.

Comprobar el punto de cocción y la sazón.

Guarnición: Patatas. Pelar y cortar en dados grandes o tornear. Freír en aceite y añadir cuando falten 10 minutos de cocción.

Opcionalmente se le pueden añadir cebolla y pimienta roja y verde pero no es habitual.

Presentación :

Servir en una cazuela de barro o similar. Espolvorear con perejil picado

Carlota de turrón



Ingredientes:

	(12 personas)
100gr	Turrón blando
	140gr Azúcar
550gr	Nata 35%mg
	4und huevos.
	10gr Gelatina
200gr	Bizcochos de soletilla, sobaos o similar.
100gr	chocolate negro para decorar

Preparación:

Remojar la gelatina, si es cola de pescado..Si es en polvo madurar simplemente con huevos.

Calentar ligeramente la gelatina con el componente huevos hasta que esta se disuelva por completo, durante el proceso remover con varilla . Añadir el azúcar, seguir calentando hasta que el azúcar se disuelva totalmente, pasar a esponjar en batidora.

Una vez esponjado y tibio mezclar con la nata previamente esponjada con el turrón mezclado y deshecho..

Verter sobre molde, forrado su base con bizcocho.

Presentación :

Cuando desmoldemos podemos decorar

Menú 49

Tomates rellenos de brandada de bacalao

Ingredientes:

(4-6 personas)

250 gr. patata cocida.
250 gr. bacalao desalado.
100 ml. aceite de oliva virgen extra.
1 diente de ajo.
50 ml. de leche.
4-6 und tomates de rama.
Un pellizco de pimienta negra molida.
Sal
Perejil
Mahonesa
Anchoas



Preparación:

Hacer un corte en cruz a los tomates en la base y escaldarlos. Dejarles la rama como decoración. Pelar. Cortar la base recta por abajo y vaciar con cuidado.

Cocer la patata pelada 10 minutos. Salpimentar.

Cocer brevemente el bacalao y apartarlo.

Sofreír el ajo en el aceite y reservar.

Triturar el ajo con el aceite, la patata cocida, el bacalao y la leche. Ir añadiendo poco a poco el agua de cocción (50 ml. aproximadamente) hasta conseguir la textura adecuada para poder rellenar los tomates.

Rellenar los tomates con la brandada.

Cocinar al horno o vapor durante 5 minutos para que estén más tiernos.

Acompañar, si se desea con un mahonesa de anchoas y aceite de perejil.

Presentación :

En plato de presentación .

Choquitos encebollados



Ingredientes :

(4 personas)
1kg choquitos
2und cebolla
1dl aceite oliva virgen extra
Cs pimienta negra
1vaso vino blanco suave.
1hoja laurel
Cs Perejil picado
Cs sal

Preparación :

Limpiar los chocos y secar.

Pasar por la plancha o sartén para dorar ligeramente. Colocarlos en una cazuela de barro o bandeja de horno.

En una sartén o cacerola, sudar la cebolla en aceite de oliva lentamente y sin que tome color. Añadir un pelín de sal para reducir el tiempo de cocción.

Añadir el vino blanco y dejar reducir.

Cubrir los chocos con la cebolla.

Meter en el horno 10-12 minutos aprox.

Presentación :

Servir en la misma cazuela de barro o emplatar en bandeja.

Espolvorear con perejil picado. Se pueden acompañar de un arroz blanco.



Tarta de almendra



Ingredientes :

12 personas.

Pasta quebrada para el molde

250gr Harina

125gr Mantequilla

75gr Azúcar lustre

1und Huevo

Relleno de almendra

6und(300gr) huevos

275gr azúcar

45gr miel

300gr almendra molida

5gr impulsor (royal)

1und ralladura de limón

75gr mantequilla

Preparación:

Pasta quebrada:

Mezclar todos los ingredientes haciendo un volcán sobre el mármol.

Una vez amasado homogéneamente todo el conjunto lo reservamos en refrigeración hasta su uso.

Laminar fino y forrar un molde desmontable.

Relleno:

Batir los huevos (tª ambiente) con azúcar y miel. Añadir la ralladura de limón. Esperar alcance punto máximo de batido.

Añadir la almendra con el impulsor y mezclar a mano.

Añadir la mantequilla fundida pero no caliente a chorro fino.

Verter en el molde previamente forrado con pasta quebrada.

Cocer en el horno a 180°C.

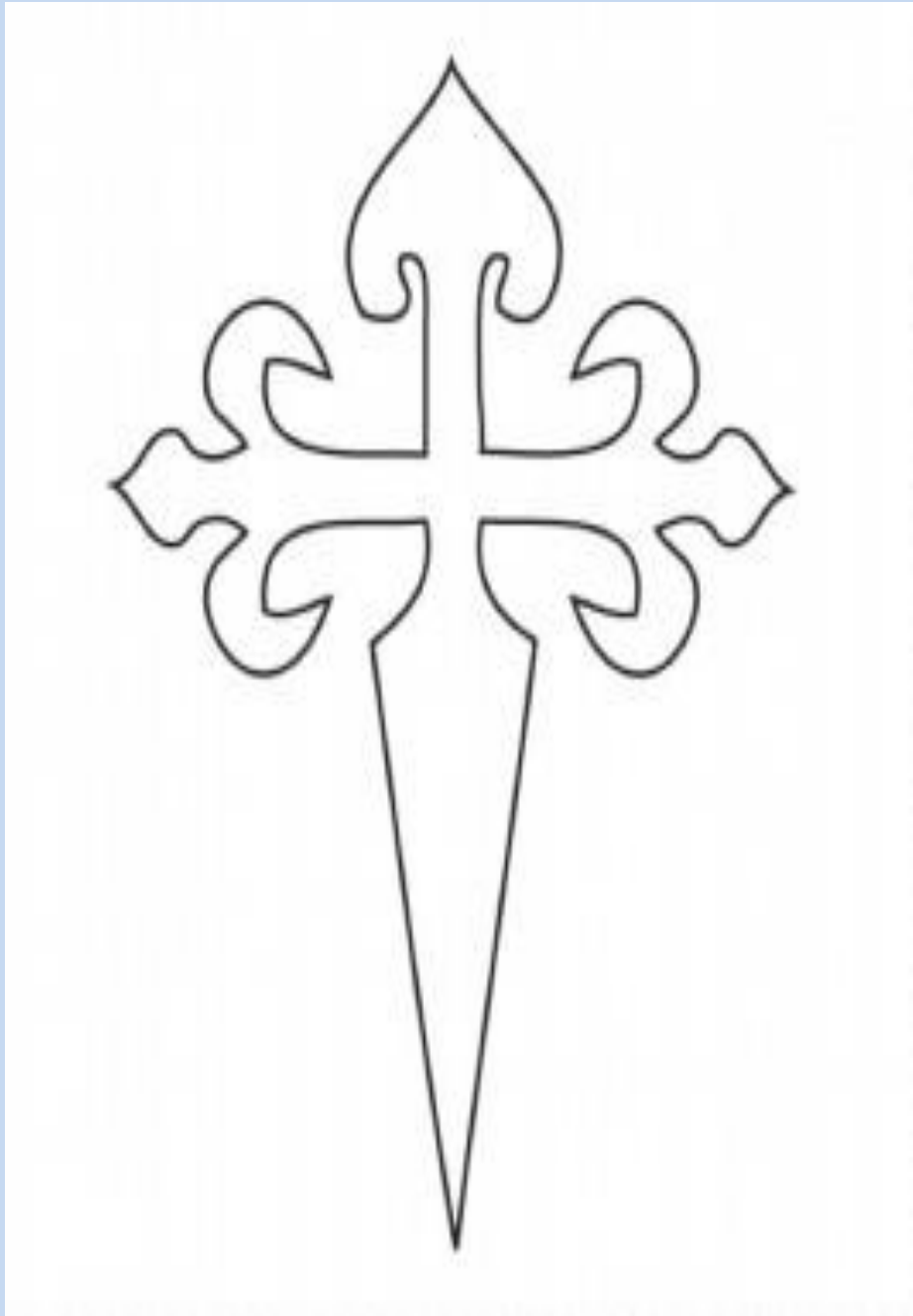
Es normal que al salir del horno se desinflen un poco.

Espolvorear con azúcar glase utilizando la cruz de Santiago como plantilla.

Presentación :

Presentar entera con el símbolo de la cruz de Santiago.

Plantilla tarta (Cruz de Santiago)



Menú 50

Tortilla paisana



Ingredientes:

(6 personas)
9-10und huevos caseros
5und patatas
1/2und cebolla
1/2und pimiento verde y rojo
1 undchorizo casero o jamón serrano
50gr guisantes
1/4l aceite oliva
Cs sal

Preparación :

Pelar las patatas y cortar en láminas finas.

Pelar cebolla y cortar daditos así como los pimientos.

Calentar el aceite en la sartén y añadir la cebolla y pimientos. Al minuto añadir las patatas y dejar freír a fuego medio moviendo de vez en cuando.

Cocer los guisantes aparte en agua con sal y reservar.

Cuando la patata esté tierna, escurrir del aceite. Batir los huevos y añadir la patata con los pimientos y guisantes. En la misma sartén pero con un mínimo de aceite, saltear el chorizo o jamón en daditos un minuto y añadir a la mezcla anterior.

Poner al punto de sal y cuajar como una tortilla española clásica.

Presentación :

Presentar entera al centro de la mesa o cortada en cuadrados como aperitivo. Se puede acompañar de una ensalada de lechugas o berros con tomate cherry.



Pizzas variadas



Ingredientes:

(5 pizzas medianas)

Para la masa:

560gr Harina de fuerza

30gr Levadura prensada

15gr Sal

280-320gr Agua

100gr Aceite de oliva

Cs Harina de maíz para espolvorear o
semolina de trigo duro.

Relleno:

1botetomate triturado crudo

500gr queso mozzarella o similar

200gr champiñones

200gr bacón

1boteaceitunas

Preparación :

En la amasadora mezclar la harina, el agua, la sal y el aceite

Amasar hasta que quede elástica, añadir la levadura y seguir amasando hasta que ésta, esté absorbida.

Reposar en bloque 15 minutos.

Cortar en porciones de 200 gr dar forma de bola, fermentar a tª ambiente durante una hora (dependiendo de tª de la cocina).

Se puede fermentar lentamente en la nevera de un día para otro.

Estirar y colocar los ingredientes encima

Hornear a 250º durante 10 minutos aproximadamente.

Presentación :

Servir entera para trocear en la mesa.

Arroz en costra



Ingredientes:

	(6-8 personas)
300 gr	arroz Bomba
200 gr	carne de pollo
200 gr	magro de cerdo
	1und salchicha blanca
	1 morcilla arroz
100gr	garbanzos cocidos
150 gr	tomate rallado maduro
1 litro	caldo de pollo
	6 huevos
1dl	aceite de oliva virgen extra
	3 hebras azafrán
	Sal

Preparación:

Cortar el pollo y el magro en trozos regulares .

Dorar el pollo en una sartén, una vez dorado, retirarlo a una cazuela de barro.

En la misma sartén dorar el magro, y realizar la misma operación que en el caso anterior.

Dorar los embutidos cortados en rodajas (salchicha blanca y morcillas), con mucho cuidado para que no se deshagan, retirar del aceite y disponer aparte para su posterior uso.

Añadir el tomate rallado a la sartén, para que suelte la parte sólida que se queda apegada, sofreír un poco hasta que reduzca e incorporar al pollo y al magro.

Poner la cazuela al fuego, añadir el arroz y mojar con el caldo caliente (doble volumen que de arroz), poner el azafrán, y garbanzos .Cocer por espacio de 15 a 20 minutos en el horno, hasta que el arroz resulte prácticamente cocido, añadir el embutido cuando falten unos minutos.

Retirar la cazuela del horno y añadir los huevos batidos, reincorporando la cazuela al horno al menos 5 minutos más.

El resultado, será un buen arroz de cocción en horno, con una suave costra de huevo dorada.

Presentación :

Servir en la misma cazuela de barro o paellera.

Leche frita



Ingredientes:

(10 personas)
790gr leche
110gr azúcar
100gr maicena
1und piel de limón
1und rama de canela

Cs harina y huevo batido para el reboce
Cs Aceite de girasol
Piel de naranja y limón
Azúcar y canela molida para espolvorear

Preparación:

Hervir $\frac{3}{4}$ partes de la leche con los aromas (canela y corteza de limón).

Aparte, mezclar la leche restante con la maicena y el azúcar.

Verter sobre la leche hervida y cocer sin parar de remover para que no se agarre.

Volcar sobre bandeja untada con aceite o mantequilla, alisando la superficie.

Dejar enfriar y desmoldar. Cortar en porciones.

Calentar el aceite aromatizando con las cortezas de limón y naranja.

Retirar las cortezas del aceite. Pasar las porciones por harina y huevo batido. Freír. Escurrir en papel absorbente y rebozar en canela molida mezclando con azúcar.

Presentación :

Decorar con alguna fruta roja como cereza o fresa y se puede flambear con algún licor.

Menú 51

Huevos escalfados a la panadera



Ingredientes :

(4 personas)
8 und huevos
500gr patatas
1/2und cebolla
1/2 und pimiento rojo
1/2 und pimiento verde
100gr jamón serrano
1dl aceite oliva virgen
Cs perejil picado
Cs sal

Preparación :

Pelar las patatas y cortar en rodajas finas. Poner en una bandeja de horno con pimiento rojo y verde, cebolla y aceite abundante. Salar.

Meter en el horno 35-40 minutos.

Cuando estén cocinadas las patatas, escurrir el aceite, colocar las lonchas de jamón y cascar los huevos encima.

Introducir en el horno otros 8 minutos aproximadamente y dependiendo del punto que queramos obtener de los huevos.

Presentación :

Servir al centro de la mesa en la misma fuente.

Pimientos rellenos



Ingredientes:

(4 personas)
400g carne picada mezcla
4und pimientos rojos grandes
2und dientes de ajo
½ und cebolla
200gr salsa de tomate
200gr arroz blanco
100gr zanahoria
1dl aceite oliva virgen
Cs sal y pimienta
Cs perejil

Preparación :

Lavar los pimientos y cortarles la tapa para poder rellenar. Hacer una pequeña base al pimiento para que no se caiga.

Por un lado hacemos el arroz blanco al horno para que quede bien seco .Ajo, cebolla sofritos, arroz y agua caliente en doble volumen que de arroz y 20minutos a180°C.

Por otro lado doramos el ajo en aceite, añadimos la zanahoria. Ponemos la carne picada y cuando esté bien cocinada le ponemos la salsa de tomate. Dejamos cocer 10minutos más. Ponemos perejil picado.

Mezclar la carne con el arroz y rellenar los pimientos.

Asar en el horno hasta que el pimiento ablande y se dore ligeramente.

Presentación: Servir en fuente al centro de la mesa o emplatado.

Clafoutis de frutas de temporada



Ingredientes:

(8-10 personas)
100gr azúcar
120gr harina
400gr fruta fresca
(melocotón, ciruela, cerezas)
6und huevos
1/2l leche
5 cl ron
1 undrama de vainilla
Cs mantequilla

Preparación:

Bater los huevos y añadir el azúcar. Seguir batiendo e ir añadiendo la harina poco a poco.

Añadir las pepitas de la vainilla y la leche hasta deshacer todos los grumos posibles. Poner el ron y mezclar.

Preparar un molde untándolo con mantequilla y espolvoreando con harina.

Colocar las frutas escogidas sobre el molde y colar la mezcla sobre las frutas intentando que queden bien esparcidas.

Meter en horno precalentado a 175°C durante 35-40min dependiendo de la altura del molde.

