ESCUELA DE ESPECIALIDADES

FUNDAMENTALES DE LA

ESTACIÓN NAVAL DE LA GRAÑA

LIBRO DE RECETAS DEL AULA DE HOSTELERÍA



CURSO 2004-2005

La cocina ha evolucionado de manera vertiginosa en los últimos tiempos. La combinación de aromas y sabores ha roto cualquier regla establecida. La llamada "Cocina Creativa" se impone con mucha fuerza y un estilo propio.

El aula de cocina de la Escuela de Especialidades de la Estación Naval de la Graña ha querido subirse al carro de las nuevas tendencias y ha incorporado en sus prácticas un curso de "Cocina Creativa" en el que los alumnos aprenden a elaborar platos que, sin dejar de ser sencillos, se caracterizan por la mezcla de sabores, aromas y colores
Cuando llegamos aquí, a principios del curso 2004-05, no podíamos imaginar el alto nivel que había alcanzado nuestra Escuela. Hoy día, la ESENGRA ya se escucha como uno de los referentes de la enseñanza hostelera en Galicia.
En el último Concurso Gastronómico organizado por la Escuela de Hostelería "Fraga do Eume", en el que se vieron representadas nueve de las mejores escuelas de Galicia, la ESENGRA consiguió un meritorio 3º puesto tanto en la modalidad de cocina como en la de coctelería. Un 3º lugar que supo a poco.
Esto nos confirma que los alumnos de hostelería de la ESENGRA se encuentran preparados para afrontar este tipo de retos y que, quizás en un futuro cercano, no sería mala idea que la Escuela organizase su propio concurso culinario. El guante está echado y esperemos que alguien se digne a recogerlo.

PARTICIPANTES:
SARGENTOS ALUMNOS CURSO 2004-2005.
PROFESORES.


ENTRANTES

Ensalada de Manzana y Nueces con Queso Azul

Ingredientes para 4 personas:



- 3 manzanas de piel roja.
- 5 cucharadas de zumo de limón.
- Perejil.
- 3 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta recién molida.
- 100 gr. de Nueces.
- 100 gr. de queso roquefort o queso azul.

Elaboración:



1. Corte la manzana por la mitad, descorazónela y corte ambas mitades en gajos finos, rocíe inmediatamente los gajos con zumo de limón.
2. Lave y seque el perejil. Separe las hojas de los tallos y píquelas finamente.
3. Para el aderezo, mezcle el aceite, una cucharada de zumo de limón, sal, pimienta y perejil.
4. Casque las nueces, y píquelas groseramente. Desmenuce el roquefort en trozos pequeños.
5. Reparta los gajos de manzana en dos platos y cúbralos con el queso, las nueces y el aderezo.

Ensalada Templada de Langostinos

Ingredientes para 4 personas:



- 300 gr. de langostinos
- 2 tomates
- Pimentón dulce de la Vera
- Vinagre balsámico de Modena
- Aceite de oliva virgen extra
- Lechuga (rizada, hoja de roble, escarola)
- Tallarines
- Zanahoria, calabacín y puerro
- Champiñones
- Sal y pimienta negra recién molida

Elaboración:

1. Cogemos la zanahoria, calabacín y puerro y lo cortamos en juliana, blanqueamos y rehogamos.

2. Limpiar y pelar langostinos dejándoles la cola, saltearlos.



3. Cocer la pasta procurando dejarla caliente.

4. Cortar champiñones en láminas y saltear.

5. Cortar el tomate sin piel ni pepitas en brunoise.

6. Cortar lechuga, escarola y hoja de roble con la mano.

7. Montar la ensalada en diferentes capas con la ayuda de un corta pastas.

8. Aderezar con el aceite de oliva virgen y el vinagre de Modena. Terminar espolvoreando con el pimentón.

Ensalada de Pimientos asados

Ingredientes para 6 personas:

- 1Kg de pimientos de asar verdes
- 1Kg de pimientos de asar rojos
- Aceite de oliva
- 2 cebollas
- Sal
- Vinagre

Elaboración:

1. Los pimientos se asan el día anterior, en el horno a fuego medio (180ºC) con un chorrito de aceite y sal hasta que estén tiernos, dándoles vueltas. Que queden quemaditos. Se dejan sudar en un plástico dentro de una olla, hasta el siguiente día.

2. Los pimientos se pelan, se sacan las semillas y se trocean en pequeñas tiras, añadiéndole el caldo que han dejado al sudar dentro del plástico, no todo, se va echando a gusto.

3. Se mezclan los pimientos con la cebolla en juliana en una fuente, se aliña y se mete en la nevera a enfriar.



Almejas a la Marinera

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kg de almejas.
- 8 dientes de ajo.
- Pimentón dulce.
- 1 cucharada sopera de harina,
- ½ vaso de agua.
- ½ vaso de vino de jerez.

Elaboración:

1. Las almejas se dejan a remojo la noche anterior en agua fría con una pizca de sal para que suelten la arena que pudiesen tener.

2. En una cazuela ancha se sofríe el ajo picado en un poco de aceite (no demasiado), y dejándolo hacer a fuego suave hasta que este en su punto y añadiéndole entonces un toque de pimentón dulce.

3. Añadimos las almejas crudas para que se vayan abriendo. Cuando estén se le añade la harina desleída en el vaso de agua y el vino blanco también, se remueve para que espese. Añadiremos algo mas de agua si hiciese falta (para que quede una salsa ligera y no demasiado espesa). Las almejas que no abran las desechamos.



Mousse de Salmón

Ingredientes para 4 personas:



- 250 gr. de salmón
- 100 gr. de nata.
- 100gr de gambas.
- 100 gr. de aceite de oliva
- Sal y pimienta.

Elaboración en thermomix:

1. Trocear las gambas peladas junto con el salmón 10 segundos a velocidad 3 ½.
2. A continuación añadir la nata y programar 15 min. 90º de velocidad 1.
3. Añadir el aceite poco a poco con la maquina a velocidad 5.
4. Poner la mariposa y programar 1 min. a velocidad 1.
5. Reservar. Utilizar manga pastelera para napar las tostas.



Boquerones en Vinagre

Ingredientes para 250 gr. de Boquerones:



- 250 gr. de boquerones muy frescos.
- 1 cuchara sopera de sal.
- Vinagre que los cubra.

Para el aliño:

- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Aceite de oliva virgen que los cubra.

Elaboración:

1. Retirar las tripas del boquerón. Quitarle la espina central y sacar dos filetes. Ponerlos a lavar con agua corriente, hasta que desaparezca la sangre. Escurrirlos y ponerlos con la sal y el vinagre hasta que los cubra. Dejarlo así en la nevera durante 24 h.
2. Sacarlos del agua con vinagre y sal.
3. Colocarlos en un plato o fuente, bien estiraditos.
4. Picar el ajo muy fino.
5. Repartir el ajo por encima de los boquerones.
6. Espolvorear con perejil.
7. Cubrir (si van a estar expuestos) o aliñar con aceite de oliva virgen.

Boquerones a la Vinagreta

Una vez limpios los boquerones, se prepara un picadillo de cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate y huevo cocido. Se reparte este picadillo por encima de cada boquerón y se rocían después con una salsa vinagreta bien batida.





Carpaccio de Pescado con Crema de Aguacate

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gr. de filete de salmón fresco
- Sal
- Escarola
- 1 aguacate
- 100 gr. de crema acidificada (nata agria)
- Zumo de limón
- 1 cucharadita de mostaza semipicante
- 2 cucharadas de mayonesa
- Pimienta recién molida
- Cebollino

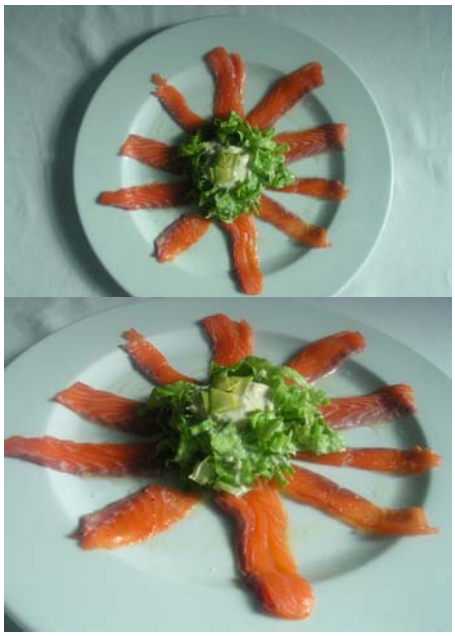
Elaboración:

1. Congele ligeramente los filetes de pescado. Córtelos con un cuchillo afilado en lonchas muy finas y dispóngalos sobre platos fríos, sale ligeramente.

2. Mientras tanto prepare la escarola, lávela con agua fría y centrifuguela.

3. Para la crema de aguacate, aplaste medio cuenco con un tenedor y mézclelo con la crema acidificada, el zumo de limón, la mostaza, la mayonesa, la sal y la pimienta, hasta obtener una crema homogénea.

4. Disponga la escarola con la crema de aguacate sobre el pescado. Decore con cebollino.



Chorizos Orly

Ingredientes:



- 125 gr. de harina.
- 1 yema de huevo.
- Cerveza.
- 10 gr. de levadura.
- Agua.
- Aceite de girasol.
- Sal.
- 200 gr. de chorizos.

Elaboración:

1. Tomar un bol y agregar la harina a él haciendo un agujero en el centro donde iremos agregando la yema de huevo, la cerveza, levadura, el aceite y la sal.
2. Cortamos los chorizos en rodajitas finas.
3. Amasamos todo y dejamos fermentar la mezcla a temperatura ambiente, durante unas horas. Vamos cubriendo los chorizos con esta mezcla y freír en abundante aceite caliente.

Gambas al Ajillo

Ingredientes:



- 250 gr. de gambas.
- 2 0 3 dientes de ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

1. Cortamos finamente los ajos y sofreímos en aceite. Sin que se doren del todo agregamos las gambas peladas y el perejil y sofreír un minuto más o menos. Servir directamente una vez retirado del fuego.

Profiteroles rellenos

Ingredientes:



- ¼ litro de agua.
- 75 gr. de manteca de cerdo.
- 125 gr. de harina.
- 4 o 5 huevos.
- 1 litro nata líquida.

Elaboración:



1. Poner en cazo a calentar el agua junto a la manteca de cerdo.
2. Cuándo comience a hervir se añade la harina y se remueve con una espátula hasta que la mezcla se separe de las paredes del recipiente.
3. Añadir fuera del fuego los huevos uno a uno, no añadiendo el siguiente hasta que el anterior quede perfectamente absorbido por la mezcla.
4. Colocar la mezcla en una manga pastelera y sobre una placa engrasada con un poco de mantequilla echar pequeños montoncitos de mezcla para que al introducir al horno quede formados los profiteroles.



5. Podemos rellenarlos al gusto, pero rellenaremos al roquefor (mezcla con mantequilla empomada), o (mezcla de mantequilla empomada en este caso los de queso azul con rossini con foie-gras)..

