

La cocina de...

# *Navidad 2009*



...Jorge Cano

Imagen portada, artículos navideños de decoración publicitados por Zara Home.

© Jorge Cano

Melilla, 2009

ISBN: en trámite.

Depósito Legal: en trámite.

## **Índice**

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Aclaraciones previas</b>	<b>5</b>
<b>Primeros platos</b>	<b>6</b>
<b>Segundos platos de pescado</b>	<b>39</b>
<b>Segundos platos de carne</b>	<b>68</b>
<b>Acompañamientos, guarniciones y salsas</b>	<b>88</b>
<b>Dulces y postres</b>	<b>93</b>

## Introducción

De nuevo con vosotros, el noveno año y el noveno recetario. Las entrañables fiestas navideñas ha llegado de nuevo, con ellas las ansiadas vacaciones y, cómo no, la oportunidad de dedicar algo de tiempo a nuestro deleite favorito: la gastronomía.

Tiempo de descanso, de disfrutar de las familias, de los amigos, generalmente, alrededor de una mesa gozando de buenos manjares, de excelentes caldos, de agradables conversaciones y del cariño de nuestros allegados. No olvidemos brindar por los que nos dejaron o no están, aunque permanecerán eternamente en nuestros corazones y en nuestro pensamiento.

Este nuevo modesto recetario de fórmulas probadas sólo tiene la pretensión de colaborar con vosotros y vosotras en que estas semanas sean entrañables, sorprendentes y, en algunos casos, también sofisticadas y glamurosas, como no podía ser menos.

Como siempre os recuerdo si tenéis algún tipo de problema cuando las realicéis, siempre estaré a vuestra disposición en la siguiente dirección de correo electrónico [cano1955@mixmail.com](mailto:cano1955@mixmail.com), a través del cual podéis hacerme llegar vuestras dudas, consultas, críticas y, por supuesto, nuevas recetas y trucos para su elaboración..

Deseo que, gracias este tradicional recetario, vuestra Navidad esté, como siempre, repleta de momentos inolvidables y de esperanzas e ilusiones cumplidas.

Os deseo unas muy Felices Fiestas y un venturoso Año 2009.

## Aclaraciones previas

Al igual que años anteriores salvo que se indique lo contrario en la sección “**ingredientes**”, todas las recetas están pensadas para cuatro comensales, cualquier variación en el número de éstos requerirá cambios proporcionales en las cantidades de aquéllos.

Todos sabemos que las recetas son sólo orientativas. En ocasiones, pensamos que no nos han dicho todo lo que entra en la realización de un plato por ello no nos ha salido igual, pero, en general, eso no se ajusta a la realidad sino que cada cocinero le da un aire distinto, es como el hecho de que “cada fragancia huele distinto en personas distintas”.

Y, por supuesto, no hay que tener ningún temor a la hora de innovar o hasta inventar nuevas fórmulas pero, ¡cuidado!, no el día de la cena convenida sino previamente para conocer realmente el resultado de esas transformaciones.

## Primeros platos

### 1. Pinchos de cecina al queso de Cabrales

#### Ingredientes:

- Unas rebanadas de buen pan
- Cecina
- Queso de Cabrales o similar
- Tomates
- Aceite de oliva
- Sal
- Aceite de trufa



#### Elaboración:

1. Untar las rebanadas de pan con el tomate y ponerle un hilo de aceite de oliva y un poco de sal.
2. Disponer sobre el pan (que también se puede tostar ligeramente) la cecina cortada un poco fina y unos trocitos de queso de Cabrales desmigado.
3. Terminar regando con un hilo de aceite de trufa, que también puedes sustituirse por aceite de oliva si no se dispone de él.

### 2. Tartaleta Aingeru

#### Ingredientes:

- 12 Tartaletas
- ½ cebolla
- 1 Pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 200 gr. de bacalao

- 150 gr, de champiñones
- 150 gr. de gambas
- ½ copa de brandy
- 2 cucharadas de tomate frito
- 2 cucharadas de nata líquida
- Sal
- Perejil picado
- Queso rallado

#### Elaboración:

1. Poner el aceite a calentar en una cazuela, picar la cebolla, el pimiento verde, los dientes de ajo, incorporar a la cazuela y rehogar todo bien.
2. Después, se añaden el bacalao, el champiñón, y las gambas. Dejar hacer a fuego lento durante unos 15 minutos y agregar el coñac, tomate frito y nata líquida.
3. Rellenar las tartaletas.
4. Se sirve caliente y adornado con perejil y queso rallado.

### 3. Crema de lentejas rojas al curry

#### Ingredientes:

- 160 gr. de lentejas rojas
- 700 mililitros de caldo de gambas (o de marisco)
- 200 mililitros de nata
- 160 mililitros de vino blanco seco
- 180 mililitros de agua
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero



- 1 cucharadita de curry
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de pimienta blanca,
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Elaboración:

1. Pelar el puerro y pícalo, saltearlo en una olla o cazuela con un poco de aceite a fuego lento, cuando empiece a estar tierno, pelar el diente de ajo, picarlo y añadirlo, darle un par de vueltas e incorporar la carne de pimiento.
2. Mezclar bien e incorporar las lentejas, no dejar de remover mientras absorben jugos, al cabo de un minuto incorporar el vino blanco, subir a fuego medio y dejar que el vino se evapore.
3. Cuando las lentejas vuelvan a estar secas, incorporar el caldo de gambas, el agua, el curry, la cúrcuma, la nuez moscada y la pimienta blanca.
4. Salpimentar al gusto y llevar a ebullición. Entonces bajar el fuego y dejar cocer tapado hasta que las lentejas estén tiernas, en unos 15 minutos.
5. Una vez que las lentejas estén hechas, retirar la cazuela del fuego y triturar con la batidora de mano o con el robot de cocina.
6. Llevar de nuevo llevar la crema de lentejas al fuego e incorpora la nata, dejar cocer a fuego lento otros 5 minutos,
7. Rectificar de sal, apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos.
8. *Emplatar:* Servir la crema de lentejas rojas al curry en los platos de servicio, regar con un hilo de nata y espolvorear, si se dispone de ellas, unas semillas de amapola.

#### 4. Crema de lomo ibérico

##### Ingredientes:

- 1-2 patatas (400 gr. una vez cocidas)
- 80 gr. de lomo ibérico más unas finas lonchas
- 15 gr. de manteca de cerdo ibérico
- 15-20 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 80 mililitros de nata o leche
- 10 mililitros de agua minera
- Una pizca de sal
- Unas tostadas

##### Elaboración:

1. Pelar las patatas y trocearlas, cocerlas en un cazo con agua hasta que estén hechas. Escurrir las patatas del agua de la cocción y pasarlas a un cuenco amplio, añadir la manteca, el aceite, la nata o la leche, el agua y el lomo ibérico cortado en daditos.
2. Triturar con la batidora hasta obtener una crema fina pero con tropezones pequeños de lomo.
3. Probar la crema de lomo ibérico para añadir una pizca de sal si fuera necesario.
4. Si se quiere la crema más ligera añadir más líquido, nata o leche, o incluso un poco de caldo.
5. Servir la crema de lomo ibérico caliente decorándola con una fina loncha de lomo y una tostadita al gusto.

#### 5. Crema de champiñones

##### Ingredientes:

- 3 cebolletas cebollas tiernas

- 3 dientes de ajo
- 500 gr. de champiñones
- 1 ½ litro de agua o caldo
- 200 gr. de nata líquida
- 100 gr. de mantequilla
- Aceite
- Sal
- Pimienta de cayena
- Eneldo
- Albahaca
- 6 huevos

#### **Elaboración:**

1. Poner tres cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Añadir las cebolletas picadas, los dientes de ajo y rehogar todo durante 10 minutos. Es importante que la cebolla no se queme.
2. Cocer los huevos y reservar.
3. A continuación limpiar conciencia los champiñones. Cortar en trozos junto antes de poner en la sartén.
4. Añadir a las cebolla y al ajo y los tenemos otros 10 minutos, rehogándose con las verduras sin parar de mover.
5. Pasado este tiempo, echar el caldo —de carne, de pollo o de verduras-, un poco de pimienta negra y el eneldo. Dejar hervir todo suavemente durante media hora.
6. Triturar todos los ingredientes junto con el caldo. Cuando esté casi triturado añadir la nata líquida, un poco de mantequilla y unos chorritos de aceite de oliva. Añadir un poco de albahaca picada muy fina y remover bien

## 6. Crema de puerros

### Ingredientes:

- 1 ½ kg de puerros
- 6 zanahorias pequeñas
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 decilitros de leche condensada sin azúcar (se puede sustituir por un una cantidad algo mayor de leche natural)
- 5 decilitros de crema de leche o nata líquida
- Cucharada de perejil picado
- Pimienta
- Sal negra de Hawai
- Sal
- Nuez moscada



### Elaboración:

1. Pelar los puerros, dejando solo 2 centímetros de verde. Cortar las raíces a ras de bulbo, lavarlos y cortarlos en trozos pequeños.
2. Pelar y lavar las zanahorias, cortándolas en rodajas pequeñas.
3. Calentar el aceite en una olla a presión y dejar cocer los puerros y las zanahorias, sin dejar que se doren, durante 10 minutos. Espolvorear con la de harina y dejar cocer durante 2 minutos más, removiendo de vez en cuando.
4. Añadir el agua y el arroz. Poner a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos más. Pasarlo todo por el pasapurés o por una batidora
5. Añadir 5 decilitros de leche condensada no azucarada, sal, pimienta, nuez moscada rallada y dejar calentar durante unos 25 minutos.

6. Verter en una sopera, añadir una cucharada de leche, mezclar y esparcir una cucharada sopera de perejil picado sobre la crema. Servir caliente.

## 7. Crema de setas y avellanas con vieiras al aroma de trufa

### Ingredientes:

- 250 gr. de setas variadas
- 350 mililitros de caldo de verduras suave
- 1 chalota
- 40 gr. de avellanas tostadas
- Tomillo
- Pimienta negra
- 8 vieiras pequeñas o 4 grandes
- Sal negra de Hawai
- Aceite de trufa negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### Elaboración:

1. Poner una cazuela a fuego medio con un poco de aceite de oliva y rehogar la chalota pelada y picada. Cuando empiece a estar tierna, incorporar las setas, salpimentar al gusto y sofreír hasta que hayan soltado toda su agua y ésta se haya evaporado.
2. Incorporar entonces el caldo y el tomillo, poner a fuego fuerte y llevar a ebullición. Cuando hierva reducir el fuego y dejar cocer 10 minutos. Pasado este tiempo, retirar la cazuela del fuego, incorporar las avellanas y triturar hasta obtener una crema fina. Reservar.

3. En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva, marcar las vieiras a fuego fuerte durante un par de minutos si no son muy grandes, dándoles la vuelta para que se doren por ambos lados.
4. *Emplatado*: Servir una base de crema de setas y avellanas en platos hondos, en el centro coloca las vieiras y aderezarlas con sal negra de Hawai<sup>1</sup>. Terminar regando con un hilo de aceite de trufa negra y decorando con unas hojitas verdes, cebollino, eneldo o similar.
5. Servir enseguida, este plato debe degustarse caliente y con el aceite de trufa<sup>2</sup> recién servido.

## 8. Pote marinero

### Ingredientes:

- 1 Kg. de pescado (rape, congrio, mero, etc.)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 4 rebanadas de pan tostado
- Aceite de oliva
- Azafrán
- Tomillo

---

<sup>1</sup>La **sal negra de Hawai** o Perla Negra se recoge manualmente en la isla de Molokai, está compuesta por sal marina y carbón vegetal activo (utilizado como digestivo y antitóxico entre otras cosas). Tras un depurado proceso, logran una sal de grano grueso, brillante y con una textura crujiente. Proporciona un sabor salado limpio, ligeramente ahumado, su aroma puede parecer sulfurado y su presentación en el plato, para acabados de pescados o mariscos (genial con *carpaccios*), patatas o carnes, siempre buscando el contraste de colores, resulta elegante y exótica.

<sup>2</sup>Receta en este mismo libro.

- Perejil
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar el pescado, quitándoles las tripas y cocerlo en una cazuela con agua y sal.
2. Agregar la cebolla pelada y triturada, las zanahorias cortadas en rodajas, el diente de ajo pelado y triturado con el perejil, y el laurel atado con el tomillo. Salpimentar.
3. Cuando esté cocido, escurrir, reservar el caldo, retirar las pieles y espinas del pescado y machacar la carne en un mortero. Rehogar el pescado machacado en una sartén con un poco de aceite caliente.
4. En una olla con el caldo del pescado echar la pasta del pescado junto con el vino, el azafrán y el pimentón; dejar cocer a fuego muy suave durante 30 minutos.
5. Servir la sopa en cuencos de barro sobre una rebanada de pan tostado.

## 9. Sopa de ajo al horno

### Ingredientes:

- 300 gr. de pan del día anterior
- 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de pan rallado
- ½ cucharada de pimentón dulce
- 3 huevos
- 1 litro de agua
- Aceite de oliva
- Sal



### **Elaboración:**

1. Cortar el pan en rebanadas. Pelar los ajos y dejarlos enteros.
2. Calentar el agua en una olla y tostar el pan en el horno.
3. Dorar ligeramente los ajos en una cazuela de barro con aceite hirviendo. Retirar. En el mismo aceite poner el pan y el pimentón. Sazonar y verter el agua hirviendo.
4. En un mortero machacar los ajos y ponerlos en la cazuela. Dejar a fuego lento unos 25 minutos. Mientras, batir los huevos.
5. Transcurrido el tiempo, trasladar la sopa a una cazuela refractaria. Añadir los huevos batidos y espolvorear con el pan rallado. Poner la sopa en el horno para que quede dorada. Servir muy caliente.

## **10. Sopa de queso a la cerveza**

### **Ingredientes:**

- 350 g de queso Gouda rallado
- 1 lata de puré de tomate
- ½ cucharadita de mostaza
- 2 cucharaditas de salsa picante
- 2 yemas de huevo
- Pan tostado
- Sal
- Pimienta

### **Elaboración:**

1. Calentar la cerveza hasta el punto de ebullición. Agregar el queso rallado y dejar sobre el fuego, removiendo suave y constantemente hasta que el queso se haya derretido.

2. A continuación, agregar el puré de tomate y sazonar al gusto con sal, pimienta recién molida, la mostaza y la salsa picante. Agregar las yemas de huevo y batir todo junto.
3. Repartir la sopa en platos (o tazas) y acompañar con unas finas rebanadas de pan tostadas.

## 11. Sopa de rape

### Ingredientes:

- 500 gr. de rape
- 500 mililitros de tomate triturado y tamizado
- 125 gr. de cebolla
- 100 gr. de pan
- 50 gr. de almendras peladas y tostadas
- 200 mililitros de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Azafrán
- Pimienta
- Sal
- Agua

### Elaboración:

1. Limpiar el rape, cortándolo en trocitos y reservar el hígado. Freír la cebolla en aceite junto con los ajos y el tomate y el perejil.
2. Dejar cocer el sofrito durante unos minutos y añadir el pescado, dos litros de agua, sal y pimienta.
3. Dejar cocer durante una hora aproximadamente.

