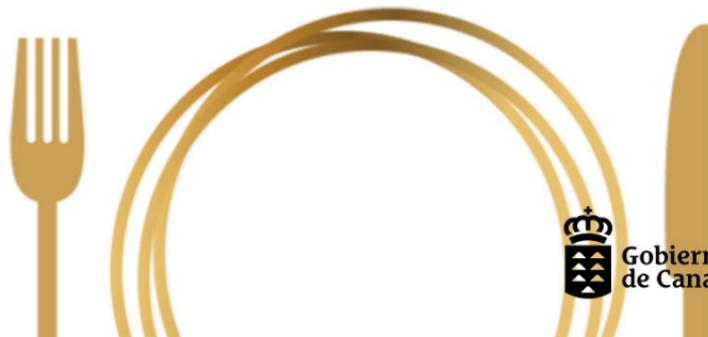


# RECETARIO



**bienmesabe**





# SAMA AL HORNO CON VERDURAS Y SALSA DE LIMÓN

**2 samas**  
**1 pimiento rojo**  
**1 pimiento verde**  
**2 calabacines**  
**8 limones**  
**cilantro fresco**  
**aceite de oliva**  
**sal**  
**100 gr. de**  
**mantequilla**  
**maicena**  
**vino blanco**  
**perejil**  
**pimienta verde o**  
**negra molida**

Escamar y quitar vísceras a la sama. Lavar, sazonar y reservar. Mientras, picar por separado la cebolla y los dos clases de pimiento en trozos no muy pequeños. Pelar el calabacín y cortar en dados de un centímetro aproximadamente. Pochar en una sartén la cebolla. Dejar hacer unos minutos y añadir el pimiento picada. Mezclar y pocharse a fuego lento un par de minutos.

Añadir al sofrito los dados de calabacín. Mezclar y verter en una fuente de horno. Preparar una base o "cama". Introducir la bandeja en el centro del horno y hornear a 180°C durante 30 minutos. Sacar, servir la sama acompañada de verduras asadas y unos gajos de lima o limón. Esparcir por encima un poco de cilantro. Rollar el limón y exprimir el zumo en un recipiente. A continuación, añadir la sal, la pimienta molida y  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco.

Por otro lado, derretir la mantequilla en una olla y seguidamente añadir una cucharada de maicena. Cuando la mezcla tome color dorado es el momento de añadir el zumo de limón y el vino. Debemos mezclar todo de forma constante hasta que el alcohol del vino se evapore y así conseguir una salsa cremosa.

**60**  
**MIN** x 4 pers.

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

**101**  
**bienmesabe**  
Manual Artistas





# PUDIN DE PLÁTANO CON ALMENDRAS GARRAPIÑADAS

**12 magdalenas**

**o bizcochitos**

**6 plátanos**

**maduros**

**6 huevos**

**150 gr. de azúcar**

**500ml. de leche**

**500ml. de nata**

**ron (opcional)**

**ralladura de**

**limón**

**200 gr. de**

**almendras**

**con piel**

**250 gr. de azúcar**

**250 gr. de agua**

Hacer el caramelo en un molde alargado. Batir en un bol el azúcar y los huevos. Agregar la leche, la nata, un chorrito de ron y la ralladura de limón.

Seguir batiendo, desmigajar las magdalenas o bizcochos y dejar que se empapen en la mezcla. Añadir los plátanos picados y verter la masa en el molde. Cuajar al baño maría en el horno 40 min.

Desmoldar y servir acompañado con nata montada y bienmesabe.

En una cacerola, poner el agua, el azúcar y las almendras. Poner a fuego medio, el azúcar se irá derritiendo y tomando el color de la piel de la almendra. Dejar a fuego medio hasta que el almibar empiece a hervir y se cubra todo de espuma. Con el fuego bajo y con espátula de plástico, ir removiendo hasta que el almibar se evapore. Subir a fuego medio y seguir removiendo para que el caramelo se vaya pegando a la almendra de forma desigual y queden sueltas.

Retirar y volcar sobre papel de horno y separar las que se hayan quedado unidas.



