

Sopa de cebolla gratinada

Ingredientes:

- cebollas, 600 gramos
- caldo de gallina, 2 pastillas
 queso enmenthal, 150 gramos
- agua, 1 litro
- tostadas de pan de molde redondas.
- sal v pimienta, al gusto



Elaboración:

Cortar la cebolla en trozos y añadir el agua y las dos pastillas de caldo. Dejar hervir 30 minutos. Luego servir la sopa en fuentes de barro, añadir una rebanada tostada de pan de molde encima y un poco de queso enmenthal. Poner en el horno con el grill y dejar hasta que el queso se haya tostado.

Sopa juliana

Ingredientes:

- hojas de acelga, 2 unidades
- puerros, 2 unidades
- zanahorias, 2 unidades
- patata grande, 1 unidad
- hoja de apio, 1 unidad
- jamón o hueso de jamón, 150 gramos
- carcasas de pollo, 2 unidades

- carne magra, 200 gramos
 huevo duro, 1 unidad
 aceite de oliva, 1 cucharada
- fideos finos
- sal gorda, al gusto

Elaboración:

Cortar en láminas finas la acelga, el puerro, la zanahoria y el apio; cortar la patata en dados. En una olla, meter las verduras cortadas y el resto de los ingredientes, cubrir con agua.

Dejar hervir a fuego lento durante tres cuartos de hora. Sacar el caldo y cocer los fideos durante 1 minuto. Los fideos se pondrán según el gusto de espesor, lo normal es un puñado por persona. Decorar con el huevo duro picado y tacos de jamón.





Sopa de Marisco

Ingredientes:

- buey de mar, 1 kilo
- nécoras, 4 unidades
- gambas, 1/4 kilo
- mejillones, 12 piezas
- berberechos, 12 unidades
- almejas, 12 unidades
- · cebolla, 1 unidad
- dientes de ajo, 4 unidades
- pimentón dulce, 1 cucharada
- aceite, 1/4 litro
- azafrán en rama, 1 poco
- harina.
- mantequilla, 1 nuez



Elaboración:

En una olla o sartén honda se hace un caldo de pescado. Para ello, se pueden usar cabezas y espinas, aunque es aconsejable utilizar algún trozo de pescado, como rape o merluza. Por otra parte se prepara una salsa con las cabezas del marisco y las nécoras machacadas y pasadas por un tamiz; esto dará a la sopa una gran sustancia.

Una vez preparado el caldo y la salsa, se hace un sofrito a partir de cebolla, ajos, azafrán, pimientos, aceite, mantequilla y harina. Una vez que el sofrito va cuajando se le añade lentamente el caldo de pescado y la salsa de marisco machacado.

Se mueve para que, poco a poco, vaya espesando y, cuando comience a espesar, se le añaden las gambas, los mejillones, el buey de mar, los berberechos y las almejas. Durante diez minutos se deja que cueza y la sopa estará lista. Para servir, se aconseja preparar unos pequeños picatostes.

Espaguetis carbonara

Ingredientes:

- espaguetis, 250 gramos
- bacon.
- · nata líquida,
- cebolla,
- queso rallado,
- pimienta negra molida, una pizca
- · sal, al gusto



Elaboración:

Cocer los espaguetis en agua hirviendo con aceite y sal. En una sartén, pochar la cebolla y añadirle el bacon. Una vez hecho, agregar la nata y la sal y la pimienta negra y dejar a fuego lento espesar. Cubrir de queso rallado y gratinar durante 5 minutos.







Fabada asturiana

Ingredientes:

- alubias blancas, 400 gramos
- ajo pelado, 4 dientes
- cebolla pelada y cortada a cuartos, 1 unidad
- laurel, 1 hoja
- tomate seco, 1 unidad
- jamón curado, 1 punta
- panceta salada en una loncha, 100 gramos
- chorizo, 100 gramos
- carne de buev o ternera, 200 gramos
- azafrán,
- sal.
- café de pimentón, 15 cucharaditas



Elaboración:

La noche anterior conviene poner en remojo las alubias y la punta de jamón junto con la loncha de bacon en recipientes diferentes. Al día siguiente hay que poner en una olla o sartén honda las alubias cubiertas con agua fría, junto con los dientes de ajo, la cebolla y el laurel y llevar a ebullición. Cuando el agua comience a hervir hay que añadir en la cazuela el embutido y las carnes, cubrir a medias la cazuela y dejarlo cocer a fuego lento durante una hora y media o dos. Cuando se haya cumplido media cocción hay que añadir el azafrán y el pimentón y, finalmente cocerlo todo hasta que las alubias estén tiernas, teniendo cuidado de que no se peguen, agitando la cazuela de vez en cuando, pero nunca removiendo. En el último momento se le añade la sal, si es que es necesario y se retiran los cascos de la cebolla, la hoja de laurel y los ajos. Además, se trocean las carnes y se reparten por encima de la cazuela.

Huevos en nido

Ingredientes:

- patata, 500 gramos
- jamón serrano (en 8 lonchas), 150 gramos
- huevo, 8 unidades
- sal, al gusto
- aceite de oliva, 1/2 taza

Elaboración:

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en paja muy fina, que queden casi transparentes. A continuación, rellenar con ellas un colador doble, para hacer los nidos de patatas. Sazonar y freír en abundante aceite caliente. Sacar del colador y dejar escurrir sobre servilletas de papel.

