

# RECETARIO



**bienmesabe**





# ESTOFADO DE CORDERO

**750 grs. de carne de cordero (troceada, limpia y sin hueso)**  
**4 papas grandes**  
**2 hojas de laurel**  
**ajo**  
**1 cebolla**  
**1 zanahoria**  
**pimentón dulce**  
**harina**  
**1 vaso de vino blanco**  
**aceite de oliva**  
**pimienta en grano**  
**sal**  
**tomillo**  
**perejil picado**

En una cazuela salteamos la carne de cordero junto con las hojas de laurel y las pimientos enteros hasta que esté dorada.

Añadimos la cebolla, ajos, zanahoria y tomates picados en trozos regulares. Añadimos el pimentón, la harina y las hierbas aromáticas.

Revolvemos todo bien y agregamos el vino. Hay que dejar que reduzca el alcohol durante 10 o 15 minutos, revolviendo la carne a menuda.

Cubrimos el guiso con agua y dejamos enternecer a fuego medio-lento con la cazuela tapada.

Cuando la carne esté casi al punto añadimos las papas troceadas y el perejil, revolvemos un poco y dejamos que enternezcan las papas moviendo la cazuela para que la salsa vaya engordando.

Una vez tiernas las papas apartamos del fuego y dejamos reposar el guiso para que se asienten los sabores.

# LASAÑA DE REMOLACHA

**6 remolachas  
pequeñas  
quesosón**

Pelamos las remolachas y las ponemos a cocer con abundante agua durante unos 15 minutos.

**10 placas de  
lasaña  
(precocida)**

Cortamos la cebolla en tiras y picamos el ajo. En una sartén con dos cucharadas de aceite los pochamos a fuego medio. Cuando la cebolla esté transparente incorporamos el tomate triturado, el orégano, la pimienta y cocinamos a fuego lento durante 5 minutos.

**1/2 cebolla  
morada**

**1 diente de ajo  
tomate triturado  
queso rallado  
orégano  
sal  
pimienta  
aceite de oliva**

Quando la remolacha esté tierna la cortamos en trozos y los ponemos junto con el quesosón en un vaso de batidora y batimos.

Montamos la lasaña en una fuente de horno con el siguiente orden: pasta, remolacha, pasta y salsa de tomate. Cubrimos con el queso rallado. Con el horno precalentado a 200°C introducimos la lasaña y horneamos durante 20 minutos.







# ROPA VIEJA DE GALLINA

**restos de gallina  
(de un caldo o un  
puchero)  
250grs. de  
garbanzos  
cocidos  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
pimiento  
3 tomates de  
salsa  
2 hojas de laurel  
tomillo seco  
orégano  
pimentón dulce  
10 granos de  
pimienta negra  
aceite de oliva  
sal  
caldo de la  
gallina  
perejil  
papas**

Desmenuzamos bien la gallina. Pelamos los ajos, la cebolla y cortamos en dados pequeños. En un caldero ponemos un poco de aceite y sofreímos. Cuando estén doraditos añadimos el pimiento cortado y terminamos de sofreír.

Añadimos el tomate troceado y dejamos que cocine hasta tener un sofrito consistente.

Añadimos una cucharada de pimentón y rehogamos un minuto. Incorporamos la gallina desmenuzada y rehogamos otro minuto.

Añadimos también los garbanzos cocidos, el laurel, el tomillo, el orégano y la pimienta en grano. Sazonamos con un poco de sal y echamos también un poco de caldo. Tapamos y dejamos que hierva todo junto durante unos 5 minutos. Espolvoreamos con perejil y lo acompañamos de papas fritas.

**60**  
MIN x 4 pers.





# MERLUZA EN SALSAS VERDE

**5 rodajas de merluza**  
**3 dientes de ajo**  
**150 grs. de guisantes**  
**50 ml. de caldo de pescado**  
**vino blanco**  
**perejil picado**  
**harina**  
**aceite de oliva**  
**3 huevos duros**  
**2 espárragos blancos**  
**5 papas medianas**

Salamos las rodajas de merluza por ambos lados. Pelamos los dientes de ajo y los picamos muy finos. Lavamos el perejil, lo secamos y lo picamos muy finamente. En un caldero bajo ponemos el aceite con los ajos picados. Cuando empiecen a dorarse añadimos la harina y cocinamos un poco. Antes de que tome color añadimos el vino y removemos bien.

Echamos el caldo de pescado caliente y añadimos sal si hiciera falta. Dejamos hervir un minuto e introducimos el perejil picado.

Incorporamos las rodajas de merluza junto con los guisantes. Dejamos que se cocinen por una de las caras durante unos 3 minutos. Damos la vuelta al pescado y dejamos cocinar 5 minutos más.

Cocemos los huevos, añadimos a la salsa los espárragos, el huevo duro y servimos la merluza con unas papas cocidas.





# LOMO DE PECETO CONFITADO CON CILANTRO

**500 grs. peceto**  
**100 ml. aceite de oliva**  
**100 ml. vinagre**  
**160 ml. vino blanco dulce**  
**sal**  
**4 dientes de ajo**  
**2 hojas de laurel**  
**1 cebolla pequeña**  
**cilantro**  
**250 grs. batata amarilla**  
**caldo (de su propia cocción)**  
**aceite**  
**sal**  
**pimienta**

Limpiamos el peceto y lo cortamos en rodajas. Mezclamos el aceite, el vinagre, el vino, la sal, los ajos, el laurel, la cebolla y el cilantro. Llevamos a ebullición suave para confitar la carne y reservamos hasta el momento de servir. Cocemos la batata con la piel.

Una vez cocinada la pelamos y la trituramos con un poco de su agua de cocción, aceite, sal y pimienta.

Servimos poniendo una base de puré.

Sobre ella disponemos las rodajas de peceto y aliñamos con un mojo de cilantro.



HECANSA.COM

---

---

---