Presentación:

Trocear o servir en mismo molde .

El más conocido es el de cerezas, pero sobretodo en temporada.

Menú 52

Fideos chinos con cerdo y verduras



Ingredientes :

(4 personas)

250 gramos lomo de cerdo (sin demasiada grasa)

200 gramos fideos chinos de harina de trigo

½ und Pimiento verde

½ und Pimiento rojo 1 zanahoria grande

200 gramos champiñones frescos.

½ und cebolla

2 dientes ajos

5-8 cucharadas salsa de soja (oscura)

Cs sal

Cs aceite de oliva (o de girasol)

Preparación :

Limpia la carne, quítale cualquier exceso de grasa. Después corta la carne en tiras y reserva.

Pela ajos y cortados en tiras. Dóralos en aceite en una sartén o wok.

Echar la carne de cerdo a tiras y una pizca de sal y remueve bien. Deja a fuego medio que se vaya haciendo la carne. Reservar.

Lava bien todas las verduras y corta en tiras finas (julianas) los pimientos y la cebolla. Lava los champiñones, sécalos y córtalos en láminas. Pela la zanahoria y corta en tiras. Cuando tengas todas las verduras listas saltéalas en la sartén de la carne.

Mientras se van haciendo las verduras ponemos cuece la pasta según las instrucciones del fabricante. Escurrir y refrescar.

Cuando las verduras estén hechas añade la soja el cerdo reservado y dejar unos minutos más.

Apartar todo y en un poco de aceite freir la pasta 1 minuto.

El fuego debe estar entre bajo y medio para que los fideos chisporroteen pero sin quemarse.

Pasado el minuto añade las verduras y el cerdo a la sartén, mezcla todo bien y a servir.

Presentación:

Servir en fuente al centro de la mesa o plato sobero.

Salmón en salsa de hinojo

Ingredientes :

(4 personas)

750-800 gr salmón limpio en lomos

25gr harina

25gr mantequilla

½ l fumet de pescado

1manejo hinojo fresco

1 und puerro

100gr nata de cocina

1chorro aceite

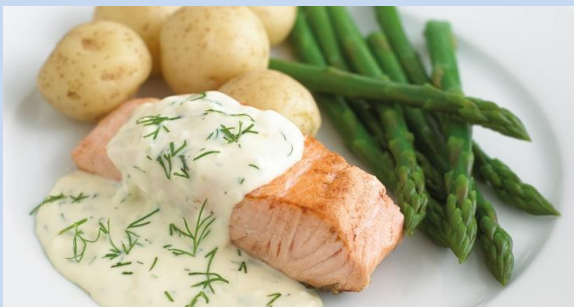
Guarnición:

8 Patatas con piel pequeñas

2und zanahorias

8 espárragos trigueros.

1 manejo brecol



Preparación :

Limpiar y escamar el salmón como otro pescado cualquiera. Quitarle la espina preferiblemente y racionar en trozos de 175gr aprox. Los reservamos en una bandeja.

Salsa: Derretir la mantequilla al fuego y ponemos el puerro picado rehogando sin que tome color, añadir la harina y cocemos un minuto. Añadimos el caldo caliente y un poco de hinojo para que aromatice la salsa. Sazonamos si fuera necesario y terminar con chorrito de nata.

Marcar el salmón a la plancha y terminar al horno 5 minutos.

Guarnición: Verduras al vapor: Espárragos verdes, brécol, zanahorias y patatas pequeñas con piel.

Presentación :

Presentar el salmón con la guarnición al lado y la salsa por encima .
Decorar con hinojo.

Trampantojo de huevo frito con patatas



Ingredientes:

Crema de queso
700gr *leche*
50gr *maicena*
125gr *azúcar*
125gr *queso de untar*
cremoso.
1lata melocotón almíbar
2und manzana o mangos
Cs coulis de frutos rojos.

Preparación :

Preparar una crema de queso fría:

Hervimos la leche con el azúcar reservando un poco para disolver la maicena. Cuando comience a hervir la leche, incorporamos la maicena y dejamos que espese sin dejar de revolver. Dejamos enfriar y trituramos con el queso crema. Reservamos.

Cortamos la manzana o mango como si se trataran de patatas fritas.

Cortamos los melocotones con un cortapastas redondo.

Presentación :

Presentamos la crema como si fuese la clara con el melocotón en el centro y el mango o manzana al lado.

Se le puede poner un poco de coulis rojo recordando al ketchup.

Menú 53

Sopa de castañas asadas



Ingredientes:

(4 personas)

- 1l caldo de pollo o jamón
- 2 unddiente de ajo
- ½ und cebolla
- ¼ kg castañas asadas y peladas
- 4 rebanadas pan del día anterior.
- ½ dl aceite oliva

Preparación :

Asar las castañas en el horno y luego pelarlas. Reservar algunas para decorar.

Rehogar en aceite el ajo y la cebolla picados. Añadir las castañas asadas y a continuación el caldo.

Dejar cocer 20 minutos.

Triturar y colar.

Poner a punto de sal.

Tostar el pan.

Presentación:

Servir en taza de consomé acompañando del pan tostado, picatostes y algunos trozos de castaña.

Lomo de cerdo en costra de hierbas a la mostaza y patata asada



Ingredientes:

(4 personas)

- 1kg lomo de cerdo.
- 1 manojo hierbas frescas (perejil, cebollino, tomillo, perifollo)
- 2 dientes ajo
- 1/2 cebolla
- 1/4l vino blanco
- Cs mostaza en salsa.
- 4und patatas
- 1dl aceite oliva
- Cs mantequilla
- Cs nata de cocina.
- Cs sal y pimienta

Preparación:

Comenzar por las patatas. Lavar bien con la piel y cortar en rodajas de 1/2cm sin llegar al final. Poner mantequilla y sal. Asar 40min.

Picar la mezcla de hierbas y reservar.

Cortar el lomo a lo largo y bridarlo ligeramente. Salpimentar.

Dorar en una sartén con aceite de oliva y retirar. Poner en una bandeja de horno y asar 20-30 minutos al horno. 170°C.

Mientras hacer la salsa: en la misma sartén dorar ajo y la cebolla, sin que tome color. Añadir el vino blanco y una cucharada de mostaza dejando reducir. Terminar con nata.

Sacar el lomo, desbridar y rebozar en picadillo de hierbas.

Cortar en rodajas.

Presentación:

Servir las rodajas de lomo acompañadas de la patata entera y un poco de salsa

Panecillos de leche con pepitas de chocolate negro



Ingredientes:

(4-6 personas)
250gr leche
50gr mantequilla
40gr azúcar
10gr levadura
500gr harina de fuerza
Cs pepitas de chocolate

Preparación :

Amasar 62 ml. de leche con 100 g. de harina y la levadura.
Hacer una bola y meter en agua ligeramente caliente (35°C) .
Cuando flote sacarla del agua y amasarla con el resto de ingredientes.
Una vez bien amasada dejarla reposar 10 minutos y formar las piezas redondas o alargadas de unos 60 gr. aproximadamente.
Taparlas con un plástico hasta que doblen su volumen.
Cocer a 210°

Presentación :

Servir acompañando un desayuno o de merienda.

Menú 54

Langostinos en papillote



Ingredientes:

(4 personas)

800-1kg	Langostinos o gambones
	4dientes ajo
	5 ramitas perejil
	1dl aceite de oliva
Cs	zumo de limón (al gusto)
Cs	vino blanco o vermut blanco
Cs	sal (mejor gruesa)

Preparación :

Con el ajo pelado, perejil, aceite , vino blanco vermut y limón hacer un majado. Se puede hacer en la túrmix.

En un papel de aluminio grande colocar los langostinos. Se puede pelar la cola o no es opcional.

Ponerles el majado sobre la cabeza y poner a punto de sal. Si van pelados poner poca sal.

Tapar con otra capa de papel de aluminio y cerrar los bordes .

Precalentar el horno a 180°C y meter aproximadamente 10 minutos si van pelados y 12-15 si van enteros.

Presentación:

Servir al centro de la mesa en una fuente sin abrir el papel de aluminio hasta que se vayan a degustar.

Acompañar de salsa frías como:

Salsa Rosa: Mahonesa+ kétchup, tabasco, perrins, nata, zumo de naranja.

Salsa Tártara: Mayonesa+ cebolla, huevo duro, perejil, pepinillo alcaparra.

Salsa Soja: Mayonesa+ salsa de soja

Dorada a la bilbaína



Ingredientes:

(4 personas)
4 und Doradas de ración
4dientes ajo
1 und pimiento rojo lata o piquillo.
1und cebolla
1/2dl vinagre
Cs sal
5cl aceite oliva virgen extra
500gr patatas.
1und cayena.
1ramillete perejil.

Preparación:

Limpiar las doradas y filetear. Reservamos.

Pelar patatas y cortar en rodajas de 1cm. Freir lentamente y reservar.

Pochar una cebolla y rehogar sin que tome color. Poner encima de la patata y meter al horno suave 15 min. Retirar.

Marcar la dorada a la plancha o sartén y colocar sobre las patatas.

En una sartén con aceite freir el ajo en rodajas y la cayena, cuando esté dorado, añadir un pimiento de morro (de lata) en tiras y perejil picado. Poner un pelín de vinagre (opcional) con cuidado de las salpicaduras y verter sobre las doradas.

Introducir en el horno 8-10 minutos y servir.

Presentación:

Se puede emplatar de forma individual o si la bandeja de horno es bonita servir en ella al centro de la mesa.

Tarta San Hero



Ingredientes:

(6 personas)

Bizcocho de cacao:

80gr Harina
4und Huevos
100gr Azúcar
20gr Cacao polvo sin azúcar.

Flan chino:

190gr Leche.
140gr Yemas (7und)
190gr Huevos enteros (4und)
290gr Azúcar.
190gr Agua
Cs vainilla

150gr Caramelo rubio o azúcar para caramelo

Nata con gelatina:

250gr Nata de montar
3 gr Gelatina en láminas
30gr Azúcar

Preparación

Bizcocho de cacao:

Montar azúcar con huevos hasta que triplique volumen. Añadir la harina y el cacao juntos y mezclar suavemente. Enmoldar y cocer al horno 12 minutos a 180°C. Reservar.

Flan chino:

Hervir la leche con la vainilla y reposar tapada.

En un cazo, hacer un almíbar ligero con el agua y azúcar, cuando hierva lo retiramos.

En otro recipiente poner las yemas, huevos, la leche aromatizada y el almíbar mezclando sin que haga espuma.

Colamos por un chino y vertemos en los moldes previamente caramelizados. Tapar con film.

Cocer al vapor 30-40 min según altura del molde.

Nata con gelatina:

Calentar un poco (lo justo) de nata y añadirle la gelatina remojada previamente. Mezcla con el resto de la nata y dejar enfriar un poco.

Montar, añadiéndole el azúcar a mitad de montado y reservar.

Montaje: Sobre el flan chino, poner la nata montada y sobre la nata el bizcocho de cacao.

Presentación:

Desmoldar y presentar

Menú 55

Quiche de verduras



Ingredientes:

(6-8 personas)

Masa quebrada salada:

250gr harina floja

125gr mantequilla

1ud huevos

2gr sal

5cl agua

Relleno:

1/4 l nata

2und huevos

Cs sal, pimienta y nuez moscada.

1/4 ud brécol

10 ud tomate cherry

2 ud zanahorias

1/2 ud puerro o cebolla tierna

1/2 ud calabacín

Cs aceite de oliva

Preparación :

Amasar los primeros ingredientes y formar un cilindro. Dejar enfriar en nevera 15min.

Mientras cortar las verduras en trozos pequeños y saltear en aceite de oliva en orden de dureza.

Estirar la masa sobre los moldes (desmontables o de silicona) y cocer en blanco (con unos pesos encima para que no suba en el horno). A 180°C aprox 15-20 min dependiendo del tamaño.

En un bol batir los huevos con la nata y condimentar.

Una vez cocida la masa, repartir las verduras y después poner la mezcla de huevos y nata.

Hornear de nuevo hasta que cuaje la mezcla.

Presentación:

Desmoldar y servir en plato redondo o hacer de forma individual como aperitivo de pastelería salada.

Popietas de gallo con salsa americana



Ingredientes:

(4 personas)

4und gallo, rapantes o lenguado.

16und gambas

1und tomate natural maduro.

2 dientes ajo

1und cebolla

1und zanahoria.

Cs pimentón dulce

5cl aceite de oliva

1/2l caldo de pescado

Cs sal

Cs brandy

Cs perejil

Cs maicena

Preparación:

Limpiar pescado y quitar piel. Hacer 4 filetes de cada pescado. Pelar las gambas (no tirar las cabezas) y poner una cola en cada filete y enrollar. Fijar con un palillo para que no se abran.

En una cacerola rehogar en aceite el ajo, cebolla y zanahoria. Poner pimentón dulce y el tomate troceado. Añadir las cáscaras de las gambas y flambear con brandy. Mojar con caldo de pescado. Dejar cocer 15 minutos y triturar. Pasar por chino y ligar con maicena.

Colocar las popietas en una bandeja de horno y napar con la salsa.

Introducir en el horno 10 minutos. Al salir, espolvorear con perejil picado.

La guarnición más adecuada es un arroz blanco tipo pilaf al horno.

Presentación:

Colocar en plato de presentación con el arroz al lado y se le puede poner un costrón de pan frito u hojaldre.

Milhojas de trufa fresca



Ingredientes :

(4-5 personas)

1lámina hojaldre estirado
Cs azúcar grano
Cs menta para decorar
Cs Grosellas o frambuesas.

Trufa fresca:

250gr nata de 35%MG
30-50gr azúcar glace
30-50gr cacao en polvo sin azúcar

Preparación:

Desenrollar el hojaldre y cortar discos de 7cm+-. Espolvorear con azúcar grano y cocer al horno entre papel antigraso y con una bandeja por encima. Tª a 180°C durante 20-25 minutos.

Dejar enfriar antes del montaje.

Trufa:

Poner en un bol la nata para montar (debe estar muy fría, pero no congelada) y empezar a batir con la máquina de varillas o la batidora. Cuando empiece a tener consistencia, añadir el azúcar glas y cuando casi esté montada, añadir el cacao en polvo y remover con las varillas muy poco, lo justo hasta que esté el cacao integrado. Reservar en frío

Montaje: Debe montarse el último momento mejor.

Poner la trufa en la manga con boquilla rizada e ir intercalando capas de hojaldre y trufa.

Presentación:

Espolvorear con azúcar glass y decorar con frutos rojos y menta.

Menú 56

Paté de marisco



Ingredientes :

(como primer plato 5 personas)

(como aperitivo 12-15 personas)

250gr gambas, langostinos o surimi en su defecto.

3und huevos

200gr nata

125gr tomate frito

Cs sal

Cs pimienta

200cl caldo de pescado.

5gr gelatina en láminas

Cs Mayonesa.

Cs tostas de pan

Cs mezclun de lechugas

Preparación :

Cocer el marisco con sal y laurel. Pelar y reservar. Dejar alguna gamba para decorar al final.

Aparte en una cacerola, mezclar todos los ingredientes y añadirle el marisco. Triturar finamente.

Verter en un molde alargado tipo puding forrado con film transparente.

Si se unta con mantequilla también se desmolda mejor. Cocer al baño maría en horno a 150°C durante 40-50 minutos aproximadamente. Se comprueba pinchando con palillo, si sale húmedo dejar un rato más.

Dejar enfriar.

Poner a remojar la gelatina en agua fría y mientras, calentar el caldo de pescado. Retirar del fuego el caldo y agregar la gelatina, disgregar hasta disolver.

