

RECETARIO



bienmesabe





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.





PASTEL DE TERNERA CON SALSA DE YOGURT Y HIERBAHUERTO

2 berenjenas
pimiento rojo
cebolla
ajo
carne molida
mixta
vino blanco
perejil
tomate frito
queso para
fundir
harina
mantequilla
sal
nuéz moscada
yogurt
pepino
hierbabuerto
aceite de oliva
virgen

Para la salsa, trituramos el yogurt junto a medio pepino sin piel y sin pepitas. Incorporamos el hierbabuerto, ponemos a punto de sal y dejamos reposar en la nevera.

Para la musaka, hacemos una bechamel primero. Con la mantequilla y la harina preparamos un roux, añadimos la leche caliente y removemos para evitar grumos y reservamos.

Hacemos un sofrito con el ajo, la cebolla y el pimiento. Añadimos la carne y cocinamos bien. Depositamos la mezcla en un bol e incorporamos con varias cucharadas de bechamel y dejamos reposar.

Laminamos la berenjena y la sofreímos ligeramente para disponerla en una fuente de horno previamente engrasada. Colocamos una capa de berenjena y una capa de carne hasta llenar la fuente. Añadimos el queso para fundir y gratinamos.

Emplotamos cubriendo con unas cucharadas generosas de salsa de hierbabuena y yogurt.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de Felices





ESPALDILLA DE TERNERA A LA CERVEZA

espaldilla de ternera
panceta
cebolleta
puerro
papas
ajo
laurel
sal
harina
cerveza
agua

Troceamos la panceta en tiras finas. También lo hacemos con la cebolleta, el puerro y el ajo. En una olla se sofríe y tuesta bien la panceta. Tras unos minutos, se retira el exceso de grasa de la panceta y se añade una pizca de aceite de oliva, la cebolleta, el puerro y el ajo.

Se corta la carne en trozos para guisar, y una vez que la verdura esté sofrida, se añaden los dados de carne en el fondo y se doran. Se agrega el laurel y harina y se le da unas vueltas para que coja buen gusto.

Se vierte la cerveza y se espera a que se reinicie el hervor. Se cubre con agua, se salpimenta y se guisa de 35 a 45 minutos tapado. Incorporamos las papas. Pasado el tiempo, se comprueba que la carne esté bien tierna y emplatamos.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Manual de Artes



50
MIN x 4 pers.



CALDERETA DE VIEJA CON ANÍS Y MAJADA DE FRUTOS SECOS

vieja sin escamas
caldo de pescado
anís estrellado
licor de anís
papa negra
cebolla
pimienta negra
zanahoria
pimiento rojo
pimiento verde
puerro
tomate en rama
pimentón
laurel
tomillo
cilantro
pan de molde
ajo
sal

Cortamos y troceamos las verduras para elaborar un sofrito. En un caldero vertemos un chorrito de aceite de oliva y ponemos a fuego media. Añadimos las verduras, las hierbas aromáticas, el caldo, las papas y salamos al gusto.

Limpiamos la vieja y la añadimos a la caldereta. durante 8 minutos. En una sartén con aceite bien caliente freímos pan y dejamos escurrir.

Para el majada, trituramos el pan frito junto a los frutos secos, ajo, cilantro, sal y un chorrito de aceite de oliva y lo incorporamos a la caldereta. Cuando esté listo, servimos en un plato hondo y aderezamos con cilantro.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
bienmesabe





SOLOMILLO DE TERNERA EMPANADO EN ORÉGANO CON PAPAYA

solomillo de ternera
mostaza
orégano
papaya
papas
tomates cherry
chalota
azúcar
mantequilla
sal
pimienta negra
aceite de oliva
zanahoria
hoja de espinaca
cebolla
nata
caldo de ternera

Rebozamos el solomillo en orégano, salpimentamos y doramos, vuelta y vuelta, en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté totalmente sellado lo horneamos durante 15-20 minutos. Pasado este tiempo, se saca, se corta el solomillo en dos partes y reservamos.

Troceamos las verduras y las ponemos a cocer de modo que queden al dente. Se cuelean y se reservan. Hervimos una papa con piel y una vez cocida, le sacamos el interior, la dejamos hueca y reservamos.

