

RECETARIO



bienmesabe





BROCHETA DE PULPO Y VERDURAS EN TEMPURA CON CHUTNEY DE MANGO

1 kg. de pulpo
200 gr. de calabacín
200 gr. de calabaza
2 papas medianas
2 hojas de laurel sal gruesa
1 l. de aceite de oliva
2 l. de agua con gas
impulsor de levadura
200 gr. de harina de trigo
200 gr. de maicena sal fina
200 ml. de vinagre de manzana
100 gr. de azúcar
200 gr. de puré de mango

Cocer el pulpo en agua con una hoja de laurel y una pizca de sal durante 45 minutos a fuego medio. Una vez listo, dejarlo enfriar.

Por otro lado, sacar bolitas de calabaza, calabacín y papa y cocer en el agua de la cocción del pulpo. Saltear ligeramente las verduras para eliminar un poco la humedad. Con los rejos del pulpo, cortar en rodajas y embrochar. Una vez terminadas, reservarlas y elaboramos la tempura.

Disponer la harina de trigo, maíz y el impulsor en un bol con una pizca de sal y agregar el agua bien fría sin dejar de remover con una varilla. Cuando se obtenga un poco de espesor en la tempura, dejar reposar.

En un cazo añadir aceite de oliva para freír las brochetas. Pasar las brochetas por la tempura, escurrir el exceso y freír en el aceite hasta que dore ligeramente.

Para el chutney, poner al fuego el vinagre y el azúcar hasta que reduzca. Añadir el mango picado y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Disponer las brochetas en un plato acompañado de un dip de chutney de mango.

40
MIN x 4 pers.



RAVIOLIS DE BERROS Y SALSA DE QUESO

2 cebollas
400 gr. de berros
80 gr. de almendra en granillo
100 gr. de jamón serrano
perejil
2 puerros
1 kg. de queso ahumado
500 ml. de nata líquida
sol fino
aceite de oliva
4 huevos
200 gr. de harina

Primero, elaborar la pasta fresca. En un bol, disponer la harina y una pizca de sal fina. A continuación, añadirle dos huevos y trabajar bien la masa hasta que adquiera la textura adecuada. Reservar en la nevera bien tapada.

En una sartén añadir aceite y pochar la cebolla. Incorporar los berros picados y la almendra en grano previamente tostada. Remover unos segundos. Retirar del fuego y añadir el jamón serrano picado.

Estirar la masa y cortar con un corta pasta formando el ravioli. Pintar con huevo y aplastar los bordes con un tenedor para que no se abra.

Para la salsa, pochar el puerro picado finamente y agregar la nata y una pizca de sal. Cuando esté a punto de hervir, añadir el queso picado en tacos. Remover a fuego lento hasta que el queso se funda.

Por último, verter la salsa en un cazo e introducir los raviolis durante un minuto a fuego medio y servir en un plato sopero con una ramita de perejil.

30
MIN x 4 pers.



CARNE DE CABRA

1 kg de carne de cabra
200 gr de papas pequeñas
2 cebollas
4 dientes de ajo
4 zanahorias
1 pimiento rojo
2 guindillas o pimientos picano
200 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
sal
2 hojas de laurel
2 cucharaditas de comino en polvo
2 cucharaditas de tomillo
2 cucharaditas de pimentón
perejil
sirope de palma

Pelar y picar las cebollas. Rehogar en una olla con un poco de aceite. Pelar los ajos y añadirlos en láminas. Picar también los pimientos en dados para agregarlos. Sozonar la carne de cabra y añadir al sofrito. Pelar las zanahorias y agregarlos. Verter el vino y dar un hervor.

Una vez hervida la mezcla, cubrir con agua y agregar el comino, el tomillo, el pimentón, las hojas de laurel y las guindillas en entera. Poner punto de sal, colocar la tapa y cocinar todo durante 2 horas y 15 minutos a fuego suave.

Por otro lado cocer las papas.

Cuando la carne de cabra esté hecha, se deja enfriar y deshilarla. Hacer un puré con las papas y con el caldo resultante del guiso. Hacer lo mismo con los zanahorias. En una sartén, reducir un poco el caldo del guiso y cuando haya reducido, incorporar una pizca de sirope de palma.

Por último, salsear con la reducción del caldo y la miel de palma.

30
MIN x 4 pers.



TORTITAS DE BATATA Y ALMENDRAS CON NATILLA LIGERA

700 gr. de batata
500 gr. de almendra molida
60 gr. de mantequilla
4 huevos
400 gr. de harina levadura
 nuez moscada
2 l. de leche
8 yemas
2 ramas de canela
cáscara de limón
azúcar
maicena
canela en polvo

Pelar y cortar en trozos grandes la batata. Cocemos hasta que se ablanden. Enfriar y mezclar la batata con el resto de ingredientes hasta que estén bien integrados.

Engrasar una sartén con aceite o mantequilla. A fuego medio esperar a que se caliente y verter porciones de masa. Dejar que se haga la masa por los dos lados 1-2 minutos e ir reservando.

Del litro de leche, reservar un vaso. Cocer el resto con canela y la cáscara de limón. Dejar cocer a fuego medio hasta que hierva y reposar. Mientras, disolver la maicena en el vaso de leche reservada. En un bol, batir las yemas con el azúcar y añadir el vaso de leche con maicena.

Mezclar bien. A la leche infusionada, le retiramos la canela y la cáscara de limón, lo colamos y volvemos a poner en el cazo, añadir la mezcla de yemas y maicena, poner al fuego bajo y remover con varillas sin parar. Cuando empiece a espesar, retirar del fuego.



PAPAYA ASADA Y MERMELADA DE TOMATE

6 claras
zumo de limón
3 papayas
75 gr. de harina
100 gr. de coco
rallado
mantequilla
200 gr. de
tomates
750 gr. de
azúcar

Precalentar el horno a 180°C.
Preparar el rebozado y, para ello, batir las claras a punto de nieve, incorporar 6 cucharadas de azúcar y seguir batiendo. Una vez listo, agregar el zumo de limón y la harina; integrar con movimientos envolventes.

Introducir los trozos de papaya en la masa y dejar que gotee el sobrante, luego pasar por coco rallado y colocar en una fuente de horno.

Meter en el horno hasta que los trozos estén cuajados y dorados. Servir envueltos en una lámina de queso de nuestra elección y acompañar con mermelada de tomate.

Para la mermelada, trocear el tomate en cuadros pequeños. Añadir el azúcar y el limón y dejar reposar unas 5 horas.

Pasado el tiempo, introducir los tomates en una cacerola y cocer 10 min. a fuego suave. Retirar espuma si hiciese falta.

Subir a fuego fuerte otros 10 min. Una vez que hierva, volver a bajar la temperatura y dejar cocer entre 15 y 45 min. hasta que adquiera la textura deseada.



HECANSA.COM
