

# RECETARIO



**bienmesabe**





# BACALAO CONFITADO CON PEREJIL

**800 grs. de lomo  
de bacalao  
desalado  
6 dientes de ajo  
1 manojo de  
perejil  
aceite de oliva  
2 zanahorias  
8 espárragos  
2 brócolis  
1 coliflor  
hojas de apio**

Picamos parte del perejil y reservamos. En una olla plana vertemos el aceite de oliva virgen extra y calentamos a 80 grados. Cuando tengamos la temperatura ideal pelamos los dientes de ajo y los echamos al aceite. Añadimos los lomos de bacalao de manera que queden las piezas sumergidas por completo. Cocinamos lentamente unos 15 minutos. Ponemos a hervir agua en una olla para posteriormente cocinar la verdura.

Pelamos y cortamos la verdura para el acompañamiento y la cocinamos en el agua ligeramente. Sacamos el bacalao en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite y por otro lado reservamos los ajos, separamos el aceite de la gelatina soltada por el bacalao, le añadimos perejil picado y la agitamos con un colador hasta que se forme una salsa. En una sartén con aceite freímos hojas de perejil y de apio.

Colocamos la verdura, el bacalao y los ajos. Salseamos encima con el jugo del confitado, espolvoreamos con perejil picado y colocamos las hojas fritas encima.



# ARVEJAS CON COSTILLAS Y CHORIZO

**400 grs. de  
cebolla**  
**100 grs. de  
pimiento rojo**  
**100 grs. de  
pimiento verde**  
**200 grs. de  
zanahoria**  
**500 grs. de  
chorizo**  
**500 grs. de  
jamón  
serrano**  
**azafrán**  
**40 grs. de ajo**  
**1,2 kg. de arvejas**  
**huevos**  
**costillas**

Picamos la cebolla, el ajo, el pimiento verde, el pimiento rojo, la zanahoria, el serrano, el chorizo y lo rehogamos todo en una sartén. Cuando esté perfectamente cocinado añadimos el chorizo y el jamón serrano. Cocinamos todo unos minutos y añadimos el azafrán.

Preparamos las costillas haciendo un majado con especias y luego las marcamos en una sartén. Cuando estén marcados añadimos los guisantes y las costillas a las verduras y el jamón con el chorizo, dejando que todo se cocine durante 15 minutos.

Al mismo tiempo cocinamos el huevo poché. Para ello introducimos el huevo, una vez retirado de su cáscara, en una olla con abundante agua y procurando darle una forma redonda con la ayuda de una cuchara, cubriendo la yema con la clara a medida que se va cociendo.

Para el emplatado pondremos en un plato hondo nuestro guiso que coronaremos con nuestro huevo.

# GARBANZAS CON VERDURAS EN ALBAHACA

**600 grs.  
garbanzos  
2 ajos  
1 cebolla  
2 puerros  
2 zanahorias  
2 pimientos  
verdes  
2 tomates  
2 calabacines  
2 papas  
brócoli  
perejil  
laurel  
pimentón  
comino  
nuez moscada  
aceite  
albahaca  
harina  
cerveza**

Ponemos los garbanzos (en remojo la noche anterior) en la olla con agua que los cubra y añadimos la hierbabuena y el perejil picado, la cabeza de los ajos con un corte al medio, la cebolla, el pimentón y el laurel.

Dejamos cocer hasta que estén tiernos. Mientras tanto preparamos el sofrito con el puerro, la zanahoria, el tomate pelado y los pimientos.

Cuando reduzca ponemos la papa cortada en dados y dejamos hasta que el sofrito de verduras esté listo. Una vez cocidos los garbanzos añadimos el sofrito y dejamos un hervor para que se integren los sabores. Para el aceite de albahaca separamos las hojas, las sumergimos en agua y las metemos en agua con hielo. Las escurrimos y las trituramos con aceite.

Para acompañar las garbanzos con verduras pasaremos el calabacín cortado por harina y con un vaso de cerveza para hacer unas frituras para el emplatado.

**30  
MIN** x 4 pers.

**h**  
HECANSA  
Estudia en el mundo real

**101  
bienmesabe**  
Mundo de la cocina





# CODILLO CON PAPAS PANADERA Y ESCAROLA

**2 codillos cocidos**  
**6 papas**  
**2 cebolletas**  
**2 escarolas**  
**10 dientes de ajo**  
**1,5 l. de sidra**  
**aceite de oliva**  
**vinagre**  
**perejil**  
**sal**  
**10 manzanas**  
**4 batatas**  
**azúcar**

Ponemos el codillo junto con la sidra en la olla a presión y lo cocinamos durante 15 minutos. Además, guisamos la batata para triturarla y elaborar un puré.

Sacamos la carne del codillo cuando esté cocinada, la desmigajamos y la reservamos. Pelamos las papas y las ponemos a freír. Pelamos la cebolleta, la cortamos en juliana y se la añadimos a las papas. Sazonamos y freímos durante 5 - 7 minutos. Las escurrimos y las colocamos en papel de horno. Les espolvoreamos perejil picado y las horneamos durante 15 minutos a 190 grados. Lavamos la escarola, la secamos y la cortamos. Untamos un bol con un diente de ajo y agregamos la escarola. Aliñamos con aceite, vinagre y sal.

Salteamos la carne del codillo en un sartén con aceite y los ajos laminados. Ponemos en un cortapasta un capa de papas, otra de carne de codillo y otra de papas, presionamos un poco y retiramos el cortapasta, acompañamos con la escarola y decoramos con perejil picado. Podemos acompañar la receta con unos manzanas caramelizadas pasadas por azúcar.



# 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.



HECANSA.COM

---

---

---