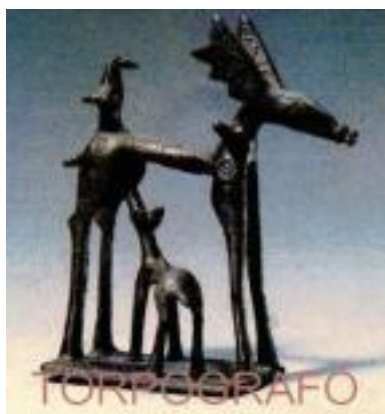




RECETARIO DE COCINA

GLORIA MALSIPICA TORRALBA

INDICE

<i>ACELGAS CON ANCHOAS.....</i>	<i>20</i>
<i>AJO ARRIERO.....</i>	<i>21</i>
<i>AJO MATAERO.....</i>	<i>22</i>
<i>ALBÓNDIGAS DE CARNE.....</i>	<i>23</i>
<i>ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS.....</i>	<i>24</i>
<i>ALBÓNDIGAS DE FIAMBRE.....</i>	<i>25</i>
<i>ALBÓNDIGAS GUISADAS.....</i>	<i>26</i>
<i>ALBÓNDIGAS RELLENAS.....</i>	<i>27</i>
<i>ALCACHOFAS CON ZANAHORIAS GUISADAS.....</i>	<i>28</i>
<i>ALCACHOFAS EN VINAGRETA.....</i>	<i>29</i>
<i>ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS.....</i>	<i>30</i>
<i>ALITAS DE POLLO AL HORNO.....</i>	<i>31</i>
<i>ALAS DE POLLO AL VINO.....</i>	<i>32</i>
<i>ALMEJAS A LA MARINERA.....</i>	<i>33</i>
<i>ALMEJAS CON ESPINACAS.....</i>	<i>34</i>
<i>ALMEJAS EN SALSA VERDE.....</i>	<i>35</i>
<i>ALUBIAS BLANCAS CON JUDÍAS.....</i>	<i>36</i>
<i>ALUBIAS CON SALCHICHAS.....</i>	<i>37</i>
<i>ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA.....</i>	<i>38</i>
<i>ALUBIAS PINTAS.....</i>	<i>39</i>
<i>AROS DE CEBOLLA REBOZADOS.....</i>	<i>40</i>
<i>ARROZ A BANDA</i>	<i>41</i>
<i>ARROZ A LA MARINERA.....</i>	<i>42</i>
<i>ARROZ A LA MILANESA.....</i>	<i>43</i>
<i>ARROZ CON ATÚN.....</i>	<i>44</i>
<i>ARROZ CON BONITO.....</i>	<i>45</i>
<i>ARROZ CON CALABACINES.....</i>	<i>46</i>
<i>ARROZ CON CARNE O POLLO.....</i>	<i>47</i>
<i>ARROZ CON LECHE.....</i>	<i>48</i>
<i>ARROZ CON VERDURAS Y MARISCO.....</i>	<i>49</i>
<i>ARROZ DE LOS TESOROS.....</i>	<i>50</i>
<i>ARROZ CON POLLO Y SALSA DE SOJA.....</i>	<i>51</i>

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS.....	52
ASADO DE TERNERA FRÍO.....	53
BACALAO A LA BANDERA ESPAÑOLA.....	54
BACALAO A LA GALLEGA.....	55
BACALAO AL PIN PIN.....	56
BACALAO A LA MANCHEGA.....	57
BACALAO A LA VIZCAINA.....	58
BACALAO AL JEREZ.....	60
BACALAO CON AJOS.....	61
BACALAO CON MIGAS.....	62
BACALAO FRESCO CON SALSA DE TXACOLI.....	63
BACALAO MECHADO.....	64
BECHAMEL.....	65
BERENJENAS CON CARNE Y VERDURAS.....	66
BERENJENAS RELLENAS.....	67
BERENJENAS RELLENAS CON ANCHOA.....	68
BERENJENAS RELLENAS ” HOLA “.....	69
BESUGO DE SAN VICENTE.....	72
BIZCOCHO DE ALMENDRAS.....	73
BIZCOCHO DE YOGHURT.....	74
BIZCOCHO DE YOGUR “ARGUIÑANO”.....	75
BIZCOCHO DE YOGUR Y CHOCOLATE.....	76
BOCADITOS DE LOMO.....	77
BOCADITOS DE MEJILLONES.....	78
BOLLOS CON CREMA Y FRAMBUESA.....	79
BONITO CON TOMATE.....	80
BORRAJAS GRATINADAS.....	81
BRAZO DE GITANO DE CHOCOLATE.....	82
BROCHETAS DE LOMOS DE MERLUZA.....	83
BROCHETAS TROPICALES.....	84
BUÑUELO BERLINÉS.....	85
BUÑUELOS DE BACALAO.....	86
BUÑUELOS DE FRESAS.....	87
CABRITO ASADO.....	88
CABRITO EN SALSA.....	89

<i>CALABACINES CON ARROZ.....</i>	<i>90</i>
<i>CALAMARES CON ARROZ.....</i>	<i>91</i>
<i>CALAMARES GUISADOS.....</i>	<i>92</i>
<i>CALAMAR CON GUISANTES.....</i>	<i>93</i>
<i>CALAMARES EN SU TINTA.....</i>	<i>94</i>
<i>CALAMARES RELLENOS.....</i>	<i>95</i>
<i>CALDERETA DE CORDERO.....</i>	<i>96</i>
<i>CALDO DE HORTALIZAS.....</i>	<i>97</i>
<i>CALDO CON TROPEZONES.....</i>	<i>98</i>
<i>CALDO DE RABO DE BUEY.....</i>	<i>99</i>
<i>CALLOS AL ESTILO CANARIO.....</i>	<i>100</i>
<i>CANELONES DE BERENJENAS.....</i>	<i>101</i>
<i>CANELONES RELLENOS DE PESCADO.....</i>	<i>102</i>
<i>CANGREJOS SALSA FIGÓN.....</i>	<i>103</i>
<i>CARDO CON PANCETA.....</i>	<i>104</i>
<i>CARNE CON FIDEOS.....</i>	<i>105</i>
<i>CARNE EN SALSA.....</i>	<i>106</i>
<i>CARNE EN SALSA INTERNET.....</i>	<i>107</i>
<i>CARNE ESTOFADA.....</i>	<i>108</i>
<i>CARNE CON PATATAS.....</i>	<i>109</i>
<i>CARACOLAS.....</i>	<i>110</i>
<i>CARACOLAS EN SALSA FIGON.....</i>	<i>111</i>
<i>CAZÓN CON TOCINETA.....</i>	<i>112</i>
<i>CAZUELA DE MARISCOS.....</i>	<i>113</i>
<i>CAZUELA DE RAPE Y GAMBAS.....</i>	<i>114</i>
<i>CEBOLLAS RELLENAS.....</i>	<i>115</i>
<i>CENTROS DE MERLUZA A LA CREMA DE QUESO.....</i>	<i>116</i>
<i>CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA.....</i>	<i>117</i>
<i>CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA IMPERIAL.....</i>	<i>118</i>
<i>CENTROS DE MERLUZA CON PIMIENTOS.....</i>	<i>119</i>
<i>CERDO CON MANZANAS.....</i>	<i>120</i>
<i>CÍTRICOS A LA MENTA.....</i>	<i>121</i>
<i>COCHIFRITO.....</i>	<i>122</i>
<i>COCHIFRITO DE CORDERO.....</i>	<i>123</i>
<i>COCHINILLO ASADO.....</i>	<i>124</i>

COCHINILLO ASADO INTERNET.....	125
COCIDO ANDALUZ.....	126
COCIDO LEBANIEGO.....	127
COCIDO MADRILEÑO.....	129
COCHIFRITO AL ESTILO DE CUENCA.....	130
CODILLO DE CERDO AL ESTILO ALEMÁN.....	131
CODORNICES CON SALSA DE MENBRILLO.....	132
CODORNICES EN ESCABECHE.....	133
CODORNICES CON UVAS.....	134
CODORNICES SACRAMENIA.....	135
COGOLLOS CON TXAKA.....	136
COL ESTOFADA.....	137
COLA DE MERLUZA CON QUESO Y NATA.....	138
COLA DE SALMÓN NORUEGO AL HORNO.....	139
COLIFLOR CON AGUACATES.....	140
COLIFLOR CON JAMÓN.....	141
COLIFLOR REBOZADA.....	142
CONEJO AL AJILLO.....	143
CONEJO ASADO MARINERO.....	144
CONEJO CON ACEITUNAS.....	145
CONEJO CON CIRUELAS PASAS.....	146
CONEJO CON PIMENTÓN.....	147
CONEJO CON PISTO.....	148
CONEJO EN ADOBO.....	149
CONEJO ENCEBOLLADO.....	150
CONEJO EN ESCABECHE.....	151
CONEJO ESCABECHADO.....	152
CONEJO EN SALSA.....	153
CONGRIO AL AROMA DE JEREZ.....	154
CONGRIO A LA CERVEZA INTERNET.....	155
CONGRIO A LA CERVEZA.....	156
CONGRIO CON ALMEJAS.....	157
CONGRIO CON GUISANTES.....	158
COMPOTA DE MANZANA.....	159
COOKIES.....	160

<i>COPA DE MELOCOTÓN.....</i>	<i>161</i>
<i>CORAZONES DE MERLUZA EN PAPILLOTE.....</i>	<i>162</i>
<i>CORAZONES DE MERLUZA CON ESPINACAS.....</i>	<i>163</i>
<i>CORDERO A LA CALDERETA.....</i>	<i>164</i>
<i>CORDERO ASADO AL ESTILO CUENCA.....</i>	<i>165</i>
<i>CORDERO AL ROMERO.....</i>	<i>166</i>
<i>CORDERO CON GUISANTES Y PATATAS.....</i>	<i>167</i>
<i>CORONA DE MARISCO.....</i>	<i>168</i>
<i>COSTILLITAS CON MOSTAZA Y MIEL.....</i>	<i>169</i>
<i>CREMA CATALANA.....</i>	<i>170</i>
<i>CREMA DE CALABACÍN.....</i>	<i>171</i>
<i>CREMA DE CALABÍN INTERNET.....</i>	<i>172</i>
<i>CREMA DE CARABINEROS.....</i>	<i>173</i>
<i>CREMA DE CHAMPIÑONES.....</i>	<i>174</i>
<i>CREMA DE LECHUGA.....</i>	<i>175</i>
<i>CREMA DE LECHUGA DE ARGUÑANO.....</i>	<i>176</i>
<i>CREMA DE LIMÓN.....</i>	<i>177</i>
<i>CREMA CATALANA INTERNET.....</i>	<i>178</i>
<i>CREMA DE AGUACATES</i>	<i>179</i>
<i>CREMA DE CANGREJO.....</i>	<i>180</i>
<i>CREMA DE GAMBAS.....</i>	<i>181</i>
<i>CREMA DE NECORAS.....</i>	<i>182</i>
<i>CREPES DE LANGOSTINOS CON SALSA VELOUTÉ.....</i>	<i>183</i>
<i>CROQUETAS.....</i>	<i>185</i>
<i>CROQUETAS DE BACALAO.....</i>	<i>186</i>
<i>CUAJADO DE NUEZ.....</i>	<i>187</i>
<i>CUENCOS DE MELÓN CON LANGOSTINOS.....</i>	<i>188</i>
<i>CHARLOTA DE BERENJENAS Y MOLLEJAS.....</i>	<i>189</i>
<i>CHORIZO AL INFIERNO Y ASADO EN RESCOLDOS.....</i>	<i>190</i>
<i>CHULETAS CON SALSA DE TUÉTANO.....</i>	<i>191</i>
<i>CHULETILLAS DE CORDERO A LA PROVENZAL.....</i>	<i>192</i>
<i>CHULETAS DE CERDO CON NARANJA.....</i>	<i>193</i>
<i>EMPANADA DE CHIPIRONES.....</i>	<i>194</i>
<i>EMPANADILLAS DE VERDURAS.....</i>	<i>195</i>
<i>ENDIVIAS GRATINADAS.....</i>	<i>196</i>

ENSALADA AGRIDULCE.....	197
ENSALADA A LA VINAGRETA DE AZAFRÁN.....	198
ENSALADA DE ATÚN.....	199
ENSALADA DE ATÚN Y NUECES.....	200
ENSALADA DE CIGALAS CON AGUACATES.....	201
ENSALADA DE COGOLLOS CON AGUACATE.....	202
ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ALCACHOFAS.....	203
ENSALADA DE LAS ISLAS.....	204
ENSALADA DEL “DULZE”.....	205
ENSALADA DE BRÉCOL Y JAMÓN.....	206
ENSALADA DE MANZANA.....	207
ENSALADA DE MAIZ.....	208
ENSALADA DE RABANITOS Y COGOLLOS DE LECHUGA.....	209
ENSALADA DE COGOLLOS, ANCHOAS EN SALSA DE QUESO DE BURGOS	210
ENSALADA DE FRUTAS CON SALSA.....	211
ENSALADA DE LANGOSTINOS Y QUESO.....	212
ENSALADA DE MANZANA Y GAMBAS.....	213
ENSALADA DE PASTA.....	214
ENSALADA DE PASTA INTERNET.....	215
ENSALADA DE ROLLITOS DEL MAR.....	216
ENSALADA DE ROSADA.....	217
ENSALADA DE SALMÓN NORUEGO AHUMADO.....	218
ENSALADA DE SOJA.....	219
ENSALADA DE VIEIRAS.....	220
ENSALADA FRESCA.....	221
ENSALADA LIGERA.....	222
ENSALADA TEMPLADA DE PASTA Y SALMÓN NORUEGO.....	223
ENSALADILLA CON FRUTAS VARIADAS.....	224
ENTREMESES DE SARDINAS.....	225
ENSALADILLA RUSA.....	226
ESCALIBADA.....	227
ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO.....	228
ESCALOPES CON SALSA DE ALMENDRAS.....	229
ESCALOPES DE BUEY AL VAPOR.....	230

ESCALOPES DE TERNERA AL LIMÓN.....	231
ESCALOPES DE SALMÓN CON PUERROS Y SOJA.....	232
ESCALOPINES A LA CREMA.....	233
ESCALOPINES EN SALSA.....	234
ESCALOPINES CON HIERBAS Y CERVEZA.....	235
ESPAGUETIS AL MUJJOL.....	236
ESPINACAS A LA CATALANA.....	237
ESPINACAS DEL HUECAR AL ESTILO DE INIESTA (CUENCA).....	238
ESPINACAS GRATINADAS.....	239
ESTOFADO DE COSTILLAS CON PATATAS.....	240
FABADA ASTURIANA.....	241
FALDA DE TERNERA ESTOFADA.....	242
FARCELLETS DE PAVO.....	243
FIDEOS CON CHIRLAS.....	244
FIDEUÁ.....	245
FILETES AL CARAMELO.....	246
FILETES DE GALLO AL VINO BLANCO.....	247
FILETES DE LENGUADO CON SALSA DE LECHE.....	248
FILETES DE MERLUZA RELLENOS.....	249
FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE ESPINACAS.....	250
FILETES DE POLLO AL LIMÓN.....	251
FLAMENQUINES.....	252
FLAMENQUINES INTERNET.....	253
FLAN.....	254
FLAN DE CHOCOLATE.....	255
FLAN DE TOCINO DE MELOCOTÓN.....	257
FRITURA TEMPLADA ANDALUZA.....	258
FRUTAS CON YOGUR.....	259
FUENTE DE CIGALAS Y LANGOSTINOS.....	260
GACHAS SERRANAS.....	261
GALLOS A LA MOLINERA.....	262
GAMBAS A LA ANDALUZA.....	263
GAMBAS AL AJILLO.....	264
GAMBAS AL CURRY.....	265
GAMBAS EN GABARDINA.....	266

GAZPACHO ANDALUZ.....	267
GAZPACHO MANCHEGO.....	268
GAZPACHO PASTOR.....	269
GRATEN DE ATÚN.....	270
GUISO DE CORDERO.....	271
GUISADO DE TERNERA.....	272
GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y CEBOLLA.....	273
GULAS CON VINAGRETA AL AJO PICADO.....	274
HABITAS MIMOSA.....	275
HELADO DE BIZCOCHO Y AVELLANAS.....	276
HELADO O BISCUIT DE NUEZ.....	277
HELADO DE CASTAÑAS.....	278
HELADO DE CHOCOLATE.....	279
HIGADO A LA VENECIANA.....	280
HÍGADO DE CORDERO CON HUEVOS.....	281
HOJALDRE FINO DE VIEIRA CON SETAS Y COLAS DE GAMBAS	282
HOJALDRE DE MERLUZA Y GAMBAS.....	283
HONGOS (NISCALOS) EN SALSA FIGON.....	284
HORCHATA DE CHUFAS.....	285
HUEVOS A LA FLAMENCA.....	286
HUEVOS A LA FLORENTINA	287
HUEVOS CON JAMÓN Y SALSA HOLANDESA.....	288
HUEVOS CON MIEL.....	289
HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN GRATINADOS.....	290
HUEVOS RELLENOS.....	291
HOJALDRE DE SALMÓN.....	292
HUEVOS CON THAPELA.....	293
HUEVOS FRITOS EN NIDOS.....	294
HUEVOS RELLENOS CON GAMBAS.....	295
JAMÓN RELLENO.....	296
JAMONCITOS AL LIMÓN.....	297
JUDÍAS VERDES A LA RIOJANA.....	298
JUDÍAS VERDES CON ESPÁRRAGOS.....	299
JUDÍAS VERDES GRATINADAS.....	300
LANGOSTINOS AL CAVA.....	301

LANGOSTINOS AL JEREZ.....	302
LANGOSTINOS AL RON.....	303
LANGOSTINOS CON MUSELINA DE AJO.....	304
LANGOSTINOS GAMBON A LA PLANCHA.....	305
LASAÑA BOLOÑESA.....	306
LASAÑA BOLOÑESA.....	307
LASAGNA DE FRUTOS DE TIERRA Y DE MAR.....	308
LASAÑA DE MARISCO.....	309
LECHE ASADA CANARIA.....	310
LECHE FRITA CON NATILLAS.....	311
LENGUA DE TERNERA ESTOFADA.....	312
LENGUA DE TERNERA CON SALSA DE BERROS.....	313
LENGUA MECHADA.....	314
LENGUAS DE GATO.....	315
LENGUADO AL CAVA.....	316
LENGUADO AL HORNO.....	317
LENGUADO CON ALMENDRAS.....	318
LENGUADO CON CIGALAS.....	319
LENGUADOS CON SALMÓN.....	320
LENTEJAS.....	321
LENTEJAS ESTOFADAS.....	322
LENTEJAS CON ALMEJAS.....	323
LENTEJAS GUIADAS.....	324
LENTEJAS GUIADAS ARGUIÑANO.....	325
LENTEJAS CON CONEJO.....	326
LENTEJAS POSADERAS.....	327
LOCHA AL VAPOR CON CREMA DE VERDURAS.....	328
LOMO A LA ITALIANA.....	329
LOMO A LA SAL.....	330
LOMO CON MANZANAS.....	331
LOMO DE CERDO A LA CERVEZA.....	332
LOMO DE CERDO AL VODKA.....	333
LOMOS DE MERLUZA AL HORNO.....	334
LOMOS DE MERLUZA EN PAPILOTE.....	335
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA RIOJANA.....	336

LOMOS DE MERLUZA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS.....	337
LOMOS DE MERLUZA GIGANTES AL ESTILO MEDITERRÁNEO.....	338
LOMOS DE SALMÓN NORUEGO EN PAPILLOTE.....	339
LUBINA AL HORNO.....	340
LUBINA CON PATATAS.....	341
MACARRONES HORTELANA.....	342
MAGRE DE PATO A LA NARANJA.....	343
MANITAS DE CERDO A LA JARDINERA.....	344
MANITAS DE CERDO EN SALSA.....	345
MANITAS DE CORDERO EN SALSA.....	346
MANZANAS ASADAS.....	347
MARISCOS EN SALSA.....	348
MARISCOS CON PATATAS NUEVAS.....	349
MARMITAKO.....	350
MEJILLONES RELLENOS (TIGRES).....	351
MEJILLONES A LA PIMIENTA VERDE.....	352
MEJILLONES AL AJO Y PEREJIL.....	353
MEJILLONES RELLENOS.....	354
MENESTRA DE CORDERO.....	355
MENESTRA DE PIERNA DE CORDERO.....	356
MENESTRA DE VERDURAS Y CARNES.....	357
MENESTRA IMPERIAL CON LANGOSTINOS.....	358
MENESTRA IMPERIAL SALTEADA.....	359
MERENGUES DE CAFÉ.....	360
MERLUZA AL AZAFRÁN CON CHIRLAS.....	361
MERLUZA AL BRANDY CON COGOLLOS.....	362
MERLUZA AL HORNO.....	363
MERLUZA CON GAMBAS, AJETES Y TRIGUEROS.....	364
MERLUZA DORADA.....	365
MERLUZA EN SALSA DE CAVIAR DE ORICIOS.....	366
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE.....	367
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS.....	368
MERLUZA FUENTERRABÍA.....	369
MERLUZA Y LANGOSTINOS EN PAPILLOTE.....	370
MERLUZA WALESKA.....	371

MERLUZA Y RAPE AL HORNO.....	372
MERLUZA SALTEADA.....	373
MERO SALSA FIGON.....	374
MERO AL TXACOLÍ.....	375
MERO CON ALMEJAS.....	376
MIGAS.....	377
MIGAS CON JAMÓN.....	378
MIGAS MURCIANAS.....	379
MIGAS RULERAS DE PASTOR.....	380
MOJARRA EN ADOBO.....	381
MOLDECITOS A LA FRANCESA	382
MOROS Y CRISTIANOS.....	383
MORTERUELO ESTILO FIGON.....	384
MOUSSE DE CHOCOLATE.....	385
MOUSSE DE CHOCOLATE Y MENTA.....	386
MOUSSE DE FRESÓN.....	387
OSTRAS AL VERMUTH.....	388
PALETILLA EN COSTRA.....	389
PANECILLOS DE ÁVILA.....	390
PASTA CON SALCHICHAS.....	391
PAELLA.....	392
PAELLA DE POLLO.....	393
PAELLA DE MARISCOS.....	394
PASTA FRESCA CON CIGALAS.....	395
PASTEL CALIENTE DE SALMÓN NORUEGO Y PANCETA.....	396
PASTEL DE CARNE.....	397
PASTEL DE MERLUZA CON SALSA PESCANOVA.....	398
PASTEL DE PERAS.....	399
PASTEL DE PESCADO.....	400
PASTEL DE PESCADO CON TRONQUITOS DE MAR.....	401
PASTEL DE PUERROS CON TOMATE.....	402
PASTEL SALADO DE ACEITUNAS Y JAMÓN.....	403
PASTEL SICILIANO.....	404
PATATAS AL HORNO.....	405
PATATAS A LA IMPORTANCIA.....	406

<i>PATATAS BRAVAS.....</i>	<i>407</i>
<i>PATATAS CON CALAMARES.....</i>	<i>408</i>
<i>PATATAS CON COSTILLAS.....</i>	<i>409</i>
<i>PATATAS GUISADAS CON HONGOS (NISCALOS) O SETAS DE CARDO.....</i>	<i>410</i>
<i>PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS.....</i>	<i>411</i>
<i>PATATAS CON QUESO.....</i>	<i>412</i>
<i>PATATAS RELLENAS CON SALMÓN AHUMADO.....</i>	<i>414</i>
<i>PATATAS SAN MARTÍN.....</i>	<i>415</i>
<i>PATÉ CASERO.....</i>	<i>416</i>
<i>PATO ASADO.....</i>	<i>417</i>
<i>PAVO EN PEPITORIA.....</i>	<i>418</i>
<i>PAVO RELLENO.....</i>	<i>419</i>
<i>PAVO RELLENO CON FRUTOS SECOS.....</i>	<i>420</i>
<i>PECHUGAS COSTA BRAVA.....</i>	<i>421</i>
<i>PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO.....</i>	<i>422</i>
<i>PECHUGA DE PAVO AL OLOROSO.....</i>	<i>423</i>
<i>PECHUGAS VILLARROA CON SALSA DE TOMATE.....</i>	<i>424</i>
<i>PELOTILLAS DE JAMÓN.....</i>	<i>425</i>
<i>PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS.....</i>	<i>426</i>
<i>PERAS CON CHOCOLATE.....</i>	<i>427</i>
<i>PIERNA ASADA.....</i>	<i>428</i>
<i>PIERNA DE CORDERO AL CAVA.....</i>	<i>429</i>
<i>PICHONES ASADOS AL VINO TINTO.....</i>	<i>430</i>
<i>PINCHOS DE CORDERO.....</i>	<i>431</i>
<i>PIMIENTOS ASADOS.....</i>	<i>432</i>
<i>PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y JAMÓN.....</i>	<i>433</i>
<i>PIMIENTOS RELLENOS DE RABO.....</i>	<i>434</i>
<i>PIMIENTOS DEL PIQUILLO.....</i>	<i>435</i>
<i>PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS AL AJILLO.....</i>	<i>436</i>
<i>PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO.....</i>	<i>437</i>
<i>PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE PESCADO.....</i>	<i>438</i>
<i>PISTO CON SALMÓN NORUEGO.....</i>	<i>439</i>
<i>PISTO MANCHEGO.....</i>	<i>440</i>
<i>PISTO DE HUEVO Y PIMIENTOS (FIDELIUS).....</i>	<i>441</i>
<i>PIZZA DE RABO DE VACA.....</i>	<i>442</i>

POLLO ASADO A LA OLLA.....	443
POLLO AL BRANDY.....	444
POLLO AL LIMÓN.....	445
POLLO A LA CERVEZA.....	446
POLLO A LA MOSTAZA.....	447
POLLO AL ROMERO.....	448
POLLO ASADO (ROSTIT).....	449
POLLO EN ESCALOPA.....	450
POLLO EN PEPITORIA.....	451
POLLO A LA CHILINDRON.....	452
POLLO A LOS 7 PERFUMES.....	453
POLLO EN ESCABECHE.....	454
POLLO CON HONGOS.....	455
POLLO RELLENO.....	456
PORRUSALDA.....	457
POSTRE DE PIÑA Y LIMÓN.....	458
POTAJE CASTELLANO.....	459
POTAJE DE GARBANZOS CONQUENSE.....	460
POTAJE DE GARBANZOS DE VIERNES SANTO.....	461
POTAJE DE GARBANZOS.....	462
POTAJE SERRANO.....	463
PUCHERO ESTILO CATALÁN.....	464
PUCHERO ESTILO MURCIANO.....	465
PULPO “ A FEIRA”.....	466
PUDDING DE PESCADO.....	467
PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA.....	468
PURÉ DE VERDURAS CON POLLO.....	469
PUERROS CON BECHAMEL.....	470
QUESO FRITO.....	471
RAGOUT DE CERDO.....	472
RAGOUT DE RABO DE BUEY.....	473
RAGU DE VACA CON VERDURAS.....	474
RAJAS DE SALMÓN AL HORNO.....	475
RAPE ALANGOSTADO.....	476
RAPE ALANGOSTADO INTERNET.....	477

<i>RAPE A LA AMERICANA.....</i>	<i>478</i>
<i>RAPE A LA GALLEGA.....</i>	<i>479</i>
<i>RAPE CON ALMEJAS Y GAMBAS.....</i>	<i>480</i>
<i>RAPE CON PATATAS.....</i>	<i>481</i>
<i>RAYA A LA SIDRA.....</i>	<i>482</i>
<i>REDONDO A LA NARANJA.....</i>	<i>483</i>
<i>REDONDO MECHADO.....</i>	<i>484</i>
<i>REVUELTO A LA MANCHEGA.....</i>	<i>485</i>
<i>REVUELTO DE AJOS TIERNOS.....</i>	<i>486</i>
<i>REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, SETAS Y GULAS.....</i>	<i>487</i>
<i>REVUELTO DE GUISANTES Y HABAS.....</i>	<i>488</i>
<i>REVUELTO DE HABAS CON JAMÓN.....</i>	<i>489</i>
<i>REVUELTO DE PATATAS CON QUESO.....</i>	<i>490</i>
<i>REVUELTO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS.....</i>	<i>491</i>
<i>REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS.....</i>	<i>492</i>
<i>REVUELTO DE SALMÓN NORUEGO SOBRE TOSTADAS.....</i>	<i>493</i>
<i>REVUELTO DE SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS.....</i>	<i>494</i>
<i>RIÑONES AL JEREZ.....</i>	<i>495</i>
<i>RIÑONES DE CORDERO AL VINO CON PASTA.....</i>	<i>496</i>
<i>RODAJAS DE MERLUZA CON ALCACHOFAS.....</i>	<i>497</i>
<i>RODAJAS DE RAPE AL HORNO.....</i>	<i>498</i>
<i>ROLLITOS DE FRANCESA CON SALMO Y CAVIAR.....</i>	<i>499</i>
<i>ROLLITOS DE CARNE Y QUESO.....</i>	<i>500</i>
<i>ROLLITOS DE PESCADO CON CREMA DE CANGREJOS.....</i>	<i>501</i>
<i>ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS DE GULAS.....</i>	<i>502</i>
<i>ROLLO DE CARNE.....</i>	<i>503</i>
<i>ROMESCO DE MARISCOS.....</i>	<i>504</i>
<i>ROSADA CON SALSA DE MADEIRA.....</i>	<i>505</i>
<i>ROSBIF CON PATATAS ESTOFADAS.....</i>	<i>506</i>
<i>ROSQUILLAS.....</i>	<i>507</i>
<i>SALMÓN AL CAVA.....</i>	<i>508</i>
<i>SALMÓN AL CAVIAR.....</i>	<i>509</i>
<i>SALMÓN AL HORNO.....</i>	<i>510</i>
<i>SALMÓN AL VINO BLANCO.....</i>	<i>511</i>
<i>SALMÓN CON SALSA AL MUJJOL.....</i>	<i>512</i>

<i>SALMÓN EN SALSA VERDE.....</i>	<i>513</i>
<i>SALMONETES A LAS FINAS HIERBAS.....</i>	<i>514</i>
<i>SALMONETES AL AZAFRÁN.....</i>	<i>515</i>
<i>SALMOREJO.....</i>	<i>516</i>
<i>SALSA ALI – OLI.....</i>	<i>517</i>
<i>SALSA BRAVA.....</i>	<i>518</i>
<i>SALSA BECHAMEL.....</i>	<i>519</i>
<i>SALSA CHIMICHURRI.....</i>	<i>520</i>
<i>SALSA MOJO PICÓN.....</i>	<i>521</i>
<i>SALSA MOJO PICON CANARIO.....</i>	<i>522</i>
<i>SALSA MOJO VERDE.....</i>	<i>523</i>
<i>SALSA MOJO DE CILANTRO.....</i>	<i>524</i>
<i>SALSA MOJO DULCE.....</i>	<i>525</i>
<i>SALSA MOJO DE TOMATES ASADOS.....</i>	<i>526</i>
<i>SALSA MOJO DE VINO.....</i>	<i>527</i>
<i>SALSA DE TOMATE.....</i>	<i>528</i>
<i>SALSA TÁRTARA.....</i>	<i>529</i>
<i>SALSA DE TOMATE.....</i>	<i>530</i>
<i>SALSA VINAGRETA.....</i>	<i>531</i>
<i>SALSA VINAGRETA DE COGOLLOS.....</i>	<i>532</i>
<i>SANCOCHO CANARIO.....</i>	<i>533</i>
<i>SANFAINA DE CONEJO.....</i>	<i>534</i>
<i>SARDINAS A LA GENOVESA.....</i>	<i>535</i>
<i>SARDINAS GUISADAS.....</i>	<i>536</i>
<i>SEPIA CON GUISANTES.....</i>	<i>537</i>
<i>SETAS CON PRODUCTOS DEL MAR.....</i>	<i>538</i>
<i>SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS A LA ITALIANA.....</i>	<i>539</i>
<i>SOLOMILLO AL CABRALES.....</i>	<i>540</i>
<i>SOLOMILLO A LA HAWAIANA.....</i>	<i>541</i>
<i>SOLOMILLO AL OPORTO.....</i>	<i>542</i>
<i>SOLOMILLO ESCALIBAT.....</i>	<i>543</i>
<i>SOLOMILLO “ MEDALLONES DE SOLOMILLO”.....</i>	<i>544</i>
<i>SOLOMILLO AL PLÁTANO CANARIO.....</i>	<i>545</i>
<i>SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS</i>	<i>546</i>
<i>SOPA AL ESTILO DE CÁDIZ.....</i>	<i>547</i>

<i>SOPA CAMPESTRE.....</i>	<i>548</i>
<i>SOPA CASERA.....</i>	<i>549</i>
<i>SOPA DE ALMEJAS.....</i>	<i>550</i>
<i>SOPA DE ALMENDRAS.....</i>	<i>551</i>
<i>SOPA DE ALMENDRAS INTERNET.....</i>	<i>552</i>
<i>SOPA DE AJO.....</i>	<i>553</i>
<i>SOPA DE AJO INTERNET.....</i>	<i>554</i>
<i>SOPA DE AJO CON JAMÓN.....</i>	<i>555</i>
<i>SOPA DE ARROZ CON JAMÓN.....</i>	<i>556</i>
<i>SOPA DE CALABAZA CON ARROZ.....</i>	<i>557</i>
<i>SOPA DE CEBOLLA.....</i>	<i>558</i>
<i>SOPA GRATINADA DE CEBOLLA.....</i>	<i>559</i>
<i>SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS.....</i>	<i>560</i>
<i>SOPA DE FIDEOS CON ESPÁRRAGOS.....</i>	<i>561</i>
<i>SOPA FRÍA DE AGUACATES CON LANGOSTINOS.....</i>	<i>562</i>
<i>SOPA DE LECHE Y NUECES.....</i>	<i>563</i>
<i>SOPA DE MENUDILLOS.....</i>	<i>564</i>
<i>SOPA DE PAN Y PIMIENTOS.....</i>	<i>565</i>
<i>SOPA DE PESCADO EN LA OLLA.....</i>	<i>566</i>
<i>SOPA DE PESCADO CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS.....</i>	<i>567</i>
<i>SOPA SALAMANDROÑA.....</i>	<i>568</i>
<i>SOPA DE SALMÓN NORUEGO Y JÓVENES VERDURAS.....</i>	<i>569</i>
<i>SOPA DE TOMATE.....</i>	<i>570</i>
<i>SOPA DE VENDIMIA.....</i>	<i>571</i>
<i>SOPA DE VERDURAS CON POLLO.....</i>	<i>572</i>
<i>SOPA DE ZANAHORIAS.....</i>	<i>573</i>
<i>SUPREMAS DE SALMÓN.....</i>	<i>574</i>
<i>TARTA DE MANZANA.....</i>	<i>575</i>
<i>TARTA DE MANZANA MIELE.....</i>	<i>576</i>
<i>TARTA DE NARANJA.....</i>	<i>577</i>
<i>TARTA DE NAVIDAD.....</i>	<i>578</i>
<i>TARTA DE NECTARINAS.....</i>	<i>579</i>
<i>TARTA DE PERA CARMELIZADA.....</i>	<i>580</i>
<i>TARTA DE QUESO Y FRESON.....</i>	<i>581</i>
<i>TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO</i>	<i>582</i>

TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO.....	583
TARTA DE ZANAHORIAS.....	584
TARTELETAS DE QUESO Y JAMÓN.....	585
TARTELETA DE MENESTRA IMPERIAL.....	586
TARTELETAS DE SALMÓN AHUMADO.....	587
TERNERA A LAS HIERBAS.....	588
TERNERA ESTOFADA.....	589
TERRINA DE MELOCOTÓN.....	590
TERRINA DE PAVO.....	591
TIRAMISÚ.....	592
TIZNAO.....	593
TOMATES PROVENZALES.....	594
TOMATES RELLENOS.....	595
TOMATES RELLENOS INTERNET.....	596
TORRIJAS AL VINO TINTO.....	597
TORRIJAS VIERNES SANTO.....	598
TORRIJAS CON NATILLAS.....	599
TORRIJAS AL ANIS.....	600
TORTILLA CAMPESTRE.....	601
TORTILLA DE CEREZAS.....	602
TORTILLA GUISADA.....	603
TORTILLA GUISADA ESTILO CUENCA.....	604
TORTILLA DE PATATAS EN MICROONDAS Y RELLENA.....	605
TORTILLA SORPRESA.....	606
TORTITAS AMERICANAS CON NATA.....	607
TORTITAS DE CALABAZA.....	608
TOSTA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES	609
TOSTAS DE SALMÓN.....	610
TRUCHAS AL HORNO.....	611
TRUCHAS AL LIMÓN.....	612
TRUCHAS CON MANZANAS.....	613
TRUCHAS FIGON.....	614
TRUFAS.....	615
TRUFAS DE CHOCOLATE.....	616

<i>VARITAS Y PESKITOS DE FILETES DE MERLUZA CON ARROZ Y TOMATE</i>	<i>617</i>
<i>VENTRESCA DE MERLUZA CON GAMBAS</i>	<i>618</i>
<i>VENTRESCA DE MERLUZA PRIMAVERA</i>	<i>619</i>
<i>VERDURAS RELLENAS DE SALMÓN NORUEGO</i>	<i>620</i>
<i>VIEIRAS AL ESTILO GALLEGO</i>	<i>621</i>
<i>VIEIRAS CON MANTEQUILLA BLANCA</i>	<i>622</i>
<i>VIEIRAS CON MARISCO GRATINADAS</i>	<i>623</i>
<i>VIEIRAS GRATINADAS</i>	<i>624</i>
<i>VIEIRAS Y SALMÓN CRUDO MARINADOS</i>	<i>625</i>
<i>VOL-EAU-BANT</i>	<i>626</i>
<i>ZARZUELA DE MARISCO</i>	<i>627</i>
<i>TRUCOS</i>	<i>628</i>



ACELGAS CON ANCHOAS

Ingredientes (4 personas)

1 Kg. de acelgas.
1 cabeza de ajos.
1 cebolleta picada fina.
12 filetes de anchoas en lata.
Aceite de oliva.

Preparación

Cortamos las acelgas en trozos de unos 3 centímetros aproximadamente y las cocemos en agua con sal junto con la cabeza de ajos sin pelar. Una vez cocidas, escurrimos las acelgas y reservamos. Pelamos los ajos y hacemos puré con ellos.

En una sartén con aceite, pochamos la cebolleta picada. Cuando esté dorada, agregamos el puré de ajo. Rehogamos y añadimos las anchoas picadas, removiendo hasta incorporar las acelgas. Calentamos bien, probamos de sal y servimos.

AJO ARRIERO

Ingredientes (6 personas)

½ kg. De bacalao.
½ kg. De patatas.
100 grs. de pan rallado.
2 huevos cocidos.
1 yema de huevo.
4 dientes de ajo.
¾ de aceite de oliva.
Perejil.

Preparación:

Ponemos el bacalao a desalar durante 12 horas, cambiándole el agua.
Cocemos el bacalao, las patatas y el huevo.
Con la patata cocida y con el caldo de la cocción se hace un puré claro.
Se quita las espinas del bacalao y se parte muy fino, al igual que los huevos duros y el perejil que se cortarán muy menuditos.
Machacamos en el mortero los dientes de ajo y la yema de huevo, batiéndolo con una espátula de madera, agregando después el pan rallado y el puré de patatas, se pone en una cazuela de barro y se deja reposar durante 10 minutos, a continuación se echa el aceite poco a poco batiéndolo, agregando después el bacalao, el perejil y los huevos picados.
Se sirve frío.

AJO MATAERO

Ingredientes (6 personas)

1kg, de pan casero.
400 grs. de tocino fresco de panceta.
250 grs. de hígado de cerdo.
50 grs. de almendras de piñón.
½ cabeza de ajos secos.
1 cucharadita de café rasa de orégano.
1 cucharadita de café rasa de canela.
½ cucharadita de café de pimienta molida.
6 unidades de clavo picado.
Sal al gusto.
1 pimentón picante.

Preparación:

El pan debe ser duro de 2 o 3 días. Se le quita la corteza y se desmenuza muy fino.

Se corta el tocino y el hígado en tacos pequeños.

En una sartén ponemos el tocino a fuego lento, cuando esté hecho se retira y se reserva.

En la misma grasa se fríe el hígado, cuando esté hecho se retira también y se reserva.

A la grasa de la sartén se le añade el pimentón y todas las especias, sin dejar de darle vueltas, en la propia sartén, se le agrega el pan hecho miga y se rehoga. Se cubre con agua.

Del hígado que teníamos reservado, cogemos la mitad y lo machacamos en el mortero, junto con los ajos crudos. Se agrega a la sartén y se deja hervir a fuego lento, hasta que se haga una masa homogénea y compacta y dispuesta para servir.

Se sirve en cazuela de barro y previamente se le ha puesto el tocino, el resto del hígado y los piñones para decorar.

La corteza de pan sirve para comer el ajo, en lugar de la cuchara.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera picada.
2 pimientos verdes.
1 cebolla.
1 tomate maduro.
5 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
1 poquito de leche.
Harina, sal, aceite.
1 huevo.
Un poquito de perejil picado.

Preparación

Se bate el huevo en un bol. Se pican 3 dientes de ajo muy finos y un poquito de perejil, y se junta con el huevo.

Se añade la carne picada. Se sazona todo y se echa un chorrito de leche. Se mezcla todo bien y se agrega harina para que la masa espese.

Una vez que tenga la consistencia deseada, se empiezan a hacer las albóndigas, pasadas por harina y se fríen. Se van poniendo en la olla super-rápida.

Se hace el sofrito con la cebolla, los 2 dientes de ajo restantes, el tomate y los pimientos.

Una vez que este hecho el sofrito se pasa por la batidora y si se quiere por el chino y se agregan a las albóndigas, junto con el vaso de vino blanco.

Se añade la sal y se cubre de agua. Se pone a cocer durante 15 minutos. Si hace falta una vez pasado este tiempo se puede poner a cocer de nuevo, sin tapar la olla para reducir la salsa.

ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de espinacas.
100 grs. de tocineta (panceta).
Crema de zanahoria.
1 diente de ajo.
Agua, sal.
Aceite, harina.

Preparación

Lavamos las espinacas y las colocamos en una cazuela con agua y sal. Una vez que estén bien escurridas, hacemos con ellas unas albóndigas o bolitas y las rebozamos en harina.

Después, freímos bien estas albóndigas, teniendo mucho cuidado para que no se deshagan.

Mientras tanto, cortamos el ajo en láminas finas y lo sofreímos con un poco de aceite en una sartén. Añadimos la tocineta en trozos y la crema de zanahoria. Acto seguido agregamos las albóndigas. Una vez hecho esto dejamos cocer a fuego lento durante 5 minutos y servimos.

ALBÓNDIGAS DE FIAMBRE

Ingredientes (4 personas)

150 grs. De jamón serrano.
150 grs. De mortadela.
150 grs. De salami.
2 patatas medianas.
2 huevos.
1 cucharada de queso rallado.
E dientes de ajo.
Harina, aceite.
Pimienta negra molida y sal.

Preparación:

En primer lugar, cocemos las patatas sin pelar en agua con sal hasta que estén bien hechas. Las pelamos y las pasamos por el pasapurés.

Picamos el embutido en la picadora y si no lo tenemos, lo picaremos con el cuchillo lo más menudo posible.

Echamos el puré de patatas y el embutido picado en una fuente y agregamos uno de los huevos entero, un poco de sal (teniendo en cuenta que el embutido ya tiene) y una pizca de pimienta negra molida. Espolvoreamos con el queso rallado y lo mezclamos todo bien hasta conseguir que se forme una pasta.

Batimos en un plato hondo y echamos el pan rallado en otro plato.

Formamos las bolitas de tamaño regular y las rebozamos por huevo y pan rallado.

Echamos en una sartén el aceite y cuando este caliente freímos los ajos, hasta que se doren y después en el mismo aceite las albóndigas con el fuego a medio para que no se quemen. Las sacamos y las reservamos sobre papel de cocina.

Se sirven calientes y se pueden acompañar con arroz blanco. También se pueden servir frías con ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

ALBÓNDIGAS GUISADAS

Ingredientes (6 personas)

Para las albóndigas:

3 huevos.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 kg. De carne picada.
Sal, Aceite.
Pan rallado.

Para la salsa:

2 o 3 cucharadas de harina.
1 o 2 vasos de vino blanco.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pizca de nuez moscada.
2 o 3 almendras.
Aceite y sal.

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite se fríe la cebolla, una vez doradas se echa la harina cuando a cogido color, se añade el vino blanco y se coloca todo en una cacerola con la nuez moscada, la sal y con el ajo y el perejil, previamente machacados en el mortero. Se deja cocer todo unos 15 minutos. Se añaden las albóndigas y se dejan cocer 5 o 10 minutos más hasta que cojan el sabor.

Albóndigas:

En una fuente se baten los huevos. En el mortero se machacan los ajos y el perejil, y se añaden a los huevos batidos. Se le añade la carne y se mezcla bien con todo. Se le añade por fin el pan rallado que necesite la carne. Se echa la sal, se da forma a las albóndigas y se fríen en aceite.

ALBÓNDIGAS RELLENAS

Ingredientes (6 personas)

300 grs. De carne de ternera picada.
300 grs. De carne de cerdo picada.
100 grs. De aceitunas rellenas de anchoas.
1 cebolla.
2 huevos.
3 dl. de aceite de oliva.
1 cucharadita de 4 especias.
Sal, pimienta.
1 cucharada de pan rallado.
1 cucharada de perifollo picado.
100 grs. De harina.

Preparación:

Pelamos y picamos menuda la cebolla, la rehogamos en aceite caliente sin dejar que coja color.
Mezclamos en un recipiente los dos tipos de carne picada, la cebolla rehogada, 1 huevo, el pan rallado, las 4 especias, el perifollo picado, sal y pimienta recién molida. Una vez mezclado lo tapamos con papel transparente y dejamos reposar en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.
Formamos unas bolitas con la preparación anterior.
Escurrimos muy bien las aceitunas del agua e introducimos una en cada bolita.
Pasamos las albóndigas por harina. Sacudimos para quitar la harina sobrante y las pasamos por el huevo batido.
Calentamos el aceite y freímos las albóndigas en él, hasta que estén doradas, se retiran y se ponen en un papel de cocina para que absorba la grasa.
Se sirven recién hechas con ensaladas variadas al gusto.

ALCACHOFAS CON ZANAHORIAS GUISADAS

Ingredientes (4 personas)

8 alcachofas.
2 zanahorias.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso de agua.
2 dientes de ajo.
250 grs. de guisantes.
1 pizca de harina.
Sal y aceite.

Preparación

Limpiamos las alcachofas y las cortamos en 4 trozos.
Ponemos aceite en una cazuela y ponemos a pochar la cebolla picada, el ajo y la zanahoria.
Cuando estén rehogadas, añadimos una cucharadita de harina y removemos.
A continuación, incorporamos las alcachofas, el vino blanco y el agua.
Sazonamos y dejamos cocer a fuego lento 1 hora. Si hiciese falta más agua la añadiríamos en pequeñas cantidades.
10 minutos antes de terminar, se añaden los guisantes y se dejan cocer.
Servimos calientes.

ALCACHOFAS EN VINAGRETA

Ingredientes (4 personas)

16 alcachofas.

½ limón.

Agua y sal.

Para la vinagreta:

1 trozo de cebolleta.

1 trozo de pimienta roja.

1 trozo de pimienta verde.

8 cucharadas de aceite.

2 cucharadas de vinagre.

Sal, perejil picado.

Preparación:

Limpiamos las alcachofas quitándolas el rabo, las hojas de fuera y la punta. Las vamos frotando en limón y las echamos en una cacerola con agua y sal, donde cocerán unos 30 minutos. Una vez cocidas las troceamos habiéndolas escurrido previamente. Colocamos en una fuente y le echamos la vinagreta por encima.

Vinagreta:

En un bowl echamos el aceite y el vinagre, batimos bien con un tenedor para que ligue y añadimos el resto de los ingredientes picaditos.

ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de acelgas.
1 kg. de patatas pequeñas.
2 dientes de ajo.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y cortar las acelgas en trozos pequeños. Ponerlas en una olla con agua hirviendo, aceite y sal durante 10 minutos.
Aparte, pelar las patatas y cocerlas durante 10 minutos.
Escurrir bien las acelgas, picar los ajos y freírlos todo en una sartén con aceite.

ALITAS DE POLLO AL HORNO

Ingredientes

1 kg. de alitas de pollo.
4 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
sal.
aceite.

Preparación

Se limpian las alitas de pollo.
Se pone un poquito de aceite en la bandeja de horno y se extiende.
Se sazonan las alitas y se distribuyen en la bandeja.
Se enciende el horno a 175° y se meten las alitas unos 20 minutos. Se les da la vuelta y se tienen otros 20 minutos por este lado.
Se pican los ajos grandes y se añaden a la bandeja junto con el vino blanco.
Se vuelven a meter al horno pero ahora a gratinar durante 5 o 10 minutos por cada lado.

ALAS DE POLLO AL VINO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de alitas de pollo.
Orégano.
2 dientes de ajo.
Vino blanco aromático.
4 tomates maduros.
Aceite y sal.

Preparación:

En una sartén con medio vaso de aceite, salteamos las alitas (bien limpias de plumas) y cuando se doren las sacamos a un plato. En las 2 cucharadas del aceite restante, sofreímos los ajos y machacamos hasta que estén bandos. Incorporamos a la sartén los tomates, pelados y troceados, para hacer una salsa espesa. A los 5 minutos, añadimos 1 vasito de vino y una cucharada de orégano. Colocamos en la salsa las alitas, dejamos hervir.

ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes (4 personas)

750 grs. de almejas.
media cucharada de harina
2 dientes de ajo.
medio vaso de aceite.
1 vaso pequeño de jerez seco.
zum de medio limón.
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta blanca.

Preparación

Lavar las almejas y colocarlas en una cacerola junto con el vino y un vaso pequeño de agua. Cocer hasta que se abran. Colar el líquido y reservarlo. Poner las almejas en una cazuela. Calentar el aceite y freír el ajo finamente picado. Agregar la harina, el perejil, un poco de pimienta y el caldo de cocción de las almejas. Hervir hasta espesar la salsa. Añadir la sal. Retirar del fuego, echar el zumo de limón y verter la salsa sobre las almejas.

ALMEJAS CON ESPINACAS

Ingredientes

400 grs. de almejas.
150 grs. de espinacas cocidas.
½ vaso de nata.
½ copa de brandy.
1 vaso de caldo de pescado.
1 diente de ajo.
Aceite, sal.
Huevo.

Preparación

Cocemos y picamos las espinacas.
Picamos el ajo. Y lo doramos en una sartén con aceite, junto con las espinacas.
Seguidamente añadimos el brandy. Flambeamos con el fin de quemar el alcohol y para que el guiso adquiriera el sabor del brandy.
Después añadimos el caldo de pescado, la nata y las almejas. Dejamos cocer unos 6 minutos hasta que se abran todas las almejas.
Por último par ligar la salsa, añadimos el huevo que habremos batido.
Rectificamos de sal y servimos.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

Ingredientes

¼ kg. De almejas.
3 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco.
Harina.
Aceite de oliva.
Sal y perejil.
Guindilla (opcional).

Preparación:

En una cazuela de barro se pone a calentar un buen chorro de aceite, cuando ya este ligeramente caliente se añaden los dientes de ajo laminados y una pizca de sal, dejando que se doren ligeramente, si se quieren un poco picantes añadir también la guindilla.

Echar 1 o 2 cucharadas de harina (depende lo espesa que se quiera la salsa), friéndola mientras se remueve sin que llegue a tostarse, verter el vasito de vino blanco y transcurridos unos instantes, ir echando agua mientras seguimos removiendo hasta que la salsa obtenga la consistencia deseada, entonces espolvorear con el perejil troceado. Probar y rectificar de sal si es necesario. Cuando la salsa este hirviendo, añadir las almejas descartando todas aquellas que estén rotas o no se hayan cerrado al manipularlas, Esperar a que se abran con un pequeño hervor y servir directamente a la mesa, no consumiendo ninguna almeja que permanezca cerrada. Es importante que las almejas no estén demasiado tiempo cociendo.

ALUBIAS BLANCAS CON JUDÍAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de alubias.
1 zanahoria.
1 pimiento verde.
1 tomate.
300 grs. de judías verdes.
2 dientes de ajo.
Aceite, sal y agua.

Preparación

Habremos puesto las alubias a remojo el día anterior.
Comenzamos poniendo a cocer las alubias con la zanahoria, el tomate y el pimiento verde, en agua fría. Si vemos que se están quedando secas, agregamos agua fría, pero siempre poco a poco, para que no pierdan el hervor en ningún momento.
Cuando estén cocidas, echamos las judías verdes y el refrito que habremos hecho con aceite y los ajos cortados en láminas. Dejamos cocer 20 minutos a fuego lento. La salsa no tiene que quedar muy espesa ni tampoco muy ligera. Digamos un punto medio, consistente o caldo gordo.
Serviremos este plato bien caliente.

ALUBIAS CON SALCHICHAS

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de alubias remojas.
6 salchichas.
2 cebollas pequeñas.
2 dientes de ajo.
300 grs. de tomates.
1 vasito de vino blanco.
1 ramita de tomillo.
1 ramita de laurel.
1 pizca de perejil.
Aceite y sal.

Preparación

Poner las alubias con agua la noche anterior.
Ecurrir las alubias y ponerlas al fuego en una olla cubiertas con agua fría.
Cuando empiecen a hervir, añadir una cebolla entera, el laurel, el tomillo y la sal. Cocemos lentamente durante 45 minutos.
Cortamos las salchichas y las freímos ligeramente en una sartén. Las reservamos.
Pelamos y rallamos los tomates, la cebolla restante, el ajo y el perejil y sofreímos en el mismo aceite junto con el vino.
Agregar las salchichas y el sofrito en la olla y cocerlo tapado durante 30 minutos más, añadiendo agua si es necesario hasta cubrir las alubias y rectificando de sal, si se necesitase.

ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA

Ingredientes (4 personas)

1 cebolleta.
500 grs. de alubias.
1 puerro.
1 pimienta verde.
Aceite, sal y agua.
Pan frito.

Para el puré de berza:

½ berza.
4 patatas medianas.
Perejil picado.

Preparación

Ponemos en remojo las alubias el día anterior.
Picamos muy fina la cebolleta, el pimiento verde y el puerro. En una cazuela echamos un chorro de aceite y las verduras, las alubias y la sal. Dejamos cocer 2 horas.
Aparte, limpiamos la berza y la troceamos, al igual que las patatas. Lo ponemos todo en una cazuela con agua y sal. Cocemos durante ½ hora a fuego medio.
Después pasamos por la batidora y tendremos un puré de berza.
Para servir, ponemos en el plato una ración de alubias y adornamos con una rebanada de pan frito. Espolvoreamos sobre el puré con perejil y dejamos que cada uno se sirva a su gusto.

ALUBIAS PINTAS

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De alubias pintas.
1 trozo de panceta.
1 chorizo asturiano.
1 morcilla asturiana.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
Sal y agua.

Preparación:

Se ponen en remojo las alubias el día anterior.
Se colocan en la olla, las alubias, la panceta, el chorizo, la morcilla, los ajos, el laurel y la cebolla, todo en crudo, se la cubre con agua y se añade la sal.
Se pone todo junto a cocer durante 20 minutos.

AROS DE CEBOLLA REBOZADOS

Ingredientes

Cebolla al gusto
Maicena para rebozar.
Aceite para freír.

Preparación:

Una vez cortados y separados los aros de cebolla, introducirlos en una bolsa de plástico, donde previamente hayamos echado maicena. Cerrar la bolsa y agitar varias veces hasta que queden bien rebozados. Freír con aceite muy caliente.

ARROZ A BANDA

Ingredientes

2 sepias medianas.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
½ tomate maduro.
Arroz (una tática por persona)
perejil, aceite.

Para el caldo:

1 Kg de raspas de pescado.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
1 diente de ajo.
1 cebolla.
Azafrán, Agua.
1 pastilla de caldo de pescado.

Preparación

Se limpian las espinas del pescado y se ponen en una cacerola onda.
Se limpian los pimientos y se cortan en trozos. Se pela la cebolla y el ajo. Se parten por la mitad. Se hace lo mismo con el tomate. Se cubre todo con agua, se le añade sal, la pastilla de caldo de pescado y el azafrán machacado.
Se pone a cocer todo durante 15 minutos.
Cuando el caldo esta hecho se reserva conservándolo caliente.
En una paellera se pone el aceite y cuando este esté caliente se hace un sofrito con la cebolla muy picada, el ajo, el tomate y el pimiento rojo cortado en tirar.
Mientras tanto limpiamos las sepias y las cortamos en taquitos
Cuando el sofrito este hecho añadimos la sepia y la rehogamos también.
Se agrega el arroz y se deja rehogar.
Echamos el caldo caliente, que iremos agregando conforme lo necesite. Y lo tendremos cociendo durante 18 minutos. Cuando el arroz lleve cociendo 10 minutos, le añadimos un ajo machacado y perejil picado con un poquito de caldo. Pasado este tiempo retiramos la paellera del fuego y dejamos que repose de 2 a 5 minutos más.
Se sirve con ali-oli que habremos preparado con huevo, aceite, ajo y sal.

ARROZ A LA MARINERA

Ingredientes

350 grs. de arroz.
200 grs. de calamares.
1 cebolla pequeña.
1 litro de caldo de pescado.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
100 grs de guisantes cocidos.
200 grs. de rape limpio.
12 almejas.
12 gambas peladas.
Aceite, sal y pimienta.
Perejil y azafrán.

Preparación

Limpiamos el pescado y los mariscos.
En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla, el ajo y el pimiento picados.
Cuando éstos empiecen a dorarse, añadimos los pescados troceados y dejamos que sufrían un poquito.
Agregamos el arroz y lo rehogamos, echamos el azafrán, el caldo bien caliente y los guisantes.
Pasados 10 minutos de cocción, incorporamos las almejas y dejamos cocer otros 10 minutos más.
Queda bastante caldoso como una sopa espesa.

ARROZ A LA MILANESA

Ingredientes (4 personas)

4 hiladillos de pollo.
50 grs. de jamón.
1 cebolla picada finamente.
200 grs de guisantes cocidos.
500 grs. de arroz.
1 cucharada de queso rallado.
1 tomate picado.
10 pimientos del piquillo.
Aceite y mantequilla.
Agua y sal.

Preparación

Rehogamos la cebolla, el tomate, el jamón y los higadillos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando todo esté dorado incorporamos el arroz y rehogamos todo. Agregamos un litro de agua hirviendo. Echamos los guisantes y el queso y dejamos hervir a fuego vivo sin tapar, durante 12 ó 15 minutos. Retiramos del fuego.
En un molde untado con mantequilla, vertemos el arroz y metemos al horno caliente a 280° durante 10 minutos. Sacamos y volcamos sobre una fuente. Para servir, acompañamos con unos pimientos fritos a fuego lento.

ARROZ CON ATÚN

Ingredientes

200 grs. de arroz.
1 cebolla mediana.
2 cucharadas soperas de aceite.
2 dientes de ajo.
¼ de pimiento rojo.
2 filetes de anchoas en aceite.
200 grs. de migas de atún.
1 cucharada soperas de perejil picado.
1 vasito de vino blanco seco.
2 y ½ veces el volumen de arroz, de caldo de verduras.

Preparación

En una cacerola ponemos el caldo a calentar y cuando hierva echamos el arroz y dejamos cocer el tiempo indicado en el paquete. En una sartén o cacerola ponemos el aceite a calentar y cuando esté echamos la cebolla pelada y picada muy menuda, los dientes de ajo, también muy picaditos y el pimiento en trocitos. Cuando la cebolla esté transparente añadimos los filetes de anchoa en trocitos y las migas de atún. Le damos vueltas, añadimos el perejil y el vino blanco y dejamos que cueza suavemente unos 15 minutos. Cuando esté el arroz, lo escurrimos y mezclamos con lo de la sartén. Se sirve muy caliente.

ARROZ CON BONITO

Ingredientes (4 personas)

1 pimiento.
200 grs. De tomate.
1 cebolla pequeña.
2 dientes de ajo.
2 matas de perejil.
1 hoja de laurel.
1 pizca de azafrán.
½ pastilla de starlux.
¼ de kg. De bonito.
2 vasos de arroz.
Sal.

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite se fríe el pimiento un poco y se añade la cebolla, ambos bien picados. Cuando esta dorado se le echa el tomate picado. Se deja freír un rato a fuego lento. Se le agrega agua, la sal, el ajo picado, el perejil, el laurel, el starlux y el azafrán. Se le deja cocer un rato y se le añade el bonito, se deja cocer 5 minutos más, se añade el arroz y se deja cocer hasta que este listo.

ARROZ CON CALABACINES

Ingredientes (4 personas)

4 calabacines pequeños.
4 tazas de arroz.
2 cebolletas.
2 tomates maduros.
1 litro de caldo de carne.
1 diente de ajo.
Sal, aceite, perejil.
1 puerro.

Preparación

En una cazuela con un chorro de aceite rehogamos el puerro, el ajo, las cebolletas y el tomate todo troceado. Añadimos el arroz y rehogamos unos minutos. Cubrimos con el caldo, doble cantidad de caldo que de arroz. Dejamos cocer a fuego medio durante 20 minutos. Cortamos el calabacín en trozos grandes sin pelar y los añadimos al arroz 5 minutos antes de que termine la cocción. Es importante que tanto calabacines como puerros y cebolletas queden al dente, un poquito duros. Cuando el arroz esté en su punto (unos 20 minutos de cocción aproximadamente), servimos.

ARROZ CON CARNE O POLLO

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De pollo o carne.
Aceite.
1 cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pimiento.
200 grs. De tomate.
1 pastilla de starlux
1 pizca de azafrán.
Sal.
Aceitunas.
1 botecito pequeño de guisantes.
1 botecito pequeño de pimiento morrón.

Preparación:

Se fríe la carne en una sartén. Una vez frita se echa en una cacerola con agua y se pone a cocer. En aceite de freír la carne, se fríen el pimiento, la cebolla y el tomate en ese orden. Una vez frito se añade a la cacerola con el ajo y el perejil que se habrán machacado previamente en el mortero se añade el starlux, el laurel, el azafrán y la sal. Se deja cocer unos 20 minutos y se incorpora el arroz.

Cuando este a medias de hacer, se echan los guisantes, el pimiento morrón y las aceitunas. Se deja cocer hasta que este listo.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
4 cucharadas de arroz.
6 cucharadas de azúcar.
Cáscara de un limón.
Canela en polvo.

Preparación:

Ponemos a cocer la leche y cuando rompa a hervir se añade el arroz, se deja cocer hasta que este tierno el arroz, aproximadamente unos 20 minutos. Cuando lleve cociendo unos 15 minutos se agrega el azúcar, la cáscara de limón bien lavada, y se deja cocer 5 minutos hasta completar los 20 minutos que necesita el arroz. Cuando este cocido, se retira la cáscara de limón, se pone un poco más de azúcar por encima y la canela en polvo y se sirve.

ARROZ CON VERDURAS Y MARISCO

Ingredientes

1 estuches de preparado de Paella Pescanova 500 grs.
1 estuche de gambas, ajetes y trigueros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
2 pimientos de lata.
200 grs. de arroz.
100 cl de aceite.
2 dientes de ajo.
100 grs. de puré de tomate.
200 grs. de cebolla.
Pimentón dulce o picante.
Perejil y hebra de azafrán.

Preparación

Se pone aceite en una cazuela y se doran los ingredientes del preparado de paella añadiendo también la cebolla y los dientes de ajo.
Una vez dorados, se añaden 200 grs. de arroz y ½ litro de agua. Se tuesta el azafrán y se le añade. Cuando rompa a hervir, se incorporan las gambas, ajetes y trigueros y los guisantes Pescanova.
Se cuece durante 20 minutos y se deja reposar durante 5 minutos más.

ARROZ DE LOS TESOROS

Ingredientes

200 grs. de arroz.
50 grs. de azúcar.
40 grs. de mantequilla.
50 grs. de dátiles.
50 grs. de pasas de Corinto.
50 grs. de almendras.
50 grs. de cerezas confitadas.
50 grs. de cáscara de naranja confitada.

Para el almíbar:

4 litros de agua.
1 cucharada pequeña de esencia de almendra.
100 grs. de azúcar.

Preparación

Cocer el arroz con el agua hirviendo salada durante 15 minutos y cuando falten 5 minutos, añadirle el azúcar y la mantequilla.
Ecurrir el arroz y poner en moldes, previamente untados con mantequilla.
Intercalar las frutas picadas y dispersarlas adornándolo.
Cocer los moldes al baño María durante 20 minutos.
Desmoldar y decorar al gusto con los frutos confitados. Rociar por encima con el almíbar, que habremos hecho cociendo el agua con el azúcar de almendras.

ARROZ CON POLLO Y SALSA DE SOJA

Ingredientes

½ Kg de arroz.
1 pechuga de pollo de 300 grs.
1 cebolla mediana.
1 diente de ajo.
medio vaso pequeño de aceite.
tres cucharadas soperas de salsa de soja.
1 huevo grande.
1 cucharada sobera de perejil picado.
sal.

Preparación

Cocer el arroz en agua abundante con sal durante 13 minutos.
Ecurrir y refrescar con un chorro de agua fría. Ecurrir de nuevo y reservarlo.
En una sartén poner el aceite a calentar y rehogar sin que tome color, la pechuga cortada en tiras. Una vez rehogadas, cortarla en cuadritos y reservarla. En ese mismo aceite sofreír la cebolla y el ajo mezclados y muy picados, hasta que se pongan transparentes. Añadir entonces el arroz, remover y agregar el pollo. Volver a rehogar y agregar la salsa de soja. Poner la sal con cuidado. Revolver todo junto muy bien.
En un plato batir los huevos como para tortilla y añadirlo, colándolo por un colador de agujeros pequeños.
Mezclar todo bien y añadir el perejil picado y servir en una fuente.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de arroz integral.
1 litro de agua o caldo de verduras.
100 grs, de judías verdes.
2 zanahorias.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
50 grs. de espinacas.
Aceite y sal.

Preparación

Picamos las judías verdes, las zanahorias, el tomate y los ajos y los rehogamos con un poco de aceite en una cazuela.

Una vez hecho esto, añadimos el arroz y rehogamos para que nos quede suelto. Cuando el arroz esté rehogado, añadimos el agua o caldo de verduras y la sal y dejamos cocer todo durante 55 minutos, ya que el arroz integral tarda en cocer algo más que el normal.

Mientras tanto, picamos las espinacas, y las agregamos al arroz. Dejamos cocer todo durante 5 minutos, ponemos a punto de sal y ya está listo para servir.

ASADO DE TERNERA FRIÓ

Ingredientes

2 kg. de redondo de ternera.
100 grs. de jamón de York.
1 vaso de nata líquida.
12 pepinillos.
400 grs. de champiñones.
1 hoja de salvia.
Mostaza, sal y pimienta.

Preparación

Con una aguja se va metiendo el jamón en el asado a daditos. La víspera hacemos el asado en el horno caliente a 200°, durante 1 hora y 30 minutos. Una vez asado, lo sacamos y cortamos en lonchas no demasiado gruesas. Untamos cada loncha con una capa fina de nata por un lado y de mostaza por el otro y unas hojas de salvia. Luego volvemos a recomponer el asado y lo guardamos en lugar fresco. En el momento de servir, ponemos en una fuente rodeada con champiñones crudos limpios, cortados en láminas y rociados de zumo de limón. También puede acompañarla con un pisto a una ensalada de lechuga.

BACALAO A LA BANDERA ESPAÑOLA

Ingredientes (4 personas)

½ kilo de bacalao (no cazón).

Salsa de tomates con ½ kg de tomates.

Mayonesa con 2 huevos.

1 taza de aceite.

Preparación:

Remojar el bacalao durante 12 horas pero a las 6 horas cambiarle el agua. Con otra agua llevarlo a hervor durante 2 minutos. Hacer una salsa de tomates y una mayonesa. En una fuente se pone la salsa de tomates a un costado, el bacalao en el medio y después la mayonesa. Se puede acompañar con papas hervidas, cebollas hervidas o arroz blanco.

BACALAO A LA GALLEGA

Ingredientes (4 personas)

1,200 kg. De lomos de bacalao.
1,500 kg. De patatas.
600 grs. De coliflor.
100 grs. De cebollas.
1 cabeza de ajos.
150 grs. De pimentón de calidad.
1 vaso de aceite.

Preparación:

Ponemos los lomos de bacalao durante 2 días, cambiándole el agua cada 8 horas. En una cacerola con agua, ponemos las patatas en rodajas gruesas, la cebolla y la coliflor. Al romper a hervir, ponemos los lomos de bacalao y cocemos hasta que estén hechas las patatas,
Hacemos la salsa poniendo aceite en una sartén y doramos los ajos. Retiramos del fuego y añadimos pimentón y un cazo de agua de la cocción del bacalao. Servimos con la salsa por encima.

BACALAO AL PIN PIN

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De bacalao.
1 taza de Aceite de oliva.
1 cabeza Ajos.
Harina.

Preparación:

Remojar 12 horas el bacalao, cambiar agua a las 6 horas. Sacar del agua y pasarlo por abundante agua hirviendo para blanquear y sacar del agua al minuto.

En una cazuela de barro se pone el aceite, se deja calentar, se coloca el bacalao previamente enharinado y cortado en 4 pedazos. El aceite debe cubrir el bacalao, entonces se le agregan los ajos pelados y cortados en trozos grandes. Cuando los ajos están dorados se saca la cazuela del fuego. Se sirve el bacalao con un poco de aceite y ajos.

BACALAO A LA MANCHEGA

Ingredientes (6 personas)

750 grs. de bacalao remojado bien blanco.
300 grs. de tomates.
4 pimientos encarnados.
1 cebolla grande trinchada.
2 dientes de ajo.
1 rama de perejil.
200 grs. de patatas.
1 cucharada de pimentón.
Unas hebras de azafrán tostado.
0 grs. de miga de pan blanco tierno.
¼ litro de aceite.
4 huevos escalfados.
Sal.

Preparación:

Ecurrimos y secamos el bacalao, le quitamos las espinas y lo deshojamos. Hacemos un trinchado con la cebolla, el ajo y el perejil. Pelamos los tomates, escurrimos y los cortamos en trozos. Limpiamos los pimientos, les quitamos las semilla y los cortamos en tiras. Ponemos un cazo al fuego con agua y sal y hervimos las patatas, a medio cocer se retiran, se enfrían un poco y se pelan. Colocamos una cazuela al fuego con aceite, cuando está caliente se le añade el trincado de cebolla, ajo y perejil y el azafrán que habremos tostado en un extremo de la plancha. Cuando empiece a tomar color dorado, se añaden los trozos de bacalao, el tomate y los pimientos. Rehogamos todo bien durante 5 minutos, agregamos las patatas, una taza de agua caliente, el pimentón y sazonomos con sal. Continuamos rehogando. Cuando el guiso esta casi listo, se le adiciona la miga de pan y se revuelve un poco para que se espese la salsa. Volcamos la composición sobre una cazuela de barro y contorneamos con los huevos escalfados, que habremos calentado en un baño María.

BACALAO A LA VIZCAINA

Ingredientes

2 kg. de bacalao.
4 dientes de ajo.
4 dl. de aceite de oliva.

Para la salsa vizcaina:

100 grs. de tocino de jamón.
1 galleta María.
1 y ½ kg. de cebollas.
12 pimientos choriceros.
1 dl. de salsa de tomate.
2 dl. de aceite de oliva.
1 pizca de pimienta de cayena.
Harina, perejil y sal.

Preparación

Cortamos el bacalao en lomos iguales. Ponemos a remojo en agua fría durante 36 horas. Cambiando 4 veces el agua.

Sacamos del agua, lo secamos y le quitamos la piel y las espinas.