Ensalada de pochas y codornices con guindillas dulces.

Ingredientes para 4 personas:



Para las pochas:

- 400 gr. de pochas blancas.
- 2 puerros, 1 cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 1 tomate maduro.
- 1 diente de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de aceite de nuez.
- Una cucharada de vinagre de jerez viejo.
- 1 litro y medio de agua y sal.

Para las codornices:

- 8 codornices de tiro.
- 8 lonchas de tocino fresco.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 copa de vino dulce.
- 1 cucharada de vinagre de jerez.
- Sal de maldon.
- Perejil picado y pimienta.

Elaboración:

Para las pochas:

Pon en una cazuela las pochas cubiertas de agua fresca con las verduras troceadas (el tomate entero) y el aceite de oliva. Pon a fuego muy suave y deja que se haga lentamente (espumar). Cuando estén casi hechas se saca el tomate, se tritura y se añade el caldo. Se da punto de sal y se deja cocer hasta que estén hechas las pochas, añadiendo, cuándo estén tibias, el aceite crudo y el vinagre.

Para las codornices:

Albarda las pechugas y si se quiere también los muslitos con las lonchas de tocino. Saltea las pechugas y muslos con el aceite en una sartén hasta que cojan color. Una vez dorados, ponlos en el horno, asándolos a 180º durante 5 minutos más.

Empanada de Zamburiñas

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gr. de harina.
- 250 gr. de mantequilla.
- 100 ml de agua.
- 1 sobre de levadura.
- 1 huevo.
- Sal
- 150 grs. de cebolla
- 150 de pimiento rojo.
- 250 de zamburiñas.



Elaboración:

1. En un bol ponemos la harina, la levadura, el huevo, el agua y la mantequilla derretida pero no caliente y amasamos hasta conseguir una masa compacta que dejamos reposar tapada con un paño.



2. Siguiente paso, coger las zamburiñas, abrirlas al vapor, extraerle la carne y reservarlas.

3. Ahora cojemos la cebolla y el pimiento y picarlos en juliana fina, la ponemos en un rondón con aceite de oliva a fuego muy lento hasta que este totalmente tierna.

4. Salteamos las zamburiñas y hacemos la empanada.



5. Horneamos la empanada a una temperatura de 180º durante 15 min. debiendo resultar totalmente dorada.

6. Terminamos el plato cortando la empanada con un cortapastas de tamaño de ración y decorándola con una ajada.

Carpaccio con Champiñones

Ingredientes para 4 personas:

- 350 gr. de lomo de ternera
- 250 gr. de champiñones
- Zumo de medio limón
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Sal y pimienta recién molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de albahaca

Elaboración:

1. Envuelva el lomo de ternera en film y resérvela una hora en el congelador hasta que este algo congelada y pueda cortarlas en lonchas muy finas con un cuchillo afilado o la maquina de fiambre. Aplane las lonchas de carne con el cuchillo y repártelas en cuatro platos grandes.



2. Limpie los champiñones con un paño y córtelos en láminas muy finas. Rocíelos con zumo de limón.

3. Mezcle el vinagre de vino blanco, la sal, la pimienta, y el aceite para obtener un aliño. Viértalos sobre los champiñones y déjelos macerar durante unos 10 minutos. Escurra las setas del aliño y repártalas sobre la carne.



4. Vierta el aliño sobre la carne. Lave y seque la albahaca. Decore el carpaccio con las hojas. Sírvalo con pan blanco crujiente.

Hamburguesa de Alubias

Ingredientes para 4 personas:

- 1 cebolla finamente picada.
- 1 ajo.
- Medio calabacín.
- 1 cucharada de comino, cilantro.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- 450 gr. de alubias o garbanzos.
- 120 gr. de patata cocida.
- 75 gr. de pan rallado.
- Vinagre de Módena



Para la guarnición:

- Tomate.
- Zanahoria rallada.

Para el aderezo:

- 4 cucharadas de queso fresco.
- Pepino troceado.
- Cilantro fresco.
- Sal de ajo.

Elaboración:



1. En una cazuela ablande a fuego lento la cebolla con el ajo y el calabacín, las especias y zumo de limón durante 5 minutos.

2. Cocer las alubias y reservar con un aderezo de vinagre de Módena.

3. En un cuenco, haga un puré con las alubias y las patatas. Añadir la mezcla de cebolla, cilantro, sal y pimienta. Revuelva.

4. Enharinar las manos y preparamos las hamburguesas. Ponga el pan rallado en un plato y reboce con las hamburguesas; para ello ejercer un poco de presión. Freír las hamburguesas, hasta que estén doradas. Deje que escurran sobre papel de cocina.

5. Mientras, preparar el aderezo (reservar en la nevera). Servir en pan de hamburguesa, con la guarnición y el aderezo.

Paquetitos de Col y Calabaza en salsa de Setas

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr., de calabaza.
- 300 gr., de brócoli.
- 250 gr. ,de setas.
- 100 gr., de beicon ahumado en dados.
- 3 cebollitas.
- 50 gr. de queso emmental en lonchas.
- 1 copa de vino blanco seco.
- 1 col.
- 1 vaso de nata líquida.
- 50 gr. de mantequilla.
- Sal y pimienta.



Elaboración:

1. Limpiar la calabaza y cortar 2/3 en dados,



partir por la mitad los ramitos de brócoli, pelar y cortar en rodajas las cebollas, limpiar las setas y cortarlas en láminas. Trocear el queso emmental.

2. Introducir la cebolla en una sartén con 20 gr. de mantequilla y rehogarla, añadir el beicon, los dados de calabaza y el brócoli.



3. Salpimentar, bañar con el vino y dejar cocer a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas y hayan absorvido el líquido, retirar del fuego y agregar el queso.

4. Distribuir el compuesto sobre las hojas de col, previamente escaldadas y envolverlo formando paquetitos. Sofreír el ajo en la mantequilla restante, eliminándolo en cuanto tome color, añadir las setas, la calabaza y el brócoli restante, dejándolo cocer hasta que las verduras estén tiernas, incorporar la nata y continuar la cocción hasta obtener una salsa cremosa.

5. Introducir los paquetitos de col en una fuente y cubrirlas con un poco de salsa.

Tártaro de Salmón con Ensalada de Patata y Pepino

Ingredientes para 4 personas:



- Salmón sin piel
- Zumo de dos limones
- Sal y pimienta recién molida
- Aceite de oliva
- 1 pepino pequeño
- Patatas hervidas, cortadas en dados pequeños
- Una cucharadita de eneldo
- Yogur natural
- Pimienta de cayena
- Unas hojas de eneldo

Elaboración:



1. Corte el salmón en dados pequeños y mézclelo con dos cucharadas de zumo de limón, sal, pimienta y una cucharada de aceite.
2. Pele el pepino, elimine las semillas y córtelo en dados. Ponga una pizca de sal y déjelo escurrir 10 minutos. Pasar el zumo de limón y el líquido resultante de escurrir el pepino con una cucharadita de aceite por el pasapurés.
3. Mezcle el resto de los ingredientes.
4. Mezcle los dados de patata con sal y semillas de eneldo.
5. Coloque un corta pastas circular sobre un plato, rellene con los dados de salmón marinados, presione ligeramente y retire el corta pastas con cuidado.
6. Corone el tártaro con pepino triturado y ponga a su lado las ensaladas. Decore con una cucharada de yogur, pimienta de cayena y una hoja de eneldo.

Ensalada de Habas frescas con Gambas y Almendras

Ingredientes para 4 personas:

- 600 gr. de habas frescas muy tiernas y peladas.
- 12 colas de gambas rojas
- 40 gr. de almendras enteras crudas
- 1diente de ajo
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 tomates rojos de ensalada cortados a rodajas
- 1 ensalada (tipo roble o cogollos)
- Aceite de oliva
- Vinagre de Módena y sal.



Elaboración:

1. Lavar la ensalada, escurrirla muy bien y reservar.

2. Hervir las habas en agua ligeramente salada y el zumo de limón durante 15 min. Escurrir y reservar.

3. En una sartén amplia, freír las colas de gambas con el diente de ajo prensado, retirarlas y reservar; en el mismo aceite freír las almendras y las habas anteriormente reservadas, saltear el conjunto.

4. Montar el plato, poniendo unas hojas de la lechuga escogida, encima unas rodajas de tomate y sobre ellas el preparado de habas aún tibio. Coronar con las colas de gambas y regar con la vinagreta.

5. Vinagreta: en un bote con tapa, poner 200 centilitros del aceite de oliva virgen y 4 cucharadas de vinagre de Módena, salar, tapar el bote y agitar hasta que amalgame.

Goujones de rape

Ingredientes:



- Harina.
- Huevos.
- Pan rallado.
- Rape.

Elaboración:

1. El término goujón, es un término francés que hace referencia a unas tiras en forma cilíndrica de unos 6cm, que se suelen extraer de ciertos pescados, como en este caso.

2. Para su elaboración, simplemente debemos de empanar estas tiras pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado, y freírlas en abundante aceite caliente.

3. Otra opción sería en vez de empanarlas, rebozarlas con harina y huevo batido y freír.

Papas Aliña

Ingredientes para 6 personas:



- 2 kg. patatas
- Perejil.
- 1 Cebolla.
- Aceite de oliva, sal y vinagre de jerez.

Elaboración:

1. Cocer las patatas enteras sin pelar, con agua y sal durante veinte minutos, pinchándolas de vez en cuando para comprobar que estén tiernas. Después, pelarlas y cortarlas en rodajas. Aliñarlas en caliente con perejil, cebolla picada, aceite, sal y vinagre. Dejar enfriar y servir.

2. También se le puede agregar atún y huevo cocido.

Mejillones al Vapor



Ingredientes para 10 personas:

- 2 kg. De mejillones
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- 1 hoja de laurel y 1 limón.

Elaboración:

1. Limpia bien los mejillones, arrancándoles las barbas y las adherencias. Lávalos y déjalos escurrir.
2. Prepara una cazuela más bien honda, a ser posible de barro. Introduce los mejillones, unos cuantos granos de pimienta, la hoja de laurel y los dientes de ajo pelados y machacados. Vierte el aceite y tapa. Acércala al fuego y déjala unos 8 minutos, hasta que compruebes que los moluscos se han abierto. Si alguno permanece cerrado, retíralo y no lo aproveches, porque seguramente no estará en buenas condiciones.
3. Quita una de las valvas y deja el mejillón unido a la otra. Colócalos en una fuente honda y sírvelos fríos o calientes, rociados con zumo de limón.

Mejillones a la Vinagreta

Una vez cocidos al vapor y quitada la concha, se prepara un picadillo de cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate y huevo cocido. Se reparte este picadillo por encima de cada mejillón y se rocían después con una salsa vinagreta bien batida.

Mejillones Tigre

Una vez cocidos al vapor y quitada la concha se agrega la salsa picante



Ingredientes para salsa picante:

- 2 cebollas picadas.
- 3 pepinillos en vinagre.
- 50 gr. de mantequilla.
- 4 cucharadas de vinagre, 4 cucharadas de vino blanco.
- 6 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 cayena picada, perejil, sal.

