

RECETARIO

bienmesabe



ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y PURÉ DE ZANAHORIA Y PUERRO

32 alcachofas
1 kg. de almejas
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 tomate
2 dientes de ajo
aceite de oliva
6 cebollas
2 puerros
6 zanahorias
aceite de oliva
vinagre
sal

Calentamos un chorro de agua en una sartén y agregamos las almejas, las tapamos y esperamos a que se abran. Pelamos las alcachofas quitándoles varias copas hasta llegar a la parte tierna y también retiramos los tallos y las puntas. Las cortamos en cuatro, las cocinamos en agua y echamos una pizca de sal durante 15 minutos.

Ponemos las almejas con las alcachofas en un bol y mezclamos con la vinagreta.

Para la vinagreta mezclaremos los dados de pimiento verde, rojo, cebolla y tomate con el vinagre y el aceite.

Por otro lado preparamos nuestro puré.

Metemos en un caldero la zanahoria con agua, puerro y papas. Cuando esté cocinado lo trituramos todo junto. Por otro lado cortamos puerro en juliana y lo salteamos.

Emplatamos nuestras alcachofas con almejas junto a nuestro puré de zanahoria y puerro frito.

35
MIN x 4 pers.



HUEVOS ROTOS CON CHISTORRA Y CEBOLLA CARMELIZADA

8 papas
600 grs. de chistorra
10 dientes de ajo
pimentón picante
pimentón dulce
aceite de oliva
laurel
pimienta
sal
perejil
4 berenjenas
6 huevos
cebolla
azúcar
vinagre

Pelamos las papas y las lavamos en agua fría. Las cortamos en rodajas de medio centímetro, es decir, papas panaderas. Ponemos un sartén bien grande al fuego con el aceite de oliva virgen extra. Freímos a fuego medio durante unos 10-12 minutos aproximadamente. Retiramos las papas con una espumadera y las escurrimos bien. Salamos y reservamos en una fuente.

Preparamos la cebolla ligeramente caramelizada con azúcar y vinagre en la sartén. El punto clave de la receta está en los huevos. Añadimos a la misma sartén cucharada de aceite de las papas. Freímos los huevos sin que terminen de cuajarse; no deben quedar muy hechos (la yema debe estar líquida). Añadimos a la sartén la cebolla, las papas y rompemos los huevos con una cuchara de madera. Ponemos un sartén al fuego y sin poner aceite añadimos la chistorra cortada en trozos. Freímos casi a la plancha a fuego bajo durante 5 minutos. Sacamos de la sartén y quitamos el exceso de grasa con un poco de papel absorbente. Cortamos las berenjenas en forma de chips y las freímos. Presentamos estos huevos rotos como base y los trozos de chistorra por encima junto a los chips de berenjena y la cebolla caramelizada.



SALMÓN CON MOJO DE AGUACATE Y POMELO

4 lomos de salmón
tomates cherry
soja
jengibre en polvo
azúcar
aceite de oliva
pimienta
sal
perejil
pomelo
2 aguacates
150 ml. de leche
zumo de limón

Salpimentamos los lomos de salmón y los ponemos en una fuente. Mezclamos la salsa de soja, el jengibre, el azúcar y 4 cucharadas de aceite. Bañamos el salmón con la mezcla y lo dejamos que marine durante 15 minutos. Escurrimos el salmón y lo cocinamos vuelta y vuelta en la sartén con un chorrito de aceite.

Hacemos un corte superficial a los tomates, ponemos agua a calentar y cuando esté hirviendo los incorporamos durante un minuto. Los pelamos y los reservamos. Para el mojo pelamos el aguacate, lo troceamos y lo ponemos en el vaso de la batidora. Sazonamos, agregamos el zumo de limón, la leche, y el aceite. Trituramos hasta obtener una mezcla homogénea. Colocamos los lomos en la bandeja del horno y lo cubrimos con el mojo; gratinamos durante 6-8 minutos. Ponemos el líquido del marinado en una cazuela, añadimos los tomates y los cocinamos durante un par de minutos. Cortamos el pomelo en dados.

Emplatamos nuestros lomos de salmón con mojo de aguacate acompañado de nuestros tomates y nuestros dados de pomelo.



CALABACÍN DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE KALE

4 calabacines
350 grs. de jamón cocido
8 lonchas de queso
2 pimientos rojos
4 dientes de ajo
harina
4 huevos
aceite de oliva
sal
perejil
kale
4 peras
400 grs. de queso fresco
24 nueces
100 grs. de membrillo
vinagre

Pelamos y picamos los dientes de ajo y los doramos en una sartén con un chorro de aceite.

Retiramos el tallo y las pepitas del pimiento, lo picamos y lo añadimos. Rehogamos todo bien y lo cocinamos durante 10 minutos.

Añadimos un poco de agua y dejamos reducir.

Trituramos y reservamos la salsa.

Cortamos los calabacines en rodajas, ajustamos el tamaño del jamón y el queso al de los calabacines.

Colocamos sobre la lámina del calabacín una loncha de jamón y una loncha de queso y topamos con otra lámina de calabacín. Sazonamos.

Pasamos los montaditos por harina, huevo batido y los freímos en una sartén con aceite. Escurrimos en un plato con papel absorbente.

Para la ensalada, salteamos las hojas de kale y las ponemos en la fuente, pelamos las peras y las cortamos en daditos y los agregamos también a la fuente. También añadimos la nueces.

Hacemos una vinagreta picando finamente el membrillo y se lo añadimos al aceite y vinagre.

GUISO DE CORDERO CON HIERBAHUERTO

2 kg. de cordero troceado
6 papas
4 cebollas
6 dientes de ajo
4 pimientos verdes
6 zanahorias
200 grs. de guisantes
200 grs. de habitas
800 ml. vino blanco
aceite de oliva
sal
pimienta
perejil
hierbahuerto

Ponemos las papas en un caldero. Las cubrimos con agua y las cocemos durante 30 minutos.

Las escurrimos, dejamos que se atemperen, las pelamos y pasamos por el pasapurés. Lo aderezamos con sal y un chorrito de aceite. Reservamos. Cortamos las zanahorias en 5 trozos, las pelamos y las ponemos a cocer con agua durante 15 minutos. Salpimentamos el cordero y lo doramos con un poco de aceite, lo retiramos y lo reservamos en un plato.

Pelamos y picamos los ajos, las cebollas y los pimientos. Rehogamos las verduras donde anteriormente habíamos puesto la carne y sazonamos. Vertemos el vino y le damos un hervor. Introducimos el cordero y cubrimos con agua. Ponemos la tapa y cocinamos durante 15 minutos.

Pasado este tiempo retiramos la carne y trituramos la salsa, añadimos el cordero, los guisantes, las zanahorias, las habitas y el hierbahuerto finamente picada. Servimos el guiso acompañado del puré de papas.





HECANSA.COM