Colocamos una cazuela de barro al fuego con los dientes de ajo fileteados y el aceite. Cuando empiecen a tomar color se retiran y se coloca el bacalao, que se abra pasado por harina. Freímos lentamente. Una vez hecho se saca de la cazuela y se reserva.

Para la salsa, metemos los pimientos choriceros en un cazo con agua fría. Se pone al fuego hasta que hierva. Se retiran y se pasan a otro cazo con agua fría, volviendo a repetir la operación. se abren los pimientos por la mitad, se quitan las semillas y se extraen la pulpa con un cuchillo.

Picamos las cebollas, el tocino de jamón y los ajos, se ponen a cocer lentamente en el aceite de oliva, a media cocción (20 minutos), se añade la galleta María y el perejil. Se deja cocer aproximadamente 20 minutos más, hasta que esté dorado y deshecho. Añadimos la pulpa de los choriceros, dejando que hierva todo unos 5 minutos más. Se pasa por el chino, añadimos la salsa de tomate, la sal (sí hace falta) y la pimienta de cayena. Se da un hervor.

Para servir colocar en una cazuela los lomos de bacalao con la piel hacia arriba. Cubrimos con la salsa vizcaína, agregamos por encima unas

cucharadas del aceite en el que se frío el bacalao y se da un hervor, moviendo en sentido de rotación el recipiente durante unos 8 o 10 minutos.

BACALAO AL JEREZ

Ingredientes

4 filetes de bacalao de unos 200 gr. cada uno (con pile).
4 dientes de ajo.
1 guindilla roja (opcional).
2 copas de vino de Jerez.
3 dl. de aceite de oliva virgen extra.
1 cucharada sopera de harina de trigo.
Sal y pimienta negra.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación

En una cazuela con el aceite de oliva y el vino de Jerez damos un hervor a fuego suave durante 7 u 8 minutos a los ajos sin pelarlos y a la guindilla despepitada. Después salpimentamos, enharinamos los filetes de bacalao y los salteamos en el aceite a fuego muy suave durante 12 minutos, moviendo constantemente la cazuela para que ligue bien la salsa. Pasado este tiempo espolvoreamos con el perejil y servimos directamente en la cazuela para que mantenga mejor el calor o en un plato cubierto por la salsa.

BACALAO CON AJOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. De bacalao.

$\frac{3}{4}$ tazas de aceite.

1 cabeza de ajos.

Preparación:

Remojamos el bacalao durante 12 horas. Hirviéndolo unos 10 minutos.

Sacamos el agua, quitamos las espinas. En una cacerola ponemos el aceite y el bacalao cortado en 4 trozos, le damos unas vueltas pero sin hacerlo demasiado.

En un mortero machacamos los ajos con el perejil.

Antes de terminar de cocinar el bacalao se le agregan los ajos machacados, se mueve la cacerola sin revolver su contenido, y se deja hacer con la cacerola tapada. Cuando la salsa se reduzca y tome la consistencia de mayonesa estará terminado de cocinar.

BACALAO CON MIGAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de bacalao desmigado desalado.

80 grs. migas de pan duras.

6 dientes de ajo.

4 tomates pelados.

Aceite, sal.

¼ guindilla.

Perejil picado.

Preparación

En una sartén con un chorro de aceite doramos el ajo y la guindilla picaditos.

Añadimos las migas de pan, removemos bien para que no se agarren. Cuando se doren, añadimos el bacalao desmigado, rehogamos un poco y agregamos el perejil picado y agua. Dejamos al fuego hasta que se evapore el agua.

Cortamos un tomate en rodajas finas y las colocamos en un plato en forma de arco. En el centro colocamos el bacalao con migas.

BACALAO FRESCO CON SALSA DE TXACOLI

Ingredientes

1.200 grs. de bacalao fresco limpio y en lomos.
1 dl de txacolí.
Aceite de oliva.
2 dl de caldo de pescado.
250 grs. de almejas lavadas.
100 grs. de gambas.
3 yemas.
50 grs. de mantequilla.
Sal.

Preparación

Calentamos el aceite en una cacerola y salteamos el bacalao con las gambas y las almejas. Flambeamos con el txacolí. Añadimos la mantequilla y el caldo y dejamos cocer durante 2 minutos.
Retiramos la salsa a una sartén y añadimos las yemas con un poco de agua homogeneizándolo todo bien.
Cubrimos el bacalao con la salsa y servimos bien caliente.

BACALAO MECHADO

Ingredientes

4 tajadas de bacalao salado.
300 grs. de salmón ahumado.
4 dientes de ajo.
¼ de litros de aceite de oliva.
Salsa de tomate.
Perejil picado.

Preparación

Desalamos el bacalao y lo mechamos con el salmón.
En una olla de barro doramos los dientes de ajo y los reservamos.
Freímos el bacalao 3 minutos por cada lado, primero con la piel hacia arriba.
Retiramos la olla del fuego y le quitamos el aceite dejando sólo el bacalao.
Esperamos a que el aceite se temple y vamos echando el aceite a la olla fuera del fuego. A la vez movemos el recipiente para que la salsa ligue al pil-pil.
Si el aceite queda muy frío ponemos la cazuela al fuego.
Una vez ligada la salsa, le ponemos 4 cucharaditas de salsa de tomate sobre cada tajada, 1 diente de ajo y el perejil picado.
Servimos caliente.

BECHAMEL

Ingredientes

¼ l de leche
2 cucharaditas de harina
Un poquito de mantequilla
Un poquito de nuez moscada.

Preparación

Se echa un poquito de leche y las 2 cucharaditas de harina, se mezclan y se añade el resto de la leche y la Nuez moscada.
Se pone en el microondas 1,30 minutos. Se saca del microondas, se remueve y se vuelve a meter otro 1,30 minutos.
Pasado este tiempo si consideramos que la consistencia es buena, se añade la mantequilla sacada en bloque de la nevera. Se da vueltas hasta que la mantequilla se deshaga y se haya mezclado todo.

BERENJENAS CON CARNE Y VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

2 berenjenas.
300 grs. De carne picada.
½ calabacín.
½ cebolla grande.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
4 lonchas de queso de fundir.
4 cucharadas de salsa de tomate.
1 pizca de orégano.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos las berenjenas a lo largo y en la carne, le hacemos unos cortes transversales en ambas direcciones. Las ponemos en una placa de horno, con un poco de aceite y sal por encima. Precalentamos el horno durante 15 minutos a 180° antes de meter la placa con las berenjenas. Mantendremos en el horno durante 15 minutos.

En una sartén con seis cucharadas de aceite freímos la cebolla, el pimiento, el calabacín y el ajo, todo bien picadito y salado. Salpimentamos la carne picada y la añadimos a las verduras, la rehogamos un poco.

Sacamos las berenjenas del horno, y con una cucharilla les sacamos la carne y lo mezclamos con el resto de las verduras y la carne picada. Echamos la salsa de tomate en el fondo de las berenjenas y las rellenamos con el resto de los ingredientes. Le ponemos el queso por encima y lo gratinamos.

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (4 personas)

4 berenjenas.
3 cebollas picadas finas.
Aceite de oliva.
150 grs. de champiñones picados.
100 grs. de miga de pan desmenuzada.
2 yemas de huevo.
Perejil picado, sal.
Salsa de tomate.

Preparación

Cortamos a lo largo por la mitad las berenjenas y las vaciamos con cuidado. Picamos la carne de las berenjenas y las rehogamos con las cebollas en una sartén con aceite. Cuando estén doraditas, agregamos los champiñones, el perejil y la miga de pan. Rehogamos todo bien hasta obtener un relleno de consistencia. Ponemos a punto de sal, lo retiramos del fuego y lo ligamos con las yemas de huevo batido. Rellenamos las berenjenas con la mezcla y un poquito de salsa de tomate. Colocamos las berenjenas en una placa de horno, las rociamos con un chorrito de aceite y las metemos al horno caliente a 180° durante 20 minutos. Para servir, adornamos con unas rodajas de berenjena frita, champiñones cortados en láminas finas y salsa de tomate.



BERENJENAS RELLENAS CON ANCHOA

Ingredientes (6 personas)

6 berenjenas.
24 filetes de anchoa.
3 dientes de ajo.
400 grs. De tomates.
Aceite de oliva.
1 cucharadita de albahaca picada.
1 pellizco de azúcar.
Sal, pimienta, perejil.
2 cucharadas de pan rallado.

Preparación:

Ponemos las anchoas a remojar en agua fría durante 1 hora aproximadamente para que se desalen.
Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad a lo largo. Sacamos la pulpa con cuidado para no romper la piel. Troceamos y reservamos.
Pelamos los ajos y los doramos en el aceite de oliva. Retiramos y sofreímos en el mismo aceite los tomates pelados, despepitados y troceados. Incorporamos la pulpa de las berenjenas y la albahaca. Sazonamos con sal, pimienta y azúcar. Cocemos a fuego lento durante 30 minutos.
Majamos en el mortero los dientes de ajo dorados y el perejil picado.
Agregamos el pan rallado y lo mezclamos todo. Incorporamos la pulpa de las berenjenas, rellenamos con esta mezcla las berenjenas, ponemos en cada una los filetes de anchoa escurridos y secos. Las metemos al horno a gratinar durante unos minutos y servimos enseguida.

BERENJENAS RELLENAS ” HOLA “

Ingredientes

4 berenjenas.
4 Kg. de tomates.
100 grs. de salsa de tomate.
100 grs. de queso mozzarella.
1 cucharadita de orégano.
1 cucharadita de albahaca picada.
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Partimos las berenjenas por la mitad, a lo largo, sin pelarlas, quitamos las semillas, con cuidado para que no se rompan, quitaremos la carne del centro. Picamos esta carne en cuadraditos, los salamos.
Ponemos las medias berenjenas en una fuente con un chorrito de aceite en cada una y ponemos una cucharada de salsa de tomate en cada una, cortamos en cuadraditos los tomates y la mozzarella y relleno con esta las medias berenjenas.
Espolvoreamos sobre ello la albahaca y el orégano. Rociamos con un chorrito de aceite y salpimentamos ligeramente.
Metemos en el horno a 180° unos 10 minutos. Sacamos y servimos.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 besugo de 1,3 Kg.
1 diente de ajo.
1 cebolla.
100 grs de champiñones.
1 puerro.
4 tomates maduros.
2 zanahorias.
2 cucharadas de aceite.
un vaso de vino blanco.
una hoja de laurel.
tomillo.
sal y pimienta.

Preparación

Limpiar el pescado.
Hervir los tomates. Pelarlos, cortarlos en cuartos y quitarles las semillas.
Pelar y picar la cebolla y el ajo. Cortar en rodajas los champiñones, el puerro y las zanahorias.
Calentar el aceite y echar la cebolla, el ajo y las verduras. Añadir laurel y tomillo y después los tomates y el vino. Cocer hasta que hierva. Colocar encima el besugo y poner en horno moderado durante 30 minutos.

BESUGO AL HORNO AL ESTILO ” FIGÓN “

Ingredientes (Para 2 personas)

1 besugo de 1 kg.
2 ajos.
2 hojas de laurel,
½ vaso de vino blanco.
1 guindilla seca picante.
½ limón.
2 patatas.
sal, aceite.
1 vaso de caldo de pescado.

Preparación

Se limpia el besugo de tripas y escamas, se le dan dos cortes por ambas partes y se coloca dentro unas rodajas de limón.
Se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas. Se ponen en una bandeja de horno, haciendo una cama, se sazonan. Se pone encima el besugo sazonado y se añade un chorrito de aceite. Se mete al horno durante 7 minutos.
Se prepara el sofrito con la guindilla, los ajos cortados en rodajas y el laurel.
Se echa por encima del besugo. Se añade el caldo de pescado por encima del besugo también.
Se mete al horno durante 20 minutos más.

BESUGO DE SAN VICENTE

Ingredientes (4 personas)

1 besugo de 1 kg.
1 vasito de aceite.
100 grs. De miga de pan duro.
1 ramita de perejil.
1 cabeza de ajos.
½ kg. De patatas.
1 cebolla.
3 pimientos verdes.
1 limón.
1 vaso de vino blanco.
Aceite y sal.

Preparación:

Limpiamos el besugo cuidadosamente y hacemos unos cortes en el lomo.
Salamos el besugo y le ponemos unas rodajas de limón en los cortes y ajos fileteados.
Mezclamos la miga de pan con el perejil picado y un poco de aceite y untamos el pescado con ello.
Preparamos un fondo en la placa de horno con las patatas cortadas en láminas finas y los pimientos y la cebolla en juliana. Ponemos encima el besugo, un chorrito de aceite, un vaso de vino blanco y un poco de agua y horneamos a fuego fuerte 175° unos 30 minutos, regando con la salsa.
Se sirve abierto por el centro, sin cabeza y se decora al gusto.

BIZCOCHO DE ALMENDRAS

Ingredientes

6 huevos.
200 grs. de azúcar.
250 grs. de almendras molidas.
ralladura de 1 limón.
½ cucharada de canela.
Mantequilla.
Azúcar glasé.
Almendras fileteadas.

Preparación

Separamos las claras de las yemas. Mezclamos las yemas con la mitad del azúcar, las almendras molidas, la canela y la ralladura de limón.
Aparte, montamos las claras mezcladas con el resto del azúcar.
Mezclamos las dos cremas con ayuda de la batidora a velocidad lenta.
Untamos un molde con mantequilla. Vertemos la mezcla y horneamos a 160°, durante 20 minutos.
Desmoldamos y dejamos enfriar.
Para servir, en el fondo del plato ponemos una crema hecha con natillas mezcladas con café. Encima ponemos el bizcocho y espolvoreamos con azúcar glasé y almendras.

BIZCOCHO DE YOGHURT

Ingredientes

1 Yoghurt natural o de limón.
1 cucharada de aceite.
2 cucharadas de azúcar.
3 cucharadas de harina.
1 sobre de levadura.
3 huevos.
Se puede añadir unas nueces y frutas troceadas.

Preparación

Se echa en un bol el yoghurt, el aceite, el azúcar los huevos, las cucharadas de harina, y el sobre de levadura y se mezcla todo, batiéndolo.
Si queremos le podemos añadir nueces y frutas troceadas.
La masa tiene que quedar consistente.
Se pone en un molde previamente engrasado y se mete en el horno. En posición, de aire caliente a 175°, durante 45 minutos.

BIZCOCHO DE YOGUR “ARGUIÑANO”

Ingredientes (4 personas)

1 yogur natural.
3 medidas de yogur de harina.
2 medidas de yogur de azúcar.
1 cucharada de aceite.
1 sobre de levadura.
3 huevos.
Raspadura de limón.
Nata montada.
Guindas.

Preparación

Montamos los tres huevos. Con cuidado agregamos el azúcar y mezclamos. Después el yogur poco a poco y mezclamos bien. A continuación, echamos la harina, la raspadura de limón y una cucharada de aceite. Mezclamos todo muy bien. Y por último, agregamos la levadura en polvo. Untamos un molde con mantequilla y vertemos en él la mezcla para el bizcocho. Metemos al horno caliente a 160° durante 1 hora aproximadamente. Sacamos y dejamos enfriar. Desmoldamos cuando esté completamente frío y adornamos el bizcocho con nata montada y unas guindas.

BIZCOCHO DE YOGUR Y CHOCOLATE

Ingredientes (8 personas)

3 huevos.
1 yogur natural.
1 yogur azucarado.
1 vaso de harina.
½ vaso de azúcar.
Ralladura de limón.
1 sobre de levadura.
50 grs. De cacao en polvo.
Mantequilla para untar el molde.
Azúcar glass.

Preparación:

En un bol se baten los huevos con el yogur, el cacao, el aceite y la ralladura del limón. Se bate bien y se agrega la harina con la levadura. Se amasa todo y se vierte en un molde untado con mantequilla. Se hornea a 160° durante 30 minutos.
Se deja enfriar, se desmolda, se espolvorea con azúcar glass y se sirve.

BOCADITOS DE LOMO

Ingredientes (6 personas)

6 lonchas de cinta de lomo adobada.
12 rebanadas de pan delgado.
Aceite de oliva.

Preparación:

Se pone a calentar la bandeja de dorar del microondas previamente engrasada con aceite.

Se cortan por la mitad los filetes y cuando esté la bandeja caliente se meten y se dejan 1 minuto por cada lado.

En una fuente de servir se ponen 12 rebanadas de pan de 1 centímetro de grueso extendidas por toda la superficie y cuando estén listos los filetitos se colocan un trozo encima de cada rebanada.

Se puede adornar la fuente con perejil y rodajas de tomate natural.

BOCADITOS DE MEJILLONES

Ingredientes

2 kg. De mejillones (preferiblemente de roca).

1 vaso de leche evaporada.

1 vaso de vino blanco.

50 grs. De mantequilla.

2 cucharadas de harina.

1 huevo.

Pan rallado.

Aceite, sal y pimienta blanca.

Preparación:

Ponemos los mejillones en un cazo con el vino y dejamos hasta que se abran.

Les quitamos la concha, colamos el caldo y lo reservamos.

Rehogamos la harina en la mantequilla hasta que esté dorada. Añadimos la leche evaporada y $\frac{1}{2}$ vaso del caldo de los mejillones. Sazonamos con sal y pimienta y cocemos durante 20 minutos removiendo continuamente. Dejamos enfriar.

Bañamos los mejillones en bechamel tibia y dejamos enfriar en un plato con un poco de harina. Repetimos esta operación 2 veces.

Los pasamos por huevo batido y pan rallado y los freímos en abundante aceite muy caliente.

BOLLOS CON CREMA Y FRAMBUESA

Ingredientes

4 bollos suizos.
½ kg. de frambuesas.
3 cucharadas grandes de jalea de frambuesa.
4 cucharadas grandes de azúcar glass.

Para la crema:

½ l. de leche.
3 cucharadas grandes de leche fría.
3 yemas de huevo.
5 cucharadas grandes de azúcar.
2 cucharadas grandes de maizena.
1 cucharada grande de harina.
1 corteza de limón y un pellizco de vainilla.
1 clara a punto de nieve.

Preparación

Preparar la crema pastelera, poniendo en un cazo ½ litro de leche con 3 cucharadas grandes de azúcar y la corteza del limón.
En otro cazo mezclar las yemas de huevo, el resto del azúcar, la maizena, la harina y la leche fría, todo bien disuelto, para que no forme grumos.
Cuando la leche empiece a cocer coger una poca y verterla muy despacio en el otro cazo, con mucho cuidado para que las yemas no se cuajen y formen grumos. Después de disuelto con un poco de leche caliente, se vierte el contenido de este cazo en el cazo de la leche, y sin dejar de mover con una cuchara de madera, dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos.
Se retira del fuego y se vierte en una ensaladera para que se enfríe antes de utilizarla. Puede añadirse a la crema casi fría, una clara montada a punto de nieve, con un pellizco de sal. Quitar antes de utilizar la corteza del limón.
Hacer como un sombrero a la parte central del bollo con un cuchillo y retirar parte de la miga.
Rellenar con la crema pastelera. Espolvorear por encima, una cucharada de azúcar glass y dorarlo rápidamente bajo el grill.
Después en el momento de servir, poner en los platos una capa de salsa de frambuesa. Sobre ella se ponen los bollos y se reparten las frambuesas por encima y alrededor.
Servir enseguida.

BONITO CON TOMATE

Ingredientes

1 o 2 rodajas de bonito(1 y ¼ kg.).
¼ kg. de cebollas(2 grandes).
4 tomates maduros.
6 cucharadas de aceite.
1 cucharadita de harina.
1 vasito de vino blanco.
1 pellizco de hierbas aromáticas.
2 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo y sal.

Preparación

En una sartén grande ponemos el aceite, ponemos las cebollas picadas muy finas. Cuando empiece a ponerse transparente le añadimos la harina y después de darle unas vueltas con una cuchara de madera ponemos los tomates pelados, cortados y quitadas las simientes. Machacamos bien con el canto de la espumadera y echamos el vino blanco, la sal y las hierbas aromáticas.

Dejamos cocer esta salsa unos 15 minutos. Después añadimos el pescado y dejamos cocer 15 minutos más, a fuego lento. Cubrimos la sartén con una tapadera. Se sirve en una fuente con su salsa.

BORRAJAS GRATINADAS

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ borrajas.
100 grs. de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
Queso rallado suave.
Agua, sal, pimienta.
Perejil picado.

Preparación

Cocemos las borrajas bien limpias y troceadas en pedazos de unos 5 cms., en agua con poca sal. Cuando estén tiernas, las sacamos y las escurrimos bien. Las colocamos en una fuente o plato resistente al horno y las cubrimos con una velute.

La velute es una especie de bechamel que hacemos con una parte del agua de cocer las borrajas, la mantequilla y la harina.

Una vez hayamos cubierto bien las borrajas, espolvoreamos con el queso rallado y metemos en el horno a gratinar unos minutos. Servimos caliente.

BRAZO DE GITANO DE CHOCOLATE

Ingredientes (4 personas)

2 huevos.
75 grs. de azúcar glass
½ cucharada de levadura en polvo.
40 grs. de chocolate en polvo.
200 grs. de requesón.
50 grs. de harina.
10 cl. de nata líquida.
2 melocotones en almíbar.

Preparación

Batimos los huevos con 50 grs. de azúcar hasta que espesen un poco. Mezclar la harina con la levadura y el chocolate en polvo y agregarlo a los huevos. Remover la masa suavemente y verter en un molde rectangular, tapizado con un papel un poco engrasado. Alisar la superficie con una cuchara y poner a cocer en el horno a media potencia durante 18 minutos. Desmoldar el bizcocho sobre un paño. Después, espolvorearlo con azúcar y enrollarlo, dejándolo enfriar. Mientras tanto, batir la nata y mezclarla con el queso, un poco de azúcar y medio melocotón picado. Extender el bizcocho y untar con el preparado anterior. Volver a enrollar con cuidado y colocarlo sobre una fuente de servir. Decorarlo con melocotón y nata montada, espolvorear con azúcar glass.

BROCHETAS DE LOMOS DE MERLUZA

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza Pescanova de 400 grs.
1 envase de langostinos Pescanova 800 grs.
300 grs. de mejillones.
8 lonchas muy finas de bacón.
200 grs. de champiñones grandes.

Para la maceración:

Aceite.
1 cucharada de zumo de limón.
1 cucharada de vino blanco.
1 cucharadita de mostaza.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza y trocear en medallones pequeños.
Pelar los langostinos y ponerlos a macerar junto con los lomos, con los ingredientes indicados.
Limpiar los mejillones y cocer al vapor en una sartén tapados. Una vez abiertos rociar con vino blanco.
Insertar los ingredientes en la brocheta de la siguiente forma:
Lomo de merluza, champiñón, un langostino envuelto en media loncha de bacon, un mejillón. Y así sucesivamente.
Cuando las brochetas estén completas, sazonar con sal y colocar las brochetas sobre una fuente de horno, previamente untada con aceite y dejar cocer durante 9 minutos a temperatura de 200°, rociar con el zumo de limón de la maceración. Dar la vuelta y dejar cocer 6 minutos más.

BROCHETAS TROPICALES

Ingredientes

1 envase de filetes de rape Pescanova 250 grs.

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.

1 lata de piña en conserva.

1 limón.

½ cucharada de mostaza.

3 cucharadas de aceite.

1 vaso de zumo de tomate.

Sal y pimienta.

Preparación

Descongelamos los filetes de rape, según instrucciones del envase.

Cortar el rape en dados gruesos y dejar macerar 1 hora con el zumo de limón, la mostaza y el aceite. Escurrir y sazonar.

Ensartar el rape en una brocheta, alternando un langostino, un trozo de piña y un dado de rape. asar a la parrilla y servir con la salsa resultante de la maceración y el vaso de zumo de tomate.

Salpimentar.

BUÑUELO BERLINÉS

Ingredientes

2 huevos.
3 yemas de huevo.
¼ litro de leche.
80 grs. de harina.
3 cucharadas de mantequilla.
¼ litro de nata.
½ cucharada de sal.
2 cucharaditas de aceite.

Preparación

Batir los huevos con las yemas y ½ taza de leche. Pasar la harina, tamizándola, por encima. Remover la masa hasta formar una pasta lisa. Derretir la mantequilla y mezclarla con la pasta junto con la leche restante, la nata y la sal, dejándolo descansar 60 minutos.

Batir la pasta del buñuelo. Calentar el aceite en una sartén. Ir añadiendo sucesivamente 2 cucharadas de la pasta y freírla por los 2 lados hasta quedar bien dorada.

BUÑUELOS DE BACALAO

Ingredientes (4 personas)

¼ kg de bacalao.
2 tazas de harina.
2 huevos.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de perejil picado.
2 cucharadas de levadura en polvo.
1 taza de agua fría.

Preparación:

Tener el bacalao remojado durante 12 horas. Hervimos unos 10 minutos con agua limpia (no la del remojo).
Desmenuzamos bien el bacalao y le quitamos las espinas.
En un bol ponemos la harina, los huevos batidos, el ajo picado, el agua, el perejil, el bacalao desmenuzado y la levadura. Mezclamos todo bien y formamos los buñuelos.
Luego con el aceite bien caliente los iremos friendo hasta que estén bien doraditos.

BUÑUELOS DE FRESAS

Ingredientes (4 personas)

24 fresas.
Aceite para freír.
Azúcar con canela.

Para la masa:

125 grs. De harina.
½ sobre de levadura.
1 pizca de sal.
½ vaso de leche.
1 huevo.
1 cucharada de aceite de oliva.
1 cucharada de licor de frutas.

Preparación:

En un bol ponemos la harina mezclada con la levadura, añadimos una yema de huevo, una cucharada de aceite, el licor y una pizca de sal. Mezclamos todo añadiendo la leche poco a poco. Una vez hecha la masa, la tapamos con un papel de plástico y la dejamos reposar unas 3 horas.

Una vez pasado el tiempo, añadimos la clara a punto de nieve, mezclamos bien y añadimos las fresas rebozándolas bien antes de freír en aceite. Cuando las saquemos del aceite las rebozaremos en el azúcar con canela.

CABRITO ASADO

Ingredientes (4 personas)

¼ de cabritos enteros sin partir.
4 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 chorrito de aceite.
Sal.

Preparación:

Salmos el cabrito y disponemos sobre una placa de horno.
Hacemos una picada con los ajos, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Con ayuda de una brocha, mojamos el cabrito con esta picada.
Horneamos a temperatura suave durante 1 hora, le damos la vuelta y lo asamos otros 30 minutos más.
Se puede adornar con tomates a la provenzal (enteros y horneados), alcachofas al horno, cogollos de Tudela, escarola, lechuga...etc.

CABRITO EN SALSA

Ingredientes

1 cabrito.
2 kg. De patatas.
2 cebollas medianas.
1 pimiento grande.
1 cabeza de ajos.
3 tomates medianos.
Pimentón, laurel, tomillo.
Orégano, vino, colorante y sal.

Preparación:

Troceamos el cabrito en trozos medianos, los ponemos en adobo la víspera. Al adobo le pondremos los ajos picados, perejil, aceite, laurel, tomillo, pimentón, orégano y el vino. Todo esto lo dejamos reposar hasta el día siguiente.

Lo sofreímos hasta que este doradito, después hacemos la salsa con cebolla troceada, ajo, pimentón, tomate, cuando este la cebolla transparente le echamos un poco de agua y se vierte sobre el cabrito. A continuación se le pone a fuego lento, cuando esté listo y tierno se fríen las patatas y se sirve todo junto en una bandeja.

CALABACINES CON ARROZ

Ingredientes

5 calabacines medianos.
3 tomates maduros.
1 vaso pequeño de arroz.
5 cucharadas grandes de aceite.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta.

Preparación

Lavar bien los calabacines. Cortarlos en cuadritos sin pelarlos. Cocerlos espolvoreados con sal, y dejarlos 1 hora para que pierdan su agua.
Picar finamente la cebolla y el ajo y sofreír en el aceite durante 5 minutos.
Pelar los tomates y quitarles las simientes y cortarlos en cuadritos.
Añadirlos y volver a rehogar durante 5 minutos más.
Añadir los calabacines escurridos salpimentar al gusto. Tapar la cacerola y cocer todo junto durante 30 minutos.
Echar el arroz espolvoreándolo, remover bien.
Volver a cubrir la cacerola y dejarlo otros 25 minutos.
Servir en una fuente honda.

CALAMARES CON ARROZ

Ingredientes

1 estuche de calamares troceados Pescanova 500 grs.
1 bolsa de coliflor Pescanova 750 grs.
½ kg. de arroz.
Pimientos del piquillo.
1 cebolla.
2 tomates.
Aceite, sal.
Perejil, ajos.
Tinta del calamar (2 paquetes).

Preparación

Se sofríe la cebolla y los ajos en aceite, se añaden los calamares troceados, el perejil picado y 6 tazas de agua.
Dejamos cocer durante 15 minutos.
Incorporamos el arroz, la coliflor y la tinta y cocemos 20 minutos más con la cacerola tapada.
Cuando falten 5 minutos para retirar del fuego agregamos los pimientos cortados en tiras.
Se sirve caliente.

CALAMARES GUISADOS

Ingredientes

1 bolsa de anillas de calamar Pescanova 500 grs.
1 cebolla.
200 grs. de guisantes Pescanova.
1 tomate.
1 vasito de vino blanco.
1 vasito de caldo de pescado.
Perejil, sal y pimienta.

Preparación

Picamos la cebolla y la ponemos en una cazuela con un poco de aceite. Dejamos que se ablande, incorporamos el caldo y lo dejamos cocer durante 5 minutos.
A continuación, añadimos los calamares, los guisantes, el vino blanco y el tomate en dados pequeños. Salpimentamos y añadimos perejil picado. Dejamos cocer a fuego suave hasta que los calamares estén tiernos. Se sirve acompañado de arroz blanco y unas rebanadas de pan frito.

CALAMAR CON GUISANTES

Ingredientes

1 envase de calamares troceados Pescanova 500 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
200 grs. de tomates maduros.
2 huevos.
1 cebolla.
½ cabeza de ajos.
1 vaso de vino blanco.
Aceite de oliva.
3 cucharadas de ali-oli.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos según indicaciones del envase.
Sofreír en una cazuela a fuego muy lento la cebolla y los ajos, picados. Cuando estén dorados se añaden los calamares y se mantienen al fuego hasta que tomen color.
Se añade el vino blanco y se deja reducir. Se agrega el tomate triturado y sin pepitas, la sal y la pimienta. Se deja cocer un poco y se añade un vaso de agua. Cuando empiece a hervir se incorporan los guisantes y se mantiene al fuego durante 20 minutos. Rectificar de sal si se necesita y cubrir los calamares con 3 cucharadas de ali-oli.
Aparte poner a cocer los huevos durante 15 minutos, hasta que estén duros. Pelarlos y partirlos por la mitad.
Se ponen los guisantes con los calamares en una fuente y se adorna con los huevos duros.

CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes

½ Kg. de calamares frescos.
una bolsita de tinta de calamar.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 tomate maduro.
agua, sal.
aceite.
1 vaso de vino blanco.

Preparación.

Limpiar bien los calamares debajo del grifo del agua fría. Quitar la parte dura. Retirar las patas y las aletas y reservarlas. Dar la vuelta y quitarles la piel. Partirlos en rodajas.
Retirar la bolsa de tinta que tiene en el estomago, junto a las patas. Reservarla. Picar finamente el ajo, la cebolla y el tomate.
En una sartén poner el aceite y sofreír los ajos y la cebolla, cuando estén blandos, añadir el tomate y la sal.
Una vez echo el sofrito añadir los calamares y darles unas vueltas por la sartén.
Poner todo en la olla super-rápida y añadir el vino, la sal.
Diluir la tinta de los calamares en un poco de agua fría. Completar con la bolsa de tinta de calamar, y agregar a la mezcla un poco de Maizena. Cuando este todo bien disuelto, echarlo en la olla sobre los calamares.
Poner a cocer durante media hora.
Se puede servir con arroz blanco como guarnición o con patatas fritas en cuadraditos.

CALAMARES RELLENOS

Ingredientes (6 personas)

1 kg de calamares medianos.
1 y ½ kg de cebollas.
2 cabezas de ajos.
2 pimientos.
1 vaso de vino blanco.
Aceite, perejil, harina.
Pimienta blanca, azafrán y laurel.

Preparación:

Lavamos bien los calamares, separamos las patas y las alas y los reservamos, Picamos bien la cebolla, los pimientos, los ajos, el perejil y las patas y las alas de los calamares. Lo mezclamos todo y lo sazonamos.

Rellenamos con esta mezcla los calamares, mojamos las puntas de los calamares con harina y los cerramos con un palillo.

De la mezcla del relleno reservamos un poco, para hacer una salsa y se pone ésta en el fondo de una cacerola llama, junto con el aceite, el vino, el azafrán, un poquito de pimienta y laurel. Colocamos los calamares encima y lo dejamos cocer, moviéndolos de vez en cuando. Unos 30 minutos.

Espesamos la salsa un poquito y comprobamos que los calamares estén tiernos. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes

1 y ½ kg. de cordero.
1 hígado de cordero.
2 cebollas grandes.
1 pimientos morrón.
4 dientes de ajo.
1 rebanada de pan.
1 cucharada de pimentón picante o dulce.
½ litro de caldo de carne.
1 y ½ dl de aceite de oliva.
1 vaso de vino blanco seco.
Tomillo, orégano picado y sal.

Preparación

Troceamos y rehogamos los trozos de cordero con el hígado en una cazuela. Sofreímos aparte en una sartén los ajos pelados, la cebolla picada, el pan y el pimiento rojo troceado. Al cabo de 5 o 10 minutos, cuando este todo dorado pero no tostado, se agrega a la cazuela.

Majamos entre tanto en un mortero o echamos en la batidora el hígado, ya rehogado; 2 de los ajos, una pizca de tomillo y orégano, el vino blanco, el pimentón y un poco de agua.

Añadimos todo con los demás ingredientes del sofrito y el cordero, a la cazuela, agregamos el agua que fuera necesaria para que el cordero quede casi cubierto, o mejor aún, con el caldo de carne, Estofamos la caldereta a fuego lento aproximadamente ¾ de hora, hasta que se vaya consumiendo el líquido. Salpimentamos a media cocción.

CALDO DE HORTALIZAS

Ingredientes (4 personas)

2 zanahorias.
100 grs. de champiñones.
1 puerro.
1 ramita de apio.
3 tomates maduros.
2 pastillas de caldo de pollo.
Perejil, estragón y sal.

Preparación

En una olla poner a hervir 1 litro y $\frac{1}{4}$ de agua con las 2 pastillas de caldo y un poco de sal.

Cortamos las zanahorias, el puerro, los champiñones y el apio en tiras finas. Aparte ponemos los tomates en agua caliente durante 2 minutos, los pelamos los cortamos en cuadraditos y les quitamos las semillas.

Cuando el agua rompa a hervir, añadimos las hortalizas y dejamos cocer 15 minutos.

Tomará mejor consistencia sin perder el sabor, añadiéndole un poco de patata cocida y picándolo unos instantes en la batidora.

Añadimos los tomates al caldo y servimos en tazones individuales. Picamos perejil y estragón y lo espolvoreamos sobre el caldo.

CALDO CON TROPEZONES

Ingredientes

1 taza de garbanzos.
¼ de carne morcillo.
1 filete de pollo.
1 punta de jamón.
1 puerro.
¼ de jamón serrano en lonchas.
1 hueso de rodilla de ternera.
1 huevo duro.
Sal y agua.

Preparación.

Se limpia el puerro y el resto de los ingredientes.
Se ponen todos en la olla en crudo y se dejan cocer durante 20 minutos.
Se abre la olla y se cuela el caldo.
El filete de pollo, junto con el jamón serrano y la carne se pican muy menudito sobre el caldo.
El huevo duro, se pela y se pica muy menudo sobre el caldo también.

CALDO DE RABO DE BUEY

Ingredientes

3 litros de agua.
½ kg. de rabo de buey.
½ kg. de carne magra picada.
¼ kg. de pechuga de gallina.
2 puerros medianos.
2 zanahorias.
2 nabos.
1 cebolla
1 vaso grande de vino blanco.
3 cucharada soperas de jerez
1 ramillete de perejil, laurel y tomillo.
sal y pimienta
1 clara de huevo.

Preparación

Poner el rabo de buey cortado en trozos en remojo la noche anterior al día que se va a hacer el caldo, en agua fría.

Poner en una cacerola, la zanahoria, los puerros, la cebolla, la pechuga de gallina, los trozos de rabo, los nabos, el perejil, el tomillo, el laurel y la mitad del vino blanco. Llevar al fuego durante unos 8 minutos, dando vueltas con una cuchara de madera, hasta que el vino se ponga pegajoso con un jarabe.

Añadir el resto del vino, el agua hirviendo y la sal. Dejar cocer durante dos horas a fuego lento.

Colar el caldo y añadir la carne picada y la clara de huevo ligeramente batida con un tenedor, sin llegar a punto de nieve. Remover y dejar cocer ½ hora más. Dejar que se enfríe del todo y quitarle la grasa colando a través de un trapo húmedo.

Calentar antes de servir y rectificar de sal y pimienta si es necesario y ponerle el jerez.

CALLOS AL ESTILO CANARIO

Ingredientes (5 personas)

2 kg de callos.
½ kg de garbanzos,
2 unidades de chorizo de cocina.
50 grs. De panceta ahumada.
1 copa de vino blanco canario.
6 dientes de ajos.
2 cebollas medianas.
3 tomates.
2 pimientos verdes.
1 cucharada de pimentón (picante)
1 cucharada de reunido (colorante)
2 hojas de laurel.
1 rama de tomillo.
Un poco de sal.

Preparación:

Dejamos los garbanzos en remojo, la noche anterior.
Primeramente lavaremos los callos y los guisaremos en un caldero con agua hasta que éstos estén cubiertos. Les escurrimos el agua y los troceamos en tacos.
Los garbanzos los guisaremos, pero los dejamos un poco duros.
Estos dos ingredientes los mezclamos e incorporamos en una vasija de barro, donde tendremos preparada una fritura con los demás ingredientes y especies.
Lo dejaremos hervir durante 20 minutos a fuego lento.

CANELONES DE BERENJENAS

Ingredientes

2 berenjenas grandes.
200 grs. de carne picada.
salsa de tomate.
salsa bechamel.
queso rallado.
1 diente de ajo.
Sal y aceite.

Preparación

Lavamos y secamos las berenjenas, las cortamos a lo largo, las freímos en aceite y las escurrimos bien.
Aparte salteamos la carne picada con el diente de ajo. Le añadimos dos cucharadas de salsa de tomate y tres de bechamel.
Ponemos a punto de sal.
Con esta masa rellenamos las tiras de berenjenas, enrolladas como si fueran canelones.
Ponemos estos canelones en una fuente y los cubrimos, primero con salsa de tomate, después con salsa bechamel y por último con queso rallado.
Metemos la horno a 180° durante 6 minutos.
Adornar y servir.

CANELONES RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes (4 personas)

16 canelones.
200 grs. de bacalao desalado.
200 grs. de congrio limpio.
100 grs. de gambas peladas.
16 almejas.
1 cebolla.
1 tomate.
1 diente de ajo.
Sal, aceite.
 $\frac{3}{4}$ litro de bechamel.

Preparación

Picamos muy fino el tomate y la cebolla y lo rehogamos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añadimos todo el pescado cortado en dados, las gambas enteras y la sal. Lo rehogamos todo junto, durante 2 minutos y lo ponemos a punto de sal. Reservamos.

En una cazuela con un poco de agua hirviendo, echamos las almejas para que se abran. Separamos la carne de las cascaras y echamos las almejas al relleno de los canelones,

Rellenamos los canelones y los colocamos en una placa de horno. Los cubrimos de bechamel, y ponemos en el horno a gratinar.

CANGREJOS SALSA FIGÓN

Ingredientes

½ kg. de cangrejos de río vivos.
200 grs. de jamón serrano.
3 dientes de ajo,
una pastilla de caldo de pescado.
2 guindillas secas picantes.
4 hojas de laurel.
un poquito de perejil picado.
1 cucharadita de harina.
1 vaso de vino blanco.
200 ml. de tomate frito.
sal, aceite y agua.

Preparación

Se lavan bien los cangrejos.
Se fríen los ajos y se echa la guindilla y el jamón, cuando empiecen a tomar color y con el aceite muy caliente se van echando los cangrejos, dejándoles que se fríen y tomen color rojo fuerte. Cuando todos estén muertos y rojos, se añade en una esquina la harina para que espese y se remueve.
Añadimos el tomate frito, la pastilla de caldo de pescado, las hojas de laurel, el vaso de vino blanco lo cubrimos de agua.
Se pone a cocer durante media hora. Si no se hubiera reducido el caldo se deja una poco más.

CARDO CON PANCETA

Ingredientes

1 y ½ kg de cardo.
200 grs. de panceta curada.
1 vaso de caldo de ave.
1 cucharada de harina.
1 limón.
Agua, sal y perejil picado.

Preparación

Limpiamos de piel e hilos el cardo. Una vez que esta bien limpio, lo cortamos en trozos de unos cinco centímetros cada uno.
En una cazuela que tendremos preparada previamente con agua, sal y zumo de limón ponemos a cocer el cardo.
Mientras se cuece, cortamos la panceta curada en trocitos pequeños y la doramos en otra cazuela con un chorrito de aceite. Después le agregamos la cucharada de harina, rehogamos removiendo y le echamos el caldo.
Por último incorporamos el cardo bien escurrido y hervimos 10 minutos.
Se sirve caliente.

CARNE CON FIDEOS

Ingredientes (6 personas)

1 y ¼ kg. De carne de vaca.
1 cebolla mediana.
1bote de salsa de tomate ½ kg.
1 cucharadilla de pimentón dulce.
Hebras de azafrán.
400 grs. De fideos.
Aceite de oliva.
1 lata de 250 grs. De pimientos asados.
3 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
¼ litro de agua y sal.

Preparación:

Limpiar y trocear la carne.
Pelar y picar la cebolla, los ajos y el perejil. Mezclamos el ajo con el perejil.
Freímos los pedazos de carne y echamos en una cazuela de barro.
Sofreímos las cebollas hasta que empiece a dorarse, entonces añadimos la salsa de tomate, el pimentón y el azafrán dejándolo cocer durante unos minutos. Lo volcamos en la cazuela, removemos y probamos, si el tomate resultara un poco ácido le pondremos un poquito de azúcar.
Agregamos el perejil con el ajo y el agua, iremos añadiendo aguas en caso de necesitarlo hasta que la carne esté blanda.
Apagamos el fuego, ponemos los fideos y los pimientos en la cazuela dejándolos reposar tapados sin que hiervan durante 7 minutos.
Se sirve inmediatamente.

CARNE EN SALSA

Ingredientes

1 Kg de carne de ternera en trozos.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 vaso de vino blanco.
sal, aceite.
4 zanahorias.

Preparación

Se sazona la carne y se fríe en abundante aceite. Cuando esta un poco frita se saca y se pone en la olla super-rápida.

Se hace una sofrito en el mismo aceite de freír la carne con la cebolla y el ajo.

Se pone en la olla todo con el vino blanco, las zanahorias peladas, la sal y se cubre de agua. Se deja cocer durante 15 minutos.

Se separa la carne y se corta las zanahorias en rodajas, reservando una de ellas.

Se coge la cebolla, los ajos y la zanahoria que habíamos reservado y lo pasamos todo por la batidora junto con el caldo. Se pone todo encima de la carne y se pone a hervir si se considera necesario para espesar y consumir un poco de caldo.

CARNE EN SALSA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De pollo o carne.
1 cebolla.
3 cucharadas de harina.
2 vasos de vino blanco.
1 pastilla de starlux.
4 almendras.
1 pizca de nuez moscada.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
10 piñones.
Sal y aceite.

Preparación:

En una sartén con aceite se fríe el pollo o la carne que se desee preparar. Una vez frita se aparta en una cacerola. En el aceite de freír la carne se fríe la cebolla, cuando esta dorada se añade la harina y el vino blanco. Todo se añade a la cacerola de la carne con agua.

En un mortero se machacan las almendras, los piñones, el ajo y el perejil y se añade también a la cacerola con el starlux, la nuez moscada y la sal. Se deja cocer durante 20 o 25 minutos. Se puede servir acompañado de patatas fritas.

CARNE ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
2 ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
2 cucharadas de pimentón.
1 pastilla de starlux.
Sal, aceite.
2 zanahorias.
1 kg. De carne.
2 vasos de vino blanco.
1 pedacito de puerro.

Preparación:

En una cacerola con agua se ponen todos los ingredientes en crudo y se deja cocer unos 25 minutos.

CARNE CON PATATAS

Ingredientes

¾ Kg de carne para guisar (morcillo).
½ kg de patatas.
2 cebollas grandes.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 pastilla de caldo de carne.
1 vasito de vino blanco.
¼ kg de guisantes.
5 zanahorias.
Aceite, sal.

Preparación

Se pone aceite en la olla super-rápida, y cuando este muy caliente, se añade la carne partida en trozos y sazonada.

Se pelan y parten los ajos y las cebollas finamente picados.

Cuando la carne este casi hecha se añade las cebollas y los ajos partidos.

Cuando la cebolla empiece a coger color se le pone 1 hoja de laurel, 1 pastilla de carne, un vasito de vino blanco y un poquito de agua y se cierra la olla. Se tiene cociendo durante 15 minutos.

Se pelan las patatas y se cortan, desgarrándolas.

Se abre la olla al grifo de agua fría y se agregan las patatas, los guisantes, y las zanahorias, 3 de ellas ralladas y 2 en rodajitas. Se vuelve a cerrar la olla y se tiene cociendo durante 10 minutos más.

Se vuelve a abrir bajo el grifo de agua fría y se deja reducir la salsa dando un hervor, durante 10 minutos más.

CARACOLES

Ingredientes (4 personas)

2 kg. De caracoles.
2 pimientos.
1 cebolla.
400 grs. De tomate.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de pimentón.
1 trozo de chorizo.
1 trozo de jamón.
½ pastilla de starlux.
3 cucharadas de harina.
Sal y aceite.

Preparación:

Se les deja una noche tapados y se lava 3 veces en distintas aguas. Se ponen a cocer en agua fría para que saquen la tajada. Cuando dan un hervor se tira el agua, se lavan y se vuelven a cocer y se escurren después. En una sartén con aceite se fríe el pimiento, la cebolla y el tomate. Cuando está frito se echa la harina y el pimentón, se refría y se echa en una cacerola con agua los caracoles, el jamón, el chorizo picante, la sal y el ajo picado. Se deja cocer unos 30 minutos moviéndolos de vez en cuando.

CARACOLES EN SALSA FIGON.

Ingredientes (6 personas)

2 kg. De caracoles.
200 grs. de chorizo casero.
200 grs. de jamón serrano.
1 cebolla.
2 cucharadas de harina.
Hierba buena.
3 huevos cocidos.
1 vaso de vino blanco.
2 hojas de laurel.
2 cucharadas de tomate.
2 guindillas secas picante y sal.

Preparación:

Dejamos los caracoles toda la noche anterior en agua con un puñado de harina.

Al día siguiente se lavan bien con aguas varias veces para que suelten toda la suciedad.

Una vez bien lavados, se ponen en una cacerola y se reservan.

En una sartén ponemos aceite y añadimos la cebolla picada muy fina, el jamón partido y el chorizo. Cuando esté hecho, agregamos la harina, la hierba buena, el laurel, el tomate, la guindilla, la sal y el vaso de vino blanco, y dejamos reducir un poco el caldo.

Añadimos esta salsa a los caracoles que habíamos reservado en la cacerola.

Picamos los huevos y lo dejamos cocer todo junto durante media hora.

Servimos en una cazuela de barro.

CAZÓN CON TOCINETA

Ingredientes (4 personas)

1 Kg. y 200 grs. de cazón en rodajas.
100 grs. de tocineta fresca.
1 vaso de vino blanco.
1 pimiento verde.
2 tomates maduros.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
Harina, aceite y sal.
Pimienta y perejil.

Preparación

Ponemos en una cazuela un chorro de aceite de oliva, y cuando esté caliente ponemos a rehogar el ajo, la cebolla y el pimiento, todo bien picadito. Rehogamos todos bien y añadimos el tomate picado y la tocineta cortada en tacos. Incorporamos una cucharada de harina y mezclamos para que no se formen grumos. Regamos con el vino blanco y añadimos un poco de agua. Aparte, salpimentamos las rodajas de cazón. Ponemos el pescado en la cazuela y lo dejamos cocer 5 minutos. Espolvoreamos con perejil picado y servimos

CAZUELA DE MARISCOS

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
4 huevos duros.
Aceite, harina.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos según se indica en el envase.
Pasar por harina las rodajas de rosada y freírlas.
Freír la cebolla y los ajos. Reservar.
Cocer los huevos y colocar todos los ingredientes en una cazuela.
Dejar hervir en ½ litro de agua durante 15 minutos.
Sazonar al gusto.

CAZUELA DE RAPE Y GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de rape cortado en rodajas.
200 grs. de gambas.
4 cucharadas de harina.
4 huevos duros.
4 cebollas tiernas.
4 pimientos secos.
medio vaso de aceite.
un vaso pequeño de jerez seco.
sal.

Preparación

Pelar las cebollas y colocarlas en la cacerola. Sazonar y hervir 20 minutos.
Retirar y desmenuzar con la batidora.
Sazonar el rape y enharinarlo. Freír las rodajas y colocarlas en una cazuela de barro. Hervir. A media cocción añadir un poco de harina.
Hervir las cebollas con los pimientos y el jerez (2 minutos), e incorporar esta salsa sobre el pescado. Colocar encima los huevos cortados en rodajas y adornar con las gambas peladas. Cocer otros 15 minutos.

CEBOLLAS RELLENAS

Ingredientes (4 personas)

8 cebollas grandes.
200 grs. De carne picada de cerdo.
50 grs. De jamón serrano.
1 manojo de ajos tiernos.
1 cebolla pequeña.
30 grs. De mantequilla.
1 cucharada de harina.
250 cc. De leche.
½ copita de jeréz.
Aceite.

Preparación:

Hervimos las cebollas pelada y enteras en agua salada unos 20 minutos. Mientras ponemos en una sartén un poco de aceite y sofreímos la carne picada con los ajos cortados a rodajas. Cuando estén casi dorada, añadimos el jamón bien picado y el jeréz y dejamos que se sofría todo junto unos minutos. Cogemos las cebollas y las cortamos por la parte superior. Con la ayuda de una cuchara, las vaciamos dejando solo 3 capas exteriores y las rellenamos con el sofrito. En un cazo aparte ponemos la mantequilla y freímos la cebolla pequeña picada muy finamente, hasta que este transparente, añadimos la harina y luego un poco de leche hasta que se haga una bechamel clarita. Rectificamos de sal y cubrimos con esta salsa las cebollas rellenas.

CENTROS DE MERLUZA A LA CREMA DE QUESO

Ingredientes

2 envases de centros de merluza Pescanova 500 grs.
2 huevos.
1 cucharadita de mostaza.
1 limón.
2 pitee suisses.
1 lata de espárragos.
Mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los centros de merluza y colocarlos en una bandeja de horno con la piel hacia abajo. Rociar con limón y añadir sal y pimienta, y algún taquito de mantequilla. Hornear durante 10 minutos.
Preparar una mahonesa con 2 yemas de huevos, aceite, zumo de limón y sal. Añadir la mostaza, mezclada con los Petit suisses y finalmente las claras de huevo a punto de nieve.
Disponer los espárragos alrededor de los centros de merluza y cubrir toda la superficie con la salsa preparada.
Gratinar durante unos minutos, hasta que se dore.
Servir muy caliente.

CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA

Ingredientes

1 estuche de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra Pescanova 400 grs.
2 cebollas medianas.
2 dientes de ajo.
 $\frac{3}{4}$ litro de caldo de carne.
 $\frac{1}{2}$ litro de caldo de pescado.
150 cc. de salsa de tomate.
150 cc. de aceite de oliva.
1 hoja de laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los centros de merluza y salpimentar al gusto. Cocerlos en el caldo de pescado con unas rodajas de cebolla, laurel y un chorrito de aceite, durante 10 minutos.
Cocer la menestra según instrucciones del envase. Con el caldo de carne. Escurrir y reservar.
En un cazo con aceite añadir cebolla picada e incorporar el ajo fileteado y la menestra previamente cocida. Añadir la salsa de tomate y el caldo de carne. Pasar por la batidora una pequeña cantidad de esta mezcla.
Poner a hervir y verter por encima de los centros de merluza.
Acompañar con la menestra como guarnición.

CENTROS DE MERLUZA CON MENESTRA IMPERIAL

Ingredientes

2 estuches de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra Imperial Pescanova 750 grs.
2 tomates.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de albahaca picada.
1 vasito de salsa ali-oli suave.
Sal y pimienta.

Preparación

Sofreír el ajo y la cebolla muy picados. Una vez glaseados, incorporar la albahaca y los tomates pelados y dejar unos minutos.
Pasar el sofrito a una fuente de horno y disponer encima los centros de merluza previamente descongelados y salpimentados.
Hornear a temperatura media entre 6 - 8 minutos. A continuación, untar la superficie con ali-oli y gratinar 2 minutos.
Servir acompañado de la menestra Imperial Pescanova.

CENTROS DE MERLUZA CON PIMIENTOS

Ingredientes

1 envase de centros de merluza Pescanova 500 grs.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
3 dientes de ajo.
½ kg. de tomates maduros.
½ cucharadita de azúcar.
¼ litro de aceite de oliva.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los centros de merluza, según las instrucciones del envase.
Enharinar y freír en una sartén con aceite caliente, hasta dorar los centros de merluza.
En una cazuela sofreír los dientes de ajo y agregar los pimientos y la cebolla cortados en tiras. Dejar sofreír y agregar los tomates pelados y triturados, con el azúcar, dejando rehogar durante 15 minutos. Salpimentar al gusto.
Añadir los centros dorados, sobre el sofrito y calentar el conjunto a fuego moderado durante unos minutos más.

CERDO CON MANZANAS

Ingredientes (4 personas)

8 chuletas de cerdo.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
3 manzanas.
30 grs. de mantequilla.
1 cucharada de harina.
1 vasito de jerez dulce.
2 ramitas de romero.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

En una cazuela se calienta un poco de aceite con la mitad de la mantequilla. Introducimos las chuletas y freímos un par de minutos. Picamos el ajo y la cebolla y añadimos a la cazuela. Lo sofreímos hasta que la cebolla esté dorada. Se añade el romero, el jerez y horneamos durante 30 minutos a fuego medio. Quitamos el corazón a las manzanas y las cortamos en ruedas. Las incorporamos a la cazuela y lo dejamos en el horno durante 15 minutos más. Mientras ponemos una sartén al calor a fuego suave par que se deshaga y con ayuda de un batidor metemos la harina. Se traspasan las chuletas y las manzanas a una fuente de servir y se reservan al calor. Ponemos en la cazuela la mezcla de mantequilla poco a poco batiendo hasta que la salsa espese. Regamos con la salsa la fuente donde estaban las chuletas y las manzanas y se sirve inmediatamente.

CÍTRICOS A LA MENTA

Ingredientes (4 personas)

2 naranjas.
1 pomelo.
1 limón.
1 Kiwi.
menta fresca.
media copa de licor.

Preparación

Pelamos las frutas y las troceamos.

La naranja, el limón y el pomelo en gajos, y el Kiwi lo cortamos en rodajas. Seguidamente colocamos los gajos de la naranja en forma de círculo en un plato.

Intercalamos gajos de pomelo entre los de naranja que ya hemos colocado.

En el centro del círculo ponemos el limón y lo cubrimos con el Kiwi en rodajas.

A continuación, espolvoreamos azúcar por encima de todo lo que hemos colocado.

Después, con una naranja hacemos zumo y lo mezclamos con un poco de licor.

Por último, con esta mezcla rociamos toda la fruta y adornamos con unas hojitas de menta fresca.

COCHIFRITO

Ingredientes

1 kg. de cordero lechal.
2 vasos de vino blanco.
100 grs de jamón.
100 grs. de almendras finas.
3 clavos.
2 tomates picados.
Una pizca de pimentón.
Una pizca de comino.
Una pizca de orégano.
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos el cordero en trozos pequeños y lo tenemos macerando una noche en vino blanco y sal.

Al día siguiente, lo sacamos lo doramos en una cazuela con aceite. Cuando todos los trozos de cordero estén bien doraditos añadimos el jamón, el tomate picado, la almendra fileteada, el vino de maceración, el pimentón y el resto de las especias. Lo dejamos cocer a fuego lento 40 minutos y le agregamos agua si es necesario para que no quede seco.

Antes de servir, se le puede añadir huevo cocido picado.

COCHIFRITO DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1,5 kg. De cordero.
1 cebolla blanca.
1 cebolla roja.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de pimentón.
2 cucharadas de harina.
Sal, agua, aceite, pimienta y perejil.

Preparación:

En una cacerola echamos un chorrito de aceite (5 o 6 cucharadas), la cebolla y el pimiento picado. Salamos para que sude la verdura y lo dejamos sofreír. Salpimentamos el cordero y la añadimos a la cacerola rehogando bien. Añadimos el pimentón y la harina y seguimos rehogando todo. Lo cubrimos con agua y lo dejamos cocer 40 minutos. En un mortero majamos dos dientes de ajo con perejil. Le ponemos un poco de agua y lo añadimos al cordero antes de servir.

COCHINILLO ASADO

Ingredientes

1 cerdito de 3 semanas.
50 grs. de manteca.
2 dientes de ajo.
Laurel.
Sal.
Pimienta.

Preparación

Lavar y secar el cerdito. Untarlo por dentro y por fuera con los ajos machacados mezclados con la manteca de cerdo y sazonarlo con sal y pimienta.
Poner en la fuente de horno unas ramas de laurel (sin hojas) y colocar encima el cerdito con la parte interior hacia arriba. Asar a horno medio durante 30 minutos, regándolo a menudo con la grasa que desprende. Darle la vuelta, pinchar varias veces con el tenedor untar con manteca y asar otros 30 minutos. Debe quedar dorado y crujiente.

COCHINILLO ASADO INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 cochinillo.
½ litro de agua.
Manteca de cerdo.
Ajo.
Sal gorda.
Laurel.

Preparación:

Se pone el cochinillo en una cazuela de barro encima de unas ramas de laurel y se le sala con sal gorda. Se echa el agua y se mete en el horno a 200°. Se mantiene 1 hora y media, transcurrido este tiempo se saca el cochinillo del horno, se le da la vuelta y se le unta con la manteca de cerdo y el ajo. Se tapan las orejas con papel de aluminio y se pincha el cochinillo con un tenedor para que no se le hagan bolsas. Se mete en el horno otra hora, transcurrida la cual se saca y se comprueba si se puede cortar con el borde de un plato, en cuyo caso esta listo para servirlo.

Se le puede poner en vez de ajo, pimienta y en vez de manteca, aceite y agua, para hacerlo al estilo de Cuenca. Se pondrá durante 2 horas a fuego flojo en el horno y media hora más a horno fuerte para dorarlo.

COCIDO ANDALUZ

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De garbanzos.
100 grs. De tocino.
Huesos (codillo, etc.)
3 patatas.
1 ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
1 pastilla de starlux.
1 pizca de azafrán.
¼ kg. De carne (morcillo o falda)
Sal.

Preparación:

Se ponen en remojo los garbanzos la noche anterior.
En una olla con agua se echan los huesos, el tocino y la carne, se deja cocer unos 15 minutos, después se añaden los ajos, el laurel, el starlux, el azafrán, la sal, los garbanzos y la patata. Se deja cocer de 10 a 15 minutos.

COCIDO LEBANIEGO

Ingredientes (7 personas)

Garbanzos de potes.
Sal o bicarbonato.
Carne de coja o zancarrón o para hacer ropa vieja, siempre de ternera.
Muslo de pollo.
Chorizo para cocido.
Manteca blanca.
Hueso de tuétano o médula ósea (tibia).
Punta de jamón ibérico de bellota.
3 Puerros.
Zanahorias.
Ajo, perejil.
Col o repollo.
2 Patatas.
4 huevos.
Hogaza de pan de dos días.
Agua (unos 5 litros)

Preparación:

Ponemos un puñado de garbanzos por persona en un recipiente grande con mucho agua. El agua debe de estar muy caliente pero sin llegar a hervir. Añadimos un puñado grande de sal al agua, dejar toda la noche en remojo. A la mañana siguiente ponemos en un recipiente grande el agua, cuando este hirviendo se añade los garbanzos, previamente aclarados, junto con los huesos de caña y de jamón y la carne de ternera o zancarrón y la manteca. Bajamos un poquito el fuego. A medida que se vaya haciendo, se le va retirando la espuma.
Al cabo de una hora y cuarto se añade el pollo, el chorizo, los puerros, las patatas y se deja media hora más.
Si hace falta se va añadiendo agua, siempre caliente.
Se añade la hogaza de pan en lugar de los fideos clásicos para hacer la sopa y se deja cocer 2 o 3 minutos.
La verdura se hará en un recipiente aparte y se rehoga con los ajos.
Batimos los huevos y añadimos miga de pan deshecha al friccionar las manos, y se pica muy fino ajo y perejil, el chorizo y la manteca se pica también muy picadito y se junta todo.

En una sartén se pone aceite y se echa el revuelto, se deja cuajar y se cierra como una francesa.
Se sirve la sopa, las verduras, y por último la carne.

COCIDO MADRILEÑO

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De garbanzos.
400 grs. De morcillo.
2 chorizos.
2 morcillas.
Un pedazo de jamón serrano.
Un pedazo de panceta.
Un pedazo de tocino.
1 pechuga de pollo.
Punta de jamón.
Hueso de ternera
1 repollo.
2 zanahorias.
1 patata.
1 puerro.

Para la bola:

150 grs. De carne picada.
50 grs. De chorizo.
50 grs. De jamón serrano.
Piñones.
Pan rallado.
Huevo.
Leche.
Pan duro
Unas hojas de repollo

Para la salsa:

1 ajo
1 tomate pelado.

Preparación :

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior.

Se pone a cocer el repollo partido con sal en la olla durante 15 minutos.

Se pone en la olla todos los ingredientes del cocido, la morcilla, el chorizo, los garbanzos, el tocino, el jamón, la punta de jamón, el pollo, las zanahorias, el puerro, la panceta, la carne y la bola, con sal a cocer durante 30 minutos.

La bola se hace picando el jamón, el chorizo, el tocino y la carne picada, se le pone sal y se mezcla con el pan rallado empapado en leche, se le da forma de bola y se reboza en huevo batido y pan rallado, se pinchan unos piñones y se cubre con unas hojas de repollo. Se pone a cocer junto con los demás ingredientes.

Cuando este cocido, se abre la olla y se pone una patata en el caldo cociendo durante 10 minutos más con la olla abierta.

Se hace una salsa para los garbanzos que consiste en machacar en el mortero un ajo y añadirle un tomate pelado que machacaremos también, se añade un poquito de caldo del cocido y se pone en salsera para servir sobre los garbanzos al gusto de cada comensal.

Para la carne de morcillo se saca de la olla y se trocea una vez cocida. Se pone ½ cebolla y ½ pimiento verde a freír en una sartén, cuando estén blanditos se incorpora la carne troceada y se añade tomate frito, se da unas vueltas.

Con el caldo colado se hará una sopa incorporando fideos, como primer plato. La carne, la verdura y los garbanzos, se sirve como segundo plato.

COCHIFRITO AL ESTILO DE CUENCA

Ingredientes (para 6 personas).

1 kg de cordero lechal.
1 vaso de vino blanco.
150 grs. de tomates.
100 grs. de pimientos morrones.
75 grs. de almendras crudas.
100 grs. de jamón.
2 huevos.
1/8 litros de aceite.
Perejil, pimentón.
Cominos, oréganos.
Pimienta negra, nuez moscada.
Clavo.

Preparación:

Se corta la carne de cordero en trozos más bien pequeños, que se ponen en una cazuela de barro y se sazonan con sal, dejándolos toda la noche al fresco. Al día siguiente se añade el vino blanco y se baña en él bien la carne, añadiéndole el jamón cortado a trozos. Aparte se prepara un majado con las almendras peladas, el perejil, la pimienta, los cominos, el clavo, la nuez moscada y el pimentón. Cuando este bien majado se le agrega el tomate y se vierte todo sobre la carne. Se deja cocer lentamente hasta que esté bien tierna la carne. Se rectifica de sal. En el momento de servirlo se pican los huevos que previamente se habrán cocido hasta dejarlos duros y se echan por encima, sirviendo el plato. _

CODILLO DE CERDO AL ESTILO ALEMÁN

Ingredientes

1 codillo salmuerizado.
1 paquete de sopa juliana congelada.
Unos granos de pimienta negra.
agua.
2 hojas de laurel.
1 lata de Chugrut alemán.
Un poco de puré de patatas.

Preparación

Poner en la olla super-rapida todos los ingredientes, el codillo, el paquete de sopa juliana el agua unos granos de pimienta negra y 2 hojas de laurel.
Dejar cocer durante 1 hora.
Mientras tanto cuando le quede poco para terminar, se hará un poco de puré de patatas.
Se pone a calentar ¼ litro de leche con un poquito de agua, una pizca de sal y un poquito de mantequilla.
Cuando rompa a hervir, se retira del fuego y se añade unas cucharadas de puré de patata preparado (Maggi) y se da vueltas hasta lograrlo espesar.
Separar el codillo y ponerlo en una fuente.
Para acompañar se servirá con el chugrut y un poco de puré de patatas, todo en la misma fuente.
El caldo con las verduras de la sopa juliana se puede utilizar como un primer plato de sopa si se desea.

CODORNICES CON SALSA DE MENBRILLO

Ingredientes (4 personas)

8 codornices.
4 lonchas de beicón ahumado.
100 grs. De manteca de cerdo.
1 vaso de brandy.
200 grs. De dulce de membrillo.
50 cc. De crema de leche.
Limón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Limpiamos las codornices por dentro y por fuera. Ponemos en el interior de cada una, media loncha de beicón a trocitos. Con un poco de hilo, atamos las patas para que no pierdan la forma y no se esparza el relleno. Las salpimentamos las ponemos en la bandeja y las rociamos con el limón y el brandy. Dejamos macerar durante 3 horas.
Freímos en una sartén con mantequilla las codornices, se sacan y se reservan. Añadimos después el jugo de la maceración, dejándolo reducir.
Al cabo de unos 10 minutos, añadimos el dulce de membrillo y dejamos que siga cocinando a fuego lento unos minutos más.
Incorporamos las codornices y dejamos que cueza todo junto otros 10 minutos más. Añadimos en el último momento, la crema de leche y ya estará a punto para servir.

CODORNICES EN ESCABECHE

Ingredientes

6 codornices.
3 cucharadas de aceite de oliva.
3 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco seco.
1 vasito de vinagre de vino blanco.
1 hoja de laurel.
1 remita de tomillo y orégano.
12 granos de pimienta negra.
1 pellizco de cominos.

Preparación

Las codornices deberán estar desplumadas y vacías. En una cacerola echamos el aceite de oliva y ponemos a calentar. Rehogamos en él las codornices y los dientes de ajo sin pelar. Cuando las codornices estén bien doradas agregamos a la cacerola el vino blanco y 2 vasos de agua. Añadimos todas las plantas aromáticas y dejamos que cueza a fuego muy suave durante 45 minutos. Cuando estén bien tiernas colocamos en una fuente de barro y las rociamos con el caldo de la cocción y el vinagre, dejándolas que se enfríen. En la nevera o en lugar fresco puede conservarse una semana._

CODORNICES CON UVAS

Ingredientes (4 personas)

8 codornices.
8 lonchas de panceta.
½ cucharada de harina.
1 vaso de vino blanco.
60 uvas blancas peladas.
aceite, sal.
pimienta y perejil picado.

Preparación

Limpiamos las codornices, las sazonamos y las enrollamos de una en una con su respectiva loncha de panceta y las atamos.

En una cazuela con un chorro de aceite doramos las codornices.

Agregamos el vino blanco y las metemos al horno caliente a 180° durante 20 minutos. Sacamos del horno y retiramos las codornices. Añadimos la harina y removemos y cuando espese la salsa, incorporamos las uvas peladas.

Dejamos al fuego 2 minutos.

Para servirlo ponemos las codornices en el fondo del plato y adornamos con las uvas calientes. Luego regamos todo con la salsa y servimos.

CODORNICES SACRAMENIA

Ingredientes

8 codornices.
1 cebolla.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
2 hojas de laurel.
3 dientes de ajo.
Perejil picado.
2 cucharadas de vinagre.
Aceite de oliva.
Pimienta negra molida y en grano.
Agua y sal.

Para acompañar:

2 patatas.
1 cebolla.
Pimiento verde.
Aceite y sal.

Preparación:

En una acerola echamos 4 o 5 cucharadas de aceite y ponemos las codornices a freír, después de salpimentarlas (con pimientas negra molida) le ponemos 2 hojas de laurel pequeñas.

Cuando estén bien doradas las codornices le añadimos la cebolla los pimientos verdes y el tomate todo picadito, lo refreímos todo, le echamos agua y dejamos cocer de 35 a 40 minutos, antes de terminar la cocción le añadiremos unos granos de pimienta negra (unos 1).

En el mortero hacemos un majao echamos los dientes de ajo el perejil y lo machacamos bien añadimos 2 cucharadas de vinagre y reservamos.

Cuando están listas las codornices la quitamos del fuego y pasamos la salsa por el pasapurés, le añadimos el majadito y listo para servir.

Para acompañar las codornices, freímos en una sartén las patatas cortadas en redondo con la cebolla y el pimiento verde cortado en juliana.

COGOLLOS CON TXAKA

Ingredientes (4 personas)

2 Cogollos.

Aceite.

Vinagre.

Sal.

Txaka (Cangrejo Ruso)

Preparación

Abrir el cogollo en 4 trozos.

Poner en cada trozo aceite, vinagre y sal.

Echar encima un picado de Txaka.

COL ESTOFADA

Ingredientes (personas)

1 col.
150 grs. de tocino.
½ morcilla o butifarra negra.
½ morcilla o butifarra blanca.
100 grs. de manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 pimiento rojo grande.
2 tomates.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y cortar la col en tiras finas, pelar y cortar los tomates a tacos, el pimiento en daditos y picar la cebolla y el ajo.
Para cortar más rápido e iguales las tiras de col, apilar las hojas unas sobre otras, enróllalas y rotar el rollo de hojas.
Cortar el tocino a tacos y freír ligeramente en una cazuela con la manteca.
Incorporar el ajo y la cebolla, rehogarlo unos minutos y añadir el pimiento y los tomates. Cocer 5 minutos.
Añadir la col con el vino y salar. Tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave durante 15 minutos.
Cortamos las butifarras a rodajas e incorporamos a la cazuela. Dejamos cocer otros 5 minutos más.

COLA DE MERLUZA CON QUESO Y NATA

Ingredientes

1 cola de merluza de unos 550 grs.
medio limón
250 grs. de queso bando tipo Philadelphia.
6 cucharadas soperas de nata.
2 cucharadas soperas de pan rallado.
sal y pimienta.

Preparación

Pedir en la pescadería que nos hagan 4 filetes de la cola de la merluza y le quiten la piel.
Lavarlos, secarlos y salpimentarlos y ponerlos en un plato hondo.
Rociar con el zumo del limón y tenerlos durante 10 minutos, moviéndolos de vez en cuando.
En un plato soperero mezclar bien el queso con la nata.
Untar con un cuchillo los filetes, sobre todo una de sus caras, que se pondrán en el fondo de la fuente de horno.
Cubrir todo el pescado con el resto de la mezcla.
Espolvorear ligeramente con el pan rallado y meter a media altura en el horno, durante unos 15 minutos
Servir en la misma fuente del horno.



COLA DE SALMÓN NORUEGO AL HORNO

Ingredientes (6 personas)

1 cola de salmón noruego fresco de 1 ½ Kg.
2 cebollas.
1 limón.
3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva.
1 vasito de vino blanco.
Sal y pimienta.
Eneldo fresco o tomillo.