4. Pelar y tostar las almendras: poner un cazo un poco de agua cuando rompa a hervir añadir las almendras enteras, dejar en el agua caliente unos cinco minutos. Retirar del fuego, entibiar y retirarles la piel. En una sartén con un poco de aceite, tostar ligeramente las almendras.
5. Picar en el mortero el hígado de rape, junto a las almendras, un diente de ajo, el azafrán y unas gotas de aceite. Añadir un poco del caldo que estamos preparando, mezclar bien y agregar a la sopa.
6. Dejar cocer otros 30 minutos más y servir bien caliente, acompañadas de unas rebanadas finas de pan frito.

## 12. Sopa de verduras

### Ingredientes:

- *Caldo:*
  - 3 nabos
  - 150 gr. de acelgas
  - 1 bulbo de hinojo
  - 1 ramita de apio
  - 1 puerro
  - Pimienta
  - sal
- *Guarnición:*
  - 100 gr. de verduras; nabo, puerro, zanahoria, etc.
- Aceite de oliva virgen



### Elaboración:

1. Limpiar y trocear todas las verduras para preparar el caldo.
2. Cocerlas en agua hirviendo a fuego medio durante 30 minutos. Salpimentar, colar, poner en la cazuela y dar un último hervor.

3. Pelar las verduras de la guarnición, cortar en juliana y freír hasta que estén crujientes.
4. Servir con el caldo.

### 13. Almejas con setas

#### Ingredientes:

- 500 gr. de almejas
- 1 Kg. De setas
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos
- 2 dientes de ajo
- ½ guindilla
- Azafrán
- Perejil
- 1 copa de vino blanco seco
- Aceite
- Sal



#### Elaboración:

1. Limpiar las almejas.
2. En una cazuela con aceite, hacer un sofrito con la cebolla, los pimientos, los ajos, el azafrán y el perejil, todo picado con anterioridad.
3. Después añadir las setas, la copa de vino y la media guindilla. Sazonar.
4. Mezclar y agregar las almejas que deberán cocer hasta que se abra,
5. Servir inmediatamente.

## 14. Gambas con salsa agridulce

### Ingredientes:

- 3 pimientos picantes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gr. de gambas
- Crema de leche
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 6 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Pimentón al gusto
- El zumo de una naranja

### Elaboración:

1. Trinchar las guindillas muy finas, la cebolla y los ajos.
2. Cortar los tomates a cuartos.
3. Pelar las gambas y aclararlas en agua fría. Escurrir y secar.
4. En una sartén grande poner a calentar aceite y rehogar las guindillas, la cebolla y el ajo durante unos tres minutos.
5. Añadir después los tomates, rehogarlos y agregar las gambas.
6. Saltear unos instantes y añadir la crema de leche, el zumo de limón y el azúcar, la sal, y el pimentón.
7. Rehogar bien y añadir el zumo de naranja.
8. Dejar cocer a fuego lento hasta que las gambas estén en su punto.
9. Servir calientes inmediatamente.

## 15. Ostras fritas

### Ingredientes (para seis personas):

- 36 ostras grandes
- 1 limón
- 2 huevos
- Harina
- Aceite



### Elaboración:

1. Abrir las ostras y separarlas de sus valvas.
2. Rociarlas con el zumo de limo, bañarlas con el huevo batido y rebozarlas con la harina.
3. Freírlas en abundante aceite caliente hasta que se doren por ambos lados.
4. Colocar nuevamente cada ostra en su concha y servir acompañadas de salsa especiada.

**Nota:** Salsa especiada en este mismo recetario.

## 16. Budín de puerros y gambas

### Ingredientes:

- 6 huevos
- 2 vasos de nata líquida
- 400 gr. de puerros
- 200 gr. de gambas
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva

- Agua
- Sal

### Elaboración:

1. Poner un recipiente con un poco de aceite y rehogar los puerros troceados y las gambas peladas durante unos 4 minutos a fuego fuerte.
2. Batir los huevos y añadir la nata, nuez moscada, sal y pimienta. Mezclar con los puerros y las gambas, fuera del fuego.
3. Engrasar un molde, echar la mezcla y meter al horno durante 12 minutos a potencia máxima.
4. Cuando esté listo, conectar el grill del horno durante unos minutos para dorar al gusto. Dejar enfriar y desmoldar en una fuente.
5. Presentación: cubrir con salsa mayonesa o salsa rosa, adornar con unas aceitunas verdes, unas tiras de pimiento morrón y unas gambas cocidas pero enteras (sin pelar).

## 17. Calabacines rellenos de pescado

### Ingredientes (para ocho personas):

- 3 calabacines
- *Para el relleno:*
  - ½ cebolla
  - 1 diente de ajo
  - 2 tomates
  - 300 gr. de pescado blanco
  - 50 mililitros de aceite de oliva virgen
- *Para la bechamel:*
  - 25 gr. de harina
  - 25 gr. de mantequilla

- 3 decilitros de leche
- Sal
- Nuez moscada
- *Para espolvorear:*
  - 40 gr. de queso rallado

### **Elaboración:**

1. Lavar los calabacines y cortarlos en cuatro trozos grandes. Retirar la pulpa con la ayuda de una cuchara y reservar aparte.
2. Sumergirlos en agua hirviendo durante un minuto.. refrescar con agua fría y escurrir sobre un paño
3. Retirar las espinas y cortar en dados el pescado.
4. Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo. Pelar, despepitar y cortar en dados los tomates. Picar también la pulpa del calabacín reservada. Sofreír en una sartén con aceite.
5. Incorporar el pescado y seguir la cocción durante unos minutos más, apartar y rellenar los calabacines con esta farsa. Reservar en una bandeja de horno.
6. Encender el gratinador del horno.
7. Mientras confeccionar la bechamel: en una cazuela, sofreír la harina con la mantequilla hasta que esté ligeramente tostada. Incorporar poco a poco la leche, añadir la sal y la nuez moscada y remover sin parar con las varillas.
8. Cuando la bechamel haya espesado, napar los calabacines y espolvorear con el queso rallado.
9. Gratinar en el horno durante unos minutos y servir.

## **18. Endibias braseadas con mejillones**

### **Ingredientes:**

- 4 endibias

- 2 kg. de mejillones
- 2 rebanadas pan molde
- ¼ litro de vino blanco seco
- ½ bote de nata para cocinar
- Romero
- Hinojo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal



### Elaboración:

1. Limpiar los mejillones y ponerlos en un cazo al fuego con el vino y las hierbas. Cuando estén abiertos, colarlos, reservar el caldo y quitarles las conchas.
2. Cortar las endibias en tiras y rehogarlas en aceite unos minutos. Añadir el caldo de los mejillones y la nata y cocerlas durante 10 minutos removiendo de vez en cuando.
3. Luego agregar los mejillones y sazonarlo con sal y pimienta.
4. Cortar el pan en dados, freírlos ligeramente en aceite y repartirlos sobre las endibias.

## 19. Tomates rellenos de queso y jamón

### Ingredientes:

- 4 tomates grandes, maduros pero firmes
- 3 cucharadas de nata para cocinar
- 100 gr. de queso gruyer
- 100 gr. de jamón cocido en lonchas gruesas
- 3 huevos
- 1 cucharada perejil picado

- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Lavar los tomates y cortarles el tercio superior; con una cucharilla vaciarlos un poco y dejarlos escurrir, boca abajo, encima de papel absorbente.
2. Cortar el jamón en daditos.
3. Batir los huevos, añadir la nata y el queso rallado, el perejil picado y el jamón; sazonarlo con sal y pimienta.
4. Rellenar los tomates con esta preparación y colocarlos en una fuente de horno untada ligeramente con aceite.
5. Dejarlos en el horno hasta que el relleno se haya cuajado 8 ó 10 minutos.
6. Servir.



## 20. Ensalada de berenjenas y champiñones

### Ingredientes:

- 4 guindillas
- 2 cebollas medianas
- 25 gr. de azúcar
- 2 berenjenas medianas
- Sal
- Pimienta
- Cilantro
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino
- 1 bote de champiñones en conserva escurridos

- 4 huevos

### Elaboración:

1. Retirar los tallos a las berenjenas y cortarlas en dados de aproximadamente 1 centímetro de lado. Salpimentar y colocar en una fuente para horno.
2. Rocíarlas con el aceite y cocinarlas en horno precalentado a temperatura moderada, removiendo de vez en cuando hasta que estén tiernas pero firmes. Reservar.
3. Picar las cebollas muy finas y rehogar en una sartén a fuego lento. Cuando empiecen a tomar color añadir el azúcar y remover bien hasta que se caramelicé bien la cebolla. Reservar.
4. Rehogar las guindillas troceadas en un poco de aceite y reservar.
5. Batir los cuatro huevos, añadirles una pizca de sal y elaborar ellos un revuelto.
6. Colocar una base revuelto en un plato, colocar encima los champiñones y las berenjenas que previamente se habrán mezclado.
7. Verter por encima la cebolla caramelizada y las guindillas y servir un poco de cilantro por encima.
8. Aliñar con el vinagre.

## 21. Ensalada de codorniz escabechada

### Ingredientes:

- 4 codornices limpias
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 150 gr. de hojas de lechugas variadas
- 50 gr. de espinacas
- 1 granada



- 4 huevos de codorniz
- 2 hojas de laurel
- Sal Pimienta en grano
- 1 decilitro de vino blanco
- ½ decilitro de vinagre
- 1 ½ decilitro de aceite de oliva virgen

### **Elaboración:**

1. En una sartén poner medio decilitro de aceite y sofreír las codornices.
2. Lavar el puerro y la zanahoria, picarlos e incorporarlos a la sartén.
3. Hacer lo mismo con la cebolla.
4. Añadir el laurel, los granos de pimienta y la sal. Dejar dorar todo unos cinco minutos y añadir el vino blanco y el vinagre.
5. Lavar y poner en remojo las hojas de espinaca y de lechuga, para que estén bien tersas.
6. Partir la granada por la mitad, reservar los granos en un bol y retirara las pieles amarillas.
7. Cocer los huevos de codorniz.
8. Desmigalar las codornices escabechadas.
9. Presentación: En platos individuales, colocar las hojas de espinaca, las de lechuga, la perdiz y las pepitas de granada. Adornar con los huevos de codorniz partidos y aliñar.

## **22. Ensalada de espárragos y aguacate**

### **Ingredientes:**

- 500 gr. de puntas de espárrago verde
- 1 aguacate
- 2 cucharaditas de nueces picadas

- Varios gajos de naranja
- *Para el adobo:*
  - 125 mililitros de aceite de oliva
  - 6 cucharaditas de zumo de naranja
  - 2 cucharaditas de ralladura de naranja
  - 2 cucharaditas de azúcar moreno
  - 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
  - ½ cucharadita de pimienta negra
  - ½ cucharadita de sal

### **Elaboración:**

1. Limpiar los espárragos y retirar la piel más externa con la ayuda de un cuchillo.
2. Cocerlos en un cazo con abundante agua durante unos 10 minutos, hasta que estén tierno. Escurrir y reservar.
3. Elaborar el adobo mezclando bien todos los ingredientes indicados.
4. Colocar los espárragos en una fuente, y recubrir con el adobo, procurando que queden bien impregnados. Tapar y dejar en un lugar fresco durante 1 hora.
5. Retirar los espárragos del adobo y repartirlos en los platos. Pelar y cortar el aguacate en dados y añadir al adobo junto con las nueces, remover.
6. Verter la mezcla sobre los espárragos y decorar con gajos o rodajas de naranja.

## **23. Ensalada de lentejas**

### **Ingredientes:**

- 400 gr. de lentejas
- 100 gr. de aceitunas verdes deshuesadas
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal

#### Elaboración:

1. Limpiar las lentejas y ponerlas en un puchero con agua fría. Cocer lentamente y sazonar con sal poco antes de retirarlas del fuego. Escurrir y dejar enfriar.
2. En una fuente colocar las lentejas y añadir unos trozos de tomate, la cebolla picada, las aceitunas cortadas a rodajas, unas tiras de pimiento rojo.
3. Aliñar la ensalada con el aceite, el vinagre y sal, antes de servir.

#### 24. Ensalada de melón con nueces

##### Ingredientes:

- 1 melón mediano tipo galia
- 2 tallos de apio
- 4 tomates medianos
- 100 gr. de nueces
- 1 lechuga
- 1 lata de leche evaporada
- Aceite de oliva
- Vinagra
- Sal



##### Elaboración:

1. Partir el melón, los tomates y los apios en trozos pequeños y colocarlos en una ensaladera.
2. Machacar las nueces en un cuenco y mezclar con la mitad de la leche evaporada. Verterla en la ensaladera.

3. Aliñar con aceite, vinagre y sal y adornar con unas hojas de lechuga, algunos trozos de nueces antes de servir.

## 25. Ensalada de níscalos

### Ingredientes:

- 250 gr. de judías verdes
- 1 zanahoria grande
- 6 nabos
- 250 gr. de champiñones
- 1 pimiento morrón asado
- 600 gr. de níscalos
- 2 dientes de ajos
- Pimienta
- Perejil
- Vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar las judías, la zanahoria, los nabos y los níscalos. Cocer todo los ingredientes por separado, hasta que estén ligeramente crujientes.
2. Preparara la ensalada mezclando todos estos ingredientes con los champiñones crudos, cortado en láminas.
3. Adornar con tiras de pimiento morrón asado.
4. Para aliñar, preparar una salsa con los dos dientes de ajo machacados, el perejil picado, el aceite, la sal, un poco de pimienta y un chorrito del vinagre.

## 26. Ensalada tibia de guisantes y calamares

### Ingredientes:

- 500 gr. de calamares
- 400 gr. de guisantes
- 2 zanahoria
- 3 cebolletas
- 1 lechuga
- 1 copita de vino blanco
- Vinagre de Jerez
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva

### Elaboración:

1. Limpiar y cortar los calamares en aros muy finos.
2. Cortar las cebolletas en rodajas y rehogarlas en aceite, a fuego muy suave.
3. Añadir el vino blanco y los guisantes. Dejar cocer durante unos cinco minutos.
4. Pasado este tiempo, añadir los calamares, sazonar y dejar cocer durante un cuarto de hora más.
5. Limpiar y cortar la lechuga y la zanahoria en juliana.
6. En una ensaladera, mezclar la lechuga y la zanahoria con los calamares y los guisantes.
7. Aliñar con aceite y vinagre, añadir la pimienta y servir.

## 27. Flanes de pescado con espinacas

### Ingredientes:

- 4 filetes de lenguado
- 150 gr. de champiñones

- 150 gr. de espinacas
- 4 quesitos
- 200 mililitros de nata
- 2 huevos
- Mantequilla
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

#### **Elaboración:**

1. Poner la pimienta y el sumo del limón a los filetes de pescado y forrar con cada uno de ellos un una flanera individual, previamente engrasado con mantequilla.
2. Cocer las espinacas en agua con sal. Escurrir y triturar en la batidora con los quesitos y los huevos. Sazonar con sal y pimienta.
3. Rellenar los moldes con esta mezcla y cocer en el horno al baño María, hasta que estén cuajados (treinta minutos aproximadamente).
4. Limpiar los champiñones, cortarlos en trocitos y rehogarlos en un poco de aceite durante cinco minutos. Añadir la nata y dejar cocer a fuego suave durante otros quince minutos.
5. Pasar esta salsa por la batidora.
6. Presentación: desmoldar los flanes de pescado y cubrirlos con la salsa anterior.

