

RECETARIO

bienmesabe



Gobierno
de Canarias

COGOLLOS DE GRANADA Y MEJILLONES CON MANTEQUILLA DE CEBOLLINO

cogollos de lechuga granada berenjena asada cebollino mejillones vino blanco sal aceite de oliva virgen extra chalota mantequilla lima vinagro macho

Ablandamos la mantequilla y picamos el cebollino. Limpiamos los cogollos, preparamos la vinagreta y ponemos a asar las berenjenas.

Una vez asadas, las picamos finamente junto a más cebollino y desgranamos la granada. Lo juntamos todo en un bol y reservamos. Picamos la chalota y la rehogamos con mantequilla en una sartén amplia. Cuando esté bien caliente añadimos los mejillones, el vino blanco y tapamos hasta que se abran y dejamos templar.

Ponemos en un bol grande unas cucharadas del agua de los mejillones, la berenjena con el cebollino y la granada y mezclamos bien.

Una vez que esté blanda la mantequilla, la revolvemos bien con un poco de sal, el cebollino y el zumo de lima. Hacemos un churrito con ayuda del papel film y lo metemos en la nevera para que se endurezca.



30
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Buenos y malos





CEBOLLA RELLENA DE POLLO EN SALSA DE SIDRA CON CRUJIENTE DE BACON

4 cebollas blancas
pechuga de corral
4 huevos
ajo
sidra
2 manzanas rojas
millo dulce
sal
pimienta negra
pan rallado
perejil
bacon ahumado

Pelamos cuatro cebollas blancas. Cortamos la tapa superior y las vaciamos sacando todas las capas del interior y dejando dos capas exteriores.

La parte de las cebollas que hemos vaciada, la vertemos en una sartén con aceite de oliva. Añadimos pollo crudo picado, pimientos de piquillo en conserva, ajo, millo, pan rallado y una pizca de sal. Una vez terminada, lo dejamos enfriar. Con esta mezcla rellenamos las cebollas. Reservamos.

Ponemos a guisar 4 huevos con sal durante 10 minutos. Los refrescamos con agua fría, los pelamos y los picamos. Para la salsa, picamos cebolla, ajo y manzana y salteamos todos estos ingredientes en una sartén hasta que se doren, momento en el que añadimos la sidra. Regamos las cebollas rellenas con esta salsa y horneamos durante 15 minutos. Mientras, cortamos el bacon en trozos y vamos salteando.

Presentamos la cebolla en el plato con la salsa. Añadimos el bacon y el huevo rallado para complementar el plato.



40 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estadia en el mundo real

101
bienmesabe
Bienmesabe



BACALAO CONFITADO SOBRE GARBANZOS EN CREMA Y FRITOS CON ESPÁRRAGOS VERDES

lomo de bacalao
garbanzos
ajos
aceite de oliva
espárragos
verdes
azúcar
mantequilla
sal
pimienta negra
perejil
canela en polvo
cilantro
pimentón
limón
laurel

Empezamos elaborando la crema con los garbanzos cocidos, a los que añadimos aceite de oliva, limón, canela, cilantro, pimentón, un poco de sal y pimienta negra. Con una batidora trituramos todos los ingredientes hasta obtener una crema consistente y homogénea y reservamos.

Disponemos los lomos de bacalao en un caldero con aceite, los cubrimos con el ajo picado muy fino y añadimos el laurel. Dejamos confitar a fuego suave. Lo mantenemos así hasta que esté hecho el bacalao.

Mientras confitamos el bacalao, en una sartén con el aceite bien caliente freímos el resto de los garbanzos. Cuando estén hechos, retiramos y reservamos.

Con mantequilla y azúcar hacemos un caramelo y añadimos los espárragos verdes frescos en juliana. Los cocinamos hasta que estén blandos y queden brillantes.

Montamos el plato poniendo una base de crema en forma de lágrima. Sobre la crema presentamos el bacalao confitado junto a los espárragos. Terminamos colocando encima los garbanzos fritos.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Recetas fáciles





SOLOMILLO DE CERDO RELLENO DE CIRUELAS CON PAPAS Y SALSA DE QUESO AZUL CON NUECES

solomillo de cerdo
puerro
ciruelas pasas
zanahoria
ron
vino dulce
queso azul
leche
nata
nueces
cebolla
perejil
manzana
sal
papas
romero en rama

Cortamos las verduras en trozos pequeños junto a las ciruelas y las manzanas. Salteamos todos estos ingredientes y añadimos el vino dulce, el ron y dejamos reducir y reservamos.

Lavamos y cortamos las papas y las colocamos en un caldero cubiertas con aceite de pimentón. Añadimos romero y las dejamos al fuego sin que lleguen al punto de ebullición. Cuando estén cocinadas, las mantenemos en su propio aceite hasta servir las.

Abrimos el solomillo en modo libro con dos cortes y colocamos el relleno extendido en su interior. Lo enrollamos desde un extremo a otro y lo atamos con hilo de brida para sujetar el relleno. Lo salpimentamos y lo doramos en una sartén por todos los lados para que quede bien sellado antes de hornearla.

Para la salsa de acompañamiento, en un caldero ponemos el queso azul, las nueces, leche, nata, sal y pimienta y dejamos hervir durante dos minutos.

Una vez listo, servimos el solomillo sobre la cama de papas y lo regamos con la salsa.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Manual Artelas





ATÚN PATUDO DE CANARIAS CON GELATINA DE SANDÍA Y LIMÓN

200 grs. de atún patudo
semillas de sésamo
mostaza de Dijón
jengibre
guindilla
cayena
salsa de soja
aceite de oliva virgen
sal
sandía
lima
gelatina
pimienta negra

Limpiamos y cortamos la pieza de atún en lomos rectangulares y preparamos la marinada. En un cuenco y con la medida de una cucharada de postre, incorporamos la mostaza. Añadimos también el jengibre, cortado muy fino en lascas, y una cayena pequeña. Incorporamos salsa de soja, aceite de oliva, sal y una pizca de pimienta. Movemos bien.

Pelamos la sandía y extraemos varias porciones con una cuchara sacabollos o parisina para complementar la marinada. Cubrimos el atún con la mezcla y dejamos macerar.

Con la sandía sobrante cortamos varios trozos y lo trituramos junto al zumo de la lima y añadimos sal. Calentamos el jugo, al tiempo que vamos poniendo a remojo los hojos de gelatina, las que fundiremos dentro del zumo de sandía.

En una bandeja vertemos todo y lo dejamos en la nevera hasta que adquiera consistencia.



40 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





HECANSA.COM
