

RECETARIO



bienmesabe



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 cozo 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
Manual de



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
Recetas y ideas



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

101
bienmesabe
Revista de Ideas





HECANSA.COM