Freír los huevos con abundante aceite y bien caliente y colocar un huevo y una loncha de jamón en cada nido. Servir calientes







Paella clásica de marisco

Ingredientes:

- arroz, 1 kilo
- caldo de pescado,
- tomate natural triturado, 1 bote
- ajo, 5 dientes
- limones, 2 unidades
- pimientos verdes, 2 unidades
- pimentón dulce, 1 cucharadita
- azafrán, 5 sobres
- perejil, 1 rama
- · aceite de oliva.
- sal.
- langostinos, 6 unidades
- gambones, 6 unidades
- cigalas grandes, 4 unidades
- almejas, 300 gramos
- meiillones, 500 gramos
- nécora, 1 unidad



Elaboración:

Se limpian los mejillones y se abren hirviéndolos con un poco de agua, que se añadirá al caldo de pescado colándolo. Se pone aceite (abundante) en la sartén honda o cazuela y se frien los langostinos, los gambones y las cigalas espolvoreados con puñaditos de sal gorda. Se les va dando vuelta de uno en uno y, conforme quedan dorados por las dos caras, se van retirando a un plato.

En el aceite que queda en la cazuela o sartén se hará un sofrito con los pimientos verdes y los dientes de ajo, picado todo muy fino, incorporando en el último momento el pimentón dulce (con cuidado de que no se queme). Se agrega el arroz y se mezcla vigorosamente y sin parar hasta conseguir el punto de arena (que alcance un grado de sofrito en el que al meter una cuchara en el arroz suene como si se metiera en arena). Se añade el tomate natural triturado y se deja hacer un par de minutos.

Una vez conseguido esto, se incorpora el caldo de pescado, el azafrán tostado, machacado y desleído en un poco de caldo y el zumo de un limón exprimido directamente sobre la paella, se comprueba de sal y se cuece de 12 a 15 minutos. Al inicio de la cocción, se coloca en medio de la cazuela o sartén la nécora en crudo, partida a la mitad para que descargue todo su sabor en el arroz.

Acto seguido, se distribuyen las almejas por toda la superficie y los mejillones, con una sola cáscara, ensartados en los bordes de la cazuela o sartén, dejando cuatro de ellos con las dos para colocar rodeando la nécora. A media cocción se colocan con sumo cuidado y en forma radial, alternándolos los langostinos, los gambones y las cigalas. Se retira del fuego y se decora con el otro limón en rodajitas colocadas por los bordes y la rama de perejil. Se deja reposar unos 12 minutos y se sirve.





Fideuá

Ingredientes:

- fideos perla (especiales para fideuá), 80-90 gramos por persona
- aceite de oliva,
- ajo, 2 dientes
- cebolla pequeña o cebolleta, 1 unidad
- pimientos verdes, 2 unidades
- pimiento rojo, 1 unidad
- tomates maduros, 3 unidades
- · calamar, 1 unidad
- rape u otro pescado consistente, 150 grs
- chirlas, 150 gramos
- gambas arroceras, 150 gramos
- mejillones, 1 kilo
- caldo de pescado, 1, 1/2 litros
- · sal.
- · colorante,
- · azafrán, al gusto



Elaboración:

En primer lugar, hay que poner a hervir algo más de litro y medio de agua. Después hay que echar las gambas. Cuando vuelva a estar en ebullición, se sacan las gambas y se echan al agua los mejillones, para dejarlos cocer durante unos minutos y retirarlos del fuego. A continuación, hay que pelar las gambas y los mejillones y reservar las cáscaras de las primeras. Seguidamente, se cuela el caldo y también se reserva. Por otro lado, se escaldan los tomates, se pelan y se pican retirando las simientes. Lo siguiente es poner una paellera a fuego suave con aceite y se echan dentro el calamar (cortado en anillas) y el pescado, que se encontrará cortado en tacos gordos, para, seguidamente, añadir las chirlas.

Tras cinco minutos, cuando las chirlas estén totalmente abiertas, se agregan los fideos y se rehoga todo bien. Por último, hay que añadir en la paellera el caldo del pescado, sal, azafrán y colorante, removerlo todo y colocar las gambas y los mejillones pelados anteriormente. Cuando hayan transcurrido seis minutos con el fuego fuerte, es necesario bajarlo a la mitad y dejarlo así hasta que el caldo se haya consumido, aunque cuando se corte el fuego debe quedar algo en el fondo. Finalmente, es recomendable tapar la paellera con un trapo húmedo durante cinco minutos, antes de servir la fideuá.

Preparación: La fideuá, al igual que la paella, se presenta en la mesa en la paellera en la que ha sido cocinada. Este plato se debe servir caliente, aunque también es frecuente consumirlo frío a modo de aperitivo.