## **28. Espuma de langostinos**

#### **Ingredientes:**

- 400 gr. de langostinos cocidos y pelados
- 150 gr. de queso de untar
- 2 ó 3 cucharadas de mahonesa

- 1 cucharadita de mostaza
- 2 huevos cocidos picados
- ½ vasito de agua
- 1 naranja
- 1 limón
- Sal

#### **Elaboración:**

1. Reservar las cuatro colas de langostinos más grandes y el resto picarlas.
2. Pasar por la batidora el queso, la mahonesa, la mostaza, la sal y el chorrito de agua. Batir todo bien hasta obtener la espuma.
3. Añadir después los langostinos picados y mezcla.
4. Servirlo en copas colocando encima las colas de langostinos abiertas por la mitad.
5. Espolvorear con huevo picado y adornar con rodajas de naranja y limón.

## **29. Hamburguesas de jamón y patata**

#### **Ingredientes:**

- 600 gr. de puré de patata
- 100 gr. de queso Camembert
- 100 gr. De jamón cocido
- ½ litro de leche
- ½ vaso de nata líquida
- 1 huevo
- Mantequilla
- Aceite
- Pimienta blanca
- Sal

### Elaboración:

1. Preparar el puré de patatas, con leche, sal y un poco de mantequilla o aceite.
2. Añadirle el jamón cocido muy picado y el huevo batido. Mezclar bien, dejar enfriar un poco.
3. Con esa mezcla hacer pequeñas hamburguesas.
4. Freír las hamburguesas en un poco de aceite hasta que estén doradas y reservar.
5. Cortar el queso a trocitos y ponerlo en una sartén junto con la nata, para que se funda a fuego muy suave, durante cinco minutos. Sazonar con sal y pimienta.
6. Napar las hamburguesas con la salsa de queso y servir inmediatamente.

## 30. Rollitos de primavera

### Ingredientes:

- *Para la masa:*
  - 4 claras de huevo
  - 50 gr. de agua
  - 2 cucharadas de maicena
- *Para la salsa:*
  - 1 decilitro de vinagre
  - 75 gr. de azúcar
  - 3 decilitros de caldo de ave
  - Un cucharadita de maicena
  - Ketchup
- *Para el relleno:*
  - 100 gr. de col
  - 100 gr. de brotes de soja
  - 2 zanahorias



- 100 gr. de judías verdes
- 1 diente de ajo
- 1 pastilla de caldo de carne
- Aceite para freír
- Sal

### Elaboración:

1. Prepara la masa mezclando la clara de huevo el agua y la maicena. Dejar reposar y formar obleas en una sartén pequeña. Reservar.
2. Seguir con el relleno, rehogando toda la verdura cortada en juliana. Añadir un poco de caldo concentrado para resaltar el sabor. Escurrir y enfriar.
3. Rellenar las obleas con la verdura y cerrar en forma de rollitos o saquitos. Freír en aceite abundante y caliente.
4. Prepara la salsa agridulce. Para ello, mezclar el azúcar, el vinagre, la sal y el caldo. Hervir. Espesar con la maicena diluida en vinagre o caldo y añadir kétchup para dar color.

## 31. Alubias pochadas con chorizo

### Ingredientes:

- 600 gr. de judías pochadas desgranadas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 100 gr. de tocino fresco
- 1 tomate
- 100 gr. de chorizo
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de aceite
- Agua

- Sal

### Elaboración:

1. Poner a cocer las alubias pochadas en una cazuela con agua. Añadir la cebolla partida en cuatro trozos, las zanahorias peladas, el tocino, el tomate, el chorizo, el pimiento verde partido por la mitad, el aceite y sal.
2. Poner la cazuela al fuego y, cuando comience a hervir, tapar y dejar a fuego suave durante una hora y media., vigilando que no deje de hervir.
3. Una vez todo cocido, retirar todos los ingredientes y cortarlos en trozos pequeños. Retirar la piel del tomate y del pimiento.
4. Mezclar todo de nuevo y servir bien caliente.

**Nota:** La alubia pocha es una legumbre de gran tamaño, alargada y de color verde pálido. Su temporada es muy corta: fresca sólo se la puede comprar unas semanas a finales de verano, si bien, fuera de temporada se las puede encontrar congeladas o envasadas al natural.

## 32. Judiones con codorniz

### Ingredientes:

- 600 gr. de judiones
- 2 codornices
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 clavo de olor
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas



- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Poner los judiones a remojo la víspera. Escurrir y ponerlos en una cazuela con cebolla pinchada con el clavo, el laurel, la zanahoria pelada y entera. Cubrir con agua y poner a cocer a fuego suave.
2. Cuando comience a hervir añadir un chorrito de agua fría y seguir cocinando durante 30 minutos.
3. Cuando estén a mitad de cocción, retirar la cebolla y la zanahoria.
4. Poner una sartén al fuego con dos cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar una codorniz entera y limpia. Freír entre 8 y 10 minutos cada codorniz.
5. Pelar y picar menuda la otra cebolla y rehogar en una sartén con el resto del aceite, cuando esté transparente, añadir los ajos pelados y picados, , dorarlos, añadir el tomate picado y el pimentón; remover rápidamente y añadir a la cazuela junto con la codorniz. Sazonar y dejar cocinar hasta que los judiones estén tiernos.
6. Servir con la codorniz troceada.

## 33. Guisantes con butifarra

### Ingredientes:

- 1 kg. de guisantes frescos
- 100 gr. de panceta
- 100 gr. de butifarra blanca
- 100 gr. de butifarra negra
- 100 mililitro de aceite de oliva
- 200 mililitro de vino blanco
- 1 hoja de laurel

- Pimienta
- Sal

#### **Elaboración:**

1. Cortar la panceta en cuadraditos pequeños y la butifarra en rodajas
2. Poner todos los ingredientes en una cazuela a fuego lento y tapparla con un plato, boca arriba, con un poco de agua en su interior. Cocer removiendo de vez en cuando. Moviendo la cazuela (no una cuchara).
3. Pasados unos 30 minutos, retirar la cazuela del fuego comprobando previamente que los guisantes hayan quedado en su punto.
4. Servir caliente.

### **34. Garbanzos guisados con setas de temporada**

#### **Ingredientes:**

- 200 gr. de garbanzos cocidos
- 200 gr. de setas
- 2 dientes de ajo
- 2 ó 3 ramitas de hierbas aromáticas
- 100 gr. de tocino
- 1 decilitro de aceite de oliva virgen

#### **Elaboración:**

1. Lavar las setas minuciosamente con agua, dejar escurrir y trocear.
2. A continuación, pelar y picar finamente los dientes de ajo.
3. Lavar y picar las hierbas aromáticas.
4. Lavar y escurrir los garbanzos, si son en conserva.
5. Después, laminar el tocino
6. Calentar una sartén amplia con el aceite y dorar los ajos.

7. Luego incorporar las setas, las hierbas aromáticas, salpimentar al gusto y rehogar durante unos minutos.
8. Añadir los garbanzos y el tocino.
9. Rectificar el punto de sal y freír durante cinco minutos, aproximadamente.
10. Retirar del fuego, repartir en los platos y servir.

### **35. Olla valenciana**

#### **Ingredientes:**

- 250 gr. de garbanzos
- 250 gr. de aleta de ternera
- 250 gr. de morcillo de ternera
- 1 hueso de ternera
- 1 hueso de jamón
- 100 gr. de tocino fresco
- 2 chorizos curados
- 250 gr. de carne de gallina
- 2 morcillas de cebolla
- 2 morcillas de las llamadas de cocido
- 200 gr. de judías verdes
- 100 gr. de zanahorias
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 100 gr. de col de hoja rizada
- 4 patatas medianas
- Azafrán
- Sal
- 4 litros de agua

### Elaboración:

1. Poner en remojo los garbanzos durante 12 horas. Raspar las zanahorias. Pelar las patatas, el nabo y la chirivía. Despuntar las judías verdes.
2. Poner una olla con el agua al fuego, incorporar la carne, los huesos, la gallina, el chorizo, y el tocino. Cuando empiece a hervir, añadir los garbanzos y a continuación, la zanahoria, el nabo y la chirivía.
3. Cuando hay hervido hora y media, añadir la col, las patatas, las judías verdes y las morcillas. Rectificar de sal, añadir un pellizco de azafrán y cocer 45 minutos más. Retirar la carne, las verduras y los garbanzos y colar el caldo.
4. Servir separadamente el caldo; la carne, el chorizo y las morcillas; y las verduras.

## Segundos platos de pescado

### 36. Atún aromático

#### Ingredientes:

- 600 gr. de atún o bonito en rodajas
- 1 cebolleta
- 2 tomates maduros
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de orégano
- Unas hojas de albahaca
- 1 hoja de laurel
- ½ vaso de caldo de pescado
- 1 cucharada de harina
- Aceite
- Sal



### **Elaboración:**

1. Cortar las rodajas de atún en cuartos y sazonar con sal gorda.
2. Picar la cebolleta y el tomate y sofreírlos en un poco de aceite de oliva. Sazonar y añadir el tomillo, el orégano y el laurel.
3. Cuando esté todo bien rehogado, agregar la harina y seguir rehogando. Mojar con el caldo de pescado, echar la albahaca picada y déjalo reducir durante unos minutos.
4. Freír el atún en una sartén con aceite caliente e incorporarlo a la cazuela. Dejar que se haga un minuto y servir.

## **37. Atún encebollado**

### **Ingredientes:**

- 1 kg de atún
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 decilitro de aceite de oliva virgen
- 2 decilitros de vino blanco
- 1 decilitro de vinagre
- 1 clavo de olor
- 8 ó 10 granos de pimienta
- Pimienta molida
- Sal

### **Elaboración:**

1. Pelar y cortar en juliana fina la cebolla. Pelar y picar el diente de ajo. Calentar una olla con el aceite de oliva, incorporar la cebolla y el ajo, rehogar a fuego bajo hasta que la cebolla esté transparente.

2. Incorporar el vino, el clavo y los granos de pimienta. Dejar cocer unos minutos y regar con el vinagre; cocer a fuego suave durante 10 minutos más.
3. Retirar la olla del fuego. Salpimentar y añadir el atún, remover y retirar del fuego. Tapar la olla y reservar durante 15 minutos, destapar y servir el atún en los platos junto con la cebolla.

### 38. Bacalao con salsa de pimientos verdes

#### Ingredientes:

- 4 tajadas de bacalao desaladas
- 2 pimientos rojos asados y pelados
- 4 pimientos verdes
- 1 cebolleta
- 4 dientes de ajo
- ½ guindilla roja
- Aceite de oliva



#### Elaboración:

1. Freír en una sartén con aceite el ajo fileteado y la guindilla troceada.
2. Después añadir las tajadas de bacalao, ya desaladas, y freírlas durante unos 5 minutos por cada lado, poniéndolas primero con la piel hacia abajo.
3. Aparte, saltear los pimientos verdes y la cebolleta picados y pasarlos por una batidora o pasapurés.
4. Poner la crema de pimientos verdes en el fondo de una fuente o plato, y colocar encima las tajadas de bacalao y los ajos fritos.
5. Decora con los pimientos rojos asados, pelados y en tiras.

### 39. Bacalao fresco al horno

#### Ingredientes:

- 4 trozos de bacalao sin espinas
- 1 cazo de puré de patatas
- Aceite
- Pimienta negra molida
- Queso rallado.
- *Para la mahonesa:*
  - ¼ litro de aceite de oliva
  - 2 huevos
  - 4 dientes de ajo
  - Vinagre
  - Sal
- Para acompañar:
  - Pimientos verdes fritos
- Sal

#### Elaboración:

1. En una fuente de horno agregar un chorro de aceite, colocar encima los trozos de bacalao salpimentados y regarlos con otro poco de aceite. Hornear a 180º durante 20 minutos aproximadamente, hasta que el bacalao esté medio cocinado.
2. Mientras, hacer una mahonesa batiendo en un bol los ajos, el aceite, el huevo, un chorro de vinagre y un poco de sal.
3. Sacar el pescado del horno.
4. Mezclar el puré con la mahonesa hasta obtener una masa homogénea, y cubrir con ella el pescado, retirando previamente el aceite.

5. Espolvorearlo con queso y meterlo en el horno durante otros 5 minutos hasta que el bacalao se termine de hacer.
6. Acompaña el plato con unos pimientos verdes fritos y en tiras.

#### **40. Besugo a la donostiarra**

##### **Ingredientes:**

- 1 besugo de 1 ½ kg. limpio
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 cabeza de ajos
- Un trozo de guindilla seca
- Perejil picado
- Un chorro de vinagre
- Aceite
- Sal
- Agua

##### **Elaboración:**

1. Pelar las patatas y córtalas en lonchas de ½ cm. de grosor. Colocarlas en la placa de horno, junto con los ajos enteros y con piel (reservar dos), la cebolla y el pimiento troceados. Sazonar y añadir un chorro de aceite y medio vaso de agua. Hornear a 180º C durante 20 minutos.
2. Pasado este tiempo, sacar la placa con las patatas del horno y colocar encima el besugo (o el chicharro) limpio y sazonado. Mojar con un poco de agua y hornear nuevamente a la misma durante unos 18 minutos. Cuando el besugo esté perfectamente asado, abrirlo por la mitad retirando las espinas.

3. Aparte, filetear dos dientes de ajo y trocear la guindilla. Preparar con ellos un sofrito con aceite de aceite y verterlo sobre el besugo, al que se habrá añadido previamente un chorro de vinagre.
4. Servir con las patatas.

#### 41. Besugo de Navidad al cava

##### Ingredientes:

- 1 besugo de 1 kg aprox. (limpio y preparado para cocinar)
- 200 gr. de setas
- 1 puerro mediano
- 1 patata grande
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 25 gr de mantequilla
- 1 limón
- 1/2 litro de cava
- Pimienta blanca
- Sal
- Perejil picado



##### Elaboración:

1. Pelar y picar el puerro en juliana fina (la parte blanca y la verde). En una sartén con aceite y una pizca de sal rehogar el puerro hasta que quede transparente, removiendo con una cuchara de madera para que no tome color. Añadir el cava y dejar reducir a fuego suave destapado durante diez minutos.
2. Pelar la patata y lavarla; cortar en láminas muy finas y reservar en un cuenco con agua.

3. Limpiar los champiñones, retirando el tallo arenoso y pasando por agua rápidamente para eliminar bien la arena. Secar con un paño y laminar. Saltear en una sartén con la mantequilla y el ajo picado hasta que suelten toda el agua; sazonar con sal y pimienta; retirar del fuego.
4. Salpimentar el besugo, previamente lavado y secado con un paño; y hacer tres cortes transversales e introducir una rodaja de limón en cada una de ellas. Cubrir una besuguera con el puerro rehogado y escurrido (utilizar una espumadera y guardar el caldo de cava).
5. Colocar encima las láminas de patata y después el besugo. Rociar con el resto del limón y colocar los champiñones alrededor. Introducir en el horno precalentado a 200 °C y regar con el caldo de cava poco a poco hasta que el pescado esté hecho, aproximadamente unos 25 minutos.