Cuando baje de temperatura napar el pastel. Esta gelatina se puede mezclar con mahonesa para dar otra tonalidad a la superficie. Decorar con alguna gamba entera.

Enfriar en nevera.

Presentación:

Dejar entero en fuente y acompañar de tostas o como primer plato presentar con una mezcla de lechugas. También se puede decorar con clara y yema de huevo cocido y rallado.

Arroz caldoso de pescados y mariscos



Ingredientes :

(6 personas)
200gr rape limpio.
200gr langostinos
200gr berberechos
150gr chipirón
400gr arroz especial caldosos (grano corto)
2dientes ajo
½ und cebolla
½ und pimiento rojo
100gr salsa de tomate
1,5l caldo de pescado
Cs aceite de oliva virgen
Cs sal
Cs colorante
Cs pimentón dulce.
Cs perejil

Preparación:

En una tartera, sofreír el ajo, cebolla y pimientos picados en aceite de oliva.

Añadir el pimentón y tomate. Poner el chipirón troceado y a continuación el caldo de pescado. Poner el colorante y añadir el arroz. Remover un poco al principio y luego dejar cocer lentamente 18 minutos.

Mientras pelar los langostinos y trocear. Abrir los berberechos y trocear el rape.

Cuando resten 5 min de cocción añadir el rape y langostinos y remover para repartir.

Comprobar la cantidad de caldo que tiene y añadir más si hiciese falta (siempre hirviendo).

Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos. Añadir los berberechos.

La cantidad de arroz y de caldo puede variar ligeramente dependiendo del tipo de arroz o de la potencia de hervor (evaporación del caldo). Se recomienda tener siempre caldo caliente por si hay que añadir algo más,

Presentación:

Presentar en la misma tartera si es digna de ir a la mesa o emplatar en sopero espolvoreando con perejil picado.

Polvorones

Ingredientes :

(aprox 20-25und de cada)

Clásicos:

500gr harina tostada
200gr turrón del blando
250gr manteca de cerdo
50gr orujo
Cs canela molida
Cs azúcar glace.

De chocolate:

500gr harina tostada
200gr turrón del blando
250gr manteca de cerdo
50gr Licor de naranja
30gr Cacao sin azúcar
Cs Azúcar glace
Cs Naranja rallada

Preparación:

Primeramente tostaremos la harina. La podemos tostar en el horno para lo cual extenderemos la harina sobre bandeja sin formar capas muy gruesas. No poner el ventilador y el horno a Tª de 150°C.

Removeremos intermitentemente la harina con una espumadera o similar. Realizaremos esta operación hasta que la mayor parte posible de la harina tome un color tostado claro. Una vez tostada, se saca del horno y se deja enfriar por completo. Cuando esté fría la cribaremos o cerniremos. Con la harina ya dispuesta operaremos de la siguiente manera:

Mezclar todos los ingredientes menos la harina. El turrón se puede triturar un poco más con la túrmix, pero sin pasarse demasiado.

Una vez mezclados añadir y mezclar la harina.

Una vez todo el conjunto esté bien empastado, estirar con rodillo o formar a mano y colocar sobre latas con papel de horno.

Cocer a 200° C 8 minutos aprox.

Una vez cocidos y fríos espolvorear con azúcar lustre.

Para los de chocolate proceder igual, añadiendo el cacao con la harina y sustituyendo el tipo de licor por uno de naranja (triple seco, cointreau) y añadiendo naranja rallada.

Presentación :

Se suelen envolver en papel fino, tipo servilleta de bar como si fuese un caramelo.



Menú 57

Canapé de Paté marinerero



Ingredientes:

(Aperitivo 15 personas)

1lata sardinillas con tomate

½ lata caballa en aceite

1 lata mejillones en escabeche

6 und anchoas

1und queso (Caserio) o mahonesa en su defecto.

Cs Pan de molde, biscotes o galletas mariñeiras.

Preparación:

Limpiar las sardinillas y quitarles la raspa central. Ponerlas en el vaso de la batidora junto con toda la salsa de tomate que lleven.

Ecurrir la caballa e incorporarla al vaso de la batidora.

Ecurrir los mejillones y añadirlos también.

Pasar por agua fría las anchoas, escurrir e incorporar junto con el queso al resto de los ingredientes.

Batir unos minutos. La textura es espesa. Dejar enfriar antes de montar.

Untar el pan con el paté y cubrir con otra rebanada. Untar de nuevo u decorar con algún elemento que destaque.

Presentación:

Se puede presentar emplatando el paté en un aro y acompañarlo de biscotes o galletas saladas alrededor.

Tosta de queso al horno con ciruela



Ingredientes:

(Aperitivo 15 personas)

200g queso tipo san Simón da Costa (ahumado).

100g ciruelas negras secas.

Cs pan para tostas

Preparación :

Quitar la corteza al queso y cortar dados más o menos medianos. Mientras cortar el pan (país o baguette) para tostadas no demasiado grandes pues es un aperitivo de bocado. Tostar en el horno ligeramente.

Cortar las ciruelas si son demasiado grandes.

Con ayuda de un palillo, introducir una ciruela entre dos trozos de queso.

Colocar el queso y ciruela sobre el pan y volver a poner en el horno hasta que el queso se caliente funda ligeramente.

Este plato se puede reconvertir en picoteo. En una sartén antiadherente poner el queso al fuego y añadir las ciruelas. Remover para que se funda el queso uniformemente y servir caliente acompañado de las tostas aparte.

Presentación:

En plato al centro de la mesa con un toque de crema balsámica de Módena.

Ensalada de salmón ahumado y guacamole



Ingredientes:

(4 personas como plato o 12 de aperitivo)

- 200g salmón ahumado o marinado loncheado.
- 2und aguacate maduro.
- 2und tomates tipo pera o rama maduro.
- 1und cebolleta tierna
- 1und huevo duro (opcional)
- 1und zumo de lima
- Cs sal y pimienta.
- Cs aceite de oliva.
- Cs tabasco
- Cs Sucedáneo de caviar negro
- Cs rúcula o brotes de lechuga tiernos.

Preparación:

En primer lugar preparamos el guacamole, para ello, pelar los aguacates y retírales el hueso. El tomate y la cebolleta los picaremos lo más finamente posible. Introduce los aguacates pelados y en dados, la cebolleta picada, el tomate pelado, y el huevo duro cortando en dados en un bol. Añade zumo de lima al gusto, aceite de oliva, tabasco, sal y pimienta. Mezclar para repartir bien los ingredientes. Tapa con film transparente y reserva en el frigorífico durante un mínimo de 1 hora. Para evitar que ennegrezca dejarle el hueso de aguacate en la mezcla hasta su uso.

Con ayuda de un aro proceder al emplatado: poner una capa de guacamole y cubrir con salmón loncheado. Repetir la operación. Terminar con unas huevas de sucedáneo de caviar y unos brotes de rúcula. Poner un toque de aceite de oliva virgen.

Presentación:

Presentar de forma individual en plato de presentación.

Se puede presentar también en mini vasito de sidra o similar.

Chupa-chups de ave villeroy



Ingredientes:

(Aperitivo de 15-20 personas)

250g carne de pollo o pavo picada.
1und huevo
Cs sal y pimenta.
1und diente de ajo
Cs perejil
1/2l leche
60gr mantequilla
60gr harina
Cs sal, pimienta blanca, nuez moscada.
Cs aceite para freír
2und huevo
Cs pan rallado
20und bochetas de madera peq.

Preparación:

Condimentar la carne picada como si de unas albóndigas se tratara y luego formar bolitas pequeñas de bocado.

Cocerlas en caldo de pollo si tenemos o en su defecto agua con sal. También se pueden freír en aceite.

Dejar enfriar e insertarles una brocheta de madera pequeña.

Preparar una bechamel: Hervir la leche, mientras fundir la mantequilla e incorporar la harina, sofreír un minuto y agregar la leche caliente poco a poco sin dejar de remover. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Pasar los chupa-cups por la bechamel caliente y dejar enfriar sobre una bandeja de horno untada con aceite.

Empanar con pan rallado-huevo-pan rallado y reservar hasta su fritura.

Freír y servir calientes.

Presentación:

Poner sobre un vaso abierto o plato hondo. Se pueden presentar sin palito como si de una croqueta se tratase.

Ponche de mascarpone y trufa

Ingredientes:

(12 personas)

<p>Bizcocho de cacao: Huevos 10und Azúcar 230gr Harina 240gr Cacao 30gr</p>	<p>Montar huevos con azúcar hasta triplicar volumen y añadir harina con cacao tamizado suavemente . Extender sobre placa con papel y cocer 5 min a 200°C. Dejar enfriar.</p>
<p>Trufa cocida: Nata 35MG 375gr Chocolate negro 60gr Cacao en polvo 20gr Azúcar 65gr</p>	<p>Hervir nata con cacao y azúcar. Verter sobre chocolate y triturar. Dejar enfriar y madurar 24h Tapado en nevera. Montar como una nata.</p>
<p>Crema de mascarpone: Queso mascarpone 250gr Nata 250gr Azúcar 50gr</p>	<p>Mezclar en un bowl los tres elementos y montar hasta que espese.</p>
<p>Jarabe para emborrachar: Azúcar 100gr Agua 100gr Licor 50gr Vainilla 1rama</p>	<p>Poner a hervir todo menos el licor durante 5 min. Dejar enfriar y añadir el licor deseado.</p>
<p>Decoración: Chocolate blanco 50gr Chocolate negro 50gr</p>	<p>Fundir y poner en cornet y luego verter sobre plástico para decorar. Cortar cuando solidifique. Otra decoración es por ejemplo emplear plástico de burbujas (de embalar) con el que se consigue un efecto destacado.</p>

Preparación:

En un marco de 20X20 poner el bizcocho, emborrachar, poner la trufa. Luego otro bizcocho emborrachado y después la crema de mascarpone. Terminar con otro bizcocho emborrachado y una fina capa de trufa.

Dejar enfriar 24h en nevera antes de desmoldar.

Decorar con figuras chocolate blanco y negro.



Menú 58

Empanada hojaldrada de lacón con grelos



Ingredientes:

(6-8 personas)

2und. Hojaldré refrigerado y estirado

1und cebolla grande

1/2und pimiento rojo

1und tomate rama

250gr lacón cocido (en su defecto jamón cocido extra)

1lata grelos (o un manojo de frescos y cocidos)

1und chorizo casero(opcional)

1dl aceite oliva virgen

1cuch pimentón agridulce.

Preparación:

Rehogar lentamente en aceite la cebolla y pimientos picados.

Añadimos el pimentón y el tomate picado sin semillas.

Poner el chorizo en dados y cocinar unos minutos más.

Mezclar con el lacón cortado en dados y los grelos escurridos.

Estirar la primera capa de masa de hojaldré sobre el molde de horno.

Extender el relleno (procurar que no esté excesivamente caliente). Cubrir con la segunda capa de hojaldré. Pintar con huevo batido y hornear a 180°C durante 25-30 minutos.

Presentación:

Presentar entera, cortada en raciones o pequeños cuadrados si es para aperitivo.

Bitoques con champiñones y puré de patatas

Ingredientes:



(4 personas)
600g carne picada mezcla
2und dientes de ajo
500gr salsa de tomate
200gr champiñones
1und rebanada de pan mojada en leche
(una patata cocida chafada y fría)
1dl aceite oliva virgen
3und huevo
Cs sal y pimienta
Cs harina
Cs Caldo de carne
Cs perejil
1/2kgpatatas
100gr mantequilla

Preparación:

Condimentar la carne según los gustos y mezclarle un huevo. Formar los bitoques (como una hamburguesa un poco más gruesa) y freír en un poco de aceite pasando la carne por un poco de harina. Reservamos.

Para la salsa, sofreímos ajo picado, añadimos los champiñones laminados y dejamos cocinar.

Añadimos la salsa de tomate y un poco de caldo de carne dejando cocer 10 minutos al menos.

Introducir los bitokes en la salsa y dejar cocinar la carne otros 10 minutos.

Para el puré: Cocer las patatas peladas en agua. Escurrir, pasar por el pasapurés, añadir dos yemas de huevo, la mantequilla, sal y pimienta.

Presentación:

Presentar en una bandeja de acero o similar el puré formado con manga y gratinar. Acompañar de los bitoques y champiñones salseando. Espolvorear con perejil.

Queso de Arzúa con dulce de membrillo artesano



Ingredientes :

(10 personas)
½ und(600g) queso de Arzúa
500gr membrillos
450-500gr azúcar grano
1und zumo de limón

Preparación:

Lavar y frotar con cepillo los membrillos recolectados en su punto de maduración. Cortarlos en cuartos a lo largo sin pelar. Frotar con limón si se oxidan.

Poner a cocer con el agua justa para que los cubra y tapar la olla.

Cuando estén cocidos, se sabrá pinchándolos con un cuchillo se retiran del agua y se dejan enfriar un momento. Retirar con ayuda de una puntilla del corazón.

Pesar la carne de membrillo obtenida tras el descorazonado y introducirla en una olla de acero.

Añadir el mismo peso de azúcar que de fruta limpia.

Poner al fuego, cocer hasta disolver el azúcar por completo y vaya cogiendo punto .Tener cuidado con las salpicaduras al hervir la mezcla.

Pasar por la turmix hasta que quede una pasta fina .Otra opción es dejar sin pasar por turmix una parte para que se noten trozos de fruta enteros el medio.

Verter en el molde, preferiblemente de plástico para que se desmolde con facilidad después de cuajar.

Desmoldar al cabo de 24 horas mínimo. Guardar en frío.

Incluso totalmente tapado o envasado al vacío en tarrina acepta la congelación favorablemente. Para utilizar basta con dejarlo descongelar a temperatura ambiente unas horas.

Presentación:

Cortar el queso y el dulce de membrillo y presentarlos juntos.

Menú 59

Berenjenas a la miel de caña



Ingredientes:

(4 personas)
2und berenjenas
50gr harina
50gr maicena
1sobre levadura en polvo tipo Royal
1/4l aceite oliva
Cs sal
Cs miel de caña
Cs agua mineral (con gas mejor)

Preparación:

Pelamos la berenjena y la cortamos en círculos o en bastones, de bocado. Es importante que sea un corte más bien fino, para que se cocine al tiempo que se hace la tempura.

Para evitar el amargor, disponemos los trozos en un colador y los salamos por todas sus caras. Los dejamos unos 30 minutos para que suden y suelten su agua.

Pasado este tiempo, preparamos la tempura, justo cuando la vayamos a utilizar. Para ello, ponemos en un bol la harina ,maicena, levadura química y vertemos poco a poco el agua helada(mejor con gas), mientras removemos con unas varillas.

Ecurrimos las berenjenas con agua para eliminar el exceso de sal.

Echamos abundante aceite en una sartén y lo calentamos a fuego fuerte.

Sumergimos varios gajos de berenjena en la tempura, Posteriormente los introducimos en el aceite caliente uno a uno.

Cuando se hayan dorado por un lado, damos la vuelta y cuando estén totalmente dorados, los sacamos a una rejilla para que escurra el exceso de aceite sin que se ablanden.

Presentación:

Emplatamos y añadimos la miel de caña por encima, generosamente.

Paella mixta



Ingredientes:

(4 personas)
350gr arroz (mitad grano redondo mitad vaporizado)
100gr pollo
100gr conejo
100gr calamar
100gr rape
4und mejillones
100gr almejas o berberechos
4und langostinos
4dientes ajo
1/2und pimiento rojo y verde
1und tomate maduro
c/s pimentón dulce
1l+- caldo de paella (carne y pescado)
1sobre colorante
50gr guisantes congelados
1dl aceite oliva
Cs sal
1und limón
8und clavos

Preparación:

Trocear las hortalizas y reservar. Trocear el pollo, el conejo y los calamares. Limpiar el rape y trocearlo. Limpiar mejillones y abrir para aprovechar el caldo y solo dejarles una cáscara.

