

RECETARIO



bienmesabe



RODAJA DE MERO CON VERDURITAS Y CREMA DE PAPAS

4 rodajas de mero
ajo
perejil
3 guindillas secas
2 zanahorias
brócoli
1 cebolla roja
4 papas
10 ml. nata
100 ml. aceite oliva

Marcamos las rodajas de mero en la sartén y reservamos. Cortamos los ajos en láminas y los ponemos en la sartén.

Cuando estén dorados añadimos el perejil picado, las guindillas y reservamos. Cortamos las papas y las cocemos con abundante agua. Cortamos la zanahoria, el brócoli y la cebolla. Las ponemos en un cazo con abundante agua y las cocinamos. Trituramos las papas cocidas con la nata para obtener una crema.

Terminamos la cocción de las rodajas de mero en el horno durante 20 minutos.

Emplatamos las rodajas de mero con la crema de papas, la verdura y la ajada por encima.



ESPAGUETIS CON GAMBAS AL RON Y PIMIENTA ROSA

500 gr. de espaguetis
12 gambas
ron
6 ajos
pimienta rosa
cilantro
1 barra de pan
aceite de oliva
200 ml. de nata

Ponemos agua a hervir, un poco de aceite y cocemos los espaguetis. Pelamos los gambas, los limpiamos y reservamos.

Pelamos los ajos, los picamos y reservamos.

Cortamos finamente el pan de barra y tostamos en un sartén para hacer los crujientes.

Doramos los ajos en una sartén, añadimos las gambas, las papas, la pimienta rosa, el ron y dejamos que reduzca para evaporar el alcohol.

Picamos cilantro finamente y reservamos.

Añadimos la pasta a la sartén cuando ya esté cocida, vertemos la nata y dejamos cocinar unos minutos.

Añadimos finalmente el cilantro picado y vamos removiendo. Emplatamos la pasta con la salsa de la nata, las gambas y los crujientes de pan.



LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO

**250 gr. de
lentejas**
**200 gr. de bacón
chorizo rojo**
2 cebollas
2 zanahorias
1 tomate natural
ajo
5 papas
vino blanco
sal
pimienta
aceite de oliva
orégano
pimentón

Colocamos en la olla las lentejas cubiertas de agua y las ponemos al fuego para que se vayan cociendo. Cortamos una zanahoria, una cebolla, media cabeza de ajo y sofreímos en un sartén. Añadimos al sofrito el bacón picado y cocinamos.

Pelamos las papas y reservamos.

Añadimos el pimentón, el vino blanco y los chorizos al sofrito y dejamos reducir.

Cocinamos el arroz en un cazo con agua, añadimos unos dientes de ajo que habremos dorado y reservamos.

Añadimos el sofrito y las papas al guiso de las lentejas y terminamos la cocción unos 40 minutos.

Servimos las lentejas en plato sopero con una cucharadita de arroz blanco.



MUSLO DE POLLO CON YOGUR Y MENTA

3 papas
1 kg. de muslos
de pollo
250 gr. de yogur
griego
1 cebolla
1 ajo
jengibre
1 chile rojo fresco
comino
menta
120 gr. de
mantequilla
125 ml. de tomate
natural triturado
125 ml. de nata
para cocinar
azúcar
sal
pimienta negra
zumo de limón
cilantro fresco

Pelamos las papas y las hervimos. Salpimentamos el pollo y lo rociamos con el zumo de limón.

Trituramos la cebolla, la guindilla roja, el ajo, la mitad del jengibre y el yogur.

Colocamos esta marinada en un bol amplio e introducimos el pollo. Cubrimos con plástico y guardamos en la nevera al menos durante 4 horas aunque también se puede preparar la noche previa.

Precalentamos el horno a 220°C y asamos el pollo, bien escurrido de su marinada, durante 30 minutos.

Ponemos al fuego un cazo con la mantequilla. Cuando se haya derretido añadimos el puré de tomate y la otra mitad del jengibre rallado. Incorporamos el azúcar para corregir la acidez, la nata, la marinada del pollo y el comino.

Cocinamos durante 5 minutos.

Incorporamos el pollo y cocinamos a fuego suave otros 5 minutos. Añadimos la menta picada, el cilantro y rectificamos.

40
MIN x 4 pers.

h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artisanal





ARROZ CON CONEJO Y HABAS

400 gr. de arroz bomba
1/2 conejo
1 kg. de habas
2 tomates
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
seco
ajo
aceite
agua
perejil
azafrán
sal
vino blanco

Troceamos el conejo, lo limpiamos de grasas y reservamos. Desgranamos las habas, picamos el tomate y el pimiento verde en daditos.

En una cacerola con el aceite caliente doramos el pimiento seco y los ajos, los apartamos y los majamos junto con el perejil y el azafrán en un mortero.

En la cazuela añadimos aceite de oliva, sofreímos el conejo durante unos minutos y reservamos. En el mismo aceite cocinamos el pimiento verde y la cebolla.

Añadimos el conejo, el vino, el tomate, el agua a medida y dejamos reducir.

Cuando empiece a hervir añadimos el arroz. A continuación incorporamos el majado y lo sazonamos. Cuando comienza a hervir, cocinamos otros veinticinco minutos y el arroz con conejo estará listo.



HECANSA.COM