Caldereta de cordero extremeña

Ingredientes:

- carne de cordero, 1 kilo
- patata, 500 gramos
- pimiento verde, 1 unidad
- pimiento rojo, 1/2 unidad
- cebolla grande, 1 unidad
- tomate, 2 unidades
- diente de ajo, 3 unidades
- zanahoria, 2 unidades
- comino, 1/2 cucharadita
- hoja de laurel, 1 hoja
- pimentón dulce, 1/2 cucharada
- aceite de oliva, 6 cucharadas
- vino blanco, 1/2 taza
- pimienta negra



Elaboración:

Colocar los trozos de cordero, junto con el laurel, en una sartén honda y cubrir con agua fría. Poner al fuego y cuando rompa a hervir, retirar la espuma con una espumadera y dejar cocer durante 1 hora a fuego lento. Mientras tanto, poner el aceite en una sartén al fuego y preparar un sofrito con la cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, los pimientos (lavados y troceados), los tomates pelados y picados, y las zanahorias raspadas y cortadas en rodajitas. Mantener en el fuego durante 20 minutos. En un mortero, preparar un majado con el diente de ajo restante, la sal, el pimentón, lo granos de pimienta y los cominos. Incorporar al cordero el sofrito, el majado y el vino y dejar cocer durante 45 minutos o hasta que la carne esté tierna. Por último, añadir las patatas peladas, lavadas y troceadas, al cordero y dejar cocer durante 20 minutos. Rectificar la sazón y servir el plato en seguida, bien caliente.

Empanada de jamón y queso

Ingredientes:

- · hojaldre fresco,
- jamón de york, 1 loncha gruesa
- queso de sandwich, 1 loncha
- · yema de huevo, 1 unidad

Elaboración:

Sacar el hojaldre del envase y estilarlo, sobre una mesa limpia, haciendo presión con las manos. Cortar el hojaldre en dos cuadrados, uno más grande que otro, del tamaño aproximado de una rebanada de pan de molde. Colocar el jamón y el queso encima del cuadrado más grande, poner el otro cuadrado encima y suponer el borde inferior con el superior. Batir la yema y pintar el hojaldre. Meter al horno precalentado y sacar cuando el hojaldre esté dorado.









Migas extremeñas

Ingredientes:

- pan, 1 kilo
- pimientos encarnados, 2 unidades
- aceite, 7 cucharadas
- sal,
- ajos,
- tocino ahumado, 200 gramos



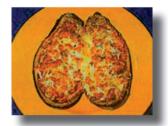
Elaboración:

Se hace pedacitos un pan, que debe ser del día anterior, y se moja en agua con sal. Se pone al fuego una sartén grande con el aceite y se fríen en él los pimientos encarnados cortados en tiras. Se sacan los pimientos y se echa en el aceite el tocino ahumado cortado en pedacitos y varios dientes de ajos mondados. Cuando ambas cosas se hayan dorado, se agregan las migas, dándoles vueltas hasta que queden sueltas y doradas; entonces se le añaden los pimientos que se reservaron. Estas migas deben quedar muy finas y jugosas.

Berenjenas rellenas con pisto y carne picada

Ingredientes:

- berenjenas redondeadas, 4 unidades
- carne picada, 500 gramos
- pisto,
- queso rallado, al gusto



Elaboración:

Lo primero que hay que hacer es lavar las berenjenas y partirlas longitudinalmente, practicando unos pequeños cortes en la parte interior de cada mitad. Así, se meten al horno a 180º para conseguir ablandar la pulpa y, posteriormente, separarla del resto. Mientras, se sofrie la carne picada con un chorro de aceite, echando sal y pimienta al gusto y removiéndolo de vez en cuando. Cuando esté cocinada se echa en un bol. El siguiente paso es sacar con una cuchara la carne de la berenjena, cortando la pulpa en cuadraditos. Estos trozos se sofrien en la sartén con un chorrito de aceite y se añade al mismo bol en el que se encuetra la carne picada. Finalmente, también se agrega el pisto y con la mezcla se rellenan las berenjenas. Por último, hay que espolvorear queso rallado por encima y gratinarlo para que quede dorado.



Patatas revolconas

Ingredientes:

- patatas, 1, 1/2 kilos
- panceta, 125 gramos
- laurel, 3 hojas
- chorizo pequeño troceado, 1 unidad
- pimentón picante, 1 cucharadita
- ajo sin pelar, 1 diente



Elaboración:

Se pelan y se trocean las papatas y el chorizo. Una vez troceadas las patatas, se ponen a hervir con el laurel, el ajo y sal, durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas. Mientras tanto, en una sartén se calienta el aceite, para freír la panceta y el chorizo troceados, hasta que queden bien crujientes. Una vez fritos, mantenerlos en un lugar en el que conserven el calor.

Fuera del fuego, pero con aceite caliente, se añade el pimentón, se dan una vueltas, y se añaden las patatas aplastadas. Sofreír en la misma sartén, machacando las patatas para que se deshagan. Si fuera necesario y se prefiere un puré más ligero o fino, se le puede añadir un poco de agua de cocer las patatas. Por último, añadir los tropezones y servir caliente.

Revuelto de morcilla

Ingredientes:

- morcilla de 250 gr, 1 unidad
- manzana, 1/4 unidad
- cebolla, 1/2 unidad
- huevos, 3 unidades
- aceite de oliva, 2 cucharadas
- piñones, 20 gramos
- pimienta,
- sal, al gusto.





Hervir la morcilla en agua durante tres minutos. Cortar la cebolla y la manzana lo más fina posible y freir en una sartén hasta que se poche. Salpimentar al gusto. Pelar la morcilla una vez fría y deshacer en la sartén junto con la cebolla y la manzana. Echar los huevos y mezclar hasta que cuaje. Para finalizar, decorar con los piñones antes de servir.



Pechugas rellenas

Ingredientes:

- pechugas de pollo, 4 unidades
- queso de sandwich,
- pimientos,
- huevo.
- pan rallado,
- aceite de oliva.
- · sal, al gusto



Elaboración:

Se cortan las pechugas por el medio, sin llegar a abrirlas y se rellenan con queso al gusto y pimiento. Freírlas hasta que doren. Quedan mas jugosas si las empanas con huevo y pan rallado antes de freír.

