

RECETARIO

bienmesabe



SOPA DE NABO, POLLO Y PANCETA CON ESCALDON DE GÓFIO

400 grs. nabo
1 pollo
500 grs. panceta
perejil
3 cebollas
3 zanahorias
3 puerros
papas
sal
agua
pimiento
gofio

Deshuesamos el pollo para sacar pechugas y hacemos un caldo con la carcaza. Cortamos la panceta y las verduras para hacer un sofrito. Incorporamos el pollo al caldo.

En último lugar cortamos el nabo en rodajas finas y lo incorporamos al caldo junto a las papas. Tras 15 minutos al fuego el caldo estará listo con todos estos ingredientes.

Ese caldo lo colamos y lo vertemos en un recipiente con gofio. Removemos todo para elaborar un escaldón que acompaña a la sopa.



SOPA DE CEBOLLA Y CEBOLLINO

1 manojo de cebollino
6 cebollas grandes y dulces
aceite de oliva virgen
60 grs. de mantequilla
1 diente de ajo
2 l. de caldo de carne
12 rebanadas de pan
harina de trigo
azúcar
sal
pimienta
20 ml. de brandy o coñac
100 grs. de queso rallado tipo suave

Pelamos y cortamos en juliana las cebollas dulces. Elegimos una cazuela grande y calentamos el aceite. Añadimos la mantequilla y cuando se haya derretido, introducimos las cebollas y el ajo muy picadita. Añadimos también un poco de sal y pimienta negra.

Removemos con una cuchara de madera hasta que la cebolla quede transparente. Con fuego muy suave, guisamos unos 20-25 minutos.

Espolvoreamos la harina en la cazuela y removemos con cuidado para mezclarla bien. Añadimos el brandy y dejamos 1-2 minutos que se evapore.

Introducimos el caldo de carne. Salpimentamos si es necesario y llevamos a ebullición. Dejamos 15-20 minutos a fuego muy suave. Cortamos en rebanadas finas el pan y tostamos ligeramente.

Espolvoreamos con el queso y lo metemos al horno a gratinar a 220 grados durante 5 minutos y después espolvoreamos con el cebollino.

50 MIN x 4 pers.



JAREA CON MOJO HERVIDO

vinagre
aceite
pimentón
comino
pimienta picona
hoja laurel
orégano
1 pan bizcochado
sal gruesa
2 jareas
medianas
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro
1 rama de apio
2 cebollas
1 zanahoria
1 puerro
1 cabeza ajo
1 kg. papas bonitas
1 limón

Hacemos las papas arrugadas cubriendo con agua las papas en una olla y echando el limón cortado a la mitad y un puñado de sal. Cuando la papa esté cocinada retiramos el exceso de agua y dejamos secar la papa.

Luego metemos en la olla el perejil, el cilantro, las cebollas, zanahorias, apio, ajos y puerro troceados junto con las jareas y cubrimos con agua. Se lleva a fuego y se retira antes de que hierva.

Retiramos las jareas, les quitamos la cabeza que volvemos a meter en el caldo y reservamos los filetes.

Mientras se hace el caldo elaboramos el mojo. Majamos todo en mortero menos el aceite, que lo ponemos en una sartén a la que añadiremos la majada. Sofreímos ligeramente y echamos los pimientos y las jareas.

Dejamos cocer un par de minutos. Entonces emplátamos con las papas arrugadas.

45
MIN x 4 pers.



POLLO A LA SALSA DE CHIRIMOYA Y MANISES

1 chirimoya
1 kg. de pollo
5 tomates
1 cebolla
1l. de caldo de pollo
120 grs. de manises
1 ajo
sal
pimiento
aceite de oliva
semillas de sésamo
3 papas medianas
aceite para freír

Salpimentamos y doramos el pollo. Reservamos. Lavamos las papas y las cortamos en gajos. Las cocemos a fuego medio.

Hacemos un sofrito con la cebolla en juliana, los tomates maduros y el ajo bien picada.

Una vez sofrito, añadimos el pollo y el caldo. Según el espesor de la salsa deseado echaremos más o menos caldo. Dejamos estofar durante unos 8-10 minutos a fuego medio.

Antes de que espese del todo añadimos la chirimoya, ya desmenuzada, con una cuchara y los manises picados en trozos muy pequeños. Cocemos un par de minutos más mientras terminamos de freír las papas gajo a fuego alto que posteriormente salamos y montamos en el plato. Decoramos con el sésamo esparcido por encima.



HECANSA.COM
