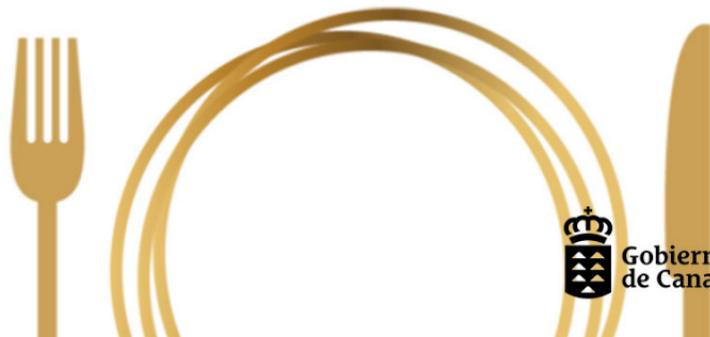


RECETARIO



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
pimiento
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 pimiento 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
pimiento

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