Elaboramos una salsa a base de cebolla, nata, caldo y mostaza. Preparamos las hojas de espinacas y las freímos con el aceite muy caliente hasta que nos queden crujientes.

Servimos colocando la salsa en la base del plato. Ponemos el solomillo y, a un lado, la papa con las verduras dentro. Añadimos los chips de espinacas.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Momentos de Calidad





RAPE REBOZADO CON SALSA DE TOMATE AL AZAFRÁN Y KALE

800 grs. de rape
papas
ajos
harina
huevos
aceite
pimiento
sal
perejil
kale
tomates
cebolletas
azafrán
caldo de
pescado
vino blanco

Elaboramos el caldo de pescado con los espinas y la cabeza del rape.

Pelamos y cortamos las cebolletas y los ajos. Rehogamos en una sartén con un chorro de aceite e incorporamos los tomates troceados. Añadimos el azafrán y el vino blanco y cocinamos a fuego lento.

Incorporamos el caldo de pescada. Una vez cocinado, trituramos hasta obtener una salsa.

Para la preparación del pescado, cortamos el rape, salpimentamos y lo rebozamos con huevo y harina. Freímos. Dejamos enfriar y lo colocamos en una fuente bañado por la salsa que hemos elaborado.

Preparamos unas papas fritas como guarnición y hervimos el kale en el caldo de pescada.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de Cocina





DORADA A LA PLANCHA CON ARROZ Y CHIPS DE RÁBANO

lomo de dorada
200 grs. de arroz
1 puerro
1 cebolla
ajos
tomates
tomates cherry
tinta de calamar
aceite
perejil
pimienta negra
sal
rábanos
caldo de pescado

Elaboramos el caldo con los espinos y la cabeza de la dorada y reservamos el lomo.

Pelamos, cortamos y picamos la cebolleta, los dientes de ajo y el puerro. Lo añadimos a una cazuela con un chorrito de aceite. Agregamos los tomates pelados y troceados. Sazonamos y rehogamos todo bien. Incorporamos el arroz, los tintos y el caldo. Cocinamos durante 15-20 minutos.

En el siguiente paso, ponemos agua a calentar. Cuando empiece a hervir añadimos los tomates cherry. Escaldamos durante 1 minuto. Retiramos, refrescamos, pelamos y reservamos.

Salpimentamos los lomos de pescado para cocinarlos a la plancha. Laminamos el rábano y lo freímos en una sartén con aceite caliente.

Servimos el arroz negro en el plato y colocamos los lomos de pescado encima. Adornamos con los tomates cherry y el rábano crujiente.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





COSTILLAS DE CERDO CON CHAMPIÑONES Y CONFITURA DE FRESA

**500 grs. de
costilla de cerdo
champiñones
75 grs. de
mostaza
2 dientes de ajo
aceite de oliva
tomillo
perejil
sal
papas medianas
250 grs. de
fresas
250 grs. de
azúcar
berros**

Lavamos las papas y las hervimos en un caldero con agua. Escurrimos, dejamos enfriar y las cortamos en dos mitades.

Lavamos y secamos los champiñones, picamos los dientes de ajo y los esparcimos sobre los champiñones. Añadimos el tomillo, sazonamos y regamos con un chorro de aceite. Dejamos macerar la preparación durante 10 minutos.

Calentamos aceite en una sartén y los salteamos añadiendo perejil picada. Reservamos y preparamos las costillas. Las cortamos y las introducimos en un caldero con agua, sazonamos y añadimos unos ramitos de perejil.

Cocinamos durante 20 minutos. Pasado este tiempo, escurrimos y dejamos que se atemperen para untarlos con mostaza y hornearlos durante 5 minutos.

Para la confitura, lavamos y cortamos las fresas. Las maceramos con azúcar en un cazo dejando cocer durante unos minutos para obtener la salsa.

Emplatamos las costillas con la confitura de fresa, las papas sancochadas y los champiñones salteados.



