

# RECETARIO



**bienmesabe**



# SOLOMILLO DE RES ENVUELTO EN BACON CON CREMA DE LOMBARDA

**2 coles  
(lombarda)**  
**2 kg. de solomillo  
de res**  
**ajo**  
**200 ml. de nata**  
**300 grs. de  
mantequilla**  
**4 papas  
pequeñas**  
**aceite**  
**sal**  
**pimienta**  
**600 grs. de  
tomates cherry**  
**1 ramillete de  
romero**

Racionamos el solomillo y pelamos las verduras. Confitamos los tomates con ajo y romero. Envolvemos el solomillo con el bacon. En un cazo doramos los ajos, añadimos las papas y dejamos cocer. Marcamos el solomillo y lo cocinamos 12 minutos al horno.

Cuando la papa esté cocida añadimos la lombarda. Lo pasamos todo por el triturador y añadimos la mantequilla, la nata y corregimos de punto de sal.

Emplatamos la crema de lombarda y el solomillo coronado con una ramita de romero.





**h**  
HECANSA  
Estadía en el mundo real

**101**  
bienmesabe  
Mundo de Ideas



**120**  
MIN x 4 pers.

# TARTA DE MARACUYÁ

**200 ml. jugo de maracuyá**  
**500 grs. queso crema**  
**crema de leche**  
**2 latas leche condensada**  
**2 sobres de gelatina sin sabor**  
**300 grs. galletas de chocolate**  
**200 grs. manteca /mantequilla**  
**pulpa de maracuyá**  
**azúcar**  
**agua**

Procesamos las galletas y mezclamos con la manteca previamente diluida en el microondas. Colocamos esta preparación en el fondo de un molde desmontable forrado con papel.

Presionamos las galletas con las manos para que quede bien adherido al molde. Enfriamos en la nevera. Hidratamos la gelatina sin sabor y luego disolvemos por 10 segundos en el microondas.

Cortamos la maracuyá en dos y sacamos toda la pulpa. Separamos 3 cucharadas para la decoración.

Sacamos el molde de la nevera. En un bol batimos la crema a punto medio. Agregamos el queso crema, la leche condensada y el jugo de maracuyá. Mezclamos y luego incorporamos la gelatina sin sabor.

Agregamos a la pulpa de maracuyá reservado, 2 cucharadas de azúcar, 3 de agua y 2 de gelatina.



# VIEJA A LA SAL

**2 viejas**  
**4 kg. de sal gruesa**  
**3 kg. de sal fina**  
**pimienta blanca**  
**200 ml. de vino blanco**  
**2 kg. de papas para arrugar**  
**2 ramilletes de cilantro**  
**ajo**  
**comino**  
**aceite de oliva**  
**6 limones**

La vieja debe ser fresca. Cubrimos el pescado de sal y ponemos el horno a temperatura alta. Hay que precalentarlo a unos 240 grados.

Ponemos una capa de 1,50 cm de sal y la humedecemos un poco. Lo calentamos unos 20 minutos y lo servimos recién sacado del horno.

Rompemos con cuidado la costra de sal. Le damos unos golpes por un lado y levantamos la costra para que la sal no se rompa sobre el pescado. Este es el momento más delicado.

Al mismo tiempo se van arrugando unas papas para acompañar el pescado.



# TARTAR DE PEPINO CON QUESO DE CABRA Y SALSA DE YOGUR

**4 pepinos grandes**  
**2 tomates de ensalada**  
**400 grs. de queso crema**  
**28 grs. de pepinillos**  
**2 cebollas rojas**  
**800 grs. de salmón**  
**200 grs. de cebollino**  
**20 grs. de mostaza cilantro**  
**yogur natural**  
**savia de palma**  
**sal**  
**pimienta**  
**comino**  
**aceite de oliva**  
**azúcar**

Escaldamos los tomates y pelamos el pepino. Cortamos el salmón y el queso de cabra en rodajas gruesas.

Cortamos los pepinillos, el cebollino, el cilantro y la cebolla roja. Mezclamos todos los ingredientes en un bol y añadimos el aguacate y el queso crema.

Para la salsa de yogur añadimos en un bol los yogures, la miel y el aceite de oliva. Salpimentamos.

Para el emplatado, montamos el preparado del bol y coronamos con el queso de cabra marcado y encima la cebolla roja.

**h**  
HECANSA

**bienmesabe**  
Manual Artistas



**25**  
MIN x 4 pers.



## CREMA DE ESPINACAS CON PICATOSTES

**2 cebollas**  
**1,2 kg. de puerros**  
**ajo**  
**papas**  
**2kg. de espinacas**  
**200 ml. de nata**  
**aceite de oliva**  
**sal**  
**pimienta blanca**  
**2 rebanadas de pan de molde**  
**600 grs. de maicena**

Deshojamos las espinacas y troceamos las verduras. Añadimos el agua y dejamos cociendo. Cuando esté todo cocinado añadimos las espinacas. Trituramos y colamos.

Ponemos la crema a hervir en un caldero, añadimos un poco de nata y reservamos. Para los picatostes cortamos el pan de molde y cocinamos o con aceite en la sartén o bien al horno.

Para la tempura de espinacas seleccionamos las hojas más grandes. Las lavamos bien. Añadimos agua a la maicena hasta obtener una pasta espesa y freímos con abundante aceite y reservamos.

En un plato sopero servimos la crema y coronamos con los picatostes.



HECANSA.COM

---

---

---