Preparación

En una sartén con aceite se saltea la cebolla, partida muy fina a fuego lento. Se pasa enseguida a la bandeja o fuente de horno y se coloca sobre ella la cola de salmón y una ramita de eneldo o tomillo. Se sala y rocía con limón. Se introduce en el horno a temperatura media - fuerte durante 20 minutos. A media cocción se rocía con un vasito de vino blanco. Se sirve con la cebolla en la base espolvoreada con eneldo y una ramita fresca del mismo adorno. Se puede añadir a la base de cebolla, patatas en rodajas.

COLIFLOR CON AGUACATES

Ingredientes

1 coliflor.
1 aguacate.
1 tomate.
Salsa bechamel.
queso rallado.
1 diente de ajo
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos y limpiamos la coliflor en ramilletes. Las cocemos en abundante agua con sal. Las escurrimos y reservamos en una fuente de horno.
Después ponemos el aguacate troceado en la fuente y lo cubrimos todo con bechamel y añadimos el queso rallado.
Seguidamente gratinamos en el horno durante 10 minutos.
Aparte, doramos en una sartén con un poco de aceite un ajo fileteado.
Agregamos el tomate, que habremos picado previamente, al ajo en la sartén y sofreímos todo junto unos minutos.
Servimos la coliflor gratinada y acompañada con la salsa de tomate.

COLIFLOR CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 coliflor pequeña.
150 grs. de jamón serrano.
2 huevos.
Salsa de tomate.
1 vaso de leche.
Harina, aceite.
Sal, agua.

Preparación

Partimos la coliflor en pequeños ramilletes. Y la limpiamos. Seguidamente la ponemos en una cazuela con agua, leche y sal y la dejamos cocer. Escurrimos teniendo cuidado que no se rompan los ramilletes.

Cortamos por la mitad los ramilletes y entre mitad y mitad ponemos una loncha de jamón.

Después rebozamos todo en harina y huevo. Ponemos a calentar aceite en una sartén y cuando el aceite esté bien caliente, freímos la coliflor rebozada.

Por último, en el fondo de la fuente donde vamos a colocar las coliflor frita, se pone la salsa de tomate y encima de está los ramilletes de coliflor.

Podemos adornar, para servir colocando encima del guiso unas lonchas de jamón.

COLIFLOR REBOZADA

Ingredientes

1 coliflor pequeña.
4 huevos duros.
3 huevos.
1 limón.
½ litro de caldo de gallina.
Sal, harina y perejil picado.
Aceite y fécula.

Preparación

Limpiamos y partimos la coliflor en ramilletes pequeños.
Cocemos la coliflor con agua hirviendo con el zumo de un limón y sal, durante 20 minutos. La escurrimos.
Rebozamos los ramilletes de uno en uno con harina y huevo y los freímos en aceite caliente.
En otra cazuela, con el caldo de gallina bastante caliente, ponemos la coliflor rebozada y probamos de sal. Si el caldo resultase muy liguero se puede ligar con la fécula de patata. Añadimos los huevos cocidos picados y antes de servir, espolvoreamos con perejil picado.

CONEJO AL AJILLO

Ingredientes

1 conejo.
6 dientes de ajo.
3 limones.
sal, pimienta blanca molida.
aceite.
tomillo, romero.

Preparación

Se lava y parte el conejo en trozos. Se sazona con sal y pimienta. Se fríe bien por ambos lados. Se va colocando una vez frito en una bandeja,
Se frien 2 ajos cortados en rodajas, cuando estén dorados se retira del fuego.
Se machacan los 4 dientes de ajo en un mortero, se añade el romero y el tomillo.
Se exprimen los tres limones y se agrega el zumo al mortero.
Se vuelve a poner en el fuego los ajos y se añade el contenido del mortero. Se deja dar un hervor y se vierte sobre el conejo que estaba en la bandeja.

CONEJO ASADO MARINERO

Ingredientes (4 personas)

1 conejo.
1 puerro.
Agua o caldo para rectificar.

Marinada:

½ litro de vino tinto.
½ cebolla.
1 zanahoria.
4 cucharadas de vinagre.
1 hoja de laurel.
1 pizca de tomillo.
5 grs. De pimienta.
Sal

Preparación:

Troceamos el conejo y salpimentamos. Picamos cebolla y zanahoria y juntamos con el resto de ingredientes de la marinada. Echamos también el conejo y lo dejamos en la nevera 12 horas. Tras esto lo ponemos todo en una placa de horno y lo metemos 1 hora y media en el horno a 180°. Mientras se hace vigilamos si le hace falta agua o caldo. Sacamos del horno y retiramos los trozos del conejo.

Pasamos la salsa por el pasapuré y la ligamos con roux (harina y mantequilla mezcladas a partes iguales) si es necesario.

CONEJO CON ACEITUNAS

Ingredientes (4 personas)

1 conejo.
300 grs. de patatas.
300 grs. de zanahorias.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
1 vaso de vino blanco seco.
12 aceitunas.
1 taza de salsa de tomate.
Perejil picado, albahaca.
Tomillo, harina.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Limpiamos y troceamos el conejo. En una cazuela sofreímos la cebolla, el ajo, el pimiento y las zanahorias todo bien picado. Sazonamos y añadimos el tomillo, la albahaca y el perejil picado. Por último, incorporamos una cucharada de harina para espesar la salsa.

Salpimentamos y enharinamos el conejo. Lo doramos con aceite caliente y lo ponemos en la cazuela con las verduras rehogadas. Agregamos el vino, agua y la salsa de tomate. Dejamos cocer 30 minutos. 5 minutos antes de acabar la cocción, incorporamos las aceitunas deshuesadas.

Cocemos las patatas en abundante agua, pelamos troceamos y reservamos. Ponemos el conejo con la salsa en una fuente y acompañamos con patatas cocidas.

CONEJO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1 y $\frac{1}{4}$ kg.
400 grs. De ciruelas pasas.
50 grs. De mantequilla.
Pimienta negra.

Para el adobo:

1 zanahoria.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 rama de perejil.
1 rama de tomillo.
1 hoja de laurel.
1 litro de vino blanco.
1 vaso de vinagre.
10 gr. De pimienta negra en grano.
 $\frac{1}{2}$ vaso de aceite.

Preparación:

Cortamos la cebolla y la zanahoria en juliana, picamos el ajo y ponemos en remojo las ciruelas en agua templada.
Limpiamos el conejo y lo cortamos en trozos.
En un bol, mezclamos todos los ingredientes de la marinada, introducimos el conejo y lo dejamos adobar durante toda una noche.
Retiramos el adobo y escurrimos bien. Reservamos el líquido.
Doramos los trozos de conejo en mantequilla, rociamos con el líquido del adobo y añadimos las ciruelas bien escurridas.
Tapamos y dejamos cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que este tierno el conejo.

CONEJO CON PIMENTÓN

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1,2 kg.(limpio).
1 cebolla.
1 puerro.
4 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
8 champiñones.
1 cucharada de pimentón.
1 hoja de laurel.
1 rama de perejil.
Agua, sal, aceite.
Pimienta y perejil picado.

Preparación:

En una cacerola con aceite echamos la cebolla, el puerro y el pimiento, todo bien picado, lo salamos y añadimos tres dientes de ajo golpeados (sin pelar) y una hoja de laurel. Dejamos rehogar un poco, echamos el conejo troceado (reservando el hígado) con sal y pimienta. Rehogamos con la verdura. Después añadimos los champiñones troceados y seguimos rehogando todo, Echamos el pimentón dando unas vueltas, lo cubrimos de agua y lo demos hervir durante 15 minutos.

Por último salteamos el hígado troceado en una sartén con un poco de aceite, lo echamos en el mortero con un dientes de ajo pelado y perejil, Lo machacamos todo bien y lo añadimos al guiso dejándolo cocer durante 25 minutos a fuego lento.

CONEJO CON PISTO

Ingredientes

1 conejo.
1 cebolla.
2 tomates.
1 calabacín.
1 vaso de vino blanco.
2 pimientos verdes.
Sal, aceite y pimienta.
Perejil picado y agua.

Preparación

Troceamos el conejo y lo salpimentamos. A continuación, lo doramos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien doradito lo sacamos de la cazuela y lo reservamos.

En el mismo aceite rehogamos la cebolla y los pimientos picados en juliana. Cuando esté la cebolla transparente, incorporamos el conejo y el vino y dejamos cocer 5 minutos. Transcurrido este tiempo cubrimos con agua y dejamos que hierva. Cuando lleve cociendo 20 minutos añadimos el calabacín y el tomate en trozos, la pimienta y el perejil. Esperamos otros 10 minutos de cocción y servimos.

CONEJO EN ADOBO

Ingredientes (2 personas)

1 conejo mediano.
Aceite.
1 hoja de laurel.
4 dientes de ajo.
1 cebolla.
Sal.
Orégano.
Pimienta negra.

Preparación:

Lo primero que debemos hacer es limpiar y trocear bien el conejo. Después lo salpimentaremos y lo colocaremos en una olla con tres partes de aceite de oliva y una de vinagre. También añadiremos la cebolla picada, el orégano, los 4 dientes de ajo, la hoja de laurel, la pimienta negra y una pizca de sal. Ponemos todo ello a hervir en esa misma olla, muy bien tapado y a fuego lento, durante unos 30 minutos.

Servimos cuando este bastante frío.

Con este adobo el conejo preparado se conservará en perfectas condiciones durante una semana dentro del frigorífico, aunque también se puede congelar para que se conserve durante mucho más tiempo sin perder nada de su estupendo sabor.

CONEJO ENCEBOLLADO

Ingredientes

1 conejo.
3 cebollas.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
1 tomate.
1 vaso de vino blanco.
1 copa de coñac.
caldo de carne.
tomillo, sal.
aceite y harina.

Preparación.

Se corta el conejo en trozos un poco gruesos. Se sazona y se fríen un poquito, se añade una copa de coñac y el laurel.

Se corta la cebolla en rodajas, los ajos y se pica el tomate en trozos, se añade el tomillo y se vierte por encima del conejo. Se mete al horno durante 15 minutos. Se echa un poco de harina y se pone el vino blanco y el caldo de carne, se rectifica de sal y se vuelve a meter al horno, durante un cuarto de hora. Se deja enfriar antes de comer.

CONEJO EN ESCABECHE

Ingredientes

1 conejo.
1 vaso de vinagre.
1 vaso de vino blanco.
unos granos de pimienta negra.
unos granos de clavo.
6 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo.
1 litro de caldo de carne.
pimienta blanca molida.
sal, aceite.

Preparación

Se corta el conejo en trozos, se espolvorea con sal y pimienta blanco molida.
Se fríe el conejo con abundante aceite. Se van poniendo en una cacerola.
Se añaden los ajos, el laurel, el clavo, la pimienta negra y el tomillo. Se dora todo y se vuelca sobre el conejo.
Se agrega el vinagre, el vino blanco y el caldo, se deja cocer durante 1 hora y media. Se deja reposar durante 3 días.

CONEJO ESCABECHADO

Ingredientes

1 conejo partido.
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 vaso pequeño de vinagre.
1 vaso pequeño de agua.
Sal, perejil, pimienta blanca molida.

Preparación

Se pone sal y pimienta a los trozos de conejo y se fríen en aceite bien caliente a fuego medio. Se colocan en la olla super-rápida.
Cuando este frito todo el conejo, se pone en la sartén la cebolla cortada en rodajas y los dientes de ajo pelados y enteros, con un poco de perejil.
Cuando la cebolla este blanda, se añade el vaso de vinagre y el de agua y se deja dar un hervor. Se echa todo sobre el conejo en la olla y se pone a cocer, cubriendo si es necesario con un poco de agua más y poniéndole sal.
Se deja cocer durante 10 o 15 minutos.

CONEJO EN SALSA

Ingredientes

1 conejo de 1 kg. Aproximadamente.
2 cabezas de ajo.
3 pimientos rojos o verdes.
1 cucharada de pimiento molido.
2 cucharadas de orégano.
1 vaso de agua,
1 vaso de aceite.
Laurel, tomillo y sal.

Preparación:

Se trocea el conejo y se fríe, hasta que este dorado.
Luego se cuele el aceite y en éste mismo se fríen los pimientos y los ajos que han sido machacados previamente. Luego se le añade el orégano y el vino.
Se vierte la salsa sobre el conejo, añadimos también un poco de agua y se deja hervir a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente.
Se sirve con patatas arrugadas.

CONGRIO AL AROMA DE JEREZ

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
800 grs de congrio.
6 granos de pimienta.
1 hoja de laurel.
1 chorro de vinagre de jerez.
3 yemas de huevo.
Agua, sal.

Preparación

Sofreímos en una cazuela con aceite la cebolla picada, la pimienta y la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté ligeramente dorada, incorporamos las tajadas de congrio sazonadas. Rehogamos 2 minutos y echamos el vinagre de jerez y el agua, pero sin cubrir el pescado. Dejamos que cueza entre 10 y 15 minutos. Si fuera necesario ponemos un poco más de agua par que no se seque el congrio.

Cuando el pescado esté hecho lo sacamos en una fuente. Echamos las yemas y el perejil a la cazuela y batimos todo bien.

Servimos cubriendo las tajadas de congrio con la salsa.

Para que este plato salga con fundamento, debemos tomar una copita de vino de Jerez. Si no, no sale bien.

CONGRIO A LA CERVEZA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1kg. De congrio en rodajas.
Sal, pimienta.
Aceite, perejil.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de cerveza.
Pimentón dulce.
12 langostinos pelados.

Preparación:

Limpiamos y salpimentamos el pescado. Picamos la cebolla y fileteamos los ajos, después los ponemos a dorar en una cazuela, Tras esto, incorporamos el pimentón y la harina, mezclamos y añadimos la cerveza, Ponemos en la cazuela el congrio, probamos de sal y dejamos cocer durante un cuarto de hora dándole la vuelta al pescado a mitad de la cocción. Si necesitase caldo en este tiempo, se lo agregamos poco a poco.

Aparte, en una sartén ponemos aceite para saltear los langostinos y añadimos a la olla en los tres últimos minutos de cocción. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

CONGRIO A LA CERVEZA

Ingredientes

1 kg. de congrio en 4 rodajas.
1 cebolla picada.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de cerveza.
12 langostinos pelados.
Sal, pimienta y aceite.
Pimentón dulce y perejil.

Preparación

Limpiamos y salpimentamos el pescado.

Picamos la cebolla y fileteamos los ajos, después los ponemos a dorar en una cazuela. Tras esto, incorporamos el pimentón y la harina, mezclamos y añadimos la cerveza.

Ponemos en la cazuela el congrio, probamos de sal y dejamos cocer durante 15 minutos, dándole vueltas al pescado a mitad de cocción. Si necesitase caldo en este tiempo, se lo agregamos poco a poco.

Aparte en una sartén ponemos aceite para saltear los langostinos y los añadimos a la olla en los 3 últimos minutos de cocción.

Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

CONGRIO CON ALMEJAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de congrio.
½ kg. de patatas.
400 grs. de almejas.
4 dientes de ajo.
Aceite, perejil.
1 guindilla.

Preparación

Cortamos las patatas peladas en rodajas de ½ cm. de grosor y las rehogamos en una cazuela con aceite y el ajo fileteado.
Aparte, colocamos al fuego un cazo con agua y las almejas para que se abran. El caldo se lo echamos a las patatas y si es necesario un poquito más de agua. Dejamos cocer 20 minutos para que se hagan las patatas. En una sartén con aceite salteamos el congrio en rodajas y sazonamos.
Cuando tengamos dorado el pescado lo incorporamos a la cazuela con las patatas, también añadimos las almejas sin cáscara y la guindilla troceada. Dejamos cocer otros 5 minutos, espolvoreamos con perejil fresco picado y servimos.

CONGRIO CON GUISANTES

Ingredientes (4 personas)

1 congrio de un 1 kg.
½ kg. De guisantes.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro grande.
Perejil, romero.
Aceite y sal.

Preparación:

Cortamos el congrio en rodajas, separamos la cabeza y la cola para preparar un caldo corto de pescado, dejamos aparte.
Lavamos y cortamos el tomate, lo tamizamos y lo reservamos.
Picamos finamente la cebolla con los ajos, doramos en una cazuela con un poco de aceite a fuego moderado, cuando tome color añadimos el tomate y por último el perejil y el romero, incorporamos al sofrito los guisantes y el caldo del pescado, dejamos pasar unos minutos y ponemos las rodajas de congrio y dejamos cocer durante 10 minutos con la cazuela tapada.
No es conveniente que el pescado quede demasiado hecho ya que se vuelve astilloso y pierde el sabor.

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes

1 y ½ kg. De manzanas.
1 rama de canela.
4 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Se pelan las manzanas y se cortan en cuatro partes, se les quita el corazón duro y las semillas y se cortan en trozos que no sean muy chiquitos. Se ponen en una cacerola y se espolvorean con el azúcar, se le echa la rama de canela y se pone a fuego mediano. Se mueve de vez en cuando con una cuchara de madera, dando vueltas a las manzanas, hasta que estén cocidas, aproximadamente unos 35 minutos. Se retira la canela y se sirve en compoterías o copas individuales.

COOKIES

Ingredientes

150 grs de chocolate Fondant (6 barritas)
300 grs de harina.
120 grs de mantequilla.
110 grs de azúcar.
110 grs. de azúcar moreno.
100 grs. de nueces.
1 huevo.
1 cucharadita de levadura en polvo.

Preparación

Batir la mantequilla ablandada con los dos tipos de azúcar hasta que esté cremosa.
Añadir el huevo batido, la harina y la levadura tamizadas y mezclarlo bien.
Partir el chocolate en trocitos pequeños, procurando que sean de tamaño regular y picar las nueces.
Agregarlo a la preparación anterior y dejarla en el refrigerador durante 1 hora.
Untar una placa de horno con mantequilla y con una cuchara, formar pequeñas porciones redondeadas, dejando espacio entre ellas.
Cocerlas a horno suave hasta que estén cocidas y doradas. (de 10 a 15 minutos) y dejarlas enfriar.
Con estas cantidades salen unas 35 / 40 galletas.

* Consejos *

Estas galletitas pueden conservarse, en una caja que cierre herméticamente, durante muchos días.

COPA DE MELOCOTÓN

Ingredientes

1 bote de melocotón en almíbar.
250 grs. de nata montada.
4 bolas de helado de fresa.
1 puñado de almendras garrapiñadas.
4 cucharadas de azúcar.
1 hoja de menta.
Canela en polvo.
Guindas.

Preparación

El primer paso para elaborar este postre es rellenar cada copa con una bola de helado de fresa.

Encima de cada una de ellas hemos de colocar varias cucharadas de nata montada y también azucarada. A continuación en varios gajos, a los cuales haremos un corte en el centro para colocarlos, montados sobre el borde mismo de la copa.

Adornamos con almendras garrapiñadas fileteadas, espolvoreamos con un poco de canela y colocamos una hoja de menta, sin olvidar la guinda en el centro.

CORAZONES DE MERLUZA EN PAPILLOTE

Ingredientes

1 estuche de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
2 zanahorias.
1 ajo.
100 grs. de champiñón.
25 grs. de mantequilla.
1 vasito de jerez.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los corazones de merluza según indicaciones del envase.
Reservar.
Picar la zanahoria y el ajo y rehogarlos en una sartén con mantequilla.
Añadir los champiñones y el jerez. Salpimentar. Dejar cocinar durante 5 minutos.
Cortar círculos de papel de aluminio, disponer los corazones, el rehogado y cerrar formando paquetes.
Introducir en el horno precalentado a 200° durante 10 minutos.
Servir en el papel de aluminio.

CORAZONES DE MERLUZA CON ESPINACAS

Ingredientes

1 estuche de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
1 estuche de pimientos de piquillo Pescanova 300 grs.
1 puerro.
1 zanahoria.
1 diente de ajo.
1 cucharada de piñones.
Laurel, sal y pimienta.

Para la salsa:

1 yoghurt natural.
3 cucharaditas de cebolla picada.
3 cucharadas de zumo de limón.
3 cucharadas de aceite.
½ cucharadita de mostaza.
1 pepino en vinagre picadito.
1 cucharadita de alcaparras picadas.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los corazones de merluza según las instrucciones del envase y salpimentar al gusto. Cocerlos al vapor incluyendo en el agua el puerro, la zanahoria y una hoja de laurel. Reservar caliente.
Cocer las espinacas en una cazuela con agua hirviendo, escurrir y rehogar en aceite con el ajo laminado y los piñones. Reservar.
Para la salsa mezclar muy bien todos los ingredientes.
Trocear los pimientos de piquillo previamente descongelados y servir con lo anterior.

CORDERO A LA CALDERETA

Ingredientes (para 6 personas)

2 kg. de cordero de pierna.
1 tomate maduro.
1 cebolla.
1 cabeza de ajos.
3 hojas de laurel.
1 seso de cordero.
100 grs. de hígado.
50 grs. de pan rallado,
1 vaso de vino blanco.
2 guindillas secas picantes.
Sal y pimienta.

Preparación

Limpiar y cortar el cordero en trozos.
En una sartén, rehogar la cebolla, los ajos, el laurel y el tomate pelado y troceado y las guindillas.
Agregar la carne y estofar durante 10 minutos, ponerle un vaso de vino blanco y sazonar con sal y pimienta.
Cubrir la carne de agua y tapar dejándola cocer durante una hora.
Agregar el pan rallado para que el caldo coja consistencia y dejar hervir durante 10 minutos, rectificando de sal.

CORDERO ASADO AL ESTILO CUENCA

Ingredientes

1 cordero lechal.
3 tomates maduros.
4 dientes de ajo,
1 vaso de vino blanco.
sal, agua.
manteca de cerdo.

Preparación

Abrir el cordero por la mitad, sazonarlo con sal por los dos lados.
Partir los tomates en rodajas y ponerlos haciendo una cama en el fondo de la bandeja. Agregar los ajos cortados en laminas.
Poner el cordero encima de los tomates. Poner la manteca de cerdo. Verter por encima el vino blanco y 1 vaso de agua.
Meter al horno durante 1 hora. Dar la vuelta y dejar que se dore durante media hora más.

CORDERO AL ROMERO

Ingredientes (4 personas)

1 ½ Kg. de paletilla de cordero deshuesada.
1 rama de romero.
1 tira de tocino magro.
4 patatas cortadas en cuatro.
2 cebollas cortadas en cuatro.
4 tomates a trozos.
100 grs. de manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.

Preparación (En microondas)

Precalentar la fuente en el microondas a potencia de 650 W, durante 6 minutos.
Preparar la paletilla, atando el cocino junto con unas ramas de romero.
Con la manteca del cerdo, untar la paletilla y colocar en la fuente para dorar, conectar el microondas durante 15 minutos a una potencia de 650 W.
Seguidamente añadir las patatas y la cebolla y conectar 8 minutos más.
Por último, agregar los tomates y el vino blanco, tapar la fuente y conectar 5 minutos más a la misma potencia.

CORDERO CON GUISANTES Y PATATAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de cordero para guisar.
1 kg. de patatas.
1 cebolla.
2 tomates.
200 grs. de guisantes.
1 cucharada de harina.
100 grs. de almendras.
1 rebanada de pan tostado.
1 ramita de perejil.
1 diente de ajo.
1 pizca de tomillo.
1 pizca de orégano.
Clavo en polvo.
Sal y pimienta.

Preparación

Pelar y picar la cebolla y los tomates.
En una cazuela con aceite, ponemos el cordero con la cebolla, el tomillo y el orégano. Sofreímos 10 minutos.
Agregamos los tomates, el clavo y salpimentamos. Añadimos la harina mezclándolo todo bien y freímos 5 minutos más.
Ponemos agua hasta que cubra la carne y cocemos ½ hora removiendo de vez en cuando.
Pelamos y cortamos las patatas a trozos y en un mortero picamos el ajo con las almendras, el pan y el perejil.
Añadimos los guisantes, las patatas, el perejil y la picada del mortero.
Volvemos a poner agua, hasta cubrir las patatas, rectificamos de sal y dejamos cocer durante 30 minutos.

CORONA DE MARISCO

Ingredientes

1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bote pequeño de nata líquida.
4 huevos.
Salsa rosa.
Lechuga.

Preparación

Descongelamos los productos Pescanova según las instrucciones de los envases. Cortamos los rollitos en trocitos y los batimos en la batidora para que queden desmenuzados. Añadimos los huevos y la nata y volvemos a batir. Untamos con mantequilla un molde de corona y echamos en él esta mezcla. Metemos al horno, al baño María, durante 50 minutos aproximadamente, a 180°. Una vez listo, dejamos enfriar y retiramos del molde. Cocemos los langostinos y pelamos. Cubrimos la corona con la salsa rosa y disponemos en el centro los langostinos. Adornamos la corona con la lechuga muy picada en juliana, alrededor, los langostinos pelados encima haciendo arcos y trocitos de rollitos de mar.

COSTILLITAS CON MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes (4 personas)

1 y ¼ kg de costillas de cerdo.
60 ml. De agua.
60 ml de mostaza.
2 cucharadas de azúcar morena oscura.
1 cucharada de miel.
¼ de cucharadita de romero de seco desmenuzado.
1 pizca de chile desmenuzado.
1 chorrito de salsa inglesa.

Preparación:

Partimos las costillas en trozos y las colocamos en una bandeja honda para microondas. Agregamos agua y tapamos.
Horneamos durante 5 minutos a potencia alta.
Ponemos el horno microondas a potencia baja y ponemos durante 30 o 40 minutos más.
Mientras tanto en un tazón mezclamos el resto de los ingredientes para hacer una salsa homogénea. La reservamos.
Cuando las costillas están cocidas sacamos del horno y las ponemos en el grill o la parrilla para dorarlas. Las untamos con la salsa de mostaza y volvemos a meter al microondas a potencia media – alta, y las cocinamos durante 10 o 15 minutos, hasta que se doren.
Se sirve con ensalada de repollo.

CREMA CATALANA

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
8 yemas de huevo.
10 cucharadas de azúcar.
Cáscara de 1 limón.
2 cucharadas grandes de maicena.

Preparación:

En una cacerola se pone la leche a cocer con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara de limón.

En un bol se baten las yemas con 2 cucharadas de azúcar y la maicena, cuando está todo mezclado y sin grumos, se vierte en la cacerola, muy despacio para que las yemas no coagulen, se baja el fuego y se deja cocer durante 5 minutos, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Se sirve en una fuente o en platos individuales colándola con un colador de agujeros grandes.

CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes

4 o 5 calabacines.
media cebolla.
1 poco de mantequilla.
1 patata.
1 pastilla de caldo de gallina.
sal y pimienta.
6 quesitos en porciones.
¼ litro de leche.
Agua.

Preparación.

Lavar bien los calabacines y quitarles los extremos.
Cortar en rodajas y ponerlos en una cacerola junto con la mantequilla, la patata, la cebolla, el caldo de gallina, la sal y la pimienta.
Cubrir con el agua y poner a cocer durante ½ hora.
Retirar del fuego y añadir los quesitos en porciones y la leche.
Pasar por la batidora primero y por el chino después.

CREMA DE CALABÍN INTERNET

Ingredientes (4 personas)

1 calabacín.
1 patata.
Agua.
Sal.
1 chorrito de aceite.

Preparación:

En una cacerola con agua hirviendo ponemos el calabacín y la patata cortado todo en daditos. Le añadimos un poquito de sal y un chorrito de aceite, dejamos hervir 20 minutos, lo trituramos con la batidor y lo pasamos por un chino.

CREMA DE CARABINEROS

Ingredientes

½ Kg. de carabineros.
½ Kg. de gambas grandes.
100 grs. de mantequilla.
100 grs. de crema de arroz.
1 vaso de vino de crema liquida.
2 cucharadas soperas de coñac.
sal, pimienta negra.
Para el caldo corto:
2 litros de agua fría.
un vaso grande de vino blanco.
2 zanahorias medianas cortadas en rodajas.
1 cebolla mediana, cortada en cuadros.
una ramita de perejil, una hoja de laurel y sal.

Preparación

En una cacerola poner todos los ingredientes del caldo corto y cuando rompa a hervir se baja el fuego y se deja media hora.

Se retira del fuego y se deja enfriar.

Lavar los carabineros y las gambas y ponerlos sin pelar sobre el caldo corto ya frío. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir dejarlos durante 5 minutos.

Sacar los carabineros y las gambas del caldo. Separar las colas de algunas gambas, cortarlas en dos y ponerlas en un tazón tapadas para que no se sequen.

Quitar las cabezas de los carabineros y tirarlas.

Con el resto de los carabineros y las gambas ponerlas en un mortero y machacarlo con la mantequilla.

Se va poniendo en un cazo este puré y cuando esté todo bien machacado se pone el cazo en el horno a temperatura muy suave durante 25 minutos.

Medir litro y medio de caldo corto y verterlo en el puré.

En un tazón desleír los 100 grs de crema de arroz con un poco de agua fría.

Poner el caldo a calentar poniéndole las dos cucharadas de coñac. Añadir cuando este caliente la crema de arroz desleída.

Dejar cocer durante 5 o 10 minutos sin parar de remover con una cuchara de madera. Rectificar con sal y pimienta si hiciera falta.

En la sopera donde se vaya a servir poner la crema liquida, previamente desleída con un poco de agua fría. Incorporar las colas de las gambas

CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 personas)

1 tomate.
1 Kg. de champiñones.
1 diente de ajo.
1 cebolla pequeña.
costrones de pan frito.
1 ½ litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar y limpiar los champiñones.
Picamos la cebolla, el tomate y el ajo y lo ponemos a rehogar en una cazuela con aceite.
Reservar 8 champiñones.
El resto lo fileteamos y lo añadimos a la cazuela a rehogar. Echamos agua y dejamos cocer a fuego suave hasta que se evapore por lo menos ½ litro. Unos 30 minutos. Repasamos el punto de sal y pasamos con la batidora hasta que consigamos que la crema sea uniforme.
Los champiñones restantes los fileteamos y los salteamos en una sartén con aceite caliente y perejil picado.
Servimos la crema con los costrones de pan fritos y los champiñones salteados.

CREMA DE LECHUGA

Ingredientes (4 personas)

2 pastillas de Caldo de Gallina.
2 patatas medianas.
1 lechuga.
¼ litro de crema de leche
3 cucharadas rasas de Maizena.

Preparación

Limpiar la lechuga y cortarla a trozos.
Pelar las patatas y cortarlas en rodajas.
Cocer la lechuga y las patatas con ¼ litro de agua y las pastillas de caldo durante unos 15 minutos.
Agregarle la Maizena, desleída con ½ vaso de agua fría y la crema de leche.
Dejar hervir 2 minutos, pasar por un pasapurés.
Rectificar de sal si es necesario, dejar enfriar.
Servir muy fría en taza o plato adornada con tiritas muy finas de lechuga.

CREMA DE LECHUGA DE ARGUIÑANO

Ingrediente (4 personas)

4 patatas.
1 lechuga grande.
1 vaso de leche.
1 cebolla.
½ litro de caldo.
Sal y aceite.

Preparación

Picamos la cebolla finamente y la rehogamos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando la cebolla tome color, añadimos las patatas peladas que habremos troceado previamente. Después agregamos el caldo y el vaso de leche. Cocemos todo durante por lo menos 20 minutos.

A continuación limpiamos bien las hojas de lechuga bajo el grifo de agua fría y las añadimos a la cazuela.

Dejamos que cuezan unos 3 minutos. Pasamos todo con la batidora y si se quiere que quede más fino podemos pasar además por el chino.

Para servir podemos adornarlo con unos triángulos de pan que habremos frito con anterioridad.

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 limones en zumo.
2 huevos crudos y 4 claras.
150 grs. de azúcar.
75 grs. de mantequilla.
Fideos de chocolate.
1 sobre de gelatina en polvo Royal.

Preparación

Batimos los huevos y los ponemos en un cazo con el zumo de los limones, la mantequilla y la mitad del azúcar. Ponemos la gelatina en un vasito de agua y la dejamos en remojo.

Cuando empieza a hervir, la retiramos del fuego y añadimos la gelatina disuelta.

Cuando esté frío lo ponemos en el frigorífico 2 horas.

Retiramos la crema del frigorífico. Batimos las claras al punto de nieve con el resto del azúcar y las incorporamos a la crema.

Sabremos que las claras están montadas a punto de nieve cuando, cogiendo un poco con una cuchara y volcándola, sigan adheridas.

Repartimos en recipientes individuales y servimos espolvoreándolas con los fideos de chocolate.

CREMA CATALANA INTERNET

Ingredientes

1 litro de leche.
6 yemas de huevo.
250 grs. de azúcar.
1 corteza de limón.
Canela en rama.
2 cucharadas de maizena.

Preparación

Batir las yemas con la maizena hasta dejarlas muy lisas y sin grumos.
Cocer la leche con 100 grs. de azúcar, medio palo de canela y el limón.
Remover hasta que se disuelva. Retirar y añadir poco a poco sobre las yemas, removiendo sin cesar.
Cocer todo durante 5 minutos, removiendo. Repartir la crema en cazuelitas de barro. Hacer un caramelo con el resto del azúcar y una cucharada de agua y verter sobre la crema cuando esté fría.

CREMA DE AGUACATES

Ingredientes (4 personas)

2 aguacates bien maduros.
2 porciones de queso El Caserío.
1 huevo duro.
½ litro de caldo de carne.
¼ litro de nata líquida.
1 limón.
Sal.

Preparación

Pelar los aguacates y retirar los huesos. Pasar por la batidora, con las porciones de queso, el caldo de carne, el zumo de medio limón. Hasta obtener una crema suave.
Calentarla, añadir la nata y sazonarla con sal.
Servir en tazas de consomé, espolvoreándola con huevo duro picado finamente.

CREMA DE CANGREJO

Ingredientes (4 personas)

200 grs. de carne de cangrejo banca y oscura cocida.
40 grs. de mantequilla.
40 grs. de harina.
150 ml de nata líquida.
Pimentón y perejil.

Para el caldo:

450 grs. de espinas y cabezas de lenguado, gallo o pescadilla.
5 ml. (1 cucharadita) de sal.
1 zanahoria raspada y rebanada.
1 cebolla pelada y rebanada.
1 hoja de laurel.
1 rama de apio rebanada.
6 granos de pimienta.
Una pizca de nuez moscada.
1 trozo de cáscara de limón.

Preparación

Preparar el caldo. Lavar las raspas de pescado, partirlas y ponerlas en una olla grande con 1,50 litros de agua y sal a fuego bastante lento.

En cuanto rompa a hervir, quitar la espuma, con la espumadera y añadir los demás ingredientes, taparlo y cocerlo 20 minutos a fuego muy lento. Volver a hacerlo hervir más fuerte para que el líquido se reduzca a un litro y luego colarlo por una tela fina y dejarlo enfriar un poco.

Enjuagar la misma olla y derretir en ella la mantequilla. Añadir la harina revolverla y dorarla un poco, hasta que quede color pajizo claro. Incorporar el caldo de pescado, removiéndolo, hasta que empiece a hervir y luego dejarlo cocer muy lentamente 5 minutos.

Añadir la carne de cangrejo batiéndola y cuando se haya calentado añadir la nata líquida también batiéndola. Rectificar la sazón.

Servir con perejil picado por encima y salpimentar con pimentón.

CREMA DE GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de gambas.
850 ml. de fumet de pescado (caldo de pescado)
25 grs. de mantequilla.
25 grs. de harina.
Sal y pimienta negra recién molida.
2 yemas grandes.
150 ml. de nata líquida.
10 ml (2 cucharadas) de zumo de limón.

Preparación

Poner las gambas, sin pelar, con el caldo o simplemente con agua, en un cazo de fondo grueso y cocerlas a fuego lento durante 10 minutos. Sacarlas con una espumadera.

Pelarlas, poner las cáscaras en un colador y aplastarlas con la mano del mortero, echando un poco de caldo por encima, para que coja el sabor.

Conservar el caldo caliente.

Poner la mantequilla en un cazo de fondo grueso a fuego bajo, añadir la harina y cocerla 4 minutos. Quitar el cazo del fuego e incorporar poco a poco, el caldo caliente. Volverlo al fuego, hacerlo hervir, revolviendo y bajar el fuego en cuanto rompa el hervor.

Cocer el caldo a fuego lento durante 5 minutos y entonces agregar las gambas peladas. Reducir a puré el caldo con el pescado en una batidora o pasarlo por el pasapurés.

Volverlo a poner en el cazo y sazonarlo al gusto.

Batir las yemas y la nata juntas, añadir dos cucharadas de puré y revolverlo todo.

Pasar esta mezcla al puré, cocerlo a fuego lento durante 4 minutos más e incorporar el zumo de limón inmediatamente antes de servir la crema.

CREMA DE NECORAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De nécoras.
1 cebolla.
1 puerro.
1 zanahoria.
2 tomates.
1 copa de coñac.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. De arroz.
200 grs. De gambas cocidas.
Sal y pimienta.

Preparación:

Rehogamos las legumbres con la mantequilla.
Pelamos y machacamos la carne de las nécoras y las mezclamos con las legumbres y lo ponemos a cocer todo durante 5 minutos.
Añadimos el coñac y el vino, dejamos calentar y lo encendemos para flamear.
Añadimos 2 litros de agua y cuando hierva ponemos el arroz, dejándole cocer 30 minutos.
Pasamos todo por la batidora, sazonamos y ligamos con un poco de maicena.
Pasamos todo por el chino.
Servimos con costroncitos de pan frito, trocitos de gambas cocidas y adornamos con un cordón de nata líquida por encima.

CREPES DE LANGOSTINOS CON SALSA VELOUTÉ

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 estuche de corazones de merluza Pescanova.
1 zanahoria.
1 cebolla grande.
100 grs. champiñones.
1 paquete de crepés.
Vino blanco seco.
Harina, ajo y perejil.

Para la salsa:

1 brik de nata.
1 cucharada de harina y mantequilla.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Para la guarnición:

1 bolsa pequeña de guisante Pescanova.
1 bolsa pequeña de judías verdes Pescanova.
1 loncha de bacon ahumado
1 diente de ajo.
1 vaso de vino blanco seco.

Preparación:

Sofreímos los langostinos descongelados en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Sazonamos y espolvoreamos con ajo y perejil. Reservamos. En el mismo aceite se rehoga la cebolla y la zanahoria cortada finas. Añadimos los champiñones laminados y los corazones de merluza. Antes de terminar la cocción añadimos una cucharada de harina y un vasito de vino blanco seco. Desmenuzamos la merluza en trocitos. Pelamos los langostinos y dejamos las cabezas. Los cortamos en trocitos y mezclamos con el preparado anterior. Rellenamos los crepés con esta mezcla, enrollamos y ponemos sobre una fuente refractaria.

Para la salsa: Trituramos las cabezas y las cáscaras de los langostinos y las pasamos por el chino para obtener el jugo. En una sartén fundimos una nuez de mantequilla, añadimos una cucharada rasa de harina, el jugo de los langostinos y el brik de nata líquida. Salpimentamos y añadimos la nuez moscada. Dejamos que espese algo. Vertemos la salsa por encima de los crepés, espolvoreamos con un poco de queso rallado y unas nueces de mantequilla y gratinamos en el horno hasta que estén doraditas.

Para la guarnición: Sofreímos el bacón en tiras y un diente de ajo picado, rehogamos y añadimos las judías y los guisantes. Sazonamos y cubrimos con

un vasito de vino blanco seco. Añadimos una cucharadita de azúcar. Dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Esta guarnición puede sustituirse por una sencilla salsa rosa.

CROQUETAS

Ingredientes (4 personas)

1 pizca de cebolla.
½ de bonito, pollo o jamón.
5 o 6 cucharadas de harina.
Sal, aceite.
Pan rallado.
2 huevos.
1 litro de leche.

Preparación:

Se fríe a fuego lento la cebolla muy picada, cuando esta frita se echa el bonito desmenuzado. Se refríe un poco y se echa la harina moviéndolo todo hasta que la harina coja un color tostado. Se añade la leche y la sal moviéndolo para que no se formen grumos hasta que espese procurando que la masa no quede muy blanda. Se deja enfriar la masa en un plato.
Una vez fría la masa se forman las croquetas y se rebozan en huevo y pan rallado. Se fríen a fuego lento.

CROQUETAS DE BACALAO

Ingredientes

1 litro de leche.
250 grs. de bacalao.
250 grs. de harina.
300 grs. de pan rallado.
4 huevos.
Aceite.

Preparación

Poner en remojo el bacalao con un trozo de pan el día anterior, para que se desale. Desmenuzar el bacalao y cortarlo en pedazitos pequeños.

Poner aceite a calentar en una cacerola. Cuando el aceite este caliente añadir el bacalao escurrido y dejar que se haga un poco. Incorporar la harina y dejar que se tueste todo junto.

Cuando la harina con el bacalao, esté tostadas ir incorporando la leche sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera, hasta que se convierta en una masa uniforme y consistente.

Echarla en un plato hondo y meter al frigorífico hasta que toda la masa este fría. Mínimo 2 horas.

Batir los huevos en un bol y reservar.

Poner el pan rallado en otro bol.

Sacar la masa del frigorífico y coger con una cuchara una cantidad de masa que pondremos en el bol del pan rallado para rebozarla.

Recoger la bola y darle forma con la mano. Pasarla al bol del huevo y rebozarla en este. Volver a pasar por el bol del pan rallado para rebozarla de nuevo y que adquiera más consistencia.

Ir colocando las croquetas en una fuente.

Cuando estén hechas poner en una sartén aceite abundante y cuando este esté caliente ir echando las croquetas para que se fríen.

La forma de hacer las croquetas es la misma y se puede cambiar el ingrediente para hacerlas de diversas variedades.

Croquetas de jamón serrano, jamón York con huevo duro y pollo, de merluza, de bonito con huevo duro, etc. Todo depende de la imaginación de cada uno al combinar los ingredientes.

CUAJADO DE NUEZ

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de nueces molidas.
6 huevos.
250 grs. de azúcar.
½ vaso de chocolate en polvo.
Azúcar glasé.

Preparación

Mezclamos las nueces, el azúcar y el chocolate en un recipiente. A continuación, vamos añadiendo los huevos enteros uno a uno y mezclamos todo muy bien.
Después, untamos un molde con aceite y espolvoreamos con harina para que no se pegue.
Echamos en el molde la mezcla y metemos en el horno caliente, a unos 170°, durante 40 minutos. Para saber si esta hecho, pinchamos con una aguja. Si la aguja sale seca, significa que ya está listo. Dejamos enfriar y desmoldamos.
Para servir ponemos miel en el fondo del plato, ponemos el cuajado encima, lo espolvoreamos con azúcar glasé y lo adornamos con nueces.

CUENCOS DE MELÓN CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 estuche de langostinos cocidos Pescanova 750 grs.

Arroz blanco cocido.

2 melones.

½ lechuga.

4 guindas.

Para la salsa rosa:

Mahonesa.

1 cucharada de Ketchup.

Preparación

Descongelar los langostinos cocidos, según las instrucciones del envase.

Partir los melones por la mitad, quitarles la pulpa y partir en cúbitos.

Mezclar la lechuga picada en juliana con el melón y la mitad de los langostinos.

Rellenar los cuatro cuencos de melón con esta mezcla.

Preparar la salsa rosa con la mahonesa y el ketchup y cubrir los cuencos de melón rellenos.

Decorar con el resto de los langostinos, el arroz y, por último las guindas.

CHARLOTA DE BERENJENAS Y MOLLEJAS

Ingredientes (4 personas)

250 grs. de mollejas de ternera.
2 dientes de ajo.
2 berenjenas.
1 cebolla.
8 champiñones.
3 cucharadas de tomate.
½ cucharada de pan rallado.
½ vaso de vino blanco.
Salsa española.
Aceite y sal._
4 moldes de aluminio de ración.

Preparación

Cortar en lonchas las berenjenas y freír. Escurrir y reservar.
Saltear las mollejas con la cebolla y el ajo picados. Añadir los champiñones fileteados y el vino blanco, dejar reducir,
Incorporar el tomate picado, el pan rallado y la sal. Reservar.
Forrar los moldes con las lonchas de berenjena, cubrir con las mollejas y tapar con más lonchas de berenjena.
Si la masa queda muy ligera, añadir dos huevos y batir bien.
Calentar al baño María durante 20 minutos.
Introducir los moldes en el horno cuando el agua esté caliente.
Desmoldar con cuidado.

CHORIZO AL INFIERNO Y ASADO EN RESCOLDOS

Ingredientes

Chorizos fresco.
Vino blanco.

Preparación:

Ponemos en una cazuela de barro el vino blanco y lo ponemos al fuego. Partimos el chorizo en trozos y lo echamos a la cazuela que esta puesta al fuego, dejamos hasta que se consuma bastante el alcohol.

Para el chorizo asado con rescoldos:

Chorizos recientes.
Papel de estraza.
Melón.

Preparación:

Cada chorizo se arrolla en un trozo de papel de estraza mojado con un poco de agua, se le aprieta bien las puntas del rollo. Se apartan las brasas del fuego y sobre el suelo se colocan el papel con los chorizos. Se cubren con las cenizas y alguna ascua y se aprietan con el badil.

CHULETAS CON SALSA DE TUÉTANO

Ingredientes (4 personas)

4 chuletas de cerdo.
2 patatas.
1 pimiento verde.
1 cebolleta.
Sal y aceite.

Salsa de tuétano:

60 grs. de mantequilla.
2 vasos de vino blanco.
1 diente de ajo.
50 grs. de tuétano de vaca limpio.
1 vaso de agua.
1 cebolleta.
Zumo de medio limón.
Laurel.

Preparación

Rehogar el ajo y la cebolleta picados con el laurel en una cazuela con la mantequilla y un poco de aceite. Añadir vino, agua, y el zumo de limón. Dejamos reducir a fuego fuerte 20 minutos.
Cocemos el tuétano con agua y sal 15 minutos. Agregamos el tuétano y un poco de perejil picado.
En una sartén freímos las chuletas.
En otra sartén salteamos las patatas pelada y troceadas, el pimiento cortado en tiras y la cebolleta picada.
Luego se hornea durante 10 minutos.
Para servir, ponemos en el fondo del plato la salsa, encima las chuletas y el resto como guarnición.

CHULETILLAS DE CORDERO A LA PROVENZAL

Ingredientes (4 personas)

16 chuletas.
3 patatas medianas.
Aceite, sal, caldo.

Provenzal:

3 cucharadas de pan rallado.
1 diente de ajo.
Perejil picado.
1 cucharada de aceite.
1 cucharada de vinagre.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas que no sean muy gruesas. Las rehogamos con aceite en una sartén. Después las colocamos en una placa de horno y agregamos el caldo sin llegar a cubrirlas. Salamos las chuletillas y las ponemos sobre las patatas. Mezclamos los ingredientes de la provenzal y se la echamos por encima a las chuletillas. Metemos al horno caliente a 200° durante 20 minutos. Para servir, colocamos en los platos las patatas y la chuletillas. Ligamos el jugo de la placa y salseamos las chuletillas.

CHULETAS DE CERDO CON NARANJA

Ingredientes

4 chuletas de ración.
2 naranjas.
puré de patatas.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

El primer paso indispensable para que este plato resulte de lo más sabroso es salpimentar las chuletas. Después, y en una sartén con un chorro de aceite, freímos bien cada una de las chuletas. Las colocamos en una fuente de servir y las reservamos al calor.

Pelamos una de las naranjas y la cortamos en rodajas no muy finas y con la otra hacemos un zumo.

En la misma sartén en que hemos frito las chuletas freímos ahora las rodajas de naranja con mucho cuidado, porque saltan exageradamente. Dejamos que se escurran muy bien y las colocamos encima de las chuletas.

En último lugar, acompañamos este plato con puré de patata y lo regamos con el zumo de la otra naranja.

EMPANADA DE CHIPIRONES

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ kg de chipirones.
6 cebollas.
4 pimientos verdes o rojos.
Azafrán en polvo.
¾ de harina.
40 grs. De levadura.
2 huevos.
1 chorro de aceite.
¼ de litros de agua.
Sal.

Preparación:

Para hacer la masa, en un recipiente se mezclan agua tibia, levadura y sal. Se añade la harina, los huevos, se amasan y se incorpora a la harina un chorro de aceite en crudo. Se deja subir unos 15 minutos tapada con un paño. En una sartén se pone ½ litro de aceite, cebolla y pimientos picados y se deja dorar bien.

Se añaden los chipirones, el azafrán y la sal. Se estira la masa con un rodillo, se unta la placa con un poco de aceite de la misma salsa y se coloca una capa fina de masa. Luego se echa el relleno, se extiende por igual por todos lados y se cubre con otra lámina de masa.

Se pone en el horno fuerte, hasta que este dorada. (Conviene pincharla antes de introducir en el horno con un tenedor para que no se infle y cueza mejor el relleno. (También se puede hacer un agujero en el centro).

EMPANADILLAS DE VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

200 grs. De espinacas.

200 grs. De acelgas.

2 zanahorias.

¼ litros de salsa bechamel.

16 obleas de empanadilla.

Aceite de oliva.

Salsa de tomate.

Sal.

Preparación:

Se limpian las verduras y se cuecen al vapor. A parte se prepara la bechamel. Se añaden las verduras bien picadas a la bechamel y se mezcla todo poniéndolo a punto de sal. Cuando la mezcla este fría, se rellenan las obleas y se sellan con un tenedor. Se fríen en abundante aceite y se sirven acompañadas de salsa de tomate

ENDIVIAS GRATINADAS

Ingredientes (4 personas)

8 endibias.
50 grs. de jamón serrano.
50 grs. de tocino.
8 cucharadas de pan rallado.
4 cucharadas de queso rallado.
1 cebolleta.
1 diente de ajo.
½ taza de leche.
½ limón.
2 tomates pelado y picados.
Aceite, perejil picado agua y sal.

Preparación

Cocemos las endibias con agua, sal y medio limón. En unos 10 minutos están listas. Escurrimos y reservamos.
Mezclamos en un cuenco jamón, tocino, queso rallado, cebolleta, tomate y un diente de ajo todo bien picadito. Agregamos también la leche, mezclamos y espolvoreamos con perejil picado.
Ponemos en el fondo de la fuente parte de esta mezcla. Abrimos por la mitad las endibias y las colocamos encima. Las cubrimos con el resto de la salsa y un chorrito de aceite. Metemos al horno. Gratinamos durante 5 minutos y servimos inmediatamente.

ENSALADA AGRIDULCE

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ kg de patatas medianas.
2 manzanas.
1 limón.
50 grs. De avellanas.
1 cucharada de perejil picado.
1 corazón de lechuga.
Aceite de oliva.
Perejil y sal.

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se ponen enteras en un recipiente para microondas. Se conecta el horno 6 minutos a la máxima potencia y se mete el recipiente tapado.

Se saca del horno y se dejan enfriar las patatas sin sacarlas del recipiente.

Se pelan y se cortan las manzanas en cuadraditos y se echan en una ensaladera.

Lavamos la lechuga y la secamos con un paño limpio, la troceamos con la mano y se añade a las manzanas. Se agregan las patatas cortadas en ruedas y las pasas, se aliña con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta al gusto, se mezclan con un cubierto de madera, se espolvorea con el perejil picado y se lleva a la mesa.

ENSALADA A LA VINAGRETA DE AZAFRÁN

Ingredientes (4 personas)

50 grs. de jamón de pato.
½ pepino.
1 tomate.
1 lechuga rizada.
100 grs. de berros.
maíz cocido.
4 champiñones.

Para la vinagreta:

6 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre de vino.
6 hebras de azafrán.
1 diente de ajo picado.
Sal.

Preparación

Colocamos las hojas de lechuga sobre el plato en círculo. Cortamos el tomate en gajos y lo colocamos sobre la lechuga. En el centro, ponemos un puñado de berros.

Aparte, fileteamos unos champiñones y cortamos en rodajas el pepino. Colocamos todo sobre el tomate y cubrimos con los granos de maíz. Entonces hacemos la vinagreta y con ella rociamos la ensalada.

Por último hacemos rollitos con las lonchas de pato, las colocamos encima de la ensalada y servimos.

ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes (4 personas)

600 grs. de atún en aceite.
7 hojas de lechuga.
1 pepinillo.
20 aceitunas negras y verdes.

Para la vinagreta:

2 huevos cocidos.
Perejil picado.
½ vaso de vinagre.
1 tomate pelado y sin pepitas.
1 vaso de aceite de oliva, sal.
1 pepinillo en vinagre.
½ pimiento morrón asado.

Preparación

Limpiamos las hojas de lechuga y las colocamos en círculo en el plato. Encima ponemos el atún en trozos hermosos. Por último, agregamos las aceitunas.

Vinagreta:

Picamos muy fino los huevos, el tomate, el pepinillo y el pimiento morrón asado. Mezclamos todo en un cuenco, con un buen chorro de aceite, vinagre de sidra y sal. Aliñamos la ensalada y servimos.

ENSALADA DE ATÚN Y NUECES

Ingredientes

1 escarola.
3 patatas.
1 hoja de laurel.
250 grs. de atún en aceite.
8 puntas de espárragos.
100 grs. de aceitunas negras y verdes.
1 tomate.

Para la vinagreta:

1 diente de ajo.
2 nueces.
5 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre.
Sal.

Preparación

Limpiamos la escarola y la ponemos en el fondo de una fuente.
Las patatas las cocemos y las troceamos en cuadritos y las colocamos en el centro de la fuente.
El tomate lo cortamos en finas rodajas y éstas las cortamos por la mitad y las colocamos encima de la escarola, alrededor de la patata.
Sobre estas últimas ponemos el atún y las aceitunas.
Los espárragos los ponemos alrededor como el tomate.
Majamos en el mortero las nueces y las agregamos a la ensalada.
Hacemos la vinagreta con el ajo, el aceite, el vinagre y la sal.
Aliñamos con la vinagreta y servimos.

ENSALADA DE CIGALAS CON AGUACATES

Ingredientes

1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.
2 o 3 aguacates.
Zumo de limón.

Para el aliño:

Aceite, vinagre.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer las cigalas durante 3 minutos. Pasarlas por agua fría, pelarlas y partirlas por la mitad.
Colocar en una fuente plana los aguacates previamente pelados y partidos y rociarlos con zumo de limón para que no ennegrezcan.
Pasar las cigalas por un aliño hecho con el aceite, vinagre, sal y pimienta y ponerlas en la fuente, encima del aguacate.
Cubrir con el aliño sobrante, si no es demasiado.

ENSALADA DE COGOLLOS CON AGUACATE

Ingredientes (4 personas)

4 cogollos de lechuga.

2 Aguacates.

1 Tomate.

Perejil.

Aceite puro de oliva.

Vinagre de frambuesa.

Sal.

Preparación

Se parte la lechuga a cogollos. Se parte el tomate a cascos. En un plato grande se pone en su centro la lechuga y a su alrededor se coloca el tomate. El aguacate, sin hueso se parte a lonchas muy finas y se ponen encima de los cogollos. El perejil se pica muy fino y se espolvorea por encima de los cogollos y aguacates. Se adereza con un chorro de aceite puro de oliva y un poco de vinagre de estragón y se pone el punto de sal. Listo para servir.

ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ALCACHOFAS

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
2 cucharadas de mantequilla.
200 grs. de tallarines.
Salsa de soja.
Sal y pimienta.

Preparación

Preparar los langostinos y alcachofas como indica en el envase.
Hervir la pasta hasta que esté “al dente” y escurrirla.
Saltear las alcachofas en mantequilla y cortarlas en rodajas.
Disponer en los platos los langostinos, las alcachofas y la pasta.
Preparar un aliño con aceite de oliva virgen, salsa de soja, sal y pimienta.
Rociar con él la ensalada.

ENSALADA DE LAS ISLAS

Ingredientes

1 bolsa de arroz Delicias Pescanova 400 grs.
½ piña natural.
2 Kiwis.
Sal.

Para el aliño:

Mahonesa.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de nata.
4 cucharadas de ron (opcional).
Sal y pimienta.

Preparación

Prepara el arroz delicias según instrucciones del envase. Dejar enfriar durante un tiempo.
Pelar y cortar los Kiwis en rodajas y, a continuación, trocear la piña.
Mezclar muy bien todos los ingredientes de aliño y no olvidar rectificar de sal.
Mezclar todos los ingredientes con el aliño y servir.

ENSALADA DEL “DULZE”

Ingredientes

2 cogollos.
150 gr. de brocoli.
2 cebollitas tiernas.
1 tomate grande.
1 bandeja de rabanitos.
Habas y guisantes (en fresco).
Sal, aceite y de Jerez.

Preparación

Lavar bien antes de trocear (muy importante para no perder en el agua la mayor parte de los nutrientes). Trocear los cogollos en rodajas de unos 3 cms. y desmenuzar.
Partir el brocoli en trozos pequeños, la parte del tronco es conveniente quitarle la dureza.
Pelar los rábanos y cortarlos en 3 rodajas cada uno, partir el tomate. Pelar unas habas y guisantes (frescos).
Mezclar en una ensaladera todo ello y servir al gusto de cada uno.

ENSALADA DE BRÉCOL Y JAMÓN

Ingredientes

300 grs. de brécol.
3 tomates.
250 grs. de jamón serrano (en lonchas muy finas).
2 plátanos.
El zumo de un limón.
Para la salsa:
3 cucharadas de vinagre.
6 cucharadas de aceite.
1 pellizco de azúcar.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos agua a hervir con sal y cuando hierva metemos el brécol en ramilletes y dejamos que se haga, pero de forma que permanezca crujiente. Sacamos los ramilletes con ayuda de una espumadera para que no se rompan y rociamos con un poco de zumo de limón. Metemos entonces en el mismo agua hirviendo los tomates durante 3 minutos y enteros, sacamos, pelamos y cortamos en cuartos quitándoles las simientes. Preparamos la salsa mezclando el vinagre con una cucharada del agua donde hirvieron las verduras, agregamos el azúcar, la sal, y la pimienta y vamos incorporando el aceite batiendo con un tenedor o con las varillas de mano. Pelamos los plátanos, cortamos en rodajas y rociamos con zumo de limón. En una fuente o ensaladera mezclamos todos los ingredientes salvo el jamón y rociamos con la salsa. Metemos en la nevera 1 hora. En el momento de servir repartimos las lonchas de jamón en los platos y acompañamos con la ensalada anteriormente preparada.

ENSALADA DE MANZANA

Ingredientes (4 personas)

4 manzanas golden.
300 grs. De zanahorias.
1 lechuga.
1 aguacate.
1 pepino.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación:

Se lavan y pelan las manzanas, se descorazonan, se parten por la mitad y se cortan en gajos finos. Después se pela el aguacate, se le quita el hueso y se corta en laminas. Se corta el pepino en rodajas y se ralla la zanahoria. En una fuente se colocan las rodajas de manzana en el borde, a continuación el aguacate y en el centro la zanahoria. Se adorna con las rodajas de pepino y la lechuga cortada en juliana. Se aliña con sal, aceite y vinagre.

ENSALADA DE MAIZ

Ingredientes (4 personas)

450 grs. De judías tiernas.
3 tomates.
200 grs. De maíz dulce.
2 cucharadas de mostaza en grano.
Aceite de oliva.
Unas gotas de limón.
Sal.

Preparación:

Hervimos las judías en abundante agua salada durante 15 minutos. Las refrescamos con agua fría y las escurrimos.
Cortamos los tomates y los mezclamos con las judías y el maíz; preparamos el aliño batido el aceite de oliva, la mostaza, el zumo de limón y la sal.



ENSALADA DE RABANITOS Y COGOLLOS DE LECHUGA

Ingredientes

100 grs. de rabanitos.
2 cogollos grandes.
Pimentón, aceite y sal.

Preparación

Se cortan los cogollos en cuatro partes a lo largo y se disponen en un plato.
Se pelan los rabanitos y cortamos igual que los cogollos y los colocamos en el plato.
Se sazona con pimentón dulce, aceite sal. A continuación se sirve.

ENSALADA DE COGOLLOS, ANCHOAS EN SALSA DE QUESO DE BURGOS

Ingredientes (4 personas)

2 cogollos.
6 filetes de anchoa en salazón.
2 rebanadas de pan de molde en dados y fritos.
1 Yema de huevo cocido.

Para la Salsa

40 grs. de queso de Burgos.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de Kepchut.
leche.
1 copa de aceite de oliva 0,4º
Sal y pimienta recién molida.
Vinagre al gusto.

Preparación

Batir el queso de Burgos, los dientes de ajo, el Kepchut, la leche, el aceite, la sal, la pimienta y el vinagre.
Pasar por el chino, para que quede cremosa y ligera la salsa.
Disponerla en el centro de la base del plato.
Colocar los cogollos alrededor cortados en cuatro partes a la ancho.
Cortamos la anchoas y las repartimos sobre los cogollos, junto con los costrones.
Espolvoreamos todo con la yema del huevo en hilos pasado por el chino.

ENSALADA DE FRUTAS CON SALSA

Ingredientes

½ piña fresca.
3 kiwis.
1 manzana.
2 naranjas.
1 cajita de frambuesas.
250 grs. de azúcar.
1 litro de agua.
La cáscara de 2 limones.
1 chorrito de Gran Marnier.
Unas hojas de menta fresca.

Preparación

Pelamos la piña y los kiwis, cortamos en rodajas o en trozos. Pelamos las naranjas sin que quede nada de la piel. Reservamos las cáscaras de una de ellas. Cortamos en rodajas. Pelamos la manzana, rociamos con el limón y cortamos en láminas.

Repartimos todas las frutas en cacharritos individuales de forma decorativa. Aparte ponemos a cocer el agua 5 minutos junto con el azúcar, la cáscara de naranja y las de los limones y unas hojas de menta. Vertemos esto aún caliente sobre las frutas, colamos previamente. Metemos en la nevera. En el momento de servir rociamos con unas gotas de Gran Marnier y espolvoreamos con menta picada.

ENSALADA DE LANGOSTINOS Y QUESO

Ingredientes

1 envase de langostinos Pescanova 750 grs.
200 grs. de queso Gouda.
2 peras.
1 cucharada de zumo de limón.
½ vasito de yoghurt.
1 cucharada de crema de leche.
1 cucharada de Petit Suisses.
1 cucharada de mostaza.
½ lechuga.
1 manojo de cebollinos.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Cortar y pelar el queso y las peras. Rociar con zumo de limón.
Dejar descongelar los langostinos y cortar la mitad en ruedas. Mezclar con el queso y las peras.
Para la salsa:
Mezclar el yoghurt, el zumo de limón, la crema de leche, el Petit suisses, la mostaza, sal y pimienta.
Rociar los ingredientes de la ensalada con esta salsa y el cebollino picado y dejarla reposar durante 1 hora.
Disponer en una fuente la lechuga, troceada en juliana y cubrirla con la mezcla preparada.
Adornar con el resto de los langostinos enteros.

ENSALADA DE MANZANA Y GAMBAS

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
2 bolsas de gambas peladas 200 grs.
3 manzanas.
1 cebolla.
1 escarola o lechuga.
1 limón.

Para el aliño:

5 cucharadas de vinagre.
1 dl. de aceite.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de azúcar.
½ limón en zumo.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la ensaladilla y las gambas según las instrucciones de los envases.
Pelar las manzanas, cortarlas en dados y rociarlas con el zumo del limón.
Lavar y picar muy finamente la escarola.
Picar la cebolla. Mezclarlo todo, una vez frío.
Disponer todo sobre un lecho de escarola. Rociar con el aliño.
Servir frío.

ENSALADA DE PASTA

Ingredientes

¼ Kg. Pasta
½ Kg. de langostinos.
1 naranja cortada.
¼ Kg. de espárragos.

Preparación

Se cuece la pasta con un chorrito de aceite y sal, y se deja al dente.
Se pelan los langostinos. Se corta la naranja. Y se cuecen por separado los espárragos si no son de lata o bote. Se escurren.
Se prepara una salsa cocktail.
Para preparar la salsa se hace una mahonesa con 2 huevos, ¼ litro de aceite, sal, Ketchup, una cucharadita de Brandy, nata líquida y el zumo de media naranja.
Se juntan los langostinos, la pasta, la naranja cortada y los espárragos. Y se mezclan todos los ingredientes con la salsa cocktail.

ENSALADA DE PASTA INTERNET

Ingredientes (4 personas)

250 grs. De pasta de diferentes colores.

1 tomate.

½ lechuga.

16 gambas.

16 aceitunas.

Aceite de oliva.

Zumo de limón.

Sal.

Preparación:

Se cuece la pasta al dente en agua con sal. Después se escurre y se vierte en el centro de una fuente, se limpian la lechuga y el tomate, se trocea y junto con las aceitunas lo colocamos alrededor de la pasta, en una sartén salteamos las gambas con sal, se echa el refrito sobre la pasta y se aliña todo con sal, aceite de oliva y zumo de limón. __

ENSALADA DE ROLLITOS DEL MAR

Ingredientes

1 envase de rollitos del mar Pescanova 450 grs.
1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
¼ litro mahonesa.
3 cucharadas de salsa Ketchup.
1 cucharada de coñac.
Unas gotas de tabasco.
1 cogollo de lechuga.

Preparación

Descongelar los rollitos de mar según instrucciones del envase y trocearlos.
Enjuagar la lechuga y escurrir.
Mezclar la mahonesa con el Ketchup, el coñac y el tabasco. Agregar a lo anterior y acompañar con el maíz dulce.

ENSALADA DE ROSADA

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 1 Kg.
1 bolsa de filetes de rosada 400 grs.
1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
2 tomates.
1 cebolla.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación

Cocer la ensaladilla y el maíz dulce, según las instrucciones de los envases.
Escurrir, mezclar y dejar enfriar.
Cocer los filetes de rosada en agua con sal y cortarlos en cuadraditos.
Picar la cebolla y mezclarla con la rosada y las verduras.
Adornar con el tomate y aderezar con el aceite, vinagre y sal, al gusto.

ENSALADA DE SALMÓN NORUEGO AHUMADO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón ahumado.
1 lechuga.
1 o 2 manojos de berros.
1 lata pequeña de maíz.
Aceite de oliva virgen.
Vinagre de jerez o limón.
sal.

Preparación

Se parte el salmón en tiras y se reserva.
Se lava bien la verdura y se escurre. Se coloca en una ensaladera o fuente.
Se espolvorea el maíz y se dispone encima en salmón en tiras.
Se hace un aliño con tres partes del aceite, una de vinagre y sal. Se bate todo bien y se vierte sobre la ensalada en el momento de servir.
Esta ensalada se puede hacer variando las verduras.

ENSALADA DE SOJA

Ingredientes (4 personas)

200 grs. de carne (solomillo).
1 tomate.
1 puerro.
1 endibia.
1 lechuga.
1 escarola.
8 rabanitos.
1 zanahoria.
1 hoja de laurel.
Aceite, vinagre.
1 ramo de perejil.
200 grs. de soja germinada.

Preparación

Limpiamos la carne y la salpimentamos. En la cazuela vaporera ponemos en la parte inferior agua con la zanahoria, el puerro, el perejil y el laurel. En la parte superior ponemos la soja germinada y dejamos cocer al fuego 5 minutos. En una sartén con un poco de aceite rehogamos la carne a fuego fuerte. Sacamos la soja germinada y la echamos a la sartén con la carne. Salteamos 1 minuto. Para servir, en un plato colocamos unas rodajas de endibias, después unas rodajas finas de tomate, encima unas hojas de escarola y de lechuga, los rabanitos abiertos y por último la carne y la soja. Aliñamos todo con sal, aceite y vinagre.

ENSALADA DE VIEIRAS

Ingredientes (4 personas)

6 vieiras grandes.
4 endibias.
1 lechuga iceberg.
Berros.
2 tomates.
Judías verdes cocidas.
Aceite.

Preparación

Se prepara la ensalada con las endibias, la lechuga, los berros, las judías verdes y los tomates. Todo cortado muy fino.
Se abren las vieiras y se limpian, para pasarlas enteras por la sartén y freírlas ligeramente. Después se cortan en trozos (3 o 4, según el tamaño de la pieza.)
El plato se sirve con la base de ensalada verde fría (que se puede aliñar con aceite y vinagre) coronada con los trozos de vieiras fritos todavía tibios. Se pueden aliñar también con el propio aceite de freír las vieiras.

ENSALADA FRESCA

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
2 bolsas de gambas Pescanova 200 grs.
3 manzanas.
1 cebolla.
1 escarola o lechuga.
1 limón.

Para el aliño:

5 cucharadas de vinagre.
1 dl de aceite.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de azúcar.
½ limón en zumo.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la ensaladilla y las gambas según las instrucciones de los envases.
Pelar las manzanas, cortarlas en dados y rociarlas con el zumo del limón.
Lavar y picar muy fina la escarola.
Picar la cebolla. Mezclar todo y disponer sobre un lecho de escarola.
Rociar con el aliño y adornar con manzanas cortadas en gajos.
Servir frío.

ENSALADA LIGERA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
2 cogollos de Tudela.
1 cucharadita de alioli.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelar los rollitos de mar según instrucciones del envase.
Colocar en una plato con los cogollos de Tudela, cortados en cuatro partes cada uno. Sazonar y añadir aceite al gusto.
Hervir al vapor los guisantes.
Cocer los langostinos y pelarlos.
Cubrir con los guisantes y los langostinos, los cogollos, añadir el alioli y decorar con los rollitos de mar cortados en dados.

ENSALADA TEMPLADA DE PASTA Y SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón noruego fresco.
500 grs. de pasta cortada(lazos, macarrones o tornillos)
Albahaca fresca, unas hojas.
1 vaso de aceite de oliva virgen.
Vinagre de jerez.
Sal y pimienta.

Preparación

Limpiar el salmón de espinas y piel. Se parte menudo, se saltea en la sartén durante 1 minuto más o menos y se reserva.
Se parte la albahaca finamente, se agrega el aceite, junto con unas gotas de vinagre. Se añade el salmón a este aliño.
Mientras tanto se cuece la pasta en abundante agua con sal. Cuando está en su punto, se escurre bien, se vierte sobre la mezcla anterior.
Se adorna con hojas de albahaca.
Se puede agregar tomate pelado, sin pepitas y partido en cuadraditos.
La albahaca se puede sustituir por otra hierba, conviene que sean frescas (tienen más aroma).

ENSALADILLA CON FRUTAS VARIADAS

Ingredientes

1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
200 grs. de fresas.
1 bote pequeño de piña.
3 naranjas.

Para la salsa:

1 dl de vinagre.
3 dl de aceite de oliva.
1 cucharadita de mostaza.
1 pizca de pimienta negra molida.
1 pizca de azúcar.
1 pizca de sal.
1 chorrito de zumo de piña.

Preparación

Cocemos la ensaladilla según las instrucciones del envase.
Colocamos en una fuente y añadimos las frutas troceadas.
Mezclar el aliño batiéndolo con un tenedor y echarlo sobre la ensaladilla.

ENTREMESES DE SARDINAS

Ingredientes (4 personas)

10 – 12 sardinas en aceite.
3 huevos duros.
150 grs. De atún en aceite.
50 grs. De mantequilla.
Zumo de limón y perejil.

Para la salsa:

Aceite.
Perejil muy picado.

Preparación:

Con un tenedor, aplastamos el atún, mezclamos con la mantequilla y el zumo de limón. Lo trabajamos hasta conseguir una pasta muy fina.
Con esta pasta formamos, una montañita en el centro de una fuente redonda.
Rodeamos con las sardinas, alternadas con cuartos de huevo duro.
Decoramos con tiras de tomate, rodajas de pepinillo, hojitas de perejil y una aceituna negra.
Batimos los ingredientes de la salsa y los servimos aparte.

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes (4 personas)

½ kg de patatas.
¼ kg. De zanahorias.
1 botecito de pimiento morrón.
1 botecito de guisantes.
½ kg. De bonito.
Sal.
Mayonesa.

Preparación:

Se pelan y se pican en trocitos pequeños las patatas y las zanahorias. Se ponen a cocer en una cacerola con agua y sal, cuando estén cocidas (aproximadamente 15 minutos), se dejan escurrir y enfriar. Cuando están frías, se echan en una fuente con los demás ingredientes troceados. Se añade mayonesa al gusto.

