

# RECETARIO



**bienmesabe**





# LECHE ASADA

**1,5 l. de leche entera de vaca**  
**200 grs. azúcar glas**  
**6 yemas de huevo**  
**cáscara de limón**  
**160 grs. de maicena**  
**80 grs. de mantequilla**  
**1 rama de canela**  
**1 vaina de vainilla**  
**200 grs. de azúcar blanca**  
**canela en polvo**

Empezamos limpiando el limón y sacamos la cáscara sin la parte blanca. Vaciamos la vaina de vainilla y reservamos un vaso de la leche total de la receta.

Ponemos en un cazo la leche a fuego medio y lo apartamos del fuego sin llegar a ebullición.

Emulsionamos las yemas con el azúcar glas y la mantequilla.

Disolvemos la maicena en el vaso de leche sin dejar grumos durante 5 minutos.

Añadimos la mezcla a la leche caliente sin dejar de remover con una varilla hasta que espese.

Retiramos del cazo y lo vertemos en un recipiente para darle un toque de gratinado con el azúcar blanca. Una vez caramelizado añadimos la canela durante 10 minutos.



# ENSALADA DE APIO, POLLO DE CORRAL, MANZANA, NUECES Y YOGUR CON QUESO

**2 raíces de apio**  
**500 grs. de pechuga de pollo de corral**  
**2 manzanas**  
**120 grs. de nueces**  
**200 grs. de yogur natural o griego**  
**200 grs. de queso crema**  
**zumo de limón**  
**sal**  
**pimienta blanca**  
**aceite de oliva**

Cortamos la pechuga de pollo en dados y los marinamos con un poco de zumo de limón, sal, pimienta blanca y aceite de oliva durante al menos 15 minutos.

Limpiamos el apio y lo desvenamos.

Mezclamos el queso, el yogur, el resto del zumo de limón, la sal y la pimienta hasta formar una salsa homogénea.

Pelamos y cortamos la manzana en gajos y los marcamos en una sartén antiadherente.

Salteamos el pollo a fuego vivo y terminamos a fuego suave.

Mezclamos todos los ingredientes y aderezamos con la mezcla anterior.



## CONEJO ASADO CON MERMELADA DE DÁTILES

**2 conejos de 1,5 kg.**  
**400 grs. de papas**  
**2 cebollas blancas**  
**2 pimientos rojos**  
**2 pimientos verdes**  
**200 grs. de dátiles**  
**comino**  
**sal**  
**romero**  
**tomillo**  
**orégano**  
**2 limones**  
**pimienta blanca**  
**aceite de oliva**

Limpiamos y partimos por la mitad el conejo. Lo ponemos a marinar con el aceite, romero, tomillo, pimienta blanca, sal, orégano y limón.

Limpiamos, pelamos y cortamos los papas en panaderas. Salpimentamos y ponemos en una fuente de horno con aceite en el fondo. Añadimos la cebolla y los pimientos cortados en juliana.

Ponemos el conejo en la misma fuente y ponemos al horno durante 15 minutos a 240°C.

Aparte ponemos en un cazo los dátiles con una pizca de sal. Añadimos un poco de agua y trituramos con una batidora.



# CREMA DE COLIFLOR

**2 coliflores**  
**500 grs. papas**  
**1 puerro**  
**2 cebollas blancas**  
**200 grs. de mantequilla**  
**aceite de oliva**  
**200 grs. de pan de molde**  
**orégano**  
**sal**  
**pimienta blanca**  
**200 grs. jamón serrano**  
**4 dientes de ajo**

Rehogamos en una olla el puerro y la cebolla con la mantequilla, la sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Una vez pochadas, añadimos la coliflor, las papas y el agua sin llegar a cubrir todos los ingredientes.

Cerramos y ponemos a cocinar 10 minutos.

Untamos con aceite y ajo el pan y lo cortamos en dados. Lo distribuimos en una placa de horno precalentado a 180°C y lo horneamos conjuntamente con las lonchas de jamón serrano.

Abrimos la olla, apartamos los vegetales del agua y trituramos con una batidora, añadiendo el agua de la cocción poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Colamos y rectificamos.

En la presentación ponemos la crema, añadimos los picatostes y el jamón con un chorro de aceite de oliva.

**25**  
**MIN** x 4 pers.





# BOCINEGRO CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO DE CILANTRO

**2 manojos de cilantro**  
**2 cabezas de ajo**  
**aceite de oliva**  
**ajo**  
**sal gruesa**  
**sal fina**  
**pimienta blanca**  
**pimienta negra en grano**  
**vinagre de vino blanco**  
**6 tomates**  
**parrilla o para salsa**  
**4 cebollas blancas**  
**azafrán**  
**2 limones**  
**2 puerros**  
**comino**  
**2 pimientos verdes**  
**16 papas bonitas**

Ponemos dos cazos con agua y sal. Uno lo llevamos a ebullición con una cebolla, la pimienta negra, un puerro y los tomates. En el otro cazo echamos más sal y ponemos las papas bonitas y un limón sin que el agua las llegue a cubrir para arrugarlas.

Limpiamos y desespinaamos los lomos del bocinegro. Incorporamos las espinas y la cabeza al agua con las verduras. Tostamos las hebras de azafrán y las incorporamos al caldo.

Salpimentamos los lomos del pescado y los marcamos en una sartén antiadherente. Los reservamos.

Hacemos un mojo con el aceite, ajo, cilantro, cominos, sal, vinagre y un poco de pimienta verde con la batidora.



HECANSA.COM

---

---

---