## 42. Besugo relleno

### Ingredientes:

- 1 besugo
- 100 gr. de jamón
- 50 gr. de pasas
- 12 almendras
- 1 cucharada de piñones
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 patatas
- 1 pastilla de caldo
- 2 huevos
- 1 limón
- Un chorrito de vino blanco
- 1 ramita de perejil

- Sal

### Elaboración:

1. Disolver la pastilla de caldo en  $\frac{1}{4}$  de litro de agua caliente.
2. Abrir el besugo por la mitad, de arriba abajo, y retirar la espina central.
3. Cocer un huevo, batir el otro como para una tortilla y reservarlos.
4. Trinchar el jamón en trozos pequeños, el huevo duro, las almendras y el perejil.
5. Mezclar todo esto con una cucharada de pan rallado, el huevo batido, los piñones y las pasas. Una vez bien mezclado todo rellenar el besugo con esta preparación, cerrarlo y sujetarlo con palillos, clavados de forma transversal. Sazonar el besugo con sal.
6. Después de pelar las patatas, cortarlas en discos un poco gruesos y ponerlas en una fuente para horno. Colocar encima el besugo y rociarlo con aceite, el vino, el caldo y el zumo de limón. Espolvorearlo todo por encima con el resto de pan rallado.
7. Ponerlo al horno moderado durante 30 ó 45 minutos, durante la cocción rociarlo de vez en cuando con su propio jugo.

### 43. Besugo relleno de frutos secos

#### Ingredientes:

- 1 besugo
- 100 gr. de setas
- 50 gr. de pasas
- 50 gr. de almendras
- 20 gr. de piñones
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 limón
- 1 huevo crudo



- 1 vasito de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

### Elaboración:

1. Quitar la cabeza al besugo, abrir por el vientre y retirar la espina central (lo puede hacer el pescadero).
2. Remojar las pasas 15 minutos en un bol con agua caliente. Escurrir las pasas y mezclarlas con las setas cortadas en tiras, las almendras y el perejil picados, los piñones, una cucharada de pan rallado y el huevo batido.
3. Rellenar el besugo con esta mezcla, coser el vientre y sazonar. Espolvorear con el pan rallado restante, y colocar en una fuente de horno.
4. Rociar el pescado con un chorrito de aceite, verter el vino, un chorrito de agua y el zumo de limón.
5. Hornear durante 30 minutos a 200º C.
6. Una vez asado, recuperar el jugo de la placa del asado y pasarlo por el colador junto con los restos que hayan quedado del asado en la placa.
7. Reducir esta salsa aligerando con un poco de caldo de pescado si hiciese falta y ligado con un poco de maicena, ponemos a punto de sal.
8. Presentar el pescado entero con parte de la salsa y el resto de la salsa en una salsera.
9. Se trocea como si fuesen rodajas con cuidado de no romper el relleno y se sirve acompañado de la salsa de la salsera.

## 44. Caballa y mejillones en vinagreta caliente

### Ingredientes:

- 4 caballas de 400 gr. cada una

- 16 mejillones
- Aceite
- Vinagre
- 1 tomate
- ½ vaso de jerez
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Perejil picado
- Agua

#### **Elaboración:**

1. Pedir al pescadero que filetee las caballas. Salar los filetes.
2. Hacer una mezcla con 8 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de vinagre, el jerez, el ajo picado y el pimentón.
3. Rociar con ello las caballas y meterlas en el horno a 180º durante 8 minutos.
4. Cortar el tomate en lonchas finas y cubrir con ellas el fondo de una fuente. Sazonar y poner encima las caballas. Coloca también la carne de los mejillones, que se habrán abierto en un poco de agua.
5. Por último, ligar la vinagreta de la placa del horno en una sartén, añadiendo un poco de vinagre y perejil picado, y rociar con ella el pescado.

#### **45. Calamares a la vinagreta negra**

##### **Ingredientes:**

- 2 calamares grandes
- 2 cebolletas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre

- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Agua.

#### Elaboración:

1. Limpiar los calamares, reservando las tintas, eliminando los tentáculos que se reservarán para otra receta (congelados).
2. Por otra parte, cortar la cebolleta en juliana y ponerla a rehogar en aceite. Cuando esté en su punto, incorporar la tinta con un poco de agua y dejar reducir al fuego durante 5 minutos.
3. Después, escurrir bien y poner en el plato.
4. En una sartén poner aceite, y cuando esté bien caliente echar con cuidado los calamares cortados en tiras. Cuando ya estén fritos, retirar y pasar al plato. Rociar con vinagre.
5. Con el aceite sobrante de freír los calamares, haz un sofrito con el ajo fileteado.
6. Antes de presentar a la mesa, poner el sofrito por encima y el ajo frito adornando.



#### 46. Calamares al vino blanco

##### Ingredientes:

- 4 calamares limpios
- Relleno:
  - 1 cebolleta
  - 1 diente de ajo
  - 100 g de jamón cocido

- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 huevo
- Aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 ½ vaso de salsa de tomate
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Limpia los calamares y reserva.
2. Para preparar el relleno, picar en juliana la cebolleta y el ajo y rehogarlos en una sartén. Añadir los tentáculos y las alas de los calamares picados y saltear durante unos minutos. A continuación, agregar el jamón y las rebanadas de pan, todo picado, y saltearlo durante 2 ó 3 minutos.
3. Retirarlo del fuego y añadir un huevo, mezclándolo todo bien.
4. Rellenar con esta mezcla los calamares y colocarlos, salpimentados, en una fuente resistente en el horno. Regarlos con la salsa de tomate y el vino blanco. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 45 minutos a 180°.

**Nota.** También se pueden saltear los calamares rellenos en aceite de oliva para dorarlos un poco antes de ponerlos en la placa de horno.

## 47. Carpaccio de atún

### Ingredientes:

- Atún rojo
- Aceite de oliva
- Sal
- Limón
- Especias al gusto, como perejil seco, orégano o menta seca.

### Elaboración:

1. Trocear el atún en láminas muy finas, casi transparentes (se corta mejor un poco congelado).
2. Poner en crudo en un plato o bandeja plana y sazonar al gusto con sal y las especias elegidas.
3. Añadir un chorrito de aceite de oliva y limón.



**Nota:** Se puede adornar con láminas de queso en el centro, preferiblemente queso curado o parmesano.

## 48. Carrilleras de rape con calabacín

### Ingredientes:

- 800 gr. de carrilleras de rape
- 4 obleas de pasta brick
- Un vaso de aceite de oliva virgen
- El zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- Pimienta
- Sal
- Aceite para freír.
- Para la crema de calabacín:
  - 1 calabacín
  - 1 patata
  - ½ litro de agua

- Aceite
- Sal

### **Elaboración:**

1. Cortar el rape en tiras gorditas, salpimentarlo y marinarlo durante 1 hora en el aceite de oliva, el zumo de limón, el perejil y el ajo machacado.
2. Cortar las obleas de *brick* en tiras largas y anchas. Enrollar el rape con la oblea y freírlo en aceite caliente.
3. Para hacer la crema, poner a cocer el calabacín (si está muy tierno no hace falta pelarlo) y la patata pelada y troceada. Cuando esté tierno, pasarlo por la batidora y añadir un chorro de aceite.
4. Verter la crema en el fondo de una fuente y colocar encima los rollos de rape.
5. Servir

## **49. Emperador con romesco**

### **Ingredientes:**

- 4 filetes de emperador
- 4 ñoras
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan de molde
- 10 almendras
- 2 decilitros de aceite de oliva virgen
- Hojas de lechuga
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Para hacer la salsa romesco poner las ñoras cubiertas con agua 2 horas. Pelar y picar los ajos y trocear el pan. Machacar ligeramente las almendras peladas.
2. Calentar dos cucharadas de aceite en la sartén e incorporar los ajos, el pan las almendras y la carne que habremos sacado de las ñoras. Cocinar durante 2 ó 3 minutos. Retirar del fuego, salpimentar y triturar con el resto del aceite de oliva.
3. Calentar una sartén al fuego con el aceite, salpimentar los filetes de emperador y hacer en la sartén, primero durante 2 minutos por una cara y otros dos por la otra.
4. Retirar y servir con la salsa de romesco y hojas de lechuga.

## 50. Falúa de atún

### Ingredientes:

- 1 Kg. de atún fresco
- Plátanos verdes (muy verdes, que cueste pelarlos y estén duros) o plátanos machos
- 1 cabeza de ajos
- Puré de tomate
- 1 ó 2 ñoras
- 1 Cebolla
- Vino blanco semiseco
- ½ vasito de vinagre de Módena
- Pimienta blanca recién molida
- Aceite de oliva
- 1 limón
- Sal

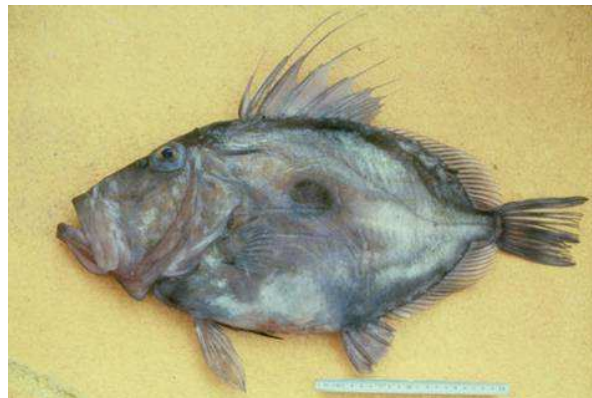
### Elaboración:

1. Pelar los plátanos con un cuchillo dando un corte a lo largo y abriendo la cáscara, se cortan en tacos de 1 ½ ó 2 cm. de grosor, se ponen en remojo con agua y un poco de sal y limón.
2. Freír los tacos ligeramente para ablandarlos un poco, retirar y escurrir de aceite. Aplastar con el culo de una botella o vaso, se vuelven a freír hasta que estén dorados. Cuidado de no quemarlos pues varía el sabor. Reservar los plátanos fritos.
3. Dorar el atún ligeramente en un sofrito con los ajos, cebolla picadita, la pimienta, sal y las ñoras sin semillas. Añadir añade el puré de tomate y el resto de ingredientes: Corregir el punto de sal y que quede un punto picante. Cocinar hasta que el atún esté bien cocinado.

## 51. Filetes de gallo al hinojo

### Ingredientes:

- 4 gallos de ración
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 cebolla o cebolleta
- 1 vasito de vino blanco
- Hinojo fresco
- Aceite
- Sal
- Para acompañar:
  - 200 gr. de judías verdes cocidas.



### Elaboración:

1. Limpiar los gallos y sacar los filetes.

2. Limpiar la verdura y cortarla en juliana y saltearla en un sartén con un poco de aceite.
3. En una tartera, colocar *la verdura rehogada* y poner encima los filetes de gallo. Sazonar y *rociar* los filetes con un chorrito de aceite, espolvorearlos con el hinojo picado y regar con el vaso de vino blanco.
4. Meterlo todo en el horno a 200º durante 8 minutos
5. Pasado este tiempo, servir colocando los filetes sobre una cama de verduras y acompañarlos con unas judías verdes salteadas en aceite bien caliente.

## 52. Gallo relleno de espárragos

### Ingredientes:

- 16 filetes de gallo
- 32 espárragos verdes
- 2 patatas
- Aceite
- 4 nueces de mantequilla
- 2 zanahorias cocidas
- Caldo de pescado
- Agua
- Sal

### Elaboración:

1. Separar la parte dura de los espárragos y el resto cocerlo en agua con un poco de sal y un chorro de aceite. Cuando lleve unos minutos cociendo, retirar las yemas para rellenar los filetes y lo demás dejarlo cocer hasta que esté bien tierno.
2. Una vez cocido, preparar una crema, junto con las patatas, cocidas y peladas.

3. Salar los filetes y colocar encima dos yemas de espárrago por filete. Enrollarlos y meterlos en el horno con un trozo de mantequilla y casi cubiertos con caldo de pescado o agua. Hornearlos unos 10 minutos.
4. Pasar la crema de espárragos, hecha anteriormente, por un chino y bañar con ella el fondo de una fuente. Colocar encima los filetes de gallo y acompañarlos con rodajas de zanahoria cocidas.

### 53. Gallo con setas

#### Ingredientes:

- 4 gallos
- 1 cebolla picada
- 1 puerro picado (sólo la parte blanca)
- 1 Kg. de setas (silvestres, de invernadero, champiñones)
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 vaso de nata
- 1 plato de harina
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- Aceite
- Sal

#### Elaboración:

1. Limpia los gallos de escamas y demás. Sazonarlos. Rehogar la cebolla y el puerro con un poco de aceite. En cuanto se dore ligeramente, añadir las setas limpias y fileteadas, dejarlo hasta que esté bien hecho y añadir el caldo y la nata, y dejarlo cocer a fuego suave hasta que espese.
2. Pasar por harina los gallos y freír en una sartén con aceite caliente y dos dientes de ajo.

3. Colocar los gallos en una fuente y salsearlos con la salsa de setas.
4. Por último, espolvorear con perejil picado.

## 54. Hojaldre de salmón

### Ingredientes:

- 500 gr. de salmón en limpio
- 100 gr. de gambas peladas
- 1 cebolleta picada fina
- 1 tomate picado fino
- ¼ litro de bechamel
- 500 gr. de hojaldre
- 1 huevo batido
- Salsa de tomate
- Aceite
- Pimienta
- Sal



### Elaboración:

1. En una sartén con un chorro de aceite, rehogar la cebolleta y el tomate. Pasados 10 minutos, añadir el salmón troceado y las gambas enteras, salpimentadas, y dejar rehogar unos minutos. Agregar la bechamel, mezclar bien y retirarlo del fuego.
2. Aparte, extender el hojaldre y forrar con él un molde desmontable.
3. Rellenar con la mezcla o farsa y cubrir con una lámina de hojaldre como si fuese una empanada.
4. Pintar con huevo y meterlo en el horno caliente a 180º durante 30 minutos.
5. Desmoldar con cuidado y servir acompañado con salsa de tomate.

## 55. Lenguado al horno

### Ingredientes:

- 4 lenguados
- 1 cucharadita de de orégano
- 15 gr. de queso rallado
- 15 gr. de pan rallado
- Perejil
- Ajo
- Aceite
- 1 limón
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar los lenguados dejándoles cola y cabeza.
2. Picar el ajo y el perejil y mezclarlos. Sazonar los pescados y rebozarlos en la mezcla de ajo y perejil.
3. A continuación, colocar los lenguados en una placa de horno, espolvorearlos con pan rallado y queso también rallado y regarlos con un chorrito de aceite. Meter la placa en el horno caliente a 180º durante 15 minutos.
4. Sacar del horno y pasar los lenguados a la fuente de servir.
5. Espolvorear con orégano, regar con el jugo que han soltado en la placa del horno y adornar con limón.
6. Servir.

## 56. Lubina al horno

### Ingredientes:

- 1 Kg. de lubina

- ½ Kg. de patatas
- 1 pimiento verde
- ½ tomate
- 1 cebolla o cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de sidra o vino blanco
- 1 vaso de caldo
- Aceite
- Sal

#### **Elaboración:**

1. Cortar la patata en rodajas finas, y en rodajas algo más gruesas la cebolla, el tomate y el pimiento verde. Ponerlo todo en una fuente de horno con un chorro de aceite y sazonar. Añadir el ajo en láminas y el vaso de caldo. Dejarlo hacer a horno medio durante 20-25 minutos.
2. Salar la lubina ya limpia de escamas y espinas, entera o en rodajas, y colocarla encima de la verdura. Añadir la sidra y meter todo en el horno a 180º durante 15 ó 20 minutos.
3. Servir el pescado acompañado de las patatas y las verduras.
4. Por último, salsear con el jugo de la placa.

