

# RECETARIO



**bienmesabe**





## POLLO DE CORRAL CON CIRUELAS

**2 pollos cortados  
(16 piezas)  
6 butifarras  
6 cholotas  
2 cabezas de ajo  
2 hojas de laurel  
600 gr. de ciruelas  
sin hueso  
coñac  
sal  
pimienta  
aceite de oliva  
600 ml. de caldo  
de ave**

Macerar las ciruelas con coñac durante 60 minutos.

Salpimentar el pollo y sofreír en la cazuela. Cuando esté dorado, añadir las butifarras cortadas en trozos de 2 cm, la cabeza de ajos entera y la hoja de laurel.

Remover durante 5 minutos y rehogar las cebollas cortadas en juliana con el sofrito. Tapar y dejar cocinar a fuego lento unos 20 minutos.

Pasado ese tiempo, añadir el coñac utilizado para la maceración de las ciruelas y dejar evaporar el alcohol.

Seguidamente incorporar las ciruelas y remover unos minutos más. Una vez reducida la mezcla, añadir el agua. Cocinar a fuego lento unos 30 minutos hasta tener una salsa con cuerpo.



# VIEJA FRITA A MI MANERA

**4 viejas de 300gr:**  
**aceite de oliva**  
**virgen extra**  
**1 cebolla**  
**1 pimienta verde**  
**cilantro**  
**600gr. de papas**  
**negras**

Limpiar y cortar los lomos del pescado para luego reservar. Con las espinas que nos han sobrado, hacemos un caldo con las verduras.

A continuación, guisar las papas peladas con el caldo y una vez que las papas estén sancochadas, se trituran.

En una sartén calentar aceite a 200 grados. Mientras, en un colador de malla metálica se colocan los lomos de pescado y se rocía de aceite bien caliente hasta que suban las escamas.

Emplatar directamente añadiendo la guarnición de las papas trituradas.



# GAZPACHO DE AGUACATE



**8 aguacates**  
**4 pepinos**  
**1 chalota**  
**2 limas**  
**600 ml. zumo de piña**  
**aceite de oliva**  
**sal**  
**pimienta**  
**comino**  
**cilantro**  
**perejil**  
**6 dientes de ajo**  
**1 pimienta palmera/gomera**  
**12 gambas**

Pelar y cortar todos los ingredientes en dados.

Sazonar y especiar con el comino, la pimienta, el cilantro y el perejil.

Añadir el zumo de piña y de las limas para evitar la oxidación del aguacate. Triturar toda.

Mientras trituramos la mezcla añadimos poco a poco el aceite de oliva hasta que emulsione.

Enfriar y reservar.

Pelar 6 gambas y sazonar.

Seguidamente saltearlos en una sartén. Para el flambeado utilizar ron miel.

Verter el alcohol en la sartén, prender fuego, y esperar hasta que se evapore el alcohol.

**15 MIN** x 4 pers.

**h**  
**HECANSA**  
Estudia en el mundo real

**bienmesabe**  
Manual de Bols





## TERNERA ASADA CON MANZANA Y OREJONES

**1.2 k. de solomillo de ternera**  
**400 ml. de vino tinto**  
**1 l. de caldo de ave**  
**8 manzanas**  
**300 gr. de orejones**  
**100 ml. de brandy**  
**2 ramas de canela**  
**120 gr. de mantequilla**  
**1 limón**  
**aceite de oliva**  
**sal**  
**pimienta**

Disponer en un bol los orejones con el brandy, la rama de canela, el zumo de limón y su corteza para su maceración.

Reservar dos orejones para la presentación.

Pelar las manzanas y trocearlas. Seguidamente saltearlas con la mantequilla.

Agregar los orejones macerados e hidratados junto a la canela y corteza de limón.

Rehogar y añadir el brandy con el zumo de limón. Dejar evaporar el alcohol, añadir el caldo de ave y reducir hasta obtener la textura adecuada.

Salpimentar el solomillo y macerarlo. Colocar el solomillo en una bandeja de horno engrasada con un poco de aceite.

Asar en el horno precalentado a 180°C. hasta obtener el punto deseado.



## TORTITAS DE CARNAVAL CON CALABAZA

**160 gr. de calabaza**  
**4 huevos**  
**500 ml. de leche**  
**350 gr. de harina**  
**de trigo**  
**300 gr. de azúcar**  
**anís**  
**ralladura de un**  
**limón**  
**aceite de oliva**  
**suave**

Cortar la calabaza en trozos, cocinarla hasta que quede blanda y ponerla a escurrir en un colador.

Seguidamente batir los huevos en un recipiente con el azúcar.

Añadir la leche, la ralladura, el anís y mezclamos bien, mientras vamos incorporando la harina poco a poco para que no haga grumos.

Incorporamos la calabaza y se deja reposar unos 20 minutos.

En una sartén antiadherente, ponemos un poco de aceite y lo calentamos.

Disponer con un cucharón la masa y cocinar por las dos caras a fuego media.

Se recomienda servir con abundante caramelo.





HECANSA.COM

---

---

---