

RECETARIO



bienmesabe





MACARRONES CON SALSA DE HUEVO, MOZZARELLA Y OLIVADA

**300 grs. de
macarrones
mozzarella
1 paté de olivas
4 yemas de
huevo
limón
aceite de oliva
50 grs. de
tomates cherry
sal
pimienta negra
albahaca
1 diente de ajo**

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 horneamos 10 minutos a 180 grados.

Tostamos pan y lo frotamos con ajo para acompañar.

ATÚN CON CREMA DE AGUACATE Y ALBORONÍA

1 lomo de atún
1 aguacate
1 tomate canario
vinagre de manzana
albahaca
medio diente de ajo
aceite de oliva
sal
1 berenjena
1 bubango / calabacín
cebolla
ajo
perejil

Para la crema de aguacate machacamos en un mortero el aguacate, el tomate, el ajo y la albahaca. Añadimos sal, aceite y vinagre.

Para la alboronía (pisto) pelamos la piel de la berenjena para evitar el amargor.

Cortamos todas las verduras en cuadrados del mismo tamaño. Las confitamos con abundante aceite de oliva y reservamos.

Cortamos el atún en un bloque de 200 gramos y lo marcamos en una sartén con un poco de aceite de oliva de la alboronía unos 15 segundos por cada lado. Lo sacamos, lo ponemos en una bandeja y lo dejamos reposar. Lo metemos en el horno durante 5 minutos a 160 grados.

Hacemos un majado provenzal para el atún con pan tostado, ajo y hierbas aromáticas secas.

Para el emplatado hacemos cortes de un dedo de grosor para el atún con el majado provenzal. Añadimos la crema de aguacate y la alboronía.

30
MIN x 4 pers.

h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Puro sabor





TOMATES RELLENOS DE ARROZ CON ALMOGROTE

4 tomates
4 chalotas
vino blanco
80 grs. de arroz
caldo de
verduras

para el almogrote:

500 grs. de
queso muy
curado y duro
pimentón
1 pimienta picona
aceite de oliva
10 dientes de ajo
300 grs. de
tomates maduros
aceite de oliva
virgen extra
sal

Lavamos los tomates y cortamos de cada uno una tapa superior y la reservamos.

Vaciamos el interior de los tomates con una cucharilla o un descorazonador de fruta, retiramos toda la pulpa interior y la reservamos. Picamos las chalotas y las rehogamos en aceite de oliva. Le añadimos la pulpa de tomate picada y cocinamos durante 10 minutos. Añadimos el arroz, le damos unas vueltas y mojamos con el vino blanco. Dejaremos que evapore y lo iremos mojando con el caldo poco a poco. Este punto nos llevará unos 10 minutos.

Dejaremos el arroz a media cocción para que no se nos pase en el horno. Para el almogrote se mojan el pimentón, la pimienta picona, los tomates con aceite en el mortero o en una batidora después de haber rallado, al menos ligeramente, el queso hasta lograr una pasta espesa que se puede untar.

Mientras se precalienta el horno a 200°C, rellenamos los tomates con el guiso de arroz, metemos el almogrote y los colocamos en una bandeja. Los cubrimos con la tapa de tomate y regamos con un chorrito de aceite de oliva antes de cubrirlos con papel de aluminio y llevarlos al horno. Cocinamos los tomates durante 20 minutos.

VICHYSSEOISE DE PAPAS Y ESPÁRRAGOS

**250 grs. de
espárragos
blancos**
**200 grs. de
papas**
3 puerros
**1l. de caldo de
pollo**
125 grs. de nata
**50 grs. de
mantequilla**
sal

Cortamos los puerros y los rehogamos con la mantequilla sin que tomen color.

Pelamos, lavamos y cortamos las papas. Hacemos lo mismo con los espárragos reservando las puntas. Añadimos las papas, los tallos de los espárragos y cocinamos 5 minutos a fuego lento.

Añadimos el caldo y cocinamos a fuego medio 30 minutos. Ponemos a hervir agua con sal y escaldamos 1 minuto las puntas de los espárragos. Reservamos y las salteamos con un poco de mantequilla justo antes de emplatar.

Retiramos del fuego la vichyssoise, trituramos, añadimos la nata y rectificamos de sal.

Disponemos la vichyssoise en una jarra. Ponemos las puntas de espárragos salteadas en un plato sopero, vertemos la vichyssoise alrededor de las puntas de espárragos y añadimos un hilo de aceite de oliva virgen extra.



CARRILLERAS DE CERDO AL VINO DULCE CANARIO CON ZANAHORIA Y PARCHITA

2 kg. de carrilleras de cerdo

1 ajo

3 zanahorias

2 cebollas

2 parchitas

1 kg. de harina

1 l. aceite oliva suave

pimentón de la vera

1 kg. de papas negras

vino tinto

vino dulce

perejil

lecitina de soja

Empezamos posando las carrilleras por harina y pimentón antes de freirlas un poco y sellarlas.

Separamos las carrilleras selladas y reservamos.

Picamos las verduras la cebolla, la zanahoria y el ajo y las rehogamos en el mismo caldero donde hemos sellado las carrilleras.

Añadimos las carrilleras junto al vino tinto y el vino dulce y cocinamos durante una hora. Pelamos las papas negras con unos cortes laterales.

Sacamos las carrilleras de la salsa y trituramos dicha salsa hasta que quede fina para volver a introducir las carrilleras y las papas durante 20 minutos más.

Ahora toca hacer el "aire de zanahoria" exprimiendo zanahoria con lecitina de soja y parchita para añadirlo por encima y emplatamos con perejil picado.



HECANSA.COM