#### **57. Merluza en salsa roja**

##### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de merluza
- 300 gr. de almejas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Perejil picado

- Un chorro de vino blanco
- Caldo de pescado ·
- 3 cucharadas de carne de pimiento choricero
- Aceite Harina
- Sal

### Elaboración:

1. En una cazuela de barro, rehogar el ajo y la cebolla, y cuando estén hechos añadir las rodajas de merluza, previamente pasadas por harina. Echar un poco de harina en la cazuela y dejar que se hagan un poco.
2. Dar la vuelta a las rodajas. Cuando la merluza comience a soltar su gelatina, mover la cazuela con un suave vaivén y añadir entonces el vino blanco poco a poco, seguir moviendo y agregar lentamente el caldo de pescado.
3. Cuando la salsa espese un poco, añadir las almejas y la carne (o salsa) de pimiento choricero.
4. Cocer todo a fuego lento durante 8 minutos. Espolvorear con perejil picado y servir.

## 58. Mero a la naranja

### Ingredientes:

- 4 rodajas de mero
- zumo de 2 naranjas
- Agua
- Pimienta
- Sal
- Unas hebras de azafrán
- Zumo de ½ limón
- 3 dientes de ajo



- Aceite de oliva
- 2 cucharaditas de harina de maíz refinada

### Elaboración:

1. En una cazuela con aceite bien caliente, salpimentar las rodajas de mero y dorarlas durante 4 minutos por cada lado junto con los ajos fileteados.
2. Agregar las hebras de azafrán y el zumo de naranja y limón, dejándolo hacer durante unos 8 minutos.
3. Pasado este tiempo, añadir la harina de maíz refinada diluida en un poquito de agua.
4. Darle un hervor para que espese la salsa y sirve.

## 59. Rape a la americana

### Ingredientes:

- 800 gr. de rape limpio
- 1 Kg. de tomates maduros
- 12 carabineros
- 8 langostinos
- 1 vaso de caldo de pescado
- 2 nueces de mantequilla
- 1 vaso de brandy
- 1 rama de estragón fresco
- 3 cebollas
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Aceite
- Sal

### Elaboración:

1. Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo bien picados en una cazuela con aceite. Sazonar, espolvorear con el estragón fresco y rehogar.
2. Trocear dos carabineros con cabeza y añadirselos a la cazuela con las cabezas de los langostinos. Rehogar de nuevo bien.
3. Añadir medio vaso de brandy y flambear. Cuando se apague, agregar el caldo de pescado y dejarlo hacer 30 minutos a fuego lento.
4. Después, triturarlo todo con la batidora y pasarlo por el colador o chino.
5. En otra cazuela, con un poco de mantequilla saltear las colas del resto de los carabineros y los langostinos, pelados y sazonados.
6. Partir en trozos el rape, sazonar y rehogarlo en esta cazuela. Añadir el resto del brandy y volver a flambear.
7. Por último, agregar la salsa americana y guisarlo todo junto 10 minutos a fuego lento.
8. Servir el rape y salsear.

## 60. Rape alangostado

### Ingredientes:

- 1,5 Kg. de rape de la parte ancha
- 100 gr. de pimentón dulce
- Papel de aluminio Y'
- Agua
- *Para la salsa vinagreta:*
  - Aceite
  - Sal
  - Vinagre
  - Ajo
  - Perejil picado



- ½ huevo cocido.
- *Para la salsa rosa:*
  - Mahonesa
  - Tabasco
  - Ketchup
  - Mostaza ·
  - Brandy ·
  - Zumo de naranja o limón.
- *Para el adorno:*
  - 8 langostinos pelados y cocidos
  - Tomate
  - Huevos cocidos

### **Elaboración:**

1. Sazonar el rape limpio y sin espinas. Pasarlo por pimentón para que se impregne bien. Envolverlo en papel aluminio y cocerlo en agua salada durante 10 minutos. Retirar y cortar en rodajas de ½ cm. de grosor.
2. Para servir, en una fuente poner unas hojas de lechuga cortada en juliana. Alrededor, colocar las rodajas de rape y finalmente los langostinos abiertos por la mitad sobre la lechuga.
3. Acompañar con las salsas.

## **61. Rape con almendras**

### **Ingredientes:**

- 8 trozos de rape
- ¼ litro de *fumet* de pescado
- 100 gr. de almendras tostadas
- Pimienta

- 1 nuez de mantequilla
- 1 vaso de nata líquida
- Perejil picado
- Sal

### Elaboración:

1. Salpimentar los filetes de rape y saltearlos en una sartén con un poco de mantequilla. Agregarles el *fumet* de pescado y dejarlos cocer durante 5 minutos.
2. Sacar los trozos de rape ya cocidos y añadir la almendra picada, dejando que el caldo reduzca a 1/3 de su volumen.
3. Entonces, añadir la nata líquida.
4. Para servir, bañar los trozos de rape, previamente calentados y espolvoreados con perejil, con la salsa.
5. Para decorar ponerle almendras tostadas.

## 62. Rape relleno de gambas

### Ingredientes:

- 8 lonchas de rape finas
- 100 gr. de gambas
- Bechamel
- Crema de gambas o mariscos
- 2 dientes de ajo
- Harina
- Pan rallado
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Hacer una bechamel con las gambas troceadas.
2. Aparte, estirar de forma que queden bien finas las lonchas de rape y salpimentarlas.
3. Cuando esté fría la bechamel, rellenar un filete de rape y cubrir con otro. Después, pasarlos con cuidado por harina, huevo y pan rallado y freírlos a fuego no muy fuerte en aceite caliente, donde previamente se habrán dorado ligeramente los dientes de ajo.
4. Para acompañar este plato, prepara una crema de mariscos con las cabezas de gambas y verdura, todo ello muy bien pasado.

### 63. Rodaballo a la gallega

#### • **Ingredientes:**

- 1 rodaballo de 2 Kg. en filetes
- 1 cebolla o cebolleta
- 3 zanahorias
- 1 puerro
- 10 granos de pimienta negra
- 3 clavos
- ¼ litro de vino blanco
- Ramillete de hierbas aromáticas (laurel, romero)
- Sal
- Agua
- *Para la salsa gallega:*
  - ¼ litro de aceite de oliva
  - 6 dientes de ajo
  - 1 cebolla



- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- El zumo de ½ limón
- Sal

### Elaboración:

1. Con la verdura, las hierbas aromáticas, las especias, el vino blanco y el agua hacer un caldo. Sacar las verduras y colar el caldo.
2. Salpimentar los filetes de rodaballo e incorporarlos al caldo corto. Dejar hacer 5 ó 10 minutos aproximadamente.
3. Para hacer la salsa, poner en el aceite la cebolla cortada en aros, el ajo en láminas y el laurel. Sazonar.
4. Cuando esté todo rehogado, a fuego lento, retirar del fuego. Añadir el pimentón, el zumo de limón y un poco de caldo corto (un par de cucharadas).
5. Rehogar y colar la salsa.
6. Servir el rodaballo y salsear.

**Nota:** Se puede acompañar con unas puntas de espárragos, unas patatas cocidas o unas montañitas de puré de calabaza.

## 64. Rodaballo al horno

### Ingredientes:

- 1 rodaballo de 1½ kg aproximadamente
- 2 patatas medianas
- Aceite
- 1 vaso de agua o calda de pescado
- Perejil picado
- 2 dientes de ajo
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar el rodaballo y sazónalo. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
2. Extender las lonchas de patata en el fondo de la placa del horno, previamente untada con aceite.
3. Sazonarlas y colocar el rodaballo encima. Añadir el vaso de agua o caldo y los ajos enteros y aplastados.
4. Hornear a 170º durante 35 o 40 minutos aproximadamente.
5. Servir el rodaballo en una fuente con las rodajas de patata.
6. Por último, calentar el jugo de la placa del horno, espolvorear con perejil picado y salsear el rodaballo.

## 65. Salmón a la miel

### Ingredientes:

- 4 filetes de salmón fresco
- 8 cucharaditas de miel
- El zumo de ½ limón
- Aceite de oliva
- Sal



### Elaboración:

1. Poner en una sartén el salmón con un chorrito de aceite de oliva y sal, a fuego lento.
2. En un cuenco, a parte, mezclar la miel y el limón hasta que la miel esté totalmente líquida.
3. Cuando el salmón esté hecho por dentro subir la temperatura del fuego para que se dore y una vez que lo esté verter sobre el salmón la miel y el limón, dejar que esta también se dore, dar la vuelta al filete para que se impregne bien de la miel y el limón.

4. Dejar en el fuego hasta que adquiriera un color oscuro.
5. Servir.

## Segundos platos de carne

### 66. Civet de jabalí con alioli de membrillo

#### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  Kg. de jabalí
- 2 membrillos maduros
- 1 diente de ajo
- 1 decilitro de brandy
- 1 decilitro de vino tinto
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de harina
- 1 decilitro de caldo de carne
- 2 decilitros de aceite de oliva virgen
- Laurel
- Tomillo al gusto
- Canela en rama
- Pimienta negra
- Sal

#### Elaboración:

1. Limpiar y cortar en rodajas el puerro, la cebolla y las zanahorias.
2. Poner a macerar la carne con el vino, el brandy, el laurel, el tomillo y la rama de canela. Incorporar las verduras. Dejar macerar, al menos, cuatro horas.

3. Paso este tiempo, escurrir la carne, reservar las verduras y colar el vino de la maceración.
4. Trocear la carne y enharinarlo para freírlo por ambos lados en una sartén con aceite durante 3 ó 4 minutos.
5. En el mismo aceite, sofreír las verduras y añadirles el vino de la maceración. Incorporar también el caldo y el jabalí.
6. Dejar cocer hasta que la carne esté en su punto.
7. Retirar y reserva la carne.
8. Después, pasar la salsa resultante por el pasapurés y por el chino. Añadir el jabalí y reservar algunas rodajas de zanahoria.
9. Alioli de membrillo: Pelar y cortar lo membrillos, cocerlos, escurrir y reservar. Picar los ajos, mezclarlo con el membrillo y aplastarlo. Sofreírlo un poco hasta que quede una salsa bien espesa; salpimentar.

## 67. Conejo a la pimienta

### Ingredientes:

- 1 conejo
- 3 cebollas
- 250 gr. de panceta
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- Tomillo
- Orégano
- Perejil
- Sal

### Elaboración:

1. Rehogar 2 cebollas cortadas a cuartos en una cazuela con aceite de oliva. Cuando la cebolla empiece a cocerse añadir el diente de ajo entero y algo de sal.
2. Cortar el conejo en cuartos. Salpimentar y sofreír en una sartén con aceite hasta que la carne cambie de color. Reservar
3. Espesar la fritada con la harina. Añadir los trozos de conejo y la panceta troceada y rehogar durante unos 10 minutos. Añadir la pimienta, el tomillo y el orégano.
4. Incorporar el vino blanco, cubrir con agua y dejar cocer, a fuego lento, durante unos minutos.
5. Hacer una picada de ajo y perejil, mezclar con aceite de oliva (que quede bien espeso) y colocar encima de los trozos de conejo justo antes de servir.

## 68. Filetes de corzo con manzana y castañas

### Ingredientes:

- 1 Kg. de corzo en filetes
- 25 castañas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 80 gr. de mantequilla
- 2 manzanas
- 1 copa de brandy
- 3 decilitros de vino tinto
- Pimienta negra
- Laurel
- Tomillo

- 1 litro de agua
- Sal

### Elaboración:

1. Pelar y cortar las cebollas. Picar también el ajo y todas las hierbas.
2. Disponer el corzo en una gran cazuela de barro o cristal con el vino, el coñac, la cebolla, el ajo y las hierbas. Dejar marinar en la nevera al menos 3 horas.
3. Poner las castañas en remojo en agua durante 2 horas, con un corte horizontal en el centro.
4. Precalentar el horno a 150º C para asar las castañas durante 20 minutos. Dejar enfriar un poco y pelarlas. Reservar.
5. Pelar y cortar las manzanas en cuartos.
6. Sacar el corzo del adobo y secar bien con papel absorbente. En una sartén al fuego, rehogar la carne con la mantequilla unos 5 minutos. Una vez dorado el corzo, salpimentar y agregar las manzanas y las castañas alrededor e incorporar un poco del jugo de la marinada. Cocer a fuego lento unos 20 minutos hasta que esté tierno. No hay que dejar que se seque, si le falta líquido se añade agua o más jugo de la marinada.

## 69. Guiso de ternera con setas

### Ingredientes:

- 1 Kg. de ternera
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 Kg. de setas
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 cebolla

- 1 vaso de vino tinto

### Elaboración:

1. Pelar la cebolla y cortarla, así como los dientes de ajo y el tomate. Preparar un sofrito con las verduras y cuando estén rehogadas, añadir la ternera salpimentada.
2. Añadir las setas, previamente lavadas y escurridas, cuando se observe que la ternera está a punto de hacerse.
3. Después, añadir el vino, el ajo machacado y el perejil; cubrir con agua.
4. Preparar el puré de patatas.
5. Una vez que la carne esté hecha, retirar los trozos de carne y hacer una salsa con la base del estofado, dejar que reduzca un poco.
6. Emplatar todo, carne, salsa y puré de patatas.

## 70. Lechal con hierbabuena

### Ingredientes:

- 2 piernas de cordero lechal deshuesadas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de hierbabuena
- 200 centilitros de vino blanco
- 1 litro de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal



**Elaboración:**

1. Bridar las piernas de cordero dejándolas con forma de cilindro. Con los huesos hacemos un caldo introduciendo los huesos en el horno 30 minutos a 180°. A continuación, ponemos los huesos en una olla con el agua y cocemos hasta que se reduzca el caldo a **una quinta parte** de su volumen original.
2. En una olla *express*, dorar las piernas bridadas con aceite de oliva, retirarlas y salpimentarlas. En ese mismo aceite rehogar la cebolla y el ajo que previamente habremos cortado en *brunoise*<sup>3</sup>.
3. Una vez que la verdura esté blanda incorporamos las piernas, el vino, el caldo y la hierbabuena. Cocer con la olla tapada durante 50 minutos.
4. Quitar las cuerdas con las que hemos bridado las piernas y cortar estas en medallones.
5. -En caso de que la salsa no haya reducido lo suficiente, reducirla hasta que adquiera la densidad deseada.

**71. Lechal con salsa de hierbabuena****Ingredientes:**

- 12 cuartos de cordero lechal
- Manteca de cerdo
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Agua
- Sal
- Sal gorda

---

<sup>3</sup> **Brunoise** es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc. El corte *brunoise* se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo o una ensalada) así como en salsas o rellenos. El corte es similar a la macedonia (cubos de 4 mm de lado) con la diferencia de ser más pequeño.

- Un poco de vinagre
- *Para la salsa de hierbabuena:*
  - ¼ de taza de agua
  - 1/3 de taza de azúcar
  - 1/3 de taza de hierbabuena fresca picada

### Elaboración:

1. *Para la salsa de hierbabuena:* Poner un cazo a fuego lento el agua y el azúcar. Remover hasta que se disuelva. Cuando hierva, bajar el fuego y cocer unos minutos sin remover.
2. Retirar del fuego y mezclar en una salsera con la hierbabuena picada y el vinagre. Reservar
3. Untar la piel de lechazo con un poco de manteca y sazonar (se puede hacer lo mismo con aceite de oliva). Se trata que la piel se haga “costra”.
4. Colocar los cuartos en una cazuela de barro ovalada o en la bandeja del horno. Añadir un vaso grande agua.
5. Introducir en el horno, previamente precalentado a 180º C, y hornear durante 1 ½ hora, aproximadamente. A mitad del asado, preparar un majado en un mortero con los ajos pelados, una pizca de sal gorda y un chorro (no muy grande) de vinagre. Sacar la cazuela del horno, dar la vuelta al lechazo, echar un poco del caldo del asado en el mortero.
6. Remover y repartir por encima de la carne de cordero. Si fuera necesario, añadir un poco más de agua al asado. Volver a introducir la cazuela en el horno y dejar que se termine de hacer.
7. Al final la carne tiene que quedar tostada por fuera y muy jugosa por dentro con salsa en el fondo de la cazuela o de la bandeja.
8. Acompañar con la salsa de hierbabuenas y unos higos confitados.