Pavo de navidad

Ingredientes:

- pavo entero y limpio, 1 unidad
- pollo sin hueso y picado, 3/4 kilo
- leche, 200 centilitros
- huevo, 1 unidad
- miga de pan,
- ciruelas, 100 gramos
- pasas, 50 gramos
- manzana verde, 1 unidad
- vino blanco,
- brandy, 1 copa
- pimienta,
- sal, al gusto

9

Elaboración:

Limpiamos bien el pavo, dejando la cavidad vacía. Bañamos el pavo por dentro y por fuera con brandy, sal y pimienta. Primero elaboraremos el relleno con el pollo, las ciruelas, las pasas, los trozos de manzana y la miga de pan, mojada en leche y huevo batido. Rellenamos la cavidad y se ata con pabilo. Precalentamos el horno y se hornea a 350 grados durante 45 minutos.

Bañaremos el pavo mientras que se asa con vino blanco. Ponemos una base de hoja de lechuga y col en una bandeja y sobre él depositamos el pavo. Podemos adornarlo de muchas maneras, por ejemplo, con uvas y arándanos.



Muslitos de pollo dorados

Ingredientes:

- muslos de pollo, 8 unidades
- cebolla mediana, 1 unidad
- dientes de ajo, 2 unidades
- aceite de oliva, 4 cucharadas
- cava, 1/2 taza
- sal, al gusto
- tomillo, 1 ramita



Elaboración:

Lavar los muslos de pollo y secarlos con papel de cocina. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Calentar el aceite en una sartén honda y dorar los muslitos por todos lados; añadir la cebolla y el ajo, tapar y cocer a fuego muy suave, unos 10-15 minutos. Añadir el ajo, la ramita de tomillo y el cava. Seguir cociendo hasta que el pollo esté en su punto. Acompañar con ensalada de tomate y pimiento rojo, champiñones a la plancha con guisantes, etc.

Crepes de pollo

Ingredientes:

- pechuga de pollo en filetes, 1 unidad
- cebolla, 1 unidad
- diente de ajo, 1 unidad
- jamón picado, 50 gramos
- crepes, 12 unidades
- queso crema, 4 cucharadas
- tomates, 2 unidades
- pimienta,
- sal, al gusto



Elaboración:

En una sartén con poco aceite, hacer a la plancha las pechugas en filetes para después cortarlas en tiras finas. Agregar el jamón en la sartén con el pollo, la cebolla y el ajo bien picados. Formar una pasta y distribuir en el centro de los crepes, enrollándolos a modo de rollitos o bien doblándolos como si fueran empanadillas. En una fuente se pone el tomate cortado en rodajas, encima los crepes y, por último, se agrega la salsa de queso y se salpimenta. Tapar con papel de aluminio y llevar a horno durante 10 minutos.



Chuletas de cerdo en salsa de manzana

Ingredientes:

- chuletas de lomo de cerdo, 1 kilo
- manzanas, 3 unidades
- azúcar, 3 cucharadas
- limón, 1/2 unidad
- sal.
- aceite de oliva, 2 cucharadas



Elaboración:

Como primer paso, pelaremos y trocearemos en láminas las manzanas. Las cocemos añadiendo azúcar y, una vez están listas, añadimos el zumo de limón y las pasamos por la batidora, dejándolo en reposo. Mientras, untamos en aceite las chuletas de cerdo y las preparamos en la plancha o el grill, añadiendo sal cuando estén listas. Se sirven acompañadas de la salsa hecha al principio con las manzanas.

Hamburguesas al queso

Ingredientes:

- carne picada, 600 gramos
- cebolla, 1 unidad
- perejil picado, 1 cucharada
- aceite de oliva, 2 cucharadas
- queso cremoso, 80 gramos
- sal, al gusto
- pimienta molida, al gusto



Elaboración:

Pelar y picar finamente la cebolla. Ponerla en un cuenco y añadir la carne; salpimentar y mezclar muy bien. Dejar reposar 15 minutos. Dividir la carne en cuatro porciones y aplastar con la mano dándole la forma de hamburguesas.

Calentar el aceite en una sartén de fondo grueso y poner las hamburguesas; freír a fuego no muy fuerte hasta que se doren por los dos lados. Pasar a una fuente de servir y colocar las lonchas de queso sobre la carne inmediatamente para que con el calor de ésta, comience a derretirse. Espolvorear con perejil picado y servir con ensalada.



Brocheta de ternera

Ingredientes:

- ternera cortada en dados, 150 gramos
- · cebolla.
- pimiento rojo cortado en trozos grandes,
- pimiento verde cortado en trozos grandes.
- berenjena cortada en dados,
- · champiñón,
- pimienta,
- aceite de hierbas.
- vinagre de soja,
- caldo de carne,
- vino de oporto,
- sal, al gusto



Elaboración:

Insertar en el pincho los trozos de ternera alternándolos con las verduras, de manera que la brocheta quede bonita y condimentar. Hacer a la plancha con un chorrito de aceite aromatizado con tomillo y romero. Si fuera necesario, tambien se podría acabar la brocheta en el horno.