ESCALIBADA

Ingredientes (4 personas)

2 pimientos rojos.
2 berenjenas.
2 tomates maduros.
8 rebanadas de pan.
8 anchoas en aceite.
Aceite vinagre y sal

Preparación:

Se asa en el horno o en el microondas los pimientos, junto con las berenjenas y los tomates, se dejan hacer bien por los dos lados.

Si es en microondas, se pone a máxima potencia durante 15 minutos, pasado este tiempo se le da la vuelta a los pimientos y las berenjenas y se saca el tomate que ya estará hecho y se reserva.

Para los pimientos y las berenjenas se repite la operación en el microondas durante 10 minutos más.

Se sacan del microondas y se pelan los pimientos poniendo la carne cortada a tiras pequeñas, en un bol.

Lo mismo se hace con las berenjenas y los tomates y se agregan al mismo bol. Se le pone un poquito de sal, un chorrito de aceite y un poco de vinagre y se revuelve todo.

Mientras tanto se tuestan las rebanadas de pan y se coloca encima de ellas el revuelto de berenjena, tomate y pimiento. Se pone por encima de cada tostada una anchoa.

Se colocan las tostadas en una bandeja y se sirven.

ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO

Ingredientes (4 personas)

8 rodajas de mero.
2 tomates maduros.
Una pizca de tomillo.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 vasito de vino blanco.
Aceite, sal.
Pimienta, perejil picado.

Preparación

Escaldamos los tomates, los pelamos y les quitamos la pepitas.
Fileteamos los ajos y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite.
Agregamos la cebolla picada, el tomillo y el tomate picado. Agregamos el vino blanco y dejamos cocer durante 10 minutos.
En otra sartén freímos vuelta y vuelta los escalopes de mero salpimentados y los pasamos a la sartén con la salsa, donde los dejamos durante 3 minutos.
Para servir, ponemos la salsa en el plato y colocamos las rodajas de mero a los lados.
Por último espolvoreamos con un poco de perejil picado.

ESCALOPES CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de ternera de 100 grs. cada uno.
1 tomate.
1 cebolla.
1 vasito de vino blanco.
100 grs. de almendras tostadas.
2 dientes de ajo.
Huevo.
Pan rallado.
Harina, pimienta.
Sal, aceite.
Perejil picado.

Preparación

Salamos y rebozamos los filetes en harina, huevo y pan rallado. Con la hoja del cuchillo los aplastamos y con el filo hacemos unos rombos en el empanado. Freímos en una sartén con aceite. Los escurrimos y los reservamos sin dejar que se enfríen.
En el aceite sobrante freímos la cebolla, el ajo y el tomate, todo muy finamente picado. Salpimentamos y lo rehogamos bien. Entonces agregamos las almendras previamente trituradas, un poco de perejil picado y el vino. Dejamos hervir.
Servimos los escalopes acompañados de esta salsa espesa.

ESCALOPES DE BUEY AL VAPOR

Ingredientes (4 personas)

Filetes de contra.
4 zanahorias.
½ cebolla.
3 puerros.
¼ coliflor.
2 tomates.
4 cucharadas de vinagre.
1 hoja de laurel.
Harina de maíz, agua.
Sal, pimienta y aceite de oliva.

Preparación

En el fondo de la vaporera ponemos 2 litros de agua, 1 hoja de laurel, 1 puerro, ½ cebolla, 4 granos de pimienta negra y una zanahoria. Dejamos cocer media hora.

En una rejilla (parte superior de la vaporera) ponemos la coliflor, 2 tomates, blanco de puerros y zanahoria. Estos dos últimos ingredientes cortados en juliana. Cocemos al vapor durante 8 minutos.

Salpimentamos los filetes y los colocamos en la rejilla sobre las verduras. Dejamos cocer al vapor entre 5 y 10 minutos. En una sartén ponemos un chorrito de vinagre y un poco de caldo de la vaporera y lo ligamos con harina de maíz y espolvoreamos con perejil picado. Servimos la carne con verduras y salseamos.

ESCALOPES DE TERNERA AL LIMÓN

Ingredientes

4 escalopes de ternera de 120 grs. cada uno.
1 vasito de vino blanco seco.
1 vaso de agua.
1 vasito de aceite.
50 grs. de harina.
250 grs. de champiñones de lata.
1 limón entero.
½ limón en zumo.
20 grs. de mantequilla.
1 yema de huevo.
2 dientes de ajo.
1 cucharada sopera de perejil picado.
1 loncha de jamón gruesa (100 grs.)
Sal y pimienta.

Preparación

Cortar el limón en rodajas y meterlas en agua hirviendo 8 minutos, escurrirlas y reservarlas. Pasamos los escalopes por harina y freímos en aceite caliente. Vamos poniéndolos en una fuente de barro resistente al fuego, reservamos al calor. Retiramos el aceite para no dejar más que un poco que cubra el fondo y echamos la harina, cucharada a cucharada y sin dejar de remover, añadimos a continuación los ajos, el jamón y el perejil, todo picado muy menudo, y le damos un par de vueltas con una cucharada de madera. Agregamos el vino blanco y dejamos que se reduzca aproximadamente un tercio, añadimos el agua, los champiñones con el jugo, las rodajas de limón y salpimentamos (con cuidado porque el jamón ya sala). Dejar que cueza y verter esta salsa sobre los escalopes. Tapamos y dejamos que cueza muy suavemente durante 20 minutos. Al ir a servir, ligamos la salsa añadiéndole la yema de huevo y la mantequilla, que se va añadiendo en trozos e incorporamos con ayuda de las varillas. Puede acompañarse con unas rebanadas de pan frito frotadas con ajo.

ESCALOPES DE SALMÓN CON PUERROS Y SOJA

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de salmón fresco en filetes.
1 puerro grande.
20 grs. de mantequilla.
4 cucharadas soperas de harina de trigo.
2 ½ cucharadas soperas de salsa de soja.
2 dl. de caldo de pescado.
Sal y pimienta blanca.
1 cucharada de granos de sésamo.

Preparación

En una sartén con la mantequilla salteamos el puerro cortado muy finito a fuego suave durante 3 minutos. Añadimos el caldo de pescado y lo dejamos hervir durante 2 minutos más, agregamos entonces la salsa de soja y removemos todo bien.

Salpimentamos los filetes de salmón, los enharinamos y los introducimos en la salsa, dejándolos que se hagan durante 2 o 3 minutos.

Pasado este tiempo los colocamos en un plato y los servimos cubiertos con la salsa y con los granos de sésamo espolvoreados por encima.

ESCALOPINES A LA CREMA

Ingredientes (4 personas)

8 trozos de ternera muy tierna y en lonchas finas.

40+20 grs. De mantequilla.

100 grs. De nueces.

1 copita de brandy.

150 ml. De nata líquida.

Preparación:

Precalentar la bandeja del dorar durante 7 minutos en vacío a máxima potencia, añadimos 40 grs. De mantequilla y la carne sazonada.

Doramos la carne presionando sobre la bandeja para que absorba el calor y la ponemos al microondas 1 minuto por cada lado a máxima potencia. Sacamos la carne y la reservamos en una bandeja de servir.

En un recipiente de microondas ponemos los otros 20 grs. De mantequilla y conectamos el microondas durante 15 segundos a la máxima potencia para derretirla.

Añadimos las nueces, previamente trituradas y dejamos en el microondas 1 minutos más. Agregamos la nata, sazonamos con sal y mezclamos bien para que la salsa quede homogénea.

Introducimos 1 minutos más en el microondas a máxima potencia y una vez finalizado este tiempo vertemos la salsa sobre los escalopines.

Se sirve caliente. Se puede acompañar con cinta de tallarines el huevo o patatas a la inglesa.



ESCALOPINES EN SALSA

Ingredientes (6 personas)

750 grs. De filetes de ternera muy finos.
Harina para rebozar.
50 grs. De mantequilla.
½ litro de aceite de oliva.
1 vasito de oporto.
250 grs. De champiñones.
Sal y pimienta.

Para acompañar:

Unas rebanadas de pan de molde.
Aceite.
Mantequilla.
Tomillo picado.
Pasta cocida.

Preparación:

Limpiamos los champiñones, cortados en láminas finas y las salteamos en una sartén antiadherente con la mantequilla. Sazonamos y reservamos.
Cortamos los filetes dejándolos todos del mismo tamaño. Los aplastamos con la hoja de un cuchillo ancho para que queden muy finos. Salpimentamos, enharinamos ligeramente y doramos por ambos lados en una sartén con el aceite bien caliente. Reservamos en una fuente de servir.
Incorporamos los champiñones a la sartén.
Regamos con el oporto, raspamos el fondo de la sartén con una espátula para recuperar todos los jugos y dejamos que dé un hervor.
Cortamos las rebanadas de pan de molde con un cortapasta y freímos en una mezcla de aceite y mantequilla. Adornamos con el tomillo.
Servimos los escalopines tapados con la salsa de champiñones muy caliente y acompañados de la pasta y las tostadas recién hechas. También se pueden servir con unas cazuelitas de arroz blanco.

ESCALOPINES CON HIERBAS Y CERVEZA

Ingredientes

8 escalopines de carne de vaca muy finos.
1 vasito de aceite.
1 cebolla grande.
1 botella de cerveza.
½ vasito de agua.
1 pellizco de hierbas aromáticas.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cacerola ponemos el aceite a calentar y freímos ligeramente los filetes. Reservamos en un plato. En el mismo aceite (puede retirar algo) fríe a fuego suave las cebollas, cortadas en rodajas muy finas y cuando estén transparentes colocamos encima los filetes. Salpimentamos, añadimos el pellizco de hierbas aromáticas, rociamos con la cerveza y pasados 15 minutos, añadimos el agua. Tapamos muy bien la cacerola y dejamos que se haga a fuego suave durante una 1 y 1/4.
Pasemos a una fuente y servimos acompañado con patatas pequeñas cocidas y rehogadas después en un poco de aceite o mantequilla

ESPAGUETIS AL MUJJOL

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de espaguetis.
40 grs. de cebolla.
½ dl de aceite de oliva extra virgen.
1 cucharadita de perejil picado.
1 vasito de vino blanco seco.
1 tarrina de Muijol de 120 grs.
Una pizca de pimienta blanca.

Preparación

Poner en una sartén la cebolla finamente picada, con el aceite y dejarla sofreír lentamente, echar el perejil y dar unas vueltas, añadir el muijol y bañar con vino blanco. Dejar evaporarse.

En una cacerola cocer los espaguetis en abundante agua salada, dejar cocer al dente y sacar, enfriar con agua del grifo (fría) y escurrirlo. Echarlos en la sartén, mezclándolo todo bien y si es necesario añadir un poco de agua de la cocción de la pasta.

Servir bien caliente.

ESPINACAS A LA CATALANA

Ingredientes

400 grs de espinacas congeladas.
100 grs de tocino magro, picado.
80 grs. de piñones.
100 grs. de pasas remojadas.
2 dientes de ajo, picados.
Un poco de aceite.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Poner las espinacas en la cacerola y taparlas.
Meterlas al microondas, 8 minutos, a potencia de 650 W.
Pasado este tiempo, separa con un tenedor los bloques de espinacas y conectar el microondas 5 minutos más.
En una cacerola de 1 Litro, poner el resto de los ingredientes: el aceite, los ajos, el tocino, los piñones y las pasas.
Conectar 4 minutos más a la misma potencia. Mezclar con las espinacas para que éstas se impregnen del sofrito, cociéndolo todo 2 minutos más, a potencia de 650 W.

ESPINACAS DEL HUECAR AL ESTILO DE INIESTA (CUENCA)

Ingredientes (6 personas)

1 y ½ de espinacas.
100 cc de aceite de oliva.
½ litro de leche.
3 huevos cocidos.
2 ajos.
Sal.

Preparación:

Cocemos las espinacas metiéndolas en agua salada, hirviéndolas durante unos 10 minutos, las sacamos, las pasamos por agua y las dejamos escurrir muy bien.

Se rehogan las espinacas con aceite en una sartén y se agregan las claras de huevo duros picados.

En un mortero machacamos el ajo y se le añaden las yemas de los huevos, agitándolas hasta que todo esté hecho una pasta, se aclara con la leche y se vierte sobre las espinacas, se sazonan dejándoles dar un hervor, se apartan del fuego y se sirven.

ESPINACAS GRATINADAS

Ingredientes

2 envases de Espinacas Pescanova de 400 grs.
100 grs. de queso rallado.
3 cucharadas de salsa bechamel espesa.
100 grs. de mantequilla.
1 cucharada grande de pan rallado.
Sal y pimienta molida.

Preparación

Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal. Cuando el agua empieza a hervir se echan las espinacas sin descongelar en bloque. Cuando empieza a hervir contar 10 minutos y retirar del fuego.
Ecurrir y picar las espinacas.
Ponerlas en una cacerola junto con la mitad de la mantequilla, sazonar y poner a fuego vivo para secarlas ligeramente.
Añadir la bechamel y parte del queso rallado. Untar con mantequilla una fuente de horno, espolvorear con pan rallado y meter en ella las espinacas, alisando con una espátula la superficie.
Cubrir con el resto del queso rallado y rociar con la otra mitad de la mantequilla.
Gratinar en horno fuerte durante unos minutos.
Servir en el mismo recipiente.

ESTOFADO DE COSTILLAS CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De costillas de cerdo.
1 kg. De patatas.
2 zanahorias.
1 cebolla.
2 pimientos verdes.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 cucharada de pimentón.
Aceite, sal y agua.

Preparación:

En la olla a presión con agua y sal, ponemos las costillas troceadas, le echamos las zanahorias peladas, el laurel y lo ponemos a presión durante 10 minutos.

En una cacerola con aceite ponemos a pochar la cebolla, el ajo, los pimientos verdes, un poco de sal, el pimentón. Lo rehogamos todo bien y añadimos las patatas troceadas (al trocearlas las romperemos para que ligue más la salsa). Rehogamos todo de nuevo y añadimos las costillas con el caldo, retirando previamente la zanahoria. Dejamos cocer 20 minutos a fuego medio.

FABADA ASTURIANA

Ingredientes

½ kg. de judiones asturianos.
1 morcilla asturiana.
1 trozo de jamón serrano.
1 trozo de tocino fresco.
1 chorizo asturiano
1 trozo de panceta de cerdo.

Preparación

Poner los judiones en remojo la noche anterior, en agua fría.
Poner en la olla super-rápida todos los ingredientes, los judiones, el tocino, la morcilla, el chorizo, la panceta y el jamón con agua y sal. Durante ½ hora. _

FALDA DE TERNERA ESTOFADA

Ingredientes

1 y 1/2 kg. de falda de ternera.
1 cebolla picada.
3 dientes de ajo.
2 tomates maduros.
1 vaso de vino tinto.
1 hoja de laurel.
3 clavos.
Sal, aceite.
Perejil y agua.

Preparación

Troceamos la carne, salpimentamos y doramos en un poco de aceite caliente. Los sacamos y los reservamos.
En el mismo aceite rehogamos los dientes de ajo, la cebolla y el tomate, todo bien picado. Cuando esté rehogado agregamos la carne y las especias, incorporamos el vino, dejamos reducir y cubrimos con agua. Lo ponemos a cocer lentamente durante 1 hora y 15 minutos.
Ponemos a punto de sal, y si queremos añadimos un poco de pimentón.
Como acompañamiento freímos unas patatas en bolitas tamaño nuez y las incorporamos al guiso, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

FARCELLETS DE PAVO

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de contramuslos o filetes.
1 cebolla grande picada.
60 grs. de migas de pan mojada en leche.
2 huevos.
12 hojas de col tierna y con poco nervio.
30 grs. de mantequilla.
½ limón.
1 yogur.
10 cl de agua.
Sal, pimienta y harina.

Preparación

Escaldar las hojas de col en agua hirviendo durante 1 minuto, escurrir y reservarlas aparte.
Triturar la carne de los contramuslos y mezclarla con la miga de pan, la cebolla picada y los huevos. Mezclar bien, salpimentar.
Colocar una cantidad de este relleno en cada hoja. Enrollar bien y a continuación pasar por harina los rollitos y freír en la mantequilla.
Cuando estén dorados, se añade el zumo del limón y el yogur, corregir de sal y pimienta, añadir el agua y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos.

FIDEOS CON CHIRLAS

Ingredientes

300 grs. de fideos.
300 grs. de chirlas.
1 cebolla mediana.
125 grs. de pimiento verde.
7 cucharadas soperas de salsa de tomate.
1 pastilla de caldo de pollo.
5 cucharadas soperas de aceite.
2 vasos y ½ de agua.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos el aceite en una cacerola de barro. Cuando esté en su punto, echamos la cebolla muy picada y el pimiento en cuadraditos pequeños. Refreímos muy lentamente unos 10 minutos, añadimos el tomate, dejamos que cueza 5 minutos y agregamos las chirlas bien lavadas previamente. Cocemos todo hasta que las chirlas se abran. Quitamos entonces la concha vacía y rociamos todo con los 2 vasos de agua. En el mortero machacamos la pastilla de caldo y la disolvemos con el restante medio vaso de agua. Echamos los fideos bien repartidos. Salpimentamos al gusto, y dejamos cocer durante 10 minutos (el tiempo depende de la clase de fideo). Revolvemos todo de vez en cuando. Se sirve en la misma cacerola. _

FIDEUÁ

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
250 grs. de fideos curvos.
1 litro de caldo de pescado.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
2 tomates.
½ vaso de aceite de oliva.
Azafrán, perejil y sal.

Preparación

Descongelar el combinado de marisco según las instrucciones.
Poner el aceite a calentar en una paellera. Agregar la cebolla finamente picada. Cuando comience a tomar color, incorporar los trozos de calamar. Dejar rehogar todo durante 5 minutos e incorporar los tomates troceados, el pimentón y los fideos, dando vueltas hasta que empiecen a tomar color.
Machacar en el mortero los ajos y el perejil y el azafrán. Añadirlos a la paellera con el caldo de pescado caliente. Cuando empiece a reducirse, agregar el resto del combinado de mariscos.
Retirar los fideos del fuego, cuando estén al dente. Debe quedar muy jugoso.

FILETES AL CARAMELO

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de 200 grs.
2 cucharadas de azúcar.
2 cucharadas soperas de agua.
1 vaso de caldo de carne.
1 vaso de vino de Oporto.
Sal, pimienta, aceite.
4 patatas, harina de maíz.
Patatas fritas cortadas en rejilla.

Preparación

Hacemos un caramelo en una cazuela con el azúcar y el agua. Cuando se dore un poco, agregamos el vino y el caldo. Dejamos al fuego hasta reducir a la mitad y ligamos con fécula o harina de maíz. Probamos cómo está de sal y reservamos.

En una sartén, con un poco de aceite, freímos los filetes salpimentados. Para servir, ponemos los filetes en una fuente y salseamos con el caramelo. Acompañaremos este plato con las patatas fritas cortadas en rejilla.

FILETES DE GALLO AL VINO BLANCO

Ingredientes (4 personas)

8 filetes grandes de gallo.
1 cucharada de aceite.
¼ litro de caldo de pescado.
1 vaso de vino blanco.
1 limón.
1 cucharada de harina.
2 cucharadas de nata líquida.
12 mejillones.
12 langostinos.
Sal y pimienta.

Preparación

Sazonamos los filetes de lenguado. Los doblamos y rociamos con el caldo. Se mete al horno a 180° durante 10 minutos. En una cazuela cocemos los mejillones y separamos la carne de la concha. Reservamos el caldo. Sacamos los filetes y los reservamos. Echamos en una cazuela el caldo e incorporamos un poco del caldo de los mejillones, dejamos reducir al fuego. En un bol se mezcla el vino y la harina y añadimos al caldo reducido. Agregamos luego los langostinos pelados, los mejillones, el zumo de limón y lo cocemos todo durante 1 minuto. Añadimos la nata, removemos y dejamos cocer 5 minutos más. Echamos los filetes y dejamos cocer otro minuto. Para servir, sacamos los filetes a un plato y ponemos los langostinos alrededor, le ponemos la salsa por encima.

FILETES DE LENGUADO CON SALSA DE LECHE

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados de ración.

1 nuez de mantequilla.

½ litro de leche.

50 grs. De queso azul.

Harina, sal, nuez moscada, perejil picado y aceite.

Preparación:

Se limpian y se cortan en filetes los lenguados. Se sazonan, se pasan por harina y se fríen vuelta y vuelta en una sartén con poco aceite. Se reservan en una fuente resistente al horno.

Para hacer la salsa se derrite la mantequilla en una cazo, se añade el queso troceado, una cucharilla de harina y se rehoga todo bien removiendo sin cesar mientras echamos la leche. Se añade la sal, la nuez moscada y el perejil picado y se deja cocer unos minutos.

Después se cubren los filetes de lenguado con la salsa, se pone a gratinar un minuto y se sirve.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de filetes de merluza sin piel Pescanova 400 grs.
½ limón en zumo.
½ cucharadita de sal.
¼ litro de caldo de pescado.
100 grs. de champiñones enlatados.
1 cuchara de harina.
1/8 de litro de vino blanco.
1 yema de huevo.
4 cucharadas de leche evaporada.
Mantequilla.

Preparación

Descongelamos los filetes de merluza siguiendo las instrucciones del envase y añadimos el zumo de limón. Escurrimos los champiñones y los cortamos en rodajas.

Derretimos la mantequilla en un cazo.

Espolvoreamos la harina y sin parar de remover, añadimos una taza de caldo de pescado. Llevamos a ebullición sin dejar de remover. Añadimos los champiñones, los langostinos y el vino blanco a la salsa.

Batimos la yema de huevo con la leche evaporada y añadimos a la salsa.

Dejamos enfriar y echamos una cucharada de salsa en el centro del filete, procurando de vaya al menos un langostino dentro de cada filete, enroscamos y prendemos con un palillo. Repetimos lo mismo con cada filete.

Disponemos el resto de la salsa en una fuente para horno y sobre ella colocamos los filetes enroscados.

Horneamos durante 15 minutos.

Servimos caliente.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE ESPINACAS

Ingredientes

1 bolsa de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
1 diente de ajo.
1 hoja de laurel.
¼ litro de nata.
Mantequilla.
Tomillo y Aceite.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer las espinacas, según instrucciones del envase. Escurrir y mezclar con el ajo picado, un poco de tomillo, sal y pimienta.
Agregar también un poco de nata y mantequilla.
Añadir a cada filete de merluza, descongelado, una cucharadita de las espinacas y un poco de aceite. Enrollar y cerrar con un palillo.
Colocar lo que sobra en una fuente de horno, poner encima los rollitos y meter en el horno 15 minutos.
Espolvorear con pan rallado y con trocitos de mantequilla o queso.
Servir caliente.

FILETES DE POLLO AL LIMÓN

Ingredientes (6 personas)

1 pechuga de pollo.
2 patatas.
6 rábanos.
2 cebolletas.
1 limón.
1 cucharada de finas hiervas picadas.
1 cucharada de vinagre.
1 cucharadita de mostaza.
1 cucharada de mostaza.
1 cucharada de aceite de oliva.
1 pizca de pimentón.
Sal y pimienta molida.

Preparación:

Cortamos la pechuga de pollo a lo largo. Rallamos la cáscara del limón.
Ponemos en un plato con el zumo de limón. Salpimentamos. Sazonamos con el pimentón.
Rebozamos la carne en esta salsa. Reservamos.
Cocemos las patatas, con la piel, 20 o 25 minutos.
Cortamos en rodajas los rábanos y las cebolletas.
Rehogamos el pollo muy escurrido, 5 minutos por cada lado.
Cubrimos el pollo con la salsa y 2 cucharadas de agua, y tapamos. Dejamos cocer otros 15 minutos.
Mezclamos el vinagre, la mostaza, el aceite y una cucharada de agua.
Salpimentamos.
Pelamos las patatas, cortándolas y las servimos en ensalada con los rábanos y las cebolletas. Aromatizamos con las finas hiervas y servimos el pollo.

FLAMENQUINES

Ingredientes

12 filetes de lomo de cerdo cortados en libro muy finos.
12 lonchas de queso de nata.
12 tiras gruesas de jamón serrano.
2 huevos.
Pan rallado para rebozar.
Sal, aceite para freír.

Preparación

Aplastamos bien los filetes, haciendo uno de cada dos. Cubrimos cada filete con una loncha de queso. Ponemos en el centro una tira de jamón. Enrollamos y sujetamos con un palillo. Pasamos por huevo batido y pan rallado. Freímos en una sartén con el aceite muy caliente. Escurrimos sobre papel absorbente y servimos caliente retirando el palillo antes de servir.

FLAMENQUINES INTERNET

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de cerdo.

4 lonchas de jamón serrano.

Para rebozar: harina, huevo y pan rallado.

Para freír: Aceite.

Preparación:

En primer lugar, salpimentamos el filete de cerdo. Conviene que este cortado bastante fino para que se hagan bien. Sobre él pondremos una loncha de jamón.

Enrollamos sobre el filete, formando un rollito que o bien atamos con un cordel o bien pinchamos con un palillo para que no se suelten. A continuación, pasamos los rollos por harina, huevo y pan rallado. Freímos fuerte al principio para que se dore y después suave para que se haga bien dentro. Servimos los rollos cortados en lonchas.

FLAN

Ingredientes (4 personas)

3 huevos.
2 tazas de leche.
1 taza de azúcar.
2 cucharadas de azúcar para el caramelo.
2 cucharadas de agua para el caramelo.
1 cucharada de vainilla.

Preparación:

Se pone en la flanera el azúcar y el agua para hacer el caramelo, y se pone al fuego hasta que el azúcar tome color.

Ponemos en un bol los 3 huevos con el azúcar se batan un poco, se agrega la leche y la vainilla, se mezcla todo bien y se vierte en la flanera que acaramelamos antes.

Se pone al baño María, en un recipiente con agua que se lleva a fuego hasta que comience a hervir, una vez este hirviendo se pasa al horno caliente y se deja hasta que veamos que se esta dorando por arriba.

Una vez dorado, se saca del horno y del recipiente en el que le habíamos puesto y se le deja enfriar pero sin meter a la nevera, hasta que este frío.

Se desmolda frío. _

FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes

1 tableta de Nestle postres.
1 Bote pequeño de leche condensada.
250 c/c de Nata liquida.
1 Vaso de agua.
4 hojas de gelatina.

Para la salsa

3 cucharadas de azúcar
3 naranjas de zumo.
1 cucharadita de Maicena.
1 copa de Coantreau.

Preparación

Se mezcla la nata, la leche condensada y el agua. Se pone a hervir.
Cuando empieza a hervir, se añade el chocolate y la gelatina (previamente puesta en agua fría durante 5 minutos).
Se da vueltas hasta que se mezcle bien todos los ingredientes.
Se moja con agua fría el molde donde se va a colocar y se pone en él.
Se mete en la nevera mínimo 3 horas antes de consumirlo.
Se desmolda en un plato o bandeja previamente humedecido con agua fría.

Preparar la salsa.

Se pone al fuego el azúcar con un poquito de agua para que no se cristalice el caramelo. Se junta cuando ya este deshecho con el zumo de naranja y el Coantreau, se mueve hasta que estén los ingredientes bien unidos y se añade la maicena disuelta en un poquito de agua. Se le da vueltas a toda la salsa hasta que adquiera la consistencia deseada.
La salsa se vierte sobre el Flan una vez servido.

FLAN DE CHOCOLATE “ ARGUIÑANO”

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
5 huevos.
25 grs. de cacao.
175 grs. azúcar.
300 grs. de nata.
50 grs. de azúcar glasé.
Mantequilla para untar el molde.

Preparación

En un cazo ponemos a hervir la leche y agregamos el cacao, mezclando bien. Untamos de mantequilla un molde en forma de corona con el hueco en el centro.
En un recipiente mezclamos los huevos y el azúcar. A continuación, agregamos poco a poco la leche hervida con el cacao que habremos dejado templar. Mezclamos todo bien y lo vertemos en el molde.
Metemos en el horno caliente a 180° durante 40 minutos al baño María. Transcurrido este tiempo dejamos enfriar en el mismo molde. Desmoldamos y lo pasamos a una fuente. Montamos la nata con el azúcar glasé. Un momento antes de servir, adornamos con la mezcla el flan.

FLAN DE TOCINO DE MELOCOTÓN

Ingredientes (4 personas)

6 yemas.
Nata montada.
150 grs. de azúcar.
½ melocotón en almíbar.
½ copa de brandy.
125 grs. de soletilla(bizcochos).
1 cajita de Frambuesas.

Preparación

Caramelizamos un molde para flanes, con 2 cucharadas de azúcar. Mezclamos en un recipiente las yemas con el azúcar, batimos con energía. Después agregamos el almíbar del melocotón, el melocotón troceado, el brandy y las soletillas desmenuzadas. Mezclamos bien y vertemos en la flanera. Metemos ésta al horno caliente a 160° durante 30 minutos al baño María. Lo sacamos y dejamos enfriar. Una vez frío desmoldamos y lo adornamos con la nata montada y las frambuesas.

FRITURA TEMPLADA ANDALUZA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 envase de calamar troceado Pescanova 500 grs.
1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
1 bolsa de coliflor Pescanova 750 grs.
100 grs. de harina.
1 vaso de agua helada.
2 yemas de huevo con sus claras separadas.
Sal.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, los langostinos y el calamar, según las instrucciones.

Trocear los lomos.

Cocer las alcachofas y la coliflor, según las instrucciones. Escurrir y reservar.

Tamizar la harina y la sal en un bol y hacer un agujero en el centro para verter el agua helada con dos yemas de huevo. Incorporar poco a poco la harina, hasta obtener una masa densa.

Batir las claras hasta que espumen e incorporar a la mezcla anterior. Añadir los trozos de lomos de merluza, verduras, y langostinos pelados en este rebozado, por este orden.

Freír en abundante aceite hirviendo. Escurrir.

Servir con salsa mahonesa o alioli.

FRUTAS CON YOGUR

Ingredientes (4 personas)

2 manzanas.
½ piña.
1 puñado de pasas.
100 grs. de azúcar.
1 yogur de frutas.
1 yogur natural
1 cucharada de miel.
canela y hierbabuena.

Preparación

Lavamos y pelamos la fruta, la troceamos.
A continuación, la cocemos en un poco de agua con azúcar y canela durante 15 minutos. La sacamos y la escurrimos.
En un bol aparte, mezclamos el yogur natural y el de frutas junto a la cucharada de miel.
Después de haberlo mezclado vertemos todo en el plato y encima ponemos las frutas cocidas y bien escurridas.
Por último, echamos por encima las pasas y adornamos con unas hojas de hierbabuena antes de servir.

FUENTE DE CIGALAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes

1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 bolsa de ensaladilla Pescanova 400 grs.
Sal, laurel.

Preparación

Cocer las cigalas y los langostinos en agua con sal y una hoja de laurel durante 3 minutos desde que ésta rompa a hervir.
Sacar e introducir en agua con hielo.
Colocarlos en una fuente sobre lechuga picada muy fina.
Adornar la fuente con la ensaladilla previamente cocida según instrucciones del envase.

GACHAS SERRANAS

Ingredientes (6 personas)

½ kg de hígado de cerdo.
½ kg de papada de cerdo.
200 grs. de harina de almortas.
4 dientes de ajo,
Pimentón y clavo.
Aceite y sal.

Preparación:

Cocemos el hígado troceado en agua y sal, una vez cocido se desmenuza en el mortero.

En una sartén con aceite, freímos la papada de cerdo en tajaditas. Se retiran y se reservan.

En la grasa que queda, se sofríe el pimentón y los ajos, agregando la harina de almortas dándole vueltas hasta que está quede dorada.

Una vez dorada la harina, se le agrega el hígado y el agua de su cocción, batiéndolo bien para evitar que se formen grumos, sazonomos con sal y dejamos hervir lentamente hasta que se cuaje.

Se sirve muy caliente con unas tajadas de la papada por encima.

GALLOS A LA MOLINERA

Ingredientes (4 personas)

4 gallos.
75 grs. de mantequilla.
8 tomates enanos.
3 limones.
Aceite, sal.
Leche, harina.
Perejil picado.

Preparación

Quitamos la piel y las cabezas a los gallos.
Salpimentamos los gallos, los pasamos primero por leche y después por harina.
Freímos los gallos en una sartén con un buen chorro de aceite y un poco de mantequilla, hasta que se doren bien por los dos lados. Retiramos y los reservamos en una fuente de servir.
En otra sartén ponemos el resto de la mantequilla. Cuando este derretida, agregamos perejil picado y vertemos por encima de los gallos.
Podemos adornar este plato con limón y con los tomates enanos.
Por último echamos por encima de los gallos zumo de limón y listo para servir.

GAMBAS A LA ANDALUZA

Ingredientes

1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
300 grs. de tomates maduros.
1 dl de aceite.
4 dientes de ajo.
Harina y sal.

Preparación

Una vez puestas las gambas en un recipiente se sazonan con sal, se enharinan y se fríen en aceite caliente. Transcurridos 3 minutos se retiran del aceite. En el mismo aceite donde hemos freído las gambas, se fríen los tomates partidos por la mitad. A continuación se fríen los dientes de ajo y se esparcen sobre los tomates. Se ponen las gambas en el centro de una bandeja, se rodean con los tomates y se rocían con el aceite de la fritura.

GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes

200 grs. de gambas.
1 diente de ajo grande.
6 cucharadas de aceite de oliva.
1 trocito de guindilla picante.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Limpiar y pelar las gambas.
En una cazuela de barro individual se calienta el aceite de oliva, metiéndolo en el microondas, durante 1 minuto, a 700 W.
Pasado ese tiempo se echa el ajo picado, la guindilla y se conecta 2 minutos más a la misma potencia.
Echar las gambas y tapar con un papel transparente. Conectar 2 minutos más.

GAMBAS AL CURRY

Ingredientes

2 bolsas de gambas peladas Pescanova 300 grs.
1 cebolla.
1 manzana.
2 cucharadas de mantequilla.
¼ litro de caldo.
1 dl. De leche.
3 cucharadas de curry en polvo.
Zumo de un limón.
300 grs. de arroz blanco cocido.
Sal.

Preparación:

Derretimos la mantequilla y freímos en ella la manzana y la cebolla limpias y picadas. Mezclamos aparte el caldo, la leche, el curry y una pizca de sal. Añadimos la mezcla de cebolla y mantequilla. Una vez cocidas las gambas, las echamos también y las cocemos a fuego medio unos 5 minutos, con el resto de los ingredientes. Servimos en una fuente redonda, con las gambas en el centro y e arroz alrededor y salpicamos con unas gotas de zumo de limón.

GAMBAS EN GABARDINA

Ingredientes

½ kg de gambas.
3 huevos.
250 grs. De harina.
1 sobre de levadura.
¼ litro de cava o cerveza.
Aceite de oliva y sal.

Preparación:

Se pelan las gambas quitándoles la cabeza y dejando sin pelar la parte final de la cola y se salan ligeramente.
Separamos las yemas de las claras, montando las claras para posteriormente ir mezclándolas poco a poco con la harina, las tres yemas, el cava o la cerveza, la sal y la levadura, removiendo todos los ingredientes con cuidado.
Rebozamos las gambas una a una cogiéndolas por la cola en la masa que hemos hecho y las freímos en abundante aceite caliente. Se sirven en el momento.

GAZPACHO ANDALUZ

Ingredientes

1 kg. De tomates.
2 pepinos.
2 cebollas.
3 pimientos verdes.
Pan duro.
1 diente de ajo.
Aceite, vinagre.
Agua y sal.
Cominos molidos.

Preparación:

Lavamos los tomates, los pelamos y los troceamos en un recipiente grande.
Lavamos los pimientos y los picamos, echándolos al mismo recipiente.
Pelamos y picamos la cebolla y los pepinos, los troceamos y los agregamos al recipiente anterior.
Ponemos el pan a remojar con agua durante un rato y después lo sacamos y lo troceamos, incluyéndolo al picadillo del resto de las verduras. Agregamos también el diente de ajo.
Lo pasamos todo por la batidora. Cuando este un poco triturado le añadimos un poco de agua, un buen chorro de aceite, un chorro de vinagre, un poco de sal y un poco de cominos molidos. Se sigue triturando todo, hasta que este bien pasado.
Se cuela por un chino o se pasa con el pasapurés y se mete a la nevera para que se enfríe.
Para servirlo se hará un picadito muy menudo de pan, pepino, tomate, pimiento y cebolla, se pone cada ingrediente en cazuelitas separadas y se ofrece para que cada comensal se sirva a su gusto. _

GAZPACHO MANCHEGO

Ingredientes (6 personas)

2 tortas cenceña gazpachera.
1 perdiz.
300 grs. de liebre o conejo de campo.
150 grs. de setas de cardo, níscalos o champiñones.
200 grs. de jamón serrano añejo.
100 grs. de aceite de oliva.
100 grs. de pimientos rojos.
4 dientes de ajo.
1 cazo de tomate.
Sal, 1 hoja de laurel.
1 ramita de tomillo o romero.

Preparación:

Ponemos aceite en una sartén, se pone al fuego y se fríen los ajos, se agrega la perdiz y el conejo y cuando esté a medio freír se le agrega y jamón y las setas y últimamente los pimientos y el tomate picados para terminar todo de freírse.

Se cubre con agua para que cueza la carne, el tomillo, el romero y el laurel. Una vez cocido se le agrega la torta de gazpacho cortada a trozos pequeños. Se deja cocer hasta que la pasta esté blanda y quede jugoso, pero con muy poco caldo. El tiempo de cocción de las tortas oscila entre 12 y 15 minutos. Tanto el tomillo como el romero se hierva durante 3 minutos y se retira para que no suelten las hojas.

GAZPACHO PASTOR

Ingredientes (6 personas)

1 perdiz.
300 grs. de liebre.
300 grs. de gallina.
250 grs. de conejo de campo.
2 tortas CENCENAS.
Un poco de pimentón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Ponemos a cocer en una cacerola con agua la perdiz, la liebre o conejo y la gallina durante 3 horas a fuego lento. Cuando el caldo esté reducido a 1/3, se retira del fuego y se parten las carnes en trozos muy delgados y se reservan.. En un recipiente se pone el aceite de oliva y el pimentón dulce, se agrega el caldo de la cocción restante, la pimienta blanca y la sal. Cuando rompa a hervir, le añade la torta en trocitos del tamaño de un duro. Dejamos cocer durante 20 minutos, moviéndolo cada 5 minutos, para evitar que se pegue al recipiente. Después se mezcla con todas las carnes y se deja cocer durante otros 5 minutos poniéndose a punto de sal. Se sirve acompañado con uvas o aceitunas.

GRATEN DE ATÚN

Ingredientes

1 lata de atún natural (600 grs.).
1 vasito de vino blanco.
2 cebollas más bien grandes.
50 grs. de beicón (en daditos).
½ litro de caldo de pescado.
1 vasito de nata líquida.
1 cucharada de aceite.
30 grs. de mantequilla.
40 grs. de gruyère rallado.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación

En un cazo ponemos el vino con el caldo de pescado a cocer y dejamos que cueza hasta que se haya reducido a la mitad.

En una sartén ponemos la cucharada de aceite junto con la mantequilla y cuando ésta se haya deshecho rehogamos los daditos de beicón y las cebollas cortadas en rodajas. Cuando éstas estén transparentes añadimos el caldo de pescado y vino y dejamos que cuezan; luego agregamos la nata líquida.

Sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada.

Echamos la mitad de esta salsa en el fondo de unas cazuelitas de barro individuales o en una algo más grande. Añadimos el atún en trozos y cubrimos con la otra mitad de la salsa. Espolvoreamos con queso gruyère rallado por encima. Metemos en el horno a gratinar (unos 10 minutos) y servimos en cuanto salga del horno.

Podemos adornarlo con un poco de perejil picado.

GUISO DE CORDERO

Ingredientes

1 ½ kg de cordero en trozos(paletilla, falda, costillar o cuello).
1 vaso pequeño de vinagre.
1 vaso de aceite.
Una cabeza de ajos entera sin pelar.
1 cebolla grande pelada y en dos trozos.
1 hoja de laurel.
1 cucharada pequeña de pimentón, sal.

Preparación

En una cacerola poner con la carne todos los ingredientes. Taparla muy bien y ponerla a fuego lento durante 2 horas (hasta que la carne este tierna). Durante este tiempo se revuelve todo de vez en cuando para que no se pegue la carne al fondo. Si hace falta se puede añadir un poco de agua caliente para que el guiso esté jugoso.

GUISADO DE TERNERA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de carne troceada.
12 zanahorias.
1 bol de guisantes frescos.
8 cebollitas pequeñas.
12 patatas.
12 champiñones.
Aceite, sal, pimienta, harina.
1 vasito de vino blanco.
Caldo ó agua y perejil picado.

Preparación

Troceamos la carne, la sazonamos, la pasamos por harina y la freímos en una sartén con aceite bien caliente.
Cuando la carne está dorada, añadimos las patatas y la zanahorias peladas y troceadas. También incorporamos los champiñones, las cebollitas, los guisantes y el vaso de vino. Rehogamos 2 minutos y cubrimos todo con agua. Dejamos cocer durante una 1 y $\frac{1}{4}$ a fuego lento. Transcurrido este tiempo la carne ya estará bien cocida, probamos de sal y servimos.



GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y CEBOLLA

Ingredientes

¾ kg. de patatas.
2 cebollas grandes.
1 chorizo.
1 vasito de agua.
1 vasito de vino blanco.
½ vasito de aceite.
1 cucharadita rasa de pimentón.
2 hojas de laurel.
1 ramita de tomillo.
Sal.

Preparación

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas no muy finas. Pelamos y cortamos las cebollas en aros finos. Ponemos en una cacerola (mejor sí es de barro) una capa de patatas, encima de una capa de cebolla y unos trocitos de chorizo. espolvoreamos con sal y un poquito de pimentón. Volvemos a poner patatas, cebolla y chorizo, sal pimentón. Terminamos con una capa de patatas. Rociamos con el aceite, el agua y el vino. Ponemos el tomillo y las hojas de laurel encima. Tapamos y cocemos suavemente en el fuego durante 1 hora. Servimos en la misma cacerola, quitando antes el laurel y el tomillo.

GULAS CON VINAGRETA AL AJO PICADO

Ingredientes (6 personas)

500 grs de gulas.
20 grs. de salmón ahumado.
aceite de oliva.
hojas de endivias.
Sal, vinagre,
Ajo picado.

Preparación

Salpimentamos las gulas con un poco de vino blanco y unas gotas de limón.
Preparamos la vinagreta con el aceite, el vinagre la sal y el ajo picado. Lo batimos todo.
Añadimos la vinagreta sobre las gulas.
Las gulas quedarán en el centro del plato y se adorna con las endivias alrededor.
Ponemos unos trocitos de salmón ahumado sobre las hojas de endivias. Para decorar el plato.

HABITAS MIMOSA

Ingredientes (4 personas)

½ kg. De habas frescas desgranadas.
150 grs. De tocineta.
3 cebolletas.
1 cucharada de harina.
3 zanahorias.
2 patatas cocidas.
Perejil picado.
Aceite, agua y sal.

Preparación:

En una cacerola se echa un chorro de aceite y refrién las cebolletas bien picaditas. Se añaden a continuación las habas pelada y se rehogan un poco con la cebolleta. Se echa la sal y cubrimos de agua. Dejamos cocer de 20 a 35 minutos.

Cortamos en trozos la zanahoria y la patata cocida. Cortamos en daditos el tocino veteado.

En una sartén con un chorrito de aceite rehogamos el tocino, añadimos la zanahoria, las patatas y la harina. Lo rehogamos todo y lo añadimos a las habas dejando cocer un par de minutos para que se mezclen bien los sabores. Se puede espolvorear con perejil picado.

HELADO DE BIZCOCHO Y AVELLANAS

Ingredientes (4 personas)

$\frac{3}{4}$ litro de leche.
200 grs, de bizcocho soletilla.
5 yemas de huevo.
300 grs. de nata montada con azúcar al gusto.
50 grs. de avellanas tostadas.
200 grs. de azúcar.
1 cáscara de limón.

Preparación

Colocamos los bizcochos en un lugar caliente para que se sequen, una vez secos, los desmigamos.
En un recipiente mezclamos las yemas con el azúcar y la leche hervida con la cáscara de limón.
Ponemos la mezcla que hemos hecho a fuego lento y removemos constantemente hasta que empiece a ligar. Retiramos del fuego, no debemos dejar que llegue a hervir. Añadimos el bizcocho en polvo y las avellanas molidas.
Llenamos las copas con el helado y se adornan con la nata montada y la guinda.
Metemos la congelador entre 1 y 2 horas y servimos muy frío.

HELADO O BISCUIT DE NUEZ

Ingredientes

100 ó 125 grs. de nueces pelados.
9 cucharadas de azúcar.
3 huevos.
¼ litro ó 300 grs de nata.

Preparación

Untar con mantequilla o margarina un trozo de papel de aluminio y poner encima las nueces.
Hacer un caramelo en una sartén con 6 cucharadas de azúcar (moviendo el mango de la sartén para que se haga poco a poco y no se queme) y echarlo sobre las nueces. Dejar enfriar y triturar. Reservar.
Montar a punto de nieve las claras con las 3 cucharadas de azúcar restante. Batir las yemas. Semimontar la nata.
En un recipiente donde están las claras montadas, echamos las yemas, sin mezclar y luego la nata y vamos mezclando con varillas con movimientos envolventes (haciendo ochos) y a la vez vamos echando las nueces caramelizadas (praliné) poco a poco. Lo unimos todo bien, profundizamos con las varillas, pero con cuidado para no bajar las claras. No mezclar demasiado porque se puede licuar.
Echamos la mezcla en una flanera pequeña de plástico de Tupperware y lo metemos al congelador por lo menos 4 ó 5 horas o mejor 1 día entero.

Observaciones

Este helado se podría hacer con avellanas, almendras, piñones, etc. o bien con 2 tipos de frutos secos: 50 grs. de cada uno.
Si queremos helado de frutas (fresa, melocotón) en vez de frutos secos: podemos hacerlo con frutas frescas haciendo puré con la misma o con mermelada de la fruta escogida (es casi mejor, porque tiene menos agua que la fruta fresca) añadiéndola en vez de los frutos secos.

HELADO DE CASTAÑAS

Ingredientes

1 frasco de mermelada de puré de castañas marca “ Hero “.
4 huevos.
¼ nata montada.
2 ó 3 cucharadas de azúcar.

Ingredientes para adornar.

1 frasco de castañas peladas (confitado ligero) marca “ Cuevas “.
Caramelo líquido.
Chocolate fondant
Leche.

Preparación

En la batidora se echan el puré de castañas, los huevos y el azúcar, batiendo todo muy bien. A continuación añadiremos la nata montada y batimos para mezclarlo totalmente.

Echamos la mezcla en un recipiente (de cristal, por ejemplo) y lo metemos al congelador por lo menos 1 noche.

Se saca del congelador un poco antes de servirlo para que se pueda desmoldar.

Se adorna con las castañas bañadas en el caramelo liquido que se servirán en un recipiente aparte.

En otro recipiente se pondrá la crema de chocolate que habremos hecho con anterioridad.

Para ello se funde un trozo de chocolate fondant en el microondas a 450 W., durante 3 ó 4 minutos y luego le añadimos un poco de leche hasta que tenga la consistencia de una crema ligera.

Se puede hacer el chocolate con leche con antelación y calentarlo al ir a servir.

HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

150 ó 200 grs. de azúcar (para Thermomix, 2 cubiletes).
150 grs. de chocolate puro o cobertura pura de chocolate Valor.
½ dl. de café fuerte o de agua con Nescafé (descafeinado Classic) disuelto.
6 dl de nata liquida.

Preparación

Fundir el chocolate en el microondas al 50 % unos minutos.
Disolver el Nescafé (si se usó en vez de café) a base de meter en un vaso ¼ litros de agua al microondas y cuando esté caliente, echar el Nescafé y mezclar.
Echar la nata en Thermomix en velocidad 1 hasta que esté montada y a continuación reservarla.
Añadir a continuación la nata montada, moviéndola con la espátula hasta que esté bien mezclado. Se podríamos añadir si quisiéramos nueces, pistachos, piñones, coco, avellanas o almendras (estos pueden están congelados) y echarlo en un molde (por ejemplo flanera pequeña) metiéndolo en el congelador hasta que se solidifique.
Cuando se vaya a comer, sacarlo un poco antes a la nevera para que no esté tan duro.
Se puede servir con nata montada, con una salsa de café caliente con nueces, con un sabayón de menta o de pipermin, o simplemente solo.
Acompañar con barquillos o con abanicos (también de barquillos).

RECETA PARA THERMOMIX

Echar el azúcar y el chocolate crudo y triturarlo a velocidad 12. Después ponerlo a 50° ó 60° hasta que se funda el chocolate y después echar el café. A continuación esperamos un poco a que se enfríe el vaso y entonces echamos la nata liquida y la montamos aquí mismo en velocidad 1 hasta que la mezcla adquiera una consistencia cremosa.

HIGADO A LA VENECIANA

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De cebollas.

400 grs. De hígado.

150 grs. De aceite.

150 grs. De vino.

6 grs. De sal.

10 grs. De pimienta.

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén, añadir las cebollas cortadas finamente y dejarlas dorar a fuego lento. Añadir el hígado cortado en trozos pequeños y finos y condimentar con sal y pimienta. Añadir medio vaso de vino y cocer unos 10 minutos.

HÍGADO DE CORDERO CON HUEVOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de hígado de cordero.
8 huevos.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
6 cucharadas de salsa de tomate.
½ copa de jerez.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Ponemos en una sartén un chorro de aceite, el ajo fileteado, el pimiento y la cebolla cortada en juliana para pocharlos.
Cuando todo esté bien pochado, ponemos la sal.
Después añadimos el hígado de cordero cortado en tiras finas o en trozos salpimentados.
Una vez hecho esto, rehogamos 10 minutos, agregamos media copita de jerez y el tomate y dejamos cocer durante 5 minutos.
Ponemos los huevos encima y dejamos cuajar en el horno fuerte unos 5 minutos.
Por último, sacamos y servimos muy caliente.

HOJALDRE FINO DE VIEIRA CON SETAS Y COLAS DE GAMBAS

Ingredientes (4 personas)

16 vieiras.
8 setas cabeza negra.
24 gambas grandes frescas.
120 grs. de mantequilla.
200 grs. de hojaldre 100% mantequilla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
2 ramitas de estragón.
sal y pimienta.

Preparación

Preparar 8 tortas de 1 mm de espesor y 6 cm de diámetro con la pasta de hojaldre. Pinchar ligeramente.
Colocar las setas cortadas muy finas, añadir sal y poner al horno a 180° durante 10 minutos.
Limpiar las vieiras sacando el coral.
Freírlas ligeramente en una sartén con mantequilla, añadir las colas de gambas y a media cocción salpimentar.
Sacar las tortas y depositarlas en platos calientes y rellenarlas con la preparación anterior.
Colocar alrededor para adornar, el pimiento rojo y verde cortado en rodajas finas, poniendo dentro de estas pimiento de distinto color cortado en cuadritos muy pequeños y finos.

HOJALDRE DE MERLUZA Y GAMBAS

Ingredientes

1 envase de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 estuche de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de judías, zanahorias, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
¼ litro de salsa de tomate.
1 cebolla grande.
Aceite, mantequilla.
Sal y pimienta.
Nuez moscada.
Perejil picado.
1 pizca de azúcar.

Preparación

Descongelar los productos como indica en las instrucciones de cada uno.
Rehogar la cebolla.
Desmenuzar los filetes de merluza y añadir a la cebolla , junto con la gambas, sal, tomate y azúcar.
Cocer tapado 15 minutos y dejar enfriar.
Estirar la masa de hojaldre descongelada y formar dos mitades iguales y muy finas.
En un molde untado con mantequilla, colocar una de las mitades y encima, el sofrito preparado frío. Cubrirlo con otra capa de masa. Cerrar los bordes humedecidos con agua. Barnizar con huevo batido antes de meter la horno.
Meter al horno 20 minutos a 180°.
Para la guarnición, cocer las verduras como indica el estuche. Escurrir y rehogar en mantequilla.

HONGOS (NISCALOS) EN SALSA FIGON

Ingredientes (6 personas)

1 kg. De hongos (niscalos)
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 cazo de tomate frito.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. de piñones.
1 cucharada de harina.
100 cc. De aceite de oliva.
Perejil picado.

Preparación:

Lavamos muy bien los hongos o niscalos.
Rehogamos la cebolla con los ajos y el laurel, en aceite.
Agregamos los hongos cortados, salteamos bien y añadimos la cucharada de harina, el vino blanco, el tomate, el perejil y los piñones machacados.
Dejamos cocer durante 10 minutos para que el caldo quede reducido y ponemos a punto de sal.

HORCHATA DE CHUFAS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. De chufas.
250 grs. De azúcar.
1 y ½ litro de agua.
1 corteza de limón.

Preparación:

Echamos las chufas en agua a remojo durante 12 horas.
En una jarra echamos la cascara de limón, unos 7 trocitos (solamente la parte amarilla), el azúcar, las chufas y el agua. Trituramos todo con la batidora y lo dejamos reposar durante 2 o 3 horas en la nevera. Pasado el tiempo lo colamos por un chino o por una tela fina.
La servimos en copas adornándolo con canela espolvoreada y una rodaja de naranja en el borde de la copa.

HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 tomates.
1 pimiento rojo.
100 grs. De jamón serrano.
200 grs. De chorizo.
150 grs. De guisantes.
150 grs. De Judías verdes.
Pimienta negra.
Pimienta blanca.
Aceite y sal.

Preparación:

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos.
Troceamos el tomate, cortamos el pimiento y el jamón en tiras y el chorizo en rodajas.
En una cazuela con aceite freímos ligeramente la cebolla y los ajos. Añadimos el tomate, el pimiento, los guisantes y las judías verdes, salpimentamos, mezclamos y rehogamos todo durante 15 minutos.
Repartimos el sofrito anterior con el jamón en 4 cazuelas de barro, colocamos los huevos en el centro y alrededor las rodajas de chorizo.
Ponemos las cazuelas en el horno caliente y cocemos unos 3 minutos.

HUEVOS A LA FLORENTINA

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
750 grs. De espinacas congeladas.
1 taza de leche.
1 cucharada de harina.
1 limón.
Mantequilla.
Pan rallado.
Nuez moscada.
Sal y pimienta.

Preparación:

Cocemos las espinacas en el agua con algo de sal unos cinco minutos, las escurrimos y las picamos.

Rehogamos las espinacas en una sartén con una cucharada de mantequilla, las extendemos en una fuente de horno y las reservamos calientes.

Derretimos otra cucharada de mantequilla en una sartén, desleímos la harina y añadimos la leche, revolvemos hasta obtener una bechamel y sazonamos con sal y pimienta y un poco de nuez moscada. Las echamos sobre las espinacas. Calentamos 1 litro de agua con el zumo de medio limón. Cuando comience a hervir, escalfamos los huevos, echándolos de uno en uno con una taza y los dejamos que se cuajen durante 3 minutos a fuego lento, luego los sacamos con una espumadera.

Hacemos 4 huecos en la bechamel y colocamos dentro los huevos.

Barnizamos todo por encima con mantequilla derretida, espolvoreamos con pan rallado y metemos en el horno muy caliente durante 3 minutos.

HUEVOS CON JAMÓN Y SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
8 costrones de pan frito.
8 lonchas de jamón ibérico.
Perejil, agua y vinagre.

Para la salsa holandesa:

1 yema de huevo.
250 grs. de mantequilla.
½ limón.
Sal.

Preparación

Para la salsa holandesa fundimos la mantequilla en un cazo al fuego. Batimos la yema de huevo. Cuando esté bien batida vamos agregando poco a poco la mantequilla fundida y templada, mezclando con cuidado. Por último, agregamos un chorro de zumo de limón y ponemos a punto de sal. Terminada la salsa pasamos a escalfar los huevos, con sal y un buen chorro de vinagre. En unos 3 minutos los huevos están listos. Colocamos sobre los costrones las lonchas de jamón y sobre éstas los huevos escalfados. Bañamos con la salsa, espolvoreamos con perejil y gratinamos 1 minuto.

HUEVOS CON MIEL

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
2 cucharadas de miel.
Aceite.

Preparación:

En una sartén calentamos un poco de aceite y le echamos dos cucharadas de miel. Dejamos que cueza bien. Le añadimos 3 o 4 huevos y le damos vueltas, quedando como huevos revueltos.

HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN GRATINADOS

Ingredientes (4 personas)

4 huevos
8 lonchas de jamón serrano.
200 grs. De pasta cocida (cintas).
2 dientes de ajo.
Aceite, vinagre, agua y sal.

Para la salsa bechamel:

1 vaso de leche.
4 cucharaditas de harina.
2 lonchas de jamón serrano.
Perejil picado.
Aceite, nuez moscada y sal.

Preparación:

En un cazo echamos 4 cucharadas de aceite, dos lonchas de jamón picadito. Cuando este dorado todo, añadimos las 4 cucharaditas de harina, le damos unas vueltas y añadimos la leche poco a poco, removiendo constantemente. Añadimos la sal, el perejil picado y la nuez moscada. Y seguimos removiendo hasta que espese a gusto.

En una cacerola con agua y un chorro de vinagre, cuando empiece a hervir el líquido, se van echando los huevos uno a uno y se escalfan.

En una sartén con un poco de aceite rehogamos dos dientes de ajo y salteamos la pasta. Ponemos la pasta en una fuente, los huevos encima cubiertos con unas lonchas de jamón serrano, añadimos la bechamel por encima y metemos en el horno.

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes (4 personas)

8 huevos.
1 pizca de cebolla.
¼ kg. De bonito.
250 grs. De tomate.
Mayonesa.

Preparación:

Se cuecen los huevos hasta que estén duros (10 minutos) y se dejan enfriar. En una sartén con poquito de aceite se fríe la cebolla, cuando esta dorada se saca y se mezcla con bonito desmenuzado y el tomate que se ha frito previamente echándole sal. Se abren los huevos por la mitad y se retiran las yemas. Se rellenan con la mezcla y se colocan en una fuente cubriéndolos con mayonesa, y se espolvorean con las yemas desmenuzadas.

HOJALDRE DE SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de salmón en limpio.
100 grs. de gambas peladas.
1 cebolleta picada fina.
1 tomate picado fino.
¼ litro de bechamel.
500 grs. de hojaldre.
Sal, pimienta, aceite.
1 huevo batido.
Salsa de tomate.

Preparación

En una sartén con un chorro de aceite rehogamos la cebolleta y el tomate. Pasados 10 minutos, añadimos el salmón troceado y las gambas enteras, salpimentadas, y dejamos rehogar unos minutos. Agregamos la bechamel, que no quede muy espesa, mezclamos bien y lo retiramos del fuego. Aparte, extendemos el hojaldre y forramos con él un molde desmontable. Rellenamos con la mezcla o farsa y cubrimos con una lámina de hojaldre como si fuese una empanada. Pintamos con el huevo batido y lo metemos al horno previamente caliente a 180° durante 30 minutos. Cuando esté doradito, desmoldamos con cuidado de no quemarnos y para servir acompañamos con salsa de tomate.

HUEVOS CON THAPELA

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de pan de molde.
4 huevos.
1 chorizo.
1-2 dientes de ajo.
150 grs. De jamón York.
Queso rallado.
Aceite y sal.

Bechamel:

1 trozo de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1 vaso de leche.
4 champiñones.
Perejil picado.
Sal.

Preparación:

Cogemos los panes de molde y con un vaso les quitamos el centro.
En una sartén con 5-6 cucharadas de aceite, freímos los panes.
En otra sartén con 1-2 cucharadas de aceite salteamos el ajo picadito, el chorizo (al que previamente le habremos quitado la piel) troceado y el jamón cocido también picadito.
En una fuente, ponemos los panes de molde y rellenamos el centro con el sofrito. Freímos los huevos y los ponemos encima del sofrito, añadimos la bechamel encima de los huevos y le ponemos un poquito de queso rallado, lo metemos al horno a gratinar 1-2 minutos, le ponemos encima el centro del pan de molde (la thapela) y listos para servir.
Se pueden acompañar con una ensalada.

Bechamel:

En una cazo ponemos la mantequilla, le añadimos el champiñón picadito, un pellizco de sal y harina, rehogamos la harina y le vamos añadiendo la leche a poquitos sin dejar de remover, para que no se formen grumos, y le añadimos el perejil picadito.

HUEVOS FRITOS EN NIDOS

Ingredientes (4 personas)

8 lonchas de pan de molde.
4 huevos.
4 lonchas de queso.
150 grs. de chorizo.
Salsa de tomate.
Sal y aceite.

Preparación

En primer lugar hacemos un hueco de 10 centímetros en el centro de 4 de las lonchas de pan que tenemos, pero con cuidado.
Freímos en aceite todo el pan. Escurrimos y reservamos las lonchas de pan.
Freímos los huevos en abundante aceite, escurrimos bien y colocamos cada huevo encima de las lonchas de pan frito enteras.
Seguidamente ponemos encima las lonchas con agujero. Tapamos este con el chorizo salteado y una loncha de queso.
A continuación metemos la horna a gratinar ligeramente de 2 a 3 minutos y sacamos los nidos a una fuente.
Para servir podemos acompañar este plato con salsa de tomate.



HUEVOS RELLENOS CON GAMBAS

Ingredientes

8 huevos.
½ kg. de gambas cocidas.
1 lechuga.
Aceitunas negras.
2 limones.
2 dientes de ajo.
Sal y aceite.
Salsa mahonesa.

Preparación

Se ponen a cocer los huevos en una cacerola durante 20 minutos, hasta que estén duros.

Mientras tanto se pelan y se pican las gambas y se reservan en un plato.

Se dejan 8 gambas sin pelar, para adornar.

Se corta la lechuga una vez lavada en juliana y se reserva.

Una vez estén cocidos y fríos los huevos se pelan y se abren por la mitad en transversal. Se les quita las yemas. Y se reservan los huevos.

En el plato donde teníamos las gambas se desmenuzan 4 yemas de los huevos y se mezcla todo con salsa mahonesa.

Se rellenan los huevos con esta mezcla.

En una bandeja grande se pone las 3/ 4 partes de la lechuga, cubriendo el fondo. Se colocan sobre ella los huevos rellenos y se termina de poner la lechuga adornado.

Se colocan adornando las yemas de tres huevos, las aceitunas negras y las gambas que se reservaron sin pelar.

En el vaso de la batidora se ponen los dientes de ajo y el zumo de los limones con un poco de aceite y sal. Se pasa por la batidora y cuando este todo mezclado, se vierte por la fuente encima de los huevos.

Por último se desmenuza la yema que quedaba y se espolvorea por encima de la fuente junto con un poquito de perejil.

JAMÓN RELLENO

Ingredientes

1 lechuga.
5 rodajas de piña.
4 porciones de queso El Caserío.
8 lonchas de jamón serrano.
1 limón.
perejil, sal y pimienta.

Preparación

Cortar 4 rodajas de piña y las porciones de queso en trocitos.
Se rocían con dos cucharadas de zumo de limón y se sazonan con sal y pimienta.
Se rellena el jamón con esta mezcla y se enrolla.
Se colocan los rollitos en una fuente de servir y se decoran con unas hojas de lechuga, la rodaja de piña restante y unas ramitas de perejil.

JAMONCITOS AL LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 jamoncitos de pavo.
1 vaso de vino blanco.
30 cl de nata líquida.
2 escalonias picadas muy finas.
1 limón.
nuez moscada, pimienta, sal.
Aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela doramos los jamoncitos en el aceite y cuando empiezan a tomar color, se añade el vino blanco, el zumo de limón y la escalonia.
Cocemos a fuego lento durante ½ hora.
Después incorporamos la nata líquida, un poco de nuez moscada y ralladura de la piel del limón.
Cocemos durante 5 minutos más y servimos tibio.

JUDÍAS VERDES A LA RIOJANA

Ingredientes

1 kg. de judías verdes.
2 pimientos rojos grandes.
3 pimientos verdes.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro.
aceite, sal.
1 pastilla de caldo de carne.
1 vaso pequeño de vino blanco.
1 bote de tomate frito.

Preparación

Se limpian las judías verdes y se les quitan los bordes y las hebras.
Se pican la cebolla, los ajos y el tomate. Se pone a freír en el aceite a fuego lento.
Cuando el sofrito este un poco blandito, se añade los pimientos rojos y verdes cortados en tiras no muy largas, y se pone un poco de sal.
Cuando el sofrito haya terminado se pone en la olla super-rápida, junto con las judías verdes, la pastilla de caldo, el vino blanco, el tomate frito y la sal.
Se cubre de agua y se cierra la olla, se deja cocer durante 15 minutos.

JUDÍAS VERDES CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de judías verdes.
8 espárragos gordos (cocidos).
2 dientes de ajo.
Agua, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos las judías verdes y les quitamos las hebras. Las troceamos y las cocemos en abundante agua y sal.

Una vez cocidas las apartamos manteniéndolas calientes.

Seguidamente cortamos los espárragos cocidos por la mitad y los doramos en una plancha o en una sartén con un poco de aceite, con cuidado que no se rompan.

Colocamos los espárragos en una fuente.

Rehogamos las judías verdes con ajo en una sartén con aceite.

Una vez estén hechas las judías verdes se ponen por encima de los espárragos en la fuente.

Servir caliente.

JUDÍAS VERDES GRATINADAS

Ingredientes

1 kg. de judías verdes.
Queso rallado.
Mantequilla.
Sal.
Salsa mahonesa.

Para la salsa mahonesa:

1 huevo
¼ de litro de aceite.
Sal.
El zumo de un limón.

Preparación

Se lavan las judías verdes. Se les quitan los extremos y las hebras, y se parten por la mitad.

Se cuecen en agua con sal durante 15 minutos en la olla super-rápida. Se escurren.

Mientras tanto se prepara la salsa mahonesa.

Se pone en un vaso de la batidora el aceite, el huevo, la sal y el zumo del limón. Y se bate hasta que quede una salsa mahonesa consistente.

Se mezcla con las judías verdes y se ponen en una bandeja de horno. Se pone una capa gruesa de mahonesa por encima, y se espolvorea por encima el queso rallado.

Por último se pone unos trocitos de mantequilla por encima y se mete al horno a gratinar durante 15 minutos.

LANGOSTINOS AL CAVA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 vaso de cava.
100 grs. de mantequilla.
200 grs. de champiñones.
1 zanahoria.
1 apio.
1 cebolla.
1 vaso de nata líquida.
2 yemas de huevo.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los langostinos según las instrucciones. Escurrir. Colocar en una sartén a fuego vivo con la mantequilla, zanahoria y cebolla en rodajas. Agregar el apio picado. Salpimentar. Lavar los champiñones y añadirlos. Agregar el cava y dejar hacer 4 minutos. Retirar los langostinos y los champiñones. añadir un poco de aceite a la sartén, las 2 yemas de huevo y la nata. Remover y retirar del fuego. Agregar los langostinos y champiñones.

LANGOSTINOS AL JEREZ.

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.

1 vaso de jerez.

½ litro de crema de leche.

75 grs. de mantequilla.

Sal y pimienta.

Preparación:

Limpiar los langostinos, quitarle la cabeza y la cáscara dejando la última punta de la cola sin pelar.

Añadimos el jerez y dejamos cocer hasta que los langostinos estén hechos.

Se sacan de la salsa, y se reservan.

En la salsa se echa la crema de leche y dejamos hervir hasta que esta espese.

Los langostinos se ponen en una fuente de servir caliente y se cubren con la salsa por encima.

LANGOSTINOS AL RON

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.
1 cebolla grande.
½ kg. de tomates maduros.
1 copita de ron.
1 tazón de caldo de pescado.
Aceite.

Preparación:

Lavamos y pelamos los langostinos.
Calentamos el aceite en una cazuela y doramos en ella la cebolla rallada.
Añadimos el tomate rallado sin piel y los langostinos. Salpimentamos y dejamos cocer. Incorporamos el ron caliente y lo flambeamos.
Una vez se apague, añadimos el tazón de caldo. Dejamos cocer otra vez hasta que se haya reducido.
Se sirve caliente y con arroz blanco.

LANGOSTINOS CON MUSELINA DE AJO

Ingredientes

800 grs. de langostinos crudos.
1 cabeza de ajos asados.
3 yemas de huevos.
¼ litro de aceite.
Caldo de pescado.

Preparación:

Ponemos los langostinos a cocer con el caldo de pescado y hervimos durante 2 o 3 minutos. Escurrir y refrescarlos con agua muy fría.

Pelar las colas procurando que no se separen, es decir, dejando al langostino la punta de la cola.

Ponemos los langostinos en una fuente de horno, cubrimos las colas con la muselina de ajos.

Gratinamos durante unos minutos y después servimos.

Para hacer la muselina de ajo:

Asar los ajos y hacer una pasta. Añadir sal y luego las yemas, mezclar bien y añadir el aceite poco a poco, como si se tratara de una mayonesa.

LANGOSTINOS GAMBON A LA PLANCHA

Ingredientes

1 estuche de langostinos gambón Pescanova 800 grs.

1 bolsa de judías verdes Pescanova 400 grs.

Lechuga.

Berros.

Zanahoria.

Aceite.

Sal.

Preparación

Descongelar totalmente los langostinos gambón, ya sea en la parte baja del frigorífico, en agua fría.

Si son pequeños, poner directamente en la plancha ya caliente con abundante sal.

Si son grandes, abrirlos longitudinalmente por la mitad y pasa a la plancha.

Colocarlos en el plato formando un abanico y, en el centro, disponer una ensalada de lechuga picada fina, judías verdes Pescanova, berros y zanahoria en juliana. _

LASAÑA BOLOÑESA

Ingredientes

1 paquete de lasaña.
4 cucharadas soperas de aceite.
20 grs. de mantequilla.
125 grs. de queso parmesano rallado.
sal.

Para la salsa boloñesa:

150 grs. de carne.
50 grs. de panceta.
1 cebolla pequeña.
2 tallos blando de apio.
1 zanahoria.
6 cucharadas soperas de salsa de tomate espesa.
1 ½ de crema líquida.
2 cucharadas soperas de vino blanco.
1 clavo (especia).
queso rallado al gusto y sal.

Para la bechamel:

2 cucharadas soperas de harina.
50 grs. de mantequilla,
2 cucharadas soperas de aceite.
¾ de leche fría.
Sal.

LASAÑA BOLOÑESA

CONTINUACIÓN

Preparación

Preparar la salsa boloñesa, poniendo en una sartén honda el aceite que apenas cubra el fondo. Cuando este caliente, rehogar la panceta, al poquito la carne, la cebolla, la zanahoria y el apio, todo muy bien picado. Pone la sal y añadirle el clavo. Rehogar unos 10 minutos y añadir el tomate. Remover todo y dejar cocer muy despacio 10 minutos más con la cacerola tapada. Reservarlo. Preparar la bechamel poniendo en una sartén un poco de mantequilla a derretir con el aceite.

Una vez derretida añadir la harina, darle vueltas con una cuchara de madera y agregar poco a poco la leche fría sin dejar de dar vuelta par evitar los grumos. Cuando este toda la leche incorporada dejar dar un hervor de 5 a 8 minutos a fuego medio.

En la olla grande se pone abundante agua a cocer. Añadir aceite y sal. Se echan los rectángulos de lasaña y cocer durante 5 a 8 minutos. Sacar del agua con ayuda de una espumadera y pasar rápidamente por el chorro de agua fría, y extender sobre un paño limpio, sin que se monten unas sobre otras.

Encender el horno a 210°.

Untar una fuente honda de horno con mantequilla.

Poner en el fondo una capa de lasaña, poner una capa de la salsa boloñesa, y una capa muy fina de salsa bechamel. Volver a poner una hoja de lasaña y repetir la acción anterior con las capas de salsa boloñesa y la de bechamel.

Para terminar se pondrá una capa de salsa boloñesa. Cubrir al final con el resto de la salsa bechamel.

