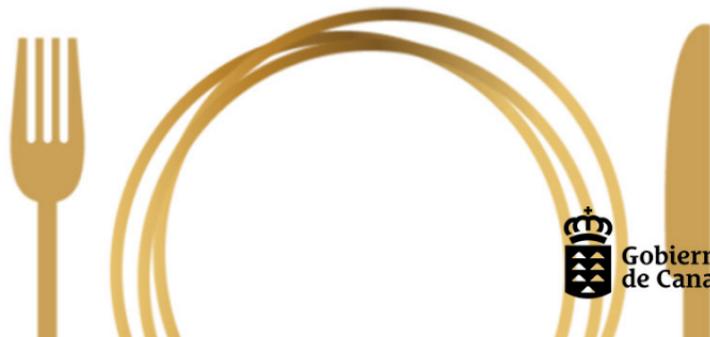


# RECETARIO



**bienmesabe**





## BONITO ENCEBOLLADO

**Bonito, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo, tomate, vino blanco, pasas, aceitunas, gamba pequeña, tomillo, perejil, aceite de oliva**

Cortar la los ajos finamente y rehogar con la cebolla en juliana. Añadir los pimientos también cortados en juliana. Pasados unos 10 minutos añadir el tomate y el vino blanco. Cuando reduzca el vino , incorporar las hierbas, pasas, aceitunas y las gambas.

Marcar el atún en una sartén a fuego vivo y añadir a la cazuela unos 3 minutos hasta que se cocine en su interior.



## PURÉ DE BATATA CON SALSA DE MILLO Y COSTILLAS

**2 batatas**  
**2 piñas de millo**  
**600gr. costilla desalada**  
**nata**  
**1 cebolla**  
**salsa de tomate**  
**1 pimiento**  
**200 gr. garbanzas**  
**cilantro**  
**aceite de oliva**

Cocinar la batata al horno durante 30 minutos (también se puede cocinar en agua, aunque el sabor no es tan intenso). Desgranar la piña de millo y cocinarla en agua hasta que estén listas con un poco de sal junto a las costillas, una cebolla, un tomate y un pimiento para enriquecer el caldo. En ese mismo caldo cocinar las garbanzas.

Triturar la batata y salpimentar para hacer el puré. Retirar un trozo de la cebolla del caldo y triturar junto con el millo y un poco de nata hervida. Salpimentar para obtener la salsa de millo. Rectificar su espesor hasta el punto deseado.

Cortar las costillas en pequeños trozos.

Emplatar con la base del puré de batata, las costillas encima y las garbanzas. Añadir la salsa de millo y cilantro fresco.



## CHULETAS DE COCHINO NEGRO CON REVUELTO DE SETAS Y PAPAS VIUDAS

**Chuletas de cerdo, setas boletus, huevo, nata, cebolla, ajo, tomate, pimienta roja, puerro, vino blanco, orégano, tomillo y aceite de oliva**

Sofreír el ajo y la cebolla cortada en trozos pequeños junto al puerro y el pimienta con aceite de oliva. Cortar las papas en cuadrados y freír. Añadir el vino al sofrito junto al tomate sin piel y sin pipas. Añadir el vino y las hierbas. Reservar el sofrito y las papas hasta el emplatado.

Para el revuelto cortar las setas en trozos no muy pequeños y añadir a la sartén con aceite de oliva, sal y pimienta. Incorporar un poco de nata y huevo. Cocinar a fuego media hasta obtener una textura cremosa y apartar.

Salpimentar las chuletas de cochino negro y cocinar a fuego vivo en una sartén (o plancha) hasta que estén cocinadas. Al mismo tiempo añadimos las papas al sofrito y calentamos.

Emplatar las chuletas junto al revuelto con un aro como molde para darle vistosidad. Agregar las papas viudas y decorar.



## PASTEL DE PUERRO CON QUESO Y SALSA DE ARÁNDANOS

**1 puerro**  
**2 cebollas**  
**queso**  
**semicurado**  
**nata**  
**pan de molde**  
**9 huevos**  
**mantequilla**  
**arándanos**  
**1 naranja**  
**100 gr. azúcar**  
**moreno**  
**vino tinto**  
**lechuga**  
**rúcula**  
**tomate**  
**aceite de oliva**

Sofreír la cebolla y el puerro cortado en trozos no muy grandes. Salpimentar y esperar a que estén bien pochados unos 15 minutos.

En un bol añadir la verdura pochada, el pan de molde, la nata y los huevos batidos. Salpimentar y mezclar bien. Añadir trozos pequeños de queso cortados en cuadraditos, colocar en el molde y cocinar a 180 grados durante 20 minutos.

Para la salsa de arándanos: en un caldero colocar los arándanos lavados, el zumo de naranja, el vino y el azúcar. Cocinar a fuego medio hasta que reduzca para obtener la textura deseada.

Desmoldar el pastel y cortar. Colocar sobre el plato, añadir un poco de la salsa de arándanos y acompañar con una ensalada simple de lechuga, rúcula y tomate.

**40**  
**MIN** x 4 pers.



## CREMA DE HIGOS FRESCOS CON YOGUR, PERA Y SALSA DE NUECES

**8 higos de leche**  
**500ml. nata montada**  
**maizena**  
**100gr. azúcar**  
**500 ml. de yogur griego**  
**nueces**  
**1 limón**  
**canela**  
**hierbabuena**

Triturar los higos (sin el rabo) y reservar.

En el vaso triturador añadir la nata, el yogur y el azúcar durante un minuto y retirar. Incorporar la mezcla en un bol junto a los higos y mezclar lentamente. Enfriar.

Para la salsa de nueces verter la leche y un poco de maizena, hasta que espese. Una vez templada, añadir al vaso triturador con las nueces y un chorro de limón. Triturar hasta obtener la textura deseada. Enfriar la salsa.

Servir en una copa la base de higos y yogur, bañando con la salsa de nueces. Espolvorear un poco de canela y añadir unas hojas de hierbabuena.



HECANSA.COM

---

---

---