## 72. Lomitos de ibérico con pomelo

### Ingredientes:

- 700 gr. de cinta de lomo (mejor si es ibérico)
- 3 pomelos amarillos
- 1 pomelo rojo
- 75 mililitros de aceite de oliva
- 25 gr. de mantequilla
- 2 clavos
- 1 cebolla
- 2 vasos de vino moscatel
- Pimienta negra
- Sal
- 2 cucharadas de azúcar moreno o blanco



### Elaboración:

1. Cortar la cinta de lomo a lo largo, y justo por la mitad para lograr dos piezas de igual tamaño. Atar con bramante de cocina alrededor para darle una bonita forma redondeada. Poner los dos lomitos en una fuente pequeña de cristal o loza (que queden apretados) y cubrir con el vino moscatel y los clavos. Dejar 24 horas en maceración.
2. Retirar los lomos de la maceración. Reservar el vino. Salpimentar. En una cazuela con el aceite, sofreír a fuego suave, hasta dorarlos bien, formando una costra fina. Añadir la cebolla muy picadita y rehogar durante diez minutos a fuego suave, incorporando el zumo de dos pomelos y el vino moscatel. Tapar y dejar cocinar 20 minutos más, hasta que la crema esté hecha.

3. Poner los lomos en una tabla y retirar el bramante. Cortar en medallones sesgados de un dedo de grosor y ponerlos sobre una fuente de horno engrasada con mantequilla (formando una línea, ligeramente montados).
4. Decorar por encima con gajos de pomelo fresco y espolvorear ligeramente con azúcar. Gratinar a fuego suave durante cinco minutos, y cuando esté ligeramente caramelizado, cubrir con la salsa tamizada. Servir enseguida bien caliente.

### 73. Lomo al whisky

#### Ingredientes:

- 1 lomo de ½ Kg. de cerdo
- 300 gr. de cebollas pequeñas
- 1 vaso de whisky
- Patatas pequeñas
- Pimienta
- Sal



#### Elaboración:

1. Salpimentar el lomo y ponerlo a freír con las cebollas enteras en una cazuela.
2. Cuando esté dorado, añadir el whisky y dejarlo cocer durante unos 20 minutos a fuego lento.
3. Mientras tanto, limpiar y pelar las patatas. Freírlas a fuego lento.
4. Cuando el lomo esté en su punto, trocear y servir acompañado de las cebollas, las patatas y bañado en su propia salsa.

## 74. Magret de pato, salsa especiada y virutas de parmesano

### Ingredientes:

- 2 magrets de pato
- Virutas de parmesano
- 100 centilitros de jugo de pato ligado
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 1 rama de coriandro o cilantro
- 1 cucharada de miel de mil flores
- Sal
- Pimienta negra de Jamaica



### Elaboración:

1. Triturar toda la mostaza, el ajo, el coriandro y hacer una pasta que se mezcla con la miel de mil flores.
2. Calentar una sartén, salpimentar los magrets, hacer unas incisiones en la grasa de cada magret para que penetre más el calor. Cuando la sartén esté caliente, poner el magret, primero por el lado de la piel y cuando esté tostado darle la vuelta. Recordar que es una carne que tiene que quedar más bien cruda.
3. Una vez la carne hecha, incorporar las especias al gusto y el jugo ligado, darles un par de vueltas y retirar.
4. Una vez emplatado y aún caliente, echar las virutas de parmesano por encima.

**Nota:** Se puede acompañar de manzana salteada, cebollitas glaseadas, pasta fresca.

## 75. Pato braseado en salsa con cebollitas francesas

### Ingredientes:

- 1 pato de unos 2,5 Kg.
- 100 gr. de tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 12 almendras tostadas
- Miga de pan
- 20 cebollitas francesas aproximadamente para la guarnición
- 1 copita de brandy
- ½ copita de agua
- Sal
- Pimienta negra
- Una ramita de ajedrea
- Aceite de oliva



### Elaboración:

1. Limpiar el pato tanto por fuera como por dentro. Para limpiar su interior, se coge un trapo o papel húmedo hasta que queden la carne y los huesos interiores limpios. Untar con aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta, por dentro y por fuera y atar las dos patas.
2. En una cazuela, poner un chorrito de aceite de oliva, los ajos cortados por la mitad y la cebolla partida en cuatro. Una vez que los ajos y la cebolla se han dorado en el aceite de oliva, retirar y reservar. Colocar el pato y una ramita de ajedrea (se puede sustituir por tomillo). Subir un poco el fuego, para que el pato se dore un poco por ambos lados y añadir los tomates sin piel, pepitas y picados.

3. Pasar las almendras por la trituradora, reservar. En un mortero se hace un machacado con las almendras, la miga de pan y la cebolla y los ajos que ya hemos dorado y tenemos reservados. Añadir una copita de brandy y media de agua, mezclar todo bien y rociar el pato con esta mezcla.
4. Se tapa y se deja cocer a fuego suave hasta que el pato esté hecho.
5. Limpiar las cebollitas francesas, manteniéndolas siempre enteras y freírlas en una sartén a fuego muy lento, dándoles de vez en cuando la vuelta para que se doren por todos los lados, durante aproximadamente unos 20 minutos.
6. Colocar el pato en una fuente, quitarle las cuerdas con las que hemos atado las patas y rodearlo con las cebollitas.
7. La salsa se coloca en una salsera.

## 76. Pavo asado con guarnición

### Ingredientes para 6 personas:

- 1 pavo o pavita de unos 3,5 kg
- 3 manzanas
- 10 ciruelas secas sin hueso
- 1 copa de Jerez
- ½ copa de agua
- ½ copa de aceite de oliva virgen extra
- Tomillo,
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar el pavo tanto por fuera como por dentro. Para limpiar su interior, se coge un trapo o papel húmedo y se quitan membranas, etc. Salpimentar por dentro y por fuera.
2. Rellenar el interior del pavo con las manzanas sin la piel ni el corazón, partidas a cuartos, junto con las ciruelas que se han puesto a remojo con agua una hora antes. Utilizar preferiblemente manzana reineta de la clase pequeña. Cerrar el interior del pavo con un palillo y atar sus patas, para que no se abran, mientras se asa.
3. En un mortero, machacar el diente de ajo, hasta que quede totalmente pastoso. Echar la copa de jerez, el agua y el de aceite de oliva, un poco de sal, pimienta y tomillo. Mezclar bien. Colocar el pavo en la fuente para ir al horno. Untar el pavo con un poco de aceite de oliva y rociarlo con un tercio de la mezcla que se ha preparado en el mortero. Reservar el resto.
4. Introducir el pavo en el horno, previamente calentado y hornearlo a una temperatura entre 180 y 200 ° C, entre 2 ó 2 ½ horas aproximadamente.
5. De vez en cuando, rociarlo con la mezcla preparada y darle la vuelta una vez, para que la parte de abajo también quede crujiente. Para que el pavo no se quede seco, rociarlo con la mezcla tantas veces como consideremos necesario.
8. Cuando ya esté hecho, colocar el pavo en una fuente, quitarle las cuerdas con las que se han atado las patas y servir junto a la guarnición escogida, (patatas asadas enteras, puré de manzana, cebollitas francesas, coles de Bruselas, etc.).
9. Acompañar del jugo que ha soltado el pavo al asarse que se sirve en una salsa.

### 77. Picantones asados

#### Ingredientes:

- 4 picantones

- 30 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cebolla mediana
- 200 gr. de arroz
- Tomillo
- 200 gr. de almendras laminadas
- 50 gr. de pasas
- Aceite de oliva
- Agua
- Pimienta
- Sal



### Elaboración:

1. Salpimentar el interior de los picantones e introducir una molita de mantequilla en cada uno de ellos.
2. Colocarlos en una fuente y cocer al horno durante 45 minutos a 18º C, dándoles la vuelta de vez en cuando.
3. A los 10 minutos, añadir dos cucharadas soperas de agua hirviendo, el zumo del limón y cuatro cucharadas de aceite. Ir rociando con su jugo el resto de la cocción.
4. En una cazuela con dos cucharadas de aceite, sofreír la cebolla picada, incorporar el arroz y saltearlo. Verter ¼ litro de agua hirviendo, sal, pimienta y una pizca de tomillo y dejar cocer durante 15 minutos aproximadamente.
5. Disponer el arroz en una fuente, colocar los picantones encima con su jugo y decorar con las almendras y las pasas, previamente remojadas y escurridas.

## 78. Picantones con salsa de yogur

### Ingredientes:

- 4 picantones
- 8 hígados de pollo
- 2 cebollas medianas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- ½ cucharadita de hierbas provenzales
- Pimienta
- Sal
- *Para la salsa:*
  - 3 yogures naturales
  - % cucharadas de crema de leche
  - 1 cucharadita de limón
  - 1 diente de ajo
  - Albahaca
  - Perejil
  - Cebollino
  - Azúcar
  - Pimienta blanca
  - Sal

### Elaboración:

1. Limpiar los picantones y repartir en su interior la mitad de la mantequilla.  
Sazonar con sal y pimienta y frotar el resto de la mantequilla por fuera.
2. Colocarlos en una fuente y hornear hasta que estén dorados y cocidos.
3. Retirar, partir por la mitad y reservar calientes.

4. Limpiar los higaditos, lavarlos y secarlos. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas finas.
5. Calentar una cucharada de aceite en una sartén y dorar la cebolla. Retirar y reservar.
6. Añadir a la sartén, el resto del aceite. Sazonar y enharinar los higaditos y freírlos a fuego lento. Incorporar de nuevo las cebollas y espolvorear con las hierbas.
7. Poner los higaditos sobre cada mitad de los picantones y servir con la salsa de yogur que preparamos picando el ajo junto con las hierbas, añadiendo los yogures, la crema de leche y el zumo de limón y mezclando muy bien.

## 79. Picantones con setas

### Ingredientes:

- 4 picantones
- 2 decilitros de aceite de oliva
- 100 gr. de mantequilla
- 1 litro de vino tinto
- 2 zanahorias
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- ¼ de litro de caldo de ave
- 1 ramito de hierbas
- Pimienta
- Sal
- *Para acompañar:*
  - 400gr. de setas
  - 1 cucharada de perejil picado

- 1 decilitro de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

### **Elaboración:**

1. Limpiar los pollos, salpimentarlos y atarlos. En una sartén calentar un decilitro de aceite, dorar los pollos y ponerlos en una cazuela con ½ decilitro de aceite y 50 gr. mantequilla. Tapar y cocer durante 30 minutos.
2. Pelar y cortar las zanahorias, las cebollas y los dientes de ajo.
3. En una cazuela calentar el resto el resto de la mantequilla, el aceite y añadir la harina. Mojar con el vino, añadir el caldo, las verduras y el ramito de hierbas. Tapara la cazuela y cocer durante 20 minutos.
4. Cortar los pollitos en cuartos. Añadir el jugo de su cocción a la salsa de verduras y cocer 10 minutos más.
5. Limpiar las setas y saltearlas en aceite a fuego vivo, salpimentar y espolvorear con perejil.
6. Pasar la salsa por un tamiz y salpimentar.
7. Servir los picantones cubiertos con la salsa y acompañados de las setas.

## **80. Pollo asado con setas**

### **Ingredientes:**

- 1 pollo
- 500 gr. de setas
- 2 decilitros de nata liquida
- 25 centilitros de vino blanco
- Aceite de oliva
- Hierbas aromáticas
- Mantequilla

- Pimienta negra
- Sal

### Elaboración:

1. Limpiar el interior del pollo y quemar las plumas que pudieran quedar. Salpimentar el pollo por dentro y por fuera, añadir el aceite y espolvorear con las hierbas aromáticas.
2. Poner el pollo en una bandeja e introducir en el horno precalentado a 180° C. Por cada ½ Kg. de pollo asar dejar unos 20 minutos de cocción, y cada 10 minutos rociar con el líquido que va soltando.
3. Mientras tanto, calentar la mantequilla en una sartén rehogar la cebolla, finamente poicada, durante unos 10 minutos. Añadir las setas, salpimentar y saltera durante 5 minutos.
4. Transcurrido ese tiempo, agregar el vino blanco y dejar cocinar a fuego fuerte otros 6-8 minutos más, hasta que reduzca el líquido y quede menos de la mitad. Añadir un chorrito de nata líquida y rectificar la sazón.
5. Servir el pollo asado acompañado de la salsa de setas y nata alrededor.

## 81. Rosbif

### Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de buey para filetear
- 200 gr. de mantequilla
- Laurel
- Tomillo
- Pimienta
- Sal



### **Elaboración:**

1. Introducir unas cuantas brochetas alrededor de la carne y pasar veces un cordel por el contorno para darle forma cilíndrica.
2. Cuando la carne este redondeada, untar con la mantequilla y sazonarla con sal y pimienta. Por último, poner una hoja de laurel y tomillo.
3. Colocar la carne en una asadera e introducir en el horno previamente precalentado, que no esté en contacto con el fondo. Ir regándola con el jugo que suelte.
4. Mantener en el horno, calculando 1 hora por cada kilo de carne. Llegado el momento retirar y servir con su propia salsa.

## **82. Solomillo de cerdo con salsa de mostaza**

### **• Ingredientes:**

- 1 solomillo de cerdo de 1 ½ Kg.
- 4 peras
- 4 cucharadas de mostaza
- 200 mililitros de nata líquida
- 1 copa de brandy
- Aceite
- Sal

### **Elaboración:**

1. Sazonar la carne, untar con mostaza y liarla con un cordel.
2. Poner un poco de aceite en una bandeja de hornear, colocar la carne en el centro y a su alrededor las peras.
3. Rocarlo con el brandy y cocerlo a horno fuerte (200º C) durante unos 30-40 minutos. Rectificar de sal.

4. Servir la carne en lonchas, cubierta de salsa de mostaza (en este mismo documento, *Acompañamientos, guarniciones y salsas*) y acompañada de las peras.

### 83. Ternera en salsa de pétalos de rosa

#### Ingredientes:

- 500 gr. de pasta (ejemplo cintas o espaguetis)
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharada de mejorana fresca
- 175 gr. de mantequilla
- ½ Kg. de filetes de ternera cortado en rodajas delgadas
- ¾ taza de vinagre de pétalos de rosa
- ¾ taza de caldo de pescado
- 4 cucharadas de zumo de pomelo
- 4 cucharadas de nata espesa
- *Para decorar:*
  - 12 gajos de pomelo rosa
  - 12 granos de pimienta rosa
  - Pétalos de rosa, lavados
  - Hojas de hierbas frescas

#### Elaboración:

1. En una cacerola grande, poner a hervir agua con sal a fuego medio, añadir una cucharadita de aceite y la pasta; Cocer hasta que esté a punto. Escurrir la pasta, ponerla en una fuente de servicio, rociarla con dos cucharadas de aceite y espolvorearla con la mejorana y el orégano picados.