En la misma paella, sofreír en aceite el pollo y conejo (que es lo más duro). Al cabo de unos minutos ponerle el ajo y pimientos. Añadirle el calamar y luego el pimentón y justo después el tomate.

Poner el arroz y sofreír un minuto. Añadir el caldo caliente en doble proporción que de arroz. Poner el colorante y dejar cocer 16min aprox. A mitad de cocción añadir el resto de ingredientes: Guisantes descongelados, rape, berberechos o almejas, langostinos y los mejillones previamente abiertos.

No mover excesivamente el arroz, solo remover agitando las asas de la paellera.

Al cabo de los 16min sacar del fuego y dejar reposar 5 minutos tapada con un paño ligeramente húmedo. Los últimos minutos de cocción puede realizarse en horno a 180°C.

Presentación:

Decorar las asas con servilletas de papel y el borde de paellera con limones.

Bizcocho mármol



Ingredientes:

(2kg, dos moldes tipo puding alargado)

Ingredientes	Base blanca	Base cacao
mantequilla	200gr	240gr
harina	315gr	255gr
huevos	280gr (5 y medio)	230gr (4 y medio)
azúcar lustre	200gr	240g
Royal(levadura química)	½ sobre	½ sobre
cacao amargo		30gr
sal	1gr	1gr
ralladura de limón/naranja	1und	1und

Preparación :

Preparar dos bases independientes una blanca y otra de cacao.

Mezclamos la mantequilla en pomada con el azúcar.

Añadir la sal y aromas. Incorporar los huevos poco a poco (nunca directamente de la nevera).

Incorporamos la harina y el Royal y mezclamos bien.

En el de cacao este irá mezclado con la harina y royal.

Forramos el molde con papel antigraso o untarlo con mantequilla y harina.

Verter la base de blanca y luego intercalar con la de cacao.

Por último con el cuchillo hacemos seis o siete movimientos envolventes para mezclar los colores, pero con cuidado de no mezclarlos demasiado.

Metemos en el horno a 170º-180º grados durante 45-50 minutos.

Presentación :

Menú 60

Mejillones villeroy



Ingredientes :

- (4 personas)
- 10-15 und mejillones
 - 1-2 und cebollas
 - 1/2l leche
 - 65gr mantequilla
 - 65gr harina
 - 1/2dl aceite oliva
 - Cs sal, pimienta blanca, nuez moscada
 - Cs brandy
 - 50gr tomate
 - Cs pimentón dulce
 - 1und cayena
 - 2und huevos
 - 100gr pan rallado
 - 1/2l aceite girasol para freir

Preparación:

Limpiar bien los mejillones pues vamos a aprovechar las cáscaras. Abrir los mejillones al vapor, retirar la carne y picar finamente. Pelar la cebolla y picar muy fina, rehogar suavemente en aceite. Mientras limpiar las cáscaras de los mejillones. Añadir un poco pimentón y cayena a la cebolla. Flambear con brandy, añadir tomate y luego la carne del mejillón picada. Rellenar las conchas con este picadillo al ras. Hace una bechamel espesa, mantequilla fundida más harina y luego la leche hirviendo. Cocer y sazonar. Cubrir el relleno del mejillón con la bechamel y dejar enfriar. Pasar por huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite.

Presentación:

Colocar en un plato o bandeja decorando con alguna lechuga.

Pechugas de pavo rellenas

Ingredientes:

(4 personas)



500gr pechugas de pavo
100gr ciruelas pasas
25gr piñones
1und manzana tipo golden
1und zanahoria
1und puerro
1/2un cebolla
2dientes ajo
100gr bacón o tocino
Cs sal
1/2l sidra
1/4l caldo de carne
500gr patatas
1dl aceite oliva

Preparación:

Abrir las pechugas en forma de libro y rellenar con los piñones, ciruelas troceadas y manzana pelada y descorazonada en dados.

Enrollar formando un rulo y albardar con bacón o tocino. Atar con hilo de cocina.

Picar de forma gruesa la zanahoria, cebolla, puerro y ajo.

Meter las pechugas en horno precalentado con chorro de aceite. Al rato ponerle las verduras. Regar con la sidra.

Cuando esté totalmente cocinada sacar del horno y añadir caldo de carne a la bandeja de horno para aprovechar la salsa. Espesar con un poco de harina o maicena diluida en agua fría.

Hacer patatas avellana fritas para acompañar este plato.

Sacar el hilo de cocina y cortar en rodajas.

Presentación:

Presentar las rodajas de pechuga bien colocadas y salsear .

Acompañar de las patatas fritas. Pudiese llevar también unos champiñones y unas cebollitas francesas asadas.

Flan de turrón



Ingredientes:

(4-6 personas)
4und huevos
1/2l leche semidesnatada
80gr azúcar
1tableta turrón blando tipo Jijona
100gr azúcar para caramelo

Preparación :

Precalentar el horno entre 150º y 170ºc.
Hacer un caramelo rubio con el azúcar un poco de agua y unas gotas de zumo de limón. Caramelizar un molde o moldes individuales.
Hervir la leche y verter sobre los huevos azúcar y turrón.
Pasar la batidora hasta deshacer todos los posibles grumos.
Volcar la crema sobre el molde caramelizado.
Colocar al baño maría en el horno durante 45-60min aprox.
Comprobar que esté cuajado con ayuda de una brocheta de madera.
Sacar del horno y dejar enfriar en el molde 3 a 4 h.

Presentación :

Desmoldar y acompañar de nata montada por ejemplo.

Menú 61

Salmorejo cordobés



Ingredientes:

(4 personas)

1kg tomate pera maduro
200gr pan del día anterior
1diente ajo
½undpimiento verde (opcional)
1dl aceite oliva virgen extra
2und huevo
2lonchas jamón serrano.
40ml vinagre (al gusto)
Cs sal

Preparación :

Cocer los huevos 10min

Troceamos los tomates, muy bien lavados, y los trituramos junto al ajo y el pan, escurrido del sobrante de agua, con la batidora poco a poco. Pasamos el resultado por un colador o un chino, dependiendo de la batidora.

Incorporamos las yemas de los huevos cocidos y reservamos las claras. Trituramos todo de nuevo. Añadimos el Aceite de Oliva Virgen y el vinagre y salamos al gusto.

Lo sirves añadiendo unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima, de esos que tienen un sabor especial, como el que os hemos comentado hoy y listo para comer.

Presentación:

Servir en una taza tipo consomé o plato sopero guarneciendo con la clara de huevo picada y virutas de jamón serrano.

Jarrete de ternera al horno



Ingredientes :

(4 personas)

- 1kg jarrete de ternera
- 1dl brandy
- 4dientes ajo
- ½und pimiento rojo
- 1und cebolla
- 1und zanahoria
- 1dl vino blanco
- 1hoja laurel
- 1,5l fondo oscuro de ternera.
- Cs sal
- 5cl aceite oliva virgen extra
- 2und tomate
- 150gr judías verdes
- 4lonchas bacon ahumado
- 250gr patatas pequeñas
- 150gr tomate frito
- 1sobre colorante

Preparación:

Cortar y condimentar el jarrete la víspera con ajo, laurel y el brandy.

Ecurrir del adobo, salar y freír superficialmente.

En una tartera o similar, dorar el resto de ajo, la cebolla, pimiento, zanahoria.

Añadir vino blanco dejando reducir, y el jarrete ya frito.

Cubrir con fondo oscuro y dejar levantar hervor en fuego.

Meter al horno a 180°C sobre 1 h y 15 min aprox.

Comprobar que esté cocinado y sacarlo de la salsa para luego colarla y ligarla si fuese necesario.

Guarnición: limpiamos las judías, las cortamos al mismo largo, cocemos en agua hirviendo con sal. Ecurrir y refrescar en agua fría.

Envolver en las lonchas de bacon pequeños atados de judías. Meter al horno unos minutos.

Cortar los tomates a la mitad y colocar encima miga de pan con ajo y pimentón dulce, Meter al horno 10 min.

Las patatas van al horno cubiertas de fondo oscuro, tomate frito, colorante durante 1h aprox.

Presentación:

Colocar el jarrete en el plato o bandeja, acompañando de las patatas el tomate y las judías. Salsear. También puede ir en cazuela de barro.

Tarta de frutas

Ingredientes:

(6 personas)

1und masa quebrada redonda para forrar molde.

Crema:

700gr leche

3und huevos 2yemas y 1entero

170gr azúcar

50gr maicena

Limón y canela en rama

1und kiwi

2und mandarina

1/4und piña

4und fresa (si es temporada)

Brillo de gelatina:

175gr agua

8gr gelatina en colas

70gr azúcar

Zumo de medio limón



Preparación:

Forrar con la masa un molde desmontable y cocer en blanco(poner un papel aluminio encima y unos pesos para que no suba).

Cocer 20min aprox.

Hacer la crema pastelera: hervir la leche. Mezclar los otros ingredientes y añadirle la leche hirviendo. Cocer todo junto y dejar enfriar.

Hacer el brillo: hervir el agua con el azúcar añadirle la gelatina en colas previamente remojadas. Cuando esté casi frio añadir el limón.

Montaje: Rellenar la masa cocinada con la crema fría. Cortar la fruta según proceda y decorar la tarta.

Aplicarle el brillo.

Presentación:

Sobre una bandeja redonda.

Menú 62

Terrina de pescado y marisco



Ingredientes:

(4 personas)

- 1/2kg de pescado fresco de roca (tipo cabracho)
- 100gr de carne de langostinos o gambas.
- 250gr nata
- 2ud huevos
- 50gr salsa de tomate
- 4und langostinos
- Cs sal y pimienta.
- 120gr mezclun de lechugas
- 50gr salsa rosa
- Cs crema de balsámico de Módena
- Cs pan para tostar.

Preparación :

Limpiar y cocer el pescado .Dejar enfriar y desmigalar.

Cocer los langostinos y pelar. Reservar 4 und pelados pero con cabeza para decorar.

Mezclar la nata con los huevos, el pescado y el marisco cocido. Poner el tomate, sazonar y triturar.

Verter en moldes individuales o tipo pudding. Cocer al baño maría (150°C) por espacio de 40min aprox dependiendo de tamaño del molde.

Presentar la terrina acompañada de un poco de mezclun y un langostino entero. Aliñar la lechuga y decorar con salsa rosa.

Tostar el pan y hacer un crujiente.

Presentación:

Servir como se indica o simplemente en una fuente acompañando de salsa rosa y el pan tostado. Espolvorear con cebollino o perejil picado.

Rape en salsa con arroz



Ingredientes:

(4 personas)
800gr rape limpio (1,5kg en bruto+)
1und cebolla
1/2und pimiento rojo
1und tomate
2 dientes ajo
1cucharada harina
Cs pimentón dulce
1chorrito vino blanco
5cl aceite de oliva
1/2l caldo de pescado
Cs sal
3und huevos
Cs harina para rebozar.
1/2l aceite para freír
200gr arroz
1diente ajo
1/2l agua o caldo de pescado.
Cs perejil

Preparación :

Limpiar el rape y cortar en medallones sin piel ni espina.

Salar, pasar por harina y huevo batido y freír en abundante aceite. Reservar.

Hacemos la salsa; rehogar en chorro de aceite el ajo picado, la cebolla y el pimiento (todo picado). Añadir el pimentón dulce, la harina y luego el vino. Añadimos el tomate picado y mojamos con caldo de pescado.

Dejamos cocer 15min y posteriormente colamos o trituramos. Rectificamos de espesor si fuese necesario y napar el pescado.

Meter al horno 15 min aprox ,para calentar y que el pescado se empape de salsa.

Acompañar de un arroz blanco al horno.

Presentación:

Presentar en una cazuela o plato acompañando del arroz blanco. Espolvorear de perejil picado.

Bomba Saint-honore



Ingredientes:

(10-12 personas)

Crema saint honoré:

500 g Leche natural entera

5und Yemas de huevo

100 g Azúcar

60 g Almidón de maíz de trigo o maíz (Maízena)

Canela en rama, corteza de limón

10g Gelatina

150g Claras de huevo

140g Azúcar

4 und discos de bizcochos de tamaños diferentes.

1/8 l jarabe para emborrachar

1/8 l brillo para abrillantar. 90gr de agua+4gr de gelatina en colas+35gr de azúcar+ zumo de limón)

Grosellas y menta.

Preparación:

Hidratar la gelatina en agua fría.

Hacer por un lado una crema pastelera y añadirle la gelatina hidratada.

Hacer un merengue y mezclar con la crema anterior.

Hacer un almíbar para emborrachar los bizcochos.

Hacer un brillo de gelatina como en la página 14.

Montaje: en un perol forrado de film transparente ir alternando capas de bizcocho borracho y crema saint-honoré terminando por bizcocho.

Dejar enfriar unas horas y desmoldar.

Flambear ligeramente y abrillantar con el brillo.

Presentación:

Decorar con frutos rojos y menta.

Menú 63

Pimientos del piquillo de mar y montaña



Ingredientes:

(4-6 personas)
12und pimientos del piquillo en lata
1/2l leche
100gr jamón serrano picado
300gr langostinos enteros
60gr mantequilla
60gr harina
Cs pimienta blanca y nuez moscada
Cs sal
300gr salsa de tomate (mejor casera)

Preparación :

Picar el jamón con un cutter. Pelar los langostinos y reservar las cabezas. Picar las colas.

Hacer una bechamel: Calentar la leche, fundir la mantequilla en tartera e incorporar la harina. Añadir la leche y cocer todo. Añadir el jamón picado y la carne del langostino picada.

Rellenar los pimientos con el relleno anterior.

En una cacerola con aceite poner las cascaras de langostinos y flambear con brandy. Añadir la salsa de tomate. Si tenemos algún pimiento roto podemos añadirlo también. Dejar cocer unos minutos y triturar. Pasar por chino o colador.

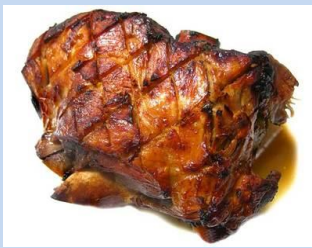
En una bandeja de horno, colocar un poco de salsa y encima los pimientos. Napar con el resto de salsa.

Introducir en el horno 15 minutos y servir.

Presentación:

Presentar en una cazuela de barro o plato decorando con perejil.

Pala de cerdo asada



Ingredientes:

(6 personas)

2kg pala de cerdo con piel
4dientes ajo
1und limón
1hoja laurel
50ml brandy
1dl aceite de oliva
4ramas perejil
1und cebolla
1und puerro
1dl vino blanco
6und patatas medianas.
Cs mayonesa
Cs sal

Preparación :

Hacer un majado con ajo, aceite, sal, limón, brandy, laurel y perejil. Adobar la carne el día anterior al asado y dejar en nevera reposando. Colocar la carne en una bandeja, ponerle la cebolla y puerro troceados. Introducir en el horno precalentado. Asar durante 1h y media dependiendo del tamaño. Ir regando con vino (no por encima de la piel, para que quede crujiente).Comprobar que esté bien asado y dejar reposar.

Lavar las patatas sin pelar y envolver en papel de aluminio. Introducir en el horno, al mismo tiempo que la carne. Cuando estén asadas (comprobando con una brocheta) dejar en zona caliente hasta su consumo.

Hacer una falsa ali-oli triturando el ajo con la mayonesa.

Presentación:

Trinchar la carne para una fuente salseando con el jugo de asado sin verduras y acompañar de la patatas asadas y la mayonesa.