Para la salsa, hacer una reducción con el vinagre de soja, el caldo de carne y el Oporto. Presentar la brocheta acompañada de su salsa y con una guarnición de patatas chips y brotes de soja salteados con hierbas aromáticas.

Medallones de solomillo al roquefort

Ingredientes:

- filetes de solomillo,
- pimienta negra,
- salsa roquefort,
- sal, al gusto



Elaboración:

De la parte más estrecha del solomillo se hacen tres medallones que se salpimentan para posteriormente dorar en una sartén. El dorado se hace a fuego fuerte, para que tan sólo cojan color y no se pasen por el interior, por lo que resultan más jugosos.

Se cubren en la misma sartén, con la salsa que previamente se habrá elaborado a base de una reducción de nata con queso Roquefort. Se deja dar un hervor a los medallones para que cojan el sabor del queso. Finalmente se presentan en un plato con la salsa y acompañados con la guarnición que se desee.





Entrecot a la crema

Ingredientes:

- lomo añojo (4 filetes gruesos), 750 gramos
- mostaza de dijon, 2 cucharadas
- tomillo, 2 ramitas
- aceite de oliva. 2 cucharadas
- nata líquida, 4 cucharadas
- sal, al gusto
- pimienta molida, al gusto



Elaboración:

Calentar bien una sartén de fondo grueso; sazonar y untar los filetes con aceite y asarlos hasta que estén dorados por ambos lados, dejándolos en el punto que guste. Sacarlos y mantenerlos al calor.

Incorporar a la sartén el tomillo y la nata, en la que se habrá disuelto la mostaza. Cocer unos minutos, moviendo con una cuchara de madera hasta que la salsa tenga una consistencia cremosa. Servir inmediatamente los entrecot con la salsa.

Solomillo al brandy

Ingredientes:

- solomillo de buey, 800 gramos
- brandy, 1/3 taza
- chalota, 2 unidades
- nata líquida, 1/2 taza
- concentrado de carne, 2 cucharadas
- seta de cardo, 150 gramos
- aceite de oliva virgen, 3 cucharadas
- sal, al gusto
- pimienta molida, al gusto



Elaboración:

Cortar la carne en 4 filetes o pedir al carnicero que lo haga. Calentar el aceite en una sartén y freír los solomillos hasta que estén a su gusto. Salpimentar, sacar y reservar al calor. Pelar las chalotas, picarlas y dorarlas en el mismo aceite de los solomillos. Agregar el brandy y dejar que se prenda un poco. Incorporar la nata líquida, las setas lavadas y picadas, el concentrado de carne y mezclar todo bien. Cocer unos 5 minutos y pasar por un chino. Servir los solomillos con la salsa, acompañados con verduras de temporada a su gusto.



Solomillo de cerdo en salsa

Ingredientes:

- solomillo, 1 unidad
- tomate, 2 unidades
- zanahorias, 2 unidades
- · cebolla, 1 unidad
- dientes de ajo, 2 unidades
- laurel, 1 hoja
- vino tinto.
- aceite de oliva.
- perejil,
- sal, al gusto



Elaboración:

En una sartén con un chorro de aceite freímos solomillo, primero a fuego fuerte y, cuando le salga una costra, lo ponemos a fuego medio. Cuando esté bien hecho, añadimos a la sartén las zanahorias, la cebolla, los tomates, los ajos y la hoja de laurel, todo bien picadito. Tapamos la sartén y dejamos todo cocer 10 ó 15 min. Pasado este tiempo, sacamos el solomillo de la sartén y reservamos. A las verduras de la sartén le añadimos 2 vasos de vino, 1 vaso de agua y dejamos cocer otros 10 min. A continuación pasamos las verduras por el pasapuré. Cortamos el solomillo en rodajas, lo ponemos en una fuente y le echamos la salsa como base o por encima. Espolvoreamos con perejil picado.

Lomito de cerdo con panceta

Ingredientes:

- · lomo de cerdo, 1 kilo
- panceta ahumada, 100 gramos
- tomates, 2 unidades
- berenjenas, 3 unidades
- albahaca fresca, 20 gramos
- aceite, 40 mililitros
- vino tinto, 500 mililitros
- manteca, 30 gramos
- · sal, al gusto



Elaboración:

Cortar los lomitos en medallones pequeños y envolverlos con la panceta. Cortar las berenjenas y el tomate en cubos, saltear en sartén con aceite de oliva y agregar en el último momento la albahaca cortada en juliana. En otra sartén, dorar los lomitos de ambos lados, agregar el vino tinto al fondo de cocción y reducir hasta que espese. Retirar del fuego e incorporar la manteca con movimientos envolventes para que ligue la salsa. Servir los lomitos salseados con la guarnición de verduras.







Bacalao a la manchega

Ingredientes:

- bacalao seco, 450 gramos
- pimentón dulce, 1 cucharadita
- · cebolla mediana, 1 unidad
- perejil, 2 ramilletes
- orégano, al gusto
 limón, 1/2 unidad
- harina, 60 gramos
- huevo, 1 unidad
- aceite, 3/4 taza
- sal, al gusto
- vinagre, 1 cucharadita



Elaboración:

Poner el bacalao en un recipiente amplio en remojo durante 48 horas, cambiando el agua varias veces. Escurrir bien el bacalao, secarlo ligeramente, quitarle las pieles y las espinas, y cortarlo en trozos más o menos del mismo tamaño. Colocar el bacalao en un cuenco y agregarle el zumo del limón, orégano, el pimentón y 1 cucharada de aceite. Revolver todo mezclando bien y dejar reposar durante 1 hora. Pelar la cebolla y picarla menuda. Cocer el huevo, pelarlo y picarlo menudo. Lavar el perejil y picarlo. Mezclar en un cuenco la cebolla, el perejil y el huevo duro picado. Aliñar con 2 cucharadas de aceite, el vinagre y sal y reservar. Escurrir el bacalao del adobo, pasarlo por harina y freírlo en aceite bien caliente hasta que esté dorado. Escurrir un poco sobre papel absorbente y colocar en una fuente. Colocar la ensalada por encima y servir inmediatamente.

