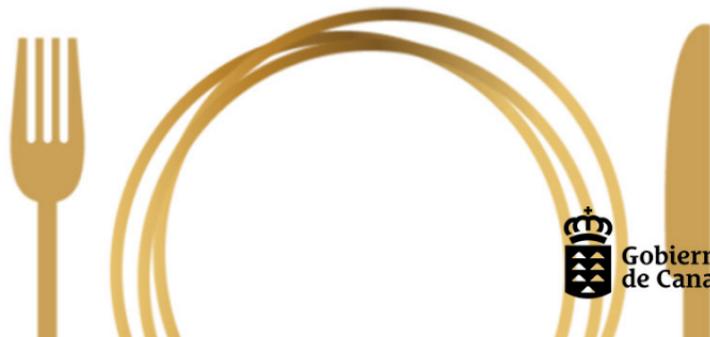


RECETARIO



bienmesabe





CALABACIN REDONDO RELLENO DE TERNERA

4 calabacines
500gr. de carne
picada de ternera
2 puerros
2 cebollas
2 zanahorias
2 dientes de ajo
salsa de ostras
200gr. de queso
rallado
aceite de oliva
virgen extra
sal
pimienta negra
molida
cilantro
ralladura de limón
germinados de
cilantro

Quitarle las pipas al bubango y escaldar.

Meterlo en agua con hielo y reservamos. A continuación, pochamos las verduras y trituramos la ternera.

Cuando las verduras estén bien pochadas y la ternera triturada lo mezclamos para hacer el relleno con cilantro, pimienta, ralladura y salsa de ostras.

Cocinamos todo en un caldero con un chorro de aceite. Una vez cocinado dejamos el relleno enfriar unos minutos.

Por última, rellenar el bubango con el relleno preparado anteriormente y espolvorear el queso rallado por encima.

Hornear unos 15 minutos a 150 grados y emplatar.

40
MIN x 4 pers.



RISOTTO A LA SIDRA CON LANGOSTINOS Y ALMEJAS

1 litro de sidra
400gr de arroz
arbóreo
50gr de
mantequilla
50gr de queso
parmesano
2 cebolletas
1 puerro
2 dientes de ajo
8 langostinos
400gr de almejas
sal
vino blanco seco
germinados de
cilantro

Pochar las verduras con la mantequilla.

Marcar el arroz hasta que se dore un poco.

Mojar con la sidra y el caldo. Seguidamente cocinar 20 minutos el arroz.

5 minutos antes de su cocción, incorporar los langostinos y las almejas.

Retirar del fuego e incorporar el queso para después mover con mucha rapidez y emplatar.



TARTAR DE MANGO Y SALMÓN

2 mangos
400gr. de salmón fresco
1 aguacate
2 cebolletas
2 pepinillos
alcaparras
2 huevos duros
aceite de sésamo
2 limas
2 cebollinos
cilantro
eneldo
ralladura de limón
rebanada de pan
angostura

Primero cortar el salmón y el mango en cuadrados pequeños.

Picar todas las hierbas pero reservar algunas para el emplatado. Escachar el aguacate con la ayuda de un tenedor y lo apartamos.

Rallar el huevo duro y picar la cebolleta, los pepinillos y las alcaparras. Una vez terminado, reservar en un cuenco todos los ingredientes menos el aguacate que lo dejaremos para el final.

Macerar con el jugo de lima, el aceite y la angostura durante 10 minutos.

Emplatar colocando el aguacate en un molde de base y colocar el tartar encima. Finalmente lo decoraremos con unas hojas y una rebanada de pan.

15
MIN x 4 pers.



HECANSA.COM
