

RECETARIO



bienmesabe





CAMA DE SARDINA FRITA Y TOMATE SECO

4 sardinas
pan
rúcula
lechuga
tomates secos
tomates cherry
aguacate
aceite de oliva
vinagre
sal
pimienta negra
laurel
queso ahumado

Cortaremos los tomates secos en dados y los pondremos a hidratar en agua.

Limpiamos las sardinas de sus espinas y las preparamos en harina y huevo para ser fritas. Cortaremos los tomates cherrys en mitades y hacemos la picada de aguacate, mezclando todo. Con un poco de escabeche aliñamos las lechugas una vez lavadas.

Cortamos el queso en láminas. Para el ensamblaje del plato tostamos el pan durante pocos minutos hasta que esté bien crujiente.

Para elaborar la cama colocamos sobre el pan una base de queso ahumado, encima la lechuga con el aguacate y en la parte de arriba las sardinas fritas al instante.



SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE VINO Y FRESAS

solomillo de cerdo
200 grs. de papas
200 grs. de cebolla
laurel
vino blanco
vino tinto
maicena
50 grs. azúcar
pimienta negra
sal
100 grs. de espárragos verdes
2 limones
canela en rama

Ponemos un caldero en el fuego con un poco de aceite de oliva y sofreímos la cebolla con las papas cortadas.

Añadimos el vino y dejamos que se cocinen a fuego lento. En otro caldero colocamos medio limón, una rama de canela y el azúcar junto con el vino.

Una vez que hierva y evapore el alcohol le incorporamos la maicena. Marcamos la carne en la sartén y la cocinamos en el horno durante 12 minutos máximo.

Cortaremos las fresas en dados pequeños y los introduciremos en la salsa de vino para que no estén blandas a la hora de servir.

El plato lo montaremos con las papas de base, el solomillo laminado encima y la salsa de vino y fresas junto con los espárragos.



EMPANADA DE VERDURAS Y ORÉGANO

**600 grs. de
harina
agua
12 huevos
sal
coliflor
tomate frito
tomate cherry
pimientos
calabacín
cebolla
cebollino
aceituna negra
orégano
pimienta picona
brócoli**

Para la empanada haremos la masa mezclando la harina con el huevo, aceite, agua y dejamos reposar.

Para el relleno lavamos y cortamos la coliflor, el brócoli, el calabacín, la cebolla y los pimientos. Los salteamos en una sartén junto a las pimientas.

Una vez que esté hecha la verdura en la sartén incorporamos el tomate frito.

Para la empanada extendemos la masa fina con un rodillo y dejamos una parte para tajarla por encima del relleno.

En un recipiente pondremos la base de la masa y encima el relleno, laminamos con trozo de pasta y hornearmos a 180 grados durante 15 minutos.

Una vez fuera cortamos las raciones y espolvoreamos la empanada con orégano por encima.



HECANSA.COM
