

RECETARIO



bienmesabe





CEVICHE DE SAMA CON GRANADA

600 gr de sama
4 granadas
2 mangos
2 cebollas rojas
2 limas
jengibre
400 ml. de leche
de coco
pimienta
gomero / palmera
cilantro

Desgranar la granada y reservar una de ellas para añadir en granos. El resto de los granos los licuamos y colamos. Reservar para introducir en el macerado junto a la ralladura de jengibre, zumo de las limas, cilantro y leche de coca.

Pelar y cortar una de los mangos en macedonia y hacemos un puré de mango con el otro. Pelar y cortar la cebolla en media juliana.

Retirar la piel del filete de sama y dividir longitudinalmente para comenzar a sacar dados gruesos. Macerar durante 2 horas junto a la macedonia de mango, granos de granada y cebolla roja.

Al presentar el plato, decorar con el puré de mango, unas hojitas de cilantro, granos de granada y macedonia de mango que previamente se ha reservado.





CABALLA MARINADA CON PAN TUMACA Y AGUACATE

8 lomos caballa sin espina
aceite de oliva
4 limas
chile en polvo
soja
aceite de sésamo
2 aguacates
2 barras de pan pequeña
2 cebollas moradas
cilantro
cebollino
1 kilo de tomates (de salsa)
ajo
orégano
sal y pimienta

Se cortan los lomos de caballa en tres partes y se marinan con el aceite, el zumo de los dos limas, una cucharada de chile en polvo, una cucharada de soja y media cucharada de aceite de sésamo. Seguidamente dejar marinando una hora.

Cortar las cebollas en trozos pequeños y dejar reposar con aceite y zumo de limón.

Cortar el pan en rebanadas y hornear durante unos minutos.

Rollar el tomate y añadir el aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.

Calentar una sartén con aceite y marcar los lomos de la caballa. Mientras, untar el pan con el ajo y añadir el tomate.

Cortar el aguacate, emplatar y decorar con perejil picado por encima con un chorrito de aceite.

75
MIN x 4 pers.



SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y SALSA DE GUARAPO

**2 piezas de
solomillo
de cerdo
4 cebollas
blancas
400 gr de
foie gras
papas
guarapo
4 naranjas
2 l. de caldo
de carne
pimienta rosa
sal
pimienta negra
azúcar moreno
cebollino**

Laminar las papas y las cebollas en rodajas finas. Mezclarlas con aceite de oliva, sal y pimienta para después hornear durante 30min.

Marcar la pieza de solomillo en una sartén con sal y pimienta. Reservar.

Cocinar el sirope de palma con el zumo de las dos naranjas y la pimienta rosa machacada durante unos 10 minutos.

Posteriormente añadir el caldo de carne y cocinar hasta obtener la textura deseada. Colar y reservar.

Cortar el solomillo y cocinarlo en una sartén. Hacer lo mismo con el foie gras en cuatro rodajas vuelta y vuelta. Hervir de nuevo la salsa de sirope de palma.

Emplatar el solomillo con las papas en un molde, las rodajas de foie gras, la salsa y decorar con cebollino.

**40
MIN** x 4 pers.



LASAÑA DE SETAS CON SALSA DE ESPINACAS

pasta para la lasaña
cebolla
1 k. de setas ostra
2 dientes de ajo
1 bolsa de espinacas
mantequilla
harina
leche
salsa de tomate frito
nuez moscada
queso emmental
sal
pimienta
albahaca

Picar las cebollas en trozos pequeños junto con el ajo y pochar.

Cortar las setas en láminas y añadir a la cebolla y el ajo durante 15 minutos.

Hervir la espinaca y transcurridos unos minutos reservar. Con una parte del jugo de la cocción, triturar las espinacas. Preparar una bechamel con la harina, la leche y la mantequilla para luego añadir las espinacas trituradas.

Cocinar las láminas de pasta y montar la lasaña al gusto con el tomate, la bechamel y el sofrito de setas.

Gratinar hasta que el queso quede dorada.

Emplatar con la salsa de espinacas y colocar encima la lasaña con unas hojas de albahaca para decorar.

25
MIN x 4 pers.



BOLITAS FRITAS DE CHORIZO DE TEROR

1 k. de chorizo de Teror
4 peras (cortadas en dados)
1 kilo de harina
500gr. de pan rallado
1 litro de leche
10 huevos
16 higos de leche
4 limones
100 gr de azúcar moreno y blanca
2 ramas de canela
100 gr de tomillo
lechugas
4 tomates de ensalada
200 gr de albahaca
4 peras
aceite de oliva

Cortar los higos y añadirlos a un caldero hasta que entren en ebullición. Remover e ir aplastando los higos para romperlos. Pasados 10 minutos, añadir el azúcar y remover. Luego incorporar el zumo de limón y la rama de canela.

Dejar cocinando durante 2 horas, retirar las ramas de canela y triturar.

En un caldero añadir el chorizo de Teror durante cinco minutos hasta que pierda solidez en la textura. Añadir el tomillo, remover y seguidamente la harina.

Incorporar la leche tibia y remover hasta obtener una masa homogénea. Añadir los plátanos cortados en daditos y dejar 5 minutos al fuego.

Retirar y enfriar en la nevera durante una hora. Formar las bolas y pasarlas por huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite hasta que estén doradas.

Emplatar con la mermelada, las bolas fritas y acompañar con la ensalada.



HECANSA.COM
