

RECETARIO



bienmesabe





CREMA DE COL LOMBARDA, MANZANA, NUECES Y QUESO DE CABRA

1 col lombarda
1 cebolla
1 puerro
2 papas
ajos
2 manzanas
100 ml. de nata
queso de cabra
de rulo
100 grs. de
nueces
sal
pimienta
aceite de oliva
nuez moscada

Lavamos y cortamos las verduras, los
cebollas, los ajos, el puerro y las papas. Lo
ponemos en una sartén con un poco de
aceite de oliva y lo rehogamos.

Reservamos unas hojas de col lombarda
y un par de trozos de manzana. Al
rehogado de las verduras, le añadimos la
manzana y la col lombarda, ponemos un
poco de agua y lo dejamos cocer hasta
que esté tierno. Añadimos un poco de
nata y unas nueces. Lo colamos, lo
tritramos y probamos la crema para ver
el punto de sal.

Cortamos las hojas de la col lombarda,
una manzana en juliana, lo cocinamos
todo y lo reservamos de guarnición.

Emplatamos el queso de rulo de cabra
pasado por el fuego con un poco de
azúcar para caramelizarlo y añadimos la
crema y la guarnición.



LOMO DE CHERNE AL CILANTRO

lomos de cherne
2 cebollas
2 papas
1 batata blanca
1 puerro
ajos
cilantro
vino blanco
sal
pimienta
comino

Lavamos el cilantro y lo mojamos con un ajo, comino, un poco de sal y reservamos. Escaldamos el cilantro en agua caliente, lo enfriamos, hacemos un licuado y reservamos.

Lavamos las verduras y las ponemos en una sartén con aceite de oliva hasta que se doren, añadimos las papas, la batata, rehogamos, lo cubrimos con agua y lo dejamos cocinar.

En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva, marcamos el cherne y reservamos. Con el mismo aceite, ponemos ajos cortados en láminas, vino y lo dejamos reducir. Añadimos el licuado de cilantro, una cucharada del mojado y reservamos.

Añadimos cilantro al guiso, retiramos el agua y trituramos hasta obtener una crema homogénea y reservamos.

Ponemos a hervir el caldo en una sartén con tapa. Cuando empiece a hervir, añadimos el pescado unos minutos hasta que se cocine.

Emplatamos el cherne con una lágrima de crema de papa y cilantro.



30
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Buenos días





ENSALADA ISLEÑA DE LECHUGA Y ATÚN FRESCO

**1 lechuga
berros
rúcula
tomates cherry
atún fresco
cilantro
aceite de oliva
vinagre
pimienta
miel de palma
ron miel
guindilla
cebolla roja
zanahoria
puerro
aceite de girasol
1 pepino
100 grs. de
membrillo
ajos
sal**



**25
MIN** x 4 pers.

Lavamos bien las hojas de las lechugas, las separamos, pelamos y cortamos en juliana fina la cebolla y reservamos.

Cortamos los ajos en láminas finas, rallamos la zanahoria y el pepino y reservamos. Cortamos el puerro en juliana y reservamos. Cortamos atún en daditos, picamos cilantro y reservamos. Preparamos el aliño de la ensalada y emulsionamos con aceite y vinagre.

En un bol mezclamos las lechugas con un poco de aliño y reservamos. Cocinamos el puerro en aceite de oliva hasta que se quede dorado y reservamos. Cocinamos los tomates cherry y añadimos los ajos, la guindilla y el atún. Doramos durante unos minutos, añadimos el ron miel, la sal, la pimienta y lo dejamos cocinar.

Finalmente cortamos el membrillo para el emplato final.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de cocina



SOLOMILLO DE RES CON MERMELADA DE HIGO Y VERDURAS

500 grs.
solomillo de res
1 kg. de higos
tunos
azúcar
1 limón
6 espárragos
verdes
2 papas
4 champiñones
ajos
sal
pimienta
aceite de oliva
aceite de girasol

Pelamos los higos y los ponemos en una cazuela a fuego medio. Pre calentamos el horno a 180 grados. Limpiamos y cortamos los espárragos y los champiñones. Cortamos los ajos a láminas y reservamos.

Pelamos y cortamos las papas en dados, las ponemos a freír en una sartén en aceite de oliva hasta que estén bien doraditas y reservamos.

Añadimos azúcar a los higos, ralladura de limón y lo dejamos que siga cocinando hasta que obtenga una textura de compota.

Ponemos una olla con agua, introducimos los espárragos hasta que estén casi cocinados, los dejamos enfriar y reservamos. Limpiamos el solomillo, salpimentamos y reservamos.

En una sartén, cocinamos la carne, la colocamos en una bandeja de horno y reservamos. Cocinamos los champiñones laminados hasta que se doren; añadimos los espárragos, las papas, los champiñones con la carne en la bandeja y lo metemos todo en el horno durante 5 minutos.

Enplatamos la base de compota de higo con las verduras salteadas y los medallones de solomillo encima.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artistas



CABALLAS CON PURÉ DE BATATA Y CREMA DE PIMIENTOS VERDES

4 caballas
1 batata amarilla
ajos
2 pimientos verdes
aceite de oliva
sal
pimienta
comino

Preparamos una olla con agua, pelamos las batatas, las introducimos con un poco de sal y las dejamos cocer. Cortamos las caballas, retiramos las espinas centrales y reservamos.

Cortamos los ajos y pimientos en trozos medianos y los ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio para que se confite. Retiramos la batata, la escurrimos, la trituramos con el tenedor, salpimentamos, añadimos una pizca de comino y reservamos.

Retiramos los pimientos y ajos del fuego, escurrimos el aceite sobrante, los añadimos en el vaso de la batidora, trituramos hasta hacer una pasta y reservamos.

Ponemos una sartén y marcamos los lomos de caballa.

Emplatamos los caballos con una base de la pasta de pimiento verde y el puré de batata.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Recetas de España





HECANSA.COM
