

# RECETARIO



**bien**mesabe



Gobierno  
de Canarias



# ÑOQUIS DE PAPA CON GOFIO Y SALSA DE ALMOGROTE

**1 kg. de papas**  
**300 grs. de gofio**  
**2 yemas de**  
**huevo**

**50 grs. de queso**  
**rallado**  
**sal fina**

**pimienta negra**  
**nuez moscada**  
**sal gruesa**

**100 grs. de**  
**queso**  
**50 grs. de**

**pimentón**  
**3 dientes de ajo**  
**2 pimientos**

**palmeras**  
**nata**  
**maicena**

Para elaborar la pasta guisamos las papas y añadimos el gofio, el huevo, el queso, las especias y hacemos una pasta homogénea.

Elaboramos canutos, los cortamos con un cuchillo en tamaño de ñoquis y moldeamos con un tenedor. De esta manera hemos elaborado nuestros ñoquis de gofio.

Para la salsa hacemos una crema de almogrote con el queso, la pimienta, el pimentón, el ajo, la nuez moscada y cocinamos con un poco de agua.

Añadimos nata y espesamos con maicena. Una vez realizada la salsa cocinamos los ñoquis en un cazo con agua y aceite.

Cuando estén listos se los añadimos a la salsa de almogrote y estará lista la receta.



# LOMO DE VACA EN SALSA DE TAMARILLO

**lomo de vaca**

**250 grs. de  
tamarillo**

**pimiento de  
piquillo**

**cebolla roja**

**pimiento rojo**

**3 dientes de ajo**

**papas**

**coliflor**

**leche**

**vino blanco**

Cortamos el lomo de vaca en raciones y lo dejamos atemperar.

Limpiamos los tamarillos junto a las verduras menos la coliflor con la que haremos un puré más tarde con leche y un diente de ajo.

Mientras cocinamos las verduras le añadimos un poco de vino y trituramos consiguiendo la salsa de tamarillo.

Laminamos la coliflor para freír y además la escaldamos en agua. La cocinamos en leche para el puré.

Terminamos el lomo a la parrilla y lo acompañamos con la coliflor, en puré y frita. Emplatamos junto a la salsa de tamarillo.



# SOLOMILLO DE CERDO AL LAUREL

**1 kg. de solomillo de cerdo**

**2 cebollas**

**cayena**

**1 zanahoria**

**2 ajos**

**10 hojas de laurel**

**2 clavos de olor**

**vino blanco**

**aceite de oliva**

**sal**

**4 papas grandes**

Pelamos las cebollas y las picamos junto a las zanahorias muy finas. Sazonamos el cerdo y, en una cazuela baja, doramos bien la carne por todos los lados en un poco de aceite.

Añadimos los clavos, el laurel, la cayena y los ajos junto a la cebolla y la zanahoria picadas y lo salteamos todo un par de minutos a fuego media. Rociamos la preparación de la carne y las especias con  $\frac{3}{4}$  partes del vino blanca.

Cuando hierva tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego lento durante 1 hora. De este modo, nos aseguramos que la carne quede bien tierna. Regamos el cerdo con la salsa de la sartén. Pelamos las papas y las cocinamos con un poco de sal.

Cuando estén tiernas escurrimos el agua y con un tenedor las escachamos.

Agregamos un chorrito de aceite de oliva y las servimos junto al cerdo.

# ESTOFADO DE CORDERO AL AROMA DE CÚRCUMA

**2 dientes de ajo**  
**2 cebollas**  
**750 grs. de cordero troceado**  
**cúrcuma molida**  
**cilantro molido**  
**canela molida**  
**clavos**  
**nuez moscada**  
**laurel**  
**200 grs. de tomate triturado**  
**300 ml. de agua**  
**aceite vegetal**

Doramos el cordero en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Pasamos a una fuente y reservamos.

Pelamos, picamos muy fino el ajo, las cebollas y sofreímos en la misma cazuela del cordero. Añadimos un poquito más de aceite y sal.

Pochamos durante unos 8 minutos. Una vez esté transparente la cebolla, hacemos un hueco en el centro y añadimos la cúrcuma, el cilantro, el resto de especias y revolvemos. Agregamos la salsa de tomate, un poco más de sal y el agua.

Cocemos durante unos 15 minutos con la olla tapada. Añadimos el cordero que hemos reservado y seguimos cocinando unos 20-25 minutos a fuego lento.

Rectificamos de sal, decoramos con cilantro fresco picado y acompañamos con arroz blanco.



HECANSA.COM

At the bottom of the page, there are several horizontal golden lines of varying lengths and thicknesses, creating a decorative border.