Poner la cebolla picada en un cazo junto con el vinagre y el vino blanco. Cocer a fuego lento hasta que se consuma el líquido a la mitad. Añadir los pepinillos picados, la salsa de tomate, la cayena y la sal. Dejar cocer 10 minutos más. Agregar el perejil y la mantequilla, remover.

Sopa de Melón con Jamón

Ingredientes:

- 2 melones.
- 70 g jamón serrano.
- Sal, pimienta negra y nuez moscada.
- ½ l. de nata.

Elaboración:

1. Cortar el melón por la mitad, desechar las semillas y con una cuchara quitar la pulpa.
2. Añadir nata
3. Pasarla por la licuadora.
4. Salpimentar y guardar en la nevera un par de horas.
5. Cortar virutas de jamón crudo y agregar a la preparación.
6. Servir bien fría.





Brazo Gitano Salado

Ingredientes para 4 personas:

Para el bizcocho soletilla:

- 8 huevos.
- 50 gr. De Sal fina.
- 200gr. de harina.

Para el relleno salado:

- 150 gr. de champiñones
- 300 gr. de langostinos
- 200 gr. de jamón serrano
- 150 gr. de setas
- 100 gr. de cebolla
- 250 gr. de nata liquida
- Sal y pimienta, aceite de oliva



Elaboración:

1. Preparar un bizcocho soletilla colocando los huevos en un perol y comenzando a ser batidos hasta que doble su volumen. Añadir la sal. Retirar el perol del batidor y añadir la harina tamizada removiendo constantemente de abajo a arriba. Colocar en una manga pastelera y escudillar sobre una placa de pastelería previamente engrasada con mantequilla y harina. Introducir en el horno 180º durante 6 o 7 minutos aproximadamente.
2. Una vez terminado el bizcocho reservarlo.
3. Prepararemos el relleno en una souté en la cual pondremos un poco de aceite de oliva para rehogar las verduras picadas en paisana, junto con las setas, champiñones y el jamón serrano. A continuación, incorporamos los langostinos pelados y cortados en paisana. Rehogar todo el conjunto. Añadir un poco de harina y la nata liquida, dejar reducir y rectificar de sal y pimienta.
4. Una vez elaborado el relleno lo dejaremos enfriar. Seguidamente, estiramos el bizcocho de soletilla para colocar el relleno bien repartido sobre el mismo. A continuación, lo enrollamos con mucha precaución para que no se nos rompa.
5. Napar toda la superficie exterior del brazo salado relleno con una mayonesa (con gelatina) de modo que quede todo cubierto.
6. A continuación decorar al gusto.

Pastel de Verduras

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gr. de guisantes
- 200 gr. de zanahoria
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 lonchas de jamón cocido
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 60 gr. de mantequilla
- Perejil
- Albahaca
- Sal y pimienta blanca



Elaboración:

1. Pelar y cortar las zanahorias en dados, picar el perejil y la albahaca. En una sartén con un poco de mantequilla, rehoga las zanahorias con un poco de perejil y la albahaca, salpimentar y verter medio vaso de agua o caldo y continuar la cocción a fuego moderado durante 15 minutos.

2. Mientras tanto en otra sartén rehogar los guisantes con mantequilla, perejil y albahaca, un poco de agua y cocer 10 minutos.



Poner todo en un bol (reservar dos cucharadas de cada plato para decoración). A la mezcla de las verduras incorporar el queso, los huevos batidos con la leche y una pizca de sal. Poner las lonchas de jamón en un molde untado con mantequilla. Repartir la mezcla de las verduras. Cocer al baño maría durante 25 minutos.



Melón con jamón

Ingredientes:

- Melón.
- Jamón serrano.
- Brochetas.



Elaboración:

1. Tomar los melones y abrirlos por la mitad retirándoles las pepitas.
2. Con una cucharilla francesa sacarles las bolitas de melón.
3. Cortar láminas delgadas de jamón serrano y envolver en ellas las bolitas de melón.
4. Colocar en brochetas que pueden ir pinchadas en otro melón.

Piña con queso

Ingredientes:

- Piñas.
- Queso emmental.
- Guindas.
- Brochetas.



Elaboración:

1. Pelar las piñas y cortarlas en rodajas delgadas de 1cm aproximadamente.
2. Cortar las rodajas en cuadraditos.
3. Coger el queso y cortar láminas de igual grosor y trocear también en cuadraditos del mismo tamaño que la piña.
4. Tomar unas brochetas e ir intercalando entre ambas un trozo de piña, queso y una guinda de diferente color en cada caso.
5. Pinchar las brochetas sobre una piña.

Pulpo a la feria

Ingredientes:



- Pulpo.
- Cebolla.
- Pimentón picante.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

1. Cocer el pulpo en abundante agua junto con una cebolla claveteada y un chorrito de aceite de oliva y laurel.
2. La introducción del pulpo en el agua debe de hacerse cuándo el agua rompa a hervir, tomándolo por la cabeza sumergiéndolo tres veces, y a la tercera se deja en el interior de la olla.





3. Cuándo rompa el agua de nuevo a hervir se añaden las patatas previamente peladas y cuándo la patata este tierna, se saca el pulpo y las patatas.
4. Comprobar a su vez el punto de cocción del pulpo pinchándolo con una aguja.
5. Cortar el pulpo y las patatas en cachelos y colocar sobre el plato.
6. Espolvorear por encima con pimentón picante, sal, y aceite de oliva y servir.

Quiche Lorraine

Ingredientes:



- 4 huevos.
- 200 ml nata líquida.
- 200 gr. de bacón o jamón cocido.
- 200 gr. de queso emmental.
- Harina.
- Sal y pimienta.

Elaboración:

1. Se hace en un molde para tartas en el cuál se engrasa previamente con mantequilla y un poco de harina.
2. Preparar la masa quebrada haciendo un volcán con la harina y añadiéndole la mantequilla empomada. Amasar y añadirle posteriormente los huevos. Estirar la masa con un rodillo y colocar sobre el molde para tartas engrasado.
3. Cocer la masa en blanco a 180º durante 15 minutos aproximadamente y reservar.
4. Cortar tiras de bacón o jamón cocido y queso e ir agregándoselas a la masa que hemos cocido.



5. Poner a punto de nieve las claras de huevo y mezclar con 2 huevos y la nata líquida para hacer una especie de crema inglesa y añadírsela al molde con el bacón y el queso.
6. Hornear de nuevo todo junto hasta que la crema quede completamente echa. Esto es, pinchándola con una aguja y que no salga manchada de crema. Cuándo este listo, sacar y servir templado.

Gazpacho Andaluz

Ingredientes para 8-10 personas:



- 1 Kg., de tomates.
- 0,5 Kg., de pepinos.
- 0,5 Kg., de pimientos verdes.
- 0,2 Kg., de pan .
- ¼ dl., de aceite.
- 3-4 piezas de ajos.
- Media cucharadita de cominos.
- Agua s/c.
- Sal.

Elaboración:

1. Lavar los tomates, pimientos y pelar los pepinos, reservando una pequeña parte de tomates, pepinos, pimientos y pan para la guarnición.
2. Cortar el resto de tomates, pepinos, pan y pimientos sin semillas y mezclarlos. Aparte, majar con la sal los ajos, los cominos e incorporarle el aceite y el vinagre, añadiéndolo al resto de los ingredientes. Echarle hielo o agua muy fría y dejar unas horas en el frigorífico.
3. Pasarlo todo por la picadora y el chino. Agregarle algo de agua fría para que ayude a pasar y lo rebaje. Sazonar y rectificar si procede; en el caso de precisar más de aceite es conveniente añadirle algo de mahonesa disuelta en unas cucharadas de gazpacho.
4. La guarnición se presenta en boles, separados los ingredientes y picados en dados.

Debe de servirse muy frío, sin que se vean ojos de aceite por la superficie.

Pastel de Cabracho

Ingredientes para 4 personas:



- 500 gr. de cabracho o gallineta limpia.
- 400 gr. de tomate frito.
- Un vaso de nata liquida.
- 3 huevos.
- Sal y pimienta.

Elaboración:



1. Limpiar el pescado y cocer durante 15 minutos aproximadamente. Apartar y dejar enfriar.
2. Una vez frió limpiar el pescado y agregar los demás ingredientes.
3. Rectificar de sal y pimienta.
4. Batir todo y verter en un molde de plum cake previamente encamisado.
5. Meter en el horno al baño maría durante 20 minutos.



Pimientos del Piquillo rellenos de Marisco

Ingredientes para 8 personas:

- Pimientos del Piquillo 16 piezas.
- Pan frito 8 costrones
- Perejil picado.



Para el relleno:

- 400 gr., de pescado limpio.
- Claras de huevo 1 ó 2 piezas.
- Nata 3 ó 4 dl.
- Gambas 250 gr.
- Palitos de cangrejo 16 piezas.

Elaboración:

1. Pasar el pescado por la rejilla fina de la picadora dos veces, colocarlo en un barreño, sazonar y añadirle poco a poco la clara de huevo trabajándolo.

2. Rodearlo de hielo e ir agregándole la nata poco a poco trabajándolo enérgicamente con una espátula de madera. (No deberá agregarse más nata mientras no esté bien absorbida la anterior). Añadirle las gambas y palitos cortados en trozos.



3. Escurrir bien los pimientos y rellenarlos, reservarlos en frío hasta su cocción.

4. Poner a hervir la salsa de tomate, añadirle la nata y dejar cocer unos minutos, añadir los pimientos con cuidado y cocer 5 ó 6 min. más. Servir espolvoreados con perejil picado y un costrón de pan frito.

Puede guarnecerse con arroz pillaw.

Huevos a la flamenca

Ingredientes para 6 personas:



- 6 huevos.
- 300 gr., de guisantes.
- 3 pimientos morrones.
- 300 gr., de patatas.
- 1 cebolla grande.
- 6 lonchas de jamón serrano.
- 6 lonchas de chorizo.
- 1/2 kilo de tomate natural triturado.
- Aceite de oliva y sal.

Elaboración:

1. En una sartén, freír las patatas, cortadas en daditos pequeños, cuando estén blandas, sacarlas y reservarlas. Sacar parte del aceite y en la misma sartén, rehogar los ajos y la cebolla, finamente picados. Añadir el tomate y sofreírlo durante 5 minutos. Echar los guisantes y dejar rehogar otros 5 minutos a fuego lento, moviendo con una cuchara de palo. Entonces, echar los pimientos morrones, cortados en trocitos y las patatas fritas, mezclarlo todo bien, y dejarlo cocer, a fuego lento durante otras 10 minutos, removiéndolo de vez en cuando. Salar al gusto.
2. Repartir la mezcla en 6 cazuelitas de barro individuales. Cascar un huevo en cada una y ponerles a un lado una loncha de jamón y al otro una de chorizo.
3. Poner en el horno fuerte durante unos 5 minutos hasta que se cuajen los huevos.(También podemos hacerlos al fuego, teniendo mucho cuidado para que no se queme)



Crema de Calabaza

Ingredientes:



- ½ kg. de calabaza
- 2 cebollas.
- 2 zanahorias.
- 1 puerro
- 1 diente de ajo.
- ½ pimiento verde.
- 1 vasito de tomate natural hecho.
- 2 patatas nuevas.
- ½ vaso de aceite.
- Agua y sal.