Tarta de mousse de limón



Ingredientes :

(4 personas)
150gr Zumo de limón (3 und)
10gr gelatina neutra Royal
100gr claras huevo
150gr azúcar
550gr nata
1und disco de bizcocho o sobaos.
1bote peq. mermelada de fresa o frambuesa
1lata peq. melocotón en almíbar (200gr+-)
4gr gelatina en hojas
50gr chocolate fondant.

Preparación:

Exprimir los limones y reservar(+/-3und)

Forrar un molde con el bizcocho. Ponerle la mermelada de fresa y reservar.

Poner la nata en un bol y semimontar.

Poner la gelatina con las claras al baño maría. Cuando empiecen a echar vapor, ponerle el azúcar y remover. Montar en máquina como un merengue hasta que casi enfríe.

Mezclar el zumo de limón con el merengue en varias veces, para que se mezcle bien y no se baje mucho el batido.

Juntar la nata con el merengue de limón y verter en el molde forrado.

Dejar en el congelador un buen rato.

Mientras, remojar la gelatina en colas en agua fría.

Triturar el melocotón con el almíbar. Calentar una pequeña parte del puré y disolver la gelatina remojada. Mezclar con el resto de puré.

Sacar la tarta del congelador y cubrir con la gelatina de melocotón.

Presentación:

Decorar con motivos de chocolate con ayuda de un cornet.

Menú 64

Tronquitos salados para aperitivo



Ingredientes:

(aperitivo 12-15 personas)

1und pan de molde en rebanadas largas (enrollados)

100gr salmón ahumado

1und queso crema

10und nueces

100gr jamón cocido

1bote mahonesa pequeño

2und huevo cocido

100gr piña natural

Preparación :

Colocar el pan de molde sobre un trozo de film transparente y untar con el queso crema. Luego estirarle el salmón ahumado en superficie. Enrollar con ayuda del film y dejar enfriar en nevera. Sacar del frío, cortar en discos y decorar con nuez.

Poner el pan de molde sobre un trozo de film transparente y untar con mayonesa o salsa rosa. Colocar el jamón encima y enrollar como en el caso anterior. Picar la yema y clara por separado para decorar el tronco una vez enrollado y frío. Decorar con un trocito de piña.

Presentación:

Sobre platos o fuentes de aperitivos.

Bacalao vizcaína con chip de patata



Ingredientes:

(Aperitivo 12-15 personas)

500gr bacalao desalado en lomos

2dientes ajo

1/2und cebolla

3und pimiento choricero(o la equivalencia en pulpa)

3und tomates rama maduros

1und cayena (opcional)

100gr patatas de freír

Cs aceite de oliva virgen

Cs sal

Cs aceite para freír patatas.

Cs perejil

Preparación :

Cortar el bacalao en porciones de bocado .Sumergir en agua fría y poner al fuego. Cuando hierva, retirar, escurrir y reservar.

Salsa: Sofreír el ajo y la cebolla lentamente en aceite de oliva. Incorporar la pulpa del pimiento choricero (poner previamente sin semillas en agua templada y dejar remojar y con ayuda de una cuchara sacar la pulpa).Incorporar el tomate pelado y dejar cocer 10minutos. Poner un poco de agua de blanquear el bacalao si necesitase. Triturar.

Pelar, cortar y freír las chips de patata, salar.

Poner el bacalao en cazuelita y salsear con la vizcaína.

Meter a horno bajo 5-10min para calentar.

Presentación:

Presentar en la cazuela con la chip de patata y perejil picado.

Tosta de solomillo con hierbas y salsa de queso



Ingredientes :

(Aperitivo 12-15 personas)

2und solomillo de cerdo

1und baguette

100gr nata

100gr queso de Arzúa

1manejo perejil fresco

1manejo cebollino fresco

Cs pimienta blanca y nuez moscada

Cs sal

Preparación :

Cortar la baguette en rebanadas y tostar ligeramente. Reservar.
Limpiar el solomillo, salpimentar y dorar entero sobre una sartén caliente con aceite. Meter al horno 10 minutos justo antes de degustar.

Picar las hierbas y dejar en un plato.

Calentar la nata con el queso cortado en trozos. Cuando el queso se haya fundido, triturar y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Sacar el solomillo del horno y volcar sobre las hierbas para que se reboce bien, cortar en medallones y colocar sobre la tosta de pan.

Salsear y degustar.

Presentación:

Presentar sobre la misma tosta decorando con algún cebollino entero.

Mini-magdalenas de miel y ron



Ingredientes:

(Aperitivo 15 personas)

100g *mantequilla fundida fría.*
80g *azúcar*
20g *miel*
140g *huevos*
160g *harina repostería*
8g *royal*
2cuch *ron*

Preparación :

Mezclar y poner a esponjar los huevos con la miel y azúcar en la batidora a marcha rápida.

Una vez la mezcla alcance su punto máximo de esponjado pasaremos a media velocidad y añadiremos la harina, previamente mezclada con el royal.

Cuando la harina esté prácticamente mezclada añadir el aceite a chorro fino y el ron.

Cuando todos los componentes estén mezclados, dejar la masa en reposo hasta que la levadura química o impulsor empiece a hacer efecto (lo notaremos porque en la superficie aparecen burbujas).

En este punto agitamos la mezcla bien batiéndola en la máquina por unos momentos o removiéndola con la mano.

Pasar a una manga pastelera y llenar las cápsulas en sus 3/4 partes
Cocer a 180°C.durante aprox 8-10min dependiendo del tamaño.

Presentación :

Presentar en las mismas capsulas.

Para convertir en cup-cake decorar con butter cream:Igual cantidad de mantequilla pomada que de azúcar lustre mas colorante o saborizante deseado.

Menú 65

Crema de calabaza con picatostes



Ingredientes :

(4 personas)
2und puerro
5 cl aceite oliva virgen
50gr mantequilla(opcional)
100gr patata
300gr calabaza
1/2l caldo de pollo o agua
Cs pimienta blanca
Cs perejil picado
2rebanadas pan de molde
Cs sal

Preparación:

Limpiar puerros y lavar. Cortar en rodajas. Pelar la patata y reservar. Pelar la calabaza, trocear y reservar.

Rehogar en aceite y mantequilla el puerro sin que tome color. Añadir la patata y la calabaza dejando 1 minuto más. Añadir el caldo de pollo y cocer al menos 15-20 minutos.

Mientras cortar el pan de molde en dados y tostar en el horno. Se pueden freír, pero resultan más aceitosos.

Triturar la crema por túrmix y salpimentar. Rectificar con más caldo si queda muy espesa (se le puede añadir un chorro de nata).

Presentación:

Servir en taza acompañando en último momento con los picatostes. Espolvorear con perejil picado.

Fish and chips



Ingredientes :

(4 personas)

600 gr bacalao, merluza o abadejo.

100gr harina de trigo

1und huevo

1und cerveza 20cl

½ und sobre de royal

1/2 aceite oliva suave

Cs sal y pimienta

Cs perejil

Guarnición:

500gr patatas

Preparación:

Limpiar y cortar el pescado en tiras y reservar.

Hacer una pasta tipo orly con la harina, royal, cerveza, sal y la yema de huevo. La clara se monta a punto de nieve y se añade al final.

Pelar y cortar las patatas en bastones.

Pochar las patatas en aceite y reservar.

Añadir la clara de huevo a la masa mezclando suavemente.

Introducir el pescado en la masa e ir friendo. Escurrir para papel absorbente.

Freír las patatas en aceite muy caliente hasta que se doren.

Presentación:

Se sirven normalmente todo junto sobre un papel decorativo o tipo churros. Es un plato de comer en la calle.

Se puede acompañar de una salsa mahonesa o tártara y al que le guste el limón también se lo puede exprimir.

Pastel de queso japonés



Ingredientes :

(un molde de 20 cm de diámetro x 6,5 de alto)

250 g. queso Philadelphia o queso crema

50 g. mantequilla ablandada

100 ml. Leche entera

120 g.(6und) yemas de huevo

3 g. sal fina

8 ml zumo de limón

70 g. harina de trigo

50 g. maicena

250 g.(6und) Claras de huevo a temperatura ambiente

130 g azúcar

Preparación:

Lo primero es forrar el molde con papel de horno.

En un bol mezclar con varilla, la mantequilla, el queso y la leche. Cuando veamos que la mezcla está bien homogénea, añadir las yemas y volver a batir. Incorporar la sal y el limón.

Tamizamos la harina y maicena sobre la mezcla anterior e ir mezclando hasta que no haya grumos.

Aparte hacer un merengue con las claras, montando primero las claras e ir añadiendo el azúcar poco a poco hasta total disolución. No montar en exceso.

Juntar los dos preparados en dos o tres veces para que quede muy aireada la mezcla.

Introducir el horno precalentado a 150°C. Se cocinará al baño maría.

El tiempo de cocción puede oscilar entre 45,55 minutos aprox.

ADepende del reparto de calor del horno.

Apagar el horno y dejar el pastel 10 min con la puerta entreabierta.

Presentación:

Una vez fría, se puede acompañar de mermelada de fresa, frambuesa o simplemente espolvorear de azúcar glasé.

Menú 66

Marmitako



Ingredientes :

(6 personas)
500g bonito o atún
½ kg de patatas
½ und pimiento verde
1und tomate
1 und cebolla
1 diente ajo
½ und pimiento rojo
1und pimiento choricero
3/4l caldo de pescado
1/2dl aceite de oliva v.e.
Sal

Preparación:

Pela el tomate y rállalo o pícalo muy fino. Pela la cebolla y pícala también, haz lo mismo con el ajo.

Lava y corta los pimientos en dados. El pimiento choricero debes dejarlo en remojo unas horas y luego raspar la pulpa con una cuchara.

Rehoga en una olla el ajo, cebolla, pimientos en el aceite de oliva.

A continuación, añade el tomate.

Pela las patatas y córtalas en trozos escachados. Añádelas al sofrito.

Ponle la pulpa de pimiento choricero y moja con el caldo.

Cocer 10-15 minutos.

Limpia el bonito y corta en dados.

Cuando las patatas estén cocidas añade el bonito remueve para que se mezcle y apaga la olla dejando reposar antes de comer.

Lubina sobre espinacas y piñones



Ingredientes:

(3 personas)
1kg lubina
300gr espinacas
75 gr piñones
1/2kg patatas
1dl aceite de oliva virgen extra
1 manojo peq. perejil
Sal

Preparación:

Limpiar, y filetear la lubina. Cortar en raciones de 180gr.
Pelar las patatas y cortar en rodajas. Cocer en agua con sal y reservar.
Marcar la lubina en la plancha después de salar, con poco aceite y reservar.

Saltear los piñones y agregar las espinacas frescas.

Preparar un aceite de perejil triturando hojas de perejil con aceite virgen extra. Colar.

Colocar en una bandeja de horno las patatas cocidas, encima las espinacas y piñones. Encima colocar la lubina.

Meter al horno 5 minutos.

Sacar y servir con el aceite de perejil.

Presentación :

Servir al centro de la mesa en la bandeja de horno si es presentable y bonita o emplatar individualmente.

Tronco de fresas con nata



Ingredientes :

(6-8 personas)

Bizcocho plancha enrollable:

100g Yemas de huevo (5 und.)

150g Claras (5 und.)

115g Azúcar

135g Harina floja

½ und Ralladura de limón

Nata montada: 425gr + 75 azúcar.

Fresas : 1/2 kg aprox

Preparación:

Bizcocho: Separar las claras de las yemas. En un recipiente batir las yemas hasta formar relieve.

Por otro lado, montar las claras con el azúcar hasta que el esponjado alcance el punto máximo. Juntar los dos batidos suavemente.

Añadir la harina tamizada poco a poco y de forma continuada, mezclándola con la mano en movimiento circular y de abajo hacia arriba

Una vez esté incorporada toda la harina al esponjado, iremos poniendo el conjunto en una manga e iremos escudillando (o estirando con espátula) sobre papel antigraso en placa de horno.

Cocer a horno fuerte 200-220° C El tiempo será de 5-7 min aprox..

Una vez cocidas, se dejan enfriar enrolladas con el papel para facilitar su posterior uso.

Nata montada: enfriar bien la nata y el recipiente de montado. Batir a máquina y cuando esté a medio montar añadir el azúcar poco a poco. Reservaren frio.

Lavar y cortar las fresas en dados no muy grandes.

Montaje: desenrollar el bizcocho y extender una capa de nata. Esparcir las fresas.

Enrollar el tronco, esta vez sin el papel, pero ayudándonos de el.

Decorar con más fresas enteras y nata.

Menú 67

Mejillones en escabeche



Ingredientes :

(Aperitivo 8-10 personas)

- 2kg Mejillones con concha.
- 1/4l. Vinagre de vino blanco o tinto
- 1/4l Aceite oliva virgen extra.
- ½ und Cebolla pequeña
- 4 dientes ajo
- 10 granos Pimienta negra en grano
- 8-10gr Sal
- 10-15 gr Pimentón dulce(de la vera)
- 2hojas Laurel
- 2 ramitas Perejil

Preparación ::

Limpiar los mejillones y abrirlos al vapor con un poco de agua y laurel y les retiramos la cáscara y pelos. Reservar.

Poner el aceite a calentar y añadir todos los ingredientes excepto el pimentón. Cuando se fría el ajo y cebolla, retirar del fuego, añadir el pimentón (cuidado de no quemar) y el vinagre justo a continuación. Remover. Hervir todo junto 5-10 minutos.

Colar sobre la carne de los mejillones y hervir otros cinco minutos como mínimo.

Dejar enfriar. Consumir al cabo de unos días (estarán más ricos).

Se conservan perfectamente en la nevera durante 1 mes o más cubiertos de escabeche. Sacar de la nevera unos minutos para que se atemperen.

Presentación :

Presentar sobre una tosta de pan, cucharita china, lata o rabanera acompañada de un poco de escabeche.

Cerdo agri dulce con arroz basmati



Ingredientes :

(5personas)

600 gr Lomo de cerdo limpio y cortado en dados

300 gr Pimientos verdes, rojos y amarillos.

1 und Guindilla

50 gr Harina

2 und Huevos

Para la salsa

75 gr Salsa de soja

7,5cl Vinagre

75 gr Azúcar

1/5 dl Sake o Jerez

5-10 dl Fondo oscuro

20 grs Salsa de tomate

50 gr Maicena

Sal

Guarnición: arroz pilaf tipo seco o basmati.

Preparación:

Salpimentar la carne y rebozarla. Reservar

Saltear los pimientos cortados en cuadrados con la guindilla.

Añadir la carne y saltear todo junto. Reservar

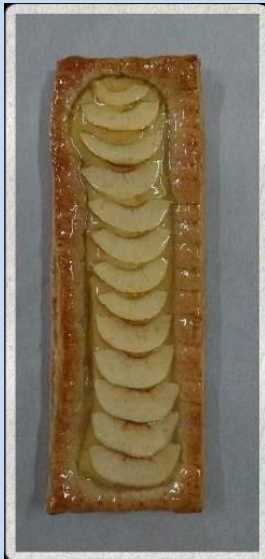
Hacer caramelo, desglasar con el vinagre y reducir, añadir el jerez el fondo, el tomate y hervir, ligar con la fécula.

Salsear por encima la carne y los pimientos. y servir

Presentación :

Acompañar del arroz basmati.

Banda de manzana



Ingredientes:

(4-6 personas)

500g Hojaldre congelado (rectangular mejor)

1-2 Manzanas

Crema pastelera:

½ litro de leche

2 yemas de huevo

1 und huevo

35gr maicena

45gr azúcar

Aromas (Limón, canela o vainilla)

Preparación:

Preparamos la crema hirviendo la leche con los aromas y mezclando el resto de los ingredientes.