Espolvorear con el queso parmesano rallado y meter al horno, hasta que tenga un bonito color por encima.

Servir muy caliente.

LASAGNA DE FRUTOS DE TIERRA Y DE MAR

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 envase de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 envase de coliflor Pescanova 750 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
1 estuche de espinacas 400 grs.
1 envase de preparado para lasagna. (zanahorias, puerros) o
2 zanahorias.
3 puerros
Queso rallado.
Bechamel.

Preparación

Descongelar los langostinos, las gambas, los rollitos de mar y la ventresca de merluza.
Cocer al vapor la espinacas, la coliflor, las zanahorias, la ventresca, los langostinos, y las gambas.
Freír los puerros troceados y añadir las espinacas, la coliflor y las zanahorias.
Remover. Añadir la ventresca desmenuzada los langostinos, las gambas y los rollitos de mar.
Mezclar y añadir bechamel para formar una masa algo consistente.
Verter por capas en una fuente untada con mantequilla la bechamel, la pasta para lasagna y la masa preparada hasta terminar con una capa de bechamel.
Espolvorear queso rallado y meter al horno 30 minutos.
Servir.

LASAÑA DE MARISCO

Ingredientes (4 personas)

18 placas de lasaña cocida.
2 carabineros.
200 grs. de langostinos.
150 grs. de gambas.
250 grs. de rape.
250 grs. de tomate natural triturado.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
2 cucharadas de brandy.
3 cucharadas de aceite de oliva.
½ litro de leche.
2 cucharadas de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1 cucharadas de pan rallado.
2 cucharadas de queso rallado.
Sal y pimienta molida.
Perejil picado y nuez moscada.

Preparación

Pelar los carabineros, los langostinos y las gambas.
Poner en un cazo las cáscaras con una taza de agua y sal. Ponerlo al fuego y dejar cocer durante 10 minutos. Reservar.
Calentamos aceite en una sartén y rehogamos los ajos, y la cebolla hasta que estén transparente. Incorporar el tomate y rehogar a fuego lento hasta conseguir que la salsa espese. Trocemos el rape y los mariscos, y agregamos a la salsa junto con el brandy. Dejamos cocer unos minutos y apartamos del fuego. Una vez fuera del cazo, incorporamos el pan rallado, mezclamos y reservamos.
Hacemos mientras tanto, una bechamel con la mantequilla, la harina, el caldo de marisco, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
Montamos la lasaña, alternando las capas de salsa, pasta, y bechamel. así sucesivamente hasta terminar con una capa de bechamel. Espolvoreamos con queso rallado, ponemos unos trocitos de mantequilla y metemos en el horno con el grill encendido hasta que la superficie esté dorada.

LECHE ASADA CANARIA

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
4 huevos.
Ralladura de 1 limón.
1 cucharadita de canela.
Miel.
4 cucharadas de azúcar.
1 pizca de sal.
Mantequilla.

Preparación

Batimos muy bien los huevos con el azúcar. Añadimos la leche, la ralladura de limón, la canela y la pizca de sal. Mezclamos todo bien y vertemos en un molde con mantequilla.

A continuación metemos en el horno caliente al baño María, durante 30 minutos a 170° . Retiramos el molde del horno y dejamos enfriar.

Desmoldamos.

Para servir ponemos en el fondo del plato la miel y encima de esta el flan de leche asada que acabamos de hacer.

Por último podemos adornar con guindas a nuestro gusto.

LECHE FRITA CON NATILLAS

Ingredientes (4 personas)

½ litro de leche.
1 tácita de azúcar.
6 yemas de huevo.

Para la leche frita:

1 litro de leche.
1 palo de canela.
200 grs. de azúcar.
100 grs. de harina de maíz.
6 yemas de huevo.
Ralladura de 1 naranja.
3 huevos.
Harina y aceite.

Preparación

Hervimos la leche en la cazuela y dejamos que se temple.
Mezclamos las yemas con azúcar y añadimos leche tibia. Ponemos a fuego 5 minutos para que espese poco a poco, sin que hierva. Retiramos y removemos. Dejamos enfriar.
Para la leche frita, ponemos a hervir la leche con la canela y la ralladura de naranja. Añadimos el azúcar y la harina de maíz. Ponemos al fuego hasta que espese y luego dejamos todo enfriar. Cuando esté frío troceamos y rebozamos en harina y huevo y freímos en aceite caliente.
Se espolvorea con azúcar y canela y se sirve.

LENGUA DE TERNERA ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 lengua de ternera de 1 Kg.
2 cebollas pequeñas.
2 zanahorias grandes.
50 grs. De manteca de cerdo.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso del caldo de la cocción de la lengua.
1 hoja de laurel.
1 rama de tomillo.
Sal y pimienta.
1 diente de ajo.
1 rebanada de pan frito.

Preparación:

Se limpia la lengua de huesos y nervios.
Se pone en remojo durante toda la noche anterior, se cepilla bien.
Se pone a cocer en una cacerola durante 10 minutos a fuego fuerte, se saca pasado este tiempo y se pone sobre el chorro de agua fría. Se pela quitándole la parte gruesa de la piel.
Se vuelve a poner a cocer durante 2 horas más.
Ponemos la manteca en una cacerola y cuando este caliente le añadimos la cebolla picada, rehogamos hasta que este transparente.
Se pone encima de la cebolla la lengua escurrida de su jugo.
Se pelan las zanahorias y se parten en rodajas que se pondrán alrededor de la lengua en la cacerola, se rocía con el vino y el caldo y se añade, el laurel y el tomillo.
En el mortero se machaca el pan frito previamente con el ajo y se diluye en un poco de liquido de hervir la lengua.
Se vierte todo encima de la lengua, se añade 2 o 3 granos de pimienta y un poco de sal. Se pone a fuego vivo hasta que rompa a hervir, entonces se tapa la cacerola. Se deja cocinar a fuego lento durante 1 hora y media más.
Se saca la lengua y se trincha, se pone en una fuente con las zanahorias.
Se pasa el caldo por el pasapurés y se vierte por encima de la lengua.

LENGUA DE TERNERA CON SALSA DE BERROS

Ingredientes (4 personas)

8 filetes de lengua cocida.

2 huevos.

Harina, sal y aceite.

Para la salsa de berros:

½ litro de nata.

1 cucharada de berros picados.

½ litro de caldo de carne.

Sal.

Preparación

Salamos y rebozamos en harina y huevo batido los filetes de lengua cocida.

Los freímos en abundante aceite muy caliente y los escurrimos.

Hacemos mientras tanto la salsa, poniendo en una cazuela la nata, el caldo de carne y los berros muy picaditos. Sazonamos y dejamos que cueza a fuego lento. Sabremos que está en su punto cuando esté espesa, porque buena parte del agua se ha evaporado.

Para servir, colocamos en el fondo del plato la salsa de berros y encima los filetes de lengua.

Adornamos con unas hojas de berros limpias.

LENGUA MECHADA

Ingredientes

¼ kg de lengua de ternera.
150 grs. De tocino.
½ litro de vino seco.
1 cebolla.
2 cabezas de ajos.
Manteca.
2 litros de agua.
Azafrán
Canela en rama.
Clavos y tomillo.
Laurel y perejil.

Preparación:

En una fuente grande introducimos la lengua con los 2 litros de agua y la dejamos cocer durante 15 minutos, pasado este tiempo la sacamos y la pelamos quitándole toda la piel.
La mechamos con el tocino en tiras, los ajos, la pimienta negra, los clavos y la canela en rama.
Una vez mechada la atamos y la doramos con la manteca.
Le añadimos la cebolla, el perejil, pimienta, azafrán machacado, tomillo, laurel, el vino seco y un poco de agua. Y la dejamos cocer 30 minutos más.
Lo servimos con la salsa batida y colada, pero caliente, aunque la lengua la serviremos fría.
Para acompañar este plato podemos poner unas patatas fritas cortadas en cuadritos.

LENGUAS DE GATO

Ingredientes (55 lenguas)

4 claras de huevo (sin batir).
125 grs. De mantequilla.
125 grs. De azúcar.
125 grs. De harina.
1 cucharadita de vainilla.

Preparación:

En un bol se pone la mantequilla que debe de estar blanda, se le agrega el azúcar y las claras de huevos sin batir una a una y la vainilla, se dan vuelta con una cuchara de madera durante 10 minutos. Después se va añadiendo la harina cucharada a cucharada.

Una vez incorporado todo se enciende el horno a temperatura media y con este caliente, se van formando con una cucharilla tiritas de la masa con el grosor de un dedo pero finas, ya que se extiende demasiado al hornearse.

Si queremos que queden con brillo, se pintan con un pincel mojado en huevo batido por encima de las lenguas de gato.

Se mete la bandeja al horno y se deja hacerse durante 10 minutos.

LENGUADO AL CAVA

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados de ración en filetes.
2 dl de caldo de pescado.
1 ½ copas de cava.
El jugo de ½ limón.
2 charlotas.
4 champiñones.
20 grs. de mantequilla.
½ dl de aceite de oliva.
1 dl. de nata líquida.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

En un cazo de paredes más bien altas con la mantequilla y el aceite de oliva salteamos a fuego suave las charlotas finamente picadas y los champiñones fileteados. Añadimos el jugo del limón y removemos durante 4 ó 5 minutos. Agregamos el cava y el caldo de pescado, salpimentamos y lo dejamos reducir a la mitad. Cuando se haya reducido añadimos la nata, salpimentamos los filetes de lenguado, introduciéndolos en la salsa y dejándolos que se hagan durante unos 4 minutos.
Para servir, disponemos los filetes con cuidado en los platos y cubrimos con la salsa.

LENGUADO AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados.
1 cucharada de orégano.
1 cucharadita de queso rallado.
1 cucharadita de pan rallado.
1 limón.
2 dientes de ajo.
perejil, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos los lenguados, dejándoles la cola y la cabeza. Picamos el ajo y el perejil y los mezclamos.

Sazonamos los pescados y los rebozamos en la mezcla de ajo y perejil. A continuación, colocamos los lenguados en una placa de horno, los espolvoreamos con el pan y el queso rallados y los regamos con un chorrito de aceite de oliva.

Seguidamente los metemos al horno caliente a 180° durante 15 minutos.

Pasado este tiempo los sacamos del horno y los pasamos a la fuente de servir.

Los espolvoreamos con orégano, los regamos con el jugo que han soltado en la placa del horno y los adornamos con limón. Se sirve inmediatamente.

LENGUADO CON ALMENDRAS

Ingredientes (2 personas)

2 lenguados de ración.
3 cucharadas de almendra molida.
2 cucharadas de vino blanco.
2 cucharadas de caldo de pollo (puede ser de cubitos)
2 cucharadas de mantequilla.
Perejil y sal.

Preparación:

En una fuente apta para horno microondas se pone una cucharada de mantequilla y lo introducimos la microondas para derretirla durante 2 minutos, destapamos el recipiente, y le incorporamos las almendras y unas ramas de perejil picado.

Se remueve bien y se coloca de nuevo la fuente en el microondas por espacio de dos minutos más, a máxima potencia. A mitad de tiempo de la cocción revolvemos.

Luego se saca del horno y se agregan el vino blanco, el caldo y los lenguados limpios y sazonados con sal.

A continuación, se cubre con plástico adhesivo y se mete la fuente al microondas, esta vez durante 3 minutos a la máxima potencia.

Cuando estén cocinados los lenguados, se dispone sobre ellos, en montoncitos, la mantequilla sobrante.

Se sirve tras dejarlos reposar 2 minutos.

LENGUADO CON CIGALAS

Ingredientes

2 estuches de filetes de lenguado Pescanova 300 grs.

1 estuche de cigalas Pescanova 800 grs.

1 cebolla.

½ botella de sidra.

100 grs. de mantequilla.

Perejil picado, sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según las instrucciones del envase.

Ecurrir y salar.

Colocar al fuego en una cazuela con la mantequilla. Rehogar la cebolla y el perejil muy picados. Añadir los filetes de lenguado y las cigalas Pescanova.

Añadir la sidra y dejar cocer 15 minutos. Servir.



LENGUADOS CON SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 lenguados cortados en filetes.
100 grs. de salmón ahumado.
50 grs. de mantequilla.
zum de limón.
1 cucharada de cebolla muy picada.
1 cucharada de perejil picado.
una copa de jerez seco.
sal.

Preparación

Formar rollitos de lenguado con un poco de salmón en el centro y atravesarlos con palillos. Se salan y se les pone un poco de zumo de limón.
Para hacer la salsa calentar la mantequilla durante 1 minuto, añadir la cebolla, freír en el microondas 2 minutos y después echar el perejil picado, el jerez, la sal y la pimienta. Se vierte la salsa sobre los rollos de lenguado y se ponen 5 minutos en el microondas. Servir con huevos duros y alcaparras.

LENTEJAS

Ingredientes (4 personas)

Lentejas

1 cabeza de ajo.

1 cebolla

1 trocito de puerro.

1 trozo de pollo o carne.

1 trozo de chorizo.

1 cucharada de pimentón.

Sal, aceite.

Preparación:

Se deja en remojo las lentejas la noche anterior.

En una cacerola o en la olla, se pone agua y se echan las lentejas y se ponen a cocer. Cuando rompa a hervir se añaden los demás ingredientes en crudo, se deja cocer todo, sí en cacerola a fuego lento 2 o 3 horas, sí en olla 15 minutos.

LENTEJAS ESTOFADAS

Ingredientes

½ kg. de lentejas francesas.
una cebolla.
2 dientes de ajo.
2 chorizos.
1 pata de cerdo.
1 oreja de cerdo.
3 zanahorias.
2 patatas.
1 puñado de arroz.
pimentón dulce.
1 hoja de laurel.
sal, aceite,

Preparación

Poner las lentejas en remojo la noche anterior, en agua fría.
Poner en la olla super-rápida el chorizo, la pata y la oreja del cerdo, con agua, sal, una hoja de laurel, media cebolla y un diente de ajo. Durante 15 minutos.
Partir las zanahorias y las patatas en cuadritos.
Incorporar las lentejas, el arroz, la patatas y las zanahorias. Poner a cocer 15 minutos más.
Mientras tanto hacer un sofrito con el ajo restante y la otra media cebolla, cuando el sofrito este casi hecho incorporar un poquito de pimentón dulce y dar una vuelta a todo.
Echar el sofrito sobre las lentejas y dejar dar un hervor.

LENTEJAS CON ALMEJAS

Ingredientes

400 grs. de lentejas.
500 grs. de almejas.
125 grs. de tomates.
Un pimiento rojo.
1 dl. de aceite.
Ajos.
Sal.

Preparación

Se ponen las lentejas y todos los demás ingredientes, excepto las almejas, a cocer. Cuando estén tiernos se pasan por el pasapuré.
Aparte, se cuecen las almejas, se cuela el caldo, se rocía con él el puré y se deja que de un hervor.
Para servirlo se pone el puré en una fuente y encima las almejas desprovistas de sus conchas.

LENTEJAS GUIADAS

Ingredientes (4 personas)

Lentejas.
2 rebanadas de pan.
2 dientes de ajo.
1 cebolla pequeña.
250 gr. De tomate
1 cucharada de pimentón.
Aceite.
Sal.

Preparación:

Se ponen las lentejas en remojo la noche anterior.
Se ponen a cocer las lentejas echándoles un casco de cebolla y un ajo, cuando están a medias de cocer se le añade un ajo y las dos rebanadas de pan previamente frito y machacado en el mortero. Se le añade también el resto de la cebolla, el tomate, el pimentón y la sal que habremos frito también. Se cuecen hasta que estén listas.

LENTEJAS GUIADAS ARGUIÑANO

Ingredientes (4 personas)

320 grs. De lentejas.
1 cebolla.
2 zanahorias.
2 chorizos.
150 gr. De tocino o bacon.
1 morcilla de arroz.
1 cebolleta.
1 cucharada sopera de pimentón dulce o picante.

Preparación:

Se ponen en remojo las lentejas la noche anterior.
Echamos las lentejas en una cacerola con agua y ponemos al fuego, le echamos la cebolla picada, las zanahorias pelada pero enteras y la sal, y dejamos cocer hasta que estén listas.
En un cazo aparte ponemos a cocer el chorizo y bacon en trozos. En una sartén con un poco de aceite sofreímos una cebolleta y le echamos el pimentón, se lo añadimos todo a las lentejas, En la misma sartén freímos unos trozos de morcilla de arroz.
Por último añadimos el chorizo, el bacon y la morcilla troceado a las lentejas.

LENTEJAS CON CONEJO

Ingredientes (4 personas)

1,2 kg. De conejo.
200 grs, de lentejas.
100 grs. De bacón.
1 pimiento verde.
1 puerro.
1 cebolla.
2 zanahorias.
1 hoja de laurel.
Sal, pimienta.
Aceite y agua.

Para refrito:

4 dientes de ajo.
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón
aceite.

Preparación:

En una cacerola con un poco de aceite (4 o 5 cucharadas) sofreímos unos daditos de bacon, salpimentamos el conejo y lo añadimos a la cacerola rehogándolo. Le añadimos una cebolla, el puerro, el pimiento y las zanahorias, todo bien picado. Le damos unas vueltas y añadimos las lentejas, cubrimos de agua, añadimos sal y dejamos cocer unos 50 minutos.
Hacemos un sofrito con los ajos picados, la hoja de laurel en cinco trozos. Cuando estén los ajos dorados añadimos una cucharada sopera de pimentón, apartamos la sartén del fuego, rehogamos un poco el pimentón y añadimos todo a la cacerola.

LENTEJAS POSADERAS

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de lentejas cocidas en agua y sal.
1 pimiento verde.
1 cebolla.
2 yemas de huevo.
Un chorrito de vinagre.
Pimienta blanca.
Perejil y aceite.

Preparación

Cocemos las lentejas en agua con un chorrito de aceite, sal y un pimiento verde (1 hora aproximadamente a fuego lento).
En una sartén rehogamos la cebolla picada y salpimentada. Vertemos este sofrito a las lentejas cocidas, espolvoreamos con perejil picado y dejamos cocer 5 minutos más.
Batimos las yemas con un chorrito de vinagre e incorporamos todo a la cazuela de las lentejas. Mezclamos bien y dejamos reposar 3 minutos.
Servimos y adornamos con una ramita de perejil fresco.

LOCHA AL VAPOR CON CREMA DE VERDURAS

Ingredientes

400 grs. de pescado.
1 puerro.
1 pimiento morrón.
1 diente de ajo.
Agua y sal.
Pimienta en grano.

Para la crema:

Espinacas.
Vainas.
Acelgas.

Preparación

Para empezar cortamos la loncha en rodajas.
A continuación ponemos en la parte inferior de la vaporera agua, el pimiento morrón cortado en aros, unos granos de pimienta, un diente de ajo y un puerro. Sazonamos el pescado a nuestro gusto y colocamos las tajadas en la parte superior de la vaporera. Seguidamente ponemos la vaporera a cocer durante 10 minutos.
Transcurrido este tiempo, ponemos en el fondo del plato la crema de verduras y sobre ella las tajadas de locha.
Por último, adornamos con los aros de pimiento cocido y servimos.

LOMO A LA ITALIANA

Ingredientes

½ Kg. de lomo.
4 tiras de tocino ahumado.
½ puerro cortado en tiras.
¼ de cebolla.
sal.
una pizca de pimienta blanca.
un poco de tomillo.
una hoja de laurel.
100 grs. de jamón dulce en filetes.
50 grs. de huevo hilado.

Preparación

Mechar el lomo con el tocino ahumado. Atar y colocarlo en un cazo con agua, el puerro, la cebolla, sal, pimienta, tomillo y laurel. Hervir todo durante una hora.

Seguidamente sacarlo, desatarlo y cortarlo en lonchas, distribuyéndolas a lo largo de una fuente. A su costado, y a lo largo, poner el jamón dulce.

Como adorno final, esparcir alrededor el huevo hilado. _

LOMO A LA SAL

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de lomo.
1 Kg. de sal gorda.
2 tomates.
2 claras de huevo.
1 Escarola.
Endivias.
3 pimientos morrones asados.
Aceite, vinagre y sal.

Preparación

Mezclamos 1 kilo de sal con dos claras de huevo y extendemos la mitad de la mezcla en una bandeja de horno, haciendo una especie de cama para el lomo. Una vez colocada la carne encima, cubrimos con el resto de la sal. Metemos al horno a 180° durante 35 ó 40 minutos.

Aparte, cortamos el tomate en rodajas finas y las ponemos en el fondo del plato. Ponemos las hojas de escarola encima y las hojas de la endivia alrededor. Aliñamos con aceite, sal y vinagre. Sacamos el lomo del horno. Rompemos la costra de sal y cortamos el lomo en lonchas. Presentamos éstas en el plato con la ensalada, acompañamos con unas tiras de pimientos morrones asados y servimos.

LOMO CON MANZANAS

Ingredientes (6 / 8 personas)

1 ½ kg, de lomo de cerdo.
8 manzanas peladas y en rodajas.
Zum de 1 naranja y de 1 limón.
40 grs. de manteca de cerdo.
1 copa de vino blanco.
1 cucharadita de concentrado de carne.
Pimienta.
Sal.

Preparación (Para microondas)

Calentar una fuente durante 6 minutos a potencia de 650 W.
Colocar en su interior la manteca de cerdo y el lomo, sazonándolo con sal y pimienta. Conectar el microondas, 5 minutos más.
Desleír una cucharada de concentrado de carne en el zumo de naranja y de limón y volcar sobre la carne. Conectar de nuevo el microondas 10 minutos a la misma potencia.
Adornar con las manzanas alrededor y añadir el vino, conectar otros 7 minutos más.

LOMO DE CERDO A LA CERVEZA

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de cinta de chuletas.
½ kg. de cebollitas.
30 ciruelas pasas.
½ litro de cerveza.
Sal, pimienta y aceite.

Preparación

Salpimentamos la carne y la doramos en una cazuela con un chorrito de aceite. A continuación sacamos la carne y reservamos aparte. En la misma cazuela con el aceite que hemos utilizado echamos las cebollitas para dorar. Después incorporamos las ciruelas pasas y por último, la carne y la cerveza. Seguidamente cocemos todo con la cazuela tapada durante 1 hora por lo menos. Sacamos la carne y cuando esté fría, la cortamos en lonchas a nuestro gusto. Servimos con la salsa reducida y caliente. Podemos adornar este sabroso plato con las ciruelas pasas y las cebollitas.

LOMO DE CERDO AL VODKA

Ingredientes (4 personas)

Aceite de oliva, perejil picado.
1 kg. de carne de cerdo.
1 diente de ajo.
1 cebolleta.
2 pepinillo en vinagre.
1 pizca de pimienta de cayena.
1 vaso de jugo de carne.
½ vaso de vodka.
Guarnición:
200 grs. de pasta verde cocida y mantequilla.

Preparación

Picamos la cebolleta y el ajo finamente, rehogamos todo en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando estén dorados, agregamos los pepinillos picados y el caldo de carne, dejamos cocer a fuego lento.
Aparte, cortamos la carne en trozos de 1 cm. , salpimentamos y salteamos en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Agregamos la cayena y el vodka. Con cuidado de no quemarnos, Flambeamos. Añadimos el lomo flameado a la salsa preparada en la cazuela y dejamos cocer a fuego lento.
Esperamos a que espese la salsa, probamos de sal, espolvoreamos con perejil picado antes de servirlo en la mesa.
Acompañamos la carne con la pasta cocida y salteada en la sartén con mantequilla.

LOMOS DE MERLUZA AL HORNO

Ingredientes

2 estuches de lomos de merluza Pescanova 400 grs.

1 bolsa de judías verdes Pescanova 400 grs.

Patatas.

Tomates.

Mahonesa

Sal.

Para el caldo:

1 Nabo.

1 zanahoria.

1 cebolla.

1 puerro.

Perejil.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según instrucciones del envase.

Colocarlos en una fuente de horno con bastante sal y un caldo elaborado con las verduras citadas, sin que el caldo llegue a cubrir los lomos.

Meter la fuente en el horno durante 10 minutos.

Sacar los lomos del caldo y colocarlos en una fuente. Acompañar con las judías verdes cocidas, patatas, tomates en rodajas y salsa mahonesa.

LOMOS DE MERLUZA EN PAPILOTE

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 zanahoria.
1 puerro pequeño.
4 champiñones.
25 grs. de mantequilla.
1 cucharada sopera de vermouth.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según las instrucciones del envase.
Salpimentar y reservar. Pelar y picar en juliana la zanahoria y el puerro.
Rehogar en una sartén con la mantequilla e incorporar el champiñón picado.
Salpimentar y mojar con el vermouth. Cocer 5 minutos. Cortar 2 círculos de papel de aluminio y disponer en ellos los lomos y las verduras. Cerrar formando dos paquetes y hornear 10 minutos en el horno precalentado a 250°. Servir dentro del papillote.

LOMOS DE MERLUZA EN SALSA RIOJANA

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.

1 cebolla grande.

1 pimiento rojo.

Ajo, laurel.

1 cucharadita de pimentón dulce.

Vino blanco.

Sal, aceite.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, según instrucciones del envase.

Preparar un sofrito con cebolla y pimiento rojo cortado en tiras, ajo, y una hoja de laurel. Una vez que el sofrito esté hecho retirar del fuego y añadir una cucharadita de pimentón dulce y un chorrito de vino blanco.

Añadir sal a los lomos, colocarlos en una tarrina de barro y cubrirlos con el sofrito.

Meter al horno a temperatura de 200°, durante 15 minutos.

LOMOS DE MERLUZA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de pimientos del Piquillo Pescanova 300 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
½ litro de agua.
1 zanahoria.
2 cucharadas de Maizena.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Aceite, sal y pimienta.

Para la salsa:

50 grs. de mantequilla.
25 grs. de harina.
150 cc de caldo de cocer la merluza.
100 cc de leche.

Preparación

Descongelar los langostinos y los pimientos.

Cocer los lomos de merluza, reservarlos y pelar los langostinos.

Salsa: Derretir la mantequilla, añadir la harina y sofreír. Agregar la leche, el caldo de pescado y hervir.

Añadir seis langostinos troceados, tres pimientos triturados y salpimentar.

Hervir 5 minutos y reservar.

Relleno: Reservar 12 langostinos y trocear el resto. Rehogar la cebolla y el ajo y añadir los langostinos. Dejar cocer 10 minutos. Añadir la leche, la Maizena, salpimentar y hervir. Enfriar y rellenar 4 pimientos.

Cocer 10 minutos los pimientos rellenos en un poco de caldo.

Cubrir los lomos con la salsa, acompañar de los pimientos rellenos y decorar con los langostinos sobrantes. _

LOMOS DE MERLUZA GIGANTES AL ESTILO MEDITERRÁNEO

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza gigantes Pescanova 800 grs.
1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
2 dl de aceite.
2 tomates.
¼ litro de vino blanco.
100 grs de almendras tostadas.
1,5 litros de caldo de pescado.
2 cucharadas de harina.
Azafrán.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza, según instrucciones.
Cocer la menestra imperial. Escurrir y reservar.
Dorar la cebolla picada, añadir la harina y ¼ litro de caldo de pescado.
Majar los ajos dorados, las almendras y los tomates, con un poco de aceite, sal y pimienta.
Incorporar al sofrito de cebolla, dejar 15 minutos a fuego lento y batir.
Colocar los lomos con el resto del caldo y el vino.
Hornear 15 minutos.
Rehogar la menestra en aceite con ajo fileteado. Salpimentar.
Retirar los lomos del horno, rociar con la salsa y acompañar con la menestra imperial.
Servir caliente.

LOMOS DE SALMÓN NORUEGO EN PAPILLOTE

Ingredientes (6 personas)

6 lomos de salmón noruego fresco.

200 grs. de judías verdes.

1 trozo de puerro.

Aceite de oliva o mantequilla.

Sal y pimienta.

Preparación

Colocar los lomos de salmón sobre papel vegetal o de aluminio. 1 por cada lomo de salmón. Se salpimenta, se unta con un poco de mantequilla o unas gotas de aceite.

Se limpian y cortan las verduras muy finas en tiras.

Se espolvorea por encima de los lomos y se cierran los envoltorios, dejándolos holgados y bien cerrados.

Se colocan en una bandeja y se introducen en el horno caliente durante 10 minutos.

LUBINA AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 lubina de 1,200 grs.
50 grs. De mantequilla.
1 limón.
1 vaso de jerez seco.
½ vaso de caldo de pescado.
2 tomates.
150 grs. De almejas.
Sal.

Preparación:

Colocamos la lubina en una bandeja de horno, con todos los ingredientes (excepto las almejas) y horneamos durante 15 o 20 minutos a fuego moderado. Retiramos la lubina y pasamos el resto de los ingredientes por un colador chino. Añadimos esta salsa a la lubina e incorporamos las almejas, y dejamos cocer en el horno durante 5 minutos más.

LUBINA CON PATATAS

Ingredientes (6 personas)

1 lubina de 1 y ½ kg.
½ kg. De patatas.
½ kg. De tomates.
1 limón.
Vino blanco.
1 cebolla grande.
50 grs. De mantequilla.
Sal y aceite.

Preparación:

Limpiamos la lubina, la sazonamos y la colocamos en una besuguera o fuente de horno.

La rociamos con el zumo de limón y se cubre con la cebolla picada menuda y las patatas pelada y cortadas en rodajas muy finas. Alrededor se ponen los tomates pelados y troceados. Se espolvorea todo con un poco de sal y se rocía con un chorro de aceite y ¼ de litro de vino blanco.

Se reparten unas bolitas de mantequilla por encima, e introducimos la fuente en el horno, a temperatura moderada durante 1 hora.

Se sirve caliente en la misma fuente.

MACARRONES HORTELANA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de macarrones.
½ Kg. de patatas.
½ coliflor.
3 dientes de ajo.
100 grs. de mantequilla.
150 grs. de queso rallado.
Aceite y sal.

Preparación

En una olla ponemos agua a hervir con un chorrito de aceite y sal. Pelamos y cortamos las patatas y la coliflor en trozos medianos. Ponemos a cocer durante 5 minutos y luego añadimos los macarrones. Mientras, pelamos y cortamos los ajos por la mitad y los doramos en una sartén con la mantequilla. Escurrimos la verdura y los macarrones. Ponemos en una fuente y cubrimos con la mantequilla con ajos. Espolvoreamos con abundante queso rallado.

MAGRE DE PATO A LA NARANJA

Ingredientes (4 personas)

1 pechuga de pato, sin hueso y en trozos.
2 naranjas en zumo.
1 cucharada de ralladura de naranja.
1 taza de caldo.
1 cucharada de maicena.
1 cucharada de salsa de soja.
Sal y pimienta molida.

Preparación

Asamos la pechuga, previamente salpimentada, en una sartén al fuego. Ponemos primero de forma que el lado de la pechuga con piel, roce la sartén para que desprenda toda su grasa; damos la vuelta y continuamos friendo hasta que se dore, pero cuidado que no se haga demasiado. Quitamos el exceso de grasa de la sartén, extraemos la pechuga y añadimos el resto de los ingredientes. Movemos con una cuchara de madera y cocemos durante 5 minutos. Agregamos la pechuga para que den un hervor y las servimos fileteadas. Acompañamos de patatas o de pasta al gusto.



MANITAS DE CERDO A LA JARDINERA

Ingredientes (4 personas)

2 manos de cerdo.
1 limón.
Laurel, perejil.
1 nabo.
1 zanahoria.
1 cebolla.
Sal y tomillo.

Para la guarnición:

150 grs. De guisantes.
3 zanahorias.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
3 cucharadas de tomate triturado.
Aceite y vino.

Preparación:

Chamuscamos las manos de cerdo partidas por la mitad, las lavamos y las atamos de 2 en 2, con bramante, dándoles su forma primitiva.
Ponemos en la olla 2 litros de agua, la cebolla, el nabo, la zanahoria, el laurel, el tomillo, el perejil y la sal. Cocemos a fuego lento de 2 a 3 horas en olla normal o 1 hora en la olla a presión.
Cortamos el bramante, quitamos los huesos de carnilla y los colocamos en una fuente de horno, untados con aceite.
Guarnición:
Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate, Añadimos el vino.
Hervimos los guisantes y las zanahorias cortadas en cuadritos.
Espancamos las zanahorias y los guisantes cocidos sobre las manos de cerdo, y regamos con el sofrito.
Cuando tengamos todo en la bandeja la metemos en el horno durante 25 minutos a temperatura media.

MANITAS DE CERDO EN SALSA

Ingredientes (4 personas)

4 manitas de cerdo.
150 grs de jamón serrano.
500 grs de salsa de tomate.
3 cebolletas.
2 puerros.
1 pimiento verde.
3 zanahorias.
1 diente de ajo.
1 pimiento choricero.
Perejil, laurel.
Tomillo, aceite.
Sal, harina y agua.

Preparación

Cocemos las manitas con los puerros, el pimiento verde, las zanahorias y el perejil. En una olla a presión durante 1 hora. Si lo hacemos en cazuela durante 2 o 3 horas.

Una vez cocidas, las sacamos y reservamos ½ litro del caldo.

Picamos la cebolla, el jamón en tacos y rehogamos en aceite en una cazuela.

Añadimos laurel, tomillo y ajo. Después un poco de harina y 2 cucharadas de carne de pimiento choricero. Removemos y agregamos el caldo que habíamos reservado, la salsa de tomate y la sal.

Cortamos las manos de cerdo por la mitad y las incorporamos a la cazuela con la salsa.

Dejamos cocer durante 15 minutos, y servimos.

MANITAS DE CORDERO EN SALSA

Ingredientes (4 personas)

16 manitas de cordero.
2 cebollas.
1 cucharada de pimiento choricero.
3 cucharadas de salsa de tomate.
Harina y aceite.
Huevo y sal.

Para cocer:

1 cebolla.
1 puerro.
1 tomate.

Preparación

Para empezar cocemos las manitas en agua con la cebolla, el puerro y el tomate.
Una vez estén bien cocidas, las deshuesamos y las rebozamos con harina y huevo.
Después, las freímos con abundante aceite caliente y las dejamos a un lado.
Aparte, picamos las cebollas y la ponemos a pochar con un poco de aceite.
Cuando esté doradita, añadimos el tomate y la carne del pimiento choricero.
Ponemos a punto de sal y dejamos cocer durante 10 minutos.
Para servir, ponemos la salsa en el fondo del plato y colocamos las manitas en círculo encima.

MANZANAS ASADAS

Ingredientes (4 personas)

Manzanas al gusto.
1 cucharada de azúcar.
Agua.
Vino blanco.

Preparación:

Se limpian muy bien las manzanas. Con un aparato especial o con un cuchillo de punta se quita el corazón de cada manzana sin calar a fondo.

Se colocan las manzanas en una fuente de horno, en el agujero de cada manzana se echa azúcar y por encima se coloca la mantequilla, se echa al mitad de agua y la mitad de vino blanco, como 1 o 2 dedos de altura.

Se meten a horno mediano (previamente calentado) y cuando estén asadas (unos 30 minutos, pero depende de la clase de manzanas) se pincha con un alambre o tenedor un costado para saberlo; si el alambre entra bien, están en su punto.

Se sirven frías o templadas.

MARISCOS EN SALSA

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 copa de vino blanco.
3 yemas de huevo.
1 zanahoria.
Aceite, laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Disponer en una cazuela una zanahoria cortada en rodajas, un poco de laurel y unos granos de pimienta. Añadir el marisco y hervir en 1 litro de agua con sal durante 2 minutos, hasta que el marisco empiece a cambiar de color. Escurrir y pelar el marisco. Colocar en una fuente, reservando 8 o 10 gambas. Machacar estas gambas en el mortero, junto con las yemas de huevo. Añadir sal, pimienta molida y una cucharada de aceite de oliva, hasta formar una pasta. Incorporar poco a poco la copa de vino blanco hasta mezclar bien. Verter esta salsa sobre los mariscos y servir bien frío.

MARISCOS CON PATATAS NUEVAS

Ingredientes

1 envase de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 kg. de patatas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 guindilla.
Perejil.
1 limón.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelamos el combinado de marisco, según las instrucciones del envase. Cortamos las patatas, en cuadraditos y cocemos en agua con sal. Disponemos las patatas cocidas en una cazuela de barro, reservando el agua de la cocción. En una sartén con un poco de aceite echamos las chirlas para que se abran. Una vez abiertas las retiramos y en el mismo aceite, rehogamos la cebolla cortada y los ajos picados. Añadimos el marisco agregándole un poco del caldo de la cocción de las patatas. Añadimos, al gusto, una guindilla, el zumo de un limón y sal. Rehogamos durante 5 minutos y disponemos sobre las patatas. Añadimos el perejil y el laurel y dejamos hacer a fuego lento 15 minutos. Dejamos reposar antes de servir.

MARMITAKO

Ingredientes

1 kg de patatas.
1 kg. de bonito.
2 cebollas.
2 pimientos verdes.
4 pimientos choriceros.
2 dientes de ajo.
2 cl. de aceite de oliva.
Sal.

Preparación

Ponemos en una cazuela honda de barro el aceite con la cebolla, el pimiento verde y los ajos picados. Rehogamos a fuego lento para que se cuezan sin llegar a dorarse.

Pelar y chascar las patatas con las manos. Para ello introducir previamente la punta del cuchillo y agregarlas a la cazuela. Rehogarlas y posteriormente cubrirlas con agua y sazonarlas. Cocemos durante 20 minutos a fuego medio, a continuación añadimos el bonito troceado y salteado en una sartén.

Por último pasamos por el pasapurés los pimientos choriceros previamente dejados a remojo toda la noche. Cocemos otros 10 minutos todo junto, agregando algo de agua si fuera necesario porque tiene que quedar caldoso, pero con las patatas firmes.

Se sirve bien caliente en la misma cazuela de barro.

MEJILLONES RELLENOS (TIGRES)

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De mejillones.
1 cebolla mediana.
2 dientes de ajo.
Guindilla picante al gusto.
50 grs. De mantequilla.
½ litro de leche.
40 grs. De harina.
Para empanar:
Harina, huevo y pan rallado.

Preparación:

Abrimos los mejillones, les quitamos la carne y los picamos. Guardamos las conchas.

En una sartén sofreímos la cebolla y el ajo picado finamente, cuando estén dorados, añadimos el mejillón y la guindilla. Después de tres o cuatro minutos echamos la harina y lo mezclamos bien. Agregamos la leche poco a poco hasta que nos quede una fina bechamel. Ponemos la mezcla en un cazo y reservamos.

Con la masa fría rellenamos las conchas y las pasamos por harina, huevo y pan rallado y las freímos.

MEJILLONES A LA PIMIENTA VERDE

Ingredientes

1 Kg. y ½ de mejillones.
1 cebolla.
1 puerro.
1 cucharada de bolas de pimienta verde.
1 pizca de pimienta verde molida.
½ litro de nata.
1 litro de agua.
Sal.

Preparación

Picamos la cebolla y el puerro muy finamente y los ponemos a rehogar en una sartén con un poco de aceite.

Después limpiamos los mejillones, los hervimos en agua y los abrimos para separar la carne de la concha.

Agregamos a la cebolla y al puerro un chorro del mismo agua donde hemos cocido los mejillones, la nata y unas 30 bolas de pimienta verde. Dejamos que se reduzca hasta que la salsa tome cierta consistencia.

Entonces, ponemos en un plato los mejillones sin cascara y los cubrimos con la salsa.

Y ya tenemos plato listo para servir.

MEJILLONES AL AJO Y PEREJIL

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De mejillones.
1 taza de aceite.
1 cabeza de ajos.
2 o 3 cucharadas de perejil picado.
1 limón.
Sal.

Preparación:

Se limpian los mejillones al chorro de agua fría y se le quitan las algas y suciedad.

Se ponen los mejillones con una cucharada de agua en el fuego dentro de una cacerola tapada para que se abran y suelten el jugo.

Cuando estén todos abiertos se retiran del fuego se pasa el jugo que hayan soltado por un colador de tela para que no caiga tierra.

En una cacerola se ponen a freír los ajos pelados y cortados en trozos, junto con el perejil, luego se agregan los mejillones a los que les habremos separado una de las conchas y se añade el jugo, la sal y el zumo del limón. Se deja cocer durante 5 o 6 minutos.

MEJILLONES RELLENOS

Ingredientes (4 personas)

1 y ¼ kg de mejillones.
1 copa de vino blanco.
300 grs. De tomates.
150 grs. De queso gruyer rallado.
1 cebolla mediana.
2 cucharadas de aceite.
2 cucharadas de pan rallado.

Preparación:

Limpiamos los mejillones y raspamos la concha con un cuchillo.
Colocamos los mejillones en un recipiente, tapado e introducimos en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.
Dejamos enfriar y los cortamos en tiras. Guardamos las cáscaras y el caldo.
En otro recipiente ponemos el aceite y lo metemos al microondas a máxima potencia. Añadimos la cebolla picada y dejamos cocer 2 minutos. Incorporamos los tomates picado y cocemos 3 minutos más.
Abrimos de nuevo el microondas y añadimos los mejillones que hemos cortado en tiras y vertemos el vino blanco y 3 cucharadas de caldo, y lo ponemos a cocer 2 minutos más.
Añadimos el pan rallado, se remueve y dejamos reposar.
Rellenamos las cáscaras de los mejillones con la masa y espolvoreamos con el queso rallado restante.
Los mejillones también se pueden rellenar con cebolletas, y pepinillos en vinagre, aceite, ajo y perejil.

MENESTRA DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de cordero troceado.
4 dientes de ajo.
1 ramillete de perejil.
1 cebolla.
2 zanahorias.
150 grs. De guisantes.
2 patatas grandes.
1 vaso de vino blanco.
Sal y aceite.

Preparación:

Limpiamos bien los trozos de cordero, eliminando las fibras de grasa.
Se pican los ajos y el perejil, se añade al cordero y se mezcla bien.
Ponemos aceite en una sartén y una vez esté caliente se rehoga el cordero dándole vueltas con una cuchara de madera hasta que esté dorado.
Aparte en otra sartén con aceite, se rehogan las zanahorias previamente peladas y troceadas hasta que estén tiernas.
Se pone el cordero y las zanahorias en una cazuela, se añade un vaso de caldo y se lleva a ebullición.
Cuando rompa a hervir se agrega la sal y el vino blanco.
Se lleva a ebullición de nuevo hasta que se evapore el alcohol y entonces se baja el fuego. Se deja cocer suavemente, durante hora y media, con la cazuela tapada.
Se parten las patatas desgarrándolas una vez peladas y se agregan al guiso junto con los guisantes. Se deja cocer todo junto durante media hora más, con la cazuela otra vez tapada. Se irá añadiendo agua o caldo de carne a medida que se necesite para que no se quede seca.

MENESTRA DE PIERNA DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

1 paletilla de cordero.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
2 o 3 dientes de ajo.
4 alcachofas.
1 pizca de pimienta.
½ litro de vino blanco.
Sal.
Aceite.

Preparación:

Se fríe la cebolla con el ajo y el laurel, cuando esta dorada, se añade la paletilla troceada. Se fríe un poco y se echan las alcachofas, la pimienta y el vino blanco. Se deja cocer 90 minutos. Si las alcachofas son naturales, se rocían con limón para que no se pongan negras.

MENENSTRA DE VERDURAS Y CARNES

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De carne de ternera.
1 cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 o 2 cucharadas de pimentón.
1 trocito de puerro.
2 o 3 vasos de vino blanco.
4 zanahorias.
¼ kg. De judías verdes.
½ kg. De alcachofas.
1 bote pequeño de guisantes.
Sal y aceite.

Preparación:

En una cacerola con aceite se echa la carne troceada, la cebolla y el puerro, y se refrie un poquito. Se echa agua a la cacerola y se añaden el pimentón, el laurel y las verduras que se deseen. Cuando esta a medias de cocer se echan los guisantes y las alcachofas si son de bote, si son naturales se añaden al principio.

Se deja cocer unos 20 minutos.

MENESTRA IMPERIAL CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
3 huevos duros.
Pimienta y sal.
Aceite y vinagre.

Preparación

Cocer la menestra imperial según las instrucciones del envase. Escurrir bien.
Colocar la menestra en una fuente con rodajas de huevo duro alrededor.
Descongelar 4 o 6 langostinos y hervirlos. Después de pelarlos, saltearlos en una sartén con aceite.
Salpimentar al gusto.
Añadir los langostinos a la menestra y aderezar al gusto.

MENESTRA IMPERIAL SALTEADA

Ingredientes

1 envase de menestra imperial Pescanova 750 grs.

2 cebollas grandes.

4 cucharadas de aceite de oliva.

3 cucharadas de salsa de tomate.

Sal, pimienta blanca y perejil picado.

Preparación.

Verter el contenido del envase de menestra sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo con sal y escaldar durante 8 a 10 minutos a partir del momento en que vuelva a hervir. Escurrir y reservar.

Calentar el aceite en una sartén y sofreír la cebolla cortada en tiras finas, hasta dorar. Añadir la salsa de tomate y rehogar durante 2 minutos. Incorporar la menestra. Saltear a fuego moderado durante 5 a 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Salpimentar al gusto y servir con perejil espolvoreado por encima.

MERENGUES DE CAFÉ

Ingredientes

6 claras de huevo.
½ kg. de azúcar.
1 vasito de agua.
1 cucharada de Nescafé.

Preparación

Batir las claras, que deberán no tener nada de yema para que suban bien, hasta que estén a punto de nieve bien firme.
Poner el azúcar, salvo 2 cucharadas grandes en un cazo con un poco de agua.
Cocer hasta conseguir un almíbar a punto de hebra, es decir, cuando al coger un poco de almíbar entre los dedos y separarlo el líquido quede adherido a ellos y unido por una hebra fina.
Añadir este almíbar poco a poco a las claras a punto de nieve, sin dejar de batir.
Derretir las 2 cucharadas de azúcar al fuego hasta que tomen un color dorado junto con el Nescafé.
Agregar el azúcar derretido con el Nescafé.
Con ayuda de una cuchara, poner montoncitos de merengue, sobre el papel blanco mojado.
Espolvorear con azúcar glass y meterlo al horno flojo. Estarán en un punto, cuando se desprenda bien el papel.
Sacarlos y unirlos de dos en dos por la base.
Ponerlos en unos moldes de papel de aluminio de hacer flanes, o en moldes de papel blanco de magdalenas y servirlos.

MERLUZA AL AZAFRÁN CON CHIRLAS

Ingredientes

1 bolsa de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 pimiento verde.
300 grs. de chirlas.
1 cebolla.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
Harina, azafrán.
Aceite de oliva, perejil picado.
1 vaso de caldo de pescado.
1 vaso de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los filetes de merluza, según las instrucciones del envase. En una cazuela con aceite de oliva pochar la cebolla, los ajos y el pimiento picado. Agregamos el tomate troceado y rehogamos todo bien. Añadir una cucharada de harina y removemos. Añadimos el vino y el caldo. Salpimentamos la merluza, la rebozamos en harina y disponemos en la cazuela. Agregamos las chirlas, un poco de azafrán y dejamos cocer a fuego lento durante 30 minutos por cada lado, con el perejil picado. Servimos caliente.

MERLUZA AL BRANDY CON COGOLLOS

Ingredientes

1 estuche de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
3 cucharadas de aceite.
1 cabeza de ajos.
300 grs. de cangrejos.
100 grs. de salmón ahumado.
1 cucharadita de pimentón dulce.
½ copa de brandy.
Cogollos de lechuga.
Sal y pimienta.

Preparación

Poner un recipiente al fuego con agua y sal. Cuando rompa a hervir el agua, introducir la merluza y dejar cocer 5 minutos. Escurrir y reservar.
En una sartén poner el aceite, los ajos bien fileteados y el pimentón y poner al fuego. Cuando los ajos estén dorados añadir el brandy y dejar cocer 2 minutos.
Poner la merluza y los cogollos abiertos y limpios en una fuente.
Rociar con la salsa y los ajos por encima de la merluza y los cogollos y salpimentar al gusto antes de servir.

MERLUZA AL HORNO

Ingredientes

4 rodajas de merluza.
2 dientes de ajo.
6 cucharadas soperas de aceite.
1 cebolla grande.
1 cucharada soperas de perejil picado.
Sal.

Preparación

Lavar y secar bien las rodajas de pescado. En una besuguera ponemos 4 cucharadas de aceite, justo para cubrir el fondo. Ponemos las rodajas, ya saladas por las dos caras, en la fuente. Pelamos y cortamos en rodajas finas la cebolla y la colocamos alrededor del pescado. En cada raja de pescado clavamos unos trozos alargado de ajo (como 3 en cada rodaja). Espolvoreamos con perejil picado y rociamos todo con el resto del aceite. Lo metemos al horno, previamente calentado, durante 20 minutos. Servimos en la misma fuente.
Podemos acompañar de salsa con zumo de limón o salsa mousseline.

MERLUZA CON GAMBAS, AJETES Y TRIGUEROS

Ingredientes

1 envase de rodajas de merluza Pescanova 400 grs.
1 estuche de gambas, ajetes y trigueros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
1 cucharada de harina.
Sal, pimienta y perejil picado.

Preparación

Descongelar las rodajas de merluza y los guisantes, según instrucciones de los envases.

Salpimentar las rodajas de merluza y dorar un poco, vuelta y vuelta en una cazuela de barro.

Agregar los ajetes y sofreír. Añadir una cucharada de harina y remover para evitar que se formen grumos. Agregar un poco de agua.

A los 5 minutos añadir los guisantes, esperar a que hierva y agregar los espárragos trigueros y las gambas.

Al final, añadir el perejil y tapar, dejándolo 2 minutos a fuego lento.

Se pueden reservar unos espárragos para decorar el plato o acompañar de huevo duro, en rodajas o picado.

MERLUZA DORADA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. De filetes de merluza sin espinas.

80 grs. De jamón curado.

1 cucharada de margarina.

1 cucharada de harina.

1 cucharada de perejil fresco.

Zumo de ½ limón.

Agua y sal.

Pimienta blanca en polvo.

Preparación:

Lavamos el pescado y le echamos sal.

Colocamos los filetes en una fuente de horno.

Echamos en una cacerola la margarina y la ponemos al fuego, añadimos la harina y la doramos. Agregamos 1 vaso de agua que debe de estar tibia y se remueve para que no se formen grumos.

Mezclamos luego con el zumo de limón, sal y pimienta. Lo probamos, si estuviera un poco ácido, le añadiremos un poquito de azúcar. Se pone a cocer unos 15 minutos.

Vertemos la mezcla sobre el pescado que tenemos en la fuente.

Cortamos el jamón en tiras y adornamos con ellas la superficie de la fuente, y acabamos echando el perejil picado por encima.

Metemos al horno caliente, a temperatura media, unos 20 minutos, para que se haga el pescado.

También se puede hacer este plato con filetes de lenguado o de gallo.

MERLUZA EN SALSA DE CAVIAR DE ORICIOS

Ingredientes

1 envase de rodajas de merluza Pescanova 800 grs.

1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.

1 bote pequeño de caviar de oricios.

100 grs. de almejas.

1 chorrito de nata líquida.

1 vasito de Tío Pepe o vino blanco muy seco.

2 dientes de ajo.

1 cucharadita de pimentón.

Mantequilla.

Aceite, harina.

Sal y pimienta blanca y guindilla.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, según instrucciones de los envases.

Salar las rodajas de merluza, pasarlas por harina y freír en aceite, vuelta y vuelta.

Dorar 2 dientes de ajo y añadirles un poco de guindilla. Rehogar un poco de pimentón y media cucharada de harina.

Añadir el vasito de Tío Pepe y un chorro de nata líquida. Agregar las gambas peladas, las almejas y el caviar de oricios. Probar y salpimentar al gusto.

Dejar cocer lentamente hasta que espese un poco.

Colocar las rodajas de merluza en esta salsa. Espolvorear perejil picado y dejar cocer 10 minutos.

Servir caliente, acompañado de una guarnición de patatas horneadas y espárragos.

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 limón en zumo.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
½ Kg. de tomates.
1 calabacín.
¼ litro de vino blanco.
100 grs. de aceitunas negras
Aceite de oliva, albahaca.
Sal y pimienta negra.

Preparación

Descongelar los lomos de merluza según las instrucciones del envase y rociarlos con el zumo de limón.
Picar la cebolla y el ajo muy finos y sofreír hasta dorar en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Añadir el vino blanco y dar un hervor. Agregar los tomates pelados y troceados, con el calabacín en rodajas. Rehogar tapado durante 5 minutos y salpimentar.
Extender la salsa en una fuente de horno y disponer encima los lomos de merluza con la piel hacia abajo. Rociar con aceite de oliva y agregar las aceitunas negras.
Hornear a temperatura media durante 8 a 10 minutos.
Antes de servir, espolvorear con albahaca.

MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS

Ingredientes

1 kg. de centros de merluza en cuatro medallones.
20 almejas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 ramas de perejil.
1 pizca de harina o pan rallado.
1 dl. de aceite de oliva.
1 vaso de agua templada.
Vino blanco seco.
Sal.

Preparación

Limpiamos y picamos la cebolla. Freímos en una cazuela de barro la cebolla y los ajos picados, la mitad del perejil picado y una pizca de harina o un poco de pan rallado.
Cuando los ingredientes empiecen a dorarse añadimos las almejas y a continuación los medallones de merluza espolvoreados de sal.
Agregamos el agua y un chorrito de vino blanco seco.
Tapamos la cazuela y ponemos a fuego lento para que hierva lentamente unos 4 minutos sin dejar de moverla, rotándola para que la salsa se ligue.
Se sirve tapada por la salsa en la misma cazuela con el resto del perejil espolvoreado por encima y las almejas colocadas entre los medallones.

MERLUZA FUENTERRABÍA

Ingredientes

2 cajas de centros de merluza Pescanova 500 grs.
10 cucharadas de mayonesa.
1 kg. De tomates rojos.
6 pimientos del piquillo.
1 diente de ajo.
½ cebolla.
4 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharadita de azúcar.
Sal y pimienta.

Preparación:

Descongelamos el pescado como se indica en el envase y se sazona con sal y pimienta.

Picamos la cebolla y el ajo y freímos en una sartén con algo de aceite.

Añadimos el tomate pelado y dejamos cocer a fuego suave hasta que se consuma el líquido que ha soltado la cebolla. Sazonamos y ponemos un poco de azúcar. Trituramos bien la salsa de tomate con los pimientos y rectificamos de sal.

Cubrimos con esta salsa el fondo de una fuente de horno, colocamos encima la merluza, untamos el pescado con la mayonesa y metemos la fuente en el horno a 220° durante unos 20 minutos, con el gratinador encendido.

Servimos de inmediato para que la mayonesa, que se habrá inflado como un suflé, no baje.



MERLUZA Y LANGOSTINOS EN PAPILLOTE

Ingredientes (4 personas)

1 caja de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 caja de langostinos Pescanova 800 grs.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 pimiento rojo.
1 tomate pequeño y maduro.
Aceite de oliva.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Sal.

Preparación:

Descongelamos los lomos de merluza y los langostinos según las instrucciones del envase.

Picar y rallar la cebolla, zanahoria, pimiento y tomates sobre una fuente con papel de aluminio.

Ponemos una capa con la mitad de las verduras, los langostinos y la merluza.

Sazonamos con sal y pimentón, cubrimos con el resto de las verduras y regamos todo con el aceite. Cerramos el papel y horneamos durante 15 minutos, con el horno precalentado a 200° aproximadamente. _

MERLUZA WALESKA

Ingredientes

1 envase de lomos de merluza gigantes Pescanova 800 grs.

1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.

Puré de patatas.

Harina, Mantequilla.

Leche.

Caldo de pescado.

Coñac.

Sal y pimienta.

Preparación

Hervir los lomos de merluza y las gambas en el caldo del pescado. Preparar una bechamel y añadirle un vaso de caldo empleado y un chorrito de coñac. Disponer en una manga pastelera el puré de patatas en los platos, colocar los lomos y cubrir con la bechamel y las gambas. Gratinar cada plato.

MERLUZA Y RAPE AL HORNO

Ingredientes

1 bolsa de merluza Australis Pescanova de 800 grs.
1 bolsa de lomos de rape Pescanova 400 grs.
2 cebollas.
250 grs. de champiñones.
¼ litro de vino blanco seco.
¼ litro de caldo de pescado.
1 manojo de cebollitas.
1 zanahoria.
1 copa de brandy.
4 cucharadas de tomate triturado.
Perejil picado.
Aceite, harina.
Sal y pimienta.

Preparación

Se descongelan las rodajas de merluza y los lomos de rape según las instrucciones del envase. Se salpimentan. Se colocan en una fuente con las cebollitas peladas y los champiñones limpios y enteros. Se rocían con el vino y el caldo. Se introducen en el horno a 25 - 30° C.
Se hace un sofrito con aceite, las cebollas y la zanahoria troceada. Se agrega el tomate y se cuece unos minutos a fuego lento. Se vierte el brandy y se flambea.
Se pasa por el chino y se pone en una cazuela. Se vierte el caldo de la cocción sobre el sofrito y cuando hierva se añade un poco de harina removiendo hasta conseguir una salsa.
Se vierte sobre el pescado y se espolvorea con perejil picado.

MERLUZA SALTEADA

Ingredientes (4 personas)

8 rodajas de merluza.
4 tomates maduros pequeños.
½ Kg. de patatas.
100 grs. de aceitunas sin hueso.
1 vaso de leche.
50 grs. de harina.
2 rebanadas de pan.
2 cucharadas de queso rallado.
1 cucharada de levadura en polvo Royal.
1 pizca de pimienta.
Perejil, sal y aceite.

Preparación

Lavamos los tomates y cortamos por la mitad. Picamos el perejil y las aceitunas. Remojamos en leche la miga de pan.
Salamos los tomates y añadimos la miga de pan, las aceitunas y el perejil.
Espolvoreamos con el queso rallado y una pizca de pimienta.
Ponemos en una fuente, aliñándolos con poco aceite y horneamos durante 15 minutos.
Aparte, se pelan y cortan las patatas en forma de rodajas. Freírlas en una sartén con aceite.
Se salan las rodajas de merluza, remojamos en la leche y rebozamos con la harina, mezclada con la levadura.
Freímos con cuidado de que no se rompan. Ponemos en un plato con papel de cocina, para que se escurra el aceite y servir con los tomates y las patatas.

MERO SALSA FIGON

Ingredientes (6 personas)

12 filetes de mero de 100 grs.
100 grs. de gambas frescas peladas.
80 grs. de piñones.
½ cebolla.
3 hojas de laurel.
1 cacillo de tomate frito.
1 vaso de vino blanco.
Sal.

Preparación:

En una sartén, sofreímos la cebolla con poco aceite.
Enharinamos el mero y lo freímos en la sartén. Agregamos las gambas, el laurel, ponemos un poco de harina, el tomate frito, el vino, el caldo o agua y los piñones machacados en el mortero.
Lo dejamos cocer durante 8 minutos y ponemos a punto de sal.
Se sirve en cazuela de barro.

MERO AL TXACOLÍ

Ingredientes

1 kg de mero en filetes.
½ litro de nata líquida.
½ litro de Txacolí.
1 cebolla grande.
Sal, pimienta, aceite.
pasas.

Preparación

Se lava el mero y sazona. Se hace a la pancha.
Mientras tanto se pica la cebolla muy finamente.
Se pone en una sartén con fondo omo el aceite y cuando este esté caliente se añade la cebolla. Se deja hacer a fuego lento. Cuando la cebolla este transparente, se agrega la nata, la sal, el txacolí, un poquito de pimienta blanco molida y las pasas. Se deja reducir la salsa.
Se pone el mero y se vierte sobre él la salsa.
Se sirve caliente.

MERO CON ALMEJAS

Ingredientes (6 personas)

6 rodajas gruesas de mero.
½ kg. De almejas.
3 huevos duros.
1 vaso de vino blanco.
3 cucharadas de harina.
1 limón.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de pimentón.
Aceite y sal.

Preparación:

Lavamos el mero y se rocía con zumo de limón, se deja reposar durante ½ hora.

Limpiamos las almejas, se escurren y se ponen en una cazuela al fuego, a medida que se vayan abriendo se retiran y se sacan de las conchas. El líquido que sueltan al cocer se reserva después de colarlo.

Transcurrido el tiempo de maceración del pescado, se sazona con sal y se reboza en harina.

En una sartén con aceite caliente se fríe hasta que se haya dorado por ambos lados.

Aparte, en una cazuela, con el mismo aceite de freír el mero, se fríen la cebolla y el ajo picados muy finos. Cuando empiecen a tomar color, se incorporan el pimentón y una cucharada poco colmada de harina. Se rehoga todo junto y a continuación, se vierte el vaso de vino blanco, se rectifica de sal y se añade el jugo de las almejas.

Una vez que empiece a hervir, se colocan en la cazuela las rodajas de mero, los huevos duros cortados en dos o tres trozos y las almejas. Por último, se agrega una taza pequeña de agua caliente o caldo de pescado, dejándolo cocer todo muy lentamente por espacio de 10 minutos.

En el momento de servir, se disponen las rodajas de mero en una fuente alargada, unas junto a otras. A los lados se sitúan las almejas y los huevos cocidos regando todo el conjunto con la salsa bien caliente.

MIGAS

Ingredientes

1 hogaza grande de pan candeal.
6 lonchas de panceta entreverada.
100 grs. de chorizo.
Aceite de oliva.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de pimentón dulce o picante.
Sal.

Preparación

Utilizar pan candeal u otro pan de miga apretada y blanca, siempre que sea un pan asentado de hace tres días.
Picamos el pan la víspera. Machacamos los ajos en un mortero, añadimos el pimentón y majamos todo con un poco de agua, añadiendo luego un poco más. Mojamos las migas con todo ello y tapamos con un trapo húmedo durante toda la noche.

Para hacer las migas:

El día siguiente ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén honda con asas. Referimos la panceta picada y retiramos cuando empieza a dorarse. Repetir la operación con el chorizo picado.
Por último ponemos el resto del aceite en la sartén y cuando esté caliente agregamos las migas, el chorizo y los torreznos (la panceta churruscada). Revolver todo ello con la espumadera con el aceite a fuego lento para que poco a poco se vayan secando las migas. No dejar de revolver para que no se quemen por el fondo y retirar del fuego cuando empiecen a dorarse (unos 10 minutos, aproximadamente).
Se sirve en una fuente recién hechas adornadas por uvas, si no llevan chacinas, y con huevos fritos, en este caso.

MIGAS CON JAMÓN

Ingredientes

½ litro de aceite.
500 grs. de pan del día anterior.
2 dientes de ajo.
150 grs de chorizo.
300 grs. de jamón.
1 cucharadita de pimentón.
Sal y un poco de agua.

Preparación

Cortar el pan en forma de daditos y rociar con un poco de agua. Espolvorear con sal y con el pimentón, tapar y dejarlo unas horas así para que esponje el pan.

Ponga el aceite a calentar y cuando esté caliente, freír en él los dientes de ajo retirándolos en cuanto estén refritos. Echamos en el mismo aceite el jamón y el chorizo cortado en daditos, rehogamos y añadimos las migas preparadas. Le damos vueltas con una cuchara de madera y dejamos que se refría todo junto unos 10 minutos.

Se sirven en una fuente. Acompañar con huevos fritos.

MIGAS MURCIANAS

Ingredientes

½ kg. De pan.
1 cabeza de ajo.
4 tajadas de tocino.
1 taza de aceite.
Sal.

Preparación:

Se pone el pan a remojar con agua fría, cuando se nota bien remojado se exprime bien.

En una sartén se pone a calentar el aceite, se le agrega los ajos pelados y enteros y los 4 pedazos de tocino, cuando están dorados los trozos de tocino se sacan de la sartén y se reservan.

En el mismo aceite se pone el pan, se cocina dándole vueltas como si fuera una tortilla hasta que esté bien dorado de los dos lados.

Se sirve colocando encima de las migas el tocino y se acompaña con: uvas frescas, o higos frescos, o aceitunas, o cebolla en rodajas.

MIGAS RULERAS DE PASTOR

Ingredientes

250 grs. de torreznos de cerdo.
4 dientes de ajo.
3 tostones de pan fritos.

Preparación:

Se cortan las migas la víspera y se envuelven en un paño húmedo.
Al día siguiente se echan en la sartén los torreznos de cerdo, los ajos y los tostones de pan con aceite. Cuando estén fritos se sacan y se reservan.
En la misma sartén se ponen las migas, a las que se añade agua para que resulten jugosas, dándoles la vuelta hasta que se doren.
Un poco antes de terminar de dorarse se añaden los ajos y los tostones para mezclarlos.
Los torreznos también pueden acompañarse con asadura, chorizo, sardinas fritas, pimientos fritos y uvas.

MOJARRA EN ADOBO

Ingredientes (4 personas)

1 vaso de aceite.
1 Kg. de mojarra en filetes.
3 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Pimienta negra en grano.
Una pizca de orégano.
2 cucharadas de vinagre.
Sal y harina.
Aceite y perejil.

Preparación

Cubrimos los filetes de mojarra con el aceite, el vinagre, el laurel, la pimienta en grano, el orégano y la sal.

Dejamos en adobo unas 4 ó 5 horas y, pasado este tiempo, sacamos la mojarra y la pasamos por harina.

En una sartén con aceite freímos dos dientes de ajo y después los filetes de mojarra. Al freírlos, debemos hacerlo primero por la parte sin piel y luego por la zona con piel, para que de este modo el filete no quede encogido.

Por último, freímos una rama de perejil y la ponemos encima de los filetes de mojarra, rodiándolos antes de servir con un poco de adobo.

MOLDECITOS A LA FRANCESA

Ingredientes (6 personas)

600 grs. De carne de cangrejo.
100 grs. De mantequilla.
6 cucharadas de harina.
250 grs. De leche.
4 huevos.
1 cucharilla de mostaza.
1 cebolla.
1 pimienta verde.
1 manojo de perejil.
Sal y pimienta.
Queso parmesano rallado.
6 moldecitos individuales de soufflé.

Preparación:

Ponemos al fuego una cazuela con agua y echamos los huevos, cuando empiece a hervir dejamos que cuezan durante 15 minutos. Los dejamos enfriar, los pelamos y los picamos.

En una sartén ponemos a derretir la mantequilla y después añadimos la harina, damos vuelta con una cuchara de madera y agregamos poco a poco la leche fría, sin dejar de remover para que no se formen grumos. Cuando se haya vertido toda la leche, añadimos los huevos picados, la mostaza, la cebolla troceada, el pimienta verde partido en tiritas, y el perejil.

Damos un hervor con todos los ingredientes durante 5 u 8 minutos a fuego medio, removiendo continuamente (sí se quiere que la bechamel quede más espesa, se debería dejar cocer un ratito más).

Retiramos la bechamel del fuego, agregamos la carne de cangrejo partida en trocitos, salpimentamos.

Con esta crema rellenamos los seis moldecitos, espolvoreamos con queso parmesano rallado y metemos al horno precalentado a 200° durante 20 minutos.

MOROS Y CRISTIANOS

Ingredientes

400 grs. de arroz.
Agua hirviendo.
40 grs. de mantequilla.
400 grs. de judías pintas.
2 dientes de ajo.
1 hojas de laurel.
1 cebolla mediana.
1 cucharada sopera de harina.
4 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharadita de pimentón.
Agua y sal.

Preparación

Ponemos las judías en una cacerola con agua fría que las cubra, pero sin sal, y tapamos.

Cuando dé el primer hervor quitamos el agua, echando otra también fría y bien cubierta, pues deben quedar caldosas. Incorporamos la media cebolla pelada y cortada en dos, la hoja de laurel y 1 diente de ajo. Cortamos el hervor por tres veces durante las dos o tres horas que cuecen (según sean de duras) con un chorrito de agua fría.

Mientras tanto hacemos el arroz banco como es habitual y reservamos una vez lavado.

En una sartén ponemos el aceite a calentar. Cuando esté caliente echamos la media cebolla muy picada y el diente de ajo un poco aplastado para que suelte más aroma. Una vez dorada la cebolla añadimos la harina, que dejaremos tostar (unos 10 minutos). Incorporamos entonces el pimentón y seguidamente unas 3 o 4 cucharadas del caldo donde se cuecen las judías. Esta salsa se vierte en las judías. Rehogamos el arroz con la mantequilla y añadimos a la cacerola de las judías. Agregamos la sal.

MORTERUELO ESTILO FIGON

Ingredientes (10 personas)

½ liebre o conejo de campo.
1 perdiz,
¼ de gallina.
¼ kg de jamón serrano.
¼ kg de hígado de cerdo.
¼ kg de panceta.
300 grs. de pan rallado.
150 cc de aceite de oliva.
Sal y pimienta.
Pimentón, alcarabea.
Clavo molido y canela al gusto.

Preparación:

Pelamos bien las aves y limpiamos todas las carnes.
Ponemos a cocer todas las carnes, durante 3 horas, una vez cocidas sacamos y limpiamos bien de huesos y piel las aves y cortamos la carne fina con el cuchillo. Reservamos el caldo de la cocción.
En una sartén grande ponemos el aceite, cuando esté caliente le pondremos el pimentón, dejamos freír como 5 segundos y añadimos el caldo de la cocción, también pondremos las especias y la sal.
Cuando empiece a hervir le pondremos el pan rallado, dejamos cocer durante 5 minutos, añadimos las carnes picadas, dejamos cocer durante 20 minutos más a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue, ponemos a punto de sal.
Se sirve caliente.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (6 personas)

125 grs. De chocolate.
3 cucharadas soperas de leche fría.
3 yemas de huevo.
3 cucharadas soperas de azúcar molida (glass).
4 claras de huevo.
75 grs. De mantequilla.
Una pizca de sal.

Preparación:

En un cazo se pone el chocolate partido en trozos con la leche. Se pone a fuego suave hasta que el chocolate este derretido. Se separa del fuego y se incorpora en trozos la mantequilla.

En un tazón se mezclan las yemas con el azúcar, moviendo bien, hasta que este espumoso. Se añade el chocolate. Se revuelve bien para mezclar todo y para ir enfriando la crema.

Se baten las claras a punto de nieve muy firme con un pellizquito de sal.

Enfriada la crema de chocolate, se incorporan las claras muy suavemente, pero cuidando que adquiriera un tono muy uniforme. Se pone la mousse en una ensaladera de cristal o en varios cacharritos (o copas bajas de champan) y se mete en la nevera por lo menos una hora antes de servir.

Se puede adornar con un poco de nata o con guindas.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y MENTA

Ingredientes

125 grs. de chocolate.
3 cucharadas soperas de leche fría.
3 yemas de huevo.
3 cucharadas soperas de azúcar molida.
250 grs. de nata montada.
75 grs. de mantequilla.
1 pellizco de sal.
1 cucharada sopera de licor de menta.
nata liquida.

Preparación

En un cazo poner el chocolate partido en trozos con la leche. Ponerlo a fuego suave hasta que el chocolate este derretido. Separarlo del fuego y incorporar a trozos la mantequilla.

En un tazón mezclar las yemas con el azúcar, moviendo bien hasta que este espumoso. Añadir el chocolate. Remover bien para mezclarlo todo y para ir enfriando la crema.

Una vez enfriada la crema de chocolate incorporar la nata muy suavemente y el licor de menta, pero cuidando que adquiera un tono uniforme.

Poner el mousse en una ensaladera de cristal o varias copas de champán y meterlo en la nevera, por lo menos una hora antes de servirlo.

Puede adornarse con un poco de nata montada o guindas.

MOUSSE DE FRESÓN

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De fresas.
1 plátano.
150 grs. De azúcar.
¼ litro de nata montada.
4 claras de huevo.

Preparación:

Lavamos el fresón y le quitamos el rabito. Lo echamos en un vaso de batidora y lo trituramos, lo mezclamos en un bol con las claras a punto de nieve y añadimos la nata montada (mezclamos con el azúcar al montarla). Mezclamos todo bien y repartimos en copas.
Se adorna con unos taquitos muy pequeños de plátano para servir.