Elaboración:

1. Pica la verdura y ponla a rehogar en una cazuela con el vaso de aceite a fuego lento.
2. Mientras, saca la carne de la calabaza y córtala en trozos como la verdura. Haz lo mismo con las patatas. Cuando la verdura empieza a dorar, añade la calabaza y las patatas. Rehoga un poco con las verduras y añade agua hasta que lo cubra.
3. Sazona y añade el vasito de tomate.
4. Mantenlo a fuego lento durante una hora aprox.
5. Cuando esté hecho, pásalo por la batidora y luego por el chino, para que quede una crema suave.



Ensaladilla Rusa

Ingredientes para 8-10 personas:

- 1 kg., de patatas.
- 0,5 kg., de zanahorias.
- 0,5 kg., de guisantes.
- ½ l., de mayonesa.
- Sal y pimienta.
- 5 ó 6 huevos.
- 250 gr. de aceitunas.
- 0,5 kg., de atún.



Elaboración:



1. Lavar y cocer las patatas con la piel en agua con sal. Cocer las zanahorias peladas en agua hirviendo con sal y refréscalos una vez cocidos.
2. Dejar que se enfríen solas las patatas y las zanahorias. Pelar las patatas y córtalas en dados de menos de 1 cm. Cortar las zanahorias de igual manera.
3. Unir los ingredientes, sazonarlos con sal y pimienta y añadirle la mayonesa, reservando una parte.
4. Colocar la ensaladilla en fuente o legumbrera, alisarla, repartir por encima la mayonesa reservada y decorar.





Langostinos Orly

Ingredientes:



- 125 gr., de harina.
- 1 yema de huevo.
- Cerveza.
- 10 gr., de levadura.
- Agua.
- Aceite de girasol.
- Sal.
- 250 gr., de langostinos.

Elaboración:

1. Tomar un bol y agregar la harina a él haciendo un agujero en el centro dónde iremos agregando la yema de huevo, la cerveza, levadura, el aceite y la sal.
2. Pelamos los langostinos dejándoles sólo la cola de los mismos.
3. Amasamos todo y dejamos fermentar la mezcla a temperatura ambiente, durante unas horas. Vamos cubriendo los langostinos con esta masa y freír en abundante aceite caliente.






CARNES

Pimientos Asados Rellenos de Carne a la Sanluqueña

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pimientos rojos grandes.
- 500 gr. de carne picada mixta.
- 3 dientes de ajo.
- 2 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 2 zanahoria.
- Una copa de manzanilla.
- Salsa de tomate.

Elaboración:

1. Asar los pimientos en una placa de horno con un poco de aceite y sal durante 15 minutos aprox.

2. Rehogamos el ajo, la cebolla, el pimiento verde y la zanahoria. Añadimos a este sofrito la carne y el vino. Rectificar de sal y pimienta. (podemos agregar también un poco de bechamel para que no quede demasiado seco el relleno).

3. Rellenar los pimientos y meterlos al horno durante 10 minutos más.



Calabacín Relleno

Ingredientes para 4 personas:

- 2 calabacines grandes
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- Vino blanco
- 500 gr. carne picada mixta
- ½ bote tomate frito
- Sal, pimienta y perejil



Para la salsa:

- 1 l. de leche
- 80 gr. de mantequilla
- 80 gr. de harina
- 100 gr. de queso rallado

Elaboración:

1. Blanqueamos los calabacines cortados a la mitad.
2. Sacamos la pulpa de los calabacines y reservamos.
3. Sofreímos ajo y cebolla, incorporamos carne picada, vino y dejar reducir. Agregamos la pulpa del calabacín y el tomate frito. Rectificar de sal y pimienta.



4. Rellenar los calabacines con el preparado anterior.
5. Elaboramos una bechamel para napar los calabacines y espolvoreamos con queso rallado.
6. Horneamos a 180º durante 5 minutos.

Cus-Cus de Pollo

Ingredientes:



- Pechuga de pollo (cortado en tiras finas), adobado con sal, pimienta y orégano.
- Cebolla
- Pasas
- Cominos y curry
- Caldo de ave
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. Ponemos un poco de aceite de oliva y añadimos la cebolla, una vez pochada, añadimos el pollo y dejamos que se dore. A continuación añadimos el caldo y condimentos (comino y curry). Incorporamos las pasas y dejamos cocer a fuego lento, hasta que las pasas y el pollo se queden blando

2. Podemos acompañar con arroz



Pollo con Ciruelas y Miel

Ingredientes para 4 personas:

- 1 pollo troceado
- 1 paquete de ciruelas
- 2 cebollas
- Miel
- Azafrán
- Canela en polvo y en rama
- 200 gr. de mantequilla
- Sal
- Aceite de oliva
- Almendras



Elaboración:

1. Disponer el pollo troceado en una cazuela, agregar las cebollas ralladas, el azafrán, la canela en rama, sal, pimienta y la mantequilla. Mojar con medio litro de agua, tapar la cazuela y cocer a fuego medio durante 40 minutos. Dar la vuelta al pollo varias veces durante la cocción. Si el agua se consume. Agregar la necesaria. Cuando la carne de la cazuela se separe de los huesos, sacarla de la cazuela y reservar.

2. Agregar a la cazuela las ciruelas lavadas y 15 minutos después, la canela en polvo y la miel. Continuar la cocción fuego lento hasta obtener una salsa untuosa. Incorporar el pollo, mezclar y retirar del fuego. En el último momento, freír las almendras en aceite de oliva. Calentar el pollo sin llegar a hervir y espolvorear por encima las almendras tostadas.



Lasaña Boloñesa

Ingredientes para 4 personas:



- 20 Hojas de lasaña.
- 500 gr. carne picada de ternera.
- 250 gr. de cebolla.
- 50 gr. de pimiento.
- 50 gr. de ajo.
- Salsa de tomate.
- 150 gr. de queso rallado.
- Una copa de vino tinto.
- Albahaca, orégano, sal y pimienta.

Para la bechamel:

- 80 gr. de mantequilla.
- 80 gr. de harina.
- 1 l. leche.
- Sal, pimienta y nuez moscada.

Elaboración:

1. Cocer la pasta con abundante agua, sal y aceite o mantequilla, durante 8 o 10 minutos. Refrescar, escurrir y dejar la pasta extendida sobre un paño.

2. Hacer un sofrito con ajo, cebolla y pimiento. Añadir la carne y el vino, a este sofrito. Una vez rehogado y reducido el vino, añadimos la salsa de tomate. Agregamos orégano y la albahaca. Rectificamos de sal y pimienta.



3. Montamos la lasaña, poniendo bechamel entre capa y capa.

4. Espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos.

Riñones al Jerez

Ingredientes para 8-10 personas:



- 1,5 kg., de riñones.
- 2 dl., de aceite.
- 1 dl., de jerez seco.
- 0, 2kg., de cebolla.
- 3 dientes de ajAjos.
- ¼ lt., de salsa de tomate.
- Perejil picado.
- Sal y pimienta.

Elaboración:

1. Limpiar los riñones de grasa, hollejos y pequeños conductos que puedan tener. Cortarles por la mitad a lo largo y después en lonchas no muy finas.

2. En un poco del aceite muy caliente, saltearlos unos segundos hasta que cambien de color; volcarlos sobre un escurridor y apretarlos un poco para que suelten el líquido sanguinolento que en ocasiones puede dar un sabor fuerte.

3. En el resto del aceite muy caliente saltearlos de nuevo para que se hagan, retirarles de la sartén con una espumadera, sofreír la cebolla picada fina y el ajo, añadir el jerez, darle un hervor y agregar la salsa de tomate, dar al conjunto un hervor.

4. Añadir los riñones, rectificar de sazonamiento y calentar sin que llegue a hervir (si se hierven, tienden a endurecerse). Espolvorearlos con el perejil picado. Pueden guarnecerse con arroz blanco.



- Si son tiernos pueden dejarse en la sartén y darles un ligero hervor con la salsa.

Arroz con Pollo y Verduras

Ingredientes para 4 personas:

- Aceite de oliva
- 400 gr., de arroz
- 400 gr., de pollo
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 100 gr., de puerro
- 150 gr., de zanahorias
- 150 gr., de calabacín
- 150 gr., de pimiento rojo
- 100 gr., de guisantes
- Fondo de ave
- Azafrán
- 3 o 4 limones frescos
- perejil



Elaboración:

1. Limpiar y cortar en trozos pequeños el pollo

2. Preparar una paellera para la elaboración del plato, añadir el aceite de oliva y dejar calentar, a continuación sofreír el pollo y reservar.

3. Seguidamente saltearemos las diferentes verduras cortadas en paisana fina (ajo, puerro, cebolla, calabacín y zanahoria).

4. Añadir el pollo reservado, rehogar con el arroz e incorporar el fondo de ave, dejar hervir y añadimos el azafrán, los guisantes y rectificamos el punto de sal.

5. Cocinar aproximadamente durante 20minutos, vigilando que no se pegue o se queme.

6. Decorar con tiras de pimiento rojo (morrón), con limones y perejil espolvoreado.

Brocheta de Pavo y Tomatitos al cilantro con sopa de Yogurt y Pepino

Ingredientes para 4 personas:

Para las brochetas:

- 300 gr. de carne de pavo (pechuga o muslo deshuesado)
- 12 tomatitos cereza
- 2 aguacates y adobo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- unos granos de pimienta rosa
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- Sal y 4 cucharadas de aceite de oliva.

Para la salsa de yogurt y pepino:

- 1 yogurt cremoso tipo griego,
- 1 pepino pequeño,
- 1 dl. De leche evaporada,
- 2 cucharadas de aceite de girasol y sal.
- Un hinojo fresco.



Elaboración:

Para las brochetas:

Corta el pavo en pequeños tacos regulares, lava los tomates y sécalos. Pela el aguacate y corta la pulpa en pequeños trozos similares a los de pavo. Prepara el adobo de la siguiente forma: machaca en un mortero los granos de pimienta y el cilantro, añade el ajo y la sal; y cuando estén bien triturados, añade el pimentón y mézclalo bien. Agrega el aceite poco a poco sin dejar de remover hasta que quede una pasta cremosa, y por último agrega el vinagre. Unta con este adobo los tacos de pavo, los aguacates y los tomatitos. Ensarta en una brocheta de forma alternativa los trozos de carne y de verduras.

Asar brochetas por ambos lados hasta que el pavo coja color. Colocar sobre el plato y a su lado dispón una pincelada de la salsa. Decora con la hierba aromática.

Para la salsa de yogurt:

Saltea con el aceite el pepino, previamente troceado, durante tres o cuatro min. Tritura, añade la leche, y por último, el yogurt. Sazona, y bate todo perfectamente.

