

# RECETARIO



**bienmesabe**





# ENTRECOT CON SETAS SALTEADAS Y PAPAS PANADERAS

**4 entrecots  
de 180 grs.  
setas de oreja  
3 cebollas  
4 papas  
ajos  
guindilla  
aceite de oliva  
aceite de girasol  
cilantro**

Pelamos las cebollas, cortamos en juliana y pelamos las papas. Cocinamos las cebollas en un poco de aceite a fuego vivo y las papas.

Disponemos las cebollas y las papas salpimentadas en capas en una bandeja de horno, las cocinamos en el horno previamente calentado a 160 grados durante unos 15 minutos. Marcamos la carne a fuego vivo por los dos lados y reservamos.

En una sartén grande doramos los ajos previamente laminados con la guindilla y reservamos. En la misma sartén añadimos más aceite y a fuego vivo salteamos las setas cortadas en láminas finas. Añadimos los ajos, la guindilla y cilantro picado.

Terminamos la carne 5 minutos en el horno y emplatomos con una base de las papas panaderas y las setas por encima.





# VERDURITAS RELLENAS EN SU GOFIO

**2 pimientos rojos**

Empezamos preparando las verduras e hirviéndolas en agua.

**2 bubangos / calabacines**

Hacemos el escaldón con las verduras crudas picaditas finamente más el caldo y el gofio.

**2 papas**

**almendras**

**3 tomates peras**

**2 ajos**

**barra de pan**

**aceite**

**sal**

**pimienta negra**

**gofio**

**caldo de verdura**

**queso curado**

Preparamos la salsa romescu que consiste en asar al horno el tomate, el ajo, las almendras y el pan.

Cuando las verduras estén en su punto, las sacamos del agua y las rellenamos con la pasta del escaldón. Todos los ingredientes del horno los sacamos, los trituramos y los montamos con aceite hasta obtener la salsa con la que cubrimos las verduras un poco por encima.

Rallamos queso y metemos las verduras al horno para que gratine. Terminamos poniendo cilantro por encima.

# CHIPIRONES EN SALSA CON PURÉ DE BERROS Y AGUACATE

**6 chipirones**  
**ajos**  
**cebolletas**  
**4 chalotas**  
**zanahorias**  
**vino blanco**  
**tomates**  
**aceite**  
**sal**  
**2 aguacates**  
**1 papa**  
**1 puerro**  
**1 lima**  
**berros**  
**nata**

Para la salsa picamos dientes de ajo, los cebolletas, las chalotas y lo ponemos todo a rehogar con un poco de aceite.

Pelamos y picamos la zanahoria y se la agregamos junto al vino. Dejamos que reduzca.

Picamos los tomates y los añadimos. Dejamos que todo se cocine durante 20 minutos. Por otro lado, guisamos los chipirones. Cuando la salsa esté lista la trituramos y la ponemos de nuevo en el fuego, añadimos los chipirones y le damos un hervor todo junto. Lavamos los berros. Pelamos la papa, la cebolla y la picamos. Limpiamos y picamos el puerro.

Rehogamos con un poco de aceite la papa, el puerro y la cebolla, añadimos el berro y le incorporamos un poco de agua. Mientras se cocina, pelamos y picamos los aguacates y le añadimos unas gotas de lima. Cuando esté cocinado lo trituramos con los aguacates y un poco de nata.



# CODILLO AL OPORTO CON SALTEADO DE PAPAS Y HABICHUELAS

**codillo**  
**2 papas**  
**2 manzanas**  
**habichuelas**  
**ajos**  
**chalotas**  
**harina de maíz**  
**mantequilla**  
**vino de oporto**  
**aceite**  
**perejil**  
**sal**  
**leche evaporada**

Picamos las chalotas, los ajos y los rehogamos en una sartén con un chorrito de aceite. Agregamos los codillos, el vino y dejamos que se cocine durante 20 minutos.  
Retiramos los codillos y trituramos la salsa.

Luego la ponemos al fuego y la ligamos con harina de maíz diluida en agua fría. Pelamos las papas y las freímos. En otra sartén ponemos las habichuelas y la manzana picada y le añadimos las papas fritas.

Emplatamos los codillos con la salsa acompañado de nuestro salteado de habichuelas, papas y manzana.



# LUBINA A LA SAL CON CREMA DE BATATA Y LANGOSTINOS

**1 lubina**  
**2 kgs. de sal**  
**1 huevo**  
**200 grs. de langostinos**  
**1 batata**  
**1 pimiento rojo**  
**1 ajo**  
**1 tomate**  
**1 cebolla**  
**1 pimiento verde**  
**200 ml. de caldo de pescado**

Limpiamos la lubina y le socamos los lomos. Montamos una clara de huevo con la sal y hacemos una cama completa incorporando la lubina.

Enterramos la lubina y la metemos al horno a 180 grados durante 25 minutos.

Creamos una salsa con el caldo de pescado y un sofrito de ajo, pimiento, tomate, cebolla y las especias. Pelamos los langostinos y los salteamos.

En el caldo ponemos la batata para que coja su jugo, se cocine y luego se triturará para obtener una crema. Sacamos la lubina del horno y le retiramos la costra de la sal.

Para emplatar hacemos una cama a la lubina con la crema de batata y el acompañamiento de los langostinos.



HECANSA.COM

---

---

---

---