

# RECETARIO

---

---

**bienmesabe**



# MAGRET DE PATO A LA NARANJA

**150 grs. de  
azúcar  
zumo de naranja  
400 ml. de caldo  
de carne  
30 grs. de  
mermelada de  
naranja  
licor  
2 magrets de  
pato  
sal  
pimienta negra  
4 naranjas**

En una olla echamos el azúcar con un poco de agua. Dejamos hervir hasta que se haga un caramelo. Cuando esté a punto agregamos el zumo de naranja y dejamos cocer unos minutos a fuego lento.

Agregamos el caldo de carne, la mermelada de naranja y el licor al caramelo. Dejamos cocer hasta que espese un poco.

Cortamos los magrets por la mitad y la piel a cuadritos pequeños para que se cueza mejor y suelten la grasa. En una sartén sin nada de aceite ponemos a cocer los magrets.

Los cocemos bien por la parte de la piel y luego les damos la vuelta durante 3 min. Al sacarlos los tapamos con papel de aluminio. Pelamos la naranjas para decorar y servimos la salsa de naranja ya hecha con los magrets.



# HINOJO RELLENO DE VERDURAS

**8 bulbos de hinojo**  
**4 puerros**  
**2 manojos de espárragos**  
**aceite de oliva**  
**sal marina**  
**pimienta negra**  
**eneldo**  
**calabacín**  
**brócoli**  
**4 zanahorias**  
**queso en crema**

Precalentamos el horno a 200 grados.

Partimos los bulbos por la mitad a lo largo. Separamos los lóbulos y retiramos el interior. Necesitamos 8 barquitas perfectas para rellenar. Las cocemos en agua salada durante 5 minutos y después las escurrimos. Cortamos en pequeños trozos los puerros, los espárragos, el brócoli y el calabacín y los pochamos a fuego lento hasta que estén tiernos.

Rellenamos las barquitas de hinojo con las verduras y salpimentamos.

Colocamos en una fuente de horno y rociamos con un chorro de aceite.

Horneamos durante 10 minutos hasta que las verduras adquieran un tono dorado y decoramos con eneldo.



# CANELONES RELLENOS DE ESPINACAS Y REQUESÓN

**2 conejos**  
**800 ml. de vino blanco**  
**4 pimientos rojos**  
**2 pimientos palmeras**  
**2 pimientos picantes**  
**200 grs. de almendra**  
**tomillo**  
**romero**  
**laurel**  
**sal**  
**pimienta negra**  
**pimentón dulce**  
**pimentón picante**  
**papas negras**

Ponemos mantequilla en una sartén y hacemos una bechamel espesa con el requesón, la harina y la leche. Dejamos que vaya espesando poco a poco a fuego medio removiendo de vez en cuando con cuidado para que no se queme.

Añadimos las espinacas y la cebolla a la bechamel con el requesón y dejamos reducir. Salpimentamos. Esté será el relleno para el canelón. Sumergimos las placas de canelones en agua caliente y debemos despegarlas de vez en cuando para que no se rompan.

Encendemos el horno a 200 grados en modo gratinar. En una bandeja apta para horno vamos añadiendo las placas de canelones escurridas de agua y rellenamos con la mezcla de queso y espinacas. Añadimos queso rallado para el gratinado y nuez moscada.

Horneamos hasta que esté dorado al gusto como unos 15 minutos.



# CONEJO AL SALMOREJO

**2 conejos**  
**800 ml. de vino blanco**  
**4 pimientos rojos**  
**2 pimientos palmeras**  
**2 pimientos picantes**  
**200 grs. de almendra**  
**tomillo**  
**romero**  
**laurel**  
**sal**  
**pimienta negra**  
**pimentón dulce**  
**pimentón picante**  
**papas negras**

Ponemos en un mortero los dientes de ajo limpios de piel, la pimienta palmera y la picon. Machacamos todo hasta conseguir una pasta. Añadimos poco a poco el pimentón dulce, el vinagre, el vino blanco y por último un puñado de sal gorda. Cubrimos los trozos de conejo con el adobo, la hoja de laurel, el tomillo y el resto de especias. Todos los trozos tienen que quedar bien cubiertos para que se empape bien del sabor y actúe el vino y vinagre para ablandar la carne.

Ponemos al fuego una cazuela con abundante aceite de oliva virgen suave para freír. Cuando el aceite esté bien caliente cocinamos el conejo hasta que esté bien dorado. En cuanto estén dorados los trozos lo colocamos en una cazuela grande. Echamos el adobo restante (el de escurrir el conejo) sobre el aceite en que hemos frito el conejo. Así aprovechamos el sabor que éste ha cogido. Lo dejamos hervir fuerte durante unos 10 minutos para que así se evapore el alcohol del vino y vinagre.

Echamos el salmorejo en la cazuela en la que tenemos el conejo y cocinamos durante 30 minutos a fuego medio hasta que el conejo esté tierno.



# PETO CON CEBOLLETA, CHAMPIÑONES Y PAPAS

**2 petos**  
**8 cebolletas**  
**4 papas**  
**1 kg. de champiñones**  
**24 ojos**  
**harina**  
**huevo**  
**aceite de oliva**  
**perejil**  
**pimiento**  
**sal**

Lo primero que haremos es limpiar el peto, sacarle los lomos y reservar.

Pondremos a cocer las espinas, la cabeza y la cola junto a la parte verde de la cebolleta y los ajos. Sazonamos.

A los 10 minutos colamos el caldo y lo reservamos.

Pelamos las papas y las cortamos en rodajas.

Las colocamos en una sartén, las sazonamos y la cubrimos con el caldo. Los cocinamos durante 10 minutos.

En otra sartén calentamos un poco de aceite.

Cortamos las cebolletas, los ajos y los añadimos en la sartén.

Incorporamos los champiñones y lo cocinamos todo junto durante 15 minutos. Cubrimos el fondo de una placa de horno con los papas y encima colocamos las cebolletas con los ajos y los champiñones.

Horneamos durante 10 minutos a 180 grados.

Salpimentamos los filetes de peto y los pasamos por harina, huevo con perejil picado y lo freímos en una sartén con aceite.

Ponemos la guarnición y encima el peto.



HECANSA.COM

---

---

---