Terrina de carne

Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr., de carne magra de cerdo.
- 1 conejo o liebre.
- 150 gr., de tocino cortado en tiras.
- 1 pastilla de caldo de carne.
- 100 gr., de aceitunas negras.
- Caldo de carne.
- 1 rebanada de pan y leche.
- 3 puerros.
- 2 huevos.
- ½ copa de brandy.
- 1 copa de oporto.
- Tabasco.
- Enebro, perejil y pimienta.



Elaboración:

1. Deshuesar el conejo y cortar la carne en trocitos. Mezclar la carne y dejar macerar unas horas con el oporto y el brandy.

2. Mezclar la carne con las aceitunas picadas, la pastilla de caldo de carne desmenuzada, el pan remojado en leche, los puerros rallados, los huevos y el perejil picado.

3. Sazonarlo con enebro, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

4. Compactar la masa en un molde, tapar y cocer al baño maría en horno precalentado a 180º durante 1 h. y 15 min. aproximadamente.

5. Servir frío y cortado en lonchas.



Cochinillo asado

Ingredientes:



- 1 cochinillo
- 1 cabeza de ajos
- Manteca de cerdo
- Tomillo
- Vino blanco
- Fondo oscuro
- Patatas
- Zanahorias
- Tomate Cherry
- Pimienta blanca
- Sal

Elaboración:

1. Frotar con ajos pelados el cochinillo.
2. Salpimentar y añadirle el tomillo y el romero.
3. Napar con la manteca de cerdo toda la superficie del cochinillo.
4. Tapar con papel aluminio las orejas las patas y el rabo.
5. Colocar el cochinillo en una placa de horno engrasada con manteca, mojar con vino blanco y meter en el horno a una temperatura de 200ºC durante 1 hora 40 minutos aproximadamente.
6. Añadirle el fondo oscuro, vigilar cada cierto tiempo rociándolo con su propio jugo.
7. Una vez asado colocar en una bandeja decorado y presentado junto con la guarnición.

Para la guarnición:

- Zanahorias torneadas y glaseadas.
- Patatas avellana al vapor.
- Tomate Cherry.
- Puré de patata (para decorar con la manga pastelera).

Solomillo de Cerdo asado con Guarnición

Ingredientes para 4 personas:

- 800 gr., de solomillo cerdo
- Aceite de oliva
- Manteca de cerdo
- 150 gr., de puerro
- 100 gr., de cebolla
- 50 gr., de ajo
- 100 gr., de zanahoria
- 300 gr., de champiñones
- 400 gr., de patata
- 1 copa vino blanco
- 1 copa de brandy
- Pimienta blanca molida y sal
- Fondo blanco
- Nata liquida



Elaboración:

1. Bridar el solomillo (entero), salpimentarlo y napar con un poco de manteca de cerdo.
2. Preparar una placa de horno engrasada con manteca de cerdo y colocar el solomillo, poner al fuego para que se dore su parte exterior y flambearlo con un poco de brandy.
3. Meter la placa con el solomillo en el horno, previamente calentado a una temperatura de 200ºC, añadir las verduras (cebolla, puerro, zanahoria) cortadas en brunoise, mojar con vino blanco e incorporarle un poco de fondo blanco.
4. Mantener en el horno unos 45 minutos aproximadamente, vigilar y mojar de vez en cuando con su propio jugo.
5. Una vez asado, retirar el solomillo dejar enfriar y quitarle el hilo vela del bridado. Cortar en rodajas de 1 o 2 centímetros y reservar.
6. Con el jugo y verduras de la placa lo aprovecharemos para hacer la salsa. Colocar todo en un recipiente, pasar por la batidora y a continuación por un chino.
7. Con la salsa obtenida, la ligamos al fuego en una souté, le incorporamos un poco de nata líquida, la pimienta blanca molida y dejamos reducir. Rectificar de sal.
8. Presentar el solomillo en plato o bandeja, napar con la salsa y acompañar de la guarnición. (patatas asadas y champiñones al ajillo).

Solomillo de Cerdo Ibérico en Crema de Leche y Ajos en Ensalada de Primavera.

Ingredientes para 4 personas:

Para el solomillo en crema de leche y ajos

- 800 gr. de solomillo de cerdo ibérico (entero sin partir)
- 1 cucharada de mostaza al estragón
- Medio litro de leche
- 1 Dl. de leche evaporada
- 4 dientes de ajo con su piel
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta blanca, nuez moscada y sal.



Para la ensalada

- 150 Gr. De hojas de espinacas
- 4 fresas, 5 cucharadas de aceite de nuez
- 2 cucharadas de aceite de jerez
- 2 cucharadas de oporto dulce blanco, agua y sal.
- Unas hojas de salvia.

Elaboración:

1. Unta el solomillo en una mezcla de mostaza y sal. Pon en una cazuela el aceite a fuego vivo y rehoga allí el solomillo. Cuando esté dorado por todas las partes añade los ajos y a continuación la leche entera y la evaporada. Deja cocer a fuego lento durante 30 min. Retira el solomillo y los ajos confitados del fuego. Pela y tritura los ajos. Reduce la leche donde se ha cocido el solomillo hasta que quede bien untuosa. Da punto de pimienta blanca y de nuez moscada. Agrega el puré de ajos al final de la cocción y mezcla perfectamente.

2. Mezcla el aceite con el vinagre, el oporto y sazona. Filetea finamente las fresas. Escalda en agua hirviendo con sal, (unos instantes) las hojas de espinacas (previamente lavadas). Aliña en el momento de servir con la vinagreta anterior.



Hígado de Venado con Manto de Tocino.

Ingredientes para 4 personas:



- 800 gr., de hígado de venado
- 30 gr., de mantequilla de cocina
- 1 cebolla de tamaño mediano
- 300 gr., de tocino entreverado cortado en lonjas
- 1 manzana ligeramente ácida, pimienta blanca recién molida
- 6 hojas de salvia y ¼ litro de fondo de caza oscuro.

Elaboración:

1. Un hígado de venado asado no sólo aporta una variación inestimable a la cocina de caza, constituye además un placer realmente extraordinario, que no puede ser comparado al que proporcionan los pequeños trozos de hígados fritos en una sartén. Si este hígado se asa además debajo de una capa protectora de tocino, obtendrá una consistencia muy delicada, además de ser sumamente jugoso.

2. Al albardarlo con tocino adquiere un intenso aroma y sabor, siendo innecesario condimentarlo con sal. El hígado asado se retirará del horno, librándolo del papel de aluminio, y se rociará con el fondo de caza. Reducir un poco el fondo de caza. Trinchar el hígado. Con el se servirán las cebollas y manzanas salteadas, así como el jugo del asado. Un acompañamiento adecuado puede ser el puré de patatas, las patatas fritas o albóndigas.



3. Lavar el hígado bajo un chorro de agua fría del grifo. Introducir suavemente el dedo y desprender la piel. Saltear el hígado en aceite, retirarlo y saltear a continuación las lonjas de cebolla y los 50 gramos de tocino cortado en tiras finas. Dividir la manzana y distribuirla por encima de la cebolla. Condimentar el hígado depositándolo sobre el lecho de cebollas y manzanas. Cubrir toda la superficie superior del hígado con las lonjas de tocino, procurando que éstas se solapen.

Merluza rellena de Grelos en salsa de Berberechos

Ingredientes para 4 personas:

- 4 troncos de merluza.
- 500 gr. de grelos.

<u>Para la salsa:</u>

- 500 gr. de berberechos.
- Aceite.
- 200 gr. de cebolla.
- 25 gr. de pimentón.
- Una copa de vino blanco.
- Tabasco.
- Salsa de tomate.



Elaboración:

1. Hacemos la merluza al vapor durante 20 minutos,(al agua se le puede añadir hierbas aromáticas para potenciar el sabor de la merluza).

2. Cocemos los grelos y lo reservamos.

3. Cocemos los berberechos y reservamos el agua.



4. Rehogamos la cebolla, añadimos los berberechos y el vino.

5. Adicionamos la salsa de tomate, el agua de haber cocido los berberechos y unas gotas de tabasco y dejamos reducir.

6. Colocamos esta salsa como fondo y la merluza sobre esta.

Rape en salsa Americana

Ingredientes para 4 personas:



- 800 gr. de rape limpio
- Aceite y sal
- Para la salsa:
- 4 dientes de ajo.
- 3 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 100 gr. de langostinos.
- 100 gr. de gambas.
- 1 puñadito de estragón.
- 1/2 copa de brandy.
- 1/2 litro de caldo de pescado.
- Fécula de patata disuelta en agua.
- Perejil picado, pimienta, sal y aceite.

Elaboración:

1. Pica finamente la cebolla, los ajos y los tomates y ponlos a rehogar en una cazuela. Trocea las gambas y los langostinos (sin pelar) e incorpóralos. Rehoga bien. Y añade el estragón y el brandy. Préndele fuego hasta que se evapore todo el alcohol. Mezcla bien y vierte el caldo. Deja reducir durante 20 o 30 minutos.

2. Tritura la salsa y pásala por el chino.



3. Si la salsa queda muy líquida, se puede ligar con fécula de patata diluida en agua. Salpimienta el rape y dóralo en una sartén. Añade la salsa y cocínalo junto hasta que se haga. Sirve en una fuente con abundante salsa y espolvorea con perejil.

Merluza en crema de Guisantes con Ajos confitados

Ingredientes para 4 personas:



- 4 Suprema de merluza.
- Sal y pimienta.

Para la crema de guisantes:

- 350 gr., de guisantes.
- 500 gr., de patatas.
- 2 espárragos verdes.
- Sal.
- Pimienta blanca molida.

Elaboración:

1. Salpimentar la merluza.
2. Hacemos la merluza al vapor durante 20 minutos(al agua se le puede añadir hierbas aromáticas para potenciar el sabor de la merluza).

Para la crema de guisantes:

3. Cocemos la patata, los guisantes y los espárragos por separado.
4. Reservamos el agua de los guisantes.
5. Una vez hervidos los tres ingredientes los mezclamos y trituramos, añadiéndole el agua de los guisantes, hasta conseguir la textura deseada.
6. Pasar por el chino para evitar tropezones, consiguiendo así una textura fina.
7. Rectificar de sal y pimienta.
8. Colocamos la crema en el fondo del plato y la merluza sobre esta.



Lenguado a la Plancha con Cogollo y Jugo de Carne

Ingredientes para 4 personas:



- 4 lenguados de ración
- 2 cogollos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 tomate
- 1 litro de agua
- 1 dl de vino tinto
- 1 hueso de cañada
- 200 gr., de carne de morcillo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- El zumo de medio limón, sal.

Para la vinagreta:

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de vinagre de vino y sal gorda.
- Unas hojitas de perifollo.