**35
MIN** x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artístico





SECRETO IBÉRICO CON SALSA DE PIÑA Y GUANÁBANA

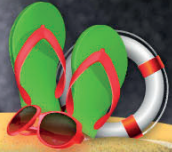
guanábana
secreto ibérico
papas
aroma de vainilla
líquido
ojo
puerro
cebolla
perejil
cebollino
caldo de carne
mantequilla

Limpiamos de grasa el secreto y lo cortamos en dos mitades. Salpimentamos, marcamos en una sartén y reservamos.

Preparamos la salsa de piña y guanábana. Para ello, picamos las verduras, la piña y sacamos la pulpa de guanábana. Rehogamos en una sartén con un poco de aceite y añadimos el caldo de carne. Reducimos y trituramos.

En un caldero ponemos las papas a guisar y hacemos con ellas el puré, al que añadimos vainilla y mantequilla.

Servimos el puré de papas; encima colocamos la carne que cortaremos en filete o en medallones y salseamos por encima. Decoramos con cebollino.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artístico



40
MIN x 4 pers.





LOMO DE MERLUZA A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE SANDÍA, TOMATE Y CHIPS DE RÚCULA

lomo de merluza
sandía
tomate en rama
vinagre de Jerez
cebollino

rúcula
aceite de oliva
virgen
sal
pimienta negra
limón

Lavamos la merluza y la cortamos al gusto. En una sartén con un poco de aceite de oliva la marcamos hasta que se nos quede medio hecha antes de meterla al horno y reservamos.

Para la vinagreta, cortamos en dados la sandía, el tomate, el cebollino y añadimos el vinagre de Jerez, aceite de oliva y un zumo de limón con su ralladura. Esta mezcla la usaremos para aderezar la merluza. Pasamos también por la sartén varios trozos de sandía.

En una bandeja de horno colocamos la merluza y mientras se hornea, preparamos la rúcula crujiente. Para ello, lavamos los hojos y los freímos brevemente en aceite caliente.

Presentamos la elaboración colocando los lomos de merluza en un plato. Regamos el pescado con la vinagreta de sandía y acompañamos con los trozos de sandía y los chips de rúcula.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Manual Artisan





GALLINA ESTOFADA A LA CERVEZA CON LECHE DE COCO Y MANZANA

gallina
cerveza
leche de coco
manzana roja
zanahoria
cebolla
ajos
almendras
peladas
caldo de verduras
perejil
papas
pimentón dulce
laurel
tomillo
curry

Cortamos y salpimentamos los trozos de gallina para dorarlos en una sartén con aceite.

Picamos las verduras. Las ponemos a pochar en un caldero con un chorrito de aceite y sazonomos. Cuando empiecen a tomar color, agregamos la gallina dorada, la cerveza, las hierbas aromáticas y las papas. Dejamos cocinar y añadimos leche de coca.

Doramos en una sartén las almendras, las troceamos y las majamos en un mortero. Cortamos la manzana en gajos, derretimos la mantequilla en una sartén y cocinamos a fuego bajo. Añadimos el azúcar y un poco de agua para caramelizar.

Emplatamos los trozos de gallina con el caldo desgrasado. Espolvoreamos las almendras y acompañamos con la manzana caramelizada.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses



BROCHETAS DE TERNERA CON PAPAS ALIÑADAS Y MERMELADA DE PITAYA

1 solomillo de ternera
3 papas
1 cebolleta
2 huevos
aceitunas
aceite
vinagre
perejil
sal
pitaya
azúcar
maicena

Guisamos las papas con piel durante media hora en un caldero con agua hirviendo y cocemos los huevos en otro cazo durante 10 minutos.

Una vez terminadas ambas cocciones, pelamos las papas, las cortamos en dados y las colocamos en un bol.

Hacemos lo mismo con los huevos. Añadimos los aceitunas cortados por la mitad. Agregamos también la cebolleta picada, el perejil y aliñamos con aceite, vinagre y sal. Mezclamos bien y reservamos.

Troceamos la carne y la colocamos en las brochetas, salpimentamos y cocinamos en la sartén por los dos lados.

Para la elaboración de la mermelada, picamos la pitaya, la incorporamos a un cazo al fuego con azúcar y cocinamos a fuego lento. Para que espese, diluimos maicena en agua fría e incorporamos.

