

RECETARIO



bienmesabe





LENGUADO A LA MENIERE

**2 lomos de
lenguado
zumo de limón
50 grs. de
mantequilla
sal
perejil
harina
aceite**

Ponemos un poco de aceite en una sartén y dejamos que se caliente.

Agregamos los lomos de lenguado y dejamos que se doren por ambos lados dándoles la vuelta.

En otra sartén fundimos la mantequilla y agregamos el zumo de limón, mezclando hasta obtener una salsa sedosa y lisa. Añadimos el perejil, la sal y la pimienta.

Sumergimos el pescado en la salsa elaborada y emplatamos.

**45
MIN** x 4 pers.



TERNERA CON CHAMPINOÑES Y SETAS

**2 filetes de
ternera
100 grs. de
mantequilla
1 cebolla
sal
pimiento
comino
champiñones
setas
nata
tomillo**

En una sartén con un poco de aceite marcamos los dos filetes de ternera.

Por otro lado ponemos la mantequilla en un caldero. Desde que esté fundiéndose agregamos la cebolla finamente picada.

Salpimentamos y añadimos el comino, cortamos las setas y se las agregamos.

Repetimos el proceso con los champiñones, rehogamos y añadimos la nata. Mezclamos bien y cocinamos durante 5 minutos.

Emplatamos nuestros filetes con la salsa y decoramos con tomillo.



POLLO CON SALSA DE NÍSPEROS

2 pechugas de pollo
nísperos
sal
aceite
ajos
cebolla
azúcar
vino
pimiento rojo
pimiento verde
cebolla morada
vinagre
lentejas

Picamos los ajos, la cebolla y lo rehogamos con aceite.

Quando lo tengamos pochado añadimos los nísperos picados, el vinagre, el azúcar y dejamos que se cocine lentamente. Agregamos un poco de agua y dejamos que se termine de cocinar.

Podemos triturar o no, depende de la textura que más nos guste.

Por otro lado, cocinamos las lentejas hervidas en agua y mientras se cocinan preparamos nuestra vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la cebolla morada, el pimiento verde y el rojo.

Quando tengamos listas las lentejas las escurrimos y las enfriamos. Freímos las pechugas de pollo y estaremos listos para emplatar.

Servimos nuestros pechugas con la salsa de nísperos por encima acompañado de nuestras lentejas con su vinagreta.



PIMIENTOS RELLENOS AL HORNO

4 pimientos rojos
2 cebollas
6 dientes de ajo
600 grs. de carne picada de res
vino blanco
tomate frito
500 ml. de leche
60 grs. de mantequilla
60 grs. de harina
queso para rallar
nuez moscada
sal
pimenta
3 hojas de laurel
orégano

Lavamos los pimientos, los cortamos y horneamos con aceite y sal durante 10 minutos en el horno a 180 grados.

Continuamos lavando las verduras, las cortamos y empezamos a cocinarlas. En una sartén grande añadimos aceite de oliva y el ajo, dejamos que se dore, añadimos la cebolla, un poco de sal y dejamos cocinar.

Retiramos los pimientos del horno y los reservamos. Una vez la cebolla está bien cocinada añadimos la carne a fuego vivo, doramos y añadimos el vino dejando reducir hasta que se evapore el alcohol.

Rallamos el queso y reservamos. En otro cazo mediano hacemos la bechamel. Añadimos la mantequilla y dejamos fundir. Incorporamos la harina dejándola cocinar sin que coja color unos instantes y vertemos leche a fuego vivo, removiendo energicamente con la varilla hasta que espese. Una vez espesada la bechamel añadimos un toque de nuez moscada. Con el vino ya reducido añadimos un poco de pimienta, un poco de orégano, el tomate y dejamos cocinar unos minutos.

En una fuente de horno previamente engrasada rellenamos los pimientos con la carne, solemos con la bechamel, los cubrimos con el queso y los metemos al horno durante 3 minutos a 200 grados.

30 MIN x 4 pers.



SECRETO DE CERDO IBÉRICO CON MERMELADA DE PERA Y PAPITAS SALTEADAS CON TOMATE

**1 kg. de secreto
de cerdo**
4 peras maduras
60 grs. de azúcar
1 limón
2 papas
3 ajos
**100 grs. de
tomates cherry**
romero
aceite de oliva
**1 l. de aceite de
girasol**
sal
pimienta blanca

Lavamos las peras, los cortamos en daditos pequeños y empezamos a cocinar a fuego medio en un cazo durante unos diez minutos para que vaya echando el agua y se vaya evaporando.

Pelamos las papas, las cortamos en dados medianos, las pochamos en aceite de girasol y reservamos. Añadimos el azúcar a las peras y continuamos cocinando para que se vaya caramelizando removiendo continuamente a fuego medio. Limpiamos el secreto de cerdo del exceso de grasa y lo reservamos entera. Se troceará más adelante a la hora de servir. Continuamos cocinando la guarnición. En una sartén con un poco de aceite de oliva añadimos los tomates para que se vayan cocinando unos minutos. Añadimos los ajos para que se doren y el romero fuera del fuego.

Terminamos de cocinar las papas en aceite caliente para que se doren y reservamos. En este momento marcamos el secreto a fuego vivo y terminamos en el horno durante 3 minutos a 180 grados. Añadimos las papas a la sartén con los tomates y el romero, salteamos a fuego vivo y rectificamos el punto de sal.

Emplatamos con una lágrima de mermelada de pera, una base de las papitas y encima el secreto ibérico cortada.



HECANSA.COM