Brocheta de rape con langostinos al grill

Ingredientes:

- carne de rape limpia, 200 gramos
- langostinos, 3 unidades
- pimiento rojo, 4 trozos
- pimiento verde, 4 trozos
- aceite,
- ajo loncheado, 1 diente
- · sal, al gusto



Elaboración:

Se trocea la carne de rape en 3 medallones y se salpica de sal. Se insertan los medallones en el pincho, intercalando los trozos de pimiento (cortados en rectángulo) y los langostinos, con la cola pelada. Se tuesta la brocheta por los 2 lados al Grill o a la plancha. En el momento de servir se puede rociar opcionalmente con un poco de aceite caliente y el ajo loncheado tostado en el mismo aceite (se habrá hecho en una sartén, aparte, mientras la brocheta acaba de tostarse). Se puede acompañar de una guarnición mixta de verduras salteadas, patata al vapor salpicada de perejil fresco y arroz en blanco con una tira de pimiento morrón.





Kokotxas de merluza

Ingredientes:

- kokotxas de merluza, 800 gramos
- aceite de oliva, 4 decilitros
- vino blanco, 2 cucharadas
- caldo de pescado, 4-6 cucharadas
- diente de ajo picado, 1 unidad
- perejil picado,
- · sal, al gusto



Elaboración:

El primer paso que hay que dar, consiste en sazonar las kokotxas y, posteriormente, poner el aceite con ajo picado al fuego y retirar cuando esté dorado. A continuación, se añaden las kokotxas con la piel hacia arriba y se agrega el vino blanco, poco a poco. Seguidamente, se retira la sartén y se mueve para que ligue la salsa. Por último, justo en el momento de servir se añade el perejil picado y se le da un hervor breve. Si se observa que la salsa ha quedado demasiado espesa, es posible añadir un poco de caldo de pescado. Presentación: este plato se sirve caliente, en un recipiente amplio que permita que las kokotxas queden convenientemente bañadas por la salsa.

Merluza en salsa verde

Ingredientes:

- merluza, 4 rodaias
- almeia, 12 unidades
- · cebolla grande, 1 unidad
- aio, 2 dientes
- perejil picado, 1 cucharada
- guisantes, 150 gramos
- huevo duro, 2 unidades
- caldo de pescado, 1/4 litro
- · harina, 1 cucharadita
- · aceite de oliva, 4 cucharadas
- pimienta blanca molida, al gusto



Elaboración:

Lavar las almejas en agua fría con sal, para que expulsen toda la tierra que puedan tener en su interior. Lavar las rodajas de merluza. Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla finamente picada, hasta que esté blanda y ligeramente dorada. Incorporar los ajos muy picados y el perejil. Sofreír unos segundos, incorporar la harina y rehogar un poco moviendo bien para que no se pegue. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Incorporar las rodajas de merluza, salpimentar ligeramente y añadir los guisantes y las almejas. Mover la sartén con movimientos de vaivén y cocer unos 4-5 minutos más. Incorporar las yemas de espárragos y servir inmediatamente.





Merluza a la gallega

Ingredientes:

- rodajas de merluza de 250 gramos, 6 unidades
- patatas, 1 kilo
- guisantes, 100 gramos
- pimentón dulce, 1 cucharada
- aceite, 1/4 litro
- dientes de ajo, 4 unidades
- cebolla, 1/2 unidad
- perejil,
- agua,
- sal, al gusto



Elaboración:

Se pone una olla o sartén honda con agua al fuego y se le echan las patatas en rodajas junto con la cebolla, un diente de ajo, el perejil y la sal. Cuando estén a medio cocer se agrega la merluza y los guisantes, que estarán de 10 a 15 minutos en el fuego.

Aparte, se pone a calentar aceite en una sartén, se fríen los ajos y cuando estén bien fritos se le echa el pimentón y se retira la sartén del fuego. Se escurre el caldo de la merluza y de las patatas. Se le echa el refrito del ajo y pimentón por encima. Es importante evitar que el pimentón se queme.

Sardinas al limón

Ingredientes:

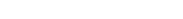
- sardina (8 grandes), 750 gramos
- · limón, 2 unidades
- mostaza, 1 cucharadita
- perejil (fresco), al gusto
- aceite de oliva, 3 cucharadas
- sal, al gusto



Elaboración:

Quitar las cabezas y las vísceras a las sardinas. Lavarlas bajo el chorro del agua fría, aprovechando para quitarles las escamas con la ayuda de los dedos. Secarlas y colocarlas en un plato o bandeja, salándolas ligeramente. Exprimir los limones, colocar el zumo en un cuenco, agregarle la mostaza y una cucharada de aceite y mezclar bien. Regar las sardinas con este preparado y dejarlas macerar en el frigorífico, durante 1 hora, tapadas con un trozo de papel de aluminio. Untar una sartén con el resto del aceite y asar las sardinas por ambos lados, mojándolas a menudo con la marinada de limón. Una vez asadas, servir inmediátamente espolvoreadas con perejil picado y adornadas con rodajas de limón.