Emplatamos las brochetas regadas con la mermelada y acompañadas por papas.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

¡O!
bienmesabe
Manual Arteses





ATÚN EN SU JUGO CON PURÉ DE CALABAZA

- 2 lomos de atún**
- 2 papas**
- 2 puerros**
- 2 zanahorias**
- 4 cebolletas**
- aceite de oliva**
- sal**
- perejil**
- calabaza**
- pimiento rojo**
- pimiento verde**
- caldo de
pescado**
- laurel**

Pelamos y picamos los puerros y la cebolla en juliana. También el pimiento verde y el rojo y rehogamos en un caldero con aceite de oliva. Añadimos el caldo de pescado, laurel y sal y dejamos reducir.

Troceamos la calabaza y la guisamos. Cuando esté cocinada, la escurrimos y trituramos con un poco de agua con sal, elaboramos un puré y reservamos.

Salpimentamos los lomos de atún y cocinamos en una sartén.

Emplatamos el pescado con las verduras y el puré de calabaza. Esparcimos perejil por encima.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Reserva de España



40
MIN x 4 pers.





TIMBAL DE MORCILLA Y AGUACATE

cebolleta
ajos
puerro
setas
champiñones
zanahorias
morcilla
vino blanco
huevos
sal
aceite
pimentón
tabasco
menta
aguacate

Picamos los cebolletos y los ajos. Rehagamos con un chorro de aceite de oliva, añadimos el puerro cortado, las setas y los champiñones. Cocinamos a fuego lento, incorporamos al sofrito el vino y dejamos reducir.

Pelamos la morcilla y la cortamos en pequeños trozos. La cocinamos junto al resto de ingredientes y agregamos la menta picada. En un bol batimos los huevos, añadimos sal e incorporamos a la mezcla.

Pelamos y troceamos los aguacates. Servimos espolvoreando pimentón en un plato. Sobre él, ponemos el revuelto de verduras con la morcilla utilizando un molde. Encima colocamos el aguacate y adornamos con las hojas de menta.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Escuela en el mundo real

101
bienmesabe
Cocina y vida





ALBÓNDIGAS RELLENAS CON SALSA DE CIRUELAS

**700 grs. de
ternera picada
ciruelas
huevos
pan rallado
harina
sal
pimienta negra
ajo molido en
polvo
orégano
aceite de oliva
cebolla
vino de Oporto o
Pedro Ximénez
caldo de carne
miel**

Ponemos a guisar los huevos al tiempo que picamos la cebolla y la mezclamos con la carne picada previamente sazonada. Le añadimos el huevo troceado y volvemos a mezclar. Le damos forma a las albóndigas, las untamos con pan rallado y freímos.

Para la salsa, dejamos las ciruelas en remojo durante 15 minutos y reservamos. En un caldero agregamos un chorrito de aceite, incorporamos cebolla picada, vino dulce, miel y caldo. Trituramos junto a las ciruelas y colamos.

Servimos la salsa en un plato, colocamos encima las albóndigas y decoramos con perejil.



30
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de cocina





MAGRET DE PATO CONFITADO EN ACEITE DE LAUREL CON SALSA DE MIEL Y MENTA

magret de pato
aceite de oliva
laurel
miel
hierbabuena
nata
chalota
sal
pimienta negra
caldo de carne
vino dulce
papas

Marcamos el magret de pato por la parte de la piel. En un caldero ponemos el magret, el aceite suficiente para casi cubrirlo, el laurel y las papas cortadas en rectángula. Ponemos al fuego y dejamos que se vaya confitando.

Hacemos la salsa de miel con la menta, el vino dulce, el caldo, la nata y agregamos la chalota. Dejamos reducir.

Cortamos el pato y emplatamos; bañamos con la salsa e incorporamos las papas. Decoramos con hojas de menta.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

bienmesabe
Cocina y Salud



35
MIN x 4 pers.





FRITOS DE PEZ DIABLO CON PLÁTANO SALTEADO Y CREMA DE SOJA Y LIMA

pez diablo
plátano
brandy
huevos
limón
vinagre blanco
harina
aceite de oliva
lima
aceite de girasol
zumo de naranja
azúcar
salsa de soja

Limpiamos el pescado, lo cortamos, añadimos sal y reservamos.

