

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 ½ 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 Artelas





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