17

Trucha con jamón

Ingredientes:

- trucha, 1 unidad por persona
- loncha de jamón, 1 loncha por persona
- · harina.
- · aceite de oliva,
- sal,

Elaboración:

Se lavan las truchas y se limpian quitando las espinas y dejando la cabeza. Se introduce una loncha de jamón, tierno, grueso y de tamaño mas bien pequeño en el interior de la trucha. Tras enharinar ligeramente, se fríe el pescado en aceite o una mezcla de aceite y manteca. Algunos emplean aceite en el que previamente se ha frito una buena loncha de jamón.



Ingredientes:

- dorada de 2 kilos, 1 unidad
- · aceite de oliva.
- · sal gorda, abundante

Elaboración:

En primer lugar, es necesario limpiar bien la dorada de tripas, ponerla en una fuente ó sartén (una besuguera si es posible) y cubrirla con sal gorda completamente. A continuación, hay que echar por encima de la sal un chorrito de aceite de oliva e introducirla en el horno precalentado a unos 240°, durante unos 40 minutos. Presentación: para servirla, damos un golpe seco con un cuchillo a la costra de sal que se ha formado, retiramos la sal que la cubre, le quitamos la piel con cuidado y sacamos los filetes sin espinas.

Lenguado al perejil

Ingredientes:

- · lenguado, 2 unidades
- mantequilla, 4 cucharadas
- · limón, al gusto
- sal, al gusto
- perejil, al gusto

Elaboración:

Una vez que está el lenguado limpio, se introduce en una sartén con 2 cucharadas de mantequilla, el zumo del limón, sal y un poco de agua. Se hace bien por ambos lados y se reserva. Al servir, añadimos sobre el lenguado una mezcla de 2 cucharadas de mantequilla y perejil. También se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva.











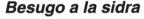
Salmonetes a la parrilla

Ingredientes:

- salmonetes pequeños, 12 unidades
- · aceite.
- pimienta,
- · perejil,
- mantequilla,
- · ajo,
- · limón.
- vino blanco,
- · alcaparras, al gusto
- sal, al gusto

Elaboración:

Limpiar y lavar los salmonetes en agua fría. Hacer una marinada con aceite, limón, sal, perejil y ajo, dejándolos en ella al menos durante un cuarto de hora. Pasado ese tiempo, colocarlos en la parrilla o en una sartén y meterlo todo al horno fuerte. Conviene darles la vuelta a media cocción y regarles con el jugo de la marinada. Mientras los salmonetes se hacen, derretir 200 gr. de mantequilla en un cazo, añadir un poco de vino blanco, una cucharada de alcaparras machacadas, sal y pimienta. Servir los salmonetes, con esta salsa por encima. Se puede acompañar con patatas asadas.



Ingredientes:

- besugo limpio cortado en trozos grandes, 1 kilo
- sidra, 1 vaso
- · coñac o ron, 1 chorrito
- tomate triturado, 200 gramos
- diente de ajo machacado, 2 unidades
- pimentón dulce,
- · aceite de oliva virgen,
- pimienta molida, al gusto

Elaboración:

La sidra y el coñac se echan en una olla y se ponen a fuego medio hasta que empiece a hervir. En ese momento se incorpora el besugo y se deja cocer a fuego lento unos quince minutos. Mientras, aparte, se fríen los ajos en el aceite bien caliente hasta que estén dorados. A continuación, se añade el tomate triturado y se echa una cucharadita de pimentón, un poco de pimienta y sal al gusto. Posteriormente se incorporan los trozos de pescado y una taza del líquido de la cocción, y se deja diez minutos más en el fuego. Se pueden añadir patatas hervidas o asadas para complementar el plato.











Lubina a la espalda

Ingredientes:

- lubina de 1,5 kilos, 1 unidad
- guindilla, 1 unidad
- · limón, 1 unidad
- dientes de ajo, 8 unidades
- aceite de oliva, 1 vaso
- vino blanco, 1/2 vaso
- · sal, al gusto

Elaboración:

En primer lugar, se debe abrir la lubina por la mitad y se lava bien. Seguidamente, se sala bien por dentro y por fuera y se deja en reposo para que tome bien la sal. A continuación, conviene ponerla en una sartén por la espalda, hasta que esté bien asada, después se introducirá en el horno. En la sartén se debe añadir el vino blanco, el aceite y el zumo de limón y se hornea a fuego lento durante 10 minutos, aproximadamente. Por otro lado, se saltea en aceite de oliva los ajos y la guindilla hasta que estén dorados. Presentación: se coloca la lubina en una fuente de barro y por encima se echa el sofrito que se había realizado aparte.