Añadimos la leche a la mezcla y cuajamos al fuego. Luego dejamos enfriar.

Estiramos el hojaldre y lo cortamos de forma rectangular. Pinchamos ligeramente el centro con un tenedor y extendemos la crema en esta parte.

Mondamos y cortamos las manzanas en medias lunas y las colocamos montando laminas escalonadas. Ponemos un poco de azúcar y horneamos a 180 °.

La placa donde se vaya a hornear se debe de humedecer ligeramente o poner papel de horno, nunca engrasar cuando se trate de hojaldre.

El tiempo puede oscilar entre 20-25 min.

Presentación :

Se puede decorar con algo de brillo gelatina (100gr agua, 100gr de azúcar, gotas de limón y 5gr de gelatina neutra), chocolate fundido o coco rallado y también con cerezas rojas u otras frutas frescas.

Menú 68

Minestrone milanesa



Ingredientes :

(10 personas)

- 150 gr Tocino veteadado cortado en daditos
- 1.5 dl. Aceite
- 400 gr. Tomate, pelado, sin pepitas y picado
- 100 gr. Zanahorias, peladas y cortadas en dados
- 100 gr. Nabos, pelados y cortados en dados
- 200 gr. Repollo, lavado y cortado en dados
- 100 gr. Apio limpio y cortado en dados
- 200 gr Puerros limpios y cortados en dados
- 1,5 l Caldo blanco de carne hirviendo
- 80 gr Guisantes desgranados
- 80 gr. Judías verdes sin hebras y cortadas en trozos
- 80 gr. Judías blancas cocidas en blanco
- 50 gr. Macarrones cocidos y cortados en trozos
- 3 unid. Dientes de ajo picados
- 1cuch. Perejil picado
- c.s. Sal

Preparación:

Rehogar el tocino en el aceite hasta que empiece a dorar

Agregar el tomate y cocer lentamente 10 min.

Mojar con el caldo dejar hervir y agregar las verduras, cocer lentamente 30 min.

Añadir las judías blancas cocidas y los macarrones cocidos y troceados

Sazonar y añadir los ajos y el perejil majados y hechos pulpa

Dar un hervor y servir.

Presentación :

En legumbrera con queso parmesano rallado, aparte.

Una vez frío guardar tapado en cámara.

Kokotchas de bacalao al pilpil



Ingredientes :

(4 personas)

500 gr. *kokotchas de bacalao frescas o
descongeladas.*
Cs *aceite de oliva virgen extra*
 1und guindilla
 5 dientes de ajo
Cs *filamentos de azafrán o perejil picado.*
 Guarnición: patata torneada cocida.
 Sal

Preparación:

En una sartén o cazuela de barro calentar aceite de oliva virgen extra (aprox un dedo de altura para que cubra las kokotchas), añadir el ajo laminado y la guindilla. Cando estén fritos apagar el fuego y retirar del aceite.

Cuando el aceite este casi frio añadir un pelín de sal (depende del tipo de kokotchas utilizadas: desaladas o frescas) y añadir las Kokotchas. Cocinar por espacio de 2-4 minutos dependiendo del tamaño.

Apagar el fuego y retirar las kokotchas del aceite y dejar enfriar.

Emulsionamos el acaite de la cazuela con ayuda de un colador o batidora hasta que ligue por completo.

Incorporar las Kokotchas en el momento de servir, mezclando e integrando con la salsa.

Espolvorear de hebras de azafrán o perejil picado y el ajo laminado previamente frito.

Acompañar de unas patatas cocidas torneadas.

Presentación:

Normalmente se sirven en la misma cazuela de barro para que no se enfríen.

Tartaletas de crema de limón

Ingredientes :

(8-10 personas) depende del tamaño de las tartaletas.

Masa quebrada dulce: o comprar las tartaletas hechas.

250gr Harina floja

125gr Mantequilla o grasa similar

125gr azúcar glace

1und Huevo

Pizca de sal y vainilla u otro aroma

Crema de limón:

250 gr. de azúcar

la piel de un limón rallada

180 gr. de zumo de limón (aprox. 4 limones)

120 gr. de mantequilla

4 und huevos

Merengue directo:

150gr de azúcar

100gr claras



Preparación:

Masa quebrada dulce: Amasar todos los ingredientes, reposar en nevera. Estirar sobre moldes y cocer en blanco.

Crema de limón:

En un bol de cristal o acero se pone el zumo de limón, el azúcar, los huevos y la ralladura de limón.

Se mezcla con la varilla hasta que se disuelva el azúcar y se consiga un líquido o crema homogénea. Pasar por colador a un cazo.

Calentar hasta casi 90° sin llegar a hervir rascando sin parar para que no se agarre. Se apaga y se sigue removiendo con la varilla. (Este paso se puede hacer en el microondas, recomendable.)

Se añade la mantequilla en trozos y se remueve con la varilla para que se mezcle con la crema. Dejar enfriar del todo.

Merengue directo:

Mezclar ingredientes al baño maría hasta disolver azúcar y montar con batidora.

Presentación :

Rellenar las tartaletas con la crema, poner el merengue encima con manga pastelera y tostar con soplete. Se le puede poner un pelín de gelatina en superficie para que brillen.

Menú 69

Ensalada templada de pollo, pera, y frutos secos.



Ingredientes:

(para 6 personas)

3 und peras tipo conferencia

2 und pechugas de pollo

200gr mézclum de lechugas (con rúcula y berros)

¼ und cebolla roja

100gr cherrys

100gr frutos secos

Cs sal, pimienta.

Cs crema de vinagre de Módena, aceite y sal.

Preparación:

Cortar la pechuga a lo largo. La marcamos en la sartén con un chorrito de aceite y terminar en el horno 10 minutos. Salpimentar y reservar templada.

Cortar la cebolla en rodajas finas. Cortar los cherrys a la mitad.

Pelar las peras, descorazonar y cortar en láminas.

Montar la ensalada colocando como base la mezcla de lechugas.

Encima y alrededor ir colocando el pollo y las peras alternando.

Situar algunos tomates cherrys y la cebolla.

Condimentar con el aliño preferido. Terminar con los frutos secos.

Solomillo de cerdo con dos compotas y patata crema.



Ingredientes :

(para 6 personas)

800gr solomillo de cerdo.

300gr de orejones

300 gr de cebolla dulce

600 gr patata

250gr nata de cocinar

250gr leche

4und huevo

Cs queso rallado

Cs sal, pimienta, nuez moscada.

1 ramitas romero

Preparación:

Hidratar los orejones una hora antes de la elaboración. Cubrir con agua nueva y cocer hasta que estén tiernos. Escurrir parte del agua y triturar.

Pelar las patatas y cortar en lonchas muy finas. Verterlas en una bandeja de cerámica o pirex previamente untada con mantequilla. Aparte batir los huevos con la leche, nata. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada rallada. Verter sobre las patatas. Espolvorear con queso. Introducir en el horno aprox 1 h y cuarto a 150°C. Si se tuesta la superficie en exceso, tapar con aluminio. Comprobar que estén pinchando con cuchillo.

Limpiar los solomillos de tez, cortar en medallones y reservar.

Pelar la cebolla y picar en juliana. Poner en una tartera rehogando primero en aceite y luego cubrir con agua. Cocinar lentamente y cuando esté blanda triturar.

Hacer los solomillos a la plancha.

Presentación:

Hacer unas lágrimas de purés de base, al lado unas patatas crema y el solomillo sobre los purés decorando con romero.

El puré de orejones se puede sustituir por calabaza.

Tartaletas de almendra al limón



Ingredientes :

(para 10-12 tartaletas según tamaño)

Relleno:

300 g huevos (6und)

75g mantequilla

275 g azúcar

45g miel (opcional)

300g almendra molida

5g impulsor (levadura química)

Cs ralladura de limón.

Cs almendra en cuadradillo o laminada.
Pasta quebrada: 250 gr harina, 125gr mantequilla, 75 azúcar glase, 1 huevo.

Preparación:

Realizar la masa quebrada o comprarla hecha. Forrar las tartaletas con la masa y dejar reposar en frío.

Hacer el relleno:

Poner en la batidora a esponjar a marcha rápida los huevos y los azúcares. Mantener batiendo hasta que el esponjado alcance el punto máximo.

Retiraremos el perol de la batidora, iremos añadiendo la almendra con el impulsor poco a poco y de forma continuada, mezclándola con la mano o espátula en movimiento circular y de abajo hacia arriba. Añadir la ralladura de limón.

Una vez esté incorporada toda la harina al esponjado, añadimos la mantequilla fundida pero no caliente suavemente

Verter el relleno sobre las tartaletas y cocer al horno entre 180° C y 200° C

Menú 70

Surtido de Canapés

Jamón con queso, cangrejo- pepino, melón con jamón

Ingredientes :

Surtido para 16 und de cada aprox.

Jamón y queso:

4 lonchas jamón york tipo 8x8

100g Queso crema tipo philadelphia

4 rebanadas pan de molde

1 gr gelatina

1rodaja pepinillo o cebollino para decorar

Pepino y cangrejo:

100 und palitos de cangrejo

1und huevo cocido

50gr mahonesa

1g gelatina

4 rebanadas pan de molde

1und pepino

Melón con jamón:

½ und melón de cantalupo

100gr jamón serrano

4 rebanadas pan de molde

cebollino para decorar



Preparación:

Jamón y queso:

Remojar la gelatina y calentar en microondas ligeramente. Mezclar con el queso crema y remover. Extender queso sobre loncha de jamón cocido y enrollar.

Colocar sobre pan de molde cortado con cortapastas.

Pepino y cangrejo:

Acanalar pepino, cortar en rodajas de 1cm y quitar semillas del centro. Remojar la gelatina. Picar palitos muy finos añadir mahonesa y gelatina fundida en microondas. Remover.

Colocar sobre pan de molde untado con mahonesa la rodaja de pepino y encima la mezcla de cangrejo.

Melón con jamón:

Hacer bolas o formas bonitas con el melón. Untar pan con mantequilla y colocar las lonchas de jamón cortado muy fino encima.

Ponerle las bolas de melón y decorar.

Presentación :

Decorar cada canapé intentando resaltar por contraste.

Tosta de pisto con huevo



Ingredientes :

(12 und)
1und barra pan
½ und cebolla
½ und calabacín
½ und de cada pimiento rojo y verde
1und tomate maduro
c/s Pimentón dulce
12und huevos de codorniz
Cs aceite virgen extra

Preparación:

Cortar el pan en rebanadas sesgadas y tostar ligeramente.
Limpiar las verduras y cortar en dados. En una sartén o tartera ir añadiendo sobre el aceite caliente, la cebolla, pimientos, calabacín y pimentón dulce, finalmente el tomate (puede ser frito). Reservamos.
Hacer los huevos a la plancha y reservar.
Montar la tosta: Colocar el pisto sobre el pan y luego el huevo encima.
Meter al horno para darle un toque de calor.

Presentación :

Decorar con hoja fresca perejil

Salmón en escabeche blanco



Ingredientes :

(20 und, dados de 25 gr cada uno)

½ kg salmón limpio sin espinas.

½ und cebolla

½ und zanahoria

½ und puerro

1/4l aceite v.e

200gr vinagre de vino blanco

Laurel, pimienta negra en grano, perejil.

Sal

Preparación:

Cortar el salmón en dados de un bocado de 25gr aprox. Colocar en una tartera o bandeja de horno. Ponerle sal y reservar.

Cortar la cebolla, zanahoria y puerro en juliana.

Calentar el aceite y añadir las verduras con los condimentos.

Dejar freír unos minutos y a continuación añadir el vinagre. Dejar cocer unos 5 minutos más.

Verter el escabeche caliente sobre el salmón. Poner al fuego o al horno y levantar hervor. Necesita muy poco tiempo.

Dejar enfriar y ya se puede consumir.

Presentación :

Decorar con las hortalizas y perejil.

Pollo Tandoori

Ingredientes :

(15-20 und, brochetas)

2und *pechuga de pollo limpia de piel y hueso.*
1und *pimiento*
1und *cebolla*



Salsa tandoori:

2 und *yogures naturales sin azúcar*
2 cucharadas *peq pimentón dulce*
1 cucharada *cúrcuma*
1 cucharadita *cominos molidos*
1 cucharada *ajo en polvo*
1 cucharadita *orégano seco*
1 cucharadita *pimienta negra molida*
1 cucharada *jengibre en polvo*
2 und *cayenas molidas*
Zumo de un limón
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Preparamos la salsa Tandoori mezclando bien todos los ingredientes. Troceamos el pollo en daditos grandes y lo mezclamos con la salsa, lo removemos bien que se impregne por todos lados.

Tapamos con film y dejamos en el frigo hasta el día siguiente.

Pasado el tiempo de maceración, troceamos de forma regular las verduras (pimientos y cebolla)

Insertamos en las brochetas los trozos de pollo alternando con los pimientos y la cebolla.

Ponemos en la plancha o sartén no muy fuerte para que se cocinen en su punto y no se queme el exterior.

Si se cocina como plato principal, se puede acompañar de una guarnición al gusto por ejemplo cous-cous.

Presentación :

Crema catalana



Ingredientes :

(5-6 personas)

700g Leche.
100g Yemas (5und)
170g Azúcar.
30g Maizena
100g Azúcar para quemar

Aromatización: Canela en rama o vainilla. Corteza de limón.

Preparación:

Poner la leche a hervir con la vainilla o los aromas.

A parte, mezclar en un cazo de acero inox., las yemas con los huevos, la maizena y el azúcar, batiendo hasta que quede una pasta cremosa y fina.

Cuando ha hervido la leche incorporarla a la mezcla de yemas, huevos, maizena y azúcar.

Llevar al fuego y cocer hasta que alcance el espesor y textura óptimas. Colar por un chino y extender sobre la cazuela o copa donde se vaya a servir

Presentación :

A la hora de servir espolvorear con azúcar y tostar con pala de quemar o soplete.

Menú 71

Falafel



Ingredientes :

(4-6 personas)

Si es aperitivo para 16 personas.

½ kg garbanzos o de habas (crudos y en remojo)

1 und cebollas picadas

½ manojo perejil fresco

½ manojo de cilantro fresco

3 dientes ajo

2 cucharaditas comino molido

1 taza pan rallado

½ sobre royal

1 cucharadita sal

1 pizca de pimienta negra

1/2 cucharadita cayena molido (opcional)

Aceite para freír

Preparación:

Lavar con agua y escurrir los garbanzos o habas dejados en remojo la noche anterior.

Triturar directamente los garbanzos "sin cocer" o habas con la batidora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezcle hasta conseguir una textura espesa.

Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional), la levadura en polvo y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.

Forme con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas, del tamaño de una albóndiga. Aplástelas un poco. Si la mezcla le queda demasiado húmeda por lo que le es difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.

Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que le queden dorados (5-7 minutos). Servir caliente

Presentación:

Se puede servir como aperitivo o como bocata dentro de pan pita acompañado de lechugas. Otra opción es ponerlo en brochetas y acompañarlo de salsa ali-oli.

Bonito a la plancha con arroz integral de verduras.

Ingredientes :

(4 personas)

1kg bonito (si no se encuentra, podemos emplear otro pescado azul como xarda,

atún, emperador o marraxo)

100gr arroz integral

½ cabeza brócoli

½ und pimiento rojo

½ und calabacín

80gr lombarda

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 dientes ajo

1 puñado de perejil fresco

1 chile rojo

2 cucharadas salsa de soja

Semillas de sésamo para decorar



Preparación:

Limpiar el bonito y cortar en medallones o filetes gruesos. Reservar.