En un recipiente hondo agregamos harina y los huevos. Batimos y rebozamos las rodajas que freiremos en una sartén con aceite de oliva.

Para el salteado, cortamos el plátano, lo doramos con el brandy en una sartén, añadimos también el zumo de naranja, el azúcar y dejamos reducir.

Hacemos la crema de soja con la batidora.

Emplatamos el pescado bañándolo con la crema de soja y lima.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de Fritas





SOLOMILLO DE TERNERA CON SALTEADO DE HABICHUELAS Y BERENJENA

habichuelas
2 berenjenas grandes
1 solomillo de ternera
2 dientes de ajo
300 grs. tomate
pera
un manojo de albahaca
sal
pimienta
aceite
cebolla roja
azúcar
vino blanco
sal gorda

Pelamos las berenjenas y las guisamos a fuego lento. Mientras se cocinan, picamos los ajos, la cebolla y pochamos en una sartén con aceite. Añadimos los tomates, las habichuelas cortadas y la albahaca picada. Dejamos reducir la cocción y agregamos un poco de vino y dos cucharadas de azúcar.

Cortamos las berenjenas que hemos cocinado y las incorporamos al sofrito. Añadimos sal y dejamos cocinar. Mientras, marcamos la carne de solomillo.

Emplatamos sirviendo el sofrito de verduras y los medallones encima. Decoramos con unas hojas de albahaca.



40
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





SALMÓN CON CHORIZO, SALSA DE PEPINO Y TOMATE CHERRY

2 filetes de salmón
300 grs. de tomates cherry
albahaca
aceitunas negras
30 grs. de chorizo
yogurt natural
pepino
1 cebolla
aceite de oliva
vinagre
pimienta negra
menta
sal

Cortamos los tomates cherry por la mitad, troceamos las hojas de albahaca y aliñamos con vinagre, sal y pimienta negra. También deshuesamos las aceitunas y las cortamos, agregamos aceite de oliva y un poco de agua.

La cebolla la cortamos en juliana y la pochamos con aceite de oliva. Incorporamos el chorizo picado. Una vez cocinado, añadimos la mezcla de los tomates.

Preparamos los lomos de salmón, que marcaremos en una sartén. Cuando estén listos, elaboramos la salsa triturando el pepino con el yogurt natural y la menta.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Festividad en el mundo real

¡O!
bienmesabe
Recetas de Chile





TERNERA AL PESTO CON REDUCCIÓN DE MANGA

- mango**
- 1 diente de ajo**
- aceite de oliva**
- 50 grs. de queso curado**
- 50 grs. de queso de oveja**
- albahaca**
- 60 grs. de piñones**
- sal fina**
- sal gruesa**
- 250 grs. de ternera**
- 40 grs. de rúcula**
- azúcar**
- papas**
- mantequilla**
- leche**

Pelamos las papas y las ponemos al fuego con agua. Una vez cocidas, las aplastamos manualmente con la ayuda de un tenedor y añadimos un poco de leche, pimienta negra, mantequilla, sal y mezclamos hasta que nos quede un puré.

Pelamos y cortamos el mango, lo cocinamos con azúcar al fuego y dejamos que reduzca.

Para la salsa pesto trituramos el diente de ajo, el queso de oveja, la albahaca fresca y los piñones previamente tostados, la sal y agregamos un poco de agua y el aceite de oliva.

La carne de ternera la marcamos en la sartén con un poco de aceite y sal gruesa. Emplatamos el puré con el pesto, la ternera, la reducción de mango, la rúcula y nuestros piñones y lascas de queso curado.



35 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Revista de Cocina





CONEJO EMPANADO CON PAPAS Y PIMIENTOS

**1 conejo
troceado
3 papas
pimientos de
padrón
ajo
pan rallado
harina de maíz
aceite de oliva
virgen extra
vinagre
tomillo
pimienta
sal
perejil
huevos**

Lavamos las papas y las guisamos con abundante agua. Hacemos lo mismo en otro caldero con los huevos.