2. En una sartén grande a fuego medio, calentar 50 gr. de la mantequilla con el resto del aceite y fría la carne durante 6 minutos. Retirar de la sartén y ponerla sobre las pasta. Reservar caliente.
3. Verter el vinagre y el caldo en la sartén y cocer a borbotones, a fuego medio, hasta reducido en dos tercios. Bajar el fuego, añadir el zumo de pomelo y la nata y seguir cociéndolo a fuego lento 4 minutos más. Cortar el resto de la mantequilla en daditos e incorporarlos de uno a uno, batiendo con el batidor de varillas, para ligar la salsa.
4. Verter la salsa alrededor de la ternera y decorar con el pomelo, los granos de pimienta, los pétalos de rosa y hojitas de hierbas aromáticas frescas. Sírvalo inmediatamente.

**NOTA:** Para preparar el vinagre de pétalos de rosa, sumerja los pétalos de 8 rosas biológicas en 3/4 taza de vinagre de vino blanco y déjelos en infusión durante 48 horas.

## Acompañamientos, guarniciones y salsas

### 84. Aceite de trufa

#### Ingredientes:

- 2 trufas frescas pequeñas (unos 10 gr. aprox.)
- ½ litro de aceite de oliva de 0,4 grados

#### Elaboración:

1. Lavar bien las trufas, frotándolas con un cepillo de dientes, para eliminar cualquier resto de tierra.
2. Filetearlas, lo más finamente posible.
3. Poner las trufas en un frasco de cristal bien limpio, y llenarlo con el aceite, dejando un espacio del bote sin llenar (1 dedo aprox.).



4. Cerrar bien el bote y ponerlo al baño María, a hervir muy lentamente, por espacio de 1 hora.
5. Pasado este tiempo, sacar el bote y dejarlo enfriar.
6. Utilizar el aceite para aderezar ensaladas, cremas o vinagreta y similares.

**Nota:** Se puede dejar la trufa dentro y sacarla si el sabor se va poniendo demasiado fuerte. En este caso, es posible rebajarlo añadiendo aceite fresco.

## **85. Ali-oli de aguacates con pétalos de rosa al aceite de menta-poleo en cucharas degustación**

### **Ingredientes:**

- Pétalos de rosas rojas y rosas limpios y deshidratados
- 250 gr. de salsa ali-oli
- Un aguacate
- Aceite de menta poleo

### **Elaboración:**

1. Poner los pétalos de rosas en el horno a 50º durante media hora o hasta que se vean secos, que la textura sea como de papel.
2. Hacer el ali-oli con un diente de ajo, un huevo, una pizca de sal y un chorrito de vinagre o limón y el aceite necesario hasta que quede una buena salsa ni espesa ni muy diluida.
3. Limpiar el aguacate y extraer la pulpa con un tenedor.
4. Mezclar con el ali-oli.
5. Poner una capa de pétalos de rosas, una de salsa, otra de pétalos y acabar con una de salsa.
6. Aderezar con un aceite que habremos batido bien con unas ramas de menta poleo muy finamente picadas.
7. Adornar con un pétalo de color rosa y otro rojo.

**Nota:** Deliciosa para acompañar al marisco.

## 86. Salsa de hierbabuena

### Ingredientes:

- ¼ de taza de agua
- 1/3 de taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/3 de taza de hierbabuena fresca picada



### Elaboración:

1. Poner en un cazo a fuego lento el agua y el azúcar, removiendo hasta que se disuelva.
2. Cuando comience a hervir, bajar el fuego y cocer unos minutos sin remover.
3. Retira del fuego y mezclar, en una salsera, con la hierbabuena picada y el vinagre.
4. Para servir a temperatura ambiente.

**Nota:** Excelente para acompañar el cordero asado.

## 87. Salsa de mostaza

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de harina
- 4 cucharadas de caldo
- 1 chorrito de vinagre
- 1 cucharada de mostaza

- Pimienta
- sal y pimienta

#### **Elaboración:**

1. Poner en una cacerola un poco de aceite y se dora una cucharada de cebolla bien picada.
2. Cuando está en su punto la cebolla, agregar una cucharada de harina, remover y mezclar en unas cuantas cucharadas de caldo o agua. Rectificar de sal y pimienta
3. Dejar cocer un ratito la salsa; añadir finalmente un chorrito de vinagre y una cucharadita de mostaza.

### **88. Salsa especiada**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de ciruelas secas sin carozo, remojadas y picadas
- 1 taza de caldo de carne
- 3 cucharadas de manteca
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de clavo de olor molido
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica
- 2 cucharadas de vino tinto
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de azúcar negra

#### **Elaboración:**

1. Mezclar el caldo, el vino y el vinagre.

2. Incorporar las especias y dejar reducir a fuego mediano hasta los 2/3 de la preparación.
3. Añadir las ciruelas y cocinar 10 minutos.
4. Agregar el azúcar negra, cocinar 5 minutos más, incorporar la manteca cortada en cubitos.
5. Mezclar y servir caliente.

**Nota:** También puede acompañar a las carnes, especialmente de cerdo.

## 89. Puré de patatas

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 patatas
- Nuez moscada
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta

### Elaboración:

1. Pelamos las patatas y las cortamos en cuatro trozos, mientras vamos calentando la leche, especiada, con la pimienta, sal y nuez moscada, y con mantequilla.
2. Añadimos las patatas y cocemos.
3. Esperamos a que las patatas estén bien cocidas, las retiramos del fuego y las machacamos hasta lograr un puré.
4. Rectificamos de especias y servimos.

## Dulces y Postres

### 90. Baklawa

#### Ingredientes:

- 1 kilo de masa de hojaldre
- 4 tazas de coco molido
- 1 taza de pistacho molido
- 2 tazas de aceite
- 1 taza de azúcar
- 4 tazas de almíbar o sirope al gusto



#### Elaboración:

1. Untar un molde con suficiente cantidad de aceite y disponer encima una capa de hojaldre; volver a untar con aceite y poner otra capa y así sucesivamente hasta completar seis capas.
2. Mezclar el azúcar con el coco y esparcir la mezcla sobre el hojaldre, luego verter encima  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite; repetir este procedimiento con otras seis capas de hojaldre.
3. Mojar la palma de la mano con agua y pasarla sobre el hojaldre y hacer lo mismo con la mano untada en aceite.
4. Con un cuchillo bien afilado, hacer sobre la superficie unos trazos decorativos.
5. Poner el molde en el horno caliente, dejar cocer hasta que esté hecho el hojaldre y subir la temperatura durante los últimos 5 a 10 minutos para que se dore.
6. Retirar y verter el sirope mientras la *baklawa* esté caliente, adornar con pistacho molido y servir cuando se haya enfriado.

**Nota:** (Del árabe, *قوالفب* baqlawa), es uno de los postres más tradicionales de Turquía.

## 91. Berlinesas fritas

### Ingredientes:

- 260 mililitros de leche
- 14 gr. de levadura liofilizada
- 70 gr. de mantequilla
- 500 gr. de harina
- 2 huevos
- 80 gr. de azúcar
- Aceite para freír
- Sal
- Azúcar *glass* para espolvorear



### Elaboración:

1. Templar la leche e incorporar la levadura. Mezclar hasta que la levadura se disuelva del todo.
2. Derretir la mantequilla. Hacer un volcán con la harina, la sal y el azúcar, incorporar la mantequilla y la leche. Amasar.
3. Añadir los huevos y seguir amasando hasta conseguir una masa homogénea que sea elástica y se despegue de las manos.
4. Introducir en un bol, cubrir con un paño y dejar reposar en un lugar cálido durante media hora.
5. Volver a amasar y formar pequeñas bolas. Aplastar ligeramente. Dejar reposar 15 minutos más.
6. Calentar una sartén con el aceite e ir friendo poco a poco las berlinesas
7. Sacar sobre papel absorbente y espolvorear con azúcar *glass*.
8. Servir acompañadas con helado o cubiertas con cobertura de chocolate.

## 92. Bizcocho imperial

### Ingredientes:

- 250 gr. de chocolate de repostería (1 tableta aproximadamente)
- 250 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 80 gr. de harina
- 4 huevos enteros
- 2 yemas

### Elaboración:

1. Poner el chocolate y la mantequilla en un bol sobre un cazo al baño María derretir y mezclar.
2. Mientras batir los 4 huevos y las dos yemas, posteriormente el azúcar y volver a batir con las varillas.
3. Añadir la harina y mezclar de nuevo.
4. Incorporara el chocolate derretido, mezclarlo bien y ponerlo en un molde.
5. Meter en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos. Comprobar que está en su punto de cocción.
6. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego en el frigorífico.
7. Presentación: Pintar el plato con sirope de fresa de forma informal, colocar un cuadrado de bizcocho de chocolate y sobre éste una bola de helado de vainilla decorarla con una hoja de menta fresca y dejar caer en el plato unas frambuesas.

**Nota:** Se puede poner en moldes individuales.

### 93. Buñuelos de viento con crema de fruta y queso

#### Ingredientes:

- *Buñuelos:*
  - 200 gr. de harina
  - 50 gr. de mantequilla
  - 5 huevos
  - ½ litro de leche
  - 1 vaso pequeño de agua
  - 1 corteza de limón
  - Azúcar
  - Un poco de canela
  - Aceite
  - Sal
  
- Membrillos
- 125 gr. de azúcar
- Canela
- Aceite de oliva
- 100 gr. de queso mascarpone



#### Elaboración:

1. *Buñuelos:*
  - a. Depositar en un cazo la mantequilla, la leche y el agua, añadir también la corteza de limón y una pizca de sal. Colocar el cazo en el fuego y cuando entre en hervor, agregar la harina de golpe y con el fuego bajo, remover bien todo el compuesto.
  - b. Aumentar el fuego y proseguir la cocción hasta que la mezcla se separe de las paredes del cazo. Retirar el cazo esperando a que la

masa se entibie. Añadir ahora los huevos previamente batidos, poco a poco y sin parar de remover.

- c. Obtenida una masa homogénea, con la ayuda de una cuchara tomar la medida para formar los buñuelos y freírlos en una sartén con abundante aceite bien caliente, hasta que están dorados. Retira los buñuelos y deposítalos sobre un plato con papel de cocina para que se absorba el exceso de aceite.
2. Cocer los membrillos, pelar, retirar los huesos y triturar. Volver a poner al fuego junto con el azúcar y la canela; dejar cocer durante diez minutos, retirar del fuego.
3. Dejar atemperar y servir.

## 94. Compota de Navidad

### Ingredientes:

- 300 gr. de azúcar
- 1 rama de canela
- 12 ciruelas
- 2 clavos
- 12 higos
- 3 manzanas
- 12 unidades de orejones
- 3 peras
- 100 gr. de uvas pasas
- ½ litro de vino blanco
- ¼ litro de vino tinto
- *Para la espuma de coco:*
  - ½ litro de agua
  - 3 hojas de gelatina



- Leche de coco en polvo
- ½ limón

### **Elaboración:**

1. Cocer las manzanas, los orejones y los higos con el vino blanco, la rama de canela y la mitad del azúcar.
2. Cocer las peras, las ciruelas y las pasas con el vino tinto y la otra mitad del azúcar junto con los clavos. Dar el punto deseado de cocción y dejar reposar en el propio vino.
3. *De la espuma de coco:* Diluir la leche de coco en polvo en medio litro de agua, incorporar la gelatina y medio zumo de limón. Meter en un sifón de nata.
4. Montar: En una copa una cucharada de la segunda preparación; a continuación una cucharada de la primera preparación y cubrir con la espuma de coco.

## **95. Crema fría de melón**

### **Ingredientes:**

- 1 melón cantalupo
- 100 gr. de nata líquida
- ½ limón
- 1 yogur natural
- Menta fresca muy picada
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Vaciar el melón sin romper la corteza y reservar esta última para el final.
2. Triturar la pulpa, pasarla por un colador muy fino y reservar.
3. Batir el yogur, agregar la nata, el zumo del medio limón y salpimentar.
4. Mezclar la pulpa triturada con esta preparación y verterla dentro de la corteza del melón. Decorar con la menta fresca y servir muy fría.

## 96. Crema quemada con hojaldre

### Ingredientes:

- 500 gr. de pasta de hojaldre
- 1 litro de leche
- 250 gr. de azúcar
- 100 gr. de harina
- 6 yemas de huevo
- 1 ramita de canela
- Azúcar para quemar



### Elaboración:

1. Hervir la leche en una cazuela con la rama de canela.
2. Aparte, en un poco de leche fría desleír la harina, el azúcar, y las yemas, batiendo constantemente.
3. Cuando la leche comience a hervir, agregar la mezcla y remover sin para hasta que espese. Retirar la ramita de canela.
4. Hacer el hojaldre y extenderlo. Encima, poner una cama de crema, otra de hojaldre y, finalmente, una más de crema.
5. Recubrir con azúcar y quemar con una plancha ardiente o el soplete.

## 97. Crujientes de manzana y plátano con helado a la miel de lavanda

### Ingredientes:

- 2 plátano
- 2 manzanas
- 4 cucharadas de azúcar cristal
- 4 bolas de helado de queso fresco (a la miel de lavanda, de vainilla o de naranja confitada)
- 2 cucharadas de miel de lavanda líquida
- 2 cucharadas de reducción de moscatel
- 2 cucharadas de ron
- 1 cucharada de juliana de piel de naranja confitada
- 1 cucharada de canela
- Ingredientes para la pasta:
  - 1 kg. de harina fina
  - 2 huevo entero
  - 1 l. de agua
  - Unas gotas de extracto de flor de azahar
  - 1 cucharada de un poco de azúcar
  - 1 cucharada de canela
  - Aceite

### Elaboración:

1. Cortar la manzana en gajos y el plátano en rodajas de un centímetro.
2. Marinarlo todo junto con ron, azúcar y canela durante dos horas.
3. Preparar la pasta y rebozar la fruta,
4. Freír estas frutas con la pasta para freír, secarlas con papel y esparcir por encima una mezcla de azúcar cristal y canela.

5. Colocar los gajos de manzana en el plato como una margarita y, entre cada gajo, una rodaja de plátano templado.
6. En el centro, disponer una bola de helado de queso fresco con lavanda, o de vainilla y naranja.
7. Presentación: Decorar con una juliana de piel de naranja confitada y una hoja de manzano. Rociar todo artísticamente con un cordón de miel de lavanda y la reducción de moscatel.

## 98. Ensalada de frutas

### Ingredientes:

- 5 naranjas
- 2 melocotones
- 2 manzanas
- ½ Kg. de fresones
- 3 cucharadas de azúcar 1 pizca de canela en polvo
- Ramas de menta

### Elaboración:

1. Pelar los melocotones, retirar el hueso y cortarlos en octavo.
2. Lavar las manzanas extraer el corazón y cortarlas en octavos.
3. Lavar los fresones y trocearlos.
4. Partir las naranjas y exprimir el zumo vertiéndolo en una ensaladera.
5. Añadir las frutas troceadas, el azúcar y la canelas. Remover y servir frío, adornado con unas hojas menta por encima y espolvoreado con azúcar.

## 99. Flan de calabaza

### Ingredientes:

- 1 Kg. de calabaza.
- 2 cucharadas soperas de alga agar-agar.
- ½ taza de azúcar moreno.
- El jugo de dos naranjas.
- 2 cucharadas soperas de ralladura de la propia naranja.
- 3 clavos de olor.



### Elaboración:

1. Hervir la calabaza con su cáscara y los clavos de olor.
2. Cuando esté tierno colar y mezclar con el agar-agar disuelto en el jugo de naranja, el azúcar y la ralladura.
3. Verter en una flanera ligeramente acaramelada y llevar l frigorífico.
4. Presentación: colocar en el centro (una vez desmoldado) tofu cremoso aderezado con gotas de miel y ralladura de limón. Después decorar el centro del flan con kiwi y fresas.

