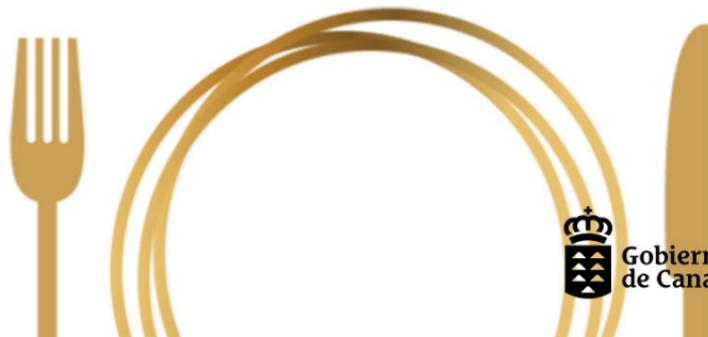


RECETARIO



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.

h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manuel Artalás





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
sal
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.



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