OSTRAS AL VERMUTH

Ingredientes

2 docenas de ostras sin tapa.
150 grs. de pan rallado.
150 grs. de queso rallado.
150 grs. de perejil picado.
150 grs. de mantequilla.
¼ litro de vermouth blanco.
Pimienta blanca.
Sal

Preparación (Para microondas)

Mezclar bien el queso, el perejil y el pan rallado.
Colocar las ostras en una fuente, poniéndolas un poco de vermouth a cada una y un poco de mantequilla.
Espolvorear con la pimienta y meter en el microondas, 5 minutos a potencia media.
Pasado este tiempo, cubrir con la mezcla hecha al principio y conectar 2 minutos más a potencia 650 W.

PALETILLA EN COSTRA

Ingredientes (6 personas)

2 kg. De paletilla de cerdo.
2 hojas de laurel.
1 manojo de verduras para caldo.
2 cebollas.
1/8 litros de cerveza.
Sal.
6 clavos.
2 o 3 cucharadas de concentrado de carne.
Pimienta negra molida.

Preparación:

Hacemos unos cortes en forma de cruz en la piel, salamos la carne y la mechamos con laurel cortado en 4 trozos y los clavos. Troceamos para el caldo las verduras, pelamos la cebolla y la troceamos también. Colocamos todo junto con la carne en una bandeja de asar y añadimos ¼ litro de agua. Metemos la carne al horno precalentado a 180°, durante 1 hora. Regamos con cerveza y un poco de agua caliente y volver a meter al horno durante 45 minutos más. Conservar el asado caliente. Poner el caldo pasarlo por el chino. Dar un hervor y agregar el concentrado de carne. Rectificar de sal si hiciera falta. Se sirve con su salsa. Si queremos que el asado salga más crujiente y tierno, dejaremos reposar unos minutos en un lugar cálido. Así los jugos se distribuirán mejor por el interior de la carne. También se puede sustituir el laurel y los clavos por lonchitas partidas de tocino para mechar la carne.

PANECILLOS DE ÁVILA

Ingredientes

200 grs. de harina.
1 huevo.
2 cucharadas de azúcar.
1 cucharada de levadura (polvo).
4 cucharadas de anís seco.
4 cucharadas de aceite de 0,3 grados.
Azúcar glasé.
Aceite.

Preparación

Mezclamos el huevo con el anís, el azúcar y el aceite.
En otro recipiente mezclamos la harina con la levadura. Poco a poco vamos agregando la otra mezcla y removemos con una espátula hasta conseguir una masa compacta. Dejamos reposar 30 minutos.
Para hacer los panecillos, cogemos bolas de masa y dándoles forma.
En una sartén calentamos el aceite y cuando esté templada echamos los panecillos. Los freímos a fuego lento, cuando estén dorados, los escurrimos bien y los sacamos.
Los espolvoreamos con azúcar glasé y los servimos.

PASTA CON SALCHICHAS

Ingredientes (5 personas)

500 grs. de Tiburones medianos.
250 grs. de salchichas frescas.
1 copa de Madeira o de brandy.
75 grs. de mantequilla.
50 grs. de queso rallado.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la pasta durante 8 minutos, en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.

Mientras se cuece la pasta, sofreír con la mantequilla suavemente en una sartén las salchichas sin piel, desmenuzadas con un tenedor.

Rociar con el vino o con el brandy y retirar del fuego cuando este se haya evaporado.

Una vez la pasta este cocida, escurrirla y verterla en una fuente de servir. Condimentarla con las salchichas sofritas.

Espolvorear por encima pimienta molida y servir enseguida, con queso rallado aparte.

PAELLA

Ingredientes

¼ Kg de pollo en trozos sin piel.
¼ Kg de conejo en trozos.
¼ Kg de costilla de cerdo adobadas.
¼ Kg de chirlas o medio de almejas.
1 Kg de mejillones.
¼ Kg de rape en trocitos.
¼ Kg de calamares en aros.
¼ Kg de gambas.
1 pimiento verde
1 cebolla.
2 dientes de ajo
un poquito de perejil
un pimiento morón
¼ Kg de bonito en escabeche.
Azafrán.

Preparación

Limpiar las almejas o las chirlas y los mejillones. Y poner a cocer por separado con agua y sal.
Freír el pollo, el conejo y las costilla de cerdo adobadas. Después se fríe media cebolla con un tomate y el rape y los calamares. Se le echa un poquito de pimentón dulce.
Poner en la olla todos los ingredientes que previamente hemos frito y se ponen a cocer ½ hora con sal y con el caldo de la cocción de los mejillones y la chirlas.
Los mejillones, las chirlas, las gambas, se reservan.
En una paellera se fríe pimientos, tomate, cebolla y ajo.
Se añade el arroz y se fríe un poquito con el sofrito.
Se añade ahora el caldo y los ingredientes cocidos. Así como las almejas, los mejillones, las gambas, el bonitos en escabeche y el pimientos morón.
Se machaca ajo y perejil en un mortero y se añade al caldo con el azafrán.
Se deja cocer 20 minutos y se va añadiendo caldo según se necesite.
Una vez transcurrido el tiempo marcado, se retira de la lumbre y se deja reposar 5 minutos más con un papel de estraza o periódico por encima.

PAELLA DE POLLO

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De pollo.
2 morrones grandes verdes.
¼ kg. De chachuas.
1 kg. De arvejas frescas.
2 alcauciles.
2 tomates.
½ cabeza de ajo.
½ kg. De arroz.
1 l. De agua.
125 cc de aceite(1/2 taza)
Azafrán en hilo (5°6 hilos).
1 cucharada de sal.
Perejil un ramo.

Preparación:

Freímos los morrones, que se cortan en cuatro pedazos cada uno y se retiran de la paellera. A continuación se comienza a freír el pollo con el aceite, cortado en trocitos pequeños, cuando el pollo esta bien frito se agregan las chauchas cortadas previamente a razón de un centímetro, a continuación se echan las arvejas y los alcauciles limpios y cortados en cuatro partes cada uno y los tomates pelados. Se agregan los morrones.

Se comienza a poner el arroz dando vueltas con todo de manera que el arroz quede impregnado del aceite y demás jugos.

En el mortero machacamos el perejil, los ajos, la sal y el azafrán diluido con un poco de agua y lo introducimos al guiso.

Se deja cocer a fuego fuerte procurando que se reparta uniformemente para que el caldo se evapore por igual, durante 15 minutos, se retira del fuego y se deja reposar 5 minutos.

PAELLA DE MARISCOS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De calamares.
½ kg. De mejillones.
½ kg. De langostinos(gamba o camarón).
2 morrones grandes verdes.
¼ kg. De chauchas.
1 kg. De arvejas frescas.
2 alcauciles.
2 tomates.
½ cabeza de ajo.
½ kg de arroz.
1 litro de agua.
125 cc de aceite(½ taza)
Azafrán en hilo (5 o 6 hilos).
1 cucharada de sal.
1 ramo de perejil.

Preparación:

Limpiamos el marisco, los mejillones al grifo, el calamar y se trocea.
Luego se fríen las verduras.
A continuación se fríen los calamares hasta que suelten todo el caldo y que adquieran un color rosa intenso.
Los mejillones los coceremos previamente en una cacerola para que se abran y se incorporan a la paellera.
Se mezcla todo con el caldo y el aceite y se incorporan los langostinos, se da vueltas y se empieza a agregar el agua hirviendo de los mejillones.
Se machaca en el mortero los ajos, la sal, el perejil. Se le agrega a la paellera y se deja cocer a fuego fuerte para que se reparta uniformemente por toda la paellera para que se evapore por igual el caldo. Se dejara cocer durante 15 minutos y se deja reposar 5 minutos más.

PASTA FRESCA CON CIGALAS

Ingredientes

1 envase de cigalas Pescanova 800 grs.
500 grs. de pasta fresca.
1 vaso de agua de caldo de pescado.
3 cucharadas de brandy.
3 cucharadas de vino blanco.
2 cucharadas de nata.
2 dientes de ajo.
Perejil picado.
Aceite y sal.
Mantequilla.

Preparación

Pelar las cigalas, reservando 6 para adornar. Salteamos las cigalas con los dientes de ajo en una mezcla de aceite y mantequilla. Mojar con el vino y el brandy, salpimentar y dejar cocer 2 minutos.
Retirar primero las cigalas peladas y luego las enteras.
Volver a poner en la sartén, las cigalas peladas y cortadas en trozos, después de quitar los dientes de ajo.
Incorporar el caldo de pescado y la nata.
Cocer la pasta fresca, escurrirla y mezclar con la salsa.
Espolvorear con perejil picado y decorar con las cigalas enteras.



PASTEL CALIENTE DE SALMÓN NORUEGO Y PANCETA

Ingredientes (4 personas)

900 grs. de Salmón Noruego fresco.
400 grs. de coles de Bruselas.
130 grs. de patatas.
3 cl de leche.
30 grs. de harina.
1 cucharada de levadura de café en polvo.
1 huevo.
4 lonchas de panceta fresca.

Preparación

Preparar 4 moldes circulares son fondo de 65 mm. de diámetro por 4 cm. de altura y revestirlos con la panceta.
Sacar los filetes de salmón sin piel ni espinas, cortarlos en trozos de 1,5 cm. de espesor. Colocarlos en los círculos.
Cocer las patatas y hacer un puré junto con la leche, la harina, levadura, huevo y sal.
Rellenar los moldes con este puré, dejar reposar 5 minutos e introducir en horno caliente a 160° durante 10 minutos más o menos.
Cocer las hojas de col en un cazo con 200 cl. de agua y 20 grs. de mantequilla.
Para el aceite de perejil: 8 cl de aceite, 50 grs. de hojas de perejil, sal. Pasar por una batidora.

PASTEL DE CARNE

Ingredientes

750 grs. de carne picada de cerdo.
100 grs. de jamón de York.
100 grs. de tocino picado.
4 cucharadas de tomate frito.
2 huevos.
1 cebolla.
½ vaso de pan rallado.
Sal.
Pimienta.

Preparación (En microondas)

Se pican todos los ingredientes y se mezclan con el huevo, el tomate, y el pan rallado.
Se vierten en el molde, previamente engrasado y se introduce en el microondas durante 15 minutos, a potencia de 650 W.
Se sirve con salsa de tomate.

PASTEL DE MERLUZA CON SALSA PESCANOVA

Ingredientes

2 envases de rodajas de merluza Pescanova 600 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 400 grs.
30 grs. de mantequilla.
3 huevos.
Sal y pimienta.

Para la salsa Pescanova:

1 envase de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.

Para la guarnición:

1 bolsa de maíz dulce Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 400 grs.

Preparación

Limpiar el pescado de pieles y espinas y picar bien fino en la picadora. Mezclar esta pasta con los huevos, la mantequilla fundida y los rollitos de mar, cortados en daditos. Salpimentar y verter en un molde de pudín engrasado. Cocer en el horno al baño María durante una hora.

Para la salsa:

Cocer en agua hirviendo con un chorrito de aceite, y una pastilla de caldo concentrado, durante 15 minutos, las verduras.

Tirar la mitad del caldo de la cocción y pasar el resto del caldo con las verduras por la batidora, para obtener una salsa clarita.

Desmoldar el pastel y verter la salsa sobre él.

Adornar con el maíz y los rollitos de mar cortados en láminas o desmenuzados. Servir frío.

PASTEL DE PERAS

Ingredientes

1 paquete de masa quebrada congelada.
1 cucharada sopera de pan rallado.
1 kg. de peras.
200 grs. de nata líquida.
1 vaso pequeño de leche
2 huevos.
2 cucharadas soperas de azúcar.
50 grs. de almendra en polvo.

Preparación

Dejar descongelar la masa quebrada y cubrir un molde de tarta. Pinchar el fondo con un tenedor, pero sin que llegue a calar. Meterlo en el horno unos veinte minutos.

Espolvorear el fondo con la cucharada de pan rallado.

Pelar las peras, quitarles las simientes y cortarlas en lonchas gruesas. Ponerlas sobre la masa quebrada.

En un cuenco batir la nata, con la leche, los huevos, el azúcar y la almendra en polvo.

Se vierte esto sobre las peras y se mete al horno a 200° hasta que cuajen bien, durante 45 minutos.

PASTEL DE PESCADO

Ingredientes

3 Huevos

1 bit pequeño de nata liquida.

un poquito de nuez moscada.

una cucharada de vinagre.

un poquito de pimienta blanca.

5 cucharadita de tomate frito para dar color.

½ Kg de rape, o la misma cantidad de merluza..

200 gr. de gambas.

verduras (1 zanahoria, 100 gr. de judías verdes, una cebolla)

una hoja de laurel.

Preparación

Se cuece el pescado con las verduras una hoja de laurel u un chorrito de aceite, durante 10 minutos.

Se pasa por la batidora, el pescado, las gambas, los huevos, el tomate frito, la nata liquida, la nuez moscada, el vinagre y la pimienta.

Se engrasa el molde de horno o de microondas.

Se añade la mezcla al molde y se pone en el horno o en el microondas.

Temperatura del horno 150° durante 1 hora.

Temperatura del microondas a 450 W durante 15 o 16 minutos y con el plato giratorio.

Por ultimo se mete en la nevera para que se enfríe y desmolda ya frío.

PASTEL DE PESCADO CON TRONQUITOS DE MAR

Ingredientes

2 estuches de corazones de merluza Pescanova 500 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova de 200 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.
1 envase de rollitos de mar Pescanova 450 grs.
5 huevos.
30 patatas medianas.
300 grs. de tomates maduros.
1 cebolla.
Sal.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, según las indicaciones en los envases. Hervir las patatas y los corazones de merluza. Pasar las patatas por el pasapurés y mezclarlo con la merluza triturada manualmente. Añadir un sofrito de cebolla y tomate y trabajar bien la masa mezclando con los 5 huevos batidos.

Untar un molde (forma de corona) con mantequilla. Colocar en él la masa y cocer al baño María, de 1 a 1,30 horas.

Dejar enfriar, retirar del molde y servir con salsa rosa, adornando la corona con las gambas peladas y guisantes en el centro.

Añadir alrededor rollitos de mar cortados en triángulos.

PASTEL DE PUERROS CON TOMATE

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de puerros.
300 grs. de tomates.
Orégano en polvo.
100 grs. de jamón cocido.
100 grs. de emmental en lonchas.
Aceite y sal.

Preparación

Limpiamos los puerros y nos quedamos con lo blando. Los cocemos en agua con sal durante 15 minutos.
Después pelamos los tomates y los pochamos en una sartén con un chorro de aceite, sal y una pizca de orégano.
Seguidamente colocamos los puerros cocidos en una fuente de horno haciendo una cama.
Picamos el jamón cocido y lo echamos encima de la cama de puerros.
A continuación agregamos el tomate rehogado y por último, cubrimos todo bien con las lonchas de queso.
Gratinamos a fuego fuerte 2 ó 3 minutos y servimos con cuidado de no quemarnos.

PASTEL SALADO DE ACEITUNAS Y JAMÓN

Ingredientes

3 huevos.
150 grs. de harina.
150 grs. de queso rallado.
1 puñado de nueces.
50 grs. de aceitunas negras sin hueso.
150 grs. de jamón de York picado muy grueso.
1 vasito de leche.
1 vasito de aceite.
1 cucharadita colmada de levadura Royal.
Sal, aceite o mantequilla y harina para untar el molde.

Preparación

Batimos los huevos como para tortilla y añadimos la leche y el aceite.
Mezclamos la harina con la levadura y añadimos a la mezcla de los huevos.
Una vez bien incorporada la harina, añadimos el queso rallado.
Preparamos con la mantequilla y la harina un molde alargado de unos 26 cm.
Ponemos una tercera parte de la masa en el molde. Ponemos por encima parte de las nueces, las aceitunas y el jamón (estas dos últimas cosas bien secas, con un paño si hiciese falta). Vertimos otra tercera parte de masa y ponemos más nueces, jamón y aceitunas. Cubrimos con lo que queda de masa.
Metemos al horno casi frío o poco templado. Empezamos con calor suave 15 minutos, subimos cada cuarto de hora el calor hasta que tenga un calor medio.
En total, durante una hora más o menos.
Cuando el pastel esté bien subido sacamos del horno y al ratito lo volcamos, colocándolo en un redondel de tela metálica o en una parrilla fina para que se enfríen sin concentrar humedad.
Servimos cortado en rebanadas como un bizcocho corriente.

PASTEL SICILIANO

Ingredientes

300 grs. de chocolate Fondant (12 barritas).
200 grs de mantequilla.
100 grs. de almendras crudas molidas.
8 galletas.
2 huevos.
3 cucharadas de ron.
2 cucharadas de azúcar.
Azúcar glass para espolvorear.

Preparación

Fundir el chocolate troceado, en microondas con agua y con el ron. O al baño María solo con el ron.
Batir la mantequilla ablandada con el azúcar hasta que esté cremosa.
Añadir el chocolate tibio y las almendras, las yemas y las galletas trituradas.
Mezclarlo todo bien e incorporar las claras montadas a punto de nieve.
Verterlo en un molde untado con mantequilla y dejarlo en el refrigerador durante unas horas.
Desmoldarlo y espolvorearlo con el azúcar glass.
Se puede servir el pastel acompañado con unas natillas ligeras aromatizadas con licor, café o naranja.

* Consejos *

Se puede cortar el pastel en porciones pequeñas y servir las en cápsulas de papel rizado, como si se tratara de bombones.

PATATAS AL HORNO

Ingredientes

100 grs. de Edam holandés en lonchas.
4 patatas grandes.
100 grs. de jamón dulce.
1 vaso pequeño de vino blanco.
50 grs. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación

Hervir las patatas peladas y cortadas en rodajas bastante gruesas. Untar una fuente de horno con mantequilla. Poner en el fondo una capa de patatas salar y añadir la pimienta, cubrimos con lonchas de jamón y Edam. Luego ponemos otra capa de patatas, sal, pimienta, jamón y Edam. Agregamos el vino blanco. Cubrimos con trozos de mantequilla y ponemos en el horno unos 20 minutos.

PATATAS A LA IMPORTANCIA

Ingredientes

4 patatas grandes.
2 huevos.
100 grs. de jamón serrano picado.
Harina para rebozar.
Aceite de oliva virgen y Sal.

Para la salsa:

1 cebolla mediana.
1 diente de ajo.
1 cucharada pequeña de harina.
½ litro de caldo.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de 5 milímetros. Las pasamos por harina y huevos batido con perejil y un poco de sal. Las freímos por los dos lados hasta que se doren. Escurrir y reservamos.

Para la salsa, salteamos en la sartén con aceite de oliva, la cebolla y el diente de ajo, sin que se doren. Añadimos la harina, el perejil picado y el caldo. Este puede estar hecho de verduras, carne o pollo. Cocer durante 5 minutos.

A continuación ponemos en el horno la salsa en una cazuela plana de barro cocido o de cerámica. Añadimos las patatas y cocemos durante 8 minutos. Si se quiere dar más importancia al plato se pueden añadir 100 grs. de jamón serrano picado. Removemos suavemente de vez en cuando para que las patatas no se peguen al fondo.

Se sirve en la misma cazuela. También se pueden colocar en cada plato algunas patatas con su salsa y espolvorear el perejil picado por encima.

PATATAS BRAVAS

Ingredientes

1 kg. De patatas.
½ kg de tomates.
Harina.
Pimentón picante.
½ vasito de vino blanco.
Aceite de oliva.
Guindilla y sal.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas. Se pueden hacer friéndolas, cociéndolas o ambas cosas, eso depende de nuestro gusto particular.
Una vez preparadas las patatas, rehogamos los tomates pelados junto con la guindilla, cuando ya estén añadimos el vino blanco, la cucharada de harina y un poco de pimentón picante, sazonamos con sal, retiramos la guindilla y vertemos esta salsa sobre las patatas en el momento de servir. Si la salsa es muy espesa se echa un poquito de agua.
En el caso de que no las queramos tan picantes se puede suprimir la guindilla.

PATATAS CON CALAMARES

Ingredientes

1 kg. de patatas.
700 grs. de calamares.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
Sal, aceite.
¼ de almejas (opcional).

Preparación

Se limpian los calamares y se parten en aros.
Se pica la cebolla finamente y se pone el aceite en la sartén. Le damos unas vueltas y se incorporan los calamares. Se echa la sal. Cuando los calamares estén casi fritos se añade el vino blanco y se da un hervor. Se pasa todo a una cacerola y se deja cocer.
Mientras tanto, se pelan las patatas y se parten en cuadraditos. Se fríen en una sartén.
Si se ponen almejas, estas se limpian y se cuecen aparte con sal hasta que abran. Se reservan.
Se añaden las patatas y las almejas cuando los calamares cocidos.
Se agrega un poco de agua de las almejas y se deja dar un hervor de 5 minutos.
Si la salsa esta muy liquida, se machacan algunas patatas y se pone la salsa a reducir un poquito.
Se sirve caliente.

PATATAS CON COSTILLAS

Ingredientes

¾ de costillas adobadas.

1 kg de patatas.

2 dientes de ajo.

Pimentón, sal.

Aceite, perejil.

Preparación

Se ponen las costillas en una sartén con aceite a freír a fuego lento.

Se pelan y se cortan las patatas en cuadraditos. Se salan.

Cuanto las costillas estén a medias se añade las patatas y se fríen también junto con las costilla.

Se machaca en el mortero los dientes de ajo pelados y el perejil, si se quiere se puede añadir un poco de pimentón. Se vierte sobre las costillas y las patatas.

Se machacan unas patatas y se agregan al caldo.

Se deja dar un hervor y se pasa a una cacerola todo junto.

Se añade agua hasta cubrirlo y se deja cocer durante 20 minutos. Si lo necesita se rectifica de sal.

Se sirve caliente.

PATATAS GUISADAS CON HONGOS (NISCALOS) O SETAS DE CARDO

Ingredientes (6 personas)

3 kg. De patatas.
75 kg. De hongos (niscalos) o setas de cardo.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
3 hojas de laurel.
1 pimiento rojo.
Azafrán y pimentón.
1 vaso de vino blanco.
2 tomates muy maduros.
½ guindilla picante.
150 grs. de aceite de oliva.

Preparación:

Lavamos bien los niscalos o setas

En una sartén con aceite pondremos la cebolla picada, los dientes de ajo y el laurel.

A continuación le pondremos los hongos (niscalos) o setas y salteamos a fuego vivo, agregamos el pimentón, los tomates sin piel picados, el vino blanco, el azafrán y las patatas cortadas no muy grandes, salteamos a fuego vivo durante unos minutos y cubrimos con agua. Se tapa y se deja cocer hasta que las patatas estén blandas, antes de retirar del fuego la sartén, se machaca en el mortero ajo y perejil y le agregamos a las patatas la guindilla y se pone a punto de sal.

PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS

Ingredientes

1 kg. de costillas de cerdo adobadas.
2 kg. de patatas.
1 cebolla mediana.
1 pimiento rojo de lata(250 grs.).
1 tomate grande.
1 cucharada sopera de harina.
1 cucharadita de pimentón.
1 vaso de vino blanco.
1 vasito de aceite.
2 cucharadas de aceite más.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
2 ramitas de perejil.
1 cucharada de vinagre y sal.

Preparación

Cortamos las costillas en tres trozos cada una y reservamos.
En una cacerola ponemos el vaso de aceite a calentar y rehogamos la cebolla picada, un ajo pelado y dado un golpe y la hoja de laurel. Cuando la cebolla empiece solo a dorarse (unos 6 minutos), espolvoreamos con la harina, le damos unas vueltas, añadimos el pimentón y rociamos con el vino blanco, dejándola cocer 5 minutos. Procuramos retirar el ajo y el laurel. Añadimos entonces las costillas las cubrimos con agua y dejamos cocer unos 20 minutos. Pasado este tiempo añadimos las patatas, pelada y troceadas, saladas y las dejamos cocer 20 minutos, añadiendo agua caliente si es necesario. Echamos entonces el tomate pelado, quitadas las simientes y en trozos, así como el pimiento cortado en tiritas. Dejamos cocer todo junto otros 10 minutos. Mientras en el momento machacamos el otro diente de ajo con un poco de sal y perejil. Una vez bien machacado, lo desliamos con el vinagre y las 2 cucharadas de aceite y echamos esto en el guiso, revolviéndolo todo bien. Se deja cocer todo 3 minutos más y se sirve caliente en fuente honda. _

PATATAS CON QUESO

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de patatas.
4 dientes de ajo.
1 litro de leche.
½ litro de nata.
queso rallado.
Sal y pimienta.

Preparación

Ponemos en una cazuela la leche y la nata a cocer junto con los ajos que habremos picado muy finos previamente. Seguidamente cortamos las patatas en lonchas de medio centímetro de grosor cada una y las incorporamos a la leche con la nata que hemos puesto a cocer anteriormente. A continuación, dejamos cocer todo junto hasta que las patatas estén blandas. Las patatas tardarán unos 30 minutos aproximadamente. Ponemos el guiso a punto de sal, repartimos en cazuelitas individuales, espolvoreamos con queso rallado a nuestro gusto y gratinamos. Servimos caliente en las mismas cazuelitas, adornando con una ramita de perejil.

PATATAS GUISADAS

Ingredientes

½ kg. de patatas.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 huevos.
harina.
Sal. Aceite.
Azafrán, perejil.

Preparación

Se parten la patatas en rodajas gorditas. Se salan.
Se rebozan en harina y huevo, y se fríen con el aceite. Se ponen en una cacerola honda.
Se pica la cebolla y un diente de ajo muy finos y se fríen en el aceite que quedo de freír las patatas, a fuego lento.
Mientras tanto se machaca en el mortero el otro ajo con perejil, se añade a la sartén antes de terminar de freír la cebolla y se deja un ratito.
Cuando la cebolla este transparente, se añade a la sartén un poco de azafrán previamente molido o colorante. Se da unas vueltas para que se una y se pone una cucharada de harina, se vuelve a dar vueltas y se añade un poquito de agua sin dejar de dar vuelta para que se una todo.
Se incorpora a las patatas que estaban en la cacerola, se cubre de agua y se añade la sal.
Se deja cocer durante 15 o 20 minutos.

PATATAS RELLENAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

4 patatas medianas.
100 grs. de salmón ahumado.
1 tarrina de queso fresco Philadelphia de 200 grs.
2 yemas de huevos.
1 cucharada de alcaparras.
Pimienta y sal.

Preparación

Cocer las patatas en un recipiente especial para microondas: enteras con piel, pinchadas y tapadas a la máxima potencia unos 12 minutos, o bien en la olla super-rápida: sin piel o con piel unos 3 o 4 minutos.
Cortar el salmón a trocitos.
Batir el queso con las yemas, sal, pimienta y mezclar con las alcaparras picadas.
Pelar las patatas si se cocieron con piel.
Vaciar un poco el centro y llenar con el salmón.
Cubrir con la salsa de queso.
Llevar al horno para gratinar unos minutos.
Se pueden presentar con un rollito de salmón al lado de la patata.

PATATAS SAN MARTÍN

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De patatas.
1 cebolla
2 pimientos verdes.
2 dientes de ajo.
2 chorizos frescos.
2 manitas de cerdo cocidas.
400 grs. De costillas de cerdo.
Agua, aceite y sal.

Preparación:

En un puchero con 6 cucharadas de aceite, ponemos a pochar la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo, todo bien picadito para que desaparezca en el guiso, cuando esta todo pochado, añadimos el chorizo troceado en rodajas y las costillas en trocitos, lo rehogamos y echamos el pimentón, le damos unas vueltas para que se rehogue el pimentón y le ponemos agua caliente, lo cocemos durante ½ hora y pasado ese tiempo echamos las patatas peladas, lavadas y troceadas (partimos las patatas arrancando los trozos, pues esto hará que la salsa saga espesita) echamos las manitas de cerdo que teníamos a medias de cocer y dejamos cocer 20 minutos más.

PATÉ CASERO

Ingredientes

300 grs. de carne de cerdo en trozos.
1 pechuga de pollo.
50 grs. de tocino con magro.
2 dientes de ajo.
½ cebolla.
1 hoja de laurel.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso de caldo de carne.
30 grs. de mantequilla.
Pimentón, perejil.
Lechuga.
Rebanadas de pan tostado.
Sal y pimienta.

Preparación

Derretimos la mantequilla y freímos la cebolla, los ajos y el laurel e incorporamos el tocino y la carne para que se doren. Ponemos el pimentón, rehogamos con el vino y cocemos 5 minutos. Añadimos el caldo y la pechuga de pollo en dados y dejamos cocer 10 minutos. Salpimentamos y trituramos hasta obtener una pasta fina que vertemos en un recipiente y, muy bien tapado, lo dejamos reposar en la nevera. Para servir, cubrimos el plato alrededor con la lechuga cortada en juliana. Desmoldamos el paté y adornamos con pan tostado. Se le puede poner por encima unas aceitunas rellenas partidas por la mitad, bordeando la superficie del paté y en el centro y unas ramitas de perejil.

PATO ASADO

Ingredientes (4 personas)

2 patos limpios.
4 patatas medianas.
2 manzanas.
4 ciruelas pasas.
Puré de castañas.
½ vaso de vino tinto.
1 vaso de agua.
Aceite, mantequilla.
Perejil, sal.
Harina de maíz.

Preparación

Poner los patos en el horno, agregar el vino, el agua, un chorrito de aceite y sal. Meter al horno caliente a 200°, durante 50 minutos.

Cortar las manzanas en lonchas de 2 cm. , colocar en el centro una nuez de mantequilla y meter al horno que se doren.

Pelar y cortar en paja las patatas, freír y reservar. Con el jugo que sueltan los patos se hace la salsa. La desgrasamos, la ponemos en un cazo al fuego y le incorporamos una cucharadita de harina de maíz diluida en agua y perejil picado.

Para servir poner en el centro del plato los patos y cubrir con la salsa.

Adornar con ciruelas, manzanas, puré de castañas y patatas._

PAVO EN PEPITORIA

Ingredientes (4 personas)

4 muslos de pavo.
2 cebollas.
4 huevos cocidos.
¼ litro de vino blanco seco.
50 grs. De harina.
¼ grs. De patatas.
2 litros de aceite.
1 litro de caldo.
1 hoja de laurel.
13 almendras tostadas.
Sal y pimienta.

Para el majado:

1 rebanada de pan frito.
1 yema de huevo duro.
6 hebras de azafrán.
1 ramita de perejil.

Preparación:

Troceamos el pavo, ponemos la sal y la pimienta al gusto y pasamos por harina. Doramos en aceite hasta que tome buen color.
En una sartén aparte, se fríe la cebolla muy lentamente y luego se incorpora la harina, sofreímos ligeramente y agregamos el vino blanco.
Incorporamos este fondo a la carne, rehogándolo todo junto. Añadimos el caldo hasta cubrir y cocemos a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Luego bajamos el fuego para que se haga poco a poco.
Por último agregamos el majado y dejamos cocer muy lentamente 1 hora y media.
Troceamos las patatas, las freímos en una sartén e incorporamos al guiso 30 minutos antes de servir en la mesa.
Se puede decorar con rodajas de manzanas muy finas.

PAVO RELLENO

Ingredientes (10 personas)

1 pavo de 2 a 3 kg.
pimienta
½ kg. de carne picada (mitad de cerdo mitad de ternera)
1 huevo
2 rebanadas de pan de molde mojadas en leche.
perejil.
sal.
1 copa de vino de jerez.
1 lata de frutas.

Para la salsa

1 dl. de aceite.
1 cebolla pequeña en trozos.
1 vaso de vino.

Preparación

Deshuesar el pavo.
Batir el huevo y mezclar con la carne picada, sazonando con pimienta, nuez moscada y sal. Reservar esta masa.
Mezclar aparte el pan mojado en leche y el jerez y rellenar primero con esta masa el pavo, previamente sazonado con sal.
El jugo de la lata de frutas se mezcla con la carne y las frutas se cortan en laminas y se van intercalando.
Coser la piel dejándolo bastante flojo de relleno.
Dorar el pavo junto a la cebolla troceada en una cazuela con aceite. Cuando este dorado, regarlo con jerez y dejar que se haga durante una hora.
El pavo, una vez dorado por todas partes, se debe hacer sobre su espalda.
Enfriarlo y servirlo, trincharlo frío con la salsa.



PAVO RELLENO CON FRUTOS SECOS

Ingredientes (6 personas)

1 pavo entero de 3, 4 kg. limpio para rellenar.
300 grs de ciruelas pasa d'Agen.
30 grs de piñones.
6 orejones.
1 loncha de 100 grs. de jamón del país.
10 salchichas de cerdo.
1 latida de trufa.
2 copas de jerez seco.
Canela, pimienta.
Sal, laurel.
50 grs de manteca de cerdo.
Aceite de oliva.

Preparación

Salpimentamos por dentro y por fuera el pavo, y lo regamos con 2 copas de jerez, dejándolo reposar durante 1 hora.

Mientras preparamos el relleno, salteando en una sartén las ciruela deshuesadas, los orejones las salchichas, el jamón y la trufa, todo bien picado. Añadimos los orejones y cuando empiecen a tomar color, incorporamos los piñones, el resto del jerez, 2 pellizcos de canela y salpimentamos al gusto. A continuación rellenamos el pavo y lo cerramos cosándolo por la parte trasera.

Untamos el pavo con la manteca y lo metemos al horno precalentado para asar a temperatura 200 ° durante 2 horas y media.

Trinchamos el pavo y lo acompañamos con el relleno salseado con el jugo de la cocción.

PECHUGAS COSTA BRAVA

Ingredientes (4 personas)

500 grs. de pechuga de pavo cortadas en filetes.
4 langostinos.
4 cigalas.
1 cebolla.
2 tomates pelados y sin pipas.
1 vasito de aceite.
1 hoja de laurel.
1 copa de champagne.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cazuela de barro calentar el aceite y saltear los langostinos y las cigalas que reservaremos una vez hayan tomado color.

En el mismo aceite doraremos las pechugas, previamente salpimentadas que también reservaremos. En la misma cazuela sofreímos el tomate y la cebolla todo cortado fino y dejamos cocer a fuego lento 15 minutos, tras los que se añade el laurel y el champagne y dejamos cocer hasta que la salsa quede ligada.

Incorporamos las pechugas, los langostinos y las cigalas y cocemos 5 minutos más con la cazuela tapada y a fuego muy lento.

Servir caliente.

PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO

Ingredientes (4 personas)

3 pechugas de pollo.
1 vasito de oporto.
1 vasito de nata.
½ cebolleta.
1 tomate.
½ Kg. de champiñones.
Sal, aceite, pimienta.
Maizena (si necesita espesar).

Preparación

Picamos muy fina la cebolleta y el tomate pelado y sin pepitas.
Ponemos en una cazuela con aceite a rehogar, sazonamos e incorporamos a los champiñones cortados en láminas y las pechugas en tiras. Dejamos sofreír todo y cuando las pechugas estén doraditas añadimos el vino y la nata.
Ponemos a fuego lento más o menos 20 minutos hasta que reduzca la salsa. Si queda ligera podemos espesar con harina de maíz (Maizena). Servimos.
De guarnición podemos poner patatas paja.

PECHUGA DE PAVO AL OLOROSO

Ingredientes (4 personas)

½ pechugas de pavo.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 vaso de jerez seco.
1 vaso de jerez dulce.
1 cucharada de pasas de Corinto (opcional).
8 ó 9 ciruelas sin hueso (opcional).
orejones (opcional).
1 dl de aceite.
4 cucharadas de nata líquida (opcional).
2 pastillas de caldo de carne.

Preparación

Ponemos en un recipiente las pasas, ciruelas y orejones con el jerez seco y el dulce (se podría sustituir por un vaso de vermut rojo) y lo metemos en el microondas 1 minuto a potencia máxima para macerar.

Se ata la pechuga y la sazonamos y enharinamos.

Poner la mitad del aceite en una cacerola y dorar la carne por todas partes (si queremos hacer una cocina más sofisticada echaremos también una cucharada de mantequilla porque le da mejor sabor). Sacar y reservar.

Picar la cebolla y la zanahoria muy finas y rehogarlas.

Añadimos las pasas, ciruelas y orejones con el jerez y las pastillas de caldo desmenuzadas a lo anterior.

Meter la carne junto con todo lo anterior, tapar y dejar cocer 8 ó 10 minutos en olla rápida.

Una vez hecha la carne, añadirle la nata (sin ella también está bueno). La carne se trinchará una vez fría.

Observaciones

La carne se dora por todas partes para que no pierda su jugo, para cerrarle el poro; si fuera carne hecha al horno en vez de en la olla, pondríamos al principio el calor alto para que se cierre y luego ya se podría bajar.

Esta salsa va bien para cerdo y aves porque es agri dulce (no recomendada para ternera, añojo, etc.).

Se podría mechar la pechuga con trufa, con una aguja de mechar, o con ciruelas (es más fácil de introducirlas si previamente las hemos partido y metido en el congelador) o con frutas escarchadas.

PECHUGAS VILLARROA CON SALSA DE TOMATE.

Ingredientes (4 personas)

4 pechugas de pollo.
Harina.
Huevo.
Pan rallado.
Salsa de tomate.
Bechamel.
Aceite.

Preparación:

Se rebozan los filetes de pollo en bechamel, se dejan enfriar en el frigorífico, se rebozan en harina, huevo y pan rallado. Se fríen en una sartén con aceite.
Se sirve acompañados de la salsa de tomate.

PELOTILLAS DE JAMÓN

Ingredientes

½ Kg. de jamón de York.
2 cucharadas soperas de pan rallado.
2 huevos.
2 cucharadas soperas de vino blanco.
1 cucharada soperas de perejil picado.
1 diente de ajo muy picado.
sal, harina.
aceite abundante.

Para la salsa:

1 cucharada soperas de aceite.
20 grs. de margarina.
2 cucharadas soperas de salsa de tomate.
2 vasos grandes de leche.
1 cucharada soperas de harina.
sal.

Preparación

Picar en el picador el jamón de York y ponerlo en un cuenco. Añadir el pan rallado, el vino, el ajo picado, el perejil y los huevos previamente batidos como para tortilla. Salarlo todo.
Poner el aceite a calentar.
Se hacen las pelotitas con la mezcla cogiendo porciones con una cuchara y se pasan por harina.
Se fríen y se reservan en una fuente.
Preparamos la salsa derritiendo la margarina con el aceite. Añadimos la harina y se le da unas vueltas, se echa la leche. Dejar cocer unos minutos dándole vueltas. Incorporamos el tomate y la sal.
Se echa este bechamel por encima de las pelotitas y se sirven.

PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS

Ingredientes

400 grs. de pencas de acelgas.

300 grs. de gambas.

2 dientes de ajo.

½ vaso de vino blanco.

harina, sal y aceite.

Agua y perejil picado.

Preparación

Pelamos las gambas y con las cascarras y las cabezas hacemos un caldo concentrado.

Después limpiamos las pencas de acelgas de pieles e hilos y cocemos en abundante agua con sal. Escurrimos y reservamos.

En una sartén ponemos un poco de aceite y doramos los dientes de ajo que habremos fileteado previamente. Añadimos un poquito de harina y rehogamos bien. Echamos el vino blanco, el caldo de las gambas, el perejil picado y la pimienta molida.

Cocemos 3 ó 4 minutos y servimos.

PERAS CON CHOCOLATE

Ingredientes

1 Kg de peras.

3 tabletas de chocolate negro o para hacer Fondea.

Azúcar.

Azúcar glass

Preparación

Se ponen a cocer las peras peladas con azúcar y agua hasta que estén blandidas. Se escurren.

Se funde el chocolate en el microondas durante 2 o 2,30 minutos a máxima potencia.

Se mezcla azúcar con un poquito de chocolate y se bate con un tenedor. Se coloca en las peras para que se peguen y se las va colocando como si fuera un árbol. Se deja enfriar.

Se pone por encima del árbol de peras. Se espolvorea con azúcar glass para adornar y se pone unas hojitas de hierva buena o menta.

PIERNA ASADA

Ingredientes (4 personas)

1 pierna de cordero.
Sal
Aceite.
1 cebolla pequeña.
1 ramita de perejil.
4 dientes de ajo.
3 vasos de vino blanco.
2 patatas.

Preparación:

Se sala la pierna y se pone en una fuente echa trozos o con algún corte. Se echa aceite o se extiende manteca por la pieza. Se le echa cebolla, perejil, ajos enteros pelados y las patatas en trozos. Se le echa el vino blanco y se mete al horno moviéndola de vez en cuando. Se puede hacer también echando en un cazo vaso y medio de agua con la cebolla, los ajos, el perejil, una hojita de laurel, un vaso de vinagre y el zumo de un limón. Se deja 10 minutos, se rocía por encima de la pieza y se mete al horno.

PIERNA DE CORDERO AL CAVA

Ingredientes (4 personas)

1 pierna de 1 ½ kg.
4 dientes de ajo.
4 chalotas.
1 pizca de tomillo.
Pimienta negra en grano.
1 hoja de laurel.
Unas ramas de perejil.
1 vaso de cava.
Aceite, sal.
Fécula de patata.
Perejil picado.

Para la guarnición:

3 patatitas.
Brécol.
6 zanahorias pequeñas.

Preparación

Macerar el cordero 4 horas con 1 vaso de aceite, tomillo, pimienta, laurel, perejil, charlotas, ajo y sal.
Después, colocar en una bandeja y rociar con el preparado de la maceración y el cava.
Meter al horno caliente a temperatura 200°, durante 1 hora e ir rociando a menudo con el caldo. Si es necesario, añadir más cava y agua para que no se seque.
Colocar el jugo en una sartén para que reduzca y engordar con un poco de fécula de patata.
Aparte, cocer las patatas, las zanahorias y el brécol. Saltear en aceite.
Trocear la carne en rodajas y acompañar con la verdura salteada.

PICHONES ASADOS AL VINO TINTO

Ingredientes (4 personas)

4 pichones.
2 vasos de vino tinto.
Mantequilla, sal.
Caldo de carne.
80 grs. de foiegras.
Aceite, sal.
Patatas panadera.
Ajos.

Preparación

En una cazuela de barro ponemos los pichones sazonados. Los regamos con un chorro de aceite y les introducimos un diente de ajo a cada uno. Metemos al horno caliente a 200° durante 10 minutos. Retiramos y los sacamos de la cazuela.

En la cazuela ponemos la mantequilla, el foiegras en trozos, el vino tinto y ½ vaso de caldo. Dejamos que reduzca a fuego fuerte.

Limpiamos los pichones de tal manera que nos queden mitades limpias de huesos. Estos los echamos en el caldo que se está reduciendo para darles sabor. En 10 minutos la salsa estará lista.

Calentamos los pichones y los presentamos con las patatas hechas en el horno y después de haber salseado todo.

PINCHOS DE CORDERO

Ingredientes (4 personas)

400 grs. De carne de pierna de cordero.

1 pimienta verde.

1 pimienta roja.

2 cebollas medianas.

2 cucharadas de aceite.

2 dientes de ajo picados.

Hierbas aromáticas, sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos la carne en trozos pequeños.

Lavamos los pimientos y los troceamos también pequeños.

Pelamos las cebollas y las cortamos en cuatro partes cada una.

Montamos los pinchos (de madera, ya que para hacerlos en el microondas no debe utilizarse los metálicos), alternando trozos de carne, de pimienta y cebolla.

Mezclamos aparte, el aceite, los ajos, las especias, la sal y las hierbas y utilizamos el preparado para pintar con un pincel los pinchos.

Calentamos una bandeja de dorar en microondas durante 6 minutos. Luego disponemos los pinchos en ella, la metemos al horno y dejamos cocer 5 minutos por cada lado, cuando estén hechos los dejamos reposar 3 minutos antes de servir.

Si queremos que la carne nos quede más sabrosa, la dejaremos marinar durante unas horas.

PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes (2 personas)

2 pimientos rojos.
2 tomates maduros.
1 ajo.
Aceite y vinagre.

Preparación:

Se lavan los pimientos y tomates y se secan con un trapo. Se ponen a asar en la bandeja del horno, dándole vueltas de vez en cuando para que no se quemen. Cuando estén asados se sacan y se dejan enfriar. Una vez fríos se pelan y se desmenuzan a trocitos, echándolos en una fuente. Luego se les añade un chorro de aceite, otro de vinagre, un ajo muy picadito y se sala.

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

25 grs. de mantequilla.
1 cebolla pelada y picada fina.
50 grs. de jamón en pedacitos.
1 diente de ajo pelado y picado.
1 cucharada de concentrado de tomate.
100 grs. de arroz largo.
½ Litro de caldo de carne.
4 pimientos verdes vacíos y limpios.
Sal.
Pimienta.

Preparación (Para microondas)

Poner en una cacerola el jamón, la mantequilla, la cebolla, el ajo, la sal, el concentrado de tomate, la pimienta y lo tapamos. Meter al microondas, 4 minutos a potencia 650 W.
Añadir el arroz, el caldo y conectar 6 minutos más tapado. Dejar reposar 10 minutos.
Poner los pimientos en la bandeja y rellenar con la mezcla anterior y conectar 10 minutos más a la misma potencia.

PIMIENTOS RELLENOS DE RABO

Ingredientes

2 rabos de ternera.
1 lata de pimientos del piquillo.
2 dientes de ajo.
2 cebolletas.
1 pimiento verde.
1 cucharada de harina.

Para cocer el rabo:

1 tomate maduro.
2 zanahorias.
Agua y sal.

Preparación

Cortamos el rabo por las uniones gelatinosas y cocemos con las verduras. Estará listo en 3 horas, por lo que podemos cocerlo el día anterior. Cuando esté cocido y frío retiramos la carne del hueso. Rellenamos los pimientos con la carne y reservamos. Rehogamos bien un diente de ajo, las cebolletas y el pimiento verde picado. Añadimos una cucharada de harina y después caldo de la cocción del rabo. Colocamos los pimientos, que quedarán cubiertos y cocemos 10 minutos a fuego lento. Retiramos los pimientos, ligamos la salsa y salseamos los pimientos antes de servir.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Ingredientes (4 personas)

12 pimientos del piquillo.
2 cebolletas.
1 pimiento verde.
2 dientes de ajo.
1 tomate.
½ kg. de atún en aceite.
2 pimientos morrones asados.
½ l. de bechamel.
Sal, aceite.

Preparación

Picamos muy finamente la cebolla, el pimiento verde, el ajo y el tomate. Rehogamos todo en una cazuela con aceite. Picamos el atún y lo incorporamos a la cazuela, rehogamos unos minutos. Echamos por último la mitad de la bechamel, ligamos bien, dejamos enfriar y rellenamos con esta mezcla los pimientos del piquillo.

Aparte pelamos y troceamos los pimientos morrones asados. Mezclamos con el resto de la bechamel y pasamos por la batidora.

Colocamos los pimientos rellenos en una fuente resistente al calor, cubrimos con la salsa de la batidora y metemos la fuente al horno caliente a 160° durante 10 minutos. Adornamos con perejil y servimos.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes

1 estuche de pimientos del piquillo Pescanova 300 grs.

1 envase de gambas peladas Pescanova 200 grs.

Ajo, guindilla.

Aceite y sal.

Preparación

Descongelar los pimientos del piquillo, según las instrucciones del envase.

Descongelar las gambas, bajo un chorro de agua fría y escurrir.

En una sartén con aceite, colocar todos los pimientos a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente. Darles la vuelta de vez en cuando.

Verter aceite en otra sartén y añadir ajo picado muy fino. y la guindilla. Añadir las gambas y la sal, y freírlas durante unos minutos.

Rociar las gambas sobre los pimientos, que mantendremos calientes.

Servir caliente.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO

Ingredientes

4 latas de pimientos del Piquillo.
½ Kg de merluza.
¼ Kg de gambas
1 paquete de palitos de cangrejo.
un poquito de mantequilla
1 cebolla
un poquito de leche
un poquito de maicena.

Preparación

Se pelan y pican las gambas, se desmenuza la merluza y los palitos de cangrejo. Se sofríe un poquito con aceite y sal. Se añade maicena y se tuesta un poquito. Ahora se añade la leche y se espesa.
Se rellenan los pimientos con una manga pastelera.
Se rebozan en harina y huevo y se fríen y se ponen en una bandeja.

Salsa

Se fríe una cebolla con la mantequilla, cuando este blanda, se machaca azafrán. Se le echa agua y sal y se deja cocer.
Se pasa por la batidora y se pone por encima de los pimientos y se deja cocer un ratito.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes (4 personas)

16 pimientos del piquillo.
800 grs. de pescado limpio.
12 almejas.
1 diente de ajo.
3 huevos.
Caldo de pescado.
Aceite de oliva.
Sal y harina.

Preparación

Picamos el pescado en crudo, lo sazonamos y rellenamos con él los pimientos del piquillo. Rebozamos en harina y huevo y los freímos en aceite bien caliente. Escurrimos y reservamos.

Aparte, picamos el ajo, la cebolla y el pimiento. Ponemos todo a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando este rehogado añadimos las almejas para que se abran. Una vez abiertas, agregamos dos cucharadas rasas de harina y removemos. Incorporamos el caldo de pescado despacio hasta lograr una salsa espesita. Ponemos los pimientos a cocer a fuego suave durante 8 minutos. Salamos y espolvoreamos con perejil.

Servimos calientes.

PISTO CON SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

600 grs. de salmón noruego fresco.
1 calabacín.
1 berenjena.
1 cebolla.
2 tomates maduros.
2 pimientos verdes.
Aceite de oliva.
Caldo de pescado.
Sal, pimienta y perejil.

Preparación

Se limpia el salmón de espinas y piel, se parte en tacos regulares. Se reserva.
Se hace el caldo de pescado con las espinas y la piel. Se reserva.
Se rehoga la cebolla picada junto con el pimiento verde partido. Se añade la berenjena y el calabacín partido en taquitos sin pelar. Por último el tomate, escaldado, pelado sin pepitas, partido en cuadraditos.
Se deja hacer lentamente, se salpimenta, se añade un poco de caldo de salmón.
Cuando el pisto esté tierno, se añade el salmón. Se deja hacer unos 5 minutos y se retira.
Se sirve espolvoreado de perejil.
Se puede hacer también con filetes de salmón, partidos finos y hechos unos minutos al horno, con sal y pimienta, untados con aceite.
El pisto en este caso sería como guarnición.

PISTO MANCHEGO

Ingredientes (4 personas)

4 tomates pelados.
2 cebolletas.
2 calabacines.
2 dientes de ajo.
Aceite, sal.
Perejil picado.

Preparación

Lavamos pelamos y troceamos los tomates. Después troceamos las dos cebolletas frescas.
Picamos finamente los dos dientes de ajo y los dos calabacines los partimos en cuadrados pequeños.
Seguidamente ponemos toda la verdura que hemos picado en una cazuela al fuego con un chorro de aceite y sazonamos a nuestro agrado.
Después agregamos a la cazuela un cazillo de agua y lo dejamos cocer todo a fuego lento durante, al menos 25 minutos.
Para servir podemos espolvorear perejil picado y un chorrito de aceite de oliva por encima.
Se puede agregar también unos pimientos verdes troceados que pondremos junto con el resto de las verduras, al estilo de Cuenca.

PISTO DE HUEVO Y PIMIENTOS (FIDELIUS).

Ingredientes

1 kg de tomates maduros.
2 kg de pimientos verdes.
4 huevos.
Aceite y sal.

Preparación:

Pelamos los tomates y los ponemos troceados en una cazuela con aceite y sal a fuego bajo para que se hagan, dando vuelta a menudo.
En otra cazuela pondremos los pimientos, limpios, secos y partidos en trozos pequeños, con aceite y sal, a fuego bajo, moviéndolos frecuentemente.
Mientras tanto coceremos los huevos en una cacerola durante 15 minutos.
Cuando estén todos los ingredientes hechos, juntamos en una cazuela de barro, el tomate y los pimientos. Picamos los huevos duros y revolvemos todo.
Servimos en la cazuela del barro, frío o templado.

PIZZA DE RABO DE VACA

Ingredientes (4 personas)

- 2 bases de masa para pizza.
- 2 rabos de vaca.
- 8 cucharadas de tomate.
- 8 lonchas de queso fresco o mozzarella.
- 8 champiñones.
- 4 lonchas de jamón cocido.
- 2 pimientos del piquillo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.

Preparación

Cocemos los rabos de vaca con la cebolla, el tomate, el puerro y la zanahoria. Aparte, untamos las bases de masa de pizza con la salsa de tomate. Encima colocamos el jamón cocido en trocitos, la carne de rabo muy bien desmigajada y los champiñones cortados en láminas. Cubrimos todo esto con tiras de pimiento del piquillo y con las lonchas de mozzarella o queso fresco. Después, metemos al horno caliente a 180° durante 20 minutos aproximadamente. Sacamos y servimos calientes.

POLLO ASADO A LA OLLA

Ingredientes (4 personas)

1 ½ kg de pollo.
½ pastilla de starlux.
1 limón.
Una pizca de pimienta.
3 ajos.
2 rodajas de cebolla.
Un vaso de vino blanco.
½ vaso de aceite.
Sal.

Preparación:

Se limpia el pollo entero y coloca en la olla. Se rocía con el zumo de limón exprimido.
Se introduce en su interior, la pastilla de caldo el limón y la pimienta.
Se hecha en la olla los ajos enteros, la cebolla, el vino y el aceite, se pone a cocer durante 20 minutos, dándole la vuelta a los 10 minutos de cocción.

POLLO AL BRANDY

Ingredientes (4 personas)

4 cuartos de pollo.
3 cucharadas de aceite.
1 cebolla grande.
3 dientes de ajo.
1 copa de brandy.
½ limón.
Sal y pimienta.

Preparación:

Rociamos el pollo con el limón y salpimentamos. Lo ponemos en una bandeja de microondas, junto con el aceite e introducimos dentro del horno, durante 21 minutos.

A mitad de la cocción, añadimos la cebolla y los ajos bien picados, junto con la copa de brandy, le damos vueltas a los trozos de pollo y ponemos de nuevo el microondas en marcha.

Para acompañar este pollo lo podemos servir con una menestra de verduras o también con un gratinado de patatas.

POLLO AL LIMÓN

Ingredientes

1 pollo entero de 1 Kg. y 1/4.
un limón.
1 pastilla de caldo concentrado.
1 dl. de aceite.
ajos.
pimienta blanca.
sal.

Preparación

Limpiar bien el pollo entero y rellenar con el limón pelado y partido por la mitad y el cubito de caldo.
Por fuera, se unta el pollo con aceite, sal y pimienta y se mete en horno suave, en fuente refractaria, con los ajos y la cáscara de limón.
Mientras se asa, se riega de cuando en cuando, con su propio jugo.



POLLO A LA CERVEZA

Ingredientes (4 personas)

1 pollo.
2 cebollas.
2 zanahorias.
4 patatas.
3 vasos de cerveza.
50 grs. De harina.
1 vaso de aceite.
1 cucharadita de sal.
½ cucharadita de pimienta negra.

Preparación:

Espolvorear los trozos de pollo con la sal y la pimienta.
A continuación enharinar el pollo y sacudir para eliminar el exceso de harina.
Pelar y picar finamente las cebollas, Raspar, lavar y cortar las zanahorias en rodajitas.
Pelar y cortar las patatas en láminas.
Calentar el aceite en la cazuela e incorporar los trozos de pollo. Dejar freír hasta que queden bien doraditos por todos lados.
Añadir las cebollas y las zanahorias. Verter la cerveza. Tapar y dejar cocer a fuego lento 30 minutos.

POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes

1 pollo de 1 y ½ kg. en trozos.
3 cucharadas soperas de aceite.
2 cebollas.
6 cucharadas pequeñas de mostaza tipo Savora.
250 grs. de nata líquida.
1 rama de tomillo.
1 vasito de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

En una cacerola ponemos el aceite a calentar y rehogamos en él los trozos de pollo. Salpimentados antes. Pelamos y picamos la cebolla, añadimos junto con el tomillo y rociamos con vino blanco. Tapamos y dejamos que cueza suavemente durante 45 minutos.

Sacamos entonces los trozos de pollo, incorporamos la mostaza a las cebollas y el jugo que haya soltado el pollo, mezclamos y dejamos que cueza suavemente 8 minutos. Añadimos la nata y mezclamos. Probamos y rectificamos de sal. Volvemos a meter los trozos de pollo para calentar todo junto, pero sin que llegue a hervir. Servimos acompañado con patatas fritas.

POLLO AL ROMERO

Ingredientes (4 personas)

1 pollo de 1 ¼ Kg. cortado en trozos grandes.

Unas ramas de romero.

Unas ramitas de perejil.

2 dientes de ajo.

2 cucharadas de aceite de oliva.

Sal.

Pimienta negra molida.

1º copa de vino blanco.

1 hoja de laurel.

Preparación (En microondas)

Machacar en el mortero los ajos y el perejil, con un poco de sal. Añadir el aceite, el romero, la pimienta, el vino y mezclar todo bien. Colocar el pollo troceado en una fuente y regarlo con el adobo preparado añadiendo la hoja de laurel. Dejarlo macerar durante 2 horas.

A continuación calentar la bandeja de dorar durante 5 minutos en el microondas a potencia de 600 W. Agregar el pollo y conectar de nuevo el microondas 2 minutos. Dar la vuelta a los trozos, incorporando el adobo y conectar 6 minutos más.

Servir acompañado de patatas y verduras cocidas.

POLLO ASADO (ROSTIT)

Ingredientes (4 personas)

1 pollo.
40 ml de brandy.
40 ml de anís.
Canela en rama.
1 buen chorro de aceite de oliva.
2 vasos de agua.
50 grs. De manteca de cerdo.
Sal y pimienta.

Preparación:

Cortamos el pollo en 4 trozos, salpimentamos. Ponemos en una bandeja para horno, rociamos con el brandy, el anís, ponemos las ramitas de canela, lo regamos con un buen chorro de aceite de oliva, echamos los vasos de agua (sin cubrir completamente el pollo) y seguidamente pondremos por encima la manteca de cerdo a trocitos bien repartida.
Metemos en el horno por 1 o 2 horas. Dejaremos que se dore por ambos lados.

POLLO EN ESCALOPA

Ingredientes (4 personas)

4 pechugas de pollo deshuesadas.
2 huevos.
4 cucharadas de harina.
100 grs. de pan rallado.
½ lechuga.
2 zanahorias.
1 pizca de pimienta.
Aceite y sal.

Preparación

Cortamos cada pechuga en dos para que queden más delgaditas.
Salpimentamos.
Rebozamos muy ligeramente en harina y golpeándolas un poco para eliminar el sobrante.
Rebozamos con el huevo y el pan rallado.
Freímos en una sartén con abundante aceite.
Para que se queden doraditas pero bien hechas, primero freímos en aceite no muy caliente, luego las retiramos, se calienta bien el aceite y se fríen de nuevo hasta que tomen buen color.
Servir acompañado de lechuga y zanahoria rallada.

POLLO EN PEPITORIA

Ingredientes

1 Pollo mediano
1 cebolla
3 dientes de ajo
un vasito de vino blanco
100 gr. de jamón
un poquito de azafrán
sal
pimienta
aceite.
2 huevos
50 gramos de almendras crudas.

Preparación

Se espolvorea el pollo sin piel con sal y pimienta. Se fríe en el aceite.
En el mismo aceite se fríe la cebolla y el ajo finamente picados. Se sofríe también el jamón y se da un hervor todo junto con el vino blanco. Se le añade el azafrán machacado, la nuez moscada y la sal.
Se pone a cocer durante 1 hora y media.
Mientras cuece se ponen también a cocer los dos huevos.
Una vez que haya terminado la cocción del pollo se añade los huevos duros picados y las almendras también picadas. Se les da un hervor.

POLLO A LA CHILINDRON

Ingredientes

1 pollo mediano
sal
pimienta blanca molida
aceite
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 tomates
100 gr. de jamón serrano
almendra molida cruda.
1 pimiento verdes y 1 pimiento rojo

Preparación

Se espolvorea el sal y pimienta por el pollo troceado y sin piel. Se fríe con el aceite.

En el mismo aceite se fríe la cebolla, el ajo finamente picados. Así como los pimientos cortados en trocitos o tiras pequeñas. Cuando estén a medio hacer se le añade los tomates partidos en trocitos. Cuando ya este todo el sofrito hecho, se le echa al pollo por encima y se cubre con agua. Se pone a hervir durante 1 hora y media.

Por último se le incorpora las almendras trituras y los trocitos de jamón. Se da un hervor.

POLLO A LOS 7 PERFUMES

Ingredientes (4 personas)

4 porciones de pollo.
1 limón.
1 naranja.
½ taza de vino.
Canela, laurel, mostaza.
Orégano, Sal y pimienta.
Aceite.

Preparación:

Ponemos en un bol todos los ingredientes del perfume excepto el pollo, y los mezclamos.
Ponemos el pollo envuelto en un papel de aluminio y echamos la mezcla por encima. Tapamos con el papel de aluminio y lo metemos al horno. Lo dejamos hacer hasta que la carne se despegue del hueso y retiramos.
Se sirve con el jugo por encima.

POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes (4 personas)

6 pechugas de pollo (filetes).
1 vasito de vino blanco.
1 vasito de vinagre de jerez.
1 vasito de vinagre de vino.
¼ litro de caldo.
1 cebolla.
1 pimiento verde
1 zanahoria.
1 hoja de laurel.
1 escarola.
aceite, sal y pimienta.

Preparación

Picamos la zanahoria, el pimiento y la cebolla y lo rehogamos.
Añadimos el laurel y la sal. Rehogamos 10 minutos. Aparte, salpimentamos las pechugas y las doramos con un poco de aceite.
En la cazuela de rehogar las verduras incorporamos los vinagre, el vino, el caldo, las pechugas de pollo y unos granos de pimienta negra.
Cocemos 15 minutos, retiramos del fuego y dejamos macerar 24 horas.
Para servir, troceamos las pechugas. A su lado ponemos las hojas de escarola y aliñamos con las verduras rehogadas y el escabeche de la cazuela.
Este plato se sirve frío.

POLLO CON HONGOS

Ingredientes (6 personas)

6 u 8 porciones de pollo (muslos, pechuga deshuesada, etc.)

400 grs. De hongos (setas, champiñón) en lata.

500 grs. De crema dulce (nata).

1 sobre de crema de hongos deshidratada.

¼ de taza de vino blanco.

Preparación:

Se adoban las porciones de pollo con la crema de hongos, se pone en un refractario las porciones y se agregan los hongos junto con su jugo y la crema dulce. Se pone al horno a 300° por 30.

5 minutos antes de sacarlo del horno se agrega el vino.

Se puede acompañar con arroz blanco y verduras.

POLLO RELLENO

Ingredientes

1 pollo mediano deshuesado.
250 gr. de jamón de York.
250 gr. de queso de sandwiches o tranchetes.
aceite
un poquito de pimentón.

Preparación

El pollo deshuesado se pone en una tabla y se estira.
Se colocan dentro las lonchas de jamón de York y los tranchetes.
Se enrolla el pollo y se sujeta con cuerda para que no se abra. Se pone en una fuente de microondas y se añade las 2 cucharadas de aceite y un poquito de pimentón.
Se mete al microondas a máxima potencia durante 25 minutos.

PORRUSALDA

Ingredientes (6 personas)

1 y $\frac{3}{4}$ de kg de patatas.
6 puerros.
 $\frac{1}{4}$ de kg. De bacalao salado.
1 pimiento verde.
Aceite y sal.

Preparación:

Dejar el bacalao en remojo toda la noche, cambiándole el agua una vez. Lavar y trocear las verduras.

Ponemos un poco de aceite en una cazuela y rehogamos durante 4 minutos las patatas, los puerros y los pimientos.

Añadimos 5 tazones de agua y dejamos cocer durante 30 minutos.

A mitad de la cocción, pelamos el bacalao, le quitamos las espinas, troceamos y le echamos de nuevo a la cazuela, rectificamos de sal.

POSTRE DE PIÑA Y LIMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 bote de 1 kg. De piña en almíbar.

½ l. De nata líquida.

1 ½ sobre de gelatina de limón.

Preparación:

Montar la nata líquida con una varilla.

Calentar en un bol el jugo de la piña. Pasar con la batidora la piña troceada hasta hacer puré.

En el jugo de piña que hemos calentado echamos el sobre de gelatina de limón removiéndolo bien, lo mezclamos con la piña triturada y con la nata montada y lo echamos en un molde de bizcocho, lo metemos al frigorífico hasta que cuaje. Cuando haya cuajado metemos el molde en agua caliente para desmoldarlo

POTAJE CASTELLANO

Ingredientes

½ kg. de garbanzos.
½ kg. de espinacas.
2 zanahorias.
2 hojas de laurel.
4 dientes de ajo.
1 cebolla.
2 huevos cocidos.
1 cucharada de harina.
1 cucharada de pimentón.
Aceite y sal.

Preparación

Dejamos los garbanzos con una hoja de laurel a remojo la noche anterior.
Picamos las zanahorias, media cebolla y las espinacas.
Cocemos en agua caliente los garbanzos, las verduras picadas y el laurel.
Dejamos a fuego lento un par de horas.
Aparte, hacemos un sofrito con la otra media cebolla picada y los ajos picados.
Cuando esté casi rehogado, añadimos la harina, el pimentón y un cazo de caldo de garbanzos y cocemos otros 5 minutos.
Servimos con huevo picado.

POTAJE DE GARBANZOS CONQUENSE

Ingredientes

5 puñados de garbanzos.
1 puñado de espinacas.
5 patatas.
1 tomate.
1 cebolla.
sal y aceite.

Para el relleno:

100 grs de bacalao desmenuzado.
1 cebolla.
2 huevos.
harina.
aceite.

Preparación

Los garbanzos deben haberse puesto en remojo la noche anterior con agua fría.

En un puchero se ponen a hervir los garbanzos. Cuando estén a punto de cocer se echan un puñado de espinacas ya limpias y cortadas, las patatas cortadas en esquinadas.

Se hace una sofrito con el tomate y la cebolla muy menuda y un poco de sal.

Se añade al puchero y se pone a hervir, durante 1 hora.

Mientras tanto se prepara el relleno.

Se pone en una sartén con aceite la cebolla muy finamente picada, el bacalao desalado la noche anterior en agua y desmenuzado. Se dan unas vueltas y se añade los huevos batidos y se agrega harina hasta formar una pasta blanda.

Se pone en un plato y se va cogiendo porciones de esta mezcla con una cuchara. Se fríen en aceite abundante y a fuego fuerte.

Por último cuando el potaje este ya hecho se añaden los rellenos y se le da un hervor a todo junto.

POTAJE DE GARBANZOS DE VIERNES SANTO

Ingredientes

350 grs. de garbanzos.
250 grs. de judías bancas.
250 grs. de bacalao.
200 grs. de espinacas.
6 huevos.
Aceite, vinagre.
Harina, sal, pimentón dulce.
2 dientes de ajo.
½ cebolla.

Preparación

La noche anterior se ponen en remojo, el bacalao, con los garbanzos y las judías todo junto, en agua fría.

Se ponen a cocer los garbanzos con las judías en la olla super-rápida, durante 20 minutos.

Mientras tanto se reboza el bacalao en harina y huevo y se fríe en el aceite.

En el mismo aceite, se fríe el ajo y la cebolla muy bien picados. Apartar un poquito de aceite y añadir en este una cucharadita pequeña de harina y un pellizco de pimentón, dar una vuelta.

En el aceite con la cebolla y el ajo, freír las espinacas una vez estén cocidas.

Cuando los garbanzos estén cocidos, se separa una cucharada de garbanzo y otra de judías. Se aplasta y se le añade un chorrito de vinagre.

Se añade el sofrito a los garbanzos y también las espinacas.

Se agrega la cucharada de garbanzos aplastados, el aceite con la harina y el pimentón al potaje.

Se ponen a hervir 5 huevos durante 20 minutos, para que se queden duros.

(Uno por persona). De estos huevos 4, si queremos los podremos freír, abiertos por la mitad, también con harina y huevo como hicimos con el bacalao.

El último huevo lo picaremos finamente y lo añadimos al potaje así como un poquito de azafrán machacado y sal si fuera necesaria.

Una vez estén todos los ingredientes juntos, se pondrá a hervir durante 10 minutos teniendo cuidado que no se pegue el guiso.

POTAJE DE GARBANZOS

Ingredientes

400 grs. de garbanzos.
1 cebolla mediana.
1 cabeza de ajos entera.
50 grs. de jamón serrano en trozo.
1 hueso de codillo de jamón.
2 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharada pequeña de pimienta, sal.
2 ramitas de azafrán.
1 huevo duro.

Preparación

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior en agua fría.
Poner agua a punto de hervir y echar los garbanzos escurridos del agua del remojo. Añadir la cebolla, la cabeza de ajos, el codillo y el jamón.
Cocer hasta que los garbanzos estén bandos en la olla super-rápida 20 minutos.
En una sartén se pone el aceite a calentar y con cuidado de que no se queme se pone el pimentón a rehogar. Se añade este sofrito a los garbanzos.
Machacamos en el mortero el azafrán y lo diluimos con un poco del caldo de los garbanzos. Y lo incorporamos a estos.
Se trituran unos pocos garbanzos y se agrega todo a la olla donde están los garbanzos. Se comprueba de sal y se rectifica si hace falta.
Se separa los ajos, la cebolla y el hueso y se tiran.
Se aparta el jamón también se corta en trocitos y se añade al potaje.
Se sirve caliente en sopera espolvoreado con huevo duro por encima.

POTAJE SERRANO

Ingredientes (6 personas)

¾ de judías pintas.
½ kg de patatas.
2 patas de cerdo,
1 trozo de espinazo de cerdo.
6 morcillas.
2 cebollas.
2 hojas de laurel.
1 cabeza de ajos.
1 cacillo de tomate frito.
Pimentón y sal.
Aceite de oliva.

Preparación:

Ponemos a remojar las judías la noche anterior.
Después de lavar las judías se ponen a cocer en una olla, junto con las patas, morcillas, ajos, laurel y cebolla.
Cuando estén casi cocidas, se le agrega las patatas cortadas en cuadraditos.
Poco antes de cocerse las patatas, se le hace un sofrito con cebolla, pimentón y tomate, se pone a punto de sal y se deja cocer 5 minutos.
Si durante la cocción hubiera que añadir agua, ésta será fría._

PUCHERO ESTILO CATALÁN

Ingredientes (4 personas)

¼ de gallina.
1 repollo.
4 patatas medianas.
Unas ramas de apio.
1 kg. De rabo de vaca.
2 chorizos.
1 taza de arroz.
1 taza de fideos gruesos.
½ limón.
2 litros de agua.

Pelota catalana:

¼ de carne picada.
2 o 3 dientes de ajo.
2 cucharadas de perejil picado.
Sal y pimienta.
2 huevos.
Pan rallado y harina.

Preparación:

Ponemos a hervir el agua y se agrega el rabo, la gallina, el apio y se deja hasta que la carne este tierna.

Agregamos ahora el repollo con las hojas separadas, las patatas peladas y enteras y los chorizos enteros también. Y se deja hervir un rato.

Mientras tanto iremos haciendo la pelota. Ponemos en un bol la carne picada, los ajos picados, el perejil y el jugo del medio limón, una cucharadita de sal, la pimienta, los huevos y 2 cucharadas de pan rallado. Se amasa y se forma la pelota alargada. Se reboza esta en harina.

Por último se agrega la pelota y se deja cocer 10 minutos más.

Pasado este tiempo agregamos el arroz y los fideos y se deja 15 o 20 minutos. Se sirve con la pelota cortada en 4 cachos y los chorizos por la mitad para repartirlo todo en cada plato a partes iguales.

PUCHERO ESTILO MURCIANO

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De garbanzos.
¼ kg. De patatas.
¼ kg. De boniatos.
1 cebolla grande.
2 tomates medianos.
¼ kg. De zapallo.
6 dientes de ajo.
¼ taza de aceite.
2 ramas de apio.
1 puerro.
½ kg. De carne picada
2 huevos.
Sal y pimienta.
Pan rallado y harina.
½ limón.
Perejil.

