

RECETARIO



bienmesabe



COSTILLAS CON PICO DE GALLO Y SALSA DE QUESO CANARIO

8 tortillas de millo
3 costillares de cerdo
2 pimientos amarillos
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
8 tomates
2 cebollas blancas
2 manojos de cilantro
sal gorda
pimienta
pimentón
comino
aceite
tabasco (opcional)
1 l. nata
1 kg. queso canario de pimentón

Salpimentamos las costillas, las impregnamos con el comino y el pimentón y las disponemos en la bandeja de horno. Deshuesamos y desmenuzamos las costillas.

Sazonamos y añadimos el cilantro picado. Cortamos los pimientos y la cebolla en brunoise. Despepitamos los tomates y los cortamos en brunoise, y mezclamos las verduras con un poco de cilantro.

Para la salsa de queso calentamos la nata y añadimos el queso, un poco de pimentón y opcionalmente el tabasco.

Rellenamos la tortilla para el burrito con la carne desmenuzada, el pico de gallo y envolvemos.

240
MIN x 4 pers.



POTAJE DE BERROS

2 kg. de berros
4 piñas de millo
2 kg. de papas
2 batatas
2 calabazas
400 grs. de judías tiernas
2 cebollas grandes
1 pimiento verde
1 kg. de carne de morcillo
1 kg de costillas de cerdo
aceite de oliva
6 dientes de ajo
comino
3 hojas de laurel
sal
pimentón

Ponemos las judías a remojo el día anterior. Lavamos bien y cortamos los berros. Hacemos un majado con la sal, el ajo, el comino y el pimentón.

Pelamos las papas y las batatas. Picamos finamente la cebolla y troceamos la calabaza en dados. En una olla calentamos el aceite y doramos toda la carne cortada en trozos grandes. Incorporamos los berros sobre la carne, las judías, las papas y el resto de ingredientes. Los cubrimos con agua completamente. Tapamos la olla y cocinamos a fuego lento durante más de dos horas.

Sacamos los trozos de papa más grandes y los aplastamos con un tenedor para volver a introducirlos en la olla. Dejamos reposar al menos dos horas antes de comer para que esté bien "opotajado".



HABICHUELAS SALTEADAS CON CALAMAR Y MOJO NEGRO

800 grs. habichuelas
600 grs. tubo de calamar limpio
200 grs. de piel de pescado frita
pimentón
sal
aceite
2 cabezas de ajo
2 ramilletes de cilantro
comino en grano
vinagre
aceite de oliva
sal gorda
2 sobres de tinta de calamar / sepia

Elaboramos el mojo mezclando todos los ingredientes y pasándolos por una batidora. Calentamos la tinta de calamar y se la añadimos al mojo.

Freímos la piel deshidratada de pescado. Cortamos el tubo de calamar en juliana. Escaldamos las habichuelas y las cortamos en dos o tres trozos. Salteamos las habichuelas junto al calamar con un poco de aceite y al final de la cocción añadimos una pizca de pimentón.

Para el montaje, disponemos del calamar con las habichuelas en el fondo del plato y se coloca encima el chip de pescado y se salsea con el mojo negro.



ENSALADA TEMPLADA DE GULAS

**2 hojas lechuga
de roble**
**8 tomates de
ensalada**
2 cebollas rojas
200 grs.
aceitunas negras
**2 manojos de
albahaca**
**20 grs. de
cebollino**
700grs. de gulas
ajo
1 guindilla
**2 ramilletes de
perejil**
aceite oliva
vinagre
sal
pimienta blanca

Empezamos limpiando las verduras. Escaldamos los tomates enteros y pelamos la cebolla.

Cortamos las aceitunas negras y los ajos. Separamos las pipas del tomate y troceamos la carne interior. Para la preparación de la vinagreta vertemos 3 partes de aceite de oliva por una de vinagre balsámico con sal y pimienta blanca.

Para los gulas ponemos en una sartén a saltear los ajos con aceite y guindilla. Cuando doren las gulas añadimos el perejil picada.

Para el montaje mezclamos las hojas de lechuga roble y la picada de tomate y lo mezclamos con la vinagreta.





HECANSA.COM