Elaboración:

1. Haz un caldo con el agua, la carne, el hueso de cañada, la cebolla, el puerro y el tomate enteros, cociendo lentamente por espacio de dos horas. Transcurrido este tiempo, cuela el caldo. Redúcelo a fuego lento a la mitad de su volumen, añadiendo el vino tinto y sazona. Una vez limpios los lenguados, pon una plancha a fuego vivo con dos o tres cucharadas de aceite y hazlos de uno en uno, enteros y por ambos lados, como máximo un par de minutos dependiendo del grosor. Deja reposar en un sitio caliente durante 5 minutos; al mismo tiempo, haz los cogollos, previamente untados con el aceite sobrante, en otra plancha caliente 1 minuto por cada lado. Alíñalos al final con la vinagreta que habrás montado con los ingredientes señalados, excepto la sal gorda.
2. Saca los filetes de los lenguados y dales un ligero golpe de calor en el horno, añadiendo el zumo del medio limón y el aceite de oliva virgen.Coloca en un costado del plato los filetes de lenguado superpuestos, uno sobre otro, y aliñados. A su lado el cogollo hecho a la plancha, también aliñado y sazonado con sal gorda. Salsea alrededor de ambos con el jugo de carne reducido y decora con unas hojitas de perifollo.

Lubina Braseada sobre Crema de Porrusalda

Ingredientes para 4 personas:

- 4 lomos de lubina (200 gr. aproximadamente) y sal

Para la crema de porrusalda

- 1 zanahoria grande
- 100 gr. de calabaza limpia
- 4 puerros grandes
- 1 patata grande
- Aceite
- Un diente de ajo, sal y agua

Elaboración:

1. Se limpia la lubina se corta y se reserva

2. Para la crema de porrusalda:

3. Se dora el diente de ajo en aceite. Cuando esta listo se añaden las verduras y se rehoga todo durante bastante tiempo, para que se impregne bien de aceite. Se añade agua hasta cubrir. Se tritura, se cuela y se reserva.

4. Se brasea la lubina por el lado de la piel. Se cocina por el otro lado cuando este en su punto justo. Se emplata sobre la crema que previamente se ha colocado sobre un plato hondo, colocando la piel hacia arriba. Se decora con perejil picado, sal de ajo y aceite de pimienta.



Vieiras sobre Costrón de Pan



Ingredientes para 4 personas:

- 2 Puerro.
- 2Cebolla.
- 1 Pimiento rojo.
- 100 gr. de jamón serrano.
- 12 Vieiras.
- Sal.
- 4 rebanadas pan de molde.
- Fumet.
- 1 limón.
- ½ copa de vino blanco.

Elaboración:

1. En una saute con aceite pochamos el puerro, la cebolla y el pimiento rojo, cortado todo en juliana fina. Añadimos antes de terminar de pochar a las hortalizas un poco de fumet.

2. Salteamos las vieiras en una saute con poco aceite y a fuego vivo. Reservamos las vieiras y desglasamos la saute con un poco de vino blanco.



3. Cortamos el pan de molde con el corta pastas y lo freímos hasta conseguir que quede dorado.

4. Para el crujiente de jamón, se corta este en lonchas no muy gruesas y se colocan en una bandeja y lo cubrimos con el silpat y lo metemos en el horno a unos 140 grados hasta que se seque.

5. Para montar el plato colocamos el costrón de pan, encima las verduras, después las vieiras (con un corte sesgado por la mitad) y el crujiente de jamón. Finalizamos con una cucharadita de zumo de limón (el montaje se realiza con la ayuda de un corta pastas de tamaño ración).

Turbante de lenguado con Corazón de Gambas

Ingredientes para 4 personas:

- 4 Lenguados de 500 gr.
- 200 gr. de gambas.



Para la Veloute:

- 80 gr. de mantequilla.
- 80 gr. de harina.
- 1l. de caldo de pescado
- Sal, pimienta y nuez moscada.

Para el fondo:

- Zanahoria.
- Vino blanco.
- Ajo.
- Cebolla.
- Agua.

Elaboración:

1. Fileteamos los lenguados y salpimentamos.
2. Hacemos los turbantes e introducimos gambas en el centro.



3. Colocamos los turbantes en una placa de horno mojado con un poco de fondo.
4. Cubrimos la bandeja con papel de aluminio e introducimos en el horno durante 15 minutos.
5. Antes de servir napamos con la veloute.

Este plato puede ir acompañado de patatas al vapor, melón glaseado al Pedro Ximénez, etc.

Milhojas de Caballa con Pimiento confitado, Crema de Ajo, Crujiente de Jamón, Reducción de Vinagre de Módena y Vinagreta de Frambuesa

Ingredientes para 4 personas:





- 2 caballas
- 250 ml de nata
- 80 gr., de ajo
- sal
- Aceite de oliva
- 2 pimiento rojo
- 150 ml vinagre de frambuesa
- 100 gr. de judías verdes (vainas).
- 100 gr. de jamón

Elaboración:

1. Limpiamos la caballa y le sacamos los lomos. Ponemos a punto de sal y lo sumergimos en aceite de oliva sin que llegue a hervir (40º).

2. Los pimientos lo cortamos a cuadrados y los confitamos con el mismo sistema que la caballa hasta que estén tiernos. Hacemos una vinagreta con la mermelada de frambuesa el vinagre de módena y el aceite de oliva.



3. Cogemos los ajos y los pelamos, luego los blanqueamos en agua durante 10 min. Pasados los 10 min. tiramos el agua y los sumergimos en aceite de oliva sin que tome T (40º). Después tiramos el aceite y echamos la nata otros 10 min. a la misma T, pasado el tiempo lo metemos en la termomix 5 min. a 80 grados y reservamos. Ahora hacemos los crujientes de jamón con un silpat.

4. Solo queda montar el plato superponiendo elementos con crema de ajo solo encima del pimiento rojo.

Arroz Negro

Ingredientes para 6 personas



- 600 gr., de arroz
- 1/2 kilo de sepia
- 1/2 kilo de almejas
- 1 cebolla
- 3 tomates rojos maduros
- 1/2 pimiento rojo de los de asar
- 1 pimiento verde de los de freír
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Sal

Elaboración:

1. Poner las almejas en un cazo, cubrirlas de agua y un poco de sal, para que expulsen toda la arena. Cuando estén limpias, ponerlas en un cazo al fuego y cuando empiecen a hervir y estén todas abiertas apartarlas. Reservar las almejas y colar el caldo con un colador muy fino y reservarlo también.
2. Limpiar bien las sepias. Cortarlas en cuadrados de 2 centímetros y recoger la tinta en un vaso. Para preparar la tinta, colocar sobre un vaso o bol pequeño, un colador muy fino y hacer pasar por él la tinta de las sepias, removiendo constantemente, en forma circular, con una cucharilla y añadiendo poco a poco, sobre el colador, hasta dos cucharadas de agua, para facilitar el colado de la tinta.
3. Poner una paella al fuego con el aceite y cuando esté caliente echar los pimientos cortados en cuadraditos pequeños, rehogarlos y cuando estén tiernos añadir la cebolla rallada. Cuando la cebolla esté glaseada añadir los ajos muy picados. Darle unas vueltas con la cuchara de palo, para mezclar, bajar el fuego y añadir los trozos de sepia, rehogarlos bien y moverlo todo, para evitar que se pegue. Echar el tomate rallado, remover todo bien y dejar a fuego lento durante unos 15 minutos.
4. Echar el arroz, darle unas vueltas, para que se mezcle todo bien, echarle entonces el agua de cocer las almejas y si fuera necesario añadir algo más, manteniendo las proporciones clásicas de doble cantidad de agua que de arroz. Subir el fuego y cuando rompa a hervir, echar la sal y la tinta removiendo para que se mezcle todo muy bien. Mantener a fuego fuerte durante 5 minutos, procurando que el fuego se distribuya de forma homogénea. Bajar el fuego y mantener a fuego lento durante 15 minutos. Cuando falten 5 minutos colocar las almejas. Transcurrido este tiempo apartar y dejar reposar durante unos 4 ó 5 minutos. Servir en la misma paella. Se suele acompañar de alioli.

Calamares Rellenos

Ingredientes 6 personas:



- 2 Kg. de calamares
- Perejil picado
- 4 cebollas
- Pan rallado
- Nuez moscada
- Aceite de oliva
- 4 ajos
- Vino blanco, rosado etc..
- Tomate frito
- 1 huevo
- 2 huevo cocidos
- Sal

Elaboración:

1. Primeramente se limpian los calamares, recortándoles las patitas, aletas y bocas. Estas se reservan.

2. En una sartén se vierte un chorro de aceite de oliva unos cuantos ajos picados y 2 cebollas partidas pequeñas. Una vez pochado se vierten las patas y aletas de los calamares cortadas en pedacitos pequeños. A esta mezcla se le añade perejil picado, nuez moscada, sal, huevo cocido picado y un chorro de tomate frito. Una vez hecho se introduce en un bol la mezcla y se le añade pan rallado y un huevo entero batido.

3. Se procede al relleno de los calamares dejándolos siempre a la mitad para que estos no exploten cuando se frían (se cierran con palillos de dientes).

4. Se les da una vuelta por aceite de oliva, al cual le habremos añadido también láminas de ajo. Una vez fritos, se colocan en una olla con el aceite de freírlos y se rehogan con vino blanco, rosado o tinto (al gusto).

5. Luego en otra sartén se refríen 2 cebollas medianas y estas son añadidas a los calamares, junto con un chorro de tomate frito para darle color. Se deja cocer hasta que estén tiernos los calamares. Se pueden acompañar con unas patatas fritas o cocidas encebolladas.

Bacalao al Pil-Pil

Ingredientes para 8 personas:



- Bacalao no muy grueso 1kg.
- ½ l de aceite.
- 3 ó 4 ajos.
- Guindilla.

Elaboración:

1. Se limpia y corta el bacalao en trozos regulares, se pone en remojo en agua fría un día, cambiando el agua de vez en cuando.

2. Una vez desalado, colocar el bacalao cubierto de agua fría al fuego. Cuando el agua humee sin llegar a hervir, y suba espuma a la superficie se retira del fuego. Se van sacando los trozos y colocándolos en una cazuela de barro con la piel hacia abajo, sin amontonar y sin que queden huecos.



3. En una sartén se calienta el aceite, se doran los ajos en rebanadas y la guindilla, retirando del aceite, los , u la guindilla una vez dorados. Con el aceite, se escalda el bacalao, debiendo quedar este cubierto. Fuera del fuego se va agitando la cazuela rítmicamente hasta que el aceite se vaya trabando, quedando emulsionado y espeso y de aspecto blanquecino. Si se precisa se agrega unas cucharadas de agua de pochar el bacalao.

4. Una vez ligado se reparte por encima las rebanadas de ajo frito y la guindilla, se pone al fuego que de un ligero hervor.

-Si se corta, se mueve de nuevo para que se reabsorba y se ligue de nuevo.

Pixín Braseado con Verduras Tiernas, Crujiente de Ajo y Aceite de Perejil.

Ingredientes:



- Cola de pixín (800g).
- 2 piezas de zanahoria.
- 8 piezas de judías tiernas.
- 8 piezas de espárragos trigueros.
- 3 dientes de ajo.
- Aceite virgen extra.