**Nota:** Se puede acompañar con una salsa de yogurt.

## 100. Gelatina de queso con uvas

### Ingredientes:

- 24 uvas blancas grandes
- 2 hojas de gelatina
- 3 cucharadas de nata para diluir la gelatina
- 200 gr. de queso crema

- 2 decilitros de nata
- 100 gr. de azúcar *glass*
- 12 frambuesas

### Elaboración:

1. Escaldar las uvas en un recipiente con agua hirviendo. Escurrir, dejar atemperar y pelarlas. Eliminar las semillas y reservar en un escurridor.
2. Rehidratar la gelatina en agua fría, escurrir y diluir en las tres cucharadas de nata templada.
3. Batir el queso hasta que tenga una consistencia untuosa.
4. Montar la nata con el azúcar y agregar la gelatina, mezclar y, sin dejar de batir, añadir el queso.
5. Rellenar los moldes individuales, alternando la crema de queso con las uvas.
6. Reservar en el frigorífico hasta que solidifique.
7. después, desmoldar la gelatina sobre los paltos de presentación y decorar con las frambuesas.
8. Servir

**Nota:** Para desmoldar la gelatina con facilidad, pasar cada uno de los moldes durante unos segundos por agua muy caliente.

## 101. Lionesas rellenas de nata

### Ingredientes:

- 125 mililitros de leche
- 125 mililitros de agua
- 100 gr. de mantequilla
- 150 gr. de harina
- 5 huevos
- 1 cucharadita de sal

- 1 cucharadita de azúcar
- 1 bote de nata montada

### Elaboración:

1. Poner en un cazo la leche, el agua, la sal, el azúcar y la mantequilla; llevar a ebullición a fuego medio. Cuando comience a hervir, retirar el cazo del fuego e incorporar la harina. Batir bien hasta tener una masa uniforme. Volver a poner el cazo en el fuego durante un minuto sin dejar de remover para secar la masa.
2. Verter la masa preparada en un cuenco y agregar cuatro huevos, uno a uno, hasta que quede una pasta bien homogénea.
3. Introducir la masa en una manga pastelera y, encima de una bandeja de horno con papel sulfurizado, hacer montoncitos de pasta.
4. Batir el quinto huevo con una cucharada de leche y pintar las lionesas.
5. Hornear a 200° C durante unos 20 minutos, hasta que estén doradas.
6. Retirarlas del horno, dejarlas enfriar y abrirlas por la mitad. Rellenarlas con la nata montada y taparla con la parte superior de la masa.
7. Servir las lionesas frías.

**Nota:** Se pueden acompañar con salsa de chocolate.

## 102. Mantecado

### Ingredientes:

- 250 gr. de harina
- 150 gr. de azúcar
- 175 gr. de manteca de cerdo
- 2 yemas
- 1 cucharadita de canela
- Semillas de sésamo crudas o ajonjolí

### Elaboración:

1. Mezclar en un cuenco la manteca de cerdo con el azúcar y batir hasta obtener una crema fina. Incorporar la canela y opcionalmente un par de cucharadas de semillas de sésamo.
2. Hay quien, al igual que en los polvorones, tuesta la harina para hacer los mantecados, pero para esta receta lo que debemos hacer es secar la harina en el horno, sin llegar a tostarla. Para ello, extenderla en una bandeja de horno y sécala a 100º C. Retirla antes de que se tueste, se nota por el color que no se modifica ni tampoco desprende el aroma de harina tostada, pero está suelta.
3. Cuando la harina esté fría, verterla en el cuenco de la manteca y amasar hasta que se unan los ingredientes e incorpora las yemas de huevo, continuar trabajando hasta obtener una masa homogénea. Pasarla a una superficie de trabajo enharinada, trabajarla un poco más si fuera necesario y estirla con el rodillo dándole un grosor de un dedo aproximadamente.
4. Cortar porciones de masa dándole forma de mantecado redondo, ovalado o cuadrado, como se prefiera; pasarlas por un plato con semillas de sésamo para cubrir la parte superior y depositarlas en la bandeja del horno cubierta con una lámina de teflón u otra tela de cocción.
5. Cuando se terminen de preparar todos los mantecados, introducirlos en el horno precalentado a 185º C y retirarlos cuando estén dorados, unos 15-20 minutos.
6. Dejarlos enfriar, después se pueden envolver los mantecados con papel de seda o guardarlos en una caja especial para presentárselos a los comensales.



### 103. Migas con chocolate

#### Ingredientes:

- 250 gr. de restos de pan del día anterior
- 100 gr. de tocino en dos lonchas
- 100 gr. de jamón magro
- ½ tazón de leche
- Chocolate en polvo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal



#### Elaboración:

1. Desmenuzar el pan muy fino, colocarlo en una servilleta limpia y salpicarlo con la leche y un poco de agua. Remover continuamente para que se humedezca por igual y espolvorear con el pimentón.
2. Cortar el jamón en cuadrados pequeños y el tocino a cuadros. Triturar.
3. Saltear el jamón y el tocino en una sartén grande con cuatro cucharaditas de aceite hasta que se queden dorados.
4. En la grasa restante, echar las migas, remover unos instantes.
5. Dejar a fuego lento, sin parar de remover hasta que queden sueltas.
6. Colocar las migas en platos y acompañar con un tazón de chocolate caliente, don las verteremos para consumir.

### 104. Pan de higos

#### Ingredientes:

- 800 gr. de higos secos
- 400 gr. de avellanas tostadas

- 500 gr. de almendras tostadas
- 3 pastillas de chocolate
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 copita de anís
- 1 limón
- Canela en polvo

### **Elaboración:**

1. Pelar las almendras y las avellanas y triturarlas. Picar los higos hasta que formen una pasta.
2. Rallar el chocolate y derretirlo en un recipiente o en un plato al baño María.
3. Colocar los higos picados y los frutos secos en un recipiente hondo junto con el chocolate deshecho, la canela, la ralladura de limón, procurando que queden bien mezclados.
4. Amasar bien la mezcla hasta que forme una masa compacta y colocarla en una lata para galletas, poniendo un peso para prensarlo.
5. Dejar reposar dos días y estará listo para consumir.

## **105. Pudding de batatas**

### **Ingredientes:**

- 1 Kg. de boniatos con cáscara (piel)
- 4 ó 5 clavos de olor
- 200 gr. de nueces.
- 1 taza de azúcar morena
- La cáscara rallada de una naranja
- 3 cucharas colmadas de agar-agar disuelto en jugo de una naranja

### **Elaboración:**

1. Hervir los boniatos cortados al medio con 4 ó 5 clavos hasta que los boniatos estén tiernos.
2. Una vez estén hervidos, pelarlos y hacer un puré con el azúcar, la cáscara rallada de naranja, las nueces partidas y el agar-agar.
3. Caramelizar un molde.
4. Luego verter el puré y prensar todo un poco.
5. Dejarlo reposar y que termine de enfriarse.

## **106. Sorbete de melón**

### **Ingredientes:**

- Un melón pequeño de 1 ½ Kg.
- 1 vaso de zumo de piña
- 150 gr. de azúcar
- 2 claras de huevo
- 1 limón.
- Hojas menta

### **Elaboración:**

1. Partir el melón por la mitad, retirar la pulpa.
2. Hacer un puré con la pulpa y mezclarla con el azúcar, el zumo de limón y de piña y las claras a punto de nieve.
3. Verter la mezcla en un cuenco y ponerlo en el congelador hasta que esté helado, unas tres o cuatro horas.
4. Batirlo y repartir en copas, adornado con hojas de menta.

## 107. Tarta de limón y almendras

### Ingredientes:

- *Para la base:*
  - 1 taza de avellanas
  - 2 tazas de harina
  - 2 cucharadas de miel
  - Sal
  - 1/3 de taza de aceite
- *Para la crema:*
  - 2 tazas de agua
  - 1 taza de almendras sin piel
  - 2 cucharadas de miel
  - Ralladura de un limón
  - Maicena para espesar

### Elaboración:

1. *De la base:*
  - a. Trituramos las avellanas y mezclamos todos los ingredientes de la base en un recipiente.
  - b. Hacemos una bola, la ponemos en el molde bien extendida y al horno durante 10 minutos.
2. *De la crema:*
  - a. Ponemos todos los ingredientes, menos la maicena en un recipiente y los trituramos.
  - b. Lo ponemos a calentar y vamos añadiendo la maicena hasta que quede como una crema.
  - c. La ponemos sobre la base.

3. Se puede abrillantar, mezclando zumo de limón, una cucharadita de crema de almendra, un vaso de agua y una cucharada de maicena, calentándolo y colocándolo sobre la crema.

## 108. Tarta de manzana borracha

### Ingredientes:

- 500 gr. de manzanas
- 100 gr. de mantequilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 2 huevos
- Azúcar *glass*
- Sal
- *Para el almíbar:*
  - 50 gr. de pasas
  - ½ vaso de ron
  - 125 gr. de azúcar
  - 1 vaso de agua



### Elaboración:

1. Macerar las pasas con el ron durante un par de horas.
2. En un cazo templado poner la mantequilla textura "pomada" junto con el azúcar y la sal. Mezclar bien y añadir los huevos uno a uno, luego la harina y después la levadura.
3. Continuar mezclando hasta que quede una masa compacta. Pelar las manzanas y cortarlas en gajos no muy finos.

4. Untar el molde con mantequilla y poner en él la masa. Colocar los gajos en redondo sobre ella y hornear a temperatura media durante unos 40 minutos.
5. Preparar el almíbar mezclando en un cazo el agua y el azúcar, dejarlo cocer 10 minutos. Añadir después el ron con las pasas y dejar cocer 5 minutos más.
6. Cuando la tarta ya este cocida, retirar del molde y rociar con el almíbar.
7. Justo antes de servir espolvorear con el azúcar *glass*.

## 109. Tartaletas con cabello de ángel

### Ingredientes:

- 150 gr. de harina tamizada
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 100 gr. de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- Unas gotas de zumo de limón
- Una pizca de sal
- Cabello de ángel
- Azúcar *glass*

### Elaboración:

1. Mezclar la harina con la levadura y ponerla en una superficie plana formando una corona. Reservar.
2. Incorporar la mantequilla en pomada en el centro de la corona, mezclarlo y poner la masa en el vaso de la batidora. Añadir una yema de huevo, el zumo de limón, la sal y batir hasta que esté homogéneo. Si se engancha añadir con las manos un poco de harina.
3. Sobre la superficie plana volver a trabajar la masa y dejarla muy fina. Doblarla sobre ella tres veces, estirla con el rodillo hasta obtener un grosor de ½ cm.

4. Forrar con la masa seis u ocho moldes para tartaletas untados con mantequilla, rellenarlos con cabello de ángel y taparlas con discos o círculos de la masa.
5. Mientras precalentar el horno durante 15 minutos a 180° C.
6. Pintar las tartaletas con el resto de la yema de huevo, rebajada con agua. Espolvorear con azúcar *glass*.
7. Hornea a la temperatura indicada durante 20 minutos aproximadamente.
8. Dejar enfriar y desmoldar.

## 110. Tartaletas de dulce de leche

### Ingredientes:

- *Masa para las tartaletas:*
  - 50 gr. de azúcar
  - 250 gr. de harina
  - 1 huevo
  - 100 gr. de mantequilla
- *Dulce de leche:*
  - 1 litro de leche
  - 200 gr. de azúcar blanca
  - 1 cucharada de bicarbonato de sodio disuelto en media taza de agua
  - Esencia de vainilla
- 100 gr. de chocolate de cobertura
- Virutas de chocolate



### Elaboración:

1. *Masa:*
  - a. Amasar todo y forrar un molde de tarta o moldecillos de tartaletas.

- b. Disponer un papel de hornear encima con un peso de legumbres<sup>4</sup>.
  - c. Precalentar el horno a 200º C.
  - d. Se meten al horno y hornear durante 12 minutos.
  - e. Retirar del horno, quitar el papel y secar en el horno durante tres minutos más.
  - f. Enfriar sobre una rejilla.
2. *Dulce de leche:*
- a. En una olla de cobre a ser posible, hervir la leche y el azúcar, a fuego lento y removiendo constantemente.
  - b. De cuando en cuando, agregar la mezcla de agua con bicarbonato y la vainilla.
  - c. La cocción habrá finalizado cuando haya adquirido el color “marrón” típico de este tipo de dulce.
3. Cuando las tartaletas estén frías, rellenarlas bien con el dulce de leche y reservarlas.
4. Derretir el chocolate al baño María, verter una capa fina sobre el dulce de leche; debe cubrirlo bien.
5. Luego, espolvorear las tartaletas con chocolate blanco y negro rallados y dejar solidificar completamente.
6. Servir.

## 111. Tortitas con salsa de miel y naranja

### Ingredientes:

- *Para las tortitas:*
- 

<sup>4</sup> Las legumbres se ponen para impedir que la masa suba.

- 2 huevos
- 200 gr. de harina
- 3 decilitros de leche
- 20 gr. de mantequilla derretida
- 25 gr. de azúcar
- 1 cucharada de levadura
- *Para la salsa:*
  - 50 gr. de mantequilla
  - 100 gr. de miel
  - 2 decilitros de zumo de naranja



#### **Elaboración:**

1. Batir ligeramente los huevos, añadir la leche, la mantequilla derretida y el azúcar. Mezclar.
2. Tamizar la harina junto con la levadura e incorporarla a la mezcla anterior.
3. Dejar reposar esa masa durante 1 hora en el frigorífico.
4. Mientras tanto, preparar la salsa: poner al fuego la mantequilla en cazo amplio, cuando se haya fundido, mezclar con la miel y el zumo de naranja, dejar cocer durante unos minutos, hasta que la mezcla se haya reducido y se forme un ligero almíbar. Reservar.
5. Poner al fuego una sartén antiadherente untada previamente con mantequilla. Cuando esté caliente, echar un cazo de la masa de la masa en la sartén, formar una tortita, hacer durante 1 minuto y dar la vuelta con una espátula, dejar otro minuto y sacar. Repetir hasta acabar la masa.
6. Servir con la salsa de miel y naranja y adornar con unos gajos de manzana.

## 112. Trufas

### Ingredientes:

- 180 gr. de chocolate fondant
- 225 gr. de azúcar *glass*
- 50 gr. de nata montada
- 25 gr. de mantequilla
- 2 yemas de huevo



### Elaboración:

1. Derretir el chocolate al baño maría partido en trozos pequeños.
2. En un bol grande poner la nata y agregar poco a poco el chocolate batiendo constantemente con las varillas; añadir las yemas y la mantequilla, previamente fundida y enfriada, sin dejar de batir.
3. Después agregar también poco a poco el azúcar tamizado, batiendo continuamente hasta conseguir una masa homogénea.
4. Introducir esta masa en la nevera, durante, al menos, 4 horas.
5. Pasado este tiempo sacarla, espolvorearnos con azúcar *glass* las manos, pero sólo un poco, porque de lo contrario no se adhiere el chocolate a la trufas.
6. Coger con una cuchara un poco de masa, formar las bolitas con las manos y rodar sobre los fideos de chocolate, cacao en polvo, coco rallado... cubriendo toda la trufa. Sacudir el exceso, si fuera necesario, y ponerlas en moldes de papel.
7. Acabada todas las trufas, meterlas en el frigorífico unas 12 horas.

