

# RECETARIO

---

---

**bienmesabe**





# POLLO EN SALSA DE CAVA CON ESPÁRRAGOS SALTEADOS

- 4 muslos de pollo** Pelamos, laminamos los dientes de ajo y los doramos con un chorrito de aceite.
- 1 cebolla**
- 2 zanahorias**
- ajo** Pelamos y picamos la cebolla y la añadimos. Troceamos las zanahorias y las incorporamos. Agregamos el laurel, el tomillo, sazonomos y cocinamos los vegetales durante 15 minutos aproximadamente. Reservamos.
- 8 ciruelas pasas**
- 8 orejones de albaricoque**
- 4 orejones de melocotón**
- uvas pasas**
- 3 lonchas de panceta**
- cava**
- harina**
- aceite de oliva**
- laurel**
- tomillo**
- pimienta negra**
- sal**
- perejil**
- espárragos**
- Salpimentamos los muslos de pollo y los pasamos por harina, los marcamos en una sartén con un chorrito de aceite. Añadimos el cava y dejamos que se cocine todo junto. Retiramos los muslos, retiramos el laurel y trituramos la salsa.
- Ponemos la salsa en otro caldera, agregamos los muslos de pollo y añadimos las ciruelas pasas, las uvas pasas y los orejones. Dejamos que se cocine todo junto un poco más. Cortamos la panceta en taquitos y los doramos en una sartén con un poco de aceite.

Hacemos lo mismo en otra sartén con los espárragos. Una vez dorados los colocaremos junto a nuestros muslos de pollo ya cocinados para el emplato.

**40**  
MIN x 4 pers.





# POTAJE DE COSTILLAS CON PAPAS Y MILLO

perejil  
1 puerro  
1 cebolla  
2 tomates  
1 pimiento rojo  
ajos  
1 apio  
orégano  
tomillo  
romero  
calabacín /  
bubango  
calabaza  
piñas de millo  
papas  
1 kg. de costillas  
cilantro  
aceite

Ponemos en un caldero las papas con los piños de millo, lo cubrimos de agua y lo dejamos hirviendo. Cortamos las costillas y las reservamos.

Hacemos el mojo de cilantro triturando cilantro, aceite, vinagre, sal, pimienta negra y ajos. Reservamos el mojo.

Cuando las papas y las piñas estén medio cocinadas añadimos las costillas cortadas que tenemos reservadas. Picamos la calabaza y el bubango /calabacín para el potaje.

Para la fritura ponemos en una sartén aceite de oliva y añadimos la cebolla, el perejil, el puerro, los tomates, los ajos, el apio y dejamos que cocine.

Lo trituramos todo con un poco de agua y se lo añadimos al caldero de los piños y el agua hirviendo. Introducimos las verduras cortadas, las papas y dejamos que se cocine todo junto hasta que esté todo tierno.



# SOLOMILLO ENVUELTO EN BACON CON BERENJENAS Y CARAMELO DE VINO

**berenjenas**  
**harina**  
**sal**  
**miel**  
**vino tinto**  
**800 grs. de solomillo de cerdo**  
**700 grs. de champiñones**  
**12 lonchas de bacon**  
**vino blanco**  
**1 guindilla cayena**  
**aceite de oliva**  
**perejil**  
**pimiento**

Limplamos los champiñones, los cortamos en láminas y los reservamos.

Pelamos y picamos los dientes de ajo y los ponemos a dorar en una cazuela con un chorro de aceite de oliva.

Cuando empiecen a dorarse añadimos los champiñones cortados y una cucharada de harina, rehogamos e incorporamos el vino blanco y cocinamos durante 25 minutos. Si se seca se le puede agregar agua, cortamos los medallones de solomillo y los envolvemos con una loncha de bacon. Los salpimentamos y los marcamos a la plancha 2 minutos por cada lado.

Cortamos las láminas de berenjena, las pasamos por harina, freímos en una sartén en vino tinto y añadimos miel.

Emplatamos el solomillo bañado con nuestra salsa de champiñones acompañado de nuestras berenjenas con caramelo de miel.





# ARROZ DE BATATA CON LOMO DE SALMÓN

**1 batata**  
**1 lomo de salmón**  
**1 chalota**  
**ajo**  
**aceite**  
**pimienta negra**  
**250 grs. de arroz**  
**(grano redondo)**  
**caldo de**  
**verduras**  
**vino blanco**  
**tomillo**  
**queso rallado**

Cocinamos la batata en agua hirviendo. Cuando la tengamos cocinada, separamos unos toquitos que dejaremos para emplatar y el resto lo trituramos para hacer un puré.

Picamos los ajos y los rehogamos con las chalotas previamente picadas también. Ponemos el caldo de verduras a calentar por otro lado y en el caldero del sofrito añadimos el arroz y el vino blanco.

Dejamos que reduzca un poco, añadimos sal, la pimienta y vamos gregando caldo sin dejar de remover. Antes de retirar del fuego añadimos el queso rallado y el puré de batata. Por otro lado, marcamos el lomo en la sartén.

Emplatamos y sobre el risotto pondremos nuestro lomo. Decoramos con el tomillo y con los cuadraditos de batata que separamos al principio.





# PULPO CON SALSA DE MANGA Y PAPAYA

**1 kg. de pulpo**  
**4 papas**  
**5 dientes de ajo**  
**2 yemas de huevo**  
**1 mango**  
**1 papaya**  
**aceite de oliva**  
**1 naranja**  
**pimentón**  
**sal**  
**hojas de canónigos**  
**cebollita**  
**fresas**  
**vinagre**

Ponemos el pulpo en la olla rápida y sazonomos. Cocinamos con agua durante 15 minutos. Lo escurrimos y cortamos en trozos. Pelamos y picamos las papas.

Reservamos. Pelamos, picamos los ajos y la cebollita, lo rehogamos con aceite de oliva en una sartén. Pelamos, picamos la papaya y el mango, los añadimos y dejamos que cocine todo junta.

Exprimimos la naranja y añadimos este zumo a las frutas pochadas. Dejamos que cocine un poco más, retiramos del fuego y trituramos para hacer la salsa. Freímos las papas y salteamos el pulpo en una sartén con un chorro de aceite.

Cortamos las fresas y hacemos una vinagreta en la que sumergimos los canónigos.

Emplatamos las papas con el pulpo, las fresas y los canónigos con su vinagreta, salteamos y espolvoreamos pimentón.



HECANSA.COM

---

---

---