Cocina el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete dependiendo de la marca suele tardar unos 25 minutos.

En un wok calienta agua y cuando rompa a hervir echa las verduras troceadas. Cocina durante 1 ó 2 minutos. También puedes usar una olla o sartén grande. Cuela las verduras y reserva.

En el mismo wok calienta el aceite y sofríe el ajo, el perejil y el chile troceados durante 1 minuto a fuego fuerte, sin parar de remover.

Echa las verduras, el arroz integral, la salsa de soja y cocina durante 1 ó 2 minutos más removiendo.

Decora con semillas de sésamo (opcional).

Marca el bonito en la plancha o sartén por ambos lados. No cocinar en exceso. Se le puede poner un poco sofrito de aceite con ajo y perejil por encima.

Presentación:

Presentar una base con el salteado y colocar encima los trozos de bonito. Decorar con perejil y tomate cherry.

Compota de manzana, orejones y ciruelas.



Ingredientes :

(8 personas)

4 und manzanas tipo Golden.

200 gramos de orejones

200 gramos de ciruelas pasas sin hueso

1 vaso de vino blanco

200 gramos de azúcar

1 palo de canela

Preparación:

Remoja las ciruelas en agua tibia durante 2 horas como mínimo.

Pela las manzanas, después de descorazonarlas córtalas cuadrados grandes. Poner en agua con limón para evitar la oxidación.

Pon a cocer los orejones en agua fría, durante media hora.

Añade las ciruelas, las manzanas, el vino, el azúcar y la canela

Deja que cueza a fuego muy lento durante otros 20 minutos.

Si el jarabe estuviera demasiado flojo, separa las frutas y deja que cueza un poco más hasta que espese, volviendo luego a poner las frutas.

Dejar enfriar.

Presentación:

Servir en una taza o cuenco.

Menú 72

Quiche Lorraine



Antes y después del horno

Ingredientes :

(6-8 pizzas medianas)

Para la masa:

250 gramos harina

125 gramos mantequilla

1 und huevo

Una pizca sal

50 ml agua

Relleno :

4 Huevos.

1/2l Nata líquida.

150 gr. Queso tipo gruyère o similar rallado.

150 Bacán en lardones.

1 und Cebolla rehogadas en mantequilla.

Sal, pimienta blanca molida y nuez moscada.

Preparación:

Preparar la masa (que se puede comprar hecha también) dejar reposar en nevera cubierta con film.

Dorar el bacón en una sartén, escurrir la grasa.

Estirar la pasta, colocar en un aro/molde y pinchar con un tenedor, cocer en blanco 15 minutos. Retirar .

Mezclar la nata y los huevos, sazonar.

Colocar por capas el bacón, la cebolla, el queso .

Cubrir con la crema.

Introducir a horno a 180°C, 25-30 min.

Sacar, dejar enfriar ligeramente, desmoldar, porcionar y servir.

Presentación :

Entero al centro de la mesa .

Hay una versión que lleva repollo en juliana previamente cocido.

Tosta de guacamole, salmón y queso feta



Ingredientes:

(6-8 personas) Aperitivo

1 und barra de pan de semillas o integral

2 o 3 und aguacate maduro

150gr salmón ahumado laminado

150gr queso tipo feta, mozzarella o fresco.

½ und cebolla

1und lima

1 und chile o jalapeño

1 cucharada cilantro picado

1ramita cebollino

Sal y pimienta

Preparación:

Cortar el pan en rebanadas y tostar en horno ligeramente.

Guacamole: Abrir los aguacates, sacar la pepita y extraer la carne.

Machacar con un tenedor y añadir el zumo de lima para que no se oxide. Añadirle la cebolla, el chile y cilantro todo ello muy picadito.

Cortar el salmón en tiras. Cortar el queso.

Presentación :

Colocar sobre la tosta el guacamole, encima el salmón y terminar con el queso. Decorar con el cebollino picado. Se puede sustituir el queso por huevo de codorniz cocido.

Chipirones a la plancha con arroz negro



Ingredientes :

(4 personas)
1kg chipirones
200gr arroz (mejor integral)
2 bolsitas Tinta de calamar
½ und cebolla
1 diente ajo
1hoja laurel
5 cl Aceite de oliva
6 ramas Perejil
CS sal

Preparación:

Limpiamos los chipirones separando cabeza quitando tripa, pluma. Las aletas se apartan junto con las cabezas. Reservar.

Sofreír en aceite la cebolla y el ajo picado. Añadir el arroz rehogando 1 min. Ponemos la tinta y mojamos con caldo o agua hirviendo en doble volumen de caldo que de arroz. Salar. Poner el laurel y dejar cocer aprox. 20min dependiendo de la marca de arroz. Se puede hacer al fuego tapado y luego terminar al horno destapado para que resulte más seco.

Aceite de perejil: Triturar el perejil con aceite de oliva. El perejil se blanquea primero en agua hirviendo y se refresca en agua con hielo. Queda más verde de esta manera.

Calentar una plancha o sartén en el fuego. Ir poniendo los chipirones (poca cantidad junta). Dorar por un lado y dar la vuelta a los pocos segundos. Ponerle sal

Presentación :

Emplatar el arroz negro en un aro y encima o al lado colocar los chipirones. Decorar con el aceite de perejil.

Parfait de frutos del bosque



Ingredientes :

(4 personas)

250gr frutos del bosque (moras, frambuesas,
 arándanos e incluso fresas) Congeladas
2und yogurt natural entero (semicongelado)
 1 cuch. sopera azúcar glace.
 150gr muesli
 50-80gr miel
50gr frutos del bosque para decorar

Preparación:

En la túrmix o vaso de máquina trituradora poner el azúcar y añadir la fruta, triturar. Añadir la miel y los yogures, volver a triturar hasta que quede cremoso.

En un vaso poner en el fondo un poco de muesli. Cubrir con el helado y terminar con frutas por la superficie.

Presentación :

Decorar con menta

Menú 73

Empanada de verduras



Ingredientes :
(10-12 personas)

Relleno:

1und cebolla
2und zanahoria
½ und pimiento rojo y verde
1und calabacín
1und berenjena
150gr champiñones
1lata aceitunas(opcional)
3und Huevo cocido(opcional)
Cs Aceite oliva, pimentón dulce.

Masa:

560 gr harina media fuerza
30gr levadura
10 gr sal
50gr aceite de oliva o mantequilla
200ml agua (puede ser mitad agua y mitad leche)
2und huevo

Preparación: :

Primero haremos la masa mezclando en un volcán o bol todos los ingredientes. No juntar nunca la sal y la levadura al mismo tiempo (mezclar primero uno y después el otro). Dejar reposar tapando la masa ½ hora aprox.

Limpiar y picar las hortalizas. Las berenjenas se deben dejar en sal unos minutos. Rehogar las hortalizas por orden de dureza en aceite. Cuando estén tiernas, añadir pimentón dulce y reservar.

Cocer los huevos enfriar reservar para cortar en rodajas.

Dividir la masa en dos partes, una de ellas, un pelín más grande que será para la parte inferior.

Estirar con rodillo la parte inferior sobre la bandeja de horno untada con aceite. Cubrir con las verduras, poner el huevo cocido. Si llevase atún mezclar con las verduras. Tapar con la segunda capa de masa. Cerrar el borde y pintar con huevo batido.

Meter al horno ½ h aprox a 180°C con el horno precalentado.

Presentación :

Dejar enfriar y servir cortada en porciones

Medallones de merluza a la gallega (con verduritas al vapor)

Ingredientes :



(6 personas)
2kg merluza
2 und alga nori
1und brécol
1 und coliflor
3 und zanahorias
1/4l aceite
cucharadas pimentón dulce
Cs sal
4 dientes ajo
Cs vinagre

Preparación:

Limpiar, desespinar en dos lomos y quitar piel a la merluza.
Cortar tiras de alga nori y envolver la merluza, formar medallones.
Salar y dejar reposar.

Ajada: Pelar los ajos y cortar en rodajas. En un cazo poner el aceite y los ajos y calentar. Cuando se doren los ajos retirar del fuego y quitar los ajos. Esperar a que enfríe un minuto el aceite y añadir el pimentón agitando sin parar. Casi al mismo tiempo añadir un chorrito de vinagre para evitar que se queme el pimentón (cuidado, puede derramarse).
Dejar enfriar totalmente y colar. Reservar en biberón.

Limpiar, lavar las verduras y cortar en ramilletes.

Poner una olla al fuego con poca agua. Colocar encima una cesta de cocer al vapor y cocinar las verduras aprox 10-12 min. En otra olla cocinar la merluza al vapor también y durante 5 minutos es suficiente.

Presentación:

Presentar el medallón en el plato con las verduras a lado y napar con salsa gallega (ajada roja).

Tiramisú light

Ingredientes :



(6 personas)
8 und rodajas de pan de molde integral
180 g de requesón o queso crema bajo en calorías.
1 und yogurt griego natural sin azúcar (125 g)
50ml de miel
50ml leche evaporada.
6gr 3 láminas de gelatina neutra
1 taza café solo o descafeinado.
25gr de azúcar moreno para el café
1 cucharada licor (opcional)
3cucharadas cacao en polvo 0% (sin azúcares añadidos)

Preparación:

Hidratar la gelatina en agua muy fría.

Quitar la corteza del pan de molde.

Hacer un café solo ligero en cafetera o disolver un sobre de café soluble en agua caliente y añadirle el azúcar moreno. Si se le quiere dar un toque de licor, añadir aquí.

Calentar la leche evaporada y disolver la gelatina. Esperar a que enfrié.

En un bol mezclar el queso con la miel el requesón y el yogur batiendo hasta que no se vean grumos. Añadir la leche evaporada casi fría y mezclar.

En una bandeja colocar una capa de pan de molde y empapar con el café.

Poner una capa de crema de queso. Cubrir con otra capa de pan que empaparemos de café como la primera.

Terminar con la segunda capa de crema de queso.

Dejar enfriar en nevera, mejor de un día para otro.

Presentación:

Espolvorear con cacao o chocolate rayado cuando se vaya a comer.

Menú 74

Tosta de Humus



Ingredientes :

(para 4 personas)

400 gr. garbanzos cocidos en conserva.
1 cucharada y media tahina (sésamo tostado majado con aceite)
1 cucharadita rasa comino molido.
1 diente ajo pequeño.
½ und zumo de limón
½ und agua.
cs Sal, pimienta negra.
½ cucharadita pimentón dulce.
Perejil o cilantro picados.
Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Ecurrir bien los garbanzos y ponerlos en el vaso de la batidora junto con la tahina, el comino, el ajo, la mitad del agua y la mitad del zumo de limón. Triturarlo todo bien, añadiendo un poco más de agua si veis que no toma la textura adecuada, debe ser cremosa pero consistente. Una vez tengáis la textura adecuada, añadid sal y pimienta negra al gusto, e incorporad más zumo de limón si os gusta con un punto mayor de acidez. Volved a triturarlo todo para que se mezclen bien la sal, la pimienta y el limón.

Pasad el hummus a un bol, espolvoread por encima el pimentón, y terminad con el perejil o cilantro picados y un chorrito de aceite de oliva.

Presentación:

Untar sobre una tosta de pan integral o acompañar con unos "crudités" de zanahoria, pepino...

Brocheta de pavo al curry, con manzana (parrillada de verduras)

Ingredientes :



(para 6 personas)
1 kg solomillo de pavo.
½ kg manzana Golden
6 und tomates cherry
150 gr setas pleurotus
150gr calabacín
150 gr zanahoria
150 gr espárrago verde
Cs sal
Cs curry
2dientes ajo
Aceite de Perejil
Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Cortar el pavo en dados grandes. Condimentar con aceite, curry y ajo. Dejar macerar una hora. Pelar las manzanas y cortar en dados.

Insertar en brocheta el pavo y la manzana intercalando. Terminar con tomate cherry.

Limpiar las verduras, cortar el calabacín y zanahoria en láminas. Partir las setas en trozos y pelar los espárragos de la mitad hacia abajo.

En el último momento hacer las verduras a la plancha y reservar.

Calentar en el horno si hiciese falta. Hacer las brochetas en la plancha con un poco de aceite.

Presentación:

La brocheta a un lado del plato y las verduras al otro. Ponerle un poco de aceite de perejil a las verduras aparte de sal.

Vasito de mousse de yogur griego con fresas



Ingredientes :

(para 12-14 personas).

10gr gelatina en polvo

200gr claras de huevo

190 gr azúcar

350gr nata de montar

250 gr yogur griego

Cs galleta triturada, bizcocho roto, muesli.

½ kg fresas

Cs vinagre

Preparación:

Sacar el pedúnculo y lavar las fresas, cortar en trozos y poner en un bol con chorrito de vinagre. Dejar macerar media hora aprox.

Montar la nata con el yogur griego.

Disolver la gelatina en las claras de huevo. Calentar ligeramente al baño maría e incorporar el azúcar. Montar con batidora como si fuese merengue. Juntar los dos batidos.

En un vasito de yogur, poner de base la galleta triturada o el muesli. Verter la mousse encima y dejar enfriar en frigo. Ponerle las fresas encima y servir.

Presentación:

Decorar con menta fresca.

Menú 75

Salteado de verduras con pasta integral



Ingredientes :

(para 6 personas)

500gr pasta integral (espaguetis o macarrones)

150 gr setas pleurotus

150gr calabacín

150 gr zanahoria

150 gr brécol

½ und cebolla

½ und pimiento rojo

Cs salsa de soja

2dientes ajo

Cs Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Cocer la pasta en agua hirviendo con chorro de aceite el tiempo que nos indique el fabricante. Escurrir y refrescar. Reservar con chorrito de aceite.

En una sartén grande o wok vamos a saltear las verduras cortadas en tiras. Se pueden ir cocinando por orden de dureza o por tandas (primero la zanahoria y apartar luego el calabacín y apartar etc..)

Finalmente juntar las verduras y añadir la pasta. Saltear todo junto y condimentar con soja.

Presentación:

En plato soper o de forma de ración individual o en legumbreira o fuente al centro de la mesa.

Pastel de merluza con langostinos



Ingredientes:

(para 6 personas)

1/4l leche evaporada

1/4l nata (de cocinar)

4 huevos

200gr langostinos crudos

400-500gr merluza limpia sin piel ni espinas.

50gr kétchup o salsa de tomate.

200gr mézclum de lechugas

¼ und cebolla roja

100gr cherrys

Cs sal, pimienta.

Cs crema de vinagre de Módena, aceite y sal.

Preparación:

Pelar los langostinos.

Cocer la merluza, desmenuzar y reservar.

Mezclar los huevos batidos con la nata y leche. Añadir la merluza y los langostinos. Condimentar con sal y pimienta blanca. Triturar con la túrmix. Cuanto más triturado más fino y mejor textura .

Untamos un molde de plum-cake con mantequilla y pan rallado. Si es de silicona no es necesario.

Verter la mezcla en el molde y cocer en el horno al baño maría. Horno a 175°C durante 40 min aprox. Si se hace en moldes individuales se reduce el tiempo a la mitad. Conviene tapar en el horno con papel de aluminio para que no forme costra.

Pinchar con brocheta para asegurarnos que está cocinado.

Sacar del horno y dejar enfriar.

Acompañar de una ensalada de lechugas, cebolla roja, cherrys.

Podemos dejar algún langostino entero y cocido para acompañar.

Presentación:

En platos individuales queda muy bien. Se puede acompañar de una salsa rosa ligera e incluso de unos panecillos o tostas.

Magdalenas de zanahoria



1 sobre

Ingredientes:

(para 6 personas)

250 gr zanahoria

200 gr harina

200 gr azúcar

4 und huevos

125 ml aceite de oliva suave

de levadura en polvo (tipo Royal)

1 cucharada sopera canela molida.

