

RECETARIO



bienmesabe





CORDON BLUE RELLENO CON CREMA DE PLÁTANO

2 pechugas de pollo
pan rallado
harina
2 huevos
sal
pimienta
5 plátanos maduros
2 cebollas
ajo
aceite de girasol
4 grs. de jengibre
perejil
comino en polvo
5 lonchas de bacon
vinagre blanco
3 papas
pimentón ahumado
aceite de oliva

Limpiamos los pechugas, las abrimos en forma de libro y reservamos. Pelamos las papas. Cortamos las cebollas y los ajos.

Añadimos el jengibre rallado, el comino, un chorrito de vinagre, los plátanos en rodajas y dejamos cocinar. Añadimos un poco de sal, trituramos y reservamos.

Cocinamos las lonchas de bacon hasta que estén doraditas. Estiramos las pechugas de pollo y ponemos la cremita de plátano. Las envolvemos con el bacon en forma de cilindro y pasamos por harina, huevo y pan rallado. Las doramos en sartén y terminamos en el horno previamente precalentado a 180 grados durante 8 minutos. Cocinamos en una sartén el ajo y añadimos pimentón, perejil, las papas y salteamos.

Retiramos el pollo del horno y emplatamos con una lágrima de la crema de plátano y encima las papitas con pimentón.

LOMO DE DORADA CON CREMA DE CEBOLLA Y REDUCCIÓN DE BALSÁMICO

4 lomos de dorada
3 ajos
3 cebollas
400 grs. de papas bonitas
perejil
guindilla
sal gruesa
500 ml. de nata
500 ml. de vinagre
balsámico
azúcar
sal
pimienta
aceite de oliva

Llenamos un caldero con agua, sal gruesa y ponemos las papas bonitas a cocer.

Limpiamos los lomos de dorada de espinas, marcamos por el lado de la piel y reservamos. Ponemos el vinagre en un cazo con el azúcar y lo dejamos reducir hasta obtener la textura deseada.

En una sartén cocinamos los ajos previamente laminados hasta que doren. Añadimos la guindilla, el perejil, un chorrito de vinagre y reservamos.

Retiramos las papas y las secamos. Fondeamos las cebollas y los ajos sin que cojan color. Añadimos la nata y dejamos cocinar. Trituramos, colamos, rectificamos y reservamos. Los lomos de dorada los terminamos en el horno previamente calentado a 180 grados durante 3 minutos.

Emplatamos con una lágrima de la crema de cebolla y ponemos encima del lomo de dorada, las papas nuevas y la ajada por encima.



CANELÓN DE ACELGAS RELLENO DE MARISCO CON TOMATE Y ALBAHACA

**400 grs. de
acelgas**
2 cebollas
15 langostinos
**300 grs. de
mejillones**
ajos
1 puerro
cilantro
albahaca
1 l. de leche
aceite de oliva
**500 ml. de
tomate frito**
sal
pimienta
harina
vino blanco

En una olla, infusionamos la leche con albahaca y una pizca de pimienta blanca. Limpiamos los langostinos y tostamos las cabezas. Una vez terminado, se los añadimos a la leche.

Limpiamos y cortamos las verduras. Ponemos en una sartén los ajos, las cebollas, los puerros y el aceite de oliva. Lo cocinamos a fuego medio sin dejar que coja color.

Escaldamos las acelgas y cortamos la cocción en agua con hielo.

En un cazo pequeño, doramos 2 ajos. Añadimos el tomate frito y cocinamos unos minutos. Ponemos 4 cucharadas soperas de harina y vertemos 750 ml. de leche infusionada anteriormente y lo cocinamos hasta que la bechamel coja cuerpo.

Con las verduras ya cocinadas añadimos los langostinos, los mejillones y un poco de vino blanco.

Cuando estas elaboraciones estén listas realizamos los canelones usando las hojas hervidas de acelga como pasta. Los rellenamos de marisco con una base de tomate en una fuente de horno. Napamos los canelones con la bechamel y lo llevamos al horno a 200 grados durante 10 minutos.



CREMA DE BRÓCOLI CON COSTRONES Y CRUJIENTES DE SERRANO

**500 grs. de
brócoli**
10grs. de cilantro
3 cebollas
ajo
4 papas 4
**4 rebanadas de
pan**
aceite de oliva
aceite de girasol
harina
maicena
sal
pimienta blanca
**10 lonchas de
jamón serrano**

Precalentamos el horno a 130 grados y colocamos en la bandeja las lonchas de jamón para que se vayan secando alrededor de 15 a 20 minutos. Empezamos limpiando los verduras, pelamos los papos, las cortamos en trozos medianos y las reservamos en agua. Pelamos las cebollas, los ajos y los reservamos.

Separamos los ramilletes de brócoli y reservamos. En una olla ponemos aceite y añadimos las cebollas, los ajos y los doramos. Añadimos las papas y agua hasta que cubra. Cuando hierva añadimos el brócoli, un poco de sal, pimienta y dejamos cocer hasta que estén tiernos, añadimos el cilantro y retiramos del fuego. En otro cazo pequeño ponemos agua a hervir, añadimos los ramilletes de brócoli y los cocemos al dente. Realizamos una masa mezclando a partes iguales harina, maicena, una pizca de sal y agua fría para freír este brócoli.

Cuando la crema esté cocida la trituramos bien y la colamos. Comprobamos que el jamón quede crujiente en el horno. Tostamos las rebanadas de pan en una sartén con una gota de aceite de oliva por las dos caras.

Servimos la crema en un plato sopero coronado por el crujiente de jamón, el brócoli frito y unas hojas de cilantro.



MACARRONES CON SALMÓN Y SALSA AURORA

500 grs. de macarrones
400 grs. de salmón
albahaca
perejil
ajo
vino blanco
4 l. de leche
sal
pimienta
nuez moscada
130grs. de mantequilla
130 grs. de harina
8 tomates maduros
agua
azúcar
2 cebollas

Ponemos una olla al fuego con sal para cocer la pasta. Ponemos la leche a infusionar con la nuez moscada y una pizca de sal, pelamos los cebollas y fondeamos en un caldero junto con los ajos. Añadimos el tomate cortado en trozos, cubrimos de agua, salpimentamos y dejamos cocer.

Para la bechamel preparamos un cazo con la mantequilla, la disolvemos, cocinamos la harina sin que coja color, añadimos la leche infusionada y cocinamos hasta tener la textura deseada. Trituramos el tomate para obtener la salsa, colamos y rectificamos de acidez.

A la bechamel resultante le mezclamos la salsa de tomate hasta obtener el color rosado característico de la salsa aurora, rectificamos de punto de sal y reservamos. En una sartén grande cocinamos a fuego vivo el salmón previamente cortado en tacos medianos, le añadimos vino blanco, la salsa aurora y perejil picado finamente.

Cuando estén los macarrones cocidos emplatamos y coronamos con unas hojas de albahaca.

30
MIN x 4 pers.





HECANSA.COM
