

# RECETARIO



**bien**mesabe



Gobierno  
de Canarias





# PASTEL DE BATATA Y SALCHICHAS FRESCAS EN MENESTRA DE PIMENTÓN

**batata amarilla**  
**1 kg. de salchichas**  
**mantequilla**  
**cebolla**  
**pimiento verde**  
**pimiento rojo**  
**calabacín / bubango**  
**berenjena**  
**tomate rama**  
**orégano**  
**queso semicurado**  
**tomillo**  
**vino tinto**  
**pimienta negra**  
**aceite de oliva**  
**pimentón de La Vera**  
**sal**  
**ajo**

Ponemos un cazo en el fuego con agua e introducimos la batata. Cuando esté guisada, hacemos un puré con mantequilla. Dejamos que tenga una consistencia espesa y reservamos.

Vaciamos las salchichas frescas y utilizamos solo su carne. Picamos el pimiento rojo, pimiento verde, calabacín y la berenjena en cuadrados. Ponemos una sartén al fuego e introducimos las verduras y las salteamos. Añadimos la carne de la salchicha hasta que se haga bien, añadimos un poco de vino tinto y pimentón de La Vera.

En un recipiente para el horno ponemos las verduras con las salchichas, tapamos con puré de batata, rallamos queso por encima e introducimos en el horno unos 5 minutos.



**30 MIN** x 4 pers.



**h**  
**HECANSA**  
Estudia en el mundo real

**101**  
**bienmesabe**  
Hermanos Artalés







# SOPA DE MELÓN CON JAMÓN Y LANGOSTINOS EN BROCHETAS

**2 melones  
pequeños  
500 ml. de leche  
hierbahuerto  
jamón serrano  
12 langostinos  
almendras  
granuladas  
rabanitos  
sal  
pimienta negra**

Cortamos el melón y vaciamos una de las partes.

Ponemos la pulpa en un recipiente, añadimos leche, hierbahuerto, almendras, sal y pimienta negra. Lo batimos y reservamos.

Pelamos 4 o 5 langostinos y los picamos en trozos muy pequeños. Hacemos lo mismo con el jamón y reservamos.

Con el resto de langostinos montamos las brochetas, introduciendo los langostinos y el melón.

Emplatamos en el propio melón, vertiendo la sopa. Añadimos el salteado de langostinos y algunas almendras granuladas. Decoraremos las brochetas, intercalándolos con el melón con hierbahuerto y unas pajitas tipo cocktail.



**25**  
MIN x 4 pers.



**h**  
HECANSA  
Estudia en el mundo real

**101**  
bienmesabe  
Manual de cocina



# TORTILLA DE PAPAS, COLIFLOR Y APIO CON TIRAS DE POLLO A LA SOJA

**papas**  
**coliflor**  
**queso semicurado**  
**huevos**  
**limón**  
**apio**  
**pechuga de pollo**  
**salsa de soja**  
**sésamo**  
**sal**  
**pimienta negra**  
**perejil**  
**ajo**  
**cebolla**  
**miel**  
**pimiento rojo**

Pelamos las papas, las ponemos en un cazo y las ponemos a hervir. Cuando estén listas, las escachamos con un tenedor y reservamos. Batimos en un bol los huevos y reservamos.

Rallamos coliflor y queso. Picamos las hojas de apio. Una vez tenemos todo, mezclamos las papas con los huevos, la coliflor y el queso rallado. Hacemos una masa homogénea con toda.

Con las manos moldeamos hasta conseguir hacer una tortilla. Calentamos una sartén con aceite de oliva e introducimos la mezcla hasta que se quede dorada y reservamos.

Cortamos la pechuga, los pimientos y la cebolla en tiras. Ponemos el pollo y las verduras en una sartén con aceite de oliva y lo salteamos, añadimos salsa de soja, miel y reservamos.

Emplatamos colocando la tortilla de base y encima el salteado de pollo. Decoramos con sésamo y perejil.



40 MIN x 4 pers.



**h**  
HECANSA  
Estudia en el mundo real

**101**  
bienmesabe  
Diversidad y Calidad





# CANELONES DE CARNE Y QUESO FRESCO CON SALSA DE PIMIENTO AMARILLO

**pasta para canelones**  
**leche entera**  
**mantequilla**  
**harina**  
**carne picada mixta**  
**cebolla blanca**  
**ajo**  
**pimiento amarillo**  
**aceite de oliva virgen**  
**nata**  
**limón**  
**queso para gratinar**

Cocemos la pasta para canelones; una vez cocida, secamos y reservamos.

Para hacer la bechamel, en una cazuela hacemos la roux con la mantequilla y la harina, la cocinamos y añadimos la leche caliente de una sola vez para evitar grumos. Ponemos a punto de sal.

Para la mezcla que servirá de relleno de los canelones, rociamos aceite en un caldero, pochamos la cebolla y el ajo, ambos ingredientes bien picados, y añadimos la carne. Cuando esté en su punto, incorporamos la bechamel hasta obtener una mezcla para rellenar los cilindros de canelones.

En una bandeja, colocamos los canelones, añadimos el queso y lo ponemos en el horno a gratinar hasta que estén dorados.

Para napar los canelones haremos una salsa de pimiento amarillo. Para ello, colocamos queso fresco y el pimiento en un vaso triturador. Se agrega nata, aceite de oliva y trituramos para obtener una consistencia semilíquida.



**55**  
**MIN** x 4 pers.



**h**  
**HECANSA**  
Estudia en el mundo real

**101**  
**bienmesabe**  
Recetas fáciles





# COGOTE DE MERLUZA CON ALMEJAS EN SALSA DE PEREJIL

**800 grs. de  
cogote de  
merluza**  
**300 grs. de  
almejas**  
**aceite de oliva**  
**ajo**  
**harina**  
**vino blanco**  
**cayena**  
**sal**  
**perejil**

Cortamos el cogote de merluza en trozos incluida la cabeza y picamos fino el ajo y el perejil.

En una cazuela amplia ponemos un buen chorro de aceite, lo calentamos suavemente y añadimos el ajo.

Cuando empieza a dorar, incorporamos una cucharada sopera rasa de harina y removemos bien para que espese.

Cuando cueza un poco, añadimos el vino blanco y terminamos de cocinar la harina. Añadimos la merluza, bajamos al mínimo y dejamos tapado 3 o 4 minutos. Le damos la vuelta y añadimos las almejas. Volvemos a tapar otros 4 o 5 minutos.

Transcurrido ese tiempo, removemos y ayudamos a que se abran las almejas.

Espolvoreamos perejil picado y dejamos reposar unos minutos con el fuego apagado.



**30  
MIN** x 4 pers.



**h**  
**HECANSA**  
Estudia en el mundo real

**¡O!**  
**bienmesabe**  
Buenos días





HECANSA.COM

---

---

---