Cuando las papas estén cocinadas las colocamos en un bol cortadas en dados y añadimos sal. Lo mismo hacemos con los huevos.

En una bandeja con profundidad, colocamos el conejo y le añadimos pimienta y sal. Majamos dos ajos en el mortero e incorporamos el tomillo. Seguimos majando y añadimos vinagre y aceite. Con esta mezcla bañamos el conejo y reservamos.

En otro recipiente vertemos el pan rallado y la harina de maíz. Rebozamos el conejo y freímos.

En otra sartén, salteamos los pimientos de padrón con un buen chorro de aceite y sal, añadimos las papas cortadas y mezclamos. Incorporamos los huevos picados y terminamos añadiendo perejil picado.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Artesas





POLLO CREMOSO CON ENSALADA DE BATATA

tomillo
setas
champiñones
2 pechugas de pollo
mostaza antigua
nata líquida
batata
500 grs. de tomates
4 cebolletas
50 grs. de rúcula
40 grs. de queso feta
cebolla roja
aceite
vinagre

Troceamos la cebolla roja y cortada en juliana para pocharla en una sartén.

Añadimos los champiñones limpios y cortados junto a las pechugas de pollo troceadas en tiras finas. Cuando todo esté cocinado agregamos la nata y la mostaza junto a un chorro de agua. Dejamos hervir e incorporamos el tomillo, la sal y dejamos reducir hasta obtener una salsa cremosa.

Para la ensalada, guisamos la batata, la pelamos y troceamos. Cortamos los tomates, limpiamos, picamos las cebolletas y mezclamos todo con una cucharada de aceite de oliva, vinagre y sal.

Incorporamos la batata a la mezcla. Agregamos el queso feta, emplatamos y terminamos la ensalada con la rúcula.



40 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual de Cocina





TARTA SALADA DE PUERRO Y SALMÓN CON SALSAS TÁRTARA

harina
romero
tomillo
azúcar
aceite de oliva
agua
sal
garbanzos
opio
puerros
zanahorias
2 lomos de salmón
huevos
nata
pimienta negra
brotos de soja

En un recipiente mezclamos la harina con romero, tomillo picado, azúcar y aceite de oliva.

Con estos ingredientes hacemos una masa homogénea e incorporamos agua y sal fina.

Con la masa hacemos una bola y estiramos con un rodillo. El resultado nos servirá para rellenar el molde. Horneamos a 180 grados durante 10 minutos colocando garbanzos encima para evitar que suba y mantener la forma original.

Para el relleno, cortamos en juliana el opio, la zanahoria y el puerro. Salteamos las verduras y reservamos. Cortamos el salmón en trozos regulares, batimos los huevos, mezclamos con la nata y salpimentamos. Añadimos las verduras salteadas y mezclamos bien.

Retiramos la masa del horno, quitamos los garbanzos y el papel de horno. Añadimos entonces la mezcla del relleno y volvemos a hornear entre 15 y 20 minutos. Pasado este tiempo, dejamos enfriar y emplatamos con unas hojas o brotes de decoración.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





PECHUGA DE POLLO DE CORRAL RELLENA DE SETAS Y FRUTOS SECOS CON SALSA DE MORA

1 pollo de corral
cebolla blanca
ajos
aceite de oliva
portobellos
sal
vino blanco
pasas
orejones
almendras
tostadas
nueces
mantequilla
moras
coñac

Limpiamos el pollo entero y cortamos las pechugas. Realizamos un pequeño corte para hacer un hueco y poder rellenarla.

Picamos la cebolla y el ajo fileteado y sofreímos en aceite de oliva. Agregamos los portobellos picados muy finos, sal y vino blanco. Incorporamos las pasas, los orejones, las almendras tostadas, las nueces y dejamos cocinar.

Con esta mezcla rellenamos el pollo y marcamos en una sartén para que no se salga el relleno. Colocamos esta preparación en una bandeja de horno y topamos con papel aluminio. Dejamos hornear durante 20 minutos.