Elaboración:

Elaboración del pixín:

1. Salpimentar la cola del pixín. Dorarla en una parrilla levemente. Cortarla en 12 porciones y hornear a 180ºC durante 10 minutos.

Elaboración verduras:

2. Cortar la punta de los trigueros y reservar. Cortar los tallos de los trigueros, zanahorias y judías en juliana muy fina. Blanquear las verduras levemente.

Elaboración aceite de perejil:

3. Trocear el perejil y mezclarlo con el aceite (1 dl) triturar en Turmix. Colocar y reservar en frío.

4. Elaboración ajos:

5. Filetear los ajos. Dorarlos en sartén hasta que queden crujientes.

Presentación del plato:

6. Poner superpuestas tres lonchas de pixín. Colocar las verduras en manojo, dejando bastoncillos de ellas sobresaliendo. Poner los filetes de ajo y decorar el plato con el aceite de perejil.



Langostinos con patatas y crujientes de jamón

Ingredientes para 4 personas:

- 12 Colas de langostinos
- 8 patatas pequeñas
- 6 lonchas de jamón serrano
- ½ diente de ajo
- Perejil
- Vinagre balsámico
- Sal y pimienta



Elaboración:

1. Pelar las patatas, córtalas en trozos y cocerlas al vapor.

2. Saltear los langostinos con ajo (aceite). Rociar con vinagre balsámico.

3. Distribuir sobre las patatas.

Para el crujiente de jamón:
En una fuente extender el jamón, poner una fuente encima e introducir en el horno a 200º durante 15 Min.

4. Decorar con los crujientes de jamón y perejil.



Vieiras a la Cerveza con Puerros

Ingredientes para 4 personas:

- 8 Vieiras.
- 1 yema de huevo.
- Puerros.
- Perejil.
- 1 vaso de cerveza.
- Mantequilla.
- Pimentón dulce.
- Sal y pimienta.







Elaboración:

1. Limpiar los puerros y cortarlos en juliana. Calentar 2 cucharadas de mantequilla en la sartén, agregar el puerro y saltearlo, salpimentar y reservar.

2. Llenar una cacerola de agua y calentarla, verter en otra cacerola más pequeña la yema de huevo y 75 gr. de mantequilla troceada. Calentar al baño maría batiendo la yema y la mantequilla con unas varillas hasta obtener una crema espesa. Añadir la cerveza, una pizca de sal, pimienta y pimentón, mientras seguimos batiendo hasta que espese.

3. Separar el coral de las nueces de las vieiras y saltear con un poco de aceite. Salpimentar y distribuir en platos sobre un nido de puerros, regar con unas cucharadas de salsa, decorar con perejil y servir.

Bacalao con Pisto de Berenjena y Salsa de Aceituna Negra

Ingredientes para 4 personas:

- 4 lomos de bacalao de 350 g cada uno.
- 1 berenjena sin pelar.
- 1 calabacín con su piel.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates pelados, despepitados y rallados.
- 1 pimiento morrón rojo asado, pelado y cortado en taquitos.
- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cacito de agua.
- Sal, pimienta y una ramita de tomillo fresco.
- 40 gr., de aceitunas negras picadas maceradas con cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen y unas gotas de limón.



Elaboración:

1. Una vez desalado el bacalao, se coloca en una plancha caliente añadiendo dos cucharadas de aceite, haciéndolo por los dos lados como máximo un par de minutos.
2. Por otra parte, calentar el resto del aceite en la cazuela. Picar el ajo muy fino, así como la cebolla y la berenjena, y el calabacín en tacos, conservando en estos dos últimos su piel, y saltear a fuego vivo durante unos instantes y reducir al fuego tapando la cazuela.
3. Dejarlo a fuego lento durante 10 minutos. Después echar los tomates, el pimiento y el tomillo y dejar hacer otros 5 minutos, añadiendo el cacillo de agua
4. Comprobar el punto de sal y añadir un poco de pimienta.
5. Colocar los lomos de bacalao encima del pisto y dejarlo un hervor.



6. Retirar el bacalao manteniéndolo al calor. Escurrir el pisto y colocarlo sobre el plato, y sobre el mismo colocar el lomo de bacalao caliente. Batir el picadillo de aceitunas negras con aceite y limón, sin llegar a emulsionar del todo. Salsear por encima del lomo con salsa.

Caballa marinada con Gajos de Naranja

Ingredientes para 4 personas:



- 2 caballas.
- 1 chile rojo.
- 1 diente de ajo.
- Sal gruesa y azúcar.
- Perejil picado fino.
- 1 naranja cortada a dados.
- Aceitunas negras.
- Zumo de limón.

Elaboración:

1. Lavar las caballas y cortarlas en filetes.
2. Cortar el chile y eliminar las pepitas. Mezclarlo haciendo un volcán con sal y azucar .
3. Picar el perejil.
4. Colocar los filetes de la caballa con la piel hacia abajo en una fuente
5. .Frotar con la mezcla de sal y perejil y rociar con el zumo de limon y naranja.
6. Unir los dos filetes de manera que queden las dos pieles hacia el exterior.
7. Dejar marinar los filetes de 1 a 2 dias .
8. Cortarlos finamente y servirlos con gajos de naranja y aceitunas negras.



Paella de Marisco

Ingredientes para 4 personas:



- 250 gr. de arroz
- 100 gr. de rape
- 100 gr. de calamares
- 100 gr. de almejas
- 100 gr. de gambas
- 100 gr. de mejillones
- 4 cigalas
- 1pimiento rojo y otro verde
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Fumet
- Vino blanco
- Azafrán
- Tomate concentrado(salsa)

Elaboración:

1. En una paellera con un poco de aceite de oliva pasamos un poco las cigalas, los calamares, y seguidamente los retiramos y reservamos.

2. Añadimos el pimiento picado, la cebolla, el ajo, y una vez que este todo rehogado le añadimos el tomate y dejamos unos minutos .

3. Añadimos el vino y dejamos reducir. Añadimos los calamares, el rape, el azafrán, y el arroz, rehogándolo todo un par de minutos .

4. Seguidamente añadimos el fumet y el rape. En los últimos 10 min. añadimos las almejas, las gambas peladas, y los mejillones.

5. Una vez terminada colocamos las cigalas y lo gajos de limón. Dejamos reposar 5 min .

Lenguado en jugo de Chirlas a la salvia con Sésamo, nueces de Macadamia y hortalizas salteadas

I**ngredientes para 4 personas.**

- 4 Lenguados medianos
- 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.



Para el jugo de chirlas a la salvia:

- 200 gr., de chirlas
- 1 cebolla , 1 zanahoria (en juliana fina)
- Medio litro de agua
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sésamo blanco
- 1 cucharada de nueces de macadamia picadas, unas hojas de salvia
- Zumo de medio limón, sal y pimienta.

Para las hortalizas glaseadas:

- 2 puerros jóvenes cortadas en tiras
- 1 zanahoria cortada en bastones
- 8 espárragos verdes (las puntas y el tallo cortados en bastones)
- 5 cucharadas de aceite de sésamo, una pizca de mantequilla
- Una cucharadita de azúcar, pimienta blanca y sal.

Elaboración:

Para el jugo de chirlas a la salvia: Saltea las chirlas con el aceite, añadiendo el agua, la juliana de zanahoria y de cebolla. Deja cocer a fuego lento y reduce unos 12 min. Después, cuela este caldo. Agrega el sésamo y las nueces. Dale a todo un hervor y deja en infusión la salvia con la cazuela tapada unos 10 min. Transcurrido este tiempo, retira las hojas de salvia. Reduce al fuego el conjunto del jugo. Salpimienta y añade zumo de limón al final de la cocción.

Para las hortalizas glaseadas: Saltea en una sartén con el aceite y la mantequilla los puerros, la zanahoria y los espárragos troceados, hasta que estén las verduras al dente, agregando también un poco de azúcar. Espolvorea por encima el perejil picado. Salpimentar.

Final y presentación: En una sartén con un poco de aceite dora los lenguados sazonados por las dos caras hasta que estén hechos. Quitar las espinas y sacar los filetes o lomos. Colocar en el plato los filetes de lenguado. Napar con el jugo a la salvia y disponer la guarnición de hortalizas de forma irregular. Decorar con unas hojas de salvia.

Lubina a la Bella Vista

Ingredientes para 4 personas:



- 1Kg. Lubina fresca
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 limón
- 6 hojas de gelatina
- Fondo de pescado
- Sal gruesa y fina

Elaboración:

1. Limpiar la lubina y retirarle las vísceras. (Quedando la lubina entera con la cabeza y la cola, para su posterior presentación).
2. Una vez limpia se envuelve la lubina en un paño fino a continuación se brida con hilo de vela. Reservar.
3. Preparar en un rondón un caldo corto (cebolla, puerro, zanahoria, cáscara de un limón), sal, e introducir la lubina.
4. Poner el rondón al fuego (con el agua fría) y cuando rompa a hervir dejarlo durante 5 minutos. A continuación retirarlo del fuego y dejar enfriar la lubina en dicho caldo.
5. Retirarla del caldo corto, quitar cuidadosamente el bridado y el paño que la envuelve. También, debemos retirar con mucho cuidado la piel del cuerpo del pescado sin estropear su carne.
6. Preparar una gelatina con fondo de pescado y pintar toda la lubina de forma que quede cubierta en su totalidad.
7. Colocar sobre una bandeja o plato de presentación con una decoración al gusto.

<u>Para la gelatina.</u>

Dejar a remojo las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría. Calentar ¼ de litro de fondo de pescado y diluir las hojas de gelatina en dicho fondo aún caliente hasta que se disuelvan. Dejar enfriar un poco para que la gelatina actúe, a continuación, usar para pintar y napar el género deseado, siendo en este caso la lubina.

Merluza rellena

Ingredientes para 4 personas:

- 1Kg. Merluza fresca
- 300 gr., de gambas peladas
- 400 gr., de mejillones (frescos)
- 200 gr., de langostinos
- Aceite de oliva
- 1 Litro Leche
- 80 gr., de mantequilla
- 80 gr., de harina
- Pimienta blanca molida
- Fondo de pescado
- 1 Limón
- Perejil



Elaboración:

1. Limpiar la merluza, quitar vísceras y la cabeza (la cual se aprovechará para hacer un fondo de pescado).
2. Abrir la merluza a lo largo del lomo, como si de un libro se tratase, retirar la espina central en su totalidad.
3. Salpimentar, incorporarle el relleno a todo lo largo y cerrarla. Posteriormente bridarla cuidadosamente sin magullar su carne.
4. Colocar la merluza en una placa del horno engrasada, salpimentarla y meter en el horno, el cual se habrá calentado previamente a una temperatura de (180º-200º) aproximadamente. Añadirle el fondo de pescado. Mantener en el horno durante 25-30 minutos, vigilando y rociándolo de vez en cuando con su propio jugo para que no se seque.
5. Colocar en bandeja o plato de presentación y decorar al gusto, pintando previamente la merluza con una gelatina.

