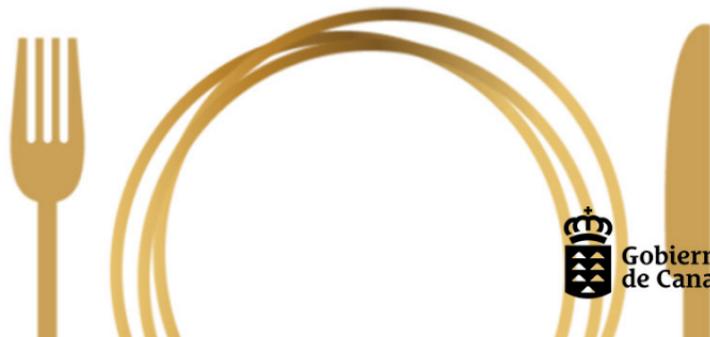


RECETARIO



bienmesabe





COSTILLAR DE CERDO CON MIEL Y PASTEL DE PAPAS

2 costillares de cerdo
miel
salsa barbacoa
aceite de oliva
pimentón dulce
pimentón picante
tomillo
orégano
romero
papas
cebolla
ajo
nata
plátano
tomate seco
cebolla
jugo de carne
higos
6 huevos
sal
pimienta

Sazonamos las costillas y las marinamos con las especias.

Las marcamos en la sartén, las cortamos y las ponemos al horno 25 minutos.

Pelamos las papas. Metemos en un cazo nata, una yema de huevo y las papas para hacer un pastel que se terminará en el horno durante 15 minutos.

Hacemos dos salsas, una por costilla. Ponemos en un sartén salsa barbacoa, tomate seco, cebolla y plátano. En la otra, miel, pimentón y el jugo de carne.

Para emplatar separamos las costillas y ponemos el pastel de papas con ambas salsas.



MAGRET DE PATO CON MERMELADA DE TOMATE Y PIMIENTOS DE PIQUILLO

magret de pato
tomate
azúcar

Para la pechuga de pato le haremos unos cortes en la parte de la grasa para luego marcarla.

pimientos piquillo
queso
cebolla
pimentón dulce
calabacín /
bubango
espárragos
pimienta negra
sal

Para la mermelada ponemos azúcar, tomates y pimientos de piquillo en un cazo y lo trituramos. Haremos un sofrito con la cebolla, el queso canario, el calabacín y el pimentón para rellenar los pimientos.

Marcamos el pato, lo metemos en el horno y lo cocinamos junto con el pimiento relleno para que gratine.

Marcamos los espárragos en una sartén y emplatamos junto con los pimientos, el pato laminado y los espárragos.

MERLUZA EN SALSA CON PAPAS DE REMOLACHA

remolacha
700 grs. de
merluza
100 grs. de
guisantes
8 espárragos
blancos frescos
4 huevos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
harina
vino blanco
aceite de oliva
perejil
sal

Pelamos los espárragos y los cocemos en una cazuela con agua y un poco de sal durante 15 minutos.

Cocemos los guisantes en un cazo con agua y un poco de sal durante 10 minutos. Los escurrimos y los reservamos.

Guisamos dos huevos, los refrescamos y los cortamos en gajos.

Pelamos la cebolleta, los dientes de ajos y los cortamos en dados. Lo ponemos en una sartén y lo rehogamos con un poco de aceite de oliva con chorizo. Antes de que coja color, agregamos una cucharada de harina y lo rehogamos bien. Vertimos el vino y le damos un hervor. Añadimos el caldo de cocción de los guisantes y lo removemos bien. Espolvoreamos con perejil picado y un poco de sal. Incorporamos los guisantes, los espárragos y los gajos de huevo.

Cortamos la merluza en filetes, sazonamos y las rebozamos con harina y huevo batido. Los freímos brevemente en una sartén con aceite de oliva. Escurrimos e introducimos los filetes en salsa y lo cocinamos todo junto durante 2 minutos.

Para elaborar las papas de remolacha, la cortamos en láminas, quitamos el exceso de líquido y las freímos.

35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe





HAMBURGUESA DE SALMÓN CON SALSA DE PEPINO

pan de hamburguesa
250 grs. de salmón fresco
soja
limón
queso ahumado
sal
pimiento
eneldo
aceite de oliva
miel de palma
pepino
yogur natural
hierbabuena
tomate
cebolla morada
cebollino

Picamos el salmón con un cuchillo fino, la cebolla, el cebollino y el eneldo.

Metemos en un bol los ingredientes y añadimos salsa de soja con unas gotas de limón, miel de palma, un poquito de sal y pimienta. Mezclamos todo bien, hacemos una masa y dejamos reposar aproximadamente unos 2 o 3 minutos.

Por otra parte, haremos la crema de pepino. Picamos un pepino, un yogur, hierbabuena, lo introducimos en un mortero y lo batimos hasta hacer la crema.

Preparamos un par de sartenes. En una marcamos el salmón que dejamos apartado y en otra calentamos el pan de hamburguesa mientras preparamos la rúcula y el tomate.

Finalmente, montaremos la hamburguesa de carne de salmón, colocaremos el tomate, la rúcula y añadiremos la crema de pepino con láminas de queso ahumado.





PUERRO CON SALSA DE TOMATES Y ESPINACAS

2 puerros
espinacas
tomate triturado
natural
champiñones
orégano
sal
pimienta
azúcar
guindilla
ajo
aceite de oliva

Primero limpiamos los puerros bien, los ponemos a cocer en agua y una pizca de sal.

A continuación, picamos la cebolla, los champiñones, los pimientos de piquillo, las espinacas y el ajo. Los salteamos en una sartén hasta que toda la verdura esté bien dorada. Reservamos.

En un caldero introducimos la salsa de tomate triturado, orégano, azúcar y guindillas.

Encendemos el horno a 220 grados. Sacamos y escurrimos los puerros. En la bandeja de horno hacemos una base con las verduras y ponemos los puerros por encima.

Colocamos el queso para gratinar sobre las verduras y lo ponemos al horno unos diez minutos.

Para emplatar lo bañaremos con la salsa de tomate.



HECANSA.COM
