

# RECETARIO



**bienmesabe**





# CAZUELA DE SARGO CON PAPAS

**1,5 kg. de sargo**  
**1 kg. de papas**  
**2 cebollas rojas**  
**2 tomates**  
**1 zanahoria grande**  
**ajos**  
**1 pimiento rojo**  
**comino en grano**  
**1 pimiento picano**  
**1 manojo de cilantro**  
**hojas de hierbabuerto**  
**1 hoja de laurel**  
**sal**  
**aceite de oliva**  
**azafrán**  
**gofio**

Picamos los tomates en trozos pequeños, los pimientos y la cebolla. Añadimos este picado a un caldero con un poco de aceite de oliva, algo de sal y ponemos al fuego.

Cuando empiece a coger color, añadimos los ajos picados, el comino y unas hebras de azafrán, la zanahoria picada en cuartos, las papas peladas y enteras (si no son muy grandes), el cilantro y cubrimos todo con agua.

Una vez rompa a hervir contamos 10 minutos y añadimos el pescado cortado en rodajas. Si los trozos son muy grandes, los pasamos primero por una sartén. Una vez cocinada, retiramos del fuego y servimos.

En una fuente ponemos el pescado y las papas en el centro. Por los lados, la cebolla y la zanahoria. Todo esto, con muy poco caldo.

Con el caldo restante podemos hacer una sopa con las hojas de hierbabuerto o bien un buen escaldón con gofio de millo y unos gajos de cebolla roja.



# ENSALADA DE LANGOSTINOS Y GULAS CON VINAGRETA DE TOMATE Y CANÓNICOS

- 300 grs. de gulas**
- 1 papa grande**
- 2 huevos**
- 3 ajos**
- perejil**
- 1 guindilla seca**
- 100 grs. de canónigos**
- aceite de oliva**
- vinagre blanco**
- de manzana**
- sal**
- pimienta**
- 1 tomate maduro**
- 1 zanahoria**
- 150 grs. de tomates cherry**
- 12 langostinos**

Limpiamos los canónigos y trituramos una parte con agua mineral para hacer un licuado denso. Lavamos el tomate, le quitamos la piel y las pepitas, cortamos la carne de tomate lo más fina posible y reservamos.

Rallamos la zanahoria finamente y reservamos. Lavamos y cortamos la papa en dados pequeños, la cocinamos en aceite de oliva y reservamos. Pelamos los langostinos. En una sartén con una base de aceite de oliva doramos los ajos laminados, añadimos las gulas, los langostinos, la guindilla, una pizca de sal y salteamos. Una vez listo, añadimos el perejil picado finamente y reservamos.

En este momento emulsionamos la vinagreta, rectificamos de punto de sal y añadimos el licuado de canónigos. Separamos las claras de las yemas y reservamos. Ponemos en marcha la sartén con las gulas, los langostinos, añadimos las papa cocinadas, las claras y dejamos cocer hasta que las claras estén hechas.

Montamos el plato con una base de canónigos, zanahoria, los tomates cherry cortados, el aliño de la vinagreta y encima los gulas y langostinos.



# LOMO DE ATÚN CON BATATA Y CREMA DE BERROS

**1 kg. lomo de atún fresco**  
**cilantro**  
**1 ajo**  
**batatas**  
**500 grs. de yema de huevo berros**  
**2 papas**  
**1 cebolla**  
**vino blanco seco**

Lavamos y deshojamos los berros y reservamos. Pelamos las papas y la cebolla. Haremos un pequeño fondo como si fuera para una crema, lo cocinamos en aceite de oliva, lo cubrimos de agua y lo dejamos cocer durante 10 minutos.

Pelamos la batata, la ponemos en un cazo con una pizca de sal y cubrimos con agua. Una vez cocida retiramos el agua, escurrimos bien, trituramos y reservamos.

Haremos un mojo de cilantro bastante denso y reservamos.

En un cazo añadimos un poco de aceite de oliva, doramos unos ajos en láminas, añadimos el vino blanco y dejamos reducir. Una vez evaporado el alcohol, añadimos la pasta de mojo verde, un poco de agua y dejamos cocer unos minutos. Añadimos los berros a las papas y la cebolla y trituramos hasta dejar una crema fina.

Marcamos el atún a fuego vivo por los dos lados y terminamos de cocinar el mojo hervido unos minutos hasta que esté en su punto. Emplatamos con una lágrima de la crema de berros, un poco del puré de batata y encima el lomo de atún salseado con un poco del mojo hervido de su cocción.

**25**  
**MIN** x 4 pers.



**h**  
**HECANSA**  
Batidas en el mundo real

**101**  
**bienmesabe**  
Batidas en el mundo real





# RISOTTO DE NATA Y CHAMPIÑONES

**400 grs. de arroz bomba**  
**1 l. de caldo de pollo**  
**1 l. de nata para cocinar**  
**2 cebollas**  
**1 puerro**  
**1 ajo**  
**perejil**  
**50 grs. de champiñones**  
**vino blanco**  
**2 pechugas de pollo**  
**sal**  
**pimienta blanca**  
**100 grs. de queso parmesano rallado**

Limpiamos los cebollas y el puerro. Los cortamos y empezamos a cocinar a fuego medio en la olla en la que vamos a cocer el arroz.

Limpiamos los pechugas de pollo, las cortamos en dados y reservamos. Mezclamos la nata con el caldo de pollo, ponemos a hervir y reservamos. Picamos finamente el perejil y reservamos.

Limpiamos los champiñones, los cortamos en láminas no muy finas y se los añadimos al rehogado de las cebollas, ajos y puerros y dejamos cocinar. Añadimos el arroz, el vino y dejamos reducir para que se evapore el alcohol.

Posteriormente, cubrimos con el caldo, la nata y removemos mientras se va cocinando. Añadimos los daditos de pollo y dejamos cocinar.

Añadimos el parmesano rallado, el perejil picado finamente y nos disponemos al emplatado final en un plato sopero decorado con una ramita de perejil.





# SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE ALMENDRAS Y CEBOLLA MORADA

**250 grs. de  
solomillo de  
cerdo**

**1 cebolla morada**

**30 grs. de  
almendras**

**ajo**

**40 grs. de**

**pimentón dulce**

**2 grs. de**

**pimentón picante**

**tomillo**

**vinagre**

**vino blanco seco**

**aceite de oliva**

**sal**

**pimienta negra**

**barra de pan**

Hacemos un adobo con el pimentón, el ajo, el vinagre, el aceite, el vino y sin la cebolla morada ni las almendras.

Usamos la mitad del adobo para el solomillo y el resto lo reservamos para la salsa final.

Picamos la cebolla y hervimos las almendra para retirarles la piel. Sellamos el solomillo en la sartén y pochamos las cebollas moradas.

Añadimos el adobo con las almendras y las cebollas pochadas al solomillo y hornearnos 10 minutos a 180 grados.

Tostamos pan y lo frotamos con ajo para acompañar.



HECANSA.COM

---

---

---