Para el relleno:

Elaborar una bechamel (80 gramos de mantequilla y 80 gramos de harina). Por otro lado cocemos las gambas, langostinos y los mejillones al vapor (retiramos las cáscaras de los mismos que se aprovechan para la decoración).Con la carne de los mejillones y las gambas peladas ya cocidas, lo picamos en paisana fina y lo incorporamos a la bechamel elaborada anteriormente. Los langostinos cocidos los emplearemos como decoración del plato.

Changurro

Ingredientes para 4 personas:



- 4 Buey frescos
- Aceite de oliva
- 250 gr., de jamón serrano
- 200 gr., de cebolla
- 50 gr., de ajo
- 100 gr., de zanahoria
- 50 gr., de mantequilla
- Fondo marisco
- Pan rallado
- 1 copa de Brandy
- 1 copa de vino blanco
- Perejil

Elaboración:

1. Poner los bueyes a cocer en un rondón con agua fría y un poco de sal durante 25 minutos aproximadamente. Retirar y reservar.

2. Preparar una souté con un poco de aceite de oliva y rehogar las verduras cortadas en brunoise (ajo, cebolla, zanahoria), añadirle el jamón serrano cortado en paisana fina.

3. Abrir los bueyes reservados, extraer la carne y conservar los jugos del mismo, aprovechando también la carne de las patas.

4. Añadir la carne al refrito y a continuación el vino blanco dejando reducir.

5. Incorporar el jugo de buey y el caldo de marisco en caso necesario.

6. Flambear todo con el brandy y rellenar el caparazón con la preparación anterior.

7. Gratinar los caparazones rellenos espolvoreando pan rallado y un poco de mantequilla.

8. Colocar en bandeja o platos de presentación con la decoración deseada.

Langosta Bella Vista



Ingredientes para 4 personas:

- 2 Langostas frescas de 1kg. Aprox.
- 7 hojas de gelatina.
- Fondo de marisco
- Trufas
- Sal
- Laurel

Elaboración:

1. Poner el rondón con agua, sal, laurel y dejar hervir.
2. Incorporar las langostas en el agua hirviendo durante 15 minutos por cada kilogramo.
3. Retirar y reservar.
4. Una vez frías, retirar la carne del caparazón y cortar en medallones de ½ centímetro.
5. Colocar los medallones a lo largo del caparazón, intercalando entre medallones una rodajita de trufa.
6. Abrillantar con la gelatina.

<u>Precauciones:</u>

Antes de poner a cocer las langostas debemos colocarle en la parte inferior una tablilla a lo largo del cuerpo para evitar que al introducirla en el agua se cierre. Al hacer esta operación hay que tener especial cuidado con las manos, ya que la langosta puede cerrarse y cogernos la mano.




POSTRES

Crema de Castaña con Compota de Manzana

Ingredientes para 4 personas:



- 200 gr. de castañas cocidas y peladas
- 250 cc de leche de avena
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 manzanas en compota
- Una pizca de sal
- Un poco de canela
- Mermelada de frutos del bosque con azúcar moreno

Elaboración:

1. Cocer las castañas al vapor unos 10 minutos
2. Pelarlas y ponerlas en la leche de avena.
3. Cocer 15 minutos a fuego medio con una cucharada de azúcar moreno y pasar por la batidora.
4. Acompañar de compota de manzana con canela (añadir un poco de sal y no de azúcar, si se desea más dulce, añadir unas uvas pasas mientras se cuecen).
5. Servir sobre el coulis de frutos rojos.



Tarta Sacher

Ingredientes para 10 personas:



Para el bizcocho al chocolate:

- 250 gr. de chocolate de cobertura
- 200 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 8 huevos
- 1 sobre de levadura
- 230 gr. de harina

Para la cobertura y relleno:

- 400 gr. de chocolate fondant
- 50 gr. de mantequilla
- 500 gr. de mermelada de frambuesa
- 4 hojas de gelatina



Elaboración:

1. Batimos los huevos (bastante), junto con el azúcar, la levadura, hasta que llegue a punto de relieve (que la masa pinte)
2. Después removiendo con la mano abierta, o con la lengua de gato (de abajo – arriba) vamos mezclando la harina tamizada en forma de lluvia, hasta formar una masa cremosa.



3. Añadimos a la masa, la mantequilla y cobertura de chocolate previamente derretido.
4. Vertemos esta crema en molde, previamente engrasado y enharinado, poniéndolo al horno a 180 grados 20 minutos aproximadamente. (comprobar si está cocido pinchándolo con una brocheta o aguja antes de sacar del horno).
5. Cortar en dos discos, emborrachar y extender en medio una capa de mermelada (con gelatina).
6. Sobre rejilla bañar con la cobertura el bizcocho.

Tarta de Fresa y Kiwi

Ingredientes para 4 personas:



Para el bizcocho soletilla:

- 8 huevos.
- 200 gr., de azúcar.
- 200 gr., de harina.

Para el relleno y cobertura:

- Nata líquida.
- Fresas.
- Kiwis.
- Mermelada de fresa.
- Queso philadelphia.

Elaboración:

1. Preparar un bizcocho soletilla colocando los huevos en un perol y comenzando a ser batidos hasta que doble su volumen. Añadir el azúcar. Retirar el perol del batidor y añadir la harina tamizada removiendo constantemente de abajo a arriba. Colocar en una manga pastelera y escudillar sobre una placa de pastelería previamente engrasada con mantequilla y harina. Introducir en el horno 160º durante 7 minutos aproximadamente.

2. Una vez terminado el bizcocho bañarlo con almíbar hecho a base de agua, azúcar y cortezas de naranja o limón.



3. Montar la nata y mezclar con el queso philadelphia extendiendo posteriormente capas de esta crema sobre el bizcocho y capas de fresa y kiwi en láminas. La última capa ha de ser de la crema de queso y nata para poder pintarla con la mermelada.

4. Terminar de decorar con el resto de la nata montada y un poco de mermelada de fresa o frambuesa al gusto. Servir frío.

Macedonia de frutas del bosque

Ingredientes para 4 personas:

- 4 rodajas de piña natural o en almíbar
- 2 kiwis
- 8 fresones
- 100 gr., de arándanos
- 100 gr., de frambuesas
- 100 gr., de melocotones natural o en almíbar
- 200 gr., de azúcar
- 1vaso de agua
- El zumo de 1 naranja
- Cointreau

Elaboración:

1. Pelar y cortar la piña, el kiwi, los fresones en rodajas y disponerlas en bol. También melocotón en dados.
2. Preparar el almíbar disolviendo el azúcar en el agua y dejando hervir durante 5 minutos.
3. Dejar enfriar y añadir el zumo de naranja y cointreau. Verter sobre la fruta y dejar macerar un par de horas.
4. Esparcir el resto de frutos por encima del almíbar. Se puede decorar con abundante leche condensada.



Tiramisú

Ingredientes:



- 200 gr. de queso (tipo Philadelphia)
- 3 huevos
- 150 gr. de azúcar.
- 25 cl. de nata líquida
- Bizcocho de soletilla (pancha)
- 1 taza de café (negro)
- Cacao en polvo (amargo)
- 4 cucharadas de licor de almendra (Frangelico)

Elaboración:





1. Batimos la nata, bien fría y reservamos en el frigorífico.
2. Separamos las yemas y las batimos con el azúcar
3. Añadimos el queso bien escurrido. Batimos todo junto y añadimos la nata batida y el licor de almendra (reservar)
4. Mojamos los bizcochos en el café (previamente cortados a la medida del molde), no deben quedar muy blandos.
5. Disponemos el bizcocho mojado en el fondo del molde y sobre este una capa de crema de queso, sobre la cual espolvoreamos cacao en polvo. Alternamos capas hasta llegar a la superficie del molde, que deberá terminar con una capa de crema de queso y cacao en polvo
6. Meter al frigorífico dos horas antes de servir
7. Se puede adornar con un poco de nata montada

INDICE

Receta	Página
Entrantes	3
Ensalada de manzana y nueces con queso azul	4
Ensalada templada de langostinos	5
Ensalada de pimientos asados	6
Almejas a la marinera	7
Mousse de salmón	8
Boquerones en vinagre	9
Boquerones a la vinagreta	9
Carpaccio de pescado con crema de aguacate	10
Chorizos orly	11
Gambas al ajillo	11
Profiteroles rellenos	12
Ensalada de pochas y codornices con guindillas dulces	13
Empanada de zamburiñas	14
Carpaccio con champiñones	15
Hamburguesa de alubias	16
Paquetitos de col y calabaza en salsa de setas	17
Tártaro de salmón con ensalada de patata y pepino	18
Ensalada de habas frescas con gambas y almendras	19
Goujones de rape	20
Papas aliñadas	20
Mejillones al vapor	21
Mejillones a la vinagreta	21
Mejillones tigre	21
Sopa de melón con jamón	22
Brazo gitano salado	23
Pastel de verduras	24
Melón con jamón	25
Piña con queso	25
Pulpo a la feria	26
Quiche lorraine	27
Gazpacho andaluz	28
Pastel de cabracho	29
Pimientos del piquillo rellenos de marisco	30
Huevos a la flamenca	31

Crema de calabaza 32
Ensaladilla rusa 33
Langostinos orly 34

Carnes 35
Pimientos asados rellenos de carne a la sanluqueña 36
Calabacín relleno 37
Cus-cus de pollo 38
Pollo con ciruelas y miel 39
Lasaña boloñesa 40
Riñones al jerez 41
Arroz con pollo y verduras 42
Brocheta de pavo y tomatitos al cilantro con sopa de yogurt y pepino 43
Terrina de carne 44
Cochinillo asado 45
Solomillo de cerdo asado con guarnición 46
Solomillo de cerdo ibérico en crema de leche y ajos en ensalada de Primavera 47
Hígado de venado con manto de tocino 48

Pescados y mariscos 49
Merluza rellena de grelos en salsa de berberechos 50
Rape en salsa americana 51
Merluza en crema de guisantes con ajos confitados 52
Lenguado a la plancha con cogollo y jugo de carne 53
Lubina braseada sobre crema de porrusalda 54
Vieiras sobre costrón de pan 55
Turbante de lenguado con corazón de gambas 56
Milhojas de caballa con pimiento confitado, crema de ajo, crujiente de jamón, reducción de vinagre de módena y vinagreta de frambuesa 57
Arroz negro 58
Calamares rellenos 59
Bacalao al Pil-Pil 60
Pixín braseado con verduras tiernas, crujiente de ajo y aceite de perejil 61
Langostinos con patatas y crujientes de jamón 62
Vieiras a la cerveza con puerros 63
Bacalao con pisto de berenjena y salsa de aceituna negra 64
Caballa marinada con gajos de naranja 65

Paella de marisco 66
Lenguado en jugo de chirlas a la salvia con sésamo, nueces de macadamia y hortalizas salteadas 67
Lubina a la bella vista 68
Merluza rellena 69
Changurro 70
Langosta a la bella vista 71

Postres 72
Crema de castaña con compota de manzana 73
Tarta sacher 74
Tarta de fresa y kiwi 75
Macedonia de frutas del bosque 76
Tiramisú 77