Preparación:

Ponemos los garbanzos con el agua a remojar la noche anterior.
Ponemos los garbanzos a cocer, hasta que estén tiernos. Agregamos las patatas, los boniatos, el apio, la cebolla, el tomate, el zapallo y los puerros todos enteros y se deja hervir hasta que todas las verduras estén cocidas. Se saca la cebolla, el zapallo y el tomate y se reservan.
Ponemos en un bol la carne picada, los huevos, el perejil, la sal, la pimienta el ajo picado, el zumo del limón y el pan rallado, lo amasamos y hacemos 4 pelotas, que pasamos por harina.
Agregamos la pelota a la cacerola y dejamos hervir durante 15 minutos.
Con las verduras que teníamos apartadas haremos una salsa en el mortero con ajo, sal, el zapallo, la cebolla y el tomate. Lo aplastaremos todo muy bien y le agregamos el aceite y se revuelve.
Se sirven los garbanzos y las otras verduras con esta salsa murciana.
Se hace una sopa con el caldo y se sirve como primer plato.
Como segundo plato, se sirve las pelotas, las patatas, los boniatos individuales en cada plato junto con las verduras y los garbanzos con la salsa.

PULPO “ A FEIRA”

Ingredientes

Pulpo.
Aceite de oliva.
Pimentón picante.
Sal gorda.

Preparación:

El pulpo debe de estar previamente golpeado, o en su defecto habrá que congelarlo.
Se pone abundante agua a hervir en una cazuela (sin sal), cuando hierva a borbotones se sumerge el pulpo tres veces y posteriormente se cuece hasta que este blando (el tiempo depende del tamaño del pulpo).
Una vez cocido se escurre y se corta en rodajas no muy finas que se colocan en un plato (a ser posible de madera), se espolvorea con el pimentón picante y la sal gorda, finamente se riega con el aceite de oliva crudo.

PUDDING DE PESCADO

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de arroz delicias Pescanova 400 grs.
½ kg. de cebollas.
½ kg. de tomates.
3 huevos.
2 hojas de laurel.
½ vaso de vino blanco.
½ limón.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según instrucciones de los envases.
Hacer un sofrito con la cebolla picada, los tomates, y los ajos bien rallados.
A continuación, desmenuzar el pescado, una vez descongelado y añadirlo al sofrito con los huevos batidos.
Disponer todo en un molde untado con mantequilla y espolvorear con pan rallado.
Cocer al baño María en el horno durante 45 minutos.
Para la guarnición:
Preparar el arroz delicias según las instrucciones del envase. Añadir un poco de aceite y vinagre.
Servir acompañando al pudding de pescado.

Sugerencias

Se puede elaborar con el pescado cocido.

PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA

Ingredientes

1 estuche de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
1 bolsa de filetes de merluza sin piel Pescanova 400 grs.
1 hoja de laurel.
1 cebolla.
Aceite y sal.

Preparación

Verter el contenido del envase de verduras, sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo. Añadir 2 cucharadas de aceite. Dejar cocer de 12 a 15 minutos, a partir del momento en que el agua vuelva a hervir.
Pasar las verduras por la batidora con un poco de caldo hasta obtener la consistencia deseada (puré).
Cocer la merluza 5 minutos en agua con el laurel, sal y la cebolla hecha rodajas finas.
Trocear la merluza.
Servir con el puré en el fondo del plato y la merluza por encima.

PURÉ DE VERDURAS CON POLLO

Ingredientes

1 estuche de judías, zanahorias, acelgas, patatas y puerros Pescanova 450 grs.
1 muslo de pollo.
1 trocito de calabaza.
Caldo de carne.
Aceite y sal.

Preparación

Verter el contenido del envase, sin descongelar, en un recipiente con agua hirviendo.
Añadir dos cucharadas de aceite, la calabaza troceada y el pollo. Dejar hervir y añadir el caldo de carne.
Batir todo en la batidora y servir adornado de huevo duro picado.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes (4 personas)

6 pimientos verdes medianos.
16 puerros.
1 cucharada de queso rallado.
½ litro de bechamel.
Sal y aceite.

Preparación

Limpiamos bien los puerros y los ponemos a cocer en agua hirviendo con sal, durante 25 minutos. Cuando estén cocidos los escurrimos y los reservamos aparte.

Después limpiamos y cortamos en aros los pimientos verdes.

Seguidamente echamos un chorro de aceite en la sartén, cuando esté caliente freímos los pimientos.

A continuación los escurrimos y los colocamos en una fuente resistente al calor.

Por último ponemos encima los puerros y los cubrimos con la bechamel.

Espolvoreamos con queso rallado y ponemos en el horno a gratinar durante 5 minutos.

QUESO FRITO

Ingredientes (6 personas)

600 grs. de queso blando de oveja.

Harina.

Huevo.

Aceite abundante.

Preparación:

Se corta el queso en porciones.

Lo rebozamos en huevo batido y después en harina o pan rallado.

Ponemos abundante aceite a calentar, debe de estar muy caliente.

Se mete el queso en el aceite y se deja dorar, se le da vuelta con mucho cuidado, pues el queso tiende a fundirse con el calor y se podría romper.

Se saca del aceite y se sirve inmediatamente.



RAGOUT DE CERDO

Ingredientes (4 personas)

850 grs. De carne magra de cerdo.
1 cebolla.
1 hoja de laurel.
4 zanahorias.
La cáscara de un limón.
40 grs, de harina.
2 vasos de caldo de pollo.
100 grs. De judías blancas.
Pimienta negra.
Aceite y sal.

Preparación:

Cortamos la carne en dados, picamos la cebolla, cortamos la piel de limón en tiras finas y las zanahorias en rodajas.
En una cazuela con aceite freímos el cerdo hasta que esté dorado. Escurrimos y reservamos.
En el mismo aceite sofreímos la cebolla, añadimos la harina, removemos y vertimos lentamente el caldo.
Llevamos a ebullición, dejamos espesar, añadimos las zanahorias, el limón, las judías (previo remojo de 1 noche), salpimentamos y dejamos cocer 10 minutos.
Incorporamos nuevamente la carne, cocemos durante 2 horas a fuego lento, rectificar de sal y espolvorear con perejil picado.

RAGOUT DE RABO DE BUEY

Ingredientes

800 grs. de rabo de buey.
200 grs. de cebolla.
2 dientes de ajo.
250 grs. de puré de tomate.
200 grs. de zanahorias.
1 puerro muy picado.
¼ Litro de agua.
50 cc. de aceite.
1 cucharada de harina.
1 vaso de vino tinto.
apio.
especias al gusto.

Preparación

Poner aceite en una olla y dorar los trozos de rabo, cortados en trozos regulares. Reservarlos en una fuente.
En la grasa que nos queda, dorar las verduras, las patatas (si se desean) y añadir las especias y el tomate.
Cuando han llegado a este punto añadir el vino y los trozos de rabo. Cerrar la olla y mantener en cocción 20 minutos aproximadamente.

RAGU DE VACA CON VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De morcillo de vaca en trozos.
4 cucharadas de aceite de oliva.
25 grs. De mantequilla.
750 ml. De caldo de carne.
200 ml. De vino tinto.
1 cebolla picada.
1 diente de ajo.
2 cucharadas de harina.
½ cucharadita de mostaza fuerte.
1 hoja de laurel.
250 grs. De zanahorias pequeñas.
250 grs. De guisantes.
350 grs, de patatas nuevas.
Sal y pimienta.
Perejil picado.

Preparación:

Se calienta el aceite en una cacerola y se dora la carne por todos los lados. Se pasa a una fuente y se reserva.

En el mismo aceite se sofríe la cebolla picada y el ajo pelado y machacado. Cuando empiece a tomar color, se espolvorea la harina se revuelve y se dora durante un minuto más.

Se va añadiendo el vino poco a poco junto con la mostaza y la hoja de laurel, se incorpora la carne a la cazuela, se le dan unas vueltas, se salpimenta y se baña con el caldo caliente. Se tapa bien la cazuela y se deja cocer la carne a fuego lento durante 1 hora aproximadamente.

Pasado este tiempo, se agrega las patatas y las zanahorias raspadas y enteras y se cuecen 15 minutos.

Se incorporan entonces los guisantes, se rectifica de sal, si fuera necesario y se continúa la cocción unos 10 o 15 minutos más, hasta que la carne y las verduras estén tiernas.

Se sirve el ragú espolvoreado con un poco de perejil picado. _

RAJAS DE SALMÓN AL HORNO

Ingredientes

4 rajas de salmón.
200 grs. de nata.
50 grs. de queso rallado fino.
1 vaso de aceite para freír el pescado.
1 plato de harina.
Sal.

Preparación

Ponemos en una sartén con el aceite. Rebozamos el salmón por ambas caras con harina, sacudimos un poco para que caiga la sobrante. La freímos.
En una fuente de horno untamos el fondo con un poco de aceite. Salamos las rodajas por ambas caras y pasamos a la fuente.
Montamos la nata con la batidora y repartimos por encima del salmón, tiene que estar bien espesa para que no se escurra. Salamos ligeramente, espolvoreamos con queso rallado y metemos al horno, hasta que el queso este dorado. Servimos en la misma fuente

RAPE ALANGOSTADO

Ingredientes

½ kg. de rape de la parte ancha.
100 grs. de pimentón dulce.
Papel de aluminio.

Para el adorno:

8 langostinos pelado y cocidos.
tomate.
Huevos duros.
Salsa mahonesa.

Para la salsa rosa:

Mahonesa.
Brandy, tabasco.
Ketchup.
Zumo de naranja o de limón.

Para la salsa vinagreta:

Sal, ajo, aceite, vinagre.
Perejil y ½ huevo cocido.

Preparación

Sazonamos el rape limpio y sin espinas. Lo pasamos por pimentón y cuidamos de que se impregne bien. Lo envolvemos en papel de aluminio y lo cocemos en agua salada durante 10 minutos. Retiramos y cortamos en rodajas de medio centímetro de grosor.

Para servir, en una fuente ponemos unas hojas de lechuga en juliana. Alrededor, colocamos las rodajas de rape, los langostinos abiertos por la mitad sobre la lechuga y las distintas salsas.

RAPE ALANGOSTADO INTERNET

Ingredientes

1 cola de rape.
Pimentón dulce.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
Sal.

Preparación:

Quitamos la piel y la espina, separando los dos lomos de la cola, los limpiamos perfectamente de pellejos y pieles y los salamos.

Con un cordel procedemos a atar cada lomo de manera que hagamos la forma de anillo a lo largo del lomo (lo más parecido a una cola de langosta). Untamos especialmente por la parte superior con pimentón dulce y dejamos reposar las colas 2 horas.

En una cazuela ponemos agua a hervir, añadimos los dientes de ajo, la cebolla troceada y las 2 hojas de laurel e introducimos los lomos de rape. Lo dejamos cocer todo a fuego lento unos 10 o 15 minutos dependiendo del tamaño de los lomos.

Una vez cocido, dejamos que se enfríe, retiramos el cordel y procedemos a cortar los lomos en rodajas.

Servir acompañado de una salsa (mahonesa por ejemplo).

RAPE A LA AMERICANA

Ingredientes

2 envases de filetes de rape Pescanova 250 grs.
1 estuche de langostinos Pescanova 400 grs.
1 bolsa de Gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 kg. de tomates.
1 copa de brandy.
3 cebollas.
¼ litro de caldo de pescado.
50 grs. de mantequilla.
Eneldo picado.
Perejil y sal.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova, siguiendo las instrucciones de los envases.
Pelar los langostinos.
Rehogar en una sartén con aceite las 3 cebollas muy picadas. Cuando estén doradas, añadir los tomates, cortados finamente, sazonar y freír a fuego lento.
Añadir las cáscaras y las cabezas del marisco. Flamear con ½ copa de brandy, agregar el caldo y dejar cocer 20 minutos, sin dejar de remover.
Triturar y pasar por el chino.
En una sartén untada con mantequilla, rehogar las gambas y los langostinos.
Incorporar los filetes de rape, salpimentados, rehogar y flamear con el resto del brandy.
Añadir el eneldo y el perejil picado.
Cubrir con la salsa y cocer 2 minutos moviendo la cazuela.

RAPE A LA GALLEGA

Ingredientes

2 envases de filetes de rape Pescanova 250 grs.
6 patatas medianas.
4 dientes de ajo.
½ cebolla.
1 cucharada de pimentón dulce.
½ vaso de vino blanco.
½ vaso de vinagre.
Aceite, sal.
1 hoja de laurel.

Preparación

Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas. Disponerlas en una cazuela con agua, sal, cebolla cortada en rodajas grandes, laurel, vino blanco y un chorro de aceite de oliva.

Cuando las patatas estén tiernas, añadir los filetes y dejar cocer de 5 a 7 minutos. Retirar del fuego y reservar.

Sofreír los ajos cortados en láminas hasta que se doren. Retirar del fuego y rehogar el pimentón en la misma sartén.

Añadir el agua de cocer las patatas y un chorro de vinagre.

Colocar las patatas en una cazuela, disponer los filetes de rape y añadir la salsa preparada. Dejar cocer a fuego moderado hasta que rompa a hervir.

RAPE CON ALMEJAS Y GAMBAS

Ingredientes

1 estuche de lomos de rape Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
200 grs. de almejas.
Mantequilla.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
Vino blanco seco.
Harina, laurel, perejil.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar los lomos de rape según las indicaciones del envase.
Salpimentarlos, pasarlos por harina y dorar con la mantequilla, preferiblemente en una cazuela de barro.
En la misma cazuela, dorar la cebolla y el ajo picados. A continuación, añadir las almejas, las gambas peladas y media hoja de laurel. Rehogar y, cuando hierva el caldo, añadir el vino, el rape, el perejil picado y los guisantes. Dejar cocer a fuego lento.

RAPE CON PATATAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de patatas.
8 rodajas de rape.
2 pimientos morrones en conserva.
2 huevos.
2 dientes de ajo.
Harina para rebozar.
200 grs. de tomate triturado.
1 vasito de vino blanco.
1 cucharada de levadura en polvo Royal.
Aceite y sal.

Preparación

Lavar el pescado y salarlo. Rebozarlo pasándolo por la harina mezclada con la levadura y luego por los huevos batidos.
Freírlo en aceite caliente hasta que esté dorado. Reservarlo al calor.
Pelar y cortar las patatas en rodajas y el pimiento a tiras. Picar el ajo.
Freír durante 5 minutos los pimientos en el mismo aceite de freír el pescado.
En una cazuela aparte con aceite, colocar las patatas, las tiras de pimiento, el tomate, el vino, el ajo, sal y agua (que cubra las patatas). Cocer 10 minutos.
Incorporar el pescado y cocer durante 10 minutos más removiendo de vez en cuando con cuidado para evitar que se deshaga.

RAYA A LA SIDRA

Ingredientes (4 personas)

1 Kg. de raya en trozos.
½ vaso de sidra.
1 cebolla picada.
½ vaso de aceite de oliva.
2 patatas en lonchas.
Sal, agua.
Pimienta y perejil picado.

Preparación

Ponemos en una cazuela un chorro de aceite. Cuando esté caliente agregamos la cebolla que habremos picado previamente y rehogamos.

A continuación, incorporamos las patatas en lonchas de medio centímetro cada una.

Seguidamente, y transcurridos 15 minutos desde que hayamos echado las patatas, agregamos la raya en trozos, salpimentada y a la sidra.

Dejamos que la raya cueza durante 3 minutos por cada lado para que se haga bien, probando de sal y removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

REDONDO A LA NARANJA

Ingredientes (4 personas)

1 redondo de pavo de 1 kg.
3 naranjas.
1 dl de nata líquida.
1 copita de cognac,
20 grs. de mantequilla.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.
100 grs. de almendra fileteada.

Preparación

Colocar en una fuente para horno el redondo, salpimentado. Regar con un chorrito de aceite, el zumo de 2 naranjas y la copita de cognac. Asar a horno fuerte durante 30 minutos. Hasta que quede bien dorado, comprobar con un palito el punto de cocción y reservar. En una sartén mezclaremos los jugos de la cocción con la nata líquida y reduciremos a fuego lento. Cortamos el redondo en rodajas, salsear y adornar con las almendras y gajos de naranja salteados en mantequilla.

REDONDO MECHADO

Ingredientes (4 personas)

1,250 kgs. De redondo.
200 grs. De tiras de panceta o tocino.
2 zanahorias.
1 cebolla.
2 tomates.
2 vasos de vino tinto.
2 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Mechar el redondo para que quede más jugoso, con un aparato especial se le meten 5 o 6 tiras de tocino o panceta.
En una sartén con 4 o 5 cucharadas de aceite salpimentamos el redondo y lo ponemos a dorar. Cuando esta dorado le ponemos las zanahorias, los tomates, los ajos y el laurel. Cuando este rehogado echamos el vino tinto y lo metemos al horno precalentado a 170 grados 40 o 50 minutos. Sacamos el redondo, lo hacemos filetes, y la salsa la pasamos por el pasapurés

REVUELTO A LA MANCHEGA

Ingredientes

1 cebolla.
2 pimientos verdes.
1 calabacín.
2 tomates.
100 grs. de jamón.
6 huevos.
Picatostes de pan frito.
Sal, aceite de oliva.
Perejil picado.

Preparación

Se pela y pica la cebolla muy fina, después partimos los pimientos verdes en tiras. A continuación, troceamos el tomate en cuadritos y por último cortamos el calabacín también en tiras. Seguidamente rehogamos todas las verduras en aceite, salamos al gusto y cuando estén tiernas, añadimos el jamón. Dejamos el guiso unos minutos al fuego y añadimos los huevos ligeramente batidos con el perejil picado, de nuevo ponemos a punto de sal y servimos. Podemos acompañar este plato con unos picatostes de pan frito para adornar y hacerlo más apetitoso.

REVUELTO DE AJOS TIERNOS

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de ajos tiernos.

6 huevos.

Aceite, Sal y pimienta.

Preparación

Pelar y trocear los ajos tiernos. Rehogarlos durante 10 minutos en una sartén con aceite.

Añadimos los huevos batidos salpimentamos y removemos hasta que cuajen.

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, SETAS Y GULAS

Ingredientes

50 grs. de setas.
200 grs de espárragos trigueros.
50 grs. de gulas.
3 huevos.
½ diente de ajo.
½ dl de aceite de oliva y sal.

Preparación

Limpiar bien las setas con un trapo y desmenuzarlas con la mano.
Limpiar también los espárragos trigueros.
Batir los huevos.
Colocamos el aceite en una sartén a fuego lento. Añadimos el ½ ajo picado y las setas. Las dejamos durante 1 minuto y añadimos los espárragos, lo dejamos que se haga un poco de tiempo y añadimos las gulas. Les damos unas vueltas y agregamos ahora los huevos. Revolver todos los ingredientes con una espumadera para que se junten, procurando que quede muy jugoso.

REVUELTO DE GUISANTES Y HABAS

Ingredientes

1 bolsa de habas pequeñas Pescanova 400 grs..

1 bolsa de guisantes Pescanova 400 grs.

½ Kg. de tomates.

6 huevos.

Mantequilla.

Sal y pimienta.

Preparación

Cocer los guisantes y las habas Pescanova, según las instrucciones del envase.

En una sartén, con un poco de aceite y mantequilla, rehogar las habas, los guisantes y el tomate pelado, cortado en cuadraditos.

Batir los huevos muy poco. Añadir al revuelto de verduras. Salpimentar y dejar hacer muy poco.

Servir acompañado de pan tostado. Adornar con un poco de lechuga y zanahoria rallada.

REVUELTO DE HABAS CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de habas tiernas.
50 grs. de jamón.
2 dientes de ajo.
2 cebolletas.
50 grs. de pasas.
25 grs. de piñones.
Aceite y sal.

Preparación

Cocemos las habas frescas con agua, aceite y sal. Escurrimos y reservamos.
Picamos las cebolletas y los ajos y los freímos en una sartén con aceite.
Añadimos el jamón cortado en tiras, a continuación, los piñones. Rehogamos 3 minutos y echamos las habas.
Por último, agregamos las pasas y servimos.

REVUELTO DE PATATAS CON QUESO

Ingredientes

1 kg. de patatas.
3 cebollas.
3 cucharadas soperas de aceite.
50 grs. de mantequilla.
4 lonchas de beicón.
300 grs. de queso Brie o Camembert.

Preparación

Pelamos las patatas, las cortamos en cúbitos. Pelamos y picamos las cebollas. En una sartén ponemos la mantequilla junto con el aceite, a calentar y cuando ésta se haya derretido echamos la cebolla, el beicón y las patatas y rehogamos todo ello removiendo con una cuchara de madera sin cesar. Cuando ambas cosas tengan un bonito color dorado cubrimos todo ello con láminas de queso. Tapamos la sartén para que el queso se derrita y en cuanto esté servimos en seguida. _

REVUELTO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS

Ingredientes

1 estuche de pimientos del piquillo Pescanova 300 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 cebolleta.
8 huevos.
Ajo, perejil.
Sal, aceite.

Preparación

Descongelar los pimientos del piquillo, según indicaciones del estuche.
Rehogarlos en una sartén con aceite y reservarlos calientes.
Poner en otra sartén con aceite, el ajo y la cebolleta picados. Cuando estén dorados, añadir las gambas, sazonar al gusto y saltear.
Agregar los huevos batidos con el perejil y sal y dar vueltas para que cuajen.
Colocar el revuelto en una plato y agregar los pimientos alrededor.

REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS

Ingredientes (4 personas)

5 ajetes.
300 grs. de lomo de salmón.
6 huevos.
Perejil, sal.
Pimienta blanca, aceite.
1 cucharada de nata líquida.

Preparación

Limpiamos y troceamos el salmón en trozos pequeños daditos. También limpiamos y picamos los ajetes.
Seguidamente en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, doramos los ajetes picados.
A continuación, añadimos los trozos de salmón y los salteamos durante unos tres minutos.
Aparte batimos los huevos con sal, perejil y pimienta. Cuando estén batidos añadimos la cucharada de nata líquida que teníamos preparada y mezclamos bien. Una vez hecho esto incorporamos a la sartén con los ajetes y el salmón. Removemos en la sartén para que el huevo no se nos cuaje del todo y servimos.

REVUELTO DE SALMÓN NORUEGO SOBRE TOSTADAS

Ingredientes (6 personas)

6 - 8 huevos.
400 grs. de salmón ahumado.
½ vaso de leche.
Sal y pimienta.
6 rebanadas de pan tostado.
Cebollinos o perejil.
Aceite de oliva virgen.

Preparación

Se baten los huevos con la leche. Se añade el salmón partido menudo, sal y un poco de pimienta.
Se cuaja al baño María sin dejar de batir. Tiene que quedar esponjoso. retirar.
Las rebanadas de pan tostado se colocan en una fuente o plato, se vierte sobre ellas un chorrito de aceite y encima de cada una el revuelto de salmón.
Se espolvorea el cebollino fresco picado o el perejil y se adorna con unas tiras de salmón.
Servir bien calientes.
Se puede hacer también mezclando salmón ahumado y fresco.
Si se cuaja en sartén con un poco de aceite, no se hace con leche.

REVUELTO DE SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS

Ingredientes

1 estuche de setas, gambas y espinacas Pescanova 450 grs.

6 huevos.

Aceite, ajo y sal.

Preparación

Descongelar las gambas y setas bajo el grifo de agua fría. Escaldar las espinacas durante 5 minutos aproximadamente y escurrir.

Sofreír el ajo cortado en láminas y saltear los ingredientes.

Sazonar e incorporar los huevos batidos sin dejar de remover hasta que esté cuajado al gusto.

RIÑONES AL JEREZ

Ingredientes

2 riñones de ternera.
1 vaso de Jerez seco.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
Harina y perejil.
Aceite de oliva y sal.
El zumo de 1 limón o vinagre.

Preparación:

Lo primero es limpiar bien los riñones, que han de ser de ternera lo más joven posible. Para ello les quitamos la telilla fina que los cubre, los abrimos a la mitad y les limpiamos de todo el sebo que tienen en el interior.

Los cortamos en rodajas muy finas y los rociamos con el zumo del limón, manteniéndolos así unos $\frac{3}{4}$ de hora. Se pone una cazuela al fuego con agua y ayudándonos de un colador o algo similar vamos escaldando pequeñas cantidades de riñones durante unos instantes, conviene cambiar el agua de vez en cuando, los escurrimos y los secamos bien.

Una vez bien limpios, los maceramos durante al menos una hora con la mitad del jerez y los dientes de ajo machacados previamente.

En una sartén sofreímos la cebolla finamente a fuego lento hasta que este en su punto, añadiendo hacia el final de la cocción un poco de perejil picado.

Sazonamos los riñones con sal y los añadimos a la sartén, rehogándolos durante 5 o 6 minutos, echamos la otra mitad del jerez y una cucharadita de harina, cocinamos durante otros 5 minutos y servimos en el momento.

RIÑONES DE CORDERO AL VINO CON PASTA

Ingredientes

10 riñones de cordero.
2 dientes de ajo.
200 grs. de pasta.
2 cebollas.
1 vaso de vino tinto.
1 vaso de caldo de carne o ave.
Pan rallado, Aceite y sal.
Tomillo y pimienta negra.

Preparación

Cocemos la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Escurrimos y reservamos.
Picamos la cebolla y los ajos y ponemos a rehogar. Añadimos el vino y el caldo y dejamos cocer hasta que reduzca a la mitad.
Limpiamos los riñones, los cortamos, salpimentamos y los salteamos con ajo y un poco de aceite. Los espolvoreamos de pan rallado y los echamos al cazo con la salsa.
Dejamos cocer 5 minutos agregando una pizca de tomillo. Salteamos la pasta con un poco de aceite y la colocamos en el fondo del plato.
En el centro se colocan los riñones con su salsa y se sirven.



RODAJAS DE MERLUZA CON ALCACHOFAS

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de corazones de alcachofas Pescanova 400 grs.
2 cebollas.
3 tomates.
Ajo, aceite.
Vino blanco, laurel.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar las rodajas de merluza según indicaciones del envase.
Salpimentar al gusto y pasarlas ligeramente por la plancha. Reservar caliente.
Sofreír las cebollas bien picaditas en una cazuela con aceite caliente y añadir el diente de ajo. Cuando las cebollas estén transparentes, añadir los tomates troceados y el vino blanco. Cocer 15 minutos e incorporar las rodajas durante 10 minutos. Retirar la merluza y colar la salsa por el chino. Acompañar con las alcachofas cocidas y rehogadas en mantequilla.

RODAJAS DE RAPE AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de rape limpias.
2 cebolletas picadas finas.
250 grs. de champiñones fileteados.
Sal.
1 vaso de vino blando.
1 cucharada de pan rallado.
Perejil picado, aceite.

Preparación

Cubrimos el fondo de una fuente de horno con la mitad de las cebolletas y los champiñones. Colocamos encima el rape sazonado y cubrimos con el resto de las cebolletas y los champiñones. Agregamos el vino, un chorro de aceite y espolvoreamos con pan rallado y perejil. Metemos al horno caliente a 170° durante 30 minutos.

Para servir, ponemos el rape en una fuente y salseamos con el jugo que haya ido soltando en el horno.

ROLLITOS DE FRANCESA CON SALMO Y CAVIAR

Ingredientes

3 Huevos
una loncha de salmón ahumado
un poquito de queso Philadelphia con hierbas
un bote de caviar de Mujol.

Preparación

Se hace una tortilla francesa con los huevos.
Se pone encima el salmón ahumado el queso fresco Philadelphia untando.
Se hacen redondelitos y se ponen en el frigorífico.
En una fuente se ponen los redondelitos y se cubre por encima con el caviar de Mujol.

ROLLITOS DE CARNE Y QUESO

Ingredientes (4 personas)

8 filetes de ternera pequeños.
8 lonchas de queso.
2 vasos de nata líquida.
2 vasos de caldo de carne.
1 cucharada de pimienta verde.
Pan rallado, sal y aceite.

Preparación:

En un cazo se vierte el caldo de carne, la nata y la pimienta. Se deja reducir durante unos 12 minutos y se añade la sal.
Se aplastan los filetes, salan, se les colocan unas lonchas de queso encima, se enrollan y se sujetan con un palillo. Se pasan por pan rallado y se fríen.
Una vez frito se sacan a una fuente, se les rocían con la salsa y se acompañan con patatas paja.

ROLLITOS DE PESCADO CON CREMA DE CANGREJOS

Ingredientes

4 filetes de lenguado o gallo.
200 grs. de salmón ahumado.
1 lata de crema de cangrejo (300 grs)
1 vasito de nata líquida.
1 vasito de agua.
cintas de pasta verde frescas para adornar.
Sal y pimienta.

Preparación

Salpimentamos muy ligeramente los filetes de pescado y encima de cada uno colocamos una tira de salmón ahumado. Enrollamos y metemos al horno en una fuente en la que se habrá puesto 2 cucharadas soperas de agua en el fondo. Mientras, ponemos una cacerola grande de agua salada a hervir para ir preparando la pasta.

Aparte en un cazo, mezclamos la nata líquida con el agua y 6 cucharadas soperas de crema de cangrejo. Lo calentamos suavemente.

Preparamos la pasta el tiempo indicado en el paquete y escurrimos. Cubrimos con la salsa el fondo de los platos y ponemos encima un rollito o dos de pescado preparado y un montoncitos de pasta a un lado. Probamos y rectificamos de sal y pimienta si fuera necesario. Espolvoreamos con perejil picado. Servimos el resto de la salsa hecha con la crema de cangrejo aparte.

ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS DE GULAS

Ingredientes

200 grs. de gulas.
20 láminas de salmón ahumado.
aceite de oliva virgen.
Vinagre.
20 rebanadas de pan tostado.

Preparación.

Se mezclan las gulas con el aceite el vinagre y un poco de sal a modo de ensalada.

Rellenamos las láminas de salmón ahumado. Formamos rollitos y los colocamos sobre las rebanadas de pan tostado.

ROLLO DE CARNE

Ingredientes (6 personas)

400 grs. De ternera.
400 grs. De ajojo.
3 rebanadas de pan de molde.
5 huevos.
3 tomates.
2 cucharaditas de alcaparras.
Pan rallado.
1 lata de 200 grs. De atún en aceite.
4 filetes de anchoas en aceite.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
Un poco de leche.
1 limón.
Sal, pimienta y aceite.

Preparación:

Picar dos veces las carnes en la picadora para que queden finas. Las echamos en un bol y añadimos la miga remojada en la leche y escurrida, 3 huevos y un buen puñado de pan rallado, amasar y añadir la cebolla y el ajo muy picados, salpimentar y amasar de nuevo. Colocamos esta masa en una hoja de papel de aluminio untada de aceite.

Damos forma de rollo y envolver comprimiéndola. Metemos en un molde rectangular y cocemos en el horno precalentado a 200° durante ¾ de hora.

En el vaso de la batidora ponemos el atún y las anchoas (escurridas ambas cosas), 1 huevo y 1 yema, 5 cucharadas de aceite, el zumo de ½ limón y un pellizco de sal.

Batimos todos los ingredientes y seguimos añadiendo aceite hasta que la salsa no admita más, se formará una capa de aceite en la superficie.

Trituramos las alcaparras y mezclamos con la salsa.

Lavamos los tomates y cortamos en rodajas.

Partimos la carne ya fría en filetes y colocamos encima de cada uno, una rodaja de tomate, cubrimos el centro con la salsa y decoramos con una alcaparra. __

ROMESCO DE MARISCOS

Ingredientes

1 estuche de combinado de mariscos Pescanova 600 grs.
1 tomate.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
2 pimientos secos.
50 grs. de almendras.
1 rebanada de pan.
½ vaso de aceite de oliva.
Azafrán, sal y pimienta.

Preparación

Usar el combinado de mariscos Pescanova, según las instrucciones del envase.
Poner los pimientos secos a remojo 1 hora y raspar la carne pegada a la piel.
En una cazuela, freír los ajos y el pan. Sacarlos y machacarlos en un mortero con las almendras y la carne de los pimientos secos.
En el mismo aceite, sofreír la cebolla picadita, el tomate pelado y troceado, durante 5 minutos.
Añadir los calamares, el majado del mortero y el azafrán.
Echar 1 litro de caldo de pescado caliente y el resto de mariscos cuando esté cocido.
Servir caliente con unas rodajas de pan frito.

ROSADA CON SALSA DE MADEIRA

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de rosada Pescanova 800 grs.
30 grs. de harina.
8 manzanas reineta.
1 estuche de espinacas Pescanova 400 grs.
Mantequilla.
Sal y pimienta.
½ cucharada sopera de salsa de tomate.
1 vasito de vino de Madeira.

Preparación

Se descongelan las rodajas de rosada, según las instrucciones del envase. Se salpimenta.
Se hace una salsa dorando la harina con la mantequilla, reservando un poco, de esta última. Se añade el tomate y el caldo.
Se bate con fuerza y se añade el vino dejándolo cocer 30 minutos. Se unta una fuente de horno con mantequilla y se pone en ella el pescado enharinado. Se pelan las manzanas, se quita el corazón, se cortan en gajos y se disponen en la fuente de horno. Se hornean 20 minutos.
Se cuecen las espinacas, escurren y pican.
Se rehogan en mantequilla (la reservada) y se colocan al lado del pescado.
Se sirve con la salsa vertida por encima.

ROSBIF CON PATATAS ESTOFADAS

Ingredientes (1 persona)

200 grs, de patatas.

200 grs. De pimientos.

100 grs. de rosbif o un filete de ternera del mismo peso.

2 cucharaditas de aceite.

2 pimientos morrones o cucharada de concentrado de tomate.

2 dl de caldo.

Sal y pimienta.

1 cucharada de perejil picado.

Preparación:

Pelamos las patatas, las cortamos en dados, las cocemos en agua con sal y escurrimos.

Picamos los pimientos también en dados y rehogamos, junto con las patatas, en 2 cucharadas de aceite.

Trituramos los pimientos morrones con la batidora (si se prefiere, se pueden sustituir por centrado de tomate) y añadimos al resto de los ingredientes.

Incorporamos el caldo. Sazonamos con sal y pimienta al gusto y espolvoreamos con el perejil bien picado.

Servir muy caliente acompañado con el rosbif o el filete de ternera asado a la plancha.

ROSQUILLAS

Ingredientes (8 personas)

3 huevos.
½ kg. De harina.
9 cucharadas de aceite.
1 limón (zumo y ralladura)
1 copa de anís.
1 pizca de bicarbonato.
1 papelillo de armisen (gaseosa).

Preparación:

En un recipiente grande, cacerola o bol se mezclan todos los ingredientes y se amasan bien, se va añadiendo harina hasta que la masa no se pegue a las manos. Se deja reposar 15 minutos, tapándola con un trapo. Pasado el tiempo de reposos, se forman las rosquillas y se fríen en abundante aceite, El aceite debe de estar bien caliente, pero no en exceso para que se hagan bien por dentro.

Cuando estén fritas se espolvorean con azúcar.

SALMÓN AL CAVA

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de salmón Pescanova 800 grs.
250 grs. de champiñón.
 $\frac{3}{4}$ litro de caldo de pescado.
1 cebolla.
1 botella de cava.
50 grs. de mantequilla.
1 limón.
Maizena.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar el salmón según las instrucciones del envase y salpimentar. Cocer el salmón al vapor o en una olla bien tapada con la mitad del caldo de pescado y la mitad del cava durante 10 minutos y conservar caliente.

Para la salsa:

Filetear los champiñones y hervirlos con agua, sal y limón durante 10 minutos. Pochar la cebolla picadita en mantequilla. Cuando este transparente, añadirle $\frac{1}{2}$ botella de cava, los champiñones y el resto de caldo. Dejar reducir 5 minutos y añadirle la maizena disuelta en el caldo de pescado (frío). Hervir sin dejar de mover otros 5 minutos.

Servir con la salsa. _

SALMÓN AL CAVIAR

Ingredientes

1 bolsa de rodajas de salmón Pescanova 800 grs.
1 bote pequeño de nata líquida.
1 bote pequeño de sucedáneo de caviar.
10 grs. de mantequilla.
1 chorrito de vino blanco.
Sal y pimienta.

Preparación

Descongelar el salmón según la instrucciones del envase.
Untar con la mantequilla una fuente de microondas. Disponer en ella las rodajas de salmón Pescanova. Rociar con vino blanco, salpimentar y meter 3 minutos en el microondas.
Sacar y rociar con la nata líquida, mezclada con mitad del sucedáneo de caviar.
Volver a calentar en el microondas 2 minutos.
Decorar con el resto del sucedáneo y servir enseguida.
Se puede acompañar con patatas cocidas.

SALMÓN AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

1 kg. De salmón (cola).
½ limón.
400 grs. De patatas.
½ pimiento rojo.
½ cebolla grande.
Perejil picado.
Sal, pimienta y agua.

Preparación:

Pelamos y cortamos las patatas en lonchas, el pimiento rojo en tiras y la cebolla en juliana. En una placa de horno hacemos una cama con todo lo anterior y le echamos también el limón en lonchas y sal. Añadimos agua y lo metemos a 180 grados en el horno. Cuando estén hechas las verduras, metemos la cola del salmón al horno con las verduras, salándola y salpimentándola cinco o seis minutos.

En un plato ponemos unas pocas patatas y un poco del jugo de la placa del horno, las deshacemos con un tenedor y lo echamos en una sartén con un poco del agua y perejil picado. Lo echamos ligamos todo y lo echamos por encima del salmón.

SALMÓN AL VINO BLANCO

Ingredientes

1 bolsa de salmón Pescanova 800 grs.
1 zanahoria.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
Ajo, perejil y aceite de oliva.

Preparación

Adobamos el salmón, previamente descongelado, según instrucciones del envase, con una marinada de ajo, perejil y sal durante 24 horas.
Freímos en aceite la cebolla y la zanahoria picada en juliana.
Ponemos el pescado en una cazuela, añadimos el sofrito y el vino y lo dejamos cocer durante 20 minutos.
Servimos caliente.

SALMÓN CON SALSA AL MUJJOL

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de salmón.
1 tarrina de mujjol de 120 grs.
1 limón.
1 cucharada de mostaza.
½ dl de aceite de oliva.
1 cucharada de perejil troceado.
20 grs. de cebolla troceada.
Sal y pimienta blanca molida.

Preparación

En una ensaladera poner el jugo del limón, la mostaza, el perejil y la cebolla bien troceados. Batirlos todo y añadir el Mujjol, la sal y la pimienta, remover hasta que la mezcla sea perfecta.

Cocer el salmón en agua salada. Disponer las rodajas ya cocidas sobre una bandeja de servir. Echar por encima la salsa.

Servir con verduras hervidas por ejemplo patatas y zanahorias, espolvoreados con perejil picado.

Este tipo de salsa se puede utilizar para cualquier tipo de pescado cocido.

SALMÓN EN SALSA VERDE

Ingredientes (4 personas)

4 rodajas de salmón.
2 cebolletas.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de harina.
1 vaso grande de caldo de pescado.
12 espárragos verdes frescos.
Aceite, sal.
Perejil picado y pimienta.

Preparación

Picamos muy fino el ajo, las cebolletas y la cebolla y los ponemos a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando estén bien doraditos les ponemos 1 cucharada de harina y removemos bien.

A continuación añadimos el salmón, que habremos salpimentado previamente, el caldo de pescado y el perejil picado.

Dejamos que el salmón se haga durante 5 minutos por cada lado a fuego lento.

Aparte pelamos los espárragos frescos y los freímos en una sartén con aceite.

Servimos el salmón en su propia salsa, adornamos con los espárragos fritos.

SALMONETES A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (6 personas)

6 salmonetes.
75 grs. de mantequilla.
Hinojo y perejil.
Romero, tomillo y sal.

Preparación:

Los salmonetes se limpian y se sazonan con sal, pudiendo dejarles la cabeza o no, según se desee.

A continuación, se coloca cada uno de ellos sobre una hoja de papel de aluminio, se untan con mantequilla y se espolvorean con las hierbas finamente picados (pueden emplearse las hierbas que más gusten o las que se tengan disponibles en el momento de prepara el plato). Por último, se envuelven los salmonetes en el papel, doblando bien los bordes y se disponen en la placa del horno o en una fuente refractaria, introduciéndolos en el horno a temperatura media por espacio de 15 o 20 minutos.

Se sirven en el mismo papel, recién sacados del horno, y pueden acompañarse con trozos de limón.

SALMONETES AL AZAFRÁN

Ingredientes

4 salmonetes de 200 grs.

2 tomates.

¼ litro de agua.

Azafrán, sal y aceite.

Preparación

Limpiamos los salmonetes, les quitamos la espina y los fileteamos.

Con las cabezas y las espinas hacemos un caldo. Para esto sofreímos las cabezas y las espinas en un poco de aceite, cubrimos de agua y dejamos hervir, esperando que se reduzca a la mitad.

En otra sartén ponemos aceite y sofreímos el tomate que habremos pelado y cortado en cuadraditos.

Añadimos azafrán y esperamos 10 minutos a que se rehogue perfectamente.

Después agregamos el caldo de pescado.

Seguidamente sazonamos los filetes de salmonetes al gusto y los ponemos en la sartén. Dejamos que se hagan como un par de minutos por cada lado y servimos.

SALMOREJO

Ingredientes (4 personas)

½ kg de tomates maduros.
2 dientes de ajo.
2 rebanadas de pan seco.
1 cucharada de vinagre.
4 cucharadas de aceite.
1 taza de agua.
1 yema de huevo.
Cebollino picado y sal.

Preparación:

Lavamos los tomates. Los troceamos y los ponemos en el vaso de la batidora con el pan, los ajos y la yema de huevo.
Batimos bien e incorporamos el vinagre, la sal y el aceite, seguimos batiendo, hasta que quede una mezcla fina.
Añadimos el agua y refrigerar.
En el momento de servir espolvoreamos con cebollino picado.
También se puede picar en él, en vez de los cebollinos, una lata de bonito en aceite y un huevo duro muy picadito, al estilo de Soria.
O ponemos unos trocitos de pan frito pequeños, al estilo de Cuenca.

SALSA ALI – OLI

Ingredientes

1 diente de ajo.
1 yemas de huevo.
Aceite de oliva.
Sal.

Preparación:

Pelamos el diente de ajo, y si este es muy grande le quitamos la parte más verde del centro. Lo troceamos y lo echamos al mortero, lo majamos hasta que quede una pasta.

Añadimos la yema de huevo, totalmente separada de la clara y vamos mezclando con la pasta de ajo hasta que tenga una consistencia uniforme (un buen rato mezclando).

Una vez que lo tenemos totalmente mezclado, vamos añadiendo muy poco a poco pequeños chorritos de aceite, revolviendo (siempre en el mismo sentido) hasta conseguir que ligue perfectamente antes de añadir otro chorrito de aceite.

Por último y al final añadimos una pizca de sal al gusto y removemos ligeramente.

Esta salsa, además de los ingredientes citados, necesita buenas dosis de paciencia y tranquilidad. Es relativamente fácil que se corte (hasta al más experto le puede pasar), en ese caso lo mejor es empezar de nuevo.

SALSA BRAVA

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
1 cabeza de ajo.
½ kg. De harina.
50 grs. De pimentón picante.
½ bote de mostaza.
1 kg de tomate frito.
2 o 3 guindillas.
Sal.

Preparación:

Se pican la cebolla y los ajos muy menuditos. Se fríen en una sartén, cuando esta dorado se añade el pimentón, se refríe y se echa el tomate y la sal. Se deja freír un ratito y se echa la harina que se ha disuelto en agua previamente para que no forme grumos, se echa la mostaza y las guindillas, se deja espesar, y se pasa por la batidora hasta que este totalmente triturado.

SALSA BECHAMEL

Ingredientes (4 personas)

50 grs. De mantequilla.
3 cucharadas de harina.
2 vasos de leche.
Sal.

Preparación:

En una cacerola ponemos la mantequilla, la fundimos y añadimos la harina. Rehogamos todo y añadimos la leche poco a poco, removiendo con una barilla para que no se formen grumos. Ponemos la sal y removemos hasta que espese a nuestro gusto.

SALSA CHIMICHURRI

Ingredientes (4 personas)

½ pimiento rojo.
1 vasito de vino.
1 cucharada de vinagre.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
½ cucharadita de pimentón dulce.
½ cucharadita de pimentón picante.
1 hoja de laurel.
Un poco de pimienta molida.
Un poco de orégano.
½ taza de aceite.
Sal.

Ingredientes:

Se pica todo muy menudito y se mezclan todos los ingredientes, se echa en un cuenco y se mete en el microondas por espacio de dos minutos a la máxima potencia, transcurrido este tiempo, se retira del microondas y se deja reposar la salsa, que se servirá fría acompañando carnes.
Esta salsa es típica de Argentina.

SALSA MOJO PICÓN

Ingredientes

½ cucharadita de cominos.
4 dientes de ajo.
1 guindilla seca o pimienta colorada.
1 cucharadita de pimentón.
2 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre.
Sal y agua.

Preparación:

Majamos en un mortero los cominos, los dientes de ajo, la guindilla y la sal, cuando este bien majado se añade el pimentón (picante si se quiere más picón), se revuelve todo muy bien y se le echa el aceite sin dejar de revolver. Cuando todo este bien unido se añade el vinagre y un poco de agua (según lo fuerte que se quiera), continuamos revolviendo hasta obtener una consistencia uniforme.

SALSA MOJO PICON CANARIO.

Ingredientes

1 cabeza de ajos.
20 cucharadas de aceite.
3 cucharadas de vinagre.
3 pimientas piconas.
1 cucharadas de pimentón.
Cominos.
Sal gorda.

Preparación:

Hacemos un majado en un mortero con los ajos, los cominos, las pimientas limpias de granillas y sal gorda.
Cuando finalicemos añadimos el pimentón y lentamente vamos añadiendo el aceite y el vinagre.
Formaremos una pasta ligera o espesa, al gusto.
Lo conservamos en un lugar fresco o en la nevera.
Este mojo acompaña muy bien con asados de carne.



SALSA MOJO VERDE

Ingredientes

½ cucharadita de cominos.
4 dientes de ajo.
Cilantro o perejil
3 cucharadas de aceite de oliva.
3 cucharadas de vinagre.
Sal y agua.

Preparación:

Majamos en un mortero los cominos, los dientes de ajo, el cilantro o el perejil picados (uno de los dos) y la sal, cuando este bien majado se revuelve todo muy bien y se le echa el aceite sin dejar de revolver.
Cuando todo este bien unidos se añade el vinagre y un poco de agua (según lo fuerte que se quiere), continuamos revolviendo hasta obtener una consistencia uniforme.

SALSA MOJO DE CILANTRO

Ingredientes

1 cabeza de ajos.
1 pimienta verde.
3 cucharadas de vinagre.
10 cucharadas de aceite.
Cominos.
Cilantro.
Sal gorda.

Preparación:

Hacemos un majado con las cabezas con los ajos, la pimienta, limpiamos las granillas, cominos, cilantro y la sal gorda.
Finalmente añadimos el aceite y el vinagre lentamente.
Lo conservamos en un lugar fresco o en la nevera.
Este mojo acompaña bien a los pescados de cualquier forma preparados.

SALSA MOJO DULCE

Ingredientes

3 cabezas de ajos.

Vinagre.

Aceite

Agua.

Azúcar.

Comino.

Cilantro.

Preparación:

Hacemos un majado con los ajos, el cilantro, los cominos y la sal gorda. Finalmente añadimos una cucharada de vinagre, aceite, azúcar y agua. Lo mezclamos bien y lo conservamos en la nevera tapado.

SALSA MOJO DE TOMATES ASADOS

Ingredientes

4 cabezas de ajos.
2 tomates.
Aceite.
Vinagre.
Agua.
Cominos.
Cilantro.
Sal.

Preparación:

Hacemos un majado con los ajos, cominos y sal gorda.
Los tomates los asamos y los limpiamos de piel y pipas. Los añadimos al majado junto con un chorrito de aceite, vinagre y agua. Lo mezclamos bien hasta que esté todo bien unido, lo conservamos en la nevera.
Este mojo acompaña muy bien a los pescados y a las patatas arrugadas.

SALSA MOJO DE VINO

Ingredientes

2 cabezas de ajos.
1 pimienta picona.
1 vaso de vino.
1 taza de aceite.
½ vaso de vinagre.
Miga de pan.
Orégano.
Sal gorda.

Preparación:

Hacemos un majado, con los ajos, el orégano, la pimienta picona.
Emborrachamos la miga de pan con el vino y lo añadimos al majado.
Lo escarchamos bien y añadimos las especias. Removemos bien hasta que todo esté bien unido.
Este mojo lo utilizaremos cuando vayamos a guisar pescado, antes de terminar el pescado en su hervor le añadimos este mojo.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes

1 kg. De tomates.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 chorrito de vino blanco.
Aceite de oliva.
Perejil, sal y azúcar.

Preparación:

En una sartén sofreímos en un poco de aceite la cebolla muy finamente picada a fuego muy lento para evitar que se dore. Cuando la cebolla este muy bien hecha añadimos los tomates sin piel troceados, así como el ajo y el perejil machacados en el mortero y el chorrito de vino blanco. Mantenemos al fuego removiendo de vez en cuando hasta que los tomates estén hechos y todo este lo suficientemente espeso. Pasamos por un tamiz o pasapurés y volvemos a echarlo a la sartén con un poquito más de aceite caliente, sal y una pizca de azúcar para quitar la acidez, dejamos cocer un rato más y ya esta lista. _

SALSA TÁRTARA

Ingredientes

1 taza de mahonesa.
2 yemas de huevo duro.
1 cucharada de mostaza.
2 pepinillos en vinagre picados.
2 cucharadas de alcaparras en vinagre.
Perifollo, estragón.
Perejil picado.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes y se pasan por la batidora, hasta obtener una masa homogénea, y fina.
Esta salsa es ideal para acompañar con carnes y pescados al horno o a la parrilla.
También va muy bien con algún entrante elaborado a base de marisco.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla.
2 dientes de ajo.
5 tomates maduros.
Aceite, sal y azúcar.

Preparación:

En una sartén con aceite añadimos la cebolla picada, los dientes de ajo, los tomates troceados, una pizca de sal y una pizca de azúcar. Lo dejamos cocer lentamente unos 30 minutos.

Una vez listo el tomate, lo pasamos por el pasapurés.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharada de vinagre.
Sal.

Opcionales:

Mostaza, pimienta.
Cebolla, pepinillos.
Perejil, huevo cocido, etc.

Preparación:

Mezclar en un recipiente el aceite, el vinagre y la sal hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea, Las cantidades indicadas se pueden aumentar, pero manteniendo aproximadamente la misma proporción.

Una vez realizada esta vinagreta básica, se puede añadir los demás ingredientes siempre finamente picado. Teniendo en cuenta que si queremos que tenga mostaza conviene disolver esta con el aceite antes de añadir el vinagre y la sal. Y si queremos echar huevo cocido queda mejor triturando con un tenedor la yema y mezclándola con la vinagreta básica para después añadir los demás ingredientes incluida la clara picadita.

En cualquier caso la vinagreta admite otros muchos ingredientes que dependen del gusto y la imaginación de cada uno.

SALSA VINAGRETA DE COGOLLOS

Ingredientes (4 personas)

2 cogollos.

1 pimiento verde.

1 cebolleta

Aceite de oliva 0,8° (1/8 litro)

Pimienta recién molida, sal y vinagre de sidra.

Preparación

Se cortan los cogollos, el pimiento la cebolla. Se mezcla con el aceite, la sal, la pimienta y el vinagre y se pasa todo junto por la batidora.

Cuando este todo triturado forma una crema que tendremos que pasar por el chino, o tamizarla.

Ya esta lista, se utiliza para aliñar diversas ensaladas.

SANCOCHO CANARIO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de sama o lubina.
400 grs. de patatas.
3 dientes de ajo.
½ guindilla.
½ cucharadita de cominos.
1 cucharada de pimentón dulce.
1 dl de aceite.
2 cucharadas de vinagre.
Sal.

Preparación:

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas. Las cocemos en una cacerola con agua y sal.

A los 5 minutos de ebullición, añadimos el pescado y lo dejamos cocer todo otros 5 minutos.

Mientras preparamos el mojo o la salsa.

Majamos en el mortero los ajos pelados, la guindilla y el comino. Añadimos un pellizco de sal. Cuando esté bien picado, añadiremos el pimentón y el vinagre y se va incorporando el aceite poco a poco, como si estuvieras preparando una mayonesa.

Al final se añade un poco de caldo de pescado y las patatas.

Se sirve el pescado, bien escurrido, junto con las patatas y la salsa se echa por encima.

El sancocho también puede ir acompañado de salsa mojo verde.

Para prepararlo, se maja en un mortero ½ pimiento verde troceado y sin semillas, 1 rama de perejil, 3 dientes de ajo, 1 pizca de orégano, otra de cominos y sal. Añadimos el aceite, poco a poco, como si hiciéramos una mayonesa. Cuando esté bien ligado lo regamos con vinagre y seguimos removiendo un poco más. Serviremos las patatas en una fuente y el pescado en otra. El mojo en una salsera aparte.

SANFAINA DE CONEJO

Ingredientes (4 personas)

1 conejo de 1 kg.
 $\frac{3}{4}$ de taza de aceite.
1 berenjena.
1 pimiento morrón verde.
3 tomates medianos.
1 cebolla grande.
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.

Se corta el conejo en pedazos, se doran con el aceite en una sartén y se reserva.

Se pica la cebolla muy finamente y se fríe en el mismo aceite. Se agrega el morrón y la berenjena pelada todo picado finamente, se deja que se cueza un poco y se añade el tomate pelado, la sal, el azúcar y se deja hacer todo hasta que el tomate este bien echo.

Se agrega el conejo y se deja cocer dándole vueltas unos 5 minutos, para que el conejo tome el sabor de la salsa.

SARDINAS A LA GENOVESA

Ingredientes (4 personas)

20 sardinas.
2 huevos duros.
2 huevos.
2 cucharadas de alcaparras.
10 filetes de anchoas.
150 grs. de pan rallado.
50 grs. de harina.
2 limones.
1 pepinillo en vinagre.
1 ramillete de perejil.
Pimienta negra recién molida.
Aceite y sal.

Preparación:

Limpiar bien las sardinas, reservamos las cabezas y las colas y retiramos las espinas.
Picamos finamente los huevos duros, las alcaparras y el perejil.
Cortamos los limones en rodajas, el pepinillo en láminas, los filetes de anchoas por la mitad a lo largo y enrollamos.
Salpimentamos las sardinas, las pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Las freímos en abundante aceite caliente, y las dejamos escurrir sobre papel absorbente de cocina.
Colocamos las sardinas en una fuente poniendo en cada sardina una rodaja de limón, sobre ésta un filete de anchoa, esparcir por encima el huevo duro, las alcaparras y el perejil, adornar los bordes de la fuente con rodajas de limón y láminas de pepinillos y servimos inmediatamente.

SARDINAS GUIADAS

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de sardinas.
1 tomate.
2 pimientos verdes.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
Aceite, perejil y sal.

Preparación

Limpiamos las sardinas quitándoles las espinas, la tripa y la cabeza. Las dejamos abiertas en forma de abanico y sazonamos.
Aparte picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate.
En una cazuela con un chorro de aceite rehogamos toda la verdura picada. Cuando esté bien pochada, retiramos del fuego.
En una cazuela de horno ponemos una fina capa de verduras rehogadas y encima, haciendo una vuelta las sardinas abiertas.
Cubrimos las sardinas con los restos de las verduras pochadas. Ponemos un chorrito de aceite y metemos al horno caliente a 180°, durante 10 minutos. Retiramos del horno, espolvoreamos con perejil picado y ya está listo para servir.

SEPIA CON GUISANTES

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de sepia sin piel.
300 grs. de guisantes.
300 grs. de tomates maduros.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramita de perejil.
1 pizca de pimienta blanca.
Aceite y sal.

Preparación

Picamos la cebolla, el ajo y el perejil. Freímos en una cazuela de barro con poco aceite.
Limpiamos la sepia, cortamos en dados grandes e incorporamos a la cazuela. Rehogamos unos 10 minutos.
Pelamos y rallamos los tomates y añadimos a la cazuela junto con los guisantes.
Agregamos 1 vaso de agua, sazonamos con sal y pimienta y dejamos cocer 30 minutos.
Se puede servir en la misma cazuela.

SETAS CON PRODUCTOS DEL MAR

Ingredientes

2 bolsas de setas Pescanova 450 grs.
2 envases de lomos de merluza Pescanova 400 grs.
1 caja de langostinos Pescanova 400 grs.
1 kg. De mejillones.
1 vasito de vermouth.
Ajo, perejil, harina y aceite.

Para el picado:

50 grs. de piñones.
3 cucharadas de tomate frito.
1 diente de ajo.
Perejil.

Preparación:

Descongelamos los lomos de merluza y los langostinos y freímos los lomos pasado por harina en un poco de aceite sin que lleguen a dorarse. En el mismo aceite, freímos las setas hasta que suelten el agua y reservamos. Colando el caldo obtenido. En el aceite que quede, ponemos 1 cucharada de harina y moveremos con cuchara de madera, dejando dorar. Añadimos el ajo y perejil picado muy fino sin dejar de mover y sin que se queme nada.

Los mejillones los limpiamos, y los abrimos al vapor, les quitamos la concha y los reservamos.

Inmediatamente, añadimos un poco de caldo de los mejillones y el vaso de vermouth y ponemos encima las setas, los lomos de merluza y los langostinos.

Damos un hervor, añadiendo algo de sal y pimienta si hiciera falta.

Añadimos luego el picado y los mejillones y damos un último hervor.

SETAS, GAMBAS Y ESPINACAS A LA ITALIANA

Ingredientes

1 estuche de setas, gambas y espinacas Pescanova 450 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
¼ Kg. de macarrones.
1 vasito de vino.
½ vasito de aceite.
1 cebolla pequeña.
1 pastilla de caldo de pescado.
Tomate frito.
Queso rallado.
Sal.

Preparación

Descongelar las setas y gambas bajo un chorro de agua fría, y escurrir bien.
Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 5 minutos. Escurrir y trocear.
Cocer los guisantes según las instrucciones del envase.
Cocer los macarrones en agua con sal y la pastilla de caldo de pescado.
Sofreír en una sartén las setas con aceite y sal, añadir la cebolla picada, los guisantes y las espinacas troceadas. Añadir el vino y dejar cocer durante 3 minutos en la sartén. Agregar las gambas.
Escurrir los macarrones y añadirlos a la sartén. Agregar un poco de tomate frito y el queso rallado.
Servir caliente.

SOLOMILLO AL CABRALES

Ingredientes (4 personas)

4 solomillos de 200 grs. cada uno.
200 grs. de queso de cabrales.
50 grs. de mantequilla.
¼ litro de nata liquida.

Preparación (En microondas)

Precalentar una fuente 6 minutos a potencia de 650 W. Mientras, mezclamos el queso con la mantequilla, agregando al final la nata, hasta conseguir una crema untosa.

Derretir la mantequilla y colocar los solomillos. Conectar 5 minutos más. A media cocción dar la vuelta y dejar el resto del tiempo.

Finalmente, colocar los solomillos en la fuente de servir y verter la crema de queso y el jugo de la carne por encima. Servir en plato caliente acompañados de champiñón, girgoles o patatas, asado todo ello en el mismo microondas.

SOLOMILLO A LA HAWAIANA

Ingredientes (4 personas)

2 solomillos de cerdo enteros.
8 dientes de ajo pelados y cortados por la mitad.
2 cucharadas de aceite de oliva.
250 grs. de piña en almíbar troceada.
Sal
Pimienta negra molida.
1 cucharada de concentrado de carne.
½ taza de caldo.

Preparación (En microondas)

Calentar la bandeja de dorar durante 5 minutos a potencia de 600 W.
Mientras tanto atar los solomillos para que no pierdan la forma y untarlos con el aceite.
Cuando la bandeja esté caliente, dorar los solomillos ½ minuto por cada lado.
Agregar los ajos y conectar el microondas 2 minutos más.
Retirar los solomillos, añadir la piña a la bandeja y meterlo de nuevo en el microondas 3 minutos, a la misma potencia.
Colocar los solomillos, el concentrado de carne, el caldo, sal y pimienta.
Tapar la bandeja y conectar de nuevo 3 minutos más.
Cortar en rodajas y acompañar con arroz blanco.
Si se desea se puede espesar la salsa con maizena.

SOLOMILLO AL OPORTO

Ingredientes

1 Solomillo de ternera de 1 kg.
1 Cebolla grande.
2 dientes de ajo.
Un poquito de perejil.
2 copitas de vino de oporto.
½ pastilla de caldo de carne.
Sal, pimienta y aceite
1 cucharada sopera de pan rallado
Un poquito de nata liquida.

Preparación:

Picamos finamente la cebolla y la freímos en aceite muy lentamente. Cuando la cebolla esté transparente, se añade el ajo y el perejil machacados previamente en el mortero, se le da unas vueltas y se pone la cucharada de pan rallado. Se deja que se dore un poquito.

Se añade las copitas de vino de Oporto y la media pastilla de caldo, previamente diluida en un vaso de agua.

Se deja cocer todo durante una media hora para que espese la salsa. Una vez reducida se bate en la minipimer y se reserva.

Mientras tanto se sazonan y se fríen los filetes de solomillo en una sartén con aceite, se sacan y se colocan en una fuente de barro.

El aceite utilizado para freír los filetes se incorpora a la salsa junto con un poquito de pimienta y nata liquida, se pone a cocer un poquito (aproximadamente unos 10-15 minutos) para que la salsa se ligue. Cuando la salsa este ligada se cubren con esta los filetes y se pone en el horno a calentar hasta la hora de servirlos a la mesa.

SOLOMILLO ESCALIBAT

Ingredientes (4 personas)

1 solomillo de cerdo.
2 berenjenas.
2 pimientos rojos.
1 cebolla.
200 cl. De nata líquida.
Aceite.
Sal y pimienta.

Preparación:

Salpimentamos el solomillo. Lo freímos en aceite caliente a fuego fuerte. Para que se fría por fuera y quede jugoso por dentro. Una vez frito se aparta del fuego.

Ponemos en el horno las berenjenas, el pimiento y la cebolla lavadas y escalibamos (típico de Cataluña) a fuego 210°, hasta que veamos que los pimientos sueltan su agua y la berenjena se ha hecho. Una vez escalibadas, pelamos y echamos en el vaso de la batidora. Batimos y añadimos la nata líquida, la sal y la pimienta al gusto.

Cortamos el solomillo en trozos de dos dedos aproximadamente.

Se sirve con la salsa de la escalibada.

SOLOMILLO “ MEDALLONES DE SOLOMILLO”

Ingredientes

10 medallones de solomillo.
200 grs. de cebolla.
300 dl de jugo de carne.
250 dl de aceite de oliva.
200 dl. De crema de leche.
2 copas de ron.
Romero.
Guindilla colorada.
Sal.

Preparación:

Salteamos los medallones en el aceite y los reservamos.
En el mismo aceite rehogamos la cebolla y flambeamos el ron, agregamos el romero, el jugo de carne, un trocito de guindilla y la crema de leche.
A esta salsa le añadiremos los medallones y se deja cocer durante 3 minutos.
Para servir podemos adornar el plato con aguacate, arroz blanco o verduras guisadas.

SOLOMILLO AL PLÁTANO CANARIO

Ingredientes (4 o 5 personas)

1 kg. De solomillo.
2 cebollas.
2 zanahorias.
3 tomates.
4 plátanos canarios.
Manteca de cerdo.
Vino tinto.
Jugo de carne de hígado.
25 grs. de mantequilla.
Pimienta negra, al gusto.
2 hojas de laurel.
½ cucharada de tomillo.

Preparación:

Limpiamos la grasa de los solomillos y los salpimentamos.
En la bandeja de horno untamos la manteca de cerdo y la doramos ligeramente.
Aparte troceamos la cebolla, tomates, zanahorias y dos plátanos pelados, todo este conjunto lo añadimos a la fuente del horno y lo dejamos hornear durante 35 minutos, añadiendo vino poco a poco.
Pinchamos el solomillo con una aguja de cocina, estará lista la pieza cuando el líquido sea transparente, una vez comprobado la pieza la dejaremos aparte en una fuente.
Sacaremos la bandeja del horno y recogeremos todo el jugo de la carne y lo pondremos a hervir durante unos minutos. Se pasa todo por el colador o chino y añadimos los plátanos sobrantes, pelado y cortados en rodajas finas, le añadimos mantequilla y lo batimos bien, hasta que la mantequilla se deshaga del todo. Lo salpimentamos y añadiremos esta salsa al solomillo.
Este plato lo podemos acompañar con verduras guisadas o arroz blanco.

SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS

Ingredientes (4 personas)

800 grs. de solomillo en un trozo.
50 grs. de mantequilla.
1 bandeja de champiñones.
2 cucharadas de aceite.
1 cebolla mediana.
200 ml. De caldo de carne.
1 copa de brandy.
Sal y pimienta.

Preparación:

Se precalienta el horno a 200° durante unos minutos.

Se ata el solomillo para que conserve buena forma durante el asado, se unta con mantequilla, se pone en una fuente refractaria y se introduce en el horno caliente durante 10 minutos, dándole la vuelta varias veces para que se dore por todos lados.

Una vez dorada la carne, se sala, se vierte el caldo en la fuente y se continúa la cocción de 10 a 15 minutos más, según el punto que se quiera dar a la carne, más o menos hecha.

Se pela la cebolla y se corta en tiritas y se sofríe a fuego muy lento en el aceite, cuando esté transparente, se agregan los champiñones limpios y enteros si son pequeños, o troceados si son grandes, se rehogan con las cebollas hasta que ésta se dore y se haya evaporado el líquido de vegetación: se salpimentan y se reservan.

Una vez asada la carne, se saca a una fuente y se deja reposar durante 5 minutos antes de cortarla.

Se vierte el brandy en la bandeja, raspando bien para recuperar los jugos del asado (si es necesario se puede añadir un poco de caldo o agua), se agregan los champiñones reservados y se deja que den unos hervores con el jugo.

Se corta la carne en lonchas, se pone en una fuente y se sirve acompañada de la salsa de champiñones.

Se pueden servir los champiñones con la cebolla como guarnición y la salsa, una vez colada, se espesa con una punta de maizena y se sirve en salsera aparte.

SOPA AL ESTILO DE CÁDIZ

Ingredientes (4 personas)

8 cucharadas de aceite de oliva.
1 litro de caldo de ave.
1 copa de jerez seco.
150 grs. de jamón.
3 dientes de ajo.
2 huevos cocidos.
2 yemas de huevo.
3 puñados de pan cortado en cuadrados.
Perejil picado.

Preparación

Cortamos los ajos en láminas y hacemos con ellos un sofrito en una sartén. Añadimos el jamón cortado en cuadraditos y el pan. Rehogamos bien y pasamos todo a una cazuela. Agregamos el caldo caliente, el huevo picado, ponemos a punto de sal y dejamos cocer durante 20 minutos. Después, mezclamos la yema con el jerez, batiéndolo bien, e incorporamos la sopa que hemos hecho antes. Volvemos a batir y dejamos cocer todo unos 5 minutos más. Antes de servir, añadimos un puñado de perejil picado.



SOPA CAMPESTRE

Ingredientes (6 personas)

1 cogollo de repollo.
300 grs. de alubias blancas.
3 cebollas.
5 zanahorias medianas.
3 tomates.
1 rama de apio.
200 grs. de panceta.
2 ramas de tomillo.
1 dl. De aceite de oliva.
3 cucharadas de perejil picado.
6 rebanadas de pan.
Sal y pimienta.

Preparación:

Lavamos las hojas de repollo y cortamos en tiras.
Pelamos y picamos muy finas las cebollas y reservamos.
Pelamos y troceamos las zanahorias.
Cortamos la panceta en cubos.
En una sartén calentamos la mitad del aceite, incorporamos la mitad de las cebollas y toda la panceta y rehogamos. Añadimos las tiras de repollo, las zanahorias, el apio limpio y cortado en aros, las alubias escurridas tras haberlas mantenido en remojo durante toda la noche, el tomillo y la mitad del perejil. Rehogamos unos segundos y ponemos todas las verduras en una cazuela.
Cubrimos con 2 litros de agua fría, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave durante 2 horas, aproximadamente. A mitad de la cocción, incorporamos los tomates pelados, despepitados y troceados. Unos 15 minutos antes de terminar la cocción, calentamos el resto del aceite, incorporamos la cebolla restante, dejamos dorar a fuego suave pero sin que se queme.
Tostamos las rebanadas de pan. Salpimentamos la sopa al gusto y servimos muy caliente en una sopera, espolvoreamos con el perejil restante y la cebolla previamente dorada.
Acompañamos con las rebanadas de pan tostado.

SOPA CASERA

Ingredientes (4 personas)

1 y ½ tazas de arroz.
100 grs. de jamón con tocino.
1 cebolla.
½ hoja de laurel.
2 huevos cocidos.
1 pimiento morrón asado.
200 grs. de guisantes.
50 grs. de tocino.
1 litro de agua.
Sal, aceite y perejil.

Preparación

En una cazuela con un poco de aceite rehogamos la cebolla picada. Cuando esté doradita añadimos el jamón cortado en pequeños tacos, el tocino también en taquitos y el pimiento morrón pelado y picado. Después agregamos el arroz, los guisantes cocidos y una hoja de laurel, dejamos rehogar 3 ó 4 minutos y echamos el agua. Dejamos que cueza a fuego lento 15 minutos, hasta que se haga el arroz. Espolvoreamos con perejil picado y los huevos cocidos picados también y servimos.

SOPA DE ALMEJAS

Ingredientes

1 kg. de almejas.
2 tomates maduros sin piel ni pepitas.
1 cebolleta.
1 diente de ajo.
1 litro de caldo de verduras.
8 rebanadas de pan frito.
1 cucharadita de Fernet.
Sal, aceite.

Preparación

Lavamos las almejas y las abrimos en una cazuela con un poco de agua.
Retiramos las almejas y reservamos su caldo.
Separamos la carne de la concha y guardamos la carne.
Rehogamos en una cazuela con aceite la cebolla, el ajo y el tomate picaditos.
Añadimos el pan tostado troceado, la cucharadita de Fernet, el caldo de verduras y el de las almejas, lo dejamos cocer durante 3 minutos, lo retiramos y añadimos las almejas.
A la hora de servir, se agrega a la sopa las ocho rebanadas de pan frito untadas con ajo.

SOPA DE ALMENDRAS

Ingredientes (4 personas)

30 almendras peladas.
3 dientes de ajo.
3 granos de pimienta.
4 rebanadas de pan.
½ pimiento morrón.
½ pimiento verde.
1 cebolleta.
1 cucharada de perejil picado.
1 cucharadita de azafrán en polvo.
1 litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación

Freímos las almendras en aceite caliente, cuando estén doradas, las retiramos y escurrimos. En el mismo aceite rehogamos el ajo, el pan cortado en dados, los pimientos y la cebolleta picados, la pimienta y el azafrán. Cuando todo esté dorado salamos, escurrimos y vertemos en un mortero. Añadimos las almendras y machacamos. En una cazuela ponemos el agua al fuego, cuando hierva echamos la pasta del mortero. Cuando vuelva a cocer desespumamos y dejamos cocer 10 minutos a fuego lento, probamos de sal y espolvoreamos con perejil.

SOPA DE ALMENDRAS INTERNET

Ingredientes (4 personas)

250 grs de almendra molida.
150 grs. De azúcar.
1 litro de agua.
Canela en polvo para espolvorear.
Fresas para adornar.

Preparación:

Echar en un cazo la almendra molida, el azúcar y el agua lo ponemos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, luego dejar hervir durante 20 minutos, si espesase mucho le añadiremos otro vaso de agua.
Colarlo con un chino en un bol grande y servirlo en un bol pequeño, se puede adornar con fresas cortadas en rodajas y una ramita de menta y espolvorearlo con canela.

SOPA DE AJO

Ingredientes (4 personas)

½ barra de pan tostado.
4 dientes de ajo.
1 litro de agua.
1 cucharada de pimentón picante.
4 huevos.
Aceite, sal.

