

# RECETARIO



**bienmesabe**





# TERNERA AL HORNO RELLENA DE GUAÑABANA, PIÑA Y DÁTILES

**falda de la  
ternera**  
**100 grs. de  
guanábana**  
**100 grs. de piña**  
**100 grs. de  
dátiles**  
**100 grs. de  
aceitunas**  
**4 huevos**  
**pasas**  
**sal**  
**pimienta**  
**aceite de oliva**  
**hilo de atar**  
**bacon**

Para la elaboración de esta receta cogemos la picaña que es la falda de la ternera. Comenzamos a preparar el relleno. Picamos los dátiles, cortamos la guanábana en dados, la piña en rodajas, las pasas y las aceitunas.

Seguidamente durante unos minutos ponemos los huevos a guisar. Una vez guisados cortamos la carne, la abrimos por el centro y le introducimos el relleno compuesto por los huevos y la fruta picada.

Envolvemos la carne en láminas de bacon y la atamos con el hilo. Con el horno precalentado metemos la carne durante 30 minutos a 170 grados para que se cocine bien. En ese momento estará lista nuestra ternera rellena.



# PINCHITOS DE PAVO, HUEVOS Y PIMIENTOS DE PADRÓN

**brochetas de  
madera**  
**500 grs.**  
**pimientos de  
padrón**  
**2 pechugas de  
pavo**  
**orégano**  
**cilantro**  
**comino**  
**pimienta blanca**  
**anís**  
**2 dientes de ajo**  
**cayena**  
**clavo**  
**300 grs. de  
queso media  
flor de guía**  
**2 cebollas**  
**120 grs. azúcar**  
**2 barras de pan  
de pueblo**  
**4 huevos**

Maceramos el pavo mezclando el orégano, el cilantro, el comino, la pimienta blanca, el ajo, la cayena, el clavo y un par de pimientos de padrón picados finos. Cortamos en tiras finas la cebolla, las ponemos a pochar y freímos el pavo.

Cortamos el queso en dados y la barra de pan en rebanadas alargadas. Freímos los pimientos de padrón, los huevos y salamos.

Tostamos las rebanadas y montamos los pinchos con pimiento de padrón, huevo, pavo y queso. Se coloca sobre la tosta un chorrito de aceite de oliva, la cebolla pochada en tiras y sobre esta la brocheta.





# SOLOMILLO DE CERDO A LA CERVEZA

**2 solomillos de cerdo**  
**400 ml. de cerveza**

**2 cebollas tiernas**

**4 dientes de ajo**  
**2-3 cm. de raíz de jengibre**

**2 manzanas**  
**16 nueces**

**azúcar moreno**  
**aceite de oliva virgen extra**  
**sal**

**pimienta negra recién molida**  
**berros**

**8 papas grandes**  
**vinagre de manzana**

Pelamos la cebolla, el jengibre y el ajo. La manzana habrá que cortarla en gajos y troceamos las nueces.

Ponemos una cazuela con un fondo de aceite al fuego, salpimentamos el solomillo y lo doramos por todo su contorno. Una vez se haya dorado incorporamos la cebolla y añadimos el ajo y el jengibre. Vertemos la cerveza y subimos el fuego para que llegue al punto de ebullición.

Pochamos las papas. Cuando la cerveza haya reducido a la mitad incorporamos la manzana cortada en gajos, las nueces, el azúcar moreno y un poco más de pimienta negra y sal. Dejamos cocer, dándole vueltas al solomillo y a la manzana hasta que tengos un jugo almidarado.

Terminamos de freír los papos, añadimos vinagre y sal nada más sacar de la sartén.

Cortamos el solomillo en raciones. Cubrimos con cuatro gajos de manzana, las nueces, el jugo de cerveza y unas hojas de berros.



# POLLO CON ARROZ, CHOCOLATE Y ALMENDRAS

**8 pechugas de pollo**  
**tomate frito casero**  
**1 pimiento verde**  
**2 cebollas**  
**2 dientes de ajo**  
**140 grs. de almendras tostadas**  
**canela molida**  
**1 o 2 guindillas cayena**  
**500 ml. de caldo de pollo**  
**40 grs. de cacao**  
**aceite de oliva**  
**vinagre**  
**sal**

Comenzamos picando la cebolla menuda, el ajo y el pimiento verde.

Ponemos una sartén al fuego con tres cucharadas de aceite y sofreímos las verduras durante unos minutos hasta que ablanden. Incorporamos el tomate frito casero y añadimos las almendras, dejamos que se cocine todo durante dos minutos y por último agregamos el caldo de pollo. Echamos la canela, la cayena y dejamos reducir la salsa a la mitad a fuego suave.

Quando la salsa se ha reducido añadimos el cacao, el vinagre, y cocinamos durante otros cinco minutos más.

Mientras, salteamos en otra sartén con un poco de aceite de oliva las pechugas de pollo cortadas en dados, las salamos y las dejamos que se cocinen durante cinco minutos a fuego suave. Emplatamos los dados de pollo y los salseamos con la salsa.



# FIDEUÁ CON ALI OLI DE AZAFRÁN

**1,2 l. caldo de pescado**  
**600 grs. de fideo número 2**  
**(no fideos de fideuá)**  
**12 - 16 langostinos o gambones**  
**200 grs. de mejillones sin cáscara**  
**4 calamares**  
**aceite**  
**sal**  
**azafrán**  
**perejil**  
**6 dientes de ajo**  
**1 limón**  
**1 huevo**  
**aceite de semillas**

Pelamos los langostinos y limpiamos los calamares. Con una platina calentamos ligeramente las hebras de azafrán y reservamos.

Las cabezas las añadimos al caldo de pescado. Mientras, en una sartén doramos los 2 ajos picados y añadimos los calamares, los mejillones y se rehoga. Añadimos el caldo a la sartén y cuando rompa a hervir ponemos los fideos, ajustamos la sal y añadimos el azafrán y los fideos. Dejamos a fuego medio alto 17 minutos hasta que quede un 95% del caldo.

Montamos la mayonesa con el huevo, el aceite de semillas, unas gotas de limón, sal, azafrán y el ajo tostada. Cortamos los langostinos y los salteamos en una sartén con un poco de ajo, perejil picado y un chorro de aceite hasta que se abran y tomen la forma.

En el fondo del plato colocamos la fideuá, ponemos puntitos del alioli de azafrán por encima y disponemos los langostinos.



HECANSA.COM

---

---

---