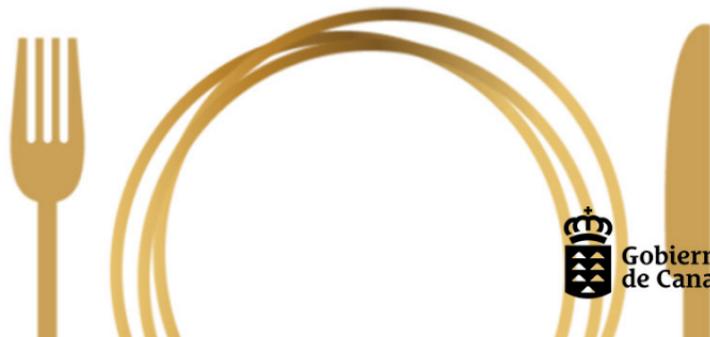


# RECETARIO



**bienmesabe**





# CALDO VERDE CON HUEVO, GARBANZOS Y CALABACÍN

**calabacín /  
bubango  
cebolla  
huevos  
papas  
garbanzos  
panceta  
ajos  
perejil  
agua  
aceite de oliva  
sal  
pimienta  
cebollino**

Cortamos los calabacines o bubangos en dados y los incorporamos en una cazuela.

Hacemos un sofrito con cebolla, ajo y perejil e incorporamos la panceta y cuando esté todo bien dorado lo agregamos a la cazuela.

Seguidamente cortamos papas en láminas y las pondremos en un caldera. Introducimos también los garbanzos y lo cocinamos todo junto hasta que los garbanzos estén tiernos. Cuando todo este cocinado metemos dos huevos en el caldo y lo removemos un par de minutos.

Emplatamos en un cuenco y le añadimos cebollino que previamente habremos cortada.



## ROLLOS DE QUESO DE CABRA CON MERMELADA DE CALABAZA Y SECRETO IBÉRICO

**queso de cabra**  
**calabaza**  
**pasta rollito**  
**secreto ibérico**  
**azúcar**  
**huevo**  
**sal**  
**pimienta**  
**pimientos de**  
**piquillo**

Para la elaboración de los rollitos cortamos el queso de cabra en tiras y lo reservamos.

Utilizamos las láminas de pasta, colocamos las tiras de queso de cabra en la pasta, las enrollamos y las sellamos con huevo.

Para elaborar la mermelada de calabaza, quitaremos la piel y la cortaremos en dados e incorporaremos la misma cantidad de azúcar que de calabaza y la cocinaremos.

Antes de que esté a punto de acabar la cocción cortamos los pimientos y los añadimos.

Freímos los cilindros de queso y marcamos el secreto ibérico en la parrilla.

Finalmente, emplatamos con una base de mermelada de calabaza con los cilindros de queso encima y el secreto ibérico a la plancha.



# SOLOMILLO AL ROMERO CON CREMA DE BATATA Y PESTO

**solomillo de res**  
**masa de hojaldre**  
**romero**  
**batata**  
**pistacho**  
**queso**  
**parmesano**  
**albahaca**  
**aceite de oliva**  
**sal**  
**pimienta negra**

Ponemos el solomillo de res en sal y pimienta. Lo marcamos, lo reservamos y lo enrollamos en hojaldre. Lo ponemos al horno durante 15 minutos a una temperatura de 180 grados.

Para la crema de batata, primero lo ponemos a guisar, añadimos la mantequilla y trituramos hasta que quede cremosa.

Para elaborar el pesto trituraremos la albahaca con aceite de oliva virgen, pistachos y el queso parmesano. Esta salsa la reservamos para bañar el solomillo.

Sacamos del horno el solomillo y comprobamos que la carne esté en su punto.

Finalmente emplatamos la batata junto con el solomillo, el romero y lo bañamos con la salsa de pesto.



# SALTEADO DE POLLO CON LIMÓN

**500 grs. de pollo**  
**1 cebolla**  
**2 dientes de ajos**  
**1 pimiento verde**  
**1 zanahoria**  
**1 puerro**  
**cilantro**  
**hierbahuerto**  
**cebollino**  
**2 limones**  
**jengibre rallado**  
**comino**  
**zum de limón**  
**aceite de oliva**  
**salsa de soja**  
**miel**  
**polenta**  
**orégano**  
**anís estrellado**

Limpiamos las verduras, las cortamos y las reservamos.

Preparamos la polenta. Para ello ponemos agua en una olla, esperamos a que empiece a hervir y añadimos sal, orégano y anís estrellado. Removemos constantemente con una varilla para evitar que se formen grumos. Tapamos la olla, bajamos el fuego a mínimo y cocemos a fuego lento durante 30 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la salsa de soja y removemos bien.

Disponemos la polenta en una bandeja de cristal de tal forma que se mantenga un centímetro de grosor, dejamos que se enfríe y se quede completamente solidificada.

Mezclamos el aliño con zumo de limón, soja, miel y reservamos. Cortamos el pollo en tiras y reservamos. Preparamos un cazo con aceite de girasol, enharinamos en maicena las tiras de pollo, freímos a fuego fuerte, las doramos y reservamos.

En una sartén a fuego fuerte, cocinamos las verduras hasta dorar, añadimos el pollo frito, el aliño y cocinamos hasta que reduzca.



HECANSA.COM

---

---

---