

RECETARIO



bienmesabe





ENSALADA DE VIEIRAS Y NARANJAS CON SU ACEITE Y VINAGRETA

naranja
pomelo
lima
limón
vieira
2 huevos
mostaza de dijon
aceite de oliva
virgen extra
albahaca
mezclum de
lechugas

Para los cítricos:
Pelamos todos los cítricos a vivo, es decir, cortamos los gajos sin dejar nada de piel.

Para el aceite:
Antes de pelar los cítricos a vivo los rollamos todos y una vez pelados les sacamos el jugo al restante y lo mezclamos con el aceite de oliva.

Para las vieiras:
Marcamos las vieiras en una sartén antiadherente.

Para la vinagreta:
Mezclamos la mostaza de dijon, un chorro de limón, una yema y el aceite de oliva.





QUICHE DE BRÓCOLI Y MERMELADA DE PIQUILLO

2 láminas de masa quebrada
8 huevos
400 grs. de nata
40 grs. de mostaza de dijon
2 brócolis
300 grs. de queso de cabra tierno
100 grs. de queso curado de cabra
800 grs. pimiento del piquillo
150 grs. azúcar
nuez moscada
pimienta negra
sal

Para el relleno:

Cocemos durante 5 minutos el brócoli en una olla con abundante agua hirviendo y sal.

Retiramos y reservamos.

Pre calentamos el horno con calor arriba y abajo a 180 grados centígrados.

Horneamos la masa en blanco durante 20 minutos, es decir, colocándole un papel para hornear y rellenándola con unos garbanzos secos para evitar que hinche.

En un bol mezclamos los ingredientes del relleno, excepto el queso semicurado. Batimos con varillas y vertemos sobre la masa.

Colocamos las flores de brócoli y el queso semicurado en trozos. Hornear durante 30 minutos.

Para la mermelada de piquillo:

Cocinamos el piquillo junto con el azúcar a fuego medio durante 15 minutos. Trituramos la mezcla.



RISOTTO DE MORCILLA Y CALABAZA CON QUESO DE CABRA

2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
4 cebollas
2 zanahorias
4 cucharadas de tomate concentrado
2l. caldo de ave
200 grs. arroz bomba
300 grs. calabaza
200 grs. de morcilla dulce
100 grs. de mantequilla
150 grs. de queso semicurado

Para el fondo de verduras:
Rehogamos todas las verduras menos la calabaza y media cebolla.
Confitamos la calabaza cortada en daditos en aceite.

Añadimos el concentrado de tomate, el caldo y cocinamos 10 minutos y trituramos.

Picamos la cebolla y la rehogamos en un caldero. Añadimos el arroz, la morcilla y un chorrito de vino blanco.

Incorporamos las verduras trituradas y el caldo y cocinamos.

Cuando esté casi reducido el caldo agregamos la mantequilla y el queso, rectificamos de sal y servimos.



MORENA FRITA CON MOJO HERVIDO Y PAPAS SANCOCHADAS

**2 kg. de morenas
en rodajas
harina
2 kg. de papas
2 pimientos
2 o 3 dientes de
ajo
comino
pimentón
cáscara de limón
2 palitos de
canela en rama
2 hojas de laurel
2 ramitos de
perejil
aceite
vinagre
4 lonchas de pan
duro
sal**

Primero pelar las papas, lavar y cortar por la mitad. Luego, ponerlas a cocinar en una cacerola con abundante agua y sal hasta que estén tiernas.

Mientras se cocinan, salar las rodajas de morena, pasar por harina y freír en aceite bien caliente (el pescado debe quedar doradito).

Majamos bien el ajo y el comino, luego el pan duro y el pimentón; mezclar con el aceite (usando para ello el aceite frito la morena) y la sal.

Poner el majado que hemos hecho al principio en una sartén y freír un poquito. A continuación, añadir el vinagre, el perejil previamente picado, la canela, el limón y el laurel.

Tras cocer y mezclar un poco, añadir el agua y dejar cocer 10 minutos.

En este punto, añadir el pescado frito y dar un último hervor.

Servir la morena guisada en el mojo con las papas sancochadas y un poco de perejil picado.



POLLO A LA GUAYABA

12 piezas de muslo y contramuslo de pollo sin piel pimienta sal dulce de guayaba salsa de soja mostaza vinagre blanco 3 dientes de ajo picados aceite 2 ramas de romero 2 kg. de papas para freír 1 copita de vino dulce nata

Salpimentar las piezas de pollo y colocarlas en un bol. A continuación, batir el dulce de guayaba con la soja, la mostaza, el vinagre y el ajo; cubrir el pollo con la mezcla y dejar reposar una 1/2 hora.

Después, pasar el pollo a una bandeja de horno (precalentado a 200 grados) y rociarlo con aceite. Se cocina durante 40 min. (20 min. por cada lado).

Mientras se hornea, pelar unas papas y cortarlas en rodajas muy finas, lavar y escurrir bien.

En una sartén calentamos abundante aceite y freímos las rodajas de papas hasta que estén crujientes.

Se sirve el pollo coronado con un montoncito de chips de papas y una ramita de romero fresco.

Para elaborar la salsa de guayaba, ponemos al fuego un cazo con un chorrito de vino dulce y dejamos reducir un poco. Luego se añade el dulce de guayaba cortado en trozos. Calentamos con cuidado para que no se queme hasta que la guayaba se haya disuelto. Por último, agregamos un chorrito de nata, mezclamos y servimos.



HECANSA.COM