# HUEVOS ROTOS CON CHORIZO DE TEROR Y MORCILLA DULCE

**2 papas por  
persona**

**2 huevos por  
persona**

**3 chorizos de  
Teror**

**1 morcilla dulce**

**aceite de oliva**

**sal**

**6 yemas de  
huevo**

**zum de limón**

**270 gr:  
mantequilla sin  
sal**

**pimienta blanca  
molida**

Pelar las papas, cortar en bastones no muy gruesos y freír en abundante aceite de oliva. Una vez fritos, colocar en el plato o fuente donde se vayan a servir.

Quitar la piel del chorizo de Teror y colocar en una sartén a fuego muy lento y sin nada de aceite. Dejar que se derrita ligeramente y poner sobre las papas fritos. Freír los huevos añadiendo una pizquita de sal sobre las yemas. Una vez fritos, colocar sobre las papas y el chorizo. Cortar la morcilla en rodajas no muy gruesas y pasar por la sartén.

Lo cubriremos con una salsa holandesa. Para ella, poner las yemas en una cacerola pequeña; batir con varillas hasta que tome un color amarillento y consistencia espesa. Incorporar el zumo de limón sin dejar de batir.

Agregar 2 cucharadas de mantequilla fría y colocar la cacerola a fuego muy baja. Batir constantemente mientras la mantequilla se derrite. Retirar del fuego y envolver una cucharada de mantequilla fría. Incorporar la mantequilla derretida poco a poco sin dejar de batir. Sazonar con sal y pimienta al gusto.



# TOMATES RELLENOS DE LANGOSTINOS Y SALSA AURORA

**9 tomates**  
**3 espárragos**  
**verdes**  
**6 langostinos**  
**cilantro**  
**sal**  
**2 cebollas**  
**2 dientes de ajo**  
**aceite de oliva**  
**azúcar**  
**bechamel**

Lavar tomates, cortar parte superior y vaciar. Picar la pulpa de los tomates, escurrir un poco y colocar en un bol. Retirar la parte inferior de los espárragos, cortar en cilindros finos y agregar a la pulpa de los tomates picados. Por otro lado, pelar los langostinos, cortar en trozos y saltear ligeramente en un poco de aceite. Añadir a la mezcla anterior.

Picar un manojo de cilantro fresco y unir a la mezcla. Al conjunta, agregarle sal y pimienta al gusto y un chorrito de aceite de oliva.

Rellenar los tomates y colocar sobre una placa de horno. Cocinar durante 15-20 min. a 180°C. Hacer la salsa aurora y tapar los tomates con esto. Poner la tapa y espolvorear con un poco de cilantro. Lavar tomates, quitar tallos y trocear.

Pelar y cortar la cebolla y el ajo, unir al tomate troceado. Agregar también la sal y el azúcar. Triturar todo hasta que quede homogénea. Poner la salsa en una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y sofreír hasta que el tomate esté hecho.

Mezclamos ambas salsas y obtenemos la salsa aurora.

**45**  
**MIN** x 4 pers.





# CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE QUESO AHUMADO Y NUECES

**2 kg. de calabacín**  
**4 cebollas**  
**2 puerros**  
**1 ajo**  
**2 zanahorias**  
**nata**  
**sal y pimienta**  
**queso crema**  
**1 l. de nata**  
**cebollino**  
**leche**  
**harina**  
**200 grs. de nueces**  
**400 grs. de queso ahumado**  
**albahaca**

Cortar los calabacines con la mandolina, escaldar, enfriar y reservar.

Añadir harina y cocinar. Añadir leche para realizar el relleno. Añadir queso ahumado rallado y nueces troceadas y reservar. Una vez frío añadir la albahaca troceada. Introducir el relleno en mango y reservar.

Para el relleno:

Coger cebolla, ajo y puerro en brunoise, rehogar con aceite de oliva. Enrollar el calabacín en una placa de horno y rellenar con la farsa. Cubrir con queso ahumado rallado y gratinar.



HECANSA.COM

---

---

---