

RECETARIO



bienmesabe





CAZUELA DE ABADEJO CON PIMIENTOS ASADOS, PURÉ DE GOFIO Y PAPAS NEGRAS

abadejo
pimiento rojo
pimiento verde
ajos
cilantro
perejil
comino
papa negra
caldo de
peceado
aceite girasol
vinagre jerez
sal
pimienta negra
gofio
azafrán
papas negras

Limpiamos el pescado, preparamos una cazuela con las cabezas, la cebolla, el ajo y un pimiento. Una vez que lleve un rato cocinando, añadimos azafrán, un poco de perejil y seguimos cocinando.

Seguidamente, lavamos las papas y las ponemos a guisar. En una sartén tostamos los pimientos, los envolvemos en papel film, los dejamos que suden y los limpiamos.

Para elaborar el mojo, pondremos en un bol un pimiento verde, aceite de girasol y cilantro; lo trituramos y reservamos. Hacemos el escaldón de gofio y reservamos.

Marcamos en una sartén el pescado. En una bandeja, lo colocamos y lo terminamos de hacer en el horno unos 15 minutos.

Para emplatar, ponemos una base de puré y las papas, añadimos los pimientos asados, el pescado y luego echamos el caldo de la cazuela.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de Artes





ESPAGUETI DE SEPIA AL PESTO DE ALMENDRAS TOSTADAS, ALBAHACA Y TEJA DE QUESO

espagueti negro
sepia
harina
vino blanco
mantequilla
parmesano
albahaca
almendras
ajo
aceite de oliva
suave
sal

Limpiamos los sepias y reservamos los tentáculos. Tostamos las almendras en el horno a 70 grados durante 5 minutos, removemos y tostamos otros 5 minutos. Introducimos la albahaca, el ajo, la sal y un buen chorro de aceite en el vaso de la batidora.

Sacamos las almendras del horno, las añadimos al vaso y trituramos bien. Corregimos la densidad, el punto de sal y reservamos. A continuación, ponemos agua a hervir en un caldero amplio para la pasta.

Cortamos en tiras las sepias y las enharinamos ligeramente y sacudimos el exceso de harina con un colador.

Ponemos en una sartén grande una nuez de mantequilla, un poco de aceite y sal. Salteamos a fuego vivo la sepia, añadimos el vino blanco y dejamos reducir.

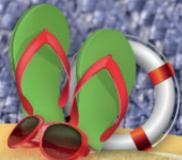
Cocemos la pasta en el agua hirviendo y la colamos reservando un poco de agua. Añadimos la pasta a la sartén, dos cucharadas de pesto y dos de agua. Dejamos reducir todo mezclando bien.



40
MIN x 4 pers.

h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artistas



CARPACCIO DE GAMBAS, FRAMBUESAS Y CEBOLLA ROJA

gambas
coñac
frambuesa
moras
arándanos
mostaza en grano
vinagre macho
sal
pimienta negra
cilantro
hierbabuerto

Pelamos las gambas y en un papel film extendido sobre una superficie lisa, ponemos en el centro 5 o 6 piezas, una gota de aceite y tapamos con más papel film. Aplastamos con el fondo de una olla pequeña o un rodillo hasta obtener una fina lámina de gamba. Guardamos en la nevera.

Preparamos la guarnición y el aliño. Ponemos en un bol los frutos rojos cortados al medio, la cebolla roja en tiras finas, una punta de mostaza en grano y los tallos cortados del hierbabuerto y el cilantro. Añadimos el aceite de oliva, el vinagre macho y la sal. Mezclamos bien.

Cortamos más gambas en trozos medianos y las añadimos al bol del aliño; dejamos reposar 3 o 4 minutos y emplatamos en un recipiente hondo.



30
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Buenos Aires





HECANSA.COM