1 pizca de sal

Preparación:

Precalentar el horno a 190°C.

Rallar la zanahoria muy fina. No dejar mucho rato sino meterla en agua fría hasta su uso.

Montar los huevos con el azúcar a máxima velocidad. Procurar que los huevos estén a temperatura ambiente. Esperar que doble volumen.

Añadir la ralladura de zanahoria.

Incorporar el aceite y seguir mezclando.

Añadir la harina con la levadura en polvo, la sal y la canela.

Mezclar bien y dejar reposar 20 minutos.

Rellenar las cápsulas de madalenas en sus $\frac{3}{4}$ partes.

Introducir en horno durante 10-12 minutos a 180°C.

Comprobar con palillo que no salga mojado.

Menú 76

Pizzas saludables



Ingredientes :

(5bases de pizza de 100gr aprox.)

300gr *harina integral*

150gr *agua*

16 gr *levadura*

16gr *aceite oliva*

9 gr *sal*

7 gr *azúcar*

250gr *mozzarella*

100gr *tomate rallado o de bote triturado.*

A: *pechuga de pavo, manzana y rúcula*

B: *pimiento rojo, berenjena, brécol, aceituna negra, espinaca.*

Aceite de oliva

Preparación:

Hacemos la masa y dejamos reposar ½ hora. Dividimos y boleamos de 100 gr. Dejamos fermentar otra ½ hora(puede hacerse en cámara a 4º lentamente hasta el día siguiente tapada con film.

Rallamos el tomate.

Rallamos la mozzarella.

Cortamos los ingredientes según proceda. El brécol se puede blanquear.

Estirar la masa en la mesa espolvoreada con harina y formar círculos.

Extender el tomate y el queso en este orden.

Dependiendo de los ingredientes colocaremos armoniosamente. La espinaca y rúcula se añaden al final, fuera del horno.

Meter en horno muy caliente 220ºC aprox sobre rejilla, bandeja o base especial.

Albóndigas con canela y champiñones rellenos



Ingredientes :

(Para 5-6 personas)

1 kilo carne picada de ternera

Cs Sal y Pimienta

1 cucharadita canela molida

1und huevo batido

1 cucharada pan rallado

Perejil picado, Harina para rebozar

Para la salsa:

Aceite de oliva

1und Cebolla

2 dientes ajo

1/2und Pimiento verde

1und cayena

600 gramos tomate natural triturado

1 cucharada azúcar

1 hoja laurel

1 cucharadita pimentón dulce

1 rama canela

100ml vino blanco

Guarnición: Champiñones y verduras picados.

Preparación:

Condimentar la carne con: sal, pimienta. Echamos un diente de ajo machacado, la canela molida, el huevo batido, el perejil picado y mezclamos. Ponemos el pan rallado. Formamos y reservamos. Rebozamos las albóndigas (opcional) en harina, las sacudimos para que no tengan harina en exceso y freímos en abundante aceite caliente.

Salsa: Picamos la cebolla, pimiento y ajos. Ponemos aceite en una cacerola y pochamos con la cayena, agregamos el pimiento. Dejamos pochar, añadir pimentón dulce (solo si el tomate es fresco), luego el vino blanco y dejar reducir. Añadir el tomate triturado. Dejar cocer 5 de minutos.

Añadir las albóndigas y cocinar 10min aproximadamente dependiendo del tamaño. Retiramos la rama de canela. Apagamos el fuego y dejamos reposar un rato para que tomen el sabor de la salsa.

Guarnición: los champiñones se limpian y quita el pie. Introducir la cabeza en el horno con chorro de aceite 10 minutos. Picar las verduras finamente(pie de champiñón y otras) y saltear en aceite ligeramente. Rellenar los champiñones con estas verduras y de nuevo al horno 10 minutos a 180°C.

Presentación:

En plato acompañado de los champiñones.

Cuajada de turrón



Ingredientes:

½ l leche
Azúcar (una cucharada)
125gr (1/2 tableta) de turrón blando
1 sobre de cuajada
Un chorrito esencia de vainilla
Un chorrito de licor (opcional)

Preparación:

Calentamos la leche (dejando medio vaso para disolver la gelatina en frío) y añadimos el turrón ligeramente roto.

Triturar con túrmix mientras hierve. Podemos dejar un poco de turrón para decorar por encima. No dejar de remover.

Cuando hierva, añadir azúcar, la vainilla y la leche que teníamos reservada en un vaso con la gelatina disuelta.

Continuar removiendo hasta que vuelva a hervir.

Retirar del fuego y repartir en recipientes individuales dejando enfriar al menos 3-4 horas en nevera.

Presentación:

Servir muy fría y decorar con migas de turrón, algún trozo de galleta o chocolate rallado.

Bebidas saludables

Limónada de jengibre:



Ingredientes :

250gr Zumo de limón
250gr Jarabe de azúcar
100gr jengibre
1.5l agua con gas
Cs hielo

Preparación :

Hacer un jarabe de azúcar con 125gr de azúcar y 125gr de agua y corteza de limón. Hervir 5 minutos y dejar enfriar.

Triturar el jengibre (mejor pelado) con el zumo de limón y colar.

Añadirle el jarabe frío y mezclar.

Mezclar el concentrado anterior en una jarra grande con hielo y agua con gas.

Rectificar según gusto con más jarabe de azúcar o incluso miel u otro edulcorante si lo preferimos.

Presentación:

En jarra o vaso decorado con limón.

Smoothie verde detox:



Ingredientes :

50gr espinacas, acelgas o col rizada
1/2 und pepino, troceado
2 tallos de apio, picados
1und limón pequeño pelado
1 und plátano maduro
100 gramos piña natural
2 cucharadas semillas de chía
1/2 -1 cucharadita spirulina
240 ml de leche de almendras
250 gr hielo o agua fría

Preparación :

Se mezclan todos los ingredientes en una batidora de vaso o licuadora a gran velocidad, hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

Se le puede añadir un pelín de jengibre

Presentación:

En vaso con pajita.

Índice alfabético

A

Albóndigas con canela y champiñones rellenos...	242
Albóndigas de pollo al curry con arroz.	116
Arroz caldoso con pulpo y almejas	112
Arroz caldoso de pescados y mariscos	176
Arroz con bogavante y langostinos.	16
Arroz con carabineros	134
Arroz con costilla	98
Arroz con verduritas de temporada.....	13
Arroz emperatriz	37
Arroz en costra	158

B

Bacalao al pil-pil	17
Bacalao con pil-pil de gulas	113
Bacalao confitado al ajo tostado.	128
Bacalao vizcaína con chip de patata	202
Banda de manzana	213
Bartolillos (empanadillas de crema)	129
Bebidas saludables	244
Berenjenas a la miel de caña	186
Bica de Trives	141
Bisque de langostinos.....	35
Bitoque con champiñones y puré duquesa	184
Bizcocho de yogur para diabéticos	46
Bizcocho mármol	188
Bomba Saint-honore	197
Bonito a la plancha con arroz integral de verduras.	226
Brandada de bacalao.....	118
Brocheta de pavo al curry, con manzana.....	236
Brocheta de solomillo de cerdo	66
Brochetitas de croca con verduras	48
Brownie de chocolate con helado de vainilla	84
Buñuelos de bacalao	149

C

Cake -pops	114
Calabacines rellenos de bacalao ajoarriero	26
Calamares rellenos de verduras y arroz negro	86
Canapé de Paté marinero.....	178
Cañas de Carballiño rellenas de crema	55
Carlota de turrón	151
Carrilleras estofadas al mencia con cuscus.....	27
Cazuela mariscada de fideos	30
Cerdo agri dulce con arroz basmati.....	212
Chipirones a la plancha con arroz negro	230
Chipirones plancha con salsa y arroz pilaf.....	39
Choquitos encebollados	153
Chuletitas de cordero Villeroy.....	119
Chupa-chups de ave villeroy	181
Clafoutis de frutas de temporada	162
Coca de sardinas	25
Cocktail de marisco con aguacate	85
Codornices con uvas	14
Coliflor gratinada con almendras.....	115
Compota de manzana, orejones y ciruelas.....	227
Conejo a la cazadora.....	83
Conejo relleno al tomillo con patata gratinada.....	11
Cordero en caldereta	150
Corzo con pochas y setas.....	42
Costillar de cordero asado al horno	60
Costillas a la miel	110
Coulant de chocolate	18
Crema catalana.....	224
Crema de puerros con bivalvos	50
Crema de calabaza con picatostes	205
Crema de coliflor con tropezones de bacalao	91
Crema de guisantes con berberechos.....	103
Crema de queso con miel	12
Crema frita.....	96

Crepes rellenos de cangrejo	62	Foccacia de verduras	79
Crêpes suzette.....	81	Fondo oscuro de ternera	75
Cromesquis de cocido	38	Fricasé de pollo.....	104
Croque Monsieur	7	H	
Croquembouche	34	Helado de vainilla en tulipa	15
Croquetas de marisco.....	145	Hortalizas a la plancha con sal de jamón	29
Cuajada de turrón.....	243	Huevo escalfado con migas pastoriles.	121
D		Huevos escalfados a la panadera.....	160
Delicias de chocolate.....	64	Huevos escalfados y guisantes con jamón	72
Donuts	102	Huevos mollet florentina	100
Dorada a la bilbaína	170	J	
Dorada al horno	45	Jarrete de ternera al horno.....	193
E		Jesuítas de hojaldre.....	138
Empanada de berberechos.....	32	K	
Empanada de tres harinas, xoubas o berberechos. 82		Kokotchas de bacalao al pilpil	215
Empanada de verduras.....	232	L	
Empanada de zamburiñas.	19	Langostinos en papillote	169
Empanada hojaldrada de lacón con grelos	183	Langostinos en Tempura	20
Ensalada alemana.....	94	Larpeira de crema	71
Ensalada de salmón ahumado y guacamole.....	180	Lasaña de verduras con bechamel al queso fresco .59	
Ensalada templada de pollo, pera, y frutos secos. 217		Leche frita.....	159
Escalopines a la pimienta verde.....	8	Lomo de bacalao con coulis de tomate y albahaca 143	
Espaguetis negros con gulas y gambas.....	88	Lomo de cerdo en costra de hierbas a la mostaza 167	
F		Lubina al albariño	80
Fabas con berberechos	10	Lubina sobre espinacas y piñones.....	209
Falafel	225	M	
Fideos chinos con cerdo y verduras	163	Maceta de queso	144
Fideuá marinera	56	Magdalenas de naranja y chocolate.....	74
Filetes de jurel al horno con patata panadera	107	Magdalenas de zanahoria	240
Filetes rusos rellenos.....	36	Marmitako	208
Fish and chips.....	206	Medallón de ternera a las tres pimientos	73
Flan de moka	43	Medallones de merluza a la gallega	233
Flan de queso sin horno.....	28	Medallones de rape asado con jamón.....	95
Flan de queso.....	105	Mejillones en escabeche	211
Flan de turrón	191	Mejillones villeroy.....	189



Merluza koskera	146
Milhojas crema-nata	67
Milhojas de trufa fresca	174
Minestrone milanesa	214
Mini-magdalenas de miel y ron	204
Mousaka griega	131
Mousse de San Valentín	6
Mousse de yogur con núcleo de fresas	123
Muffins de chocolate (tipo Starbucks)	126
Muslos de pollo en salsa pepitoria	137
Muslos de pollo rellenos al curry	63
N	
Nuggets de pollo con salsa de mostaza	142
O	
Orejas de carnaval	40
Ossobucco milanesa.....	101
P	
Paella mixta	187
Pala de cerdo asada	199
Palitos de Jacob.....	117
Panacotta	61
Panecillos de leche con pepitas de chocolate	168
Panettone.....	87
Parfait de frutos del bosque	231
Parrillada de verduras con queso de cabra.	127
Pasta verde con setas.....	97
Pastas de te (de corte).....	90
Pastas de te (manga rizada)	99
Pastel de merluza con langostinos	239
Pastel de queso japonés	207
Patatas a la importancia con bivalvos.	124
Patatas a la riojana	1
Paté de marisco.....	175
Pavo al curry	5
Pechugas de pavo rellenas	190



Pechugas de pollo villeroy con pisto de verduras.....	2
Pechugas rellenas de espinacas.....	57
Peras Bella Helena.....	132
Pescado al horno	54
Pimientos del piquillo de mar y montaña	198
Pimientos rellenos de tortilla.....	47
Pimientos rellenos	161
Pincho de pollo con verduras.....	21
Pio-nono de salmón con queso y nuez	24
Pizzas saludables.....	241
Pizzas variadas.....	157
Plantilla tarta (Cruz de Santiago)	155
Plum-Cake.....	3
Pollo a la cerveza negra	33
Pollo Tandoori	223
Polvorones.....	177
Ponche de crema y nata con chocolate y crocant...49	
Ponche de mascarpone y trufa.....	182
Popietas de gallo con salsa americana	173
Popietas de gallo con salsa de almendras.	122
Profiteroles de crema	23
Pulpo en vinagreta	68
Pulpo plancha con cachelos	65
Q	
Queso de Arzúa con dulce de membrillo artesano	185
Quiche de verduras y gambas	41
Quiche de verduras	172
Quiche Lorraine	228
R	
Rabas dos estilos.....	133
Rabo de ternera estofado al vino tinto.....	77
Rape en salsa con arroz.....	196
Redondo de ternera mechado	70
Risotto de frutos del mar	4
Risotto de setas y marisco	76



Rodaballo con salsa de langostinos y patata	92
Rollitos de primavera	106
Rollo de carne relleno de queso.....	125
S	
Salmón en escabeche blanco.....	222
Salmón en salsa de hinojo.....	164
Salmorejo cordobés	192
Salteado de verduras con pasta integral	238
Saquitos rellenos	148
Semifrio de café Irlandes	147
Solomillitos de cerdo rellenos de queso de arzuá ..	136
Solomillo de cerdo con dos compotas y patata ..	218
Solomillos de cerdo Wellington	140
Sopa de castañas asadas.....	166
Sopa de pescados y mariscos.....	109
Sorbete de limón al cava.....	22
Souflé Alaska,tortilla sorpresa	9
Suprema de salmón en papillote con salsa tártara	89
Surtido de Canapés	220
T	
Tallarines de pasta fresca con almejas	44
Tarta de almendra	154
Tarta de castañas.....	58
Tarta de frutas	194
Tarta de hojaldre con merengue tostado	135
Tarta de mousse de limón.....	200
Tarta fría de aguardiente	93
Tarta San Hero	171

Tarta semifría de chocolate	52
Tarta semi-helada al whisky	111
Tartaletas de almendra al limón.....	219
Tartaletas de crema de limón	216
Tartar de salmón con aguacate y langostinos	130
Terrina de pescado y marisco	195
Tiramisú light	234
Tiramisú	108
Tomates rellenos de brandada de bacalao.....	152
Torrija de roscón con crema de vainilla	31
Tortilla paisana	156
Tortillitas de camarones.....	139
Tosta de escalivada con queso manchego.....	53
Tosta de guacamole, salmón y queso feta	229
Tosta de Humus	235
Tosta de queso al horno con ciruela.....	179
Tosta de solomillo con hierbas y salsa de queso .	203
Trampantojo de huevo frito con patatas	165
Trigo tierno de temporada con boletus	51
Tronco de fresas con nata	210
Tronco de trufa	120
Tronquitos salados para aperitivo	201
V	
Vasito de mousse de yogur griego con fresas	237
X	
Xuxos de crema	78
Z	
Zarzuela de pescados y mariscos a la americana....	69

