

RECETARIO



bienmesabe



CREPES DE PIMIENTOS VERDES Y SALSA AGRIDULCE

6 pimientos verdes
400 grs. de queso ahumado
4 lonchas de bacon
500 ml. de leche
300 grs. de harina
6 huevos
2 dientes de ajo
2 vasos de salsa de tomate
miel
aceite de oliva
sal
orégano
comino
1 trozo de guindilla
perejil

En un vaso batidor introducimos los huevos. Agregamos la harina, la leche, una pizca de sal y una cucharada de aceite.

En una sartén ponemos un chorrito de aceite, vertemos un poco de masa y extendemos.

A continuación, laminamos y doramos los ajos en una cazuela con un chorrito de aceite. Se añade la guindilla, la salsa de tomate, la miel, una pizca de comino y orégano. Cocinamos a fuego suave durante unos minutos.

El siguiente paso es cortar los pimientos en tiras y saltearlos en una sartén con un chorro de aceite y una pizca de sal. Cortamos el bacon en bastones y rellenamos los crepes con los pimientos, el bacon y el queso que también habremos cortado en bastones. Se envuelven y se frien en abundante aceite.

Finalmente, se sirven acompañados de la salsa y un poco de perejil picado.

40 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Pasada en el mundo real.

bienmesabe
Recetas de las





BROWNIE DE LIMÓN

**250 grs. de
harina
400 grs de
azúcar
sal
300 grs. de
mantequilla
6 huevos
ralladura de 3
limones
50/75 grs. de
chocolate blanco
en copos
zumo de limón
de 3 limones
azúcar glas**

Pre calentamos el horno a 175°C y forramos el molde con papel vegetal.

A continuación, batimos la mantequilla con el azúcar y la ralladura de limón, añadimos el zumo de limón poco a poco y batimos.

Se añade la harina y la sal y mezclamos con espátula.

Añadimos los huevos ligeramente batidos y mezclamos todo bien con la espátula. Añadimos el chocolate y mezclamos de nuevo.

Echamos la mezcla en el molde forrado y hornreamos a 175°C durante 25 minutos. La sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Preparamos el glaseado mezclando los ingredientes y lo echamos por encima del brownie repartiéndolo bien por la superficie.

Finalmente, cortamos el bizcocho en raciones cuadradas y servimos.

40
MIN x 4 pers.



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON PESTO DE RÚCULA

6 calabacines grandes
4 zanahorias
2 cebollas
8 champiñones
12 tomates cherry
pimentón picante
salsa de soja
rúcula
100 grs. de nueces
100 grs. de parmesano rallado
2 ajos
sal
aceite de oliva

Primero preparamos el pesto. Para ello, en un vaso batidor ponemos la rúcula, las nueces, el queso rallado, el ajo pelado, una pizca de sal y un buen chorro de aceite de oliva. Picamos poco a poco hasta darle al pesto la textura adecuada.

Rallamos el calabacín a lo largo para simular la forma del espagueti. El resto que no se pueda rallar lo cortamos en dados y reservamos.

Hacemos lo mismo con la zanahoria y cortamos los champiñones en láminas. Además, cortamos en cuartos los tomates y reservamos unos pocos para decorar.

En una sartén pochamos la cebolla cortada en aros.

En otra sartén salteamos la zanahoria ligeramente. Después de 2 min., agregamos los champiñones, los tomates y, por último, los dados de calabacín. Salteamos todo junto otros 2 min. con un poco de pimentón picante.

Aparte, ponemos una cazuela al fuego e introducimos el calabacín rallado con un chorrito de aceite y lo mantenemos unos 5 min. sin dejar de remover para que no se peguen. En el último minuto echamos la salsa de soja.

En un plato plano ponemos los espaguetis de calabacín con una pizca de sal. En segundo lugar, le ponemos encima la verdura salteada y, sobre ella, los aros de cebolla caramelizada.

Por última, coronamos con unos hojos de rúcula y los cuartos de tomate cherry reservados y saleaseamos con el pesto.



BUÑUELOS DE ACELGAS CON TOMATES ALIÑADOS

**2 tazas de harina
de garbanzos**
**20 hojas de
acelgas**
1 cebolla
zumo de limón
levadura
cúrcuma
comino
cilantro fresco
picado
sal
pimiento
**4 tomates de
ensalada**
4 dientes de ajo
aceite de oliva

Primero pasamos las hojas de acelga un minuto por el microondas y las picamos en gruesa. Luego picamos finamente la cebolla. En un bol grande mezclamos la harina de garbanzos con las acelgas picadas, la cebolla, la levadura, las especias, la sal y la pimienta.

Mezclamos bien y agregamos un chorrito de zumo de limón para reducir el sabor a garbanzos y evitar así que los buñuelos absorban mucho aceite.

Luego añadimos agua poco a poco y sin dejar de remover hasta formar una masa más o menos espesa. A continuación dejamos reposar la masa unos minutos y añadimos un poco más de agua si vemos que ha quedado demasiado seca.

Ponemos una sartén con aceite a calentar y freímos los buñuelos por cucharadas. No es necesario que el aceite esté muy caliente. Les damos la vuelta varias veces y, cuando estén listos, reservamos sobre papel absorbente para escurrir el exceso de grasa. Los buñuelos deben quedar doraditos, secos y ligeros.

Finalmente, los servimos acompañados de unos tomates aliñados. Para ello cortamos los tomates en cuartos. Picamos los ajos finamente y mezclamos con aceite y sal.

PAQUETITOS DE LAPAS AL VINO

2 kgs. de lapas
2 cebollas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
4 zanahorias
6 dientes de ajo
2 puerros
vino blanco
sal al gusto
perejil al gusto
aceite
pasta filo

Pasamos las lapas limpias por la plancha con la concha abajo y las bañamos con un adobo que haremos mezclando perejil, vino y aceite. Sacamos el marisco y reservamos.

Cortamos la parte verde del puerro en tiras no demasiado finas. Ponemos agua en un cazo y, cuando rompa el hervor, introducimos las tiras de puerro un par de minutos, sacamos y enfriamos rápidamente en agua con hielo.

Ponemos al fuego con un poco de aceite los ajos picados finamente. Agregamos la cebolla cortada en tiras finas y pochamos. Cuando empiece a ablandar, añadimos los pimientos y la zanahoria cortados también en tiras finas y salteamos un par de minutos.

Cortamos las lapas en trozos grandes y agregamos a la mezcla anterior. Removemos bien para que se integren los sabores. Escurrimos y reservamos el jugo.

Cogemos una hoja de pasta filo e introducimos el relleno de lapas. Envolvemos como un caramelo y cerramos los lados con las tiras de puerro cocidas haciendo un lazo. Repetimos la operación hasta terminar con la mezcla.

Ponemos papel de horno en una bandeja y colocamos los paquetitos sobre ella. Horneamos a 180 °C durante 10 minutos. Finalmente, servimos bien calientes los paquetitos con el jugo reservado que espesaremos con un poco de harina fina de maíz.

60
MIN x 4 pers.

h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe





HECANSA.COM