En la sartén donde doramos el pollo añadimos dados de mantequilla, las moras y salteamos. Bañamos con coñac, desglasamos y flambeamos. Dejamos reposar y servimos.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA

350grs. carne picada de ternera
pan rallado
huevos
pimienta negra
pimentón dulce
pimentón picante
mostaza en grano
aceite de oliva
vino tinto
caldo de carne
sal
cebolla blanca
ajos
papas

Picamos dos cebollas blancas y dos ajos y pochamos bien en una sartén.

Especiamos la carne picada. Añadimos un poco de pan rallado, un huevo, sal, pimienta negra, pimentón dulce y picante, un poco de mostaza de grano y la mitad de la cebolla y el ajo. Mezclamos bien, le damos forma a las albóndigas y freímos en una olla con poco aceite. Cuando estén doradas, añadimos el resto de la cebolla y vino tinto.

Dejamos reducir y agregamos caldo de ternera. Se lo añadimos a las albóndigas y dejamos cocer a fuego lento. Corregimos la densidad de la salsa, ponemos sal y pimienta. Para terminar, freímos unas papas en cubos y emplatamos.



35 MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

bienmesabe
Manual de cocina





ENSALADA DE HABAS, SETAS Y LECHUGA

lechuga
habas
setas
ajos
cebolla rosada
almendras
piñones
cilantro
pimiento rojo
azúcar
aceite
sal
fresas
vinagre
miel

Ponemos a guisar las habas con un poco de sal. Cuando el agua entra en ebullición deben mantenerse en el fuego alrededor de 15 minutos. Una vez listas, escurrimos y dejamos enfriar.

Lavamos y cortamos la lechuga, la cebolla, los ajos y laminamos las setas. Salteamos los ajos en una sartén con un chorrito de aceite. Cortamos el pimiento rojo en juliana y lo pochamos con un poco de agua y azúcar para terminar añadiendo los piñones, las almendras y las setas.

Preparamos la vinagreta: introducimos en un vaso de batidora el aceite, el vinagre, las fresas picadas, un poco de miel y trituramos.

Emplatamos la ensalada con la lechuga, la cebolla, las habas y el salteado.

Aderezamos al gusto con el aliño especial y un poco de cilantro picadito.



35
MIN x 4 pers.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Manual Arteses





POLLO CRUJIENTE CON CREMA DE PAPAYA

**2 pechugas de
pollo**
pan rallado
ajos
1 limón
rúcula
tomates
papaya
vinagre
aceite
pimienta
sal
cebollas
huevos

Batimos los huevos, cortamos el pollo en tiras y picamos los ajos. Mezclamos el pan rallado con los ajos. Luego empanamos, pasamos el pollo por los huevos para después rebozarlo con el pan rallado.

Picamos la cebolla, los tomates, y la papaya en pequeños dados y ponemos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Se deja que reduzca y añadimos sal, pimienta y un chorrito de limón. En otra sartén, calentamos el aceite y freímos el pollo.

Emplatamos con el sofrito como base, colocamos el pollo crujiente encima y añadimos rúcula con aceite de oliva.



h
HECANSA
Estudia en el mundo real

101
bienmesabe
Revista de cocina



35
MIN x 4 pers.





CALAMARES CRUJIENTES CON PURÉ DE AGUACATE

**250 grs. de
calamares
harina integral
1 aguacate
maduro
2 limas
guindilla
ajo
sal
aceite
azúcar moreno
leche
papas**

Limpiamos los calamares, cortamos en rodajas, salamos y añadimos pimienta negra hasta que queden bien aderezados.

En un bol ponemos harina para rebozarlos, vertemos los calamares en el interior y mezclamos hasta que queden bien impregnados de harina.

Ponemos aceite en una sartén, suficiente para cubrirlos, y cuando esté bien caliente freímos por tandas y reservamos.

Guisamos las papas. Una vez listas, las picamos en un recipiente y añadimos el aguacate, la leche, ralladura de limo, sal y trituramos todo.

Para la salsa, mezclamos los guindillos picados con los ajos, la sal, el aceite, el azúcar moreno, agua y trituramos. Colamos y hervimos hasta que reduzca.



**35
MIN** x 4 pers.



h
HECANSA
Estadía en el mundo real

101
bienmesabe
Market & Eat





HECANSA.COM
