

RECETARIO



bienmesabe





RANCHO CANARIO CON CHAYOTA

2 litros de agua
100 grs. de fideos
3 trozos de costillas
1 chorizo
50 grs. de judías pintas
(puestas en remojo el día anterior)
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
3 papas medianas
3 chayotas medianas
aceite de oliva
azafrán

Troceamos las costillas y el chorizo. Pelamos las papas, las chayotas y las cortamos en trozos grandes. Pelamos los ajos y los picamos finamente. Los sofreímos con el aceite en un caldero grande que usaremos para hacer el guiso. Pelamos la cebolla y la picamos, agregamos el ajo y dejamos que poche a fuego medio. Una vez pochada la cebolla añadimos el agua y las judías.

Añadimos las costillas, el chorizo y el azafrán. Dejamos que hierva y cocinamos a fuego medio durante unos 30 minutos. Cuando los judías estén casi hechas agregamos las papas y las chayotas. Cuando las papas ya estén tiernas añadimos 100 gramos de fideos gruesos.

Retiramos del fuego cuando los fideos estén hechos y servimos bien caliente.



BONITO EN MOJO ROJO ASADO

2 bonitos
ajo
aceite
2 pimientos
palmeras
2 pimientos
piconas
2 pimientos
caldo de
pescado
papas negras
sal

Sacamos los lomos del bonito, le quitamos la cabeza y lo racionamos en dados grandes. Hidratamos las pimientos palmeras para el mojo en un cazo con agua a hervir quitando previamente los pipos.

En otro cazo calentamos agua para hervir las papas. En un mortero introducimos el ajo, el aceite, las pimientos ya hidratadas, los pimientos y la sal. Lo machacamos todo para la elaboración del mojo rojo. Ponemos el bonito en dados en una sartén y lo marcamos tan sólo unos minutos.

Vertemos el mojo y el caldo de pescado en la sartén. Esta salsa servirá de caldo para el bonito que se terminará de hacer en 10 minutos.

Finalmente el bonito hervido en mojo se acompañará de las papas una vez cocidas.



PAVO RELLENO CON PURÉ DE MANZANA

800 grs. pechugas de pavo
300 grs. setas
200 grs. espárragos
200 grs. jamón serrano
2 kg. manzana
sal
1 pimiento

Abrimos en abanico las pechugas de pavo. Salteamos las setas y los verduras en la sartén.

Aplastamos las pechugas para dejarlas finas y las rellenas de las setas, espárragos, manzanas y jamón serrano. Las envolvemos luego en papel film y las guisaremos.

Para el puré de manzana hay que meter las manzanas al horno durante diez minutos para poder triturarlas y ponerlas al fuego.

Las pechugas las marcaremos finalmente en la sartén y las acompañaremos del puré de manzana asada.



PESCADO OBISPO CON AJADA DE TOMATE

1,6 kg. pescado obispo
ajo
1 cebolla
2 cebolletas
500 grs. tomates maduros
vino blanco
800 grs. batata
aceite de oliva
sal
1 pimienta
mantequilla

Limpiamos el pescado y le sacamos los lomos. Cortamos la cebolla y la cebolleta en dados y reservamos. En un cuenco colocamos los tomates picados, pelados y el ajo laminado.

Guisamos la batata y la terminamos con mantequilla para dar sabor y que esté cremosa.

Marcamos el pescado en la sartén por la piel y una vez marcado le damos la vuelta e incorporamos los ajos para dorarlos.

Cuando se doren en el mismo sartén incorporamos la cebolla, la cebolleta, el tomate y terminamos con el vino para que se reduzca.



TERNERA ASADA CON AGUACATE Y SALSA DE MENTA

2 kg. ternera
2 huevos
aceite
200 grs. aguacate
200 grs. tomate
cebolla
100 grs. tomate
cherry
sal
mostaza
menta
2 pimientos
negras
2 limones

Marcamos la ternera y la metemos en una bandeja de horno durante 25 minutos a 180 grados. Asamos los tomates cherry para hacer una base a modo de crema con el aguacate.

Elaboramos un mayonesa de menta con un toque de mostaza para aplicarlo por encima de la carne al emplatarlo.

Además lo acompañaremos con un crujiente de pan. Para ello creamos una masa con harina, agua y aceite.

Amasamos la mezcla con un rodillo para que quede homogénea y la metemos al horno durante 8 minutos.



HECANSA.COM
