

# RECETARIO



**bienmesabe**





# JUDÍAS ESTOFADAS CON CHORIZO

**400 grs. de  
judías (aprox.)  
2 pimientos  
verdes  
2 pimientos rojos  
chorizo dulce  
2 cabezas de  
ajos  
laurel  
tomate triturado  
harina  
pimentón  
aceite de oliva**

Ponemos las judías en remojo la noche anterior. Escurrimos el agua de remojo e introducimos las judías en una cazuela junto con el chorizo, la cabeza de ajo y el laurel. Cubrimos de agua y cocinamos durante 1 hora aprox. Durante la cocción, vamos retirando la espuma y vamos rompiendo el hervor con un chorrito de agua fría; esto lo repetiremos tres veces.

Mientras, pochamos la cebolla cortada en cuadros. Añadimos los pimientos también cortados en cuadros y dos dientes de ajo picados. Cuando estén pochados, añadimos el pimentón y la harina, cocinar un poco más, agregar el tomate triturado y reservar.

Cuando las judías ya estén tiernas, le retiramos la cabeza de ajo y el chorizo y añadimos el sofrito. Integramos dando vueltas a la olla sin cuchara para así no romper las judías. Si es necesario, añadimos un poco más de agua y dejamos cocer 10 min. más para que los sabores se integren.

Cortamos el chorizo que hemos retirado en rodajas y volvemos a introducir en el guiso. Servirlo bien caliente acompañadas de una buena hogaza de pan de campo.



# BORRACHO DE CAFÉ CON MERENGUE Y HELADO DE MANGO

**500 grs. azúcar**  
**1 vaso de ron**  
**8 cucharadas de**  
**café molido**  
**500 grs. de**  
**mantequilla**  
**200 grs. de**  
**harina**  
**4 cucharadas de**  
**levadura**  
**6 huevos**  
**6 limones**  
**2l. de claras**  
**helado de mango**  
**tipo sorbete**

Para el borracho:  
Ponemos un calentador al fuego con la mantequilla y cuando esté fundida apartamos del fuego y le añadimos 4 cucharadas de azúcar, la levadura y la harina.

Por último, los huevos batidos. Mezclamos bien con las varillas hasta conseguir una masa cremosa. Vertemos en un molde redondo enmantequillado y metemos al horno previamente calentado a 190 grados centígrados durante 25 minutos y dejamos reposar.

En otro cazo hacemos un almibar con 1 vaso de agua, 250g de azúcar, el ron, el café y el zumo de limón.

Cogemos el bizcocho que estará templadito y lo disponemos en una fuente honda. Lo bañamos con el almibar y lo dejamos hasta que el bizcocho haya absorbido todo el almibar y esté fría.

Para el merengue:  
Hacemos un almibar con el azúcar restante y medio vaso de agua y montamos las claras incorporando el almibar poco a poco.

**50**  
**MIN** x 4 pers.



# PARMENTIER DE PUERRO CON YEMA DE HUEVO CURADA Y PUERRO FRITO

**8 puerros**  
**6 cebollas**  
**10 papas**  
**750 grs. de mantequilla**  
**aceite de oliva virgen extra**  
**sol**  
**pimienta negra**  
**nuez moscada**  
**4l. caldo de verduras**  
**2l. nata**  
**10 huevos**  
**azúcar**

Para la Parmentier:  
Pelamos y troceamos las verduras.  
Rehogamos las verduras con el aceite de oliva y la mantequilla.  
Cubrimos las verduras con el caldo y especiamos.  
Dejamos cocinar a fuego medio/alto durante 25 minutos y añadimos la nata.  
Trituramos y rectificamos de sal.

Para la yema curada:  
Separamos las yemas de las claras.  
Mezclamos la misma cantidad de azúcar que de sal.  
Disponemos esta mezcla en un tupper y colocamos las yemas sobre ella.  
Cubrimos por completo las yemas con la mezcla de azúcar y sal y dejamos reposar 1 hora.  
Retiramos el exceso de sal y azúcar con agua.

Para el puerro frito:  
Cortamos el puerro en juliana.  
Freímos en aceite de oliva virgen a 160°C.  
Escurrimos bien en papel absorbente.

**40 MIN** x 4 pers.

**h**  
HECANSA  
Estudia en el mundo real

**101**  
bienmesabe  
Manual de recetas





## PELLA DE GOFIO CON CHUTNEY DE PIÑA Y PAN DE MILLO

**500 grs. de gofio**  
**miel**  
**aceite de oliva**  
**virgen extra**  
**2 plátanos**  
**2 piñas**  
**tropicales**  
**azúcar**  
**vinagre de arroz**  
**o manzana**  
**2 cebollas**  
**cayena**  
**sal**  
**pan de millo**

Para la pella:  
Mezclamos el gofio, la miel, el plátano y el aceite de oliva.  
Hacemos un rulo con la mezcla.

Para el chutney de piña:  
Pelamos y cortamos en daditos la piña.  
Cocinamos la piña con azúcar y el vinagre.  
Cortamos la cebolla en juliana y rehogamos con la sal y la cayena.  
Mezclamos todo y reducimos.

Para el pan de millo:  
Cortamos el pan de millo en rodajas y lo bizcochamos al horno a 140 grados centígrados.  
Cortamos el rulo de pella en rodajas y colocamos el chutney por encima, acompañamos on el pan de millo bizcochado.



HECANSA.COM

---

---

---