Preparación

Pelamos y ponemos los ajos en una cazuela de barro con un generoso chorro de aceite de oliva. Los doramos a fuego lento.
Cuando se hayan dorado bien por todos los lados añadimos el pan que habremos troceado previamente y lo sofreímos. Incorporamos a continuación el pimentón, sin dejar de removerlo durante 1 minuto por lo menos.
Seguidamente echamos el agua que tendremos preparada.
Dejamos cocer a fuego lento durante 45 minutos.
Batimos los huevos y se los agregamos a la sopa. Removemos y esperamos que cuajen.
Servimos caliente.

SOPA DE AJO INTERNET

Ingredientes

Rebanadas de pan.
Huevos (opcional)
Sal gorda y pimentón.
5 dientes de ajo.
Aceite de oliva

Preparación:

Ponemos agua a hervir en una cazuela con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva.

En un mortero majamos los dientes de ajo, una pizca de sal gorda, el pimentón (si se quiere picante) y un poco de aceite de oliva y lo añadimos al agua hirviendo.

En una cazuela de barro ponemos las rebanadas de pan y cubrimos con el agua hirviendo. Si queremos se puede añadir el huevo. Dejamos reposar durante 7 u 8 minutos. Servimos.

SOPA DE AJO CON JAMÓN

Ingredientes

200 grs. de rebanadas de pan asentado.
50 grs. de jamón serrano o chorizo.
4 huevos.
4 dientes de ajo.
1 litro de caldo desgrasado.
½ cucharada de pimentón dulce.
1 dl. de aceite de oliva y sal.

Preparación

Calentamos el aceite de oliva en una cazuela de barro y rehogamos en él los ajos fileteados con el jamón y el chorizo.
Agregamos el pimentón y las rebanadas de pan, que se han tostado previamente en tostadora o al horno.
Incorporamos el caldo y dejamos hervir durante 10 minutos. Probamos y salamos si hiciera falta, pero con el jamón y el caldo ya se sala.
Cascamos los huevos, sobre la sopa y metemos la cazuela al horno hasta que se cuajen la clara de los huevos, manteniéndose blanca la yema.
Servimos caliente en la misma cazuela.

SOPA DE ARROZ CON JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de arroz.
2 dientes de ajo.
2 puerros.
1 y ½ litros de caldo de ave.
100 grs. de jamón.
½ pimiento morrón.
Aceite y sal.
Perejil picado.

Preparación

Echamos un buen chorro de aceite de oliva en una cazuela y la ponemos a fuego medio. Rehogamos en ella los dos dientes de ajo pelados, los puerros en trozos y el pimiento morrón picado. Cuando todo este pochado añadimos el jamón cortado en pequeños dados y el arroz, para rehogarlo junto con la verduras que hemos pochado. Removemos para que no se pegue. Y una vez que este todo rehogado cubrimos con el caldo de ave y dejamos cocer el guiso entre 15 y 20 minutos. Probamos de sal, agregamos perejil picado y servimos.

SOPA DE CALABAZA CON ARROZ

Ingredientes (4 personas)

2 puerros.
400 grs. de calabaza.
3 patatas.
200 grs. de espinacas cocidas.
1 rama de orégano.
½ litro de caldo.
2 cucharadas de queso parmesano.
1 tácita de arroz.
¾ litro de leche.
Aceite y sal.

Preparación

Limpiamos y picamos los puerros. Pelamos y troceados las patatas en dados. Hacemos igual con la calabaza.

Rehogamos con un chorrito de aceite los puerros, las patatas, una pizca de orégano, la mayor parte de la calabaza y sal.

Añadimos el caldo y la leche. Dejamos cocer durante 10 minutos e incorporamos el arroz. Esperamos otros 12 minutos.

En una sartén, con un chorrito de aceite, salteamos el resto de los dados de calabaza.

Picamos las espinacas y agregamos a la sopa. Unimos los trozos de calabaza salteada y dejamos 2 minutos en el fuego.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes (4 personas)

2 cebollas grandes.
8 unidades de queso en lonchas.
8 rebanadas de pan tostado.
1 Litro de caldo de carne.
2 cucharadas de aceite.
sal.

Preparación

Pelar las cebollas, cortarlas en discos finos y rehogarlos en el aceite, a fuego muy suave, hasta que estén dorados. (30 minutos aproximadamente). Verter el caldo y dejarlos cocer otros 30 minutos. Rectificar la sal.
Repartir la sopa en 4 cazuelitas refractarias, poner en cada una de ellas 2 rebanadas de pan y 2 lonchas de queso y gratinarlas en el horno hasta que el queso esté dorado.

SOPA GRATINADA DE CEBOLLA

Ingredientes

250 grs. de cebolla.
3 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharada soperas de harina.
1 litro de agua con una pastilla de caldo de ave.
2 cucharadas soperas de vino de Oporto.
6 rebanadas de pan cortadas muy finas.
5 cl de nata líquida.
50 grs. de queso gruyère rallado.

Preparación

En un cazo ponemos el aceite a calentar y echamos en él las cebollas peladas y cortadas en rodajas muy finas, dejando que se doren ligeramente, agregamos la harina espolvoreándola sobre las cebollas. Le damos unas vueltas y añadimos el caldo, el vino y muy poca sal. Agregamos la nata líquida y dejamos que cueza todo junto 5 minutos.

Mientras tanto tostamos las rebanadas de pan. Vertimos la sopa en un cacharro resistente al horno. Colocamos las rebanadas de pan por encima y espolvoreamos con queso rallado. Metemos a gratinar y servimos en los mismos cacharros bien calientes.

SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Ingredientes

1 litro y ½ de caldo de verduras.
1 manojo de espárragos trigueros.
2 huevos.
100 grs. de jamón troceado.
Sal y aceite.

Preparación

Lavamos bien los espárragos y los troceamos quitando la parte más duras del tallo.

A continuación, en una cazuela salteamos el jamón con un chorrito de aceite. Después, troceamos los espárragos y los añadimos, junto con el caldo, a la cazuela donde hemos salteado el jamón.

Dejamos cocer durante unos 15 minutos. Entonces echamos los huevos batidos y movemos hasta que cuajen.

Ponemos a punto de sal y servimos.

También, y justo antes de echar los huevos, podemos pasar por el pasapurés los espárragos para espesar un poco la sopa.

SOPA DE FIDEOS CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (5 personas)

250 grs. de fideos "0".
1 manojo de espárragos trigueros
1 litro de caldo ligero de carne.
2 huevos.
Sal, pimienta.
Queso rallado (parmesano o emmental).

Preparación

Raspar y lavar los espárragos, quitarles la parte dura. Cortar las yemas y reservarlas.
Atar los tallos y cocerlos en una cacerola, con agua y un poquito de sal. Retirar y pasar por el pasapurés, reservando el agua de la cocción.
Se vierte el caldo de carne en una cacerola y se le añade el puré de espárragos y el agua de la cocción.
Se lleva a ebullición y se añaden los fideos y las puntas de los espárragos.
Remover de vez en cuando, hasta que la pasta este en su punto.
En una sopera se baten los dos huevos con dos cucharadas de queso rallado y unas pizcas de sal y pimienta.
Se añade a la sopera la pasta con los espárragos y se sirve en la misma sopera.

SOPA FRÍA DE AGUACATES CON LANGOSTINOS

Ingredientes

1 caja de langostinos Pescanova 800 grs.
1 aguacate maduro.
1 limón.
200 cc de nata.
½ litro de leche.

Preparación:

Cocemos los langostinos, reservando el agua que queda para después.
Ponemos el aguacate pelado y troceado en la batidora, el zumo de limón, la nata, 1 vaso de leche y un vaso de caldo de cocer los langostinos.
Batimos todo hasta que quede muy homogéneo, añadiendo más leche y caldo según se quiera espesar sopa.
Por último, agregamos los langostinos pelados y se sazona al gusto, guardándose después en el frigorífico.
Se sirve fría.

SOPA DE LECHE Y NUECES

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche.
½ palo de canela.
200 grs. de azúcar.
¼ barra de pan del día anterior.
100 grs. de nueces picadas.
Corteza de naranja.
100 grs. nueces caramelizadas.

Preparación

En una cazuela mezclamos la leche con azúcar, canela y las nueces picadas. Ponemos a fuego y añadimos el pan troceado. Dejamos hervir a fuego lento hasta que la leche engorde, pero no demasiado. Vertemos en los tazones de servir y adornamos con tiras de cáscara de naranja cortada en juliana y las nueces caramelizadas partidas.

SOPA DE MENUDILLOS

Ingredientes (4 personas)

¼ kg. De menudillos de pavo.

¼ kg. De restos de pavo (cuellos, patas, etc.)

1 codillo de cerdo.

100 grs. de arroz o Pasta grande tipo espirales.

Preparación:

Hacemos un caldo con los restos de pavo y el codillo de cerdo, hirviéndolos en 2 litros de agua durante 1 hora y media y espumando de vez en cuando.

Colamos el caldo y añadimos los menudillos de pavo y el arroz, o las espirales.

Hervimos durante 20 minutos procurando que quede un caldo espeso.

SOPA DE PAN Y PIMIENTOS

Ingredientes

Pan duro.
4 dientes de ajo.
3 pimientos verdes.
1 tomate maduro.
3 huevos.
1 y ½ litro de agua o caldo.
Aceite y sal.

Preparación

Se pelan y se sofríen los ajos. Se añaden los pimientos verdes troceados y el tomate picado y sin pepitas.
Cuando esté todo bien rehogado se añade el pan en trozos y después el caldo.
Dejamos cocer con la tapadera puesta durante 20 minutos por lo menos.
Transcurrido ese tiempo, incorporamos los huevos picados que habremos cocido antes y dejamos cocer otros 5 minutos, todo junto.
Ponemos a punto de sal y servimos.

SOPA DE PESCADO EN LA OLLA

Ingredientes

1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 envase de combinado de marisco Pescanova 600 grs..
1 cebolla rallada.
1 taza de arroz.
1 cubito de caldo de pescado.
1 huevo batido con zumo de limón.
Aceite y sal.
Perejil y laurel.

Preparación

Descongelar las ventrescas de merluza según instrucciones del envase.
Poner a hervir en una olla las ventrescas con el laurel, la cebolla rallada, el cubito de caldo, un chorro de aceite y perejil. Cuando hierva, añadir el marisco congelado y dejar cocer todo 10 minutos más.
Retirar el pescado y el marisco y colar el caldo.
Cocer el arroz durante 15 minutos en este mismo caldo.
Mientras tanto, limpiar el marisco y trocear el pescado. Añadir el pescado y el marisco al arroz y apagar el fuego. Dejar reposar.
Retirar un cucharón de caldo, dejar enfriar un poco y añadirlo a un huevo batido previamente con limón y sal. Añadir todo esto, bien mezclado, a la olla y dar un hervor.
Servir caliente.

SOPA DE PESCADO CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 personas)

1 cabeza de merluza
Raspas de pescado.
2 tomates pelados.
1 cebolla grande.
12 langostinos.
½ kg de mejillones.
1 rebanada de pan.
1 litro de agua.
Aceite y sal.

Preparación:

Se pone a hervir la cabeza de pescado, las raspas y la cabezas de los langostinos, para hacer un fondo de pescado, se tiene cociendo con sal unos 15 minutos.

Se retira del fuego y se cuela el caldo, una vez separadas la cabeza y las raspas.

A la cabeza se el quita la carne y se reserva.

Los langostinos se pelan, y se lavan los mejillones.

Se pican los tomates pelados, la cebolla muy fina y se fríen en una sartén.

Se agregan a la sartén una vez fritos. Se añade la rebanada de pan y sal. Se añaden los langostinos pelados, los mejillones y la carne de la cabeza de merluza.

Se deja todo cocer durante 10 minutos.

SOPA SALAMANDROÑA

Ingredientes (4 personas)

300 grs. de calabaza.
2 cebolletas.
2 tomates.
2 pimientos verdes.
1 pimiento rojo.
6 sardinas.
2 dientes de ajo.
Aceite de oliva y sal.

Preparación

Una vez limpios y picados el pimiento verde, la cebolleta y el tomate, los rehogamos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando estén estos ingredientes doraditos, sazonomos y agregamos el agua, dejando que cueza durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, incorporamos la calabaza troceada en dados, los ajos cortados en láminas y el pimiento rojo, esperamos a que cueza otros 15 minutos. Pasado el tiempo señalado, colocamos los filetes de sardina sazonados sobre la sopa que ya está cocida y dejamos que se hagan con la cazuela tapada 5 minutos a fuego lento. Una vez cocidas, sacamos las sardinas a un plato para que no se rompan. Servimos la sopa y colocamos encima los filetes de sardina.

SOPA DE SALMÓN NORUEGO Y JÓVENES VERDURAS

Ingredientes (4 personas)

4 trozos de Salmón Noruego fresco de 200 grs. cada una.
12 cebolletas jóvenes.
12 zanahorias jóvenes.
12 nabos jóvenes.
Las verduras que se quieran más.
100 grs. de mantequilla,
1 copa de vino blanco.
Sal y pimienta.
4 briznas de azafrán.
4 briznas de cebollino.
Perifollo.
Albahaca.
1 cucharada sopera de fécula de maíz.

Preparación

Cocer las verduras. Limpiar el salmón y cocer al vapor. Preparar un caldo de verduras y aromatizarlo con las hierbas. Ligar el caldo con una cucharada sopera de fécula de maíz.
Para servirlo en el centro del plato se coloca el salmón con la piel hacia arriba y con las verduras alrededor. Agregar la sopa de aroma de hierbas.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes (4 personas)

1 dl. De aceite de oliva.
1 cebolla grande.
 $\frac{3}{4}$ de tomates maduros.
 $\frac{1}{2}$ kg. De pimientos rojos.
1 litro de caldo de verduras.
 $\frac{1}{4}$ litro de leche.
1 cucharada de tomillo.
1 cucharada de perejil muy picado.
Sal y pimienta.

Preparación:

Pelamos y picamos muy menuda la cebolla.
Lavamos los tomates y los pimientos, escurrimos, secamos y partimos por la mitad. Retiramos las simientes de los tomates y los filamentos y las semillas de los pimientos.
Calentamos el aceite de oliva en una cazuela de fondo grueso. Agregamos la cebolla y rehogamos sin dejar que coja color.
Incorporamos los tomates y los pimientos, salteamos a fuego medio durante 5 minutos.
Rehogamos con el caldo de verduras y sazonamos con tomillo, sal y pimienta. Llevamos a ebullición y dejamos cocer, a fuego suave durante 30 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
Trituramos la preparación anterior en la batidora y pasamos a continuación por el chino para obtener una crema suave y homogénea. Ponemos la crema de nuevo en la cazuela y aclaramos con la leche. Calentamos a fuego suave sin dejar de remover. Comprobamos de sal y rectificamos si fuera necesario.
Se sirve la sopa fría o caliente, según se desee y espolvoreada con el perejil picado.



SOPA DE VENDIMIA

Ingredientes (4 personas)

3 patatas.
250 grs. de bacalao desmigado.
3 dientes de ajo.
2 puerros.
Aceite, agua o caldo.
Sal y perejil.
4 granos de pimienta negra.

Preparación

En una cazuela con un chorro de aceite se fríen los ajos enteros y se reservan. Rehogamos los puerros limpios y cortados en rodajas, añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos, salteamos 2 minutos y agregamos agua o caldo hasta cubrir las patatas. Cuando lleve 10 minutos cociendo, incorporamos un majado de ajos fritos, perejil picado y pimienta. Dejamos a fuego lento y transcurridos 5 minutos echamos el bacalao desmigado. Dejamos cocer otros 5 minutos. Rectificamos el punto de sal, ponemos un chorrito de aceite y servimos.

SOPA DE VERDURAS CON POLLO

Ingredientes (4 personas)

2 zanahorias.
1 penca de acelgas.
1 cebolleta.
200 grs. De guisantes.
1 puerro
1 patata.
150 grs. De judías verdes.
1 pechuga de pollo.
2 huevos cocidos.

Preparación:

Limpiamos las judías verdes de hebras. Pelamos las zanahorias y picamos todo menudito junto con el puerro y la cebolla. En una cacerola con 4 o 5 cucharadas de aceite lo ponemos todo a pochar con un poco de sal y los guisantes, También echamos la penca de acelga limpia de hebras y picadita. Lo cubrimos todo con agua (le podemos echar también una patata picadita), le añadimos la pechuga de pollo para que se cueza junto con las verduras durante 15 minutos, después la sacamos y dejamos cocer la verdura 5 minutos más. Añadimos los dos huevos duros y la pechuga de pollo bien picadito y apagamos el fuego.

SOPA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (4 personas)

½ kg. de zanahorias.
40 grs. de mantequilla.
1 cebolleta picada finamente.
1 litro de caldo de verduras.
40 grs. de arroz.
Sal.
Costrones de pan frito.

Preparación

Cortamos las zanahorias en rodajas finas. Picamos también fina la cebolla y rehogamos junto a la zanahoria en una cazuela con mantequilla a fuego lento. A continuación, añadimos el arroz y el caldo caliente, sazonamos y dejamos cocer a fuego lento unos 20 minutos. Si queda excesivamente espeso, agregamos más caldo, calentamos. Antes de servir, incorporamos los costrones de pan frito.

SUPREMAS DE SALMÓN

Ingredientes (4 personas)

4 supremas de 200 grs.
4 zanahorias.
1 rama de apio.
1 cebolla.
1 kg. de cabezas de gambas.
Sal, pimienta.
Harina de maíz.
Coñac.

Preparación

Rehogamos las cabezas de gambas con aceite de oliva, flameamos con coñac y añadimos agua.
Cocemos hasta reducir a la mitad, ligar y pasar por el chino. En un cazo ponemos la cebolla, el apio y la zanahoria, cortado todo en juliana.
Rehogamos con un chorro de aceite y cuando esté en su punto añadimos la salsa que habremos hecho con las cabezas. Podemos echar una cucharada de harina para espesar.
De la parte de la cola del salmón, sacamos los lomos y los fileteamos.
Sazonamos y los hacemos en la sartén sin aceite, 2 minutos por cada lado.
Servimos con la salsa en el fondo del plato.

TARTA DE MANZANA

Ingredientes (4 personas)

600 grs. de masa quebrada.
3 manzanas reinetas.
100 grs. de mermelada de albaricoque.
3 huevos.
1 vaso de leche.
30 grs. de almendras molidas.
50 grs. de azúcar glass.
35 grs. de harina.
1 cucharadita de vainilla azucarada.
25 grs. de mantequilla.
1 vasito de gelatina Royal disuelta.

Preparación

Para hacer la crema: Separamos las yemas de 2 huevos y las mezclamos en un bol con azúcar y la harina.
Ponemos la mezcla en un cazo y vertemos la leche hirviendo, removemos bien y cocemos al baño María hasta que espese. Retiramos del fuego y añadimos las almendras y la vainilla. Dejamos enfriar.
Mientras tanto, pelamos las manzanas, les quitamos el corazón y cortamos en medias lunas. Picamos los recortes sobrantes y mezclamos con la mermelada.
Engrasamos con mantequilla un molde para tartas y forramos con la masa quebrada, apretando con la mano contra los bordes. Horneamos 15 minutos.
La sacamos del horno, untamos con la mermelada, cubrimos con la crema y colocamos los trozos de manzana de forma decorativa.
Horneamos durante 30 minutos y la dejamos enfriar.
Desmoldamos. Finalmente se pinta con la gelatina, para que adquiera un bonito color brillante.

TARTA DE MANZANA MIELE

Ingredientes

1 Kg de manzanas Reineta o Golden
1 paquete de masa de Hojaldre congelada.
3 o 4 huevos.
3 o 4 cucharadas de azúcar.
2 yoghurts naturales.
un poquito de canela en polvo.

Preparación

Se estira la masa del hojaldre encima de una tabla enharinada, para que no se pegue. Se pone en un molde desmoldable previamente untado con aceite.
Se pelan y cortan las manzanas a casquitos y se pone encima de la masa de hojaldre.
Mientras tanto se juntan los huevos, con el azúcar, los yoghurts y la canela en polvo y se bate todo.
Se vierte el batido por encima de las manzanas y se mete al horno en posición de Aire caliente, con una temperatura de 200°, durante 40 o 45 minutos.

TARTA DE NARANJA

Ingredientes

2 paquetes pequeños de nata líquida.
1 paquete de gelatina de naranja.
1 vaso (de agua) de zumo de naranja.
½ vaso (de agua) de azúcar.
½ vaso de agua.
Galletas María redondas.

Preparación

En un recipiente de cristal echamos el zumo de naranja, azúcar y agua, metiéndolo al microondas hasta que empiece a hervir y sacándolo entonces. Echamos la gelatina en la mezcla anterior, la disolvemos y dejamos que se enfríe un poco. Cuando esté templada, echamos la nata líquida y mezclamos. Se echa en un molde redondo y se cubre con una capa de galletas y los huecos entre éstas se rellenan con trozos de galletas. Se mete a la nevera al menos 5 ó 6 horas, o mejor 1 día entero. Cuando vayamos a servirlo, metemos el molde en uno más grande que contenga agua caliente, para poderlo desmoldar y lo volcamos en una fuente, quedando las galletas por la parte inferior, sirviendo de base a la tarta.

TARTA DE NAVIDAD

Ingredientes

3 paquete de bizcocho de soletilla.
250 gr. de Nata liquida.
1 lata de piña en almíbar.
un poquito de Bits o Ron
1 bote de nata montada dulce
cerezas en almíbar(verdes y rojas).

Preparación

Se coloca el bizcocho de soletilla en un molde desmoldable.
Mientras tanto en otro molde de pires con papel vegetal se coloca otro paquete de soletilla.
A la soletilla del primer molde se le empapa por encima con una capa de almíbar de piña.
Se coloca después sobre ella otra capa de piña en almíbar cortada en trocitos y mezclados con la nata liquida.
Se coloca la otra capa de soletilla y se vuelve a mojar un poquito con el almíbar. Después se pone otra capa de piña troceada mezclada con la nata liquida.
Se coloca la última de las capas y se le pone un poquito de almíbar.
Para terminar se cubre con nata montada dulce por encima. Y se decora con trocitos de piña y cerezas en almíbar.

TARTA DE NECTARINAS

Ingredientes

1 kg. de nectarinas.
1 cucharada de harina.
Para la masa quebrada:
100 grs. de harina.
2 yemas de huevo.
20 grs. de levadura de panadero.
3 cucharadas de leche caliente (no hirviendo).
Sal, 2 ó 3 cucharadas de azúcar.
Para el almíbar:
3 cucharadas de agua.
3 cucharadas de mermelada de albaricoque.
4 cucharadas de azúcar.

Preparación

Preparamos la masa poniendo en un vaso la leche templada y la levadura durante unos 10 minutos.
En una ensaladera se vierte el líquido y añadimos las yemas, la mantequilla blanda, y por último la harina y la sal. Amasamos entonces con la mano. Extendemos con la mano o con el rodillo pastelero y la colocamos sobre una chapa untada previamente con mantequilla. Cubrimos con un paño limpio, dejamos que repose la masa y suba durante media hora. Pinchamos todo el fondo con un tenedor, sin llegar a traspasar del todo la masa.
Espolvoreamos entonces con el azúcar y la harina.
Pasamos a un molde de unos 26 cm. de diámetro y recortamos lo que sobresale.
Lavamos las nectarinas y secamos bien, quitamos el hueso y cortamos en cuartos. Rellenamos con estas la tarta y metemos en el horno unos 30 minutos. Mientras preparamos el almíbar poniendo el agua a cocer con el azúcar y cuando ésta se haya derretido añadimos la mermelada del albaricoque le damos vueltas con una cuchara de madera hasta que quede bien desleída. Cuando saque la tarta del horno la rociamos con el almíbar con la mermelada y la servimos.

TARTA DE PERA CARMELIZADA

Ingredientes (4 personas)

4 cuadrados de hojaldre horneado de 10x10 cms.
4 cucharadas de crema pastelera.
4 peras confitadas.
Azúcar glasé o normal.
Mermelada.
Yogur de fresa.

Para la crema pastelera:

5 yemas.
2 huevos enteros.
150 grs. de azúcar.
75 grs. de harina.

Preparación

Para empezar, hacemos la crema pastelera.
A continuación, horneamos los hojaldres y colocamos la crema pastelera encima de cada uno de ellos.
Cortamos las peras en lonchas y la disponemos en forma de abanico sobre la crema.
Después, espolvoreamos con azúcar glasé o normal y gratinamos en el horno durante 5 minutos. Una vez gratinada la tarta, la sacamos del horno y para servir la adornamos con unas guindas y dos cucharaditas de mermelada y yogur de fresa.

TARTA DE QUESO Y FRESÓN

Ingredientes

250 grs. de fresón.
125 grs. de nata líquida.
2 hojas de gelatina.
125 grs. de queso blanco fresco.
25 grs. de azúcar en polvo.
1 palito de vainilla.
1 huevo (la clara).
Azúcar glass.
Para la masa quebrada:
125 grs. de harina fina.
60 grs. de mantequilla.
2 cucharada de agua.
2 cucharada rasas de azúcar.
1 clara de huevo.
Mantequilla para untar el molde.
Harina para espolvorear la mesa.

Preparación

En un cazo ponemos 50 grs. de nata a calentar que hierva. Apagamos el fuego y metemos en la nata la ramita de vainilla partida en dos a lo largo y dejamos en infusión 15 minutos. Mientras ponemos la gelatina en agua fría, para que se ablande. Una vez blanda, escurrimos y agregamos a la nata con la vainilla. Removemos para incorporarla bien.

Añadimos a esto el queso y el azúcar en polvo y mezclamos bien. Batimos con las varillas el resto de la nata hasta montarla y vamos incorporándola poco a poco a lo anterior. Metemos esta mezcla en la nevera. Estiramos la masa de hojaldre con el rodillo pastelero y cubrimos con ella un molde de tarta previamente enharinada de unos 20 cm. de diámetro y pinchamos el fondo con un tenedor, sin que llegue a calar, y metemos en el horno a 180° durante 10 minutos. Sacamos y dejamos que se enfríe durante unos minutos y untamos con la clara de huevo batida. Volvemos a meterla en el horno 5 minutos más, para que se dore. La sacamos del horno y dejamos que se enfríe y luego rellenamos con la crema que guarde en la nevera. Ponemos por encima el fresón en láminas y espolvoreamos con azúcar glass.

TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO

Ingredientes

Para la masa:

Una yema de huevo.
200 grs. de harina.
90 grs. de mantequilla.
1 cucharada sopera de aceite de cacahuete.
1 vaso pequeño de agua fría.
mantequilla para untar el molde.

Para el relleno:

Una pechuga de pollo cocida.
Un pimiento rojo asado.
200 grs. de bróculis o de puerros.
2 lonchas de bacón o 1 de jamón de York.
40 grs. de queso gruyère en lonchitas finas.
50 grs. de queso gruyere rallado.
¼ de litro de crema líquida.
4 huevos.
1 vaso grande de leche fría.
sal.

Preparación

Preparar la masa quebrada 4 horas antes, por lo menos.
Poner la harina en una ensaladera, espolvorearla con un poco de sal y poner la mantequilla en trocitos pequeños, añadir las yemas y amasar. Echar el vaso de agua poco a poco. Ponerla en una tabla espolvoreada con harina y terminar de amasarla. Una vez conseguida la masa, hacer una bola grande, ponerla en un bol y meterla en la nevera a reposar.
Pasado al menos 4 horas ponerla sobre la tabla espolvoreada previamente con harina y con el rodillo de amasar, estirla dándole forma redondeada.
Preparar un molde con los bordes altos.

TARTA SALADA DE VERDURAS Y POLLO

Continuación de la Preparación

Untar el molde con la mantequilla, doblar la masa y meterla en el molde.
Recortar lo que sobre con un cuchillo.
Pinchar con un tenedor todo el fondo de la masa.
Colocar el bacón cortado en trocitos y las lonchas de queso. Meter al horno a temperatura media y dejar que cueza sin que llegue a tomar color.
Mientras tanto batir muy bien los huevos, con la sal y añadir la crema líquida y la leche. Espolvorear con el queso rallado y verter sobre la masa.
Se cuece la pechuga de pollo.
Se rehogan los puerros cortados en rodajas en un poquito de mantequilla.
Se corta el pollo en trocitos pequeños y se añade junto con los puerros.
Se vuelve a meter al horno, durante 15 minutos con el horno fuerte y luego bajar el horno un poco de temperatura y dejar otros 25 minutos.
Cuando falten unos 5 minutos se le pone por encima unas tiras de pimiento rojo para adornar.
La tarta debe tener un aspecto bonito de color tostado o gratinado.
Dejar reposar unos minutos y desmoldar.
Servir caliente o templada.

TARTA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (4 personas)

150 grs. De zanahorias ralladas.
4 huevos.
100 grs. De nueces picadas.
200 grs. De azúcar.
150 grs. De harina.
½ sobres de levadura.
180 grs. De mantequilla.
Un poco de mantequilla y harina para untar el molde.
Azúcar glass.

Preparación:

En un bol grande echamos la mantequilla con el azúcar y lo mezclamos bien usando el accesorio de la barilla de nuestra batidora. Añadimos los huevos uno a uno y batimos bien. A continuación le echamos la nuez picada y la zanahoria mientras seguimos mezclando todo perfectamente. Por último echamos la harina mezclada previamente con la levadura. Lo ponemos todo bien batido sobre un molde de tarta y lo metemos en el horno a 175° o 180° durante 30 minutos. Dejamos enfriar para desmoldarlo y lo decoramos con el azúcar glass. Esta mejor de un día para otro.

TARDALETAS DE QUESO Y JAMÓN

Ingredientes (4 personas)

2 planchas de masa quebrada congelada.
1 botellín de crema de leche.
150 grs. de queso rallado.
4 lonchas de jamón york.
4 huevos.
50 grs. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Preparación:

Untamos los moldes de cerámica aptos para el microondas con mantequilla y forramos con la masa quebrada.
En un bol de la batidora ponemos los huevos, el queso, el jamón, la crema de leche, sal y pimienta. Batimos bien y rellenamos los moldes.
Situamos la rejilla a la mitad del microondas y conectamos a máxima potencia durante 12 minutos. Pinchamos el centro de las tartaletas para comprobar que estén cocidas,
Servimos inmediatamente.

TARTELETA DE MENESTRA IMPERIAL

Ingredientes

1 estuche de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 bolsa de menestra imperial Pescanova 750 grs.
4 huevos.
1 cebolla.
100 grs. de jamón.
Aceite de oliva.
Huevo batido.
Sal y pimienta.

Preparación

Cocer la menestra imperial Pescanova como indica en el envase y escurrirla.
Rehogar en el aceite la cebolla picada y el jamón. Incorporar la menestra y salpimentar.
Estirar el hojaldre y forrar con él un molde de horno.
Pintar con el huevo batido y cocer 15 minutos en el horno.
Cocer los huevos en agua salada entre 8 - 9 minutos para que se queden "mollet" (con la yema blanda). Refrescarlos y pelarlos.
Rellenar con la menestra en el molde y decorar colocando encima los huevos.

TARTELETAS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

100 grs. de salmón ahumado.
1 paquete de tartaletas.
2 petit-suises naturales.
1 cucharadita de mostaza líquida.
125 grs. de queso emmental rallado.
2 cucharadas de queso parmesano rallado
2 huevos.
100 grs. de nata líquida.
1 cucharada de perejil picado.
½ cebolla.
Sal.

Preparación:

Picamos finamente la cebolla y la ponemos en una sartén a fuego bajo, hasta que este bien blandita.
Batimos los petit-suises, con los huevos, el queso emmental, el queso parmesano, la nata, el perejil, la mostaza y la sal.
Incorporamos el salmón ahumado y la cebolla y seguimos batiendo hasta que este todo bien pasado.
Rellenamos las tartaletas con esta mezcla y las metemos al horno, en el 1 listón a 180° “Bóveda y solera” durante 18 minutos.

TERNERA A LAS HIERBAS

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera para guisar.
3 cucharadas de harina.
un diente de ajo.
una cebolla.
3 cucharadas de aceite.
sal y pimienta.
orégano, tomillo y romero.

Preparación

Cortar la carne en trozos. Salpimentar y enharinar.
Pelar y picar el ajo y la cebolla.
Calentar el aceite en una cazuela y dorar la carne durante 30 minutos. Retirar.
Sacar la mitad de la grasa de la cazuela. En la restante, freír la cebolla añadiendo después el ajo y las hierbas.
Verter $\frac{1}{2}$ vaso de agua y salpimentar. Incorporar la carne. Cocer a fuego lento durante 50 minutos.

TERNERA ESTOFADA

Ingredientes (4 personas)

1 kg. En trozos de falda, aguja o morcillo.
1 vaso de vino.
1 vaso de aceite.
1 cabeza de ajo.
1 cebolla grande.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Perejil, tomillo.
Sal, agua y aceite.

Preparación:

En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla y los ajos picados. Cuando estén dorados añadimos la carne salpimentada y troceada. También echamos el vino, el pimentón, el tomillo, el perejil picado y lo terminamos de cubrir con agua.

Cocemos a fuego lento 2 horas. Iremos agregando agua suficiente para que el guiso no se seque, Cuando la carne este tierna servimos acompañado de patatas fritas.

TERRINA DE MELOCOTÓN

Ingredientes

12 melocotones.
½ kg. de fresón.
1 vasito de vino blanco afrutado.
1 cucharada de zumo de limón.
1 vaso de zumo de naranja.
8 hojas de gelatina.
2 cucharadas de azúcar glass.
5 cucharadas de azúcar.
1 dl. de agua(5 cucharadas).

Preparación

Lavamos y secamos los melocotones. Ponemos el vino a calentar junto con el zumo de naranja y las 5 cucharadas de azúcar y el agua. Metemos las peras en ello cuando esté hirviendo y dejamos que se haga a fuego suave durante 5 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen en este caldo. Ponemos la gelatina en remojo en agua fría. Cortamos los melocotones en láminas gruesas y los fresones en trozos pequeños. Calentamos de nuevo el caldo e incorporamos separándolo del fuego, las hoja de gelatina bien escurridas previamente. Colamos y dejamos que se enfríe removiendo con una cuchara de madera. Pasamos una terrina o molde de bizcocho de cristal alargado bajo el chorro de agua fría y sin secarlas echamos ½ cm. de gelatina en el fondo. Metemos en la nevera o en el congelador hasta que se haga (unos 15 minutos). Cubrimos entonces esta capa con una lámina de melocotón intercaladas con trocitos de fresón. Cubrimos con otra capa de gelatina y volvemos a meterla en la nevera hasta que se cuaje. Procederemos así hasta terminar con una capa de gelatina y dejarlo así hasta el día siguiente. En el momento de servir desmoldamos la terrina y acompañamos con unas bolitas de sorbete de limón, naranja o cualquier fruta que combine bien y con una salsa de frambuesa (que podrá hacer pasando unas frambuesas por la batidora junto con un poco de azúcar y zumo de limón). Servimos bien fresco.

TERRINA DE PAVO

Ingredientes (4 personas)

400 grs. de contramuslos o filetes de pavo.
200 grs. de higaditos de pollo.
100 grs. de tocino cortado a dados.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
perejil, laurel, tomillo y nuez moscada.
1 copita de Armagnac.
2 huevos.
150 grs. de crema de leche.
30 grs. de mantequilla,
pimienta blanca y sal.

Preparación

Derretir la mantequilla en una cazuela y freír el tocino y la cebolla, cuando tome calor, añadir los filetes de pavo, los higaditos, los ajos y el perejil, todo muy picado.
Agregar el laurel, el tomillo, la crema de leche, la nuez moscada y el resto de los ingredientes.
Cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando, rectificando de sal y pimienta.
Cuando la mezcla ya esté cocida, se pasa por la batidora y se coloca en terrinas individuales, que pondremos en la nevera.
Se sirve frío.



TIRAMISÚ

Ingredientes (10 o 12 personas)

½ Kg. de queso Mascarpone.
4 huevos.
6 cucharadas de azúcar.
Bizcochos de soletilla.
Café bastante fuerte.
Ron o coñac a gusto.
Chocolate negro para decorar.

Preparación

Sacar los huevos con antelación de la nevera.
Las yemas se batien con el azúcar a punto de cinta y cuando está, se le va añadiendo el queso y se bate todo muy bien.
Montar las claras a punto de nieve con una poca de sal lo más duras que se pueda y añadirlas a la mezcla anterior poco a poco, batiendo hasta formar una crema homogénea.
En una fuente de cristal de forma rectangular colocaremos una capa de galletas previamente mojadas en la mezcla de café junto con el ron (emborracharlas bien). Cuando tengamos todo el fondo cubierto, se echa encima un poco de la crema hasta que cubramos todas las galletas. Luego se hará otra vez la misma operación para terminar con una capa de crema.
Se mete al frigorífico un mínimo de 2 horas y cuando lo vayamos a consumir, le echamos por encima polvo de chocolate negro sin azúcar (chocolate Valor negro bien picado) para decorar.

TIZNAO

Ingredientes (6 personas)

½ kg. De bacalao.
6 cebollas.
1 cabeza de ajos.
2 pimientos rojos.
½ cucharada de pimentón.
Aceite de oliva.

Preparación:

Se asa el bacalao, cebolla, ajos y pimientos encarnados secos.
El bacalao se desmenuza una vez asado y se deja un rato en agua templada.
Una vez desalado se pone con todo lo demás, picado en una cacerola y se le echa aceite crudo suficiente y un poco de pimentón.
Se rehoga, se le añade un poco de agua y se le da un hervor.

TOMATES PROVENZALES

Ingredientes

4 tomates frescos.
3 cucharadas de mantequilla.
1 ajo picado.
½ vaso de pan rallado.
Sal
Pimienta.

Preparación (Para microondas)

Cortar por la mitad los tomates y colocarlos en un plato, echarles sal, pimienta.
Poner en un bol la mantequilla, el ajo y el pan rallado. Revolver y meter al microondas 2 minutos a potencia de 650 W.
Echar la mezcla anterior sobre los tomates y meterlos en el microondas durante 6 minutos, a la misma potencia.

TOMATES RELLENOS

Ingredientes

12 tomates redondos medianos.
9 sardinas en aceite grandes.
2 pimientos verdes medianos.
3 cucharadas de aceite.
100 grs. de aceitunas rellenas de pimiento rojo.
Unas hojas de lechuga, sal.

Vinagreta:

3 cucharadas de aceite.
1 cucharada de vinagre.
1 cucharadita de perejil picado.
Sal.
1 cucharadita de mostaza.

Preparación

Preparamos los tomates quitándoles con la punta del cuchillo el redondel del alrededor del rabo, toda esa parte dura. Con unas cuchara de las de café quitamos las simientes y algo de carne con el fin de que queden un poco hueco. Espolvoreamos el interior con un poco de sal y colocamos boca abajo durante una hora.

Aparte lavamos y cortamos los pimientos, quitándoles el rabo y las simientes. Los cortamos en cuadraditos. En una sartén ponemos el aceite a calentar y ponemos los pimientos a freír a fuego lento, tapando la sartén con una tapadera. Dejamos más o menos unos 20 minutos, sacudiendo la sartén para que no se agarren.

Un poco antes de terminar de freírlos se les echa un poco de sal.

En una ensaladera aplastamos con un tenedor las sardinas, escurrimos de su aceite y quitamos la piel. Añadimos los pimientos y sazonamos con la vinagreta. Rellenamos con esto los tomates, adornamos poniéndoles en el centro unas hojas de lechuga y unas aceitunas cortadas en dos. Metemos en la nevera.

Servimos en una fuente adornamos con hojas de lechuga.

TOMATES RELLENOS INTERNET

Ingredientes (4personas)

4 tomates grandes maduros.
4 cucharadas de arroz hervido.
4 langostinos cocidos.
200 grs. De atún en aceite.
1 cebolleta picada.
Salsa mahonesa.
Sal y aceite.

Preparación:

Se corta la parte superior de los tomates y se vacía su interior con cuidado. Se pica la pulpa del tomate junto con el atún, la cebolleta, el arroz y la mahonesa y se mezcla todo bien. Se salan los tomates y se rellenan con la mezcla. Se colocan en una fuente, se adornan con las colas de los langostinos y se echa un chorrito de aceite por encima antes de servir.

TORRIJAS AL VINO TINTO

Ingredientes

12 rodajas de pan.
2 vasos de vino tinto.
200 grs. de azúcar.
ralladura de una naranja.
canela en polvo.
Huevos.
Harina y aceite.

Para acompañar:

Mermelada de grosellas o fresas.

Preparación

Ponemos a macerar las rodajas de pan con el vino tinto y la mitad de azúcar.
A continuación batimos los huevos con la ralladura de la naranja.
Cuando el pan esté bien empapado de vino, sacamos y rebozamos en harina y después en el huevo batido.
Seguidamente freímos en aceite muy caliente. Retiramos, escurrimos y rociamos con azúcar y canela en polvo.
Podemos servir adornando con el fondo del plato con una mermelada de grosellas o de fresas.

TORRIJAS VIERNES SANTO

Ingredientes

Una barra de pan para torrijas.
1 ½ litro de leche.
250 grs. de azúcar.
canela.
Aceite.
4 huevos.

Preparación

Se parte el pan en rebanadas gruesas.
Se prepara un el caldo donde se van a empapar en un bol hondo. Con, 1 litro de leche, 6 cucharadas de azúcar y una de canela molida. Se da vueltas hasta que estén todos los ingredientes bien unidos,
Se van poniendo las rebanadas de pan y se dejan hasta que estén bien mojadas con el liquido.
Se baten mientras tanto los huevos.
Se cogen las rebanadas de pan con una espumadera y se rebozan en el huevo.
Se pone una sartén onda con abundante aceite. Cuando este esté bien caliente, se van echando las rebanadas de pan, dejando que se hagan por un lado, se les da la vuelta para que se hagan por el otro lado y se sacan reservándolas en una fuente honda.
Conforme se vayan sacando las torrijas, se les pone por encima azúcar espolvoreada y canela molida.
Se pone en otro bol el resto de la leche ½ litro con 6 cucharadas de azúcar y otra cucharada de canela molida. Se da vueltas hasta que este bien mezclado y se vierte sobre las torrijas.

TORRIJAS CON NATILLAS

Ingredientes

Pan de torrijas (mejor comprado la víspera).
1 litro de leche hirviendo.
3 cucharadas soperas de azúcar.
3 huevos.
Aceite.
Azúcar molida para espolvorear.

Para las natillas:

1 ½ litro de leche.
6 yemas de huevo.
6 cucharadas soperas de azúcar colmadas.
la cáscara de un limón.
2 barras de vainilla.
1 cucharada sopera de maizena.
polvo de canela.

Preparación

Hacer primero las torrijas. Cortar la barra de pan de un dedo de grueso y colocarla en una fuente un poco honda. Poner la leche a calentar con 3 cucharadas de azúcar y cuando este a punto de cocer, verterla sobre el pan. Dejarlas como una hora para que se empapen.

En un plato soperos batir dos huevos como para tortilla. Coger las torrijas de una en una con una espumadera, rebozarlas en el huevo batido y pasar a la sartén con el aceite bien caliente, para que se fríen. Por ambos lados, sacarlas, escurrirlas un poco y reservarlas en una fuente.

Preparar las natillas poniendo la leche en un cazo con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara del limón y ponerlo a fuego hasta que empiece a cocer.

Mientras tanto, en un tazón batir las 6 yemas de huevo, dos cucharadas de azúcar y la maizena. Cuando la leche haga burbujas, coger con un cucharón y agregarla poco a poco en el tazón moviéndolo muy bien. Una vez bien unido, verter el contenido del tazón en el cazo. Poner el cazo en el fuego a fuego bajo sin parar de dar vueltas con la cuchara de madera, sin dejar que llegue a hervir la crema. Se formará una espuma en la superficie que hay que dar vueltas hasta que desaparezca. Entonces estarán listas. Servir con las torrijas.

TORRIJAS AL ANIS

Ingredientes (4 personas)

5 huevos.

Leche

Pan del día anterior.

Canela.

Aceite para freír.

Caldo para las torrijas.

8 cucharadas de azúcar.

1 vaso de agua.

$\frac{3}{4}$ litro de leche.

La corteza de una naranja.

1 cucharadita de granos de anís.

Preparación:

Se corta el pan en rebanadas como para tostadas, se echan en una fuente a remojar en leche.

Se pasan por el huevo y en una sartén con abundante aceite se fríen. Una vez fritas se van echando en otra fuente, Se espolvorean con azúcar y canela, mezcladas previamente.

Para que no se ponga el aceite negro y espumoso, freímos en el aceite un trocito de papel de aluminio o dejaremos en el mismo aceite una cascara de huevo mientras se fríen.

Caldo para las torrijas:

Ponemos el azúcar en un cazo al fuego para que se tueste, removiéndolo con una cucharada, Cuando el azúcar este completamente tostada (sin llegar a ponerse negra para que no amargue) añadimos el agua para deshacerla. A continuación añadimos la leche, la corteza de naranja y los granitos de anís y dejamos cocer unos 10 minutos para que coja el sabor de todos los ingredientes.

Posteriormente añadiremos esta salsa a las torrijas para que se empapen bien en ella.

TORTILLA CAMPESTRE

Ingredientes

100 grs. de jamón en un trozo.
100 grs. de chorizo en un trozo.
100 grs. de guisantes.
1 pimiento morrón.
6 huevos.
Salsa de tomate.
Sal y aceite.

Preparación

Cortamos en taquitos el trozo de jamón y chorizo.
En una sartén salteamos ambos embutidos con unas pocas gotas de aceite.
También añadimos el pimiento morrón asado, que habremos cortado en tiras y acto seguido los guisantes.
A continuación sazonamos al gusto y esperamos unos minutos a que se ponga en su punto.
Mientras tanto mezclamos bien los huevos en un recipiente aparte.
Incorporamos el sofrito a los huevos batidos y freímos la tortilla con un poco de aceite.
Para servir, podemos acompañar con salsa de tomate.

TORTILLA DE CEREZAS.

Ingredientes (4 personas)

4 huevos.
100 grs. De azúcar.
100 grs. De mantequilla.
½ kg. De cerezas.

Preparación:

En una sartén se pone la mantequilla, se echan las cerezas partidas por la mitad y deshuesadas, A fuego lento se dejan cocer y cuando llevan un rato se hecha el azúcar.

En un bol echamos los huevos y batimos bien con una pizca de sal y una pizca de azúcar. Mezclamos las cerezas con los huevos batidos y hacemos la tortilla en una sartén con un poco de mantequilla. En otra sartén calentamos un poco de licor y cuando esta la tortilla hecha le echamos el liquido que soltaron las cerezas al cocer y el licor caliente por encima para flambearla.

TORTILLA GUISADA

Ingredientes (4 personas)

½ cebolla.
1 o 2 dientes de ajo.
3 cucharadas de harina.
2 o 3 ramitas de perejil.
1 hoja de laurel.
1 pizca de azafrán.
1 pastilla de starlux.
Sal.

Preparación:

En una sartén con poco aceite se fríe la cebolla, cuando esta doradita se echa la harina y se refríe un poco. Se echa en una cacerola con agua el laurel, el starlux, el azafrán, la sal, el ajo y el perejil, que se ha machacado en un mortero.

Se deja cocer 10 minutos. Se le añade a la tortilla y se deja cocer 15 minutos más.

TORTILLA GUISADA ESTILO CUENCA

Ingredientes (8 personas)

1,5 kg de patatas.
8 huevos.
2 cebollas.
1 dientes de ajo.
Pimentón, perejil.
Azafrán y laurel.
Aceite de oliva.
1 vaso de vino blanco.
1 cacillos de tomate frito.
Sal.

Preparación:

Picamos y ponemos una cebolla en una sartén con aceite luego incorporamos las patatas y las dejamos que se frían. Una vez pochadas las escurrimos y las reservamos.

Mientras tanto, en el mismo aceite pochamos la otra cebolla finamente picada, el diente de ajo, la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté casi frita le ponemos ½ cucharadita de pimentón, una cucharada de harina, el vino blanco, el tomate, 1 litro de agua, el perejil, el azafrán y la sal.

Batimos los huevos en un bol, y ponemos en él las patatas y cebolla que teníamos reservados y lo mezclamos bien, añadiendo la sal.

Ponemos aceite a calentar en una sartén y echamos los huevos con las patatas y dejamos cuajar la tortilla, por ambos lados.

Cuando la tortilla esté hecha, la colocamos en una cazuela de barro y la ponemos al fuego agregando la salsa que hemos preparado y dejamos cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Servimos caliente.

TORTILLA DE PATATAS EN MICROONDAS Y RELLENA

Ingredientes

5 o 6 patatas medianas.
1 cebolla pequeña.
3 o 4 huevos.
Aceite
Sal.

Para el relleno:

1 lata de anchoas.
1 tomate maduro.
1 cogollo de lechuga.
Mayonesa.

Preparación.

Se pelan las patatas y la cebolla y se cortan en rodajitas finas.
Se pone en una cazuela de microondas con dos cucharadas de aceite y una de agua. Se le añade la sal.
Se mete al microondas a máxima potencia durante 13 o 14 minutos.
Mientras tanto se baten los huevos con un poquito de sal en un Bol.
Cuando los huevos ya están batidos y las patatas hechas, se juntan las patatas con el huevo en el Bol. y se les dan vueltas para que se junto todo bien.
Se pone aceite en una sartén y cuando este, esté ya caliente se echa el contenido del Bol. a la sartén, para cuajar la tortilla.
Una vez hecha por un lado se da la vuelta para que se haga por el otro.
Se puede rellenar una vez esté terminada:
Se parte en juliana la lechuga una vez limpia y seca.
Se pelan los tomates y se cortan muy pequeñitos.
Se parten las anchoas por la mitad y se junta todo en un bol. Se mezcla con la mayonesa.
Se parte la tortilla por la mitad a lo ancho y se pone en ella el relleno, se cubre con su tapadera y ya esta lista.

TORTILLA SORPRESA

Ingredientes (4 personas)

6 huevos.
1 lata de carne de cangrejo.
1 lata de puntas de espárragos.
Aceite y sal.
1 cucharadita de piel de limón.
½ cucharadita de pimentón dulce.

Preparación:

Batimos bien los huevos.
Abrimos las latas de cangrejos y de espárragos y escurrimos éstos de su agua o caldo.
Limpiamos el cangrejo del cartílago de lo desmenuzamos.
Cortamos los espárragos en trozos más bien pequeños.
Rallamos la piel del limón y le añadimos sal y pimentón dulce. Lo mezclamos todo.
Ponemos aceite en una sartén mejor de las que no se pegan y cuajamos la tortilla rellena con la carne de cangrejo y los trozos de espárragos. Doramos bien por los dos lados, pero procurando que esté jugosa por dentro.
Se sirve inmediatamente.

TORTITAS AMERICANAS CON NATA

Ingredientes

500 grs. de harina.

3 huevos.

vainilla,

Un poco de levadura en polvo (Royal)

Un poquito de sal.

Nata montada.

Caramelo líquido, fresa líquida o chocolate líquido.

Leche.

Preparación

Batir la leche con la harina, la sal, la vainilla, la levadura y los huevos. Dejar una masa consistente pero lo suficientemente fina.

Echarlas sobre la pancha caliente en chorro. Darle una vuelta cuando este hecha por un lado. Sacarlas en un plato.

Poner sobre las tortitas la nata y por encima de estas el caramelo líquido, la fresa líquida o el chocolate líquido según sus preferencias.

TORTITAS DE CALABAZA

Ingredientes (30 tortitas)

250 grs. De calabaza.
2 huevos.
1 vaso pequeño de leche.
1 vaso pequeño de azúcar.
250 grs. De harina.
La ralladura de un limón.
Aceite.
Azúcar y canela para espolvorear.
Un poco de agua.

Preparación:

Cocemos la calabaza en taquitos, con un dedo de agua en un cazo tapado lentamente durante 10 minutos aproximadamente.
En un bol echamos la calabaza cocida y machacamos con la varilla, le ponemos el azúcar y mezclamos bien, añadimos la ralladura de limón, los huevos, el harina y la leche. Los ingredientes los iremos añadiendo uno a uno hasta que estén bien mezclados, no echaremos el siguiente.
En una sartén con aceite caliente iremos echando la masa a cucharadas, cuando tengamos todas las tortitas fritas, las pondremos en un plato espolvorearemos de azúcar mezclada con canela. (si queremos que la masa quede más clara echaremos un poco más de leche).
Saldrán unas 30 tortitas.

TOSTA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (2 personas)

4 rebanadas de pan moreno.
Margarina.
Mostaza.
4 lonchas de jamón de york.
200 grs. de champiñones.
2 pepinillos en vinagre.
Zumos de limón.
Perejil.

Preparación:

Untamos dos rebanadas de pan moreno por persona con un poco de margarina, mejor que mantequilla, y algo de mostaza. Lo metemos en el tostador para tostar el pan.
Colocamos en cada rebanada una loncha de jamón de york no muy gruesa. Mientras tanto lavamos los champiñones bajo el chorro de agua fría. Rociamos bien con zumo de limón para que no se ennegrezcan. Los cortamos con el cuchillo en láminas muy finas.
Colocamos en cada plato dos rebanadas preparadas, la mitad de las láminas de champiñón y un pepinillo en vinagre por persona. Se puede adornar con unas hojitas de perejil fresco.

TOSTAS DE SALMÓN

Ingredientes

Pan de molde.
2 huevos.
Salmón ahumado.
Nata líquida.
Levadura.
aceite

Preparación

Se tuesta el pan de molde y se parte por la mitad la tostada.
Mientras tanto se baten los huevos, se añade un poquito de nata líquida y una cucharadita de moca de levadura, se pica muy picadito el salmón ahumado y se incorpora a los huevos.
Se pone un poquito de aceite en una sartén y cuando este caliente se añade el revuelto de salmón se le da unas vueltas y se deja jugoso.
Se coloca el revuelto encima del pan ya partido y una loncha de salmón ahumado en cada rebanada.
Se sirve inmediatamente para que este caliente. _

TRUCHAS AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

4 truchas de ración.
1 limón.
Pimientos del piquillo.
Pimienta blanca.
Aceite y sal.

Para el Provençal:

Pan rallado.
2 ajos picados.
Perejil picado.

Preparación

Limpiamos, secamos y salpimentamos las truchas. Las colocamos en una placa de horno. Las regamos con un chorro de aceite y unas gotas de vinagre. Después cubrimos con la mezcla provençal que hemos preparado antes y las metemos al horno caliente a 180°, durante 10 minutos.

Mientras tanto, freímos con unas gotas de aceite, y a fuego lento, unos pimientos del piquillo.

Cuando las truchas estén bien asadas, las servimos en una fuente con los pimientos del piquillo.

Si nos sentimos artistas, también podemos decorar con un limón trabajado.

TRUCHAS AL LIMÓN

Ingredientes

4 truchas de 200 grs.
20 grs. de tocineta o jamón.
2 dientes de ajo.
Zumo de 1 limón.
1 hoja de laurel.
Harina, aceite.
Sal y perejil picado.

Preparación

Limpiamos muy bien las truchas y las salamos a nuestro gusto.
A continuación las rebozamos en harina y las freímos en abundante aceite caliente con un diente de ajo y una hoja de laurel.
Cuando estén doradas por ambos lados, las sacamos y reservamos en una fuente.
Saltemos la tocineta o el jamón con un diente de ajo en el aceite.
Agregamos el zumo de limón a la sartén y le damos y hervor.
Rociamos en esta salsa las truchas.
Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado para hacer más sabroso el guiso.

TRUCHAS CON MANZANAS

Ingredientes (4 personas)

2 truchas grandes.
2 manzanas verdes.
1 diente de ajo pelado y picado.
El zumo de ½ limón.
3 cucharadas de almendras laminadas.
Harina, sal.
Aceite, azúcar.
Pimienta molida.

Preparación

Abrimos las truchas por la mitad, les quitamos las espinas, y dejamos en dos filetes cada una.
Machacamos el ajo, mezclamos con la sal y la pimienta y sazonamos las truchas por los dos lados.
Pasamos los filetes de trucha por harina y los freímos en aceite caliente.
A continuación, pelamos las manzanas, eliminando el corazón y las semillas y las cortamos en rodajas de medio centímetro de espesor. Freímos las manzanas en un poquito del aceite de haber frito las truchas, hasta que estén blanditas; rociamos con el zumo de limón y cocinamos durante unos minutos.
Disponemos los filetes de trucha en platos; colocamos las rodajas de manzanas en un lado y regamos todo con el jugo que hayan soltado.
Espolvoreamos con las almendras fileteadas y servimos.

TRUCHAS FIGON

Ingredientes (6 personas)

6 truchas de río de 300 grs. por pieza.
150 grs. de jamón serrano.
1 cacillo de aceite de oliva.
1 cebolla.
1 limón.
Perejil y sal.
1 vaso de vino blanco.

Preparación:

Lavamos muy bien las truchas y las limpiamos.
Sazonamos las truchas y las pasamos por harina. Se fríen y se reservan.
En una sartén se fríe el jamón serrano cortado a tiras, se agrega el zumo de limón, perejil, vino blanco y lo dejamos reducir.
Se colocan las truchas en una fuente y se les esparce por encima la salsa que resulta del sofrito anterior.
La cebolla cortada en arandelas se pasa por harina. Se fríe en aceite bien caliente y se sirve como guarnición de las truchas.

TRUFAS

Ingredientes

150 gr. de chocolate puro
100 gr. de chocolate con leche.
3 cucharadas de nata liquida
2 cucharadas de ron
2 yemas de huevo
100 gr. de mantequilla.
un poquito de vainilla.
1 cucharadita de Nescafe.
1 paquete de fideos de chocolate.

Preparación

Se funden los dos chocolates y se mezclan con el resto de los ingredientes. Se ponen en un molde y se meten en el congelador para poder trabajar con esa masa.

Cuando ya este lo suficientemente duro se forman las bolitas de trufa y se rebozan en fideos de chocolate.

Se debe conservar en el congelador y sólo sacar las que se vayan a consumir, para que el resto no se deshaga.

TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

200 grs. de chocolate fondant (8 barritas).
200 grs. de nata montada.
100 grs. de mantequilla.
5 cucharadas de azúcar.
3 yemas de huevo.
fideos de chocolate.

Preparación

Fundir el chocolate troceado, al baño María (o en microondas con un poco de agua), con el azúcar y la mantequilla.
Cuando este tibio, añadir las yemas y la nata, mezclarlo bien y dejarlo en el congelador hasta que se haya endurecido.
Formar bolitas y rebozarlas con los fideos de chocolate.
Servir las trufas en cápsulas de papel rizado.
Se pueden sustituir los fideos de chocolate, por chocolate rallado o cacao en polvo.

VARITAS Y PESKITOS DE FILETES DE MERLUZA CON ARROZ Y TOMATE

Ingredientes

1 estuche de varitas de filetes de merluza Pescanova 600 grs.
1 estuche de peskitos de filetes de merluza Pescanova 400 grs.
1 envase de arroz delicias Pescanova 400 grs.
1 cebolla.
2 zanahorias.
1 hoja de laurel.
1 limón y sal.

Para la salsa:

Salsa mahonesa.
1 bote pequeño de salsa de tomate frito.

Preparación

Cocemos las varitas y los peskitos de filetes de merluza en un caldo corto preparado con los siguientes ingredientes:
Agua, cebolla, las 2 zanahorias y el zumo de 1 limón.
Preparamos el arroz delicias según instrucciones del envase.
Para la salsa: Mezclamos la mahonesa con la salsa de tomate frito.
Disponemos en una fuente las varitas y los peskitos de filetes de merluza con la salsa y de guarnición, el arroz delicias.

VENTRESCA DE MERLUZA CON GAMBAS

Ingredientes

1 estuches de Ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 cebolla.
1 vaso de vino blanco.
100 grs. de champiñones laminados.
1 cucharada de crema de leche.
El zumo de medio limón.
Mantequilla.
Perejil, sal y pimienta.

Preparación

Rociar las ventrescas previamente descongeladas con el zumo de limón y salpimentar.
Descongelar las gambas bajo un chorro de agua fría.
En una cazuela con mantequilla añadir la cebolla y el perejil picados. Incorporar las ventrescas con el vino. Dejar cocer 10 minutos. Si se reduce mucho el líquido, añadir caldo de pescado.
Incorporar los champiñones y las gambas. Rectificar de sal, añadir la crema de leche y dejar cocer durante 5 o 10 minutos más.



VENTRESCA DE MERLUZA PRIMAVERA

Ingredientes

1 estuche de ventresca de merluza Pescanova 400 grs.
1 bolsa de guisantes Pescanova 200 grs.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 copa de vino blanco.
Azafrán.
10 almendras.
Aceite y sal.

Preparación

Descongelar las ventrescas de merluza, según las instrucciones del envase, sazonar la gusto.
Cortar la cebolla muy fina y pochar a fuego lento en una cazuela de horno con aceite. Añadir las ventrescas y tapar.
En un mortero, machacar las almendras, el ajo y el azafrán.
Diluir con el vino y un poco de agua. Añadir esta mezcla a la cazuela.
Incorporar los guisantes y dejar cocer durante 15 o 20 minutos.

VERDURAS RELLENAS DE SALMÓN NORUEGO

Ingredientes (6 personas)

300 grs. de salmón noruego fresco.
6 cebollas pequeñas.
2 calabacines medianos.
6 pimientos del piquillo (de lata).
Unas hebras de azafrán.
1 cucharadita rasa de harina.
½ diente de ajo.
Caldo de pescado.
Aceite, sal y pimienta.

Preparación

Se parten los calabacines en tres y se vacían casi hasta el final, dejando una base.

Se pelan, se parten la cebollas por la mitad y se vacían.

Se salpimentar y se cuecen al vapor. Se reservan.

Se limpia el salmón de espinas, piel y se parte muy menudo.

La cebolla y el calabacín que nos han quedado se pican y se fríe en aceite.

Se añade el salmón, sal y pimienta. Saltear y retirar enseguida. Con esta mezcla se rellenan las cebollas, los calabacines y los pimientos del piquillo (estos últimos sujetos en los extremos con un palillo).

Se colocan todos en una fuente refractaria.

Hacemos la salsa:

Se sofríe el ajo y una pizca de cebolla muy picados, en poco aceite y se salpica con harina. Se añade el caldo de pescado, hecho con las espinas y la piel y por último el azafrán. Se deja hervir a fuego muy lento.

Una vez hecha la salsa, se pasa por el chino. La salsa tiene que quedar ligera. Se vierte sobre las verduras rellenas. Se deja hacer en el horno durante unos minutos.

Se espolvorea con perejil y se sirve.

VIEIRAS AL ESTILO GALLEGO

Ingredientes

1 bolsa de viandas de vieiras Pescanova 400 grs.
1 cebolla grande.
1 loncha de jamón.
1 vaso de aceite.
2 tomates maduros.
Pan rallado.
1 diente de ajo.
½ vaso de vino.
Laurel, sal y pimienta.

Preparación

Colocar las viandas de vieira previamente descongeladas en unas conchas o en un recipiente para horno.
Preparar un sofrito con el aceite, cebolla y jamón. Añadir el tomate, ajo picado, vino blanco, laurel. Salpimentar. Disponer sobre las vieiras y cubrir con pan rallado.
Dejar a horno medio durante 20 minutos.

VIEIRAS CON MANTEQUILLA BLANCA

Ingredientes (4 personas)

16 vieiras con sus corales.
200 grs. de mantequilla.
4 chalotas.
1 dl de vino blanco seco.
5 dl de vinagre de vino blanco.
sal y pimienta.

Preparación

Abrir las conchas, quitar la bolsa marrón que llevan dentro. Limpiar y escurrir.
Cortar en dos rodajas y salpimentar.
Pelar y picar las chalotas. Poner en una cacerola con el vino, el vinagre, la sal y la pimienta. Dejar hervir suavemente hasta que el líquido casi se evapore.
Mientras tanto cortar la mantequilla en cubos de 1,5 cm. y reservar 20 grs.
Añadir la mantequilla trozo a trozo batiendo la cacerola a fuego lento. Cuando esté ligera y espumosa, estará en su punto.
Dorar las vieiras en una sartén con la mantequilla.
Servir de inmediato bañadas con la salsa.

VIEIRAS CON MARISCO GRATINADAS

Ingredientes

1 bolsa de viandas de vieiras Pescanova 400 grs.
1 estuche de langostinos medianos Pescanova 800 grs.
1 envase de gambas peladas Pescanova 200 grs.
Cebolla.
Harina.
Champiñones.
Caldo de pescado.
Aceite de oliva y sal.

Preparación:

Descongelamos las vieiras y las dejamos enteras.
Cocemos los langostinos y los pelamos.
Descongelamos las gambas y las troceamos.
Limpiamos y cortamos en láminas los champiñones. Rehogamos en la sartén ½ cebolla rallada, añadimos sal, los champiñones, la harina, 1 vaso de caldo de pescado, las gambas y las vieiras.
En unas cazuelitas pequeñas refractarias, ponemos algo de salsa, 3 langostinos enteros en cada una, algunas gambas y las vieiras.
Cubrimos otra vez con salsa y gratinamos 5 minutos.
Servimos inmediatamente.

VIEIRAS GRATINADAS

Ingredientes

1 envase de masa de hojaldre Pescanova 500 grs.
1 envase de vieiras Pescanova 400 grs.
1 vasito de aceite.
1 cebolla grande.
1 diente de ajo.
2 tomates maduros.
1 loncha de bacon.
½ vasito de vino blanco.
Laurel, sal y pimienta blanca.
Pan rallado y harina.

Preparación.

Dejar descongelar la masa de hojaldre y las vieiras, siguiendo las indicaciones de los envases.
Salpimentar la vieiras y pasarlas por harina. Freír en aceite abundante a 160° durante 5 minutos. Reservar.
Sofreír el bacon cortado muy fino y la cebolla. Cuando esté dorada, añadir los tomates sin piel, ni semillas y rehogar 5 minutos. Añadir laurel, vino y salpimentar al gusto. Dejar cocer hasta que espese un poco.
Preparar 4 volovanes de 12 cm, de diámetro.
Colocarlos en el horno precalentado a 220° y hornear durante 12 - 15 minutos.
Llenar los volovanes con la salsa y colocar unas vieiras en cada uno.
Espolvorear con pan rallado y gratinar durante 5 minutos.

VIEIRAS Y SALMÓN CRUDO MARINADOS

Ingredientes (4 personas)

8 vieiras.
3 cortes muy finos de salmón crudo.
1 limón.
4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
Coliandro, sal y pimienta.

Preparación

Limpiar las vieiras y separar la parte de su coral (parte anaranjada útil para una crema para otros platos). Cortar muy finamente las vieiras y las tranchas de salmón, en trozos pequeños y finos.

En un plato hondo poner el jugo del limón, el aceite, el coliandro, la sal y la pimienta. Mezclarlo todo bien. Introducir los trozos de vieiras y de salmón y dejarlo marinar en el frigorífico durante al menos 1 hora.

Servir frío con pan tostado.

VOL-EAU-BANT

Ingredientes

1 paquete de Vol-eau-bant pequeño.
100 gr. de champiñón.
un chorrito de bandy
3 cucharadas de nata liquida
½ cebolla mediana.
100 gr. de langostinos
sal
pimienta blanca molida
aceite.

Preparación

Se pica la cebolla muy menuda y se pone en el aceite a fuego muy lento. Cuando la cebolla esta blandita se pone el champiñón cortado en rodajas. Se añade los langostinos ya cocidos y troceados, se les da unas vueltas. Se añade un poquito del caldo de los langostinos, la nata liquida, bandy, la sal y la pimienta. Se deja reducir para que espese. Cuando esta lo suficientemente espesa se rellenan los vol-eau-bant. Se colocan en una fuente de horno. Se mete al horno a temperatura 200° en posición Aire caliente, durante 8 o 10 minutos. Se adornan con lechuga cortada en juliana alrededor y se le pone encima de los vol-eau-bant un camarón.

ZARZUELA DE MARISCO

Ingredientes

1 estuche de langostinos Pescanova 800 grs.
1 paquete de cigalas Pescanova 800 grs.
1 bolsa de gambas peladas Pescanova 200 grs.
1 estuche de combinado de marisco Pescanova 600 grs.
1 paquete de calamar Pescanova 500 grs.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
Aceite, Sal y pimienta.
1 paquete de hierbas.
1 vaso de salsa de tomate.
1 cucharadita de pimentón.
1 pizca de azúcar.

Preparación

Descongelar los productos Pescanova según las instrucciones de los envases. Pelar los langostinos, cigalas y gambas. Cocer las cabezas y triturar, colando el caldo. Disponer en una cacerola con aceite todo el marisco con las cebollas, ajos, salsa de tomate, azúcar y el caldo. Salpimentar. Añadir un vaso de agua o de caldo de pescado y dejar cocer 45 minutos.

TRUCOS

Para hacer caramelo en microondas.

Se pone en una fuente pequeña 3 cucharadas de azúcar y 2 de agua.
Se mete al microondas a máxima potencia durante 3 o 4 minutos.

Para fundir el chocolate en microondas.

Se pone en una olla de microondas una tableta de chocolate con 2 cucharadas de agua. (Siempre será 2 cucharadas por tableta de chocolate). Se mete al microondas a máxima potencia durante 4 minutos.

Para hacer chocolate a la taza.

Se pone en una jarra de microondas una tableta de chocolate a la taza y 2 cucharadas de agua, se mete al microondas a máxima potencia durante 4 minutos.

Después se añade la leche y se mueve para que se ligue.

Para cubrir un pastel con chocolate.

Se funde el chocolate con el agua en el microondas y se le añade en vez de leche una cucharada de aceite de oliva y se mueve para ligarlo. Después se vierte por encima del pastel.

Para hacer una fondeau de chocolate.

Se pone a fundir el chocolate en el microondas con el agua.

Si es para niños, se le añade nata líquida.

Si es para adultos, se le añade coñac.

Se cortan frutas en cuadritos y rodajas y se mojan en el chocolate.

También se puede hacer con chocolate blanco.

Como hacer una caviarera para decorar.

Se pone un molde de pirex invertido y se pone en el fondo una capa de gelatina caliente blanca. Sobre esta capa se echan flores, bolas de acebos, dibujos o cualquier adorno que nos guste. Se mete al frigorífico por un tiempo hasta que la capa de gelatina haya solidificado.

Se saca del frigorífico y se repite la operación anterior de decoración y se vuelve a meter al frigorífico.

Se puede repetir tantas veces como queramos hasta que quede a nuestro gusto.

Un poco antes de servir la mesa la sacaremos del frigorífico. La pondremos invertida y en el hueco de cristal que queda en el molde de pirex se rellena del caviar de mujol.

También se puede mezclar la gelatina blanca y roja si es para navidad.

Como quitar el sabor y el olor del ajo.

Para quitar el sabor y olor a ajo, una vez ingerido se mastican unas hojas de menta.

Temperaturas del horno.

Repostería.

La repostería se debe de hacer con Aire caliente.

Un bizcocho será Aire caliente a una temperatura de 175° durante 40 o 45 minutos.

Una tarta de manzana que tenga el interior de la base húmeda con relleno. Se debe poner en Aire + Bóveda y solera.

Asados de carne

En asados de carne se utilizara Bóveda y solera + Aire caliente o Aire + Asado automático.

Para asar con Aire caliente, se pondrá mayor temperatura se es más grueso el cordero y menor cuanto menos grueso sea.

Un cordero entero lechal, se haría en Aire + Asado automático y a una temperatura de 190°.

Pescados

Para asar pescados al horno, se deben hacer con Aire caliente a una temperatura de 190°.

Para descongelar mariscos en el microondas

Se pone el marisco en una fuente y se enchufa el microondas a máxima potencia durante 9 o 10 minutos.

Para descongelar unos langostinos, se ponen en la bandeja con un poco de pimienta blanca molida un poquito de sal y un chorrito de brandy. Se mete al microondas durante 8 o 9 minutos a máxima temperatura.