Ingredientes:

- harina, 1/4 kilo
- huevo, 1 unidad
- sal.
- leche, 1 vaso
- · aceite de oliva.
- azúcar, 60 gramos
- naranias en zumo, 2 unidades
- limón en zumo, 1/2 unidad
- licor de narania, al gusto

Elaboración:

Se preparan los crepes amasando la harina con la leche, el huevo y una pizca de sal, muy poco a poco hasta hacer una masa esponjosa. Pondremos al fuego una sartén mediana con un poco de aceite y, cuando esté bien caliente, le esparciremos la masa necesaria para formar un crepe muy fino; rápidamente le daremos la vuelta con una espátula y, cuando se haya dorado por las dos caras, lo dejaremos en un recipiente donde pueda mantenerse caliente. Así haremos hasta seis crepes. Por otro lado, cogemos otra sartén y doramos el azúcar en ella; añadimos el zumo de naranja y de limón, y dejaremos reducir un poco, formando una salsa suave; en la misma sartén iremos colocando los crepes uno a uno doblándolos en cuatro dobles, como si fueran pañuelos, después de haberlos empapado en la salsa. A continuación, rociaremos todos los crepes con licor de naranja, les prendemos fuego y sacudimos un poco la sartén para que toda la salsa se impregne del licor inflamado. Servir caliente.







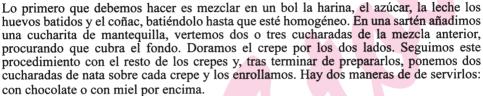


Crèpes con nata

Ingredientes:

- harina, 200 gramos
- leche entera, 1/4 litro
- · huevos, 4 unidades
- azúcar. 4 cucharadas
- · mantequilla,
- nata montada, 350 gramos

Elaboración:





Ingredientes:

- harina, 2 tazasazúcar, 2 tazas
- huevos, 3 unidades
- leche evaporada, 1/4
- mantequilla, sal
- mermelada (fresa, piña o melocotón), 1 frasco
- fruta para decorar, al gusto

Elaboración:

Se mezclan todos los ingredientes con una cuchara de madera y luego se añade la pasta en una sartén previamente engrasada con mantequilla. Se añade mermelada y se pone al horno a potencia máxima entre 20 y 30 minutos (hasta que se introduzca un cuchillo de masa y salga limpio). Si deseas ponerle las frutas para decorarlo, debes esperar a que se enfríe.

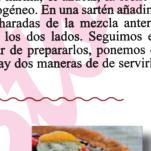


Ingredientes:

- queso de burgos, 500 gramos
- azúcar, 100 gramos
- nata líquida, 1 decilitro
- huevos, 4 unidades
- vainilla en polvo,
- zumo de limón, al gusto

Elaboración:

Se bate el queso, se agrega la nata, el azúcar y la vainilla. Seguidamente se añaden los huevos, de uno en uno y batiendo constantemente. Finalmente se echa el zumo del limón. Se vierte esta crema en una sartén forrada con la pasta anterior y se mete en el horno a unos 180°C, durante unos 20 minutos aproximadamente. Una vez cocida, y fría, se mete en el frigorífico durante un buen rato antes de servir.











Arroz con leche

Ingredientes:

- arroz, 6 cucharadas
- leche, 2 litros
- azúcar. 9 cucharadas
- corteza de limón, 1 unidad
- · canela, 1 rama
- · canela molida, al gusto
- una pizca de sal



Elaboración:

En primer lugar, hay que poner el arroz en una sartén antiadherente y añadir agua fría hasta que lo cubra, con una pizca de sal. A continuación, hay que poner el recipiente en el fuego y dejarlo hervir durante cinco minutos, o hasta que se haya consumido el agua. Después, es necesario echar leche en la cazuela hasta que cubra el arroz y bajar el fuego al mínimo, para, posteriormente, añadir el limón y la canela en rama. Todo ello debe ser removido constantemente para que el arroz se vaya poniendo cremoso, poco a poco. Seguidamente, hay que dejar que continúe cociendo a fuego muy lento e ir añadiendo leche progresivamente según ésta se vaya consumiendo. Es necesario remover a menudo y dejarlo en el fuego durante dos horas. Una vez que se haya añadido toda la leche se agrega el azúcar y se remueve todo bien. Cuando ya esté incorporada toda la leche, se añade el azúcar, se da unas vueltas más para que se reparta bien y se retira del fuego. Presentación: Este postre se debe servir siempre frío, en cuencos individuales, y es posible espolvorear canela por la supericie para decorar y dar sabor.

Peras al licor

Ingredientes:

- peras blanquilla, 12 unidades
- nata montada azucarada, 1/2 kilo
- azúcar, 1/2 vaso
- leche, 1/2 litro
- anís dulce, 1 copita
- · corteza de limón, 1 unidad
- chocolate en polvo, 3 cucharadas soperas
- · canela en rama, al gusto



Pelar las peras cuidando que no se rompan los rabos. Se pone al fuego una olla ó sartén honda con agua y se añade la canela, la corteza de limón, el anís y el azúcar. Cuando rompa a hervir se introducen las peras y se dejan a fuego lento durante 15 a 20 minutos, hasta que las peras estén blandas. A continuación se sacan las peras y se colocan en una bandeja en la nevera hasta que se enfríen. Cuando se vayan a servir, con la leche y el chocolate en polvo, se hace chocolate que ha de quedar un poco espeso. Se preparan los platos de postre en los que se hace un lecho de nata, en forma de nido, y se colocan dos peras, con el rabo hacia arriba y se rocían con un buen chorro de chocolate caliente.







Natillas

Ingredientes:

- leche, 1, 1/2 litro
- yemas de huevo, 6 unidades
- azúcar, 8 cucharadas soperas
- cáscara de limón, 1 unidad
- canela, 2 ramas
- harina de maíz, 1 cucharada sopera

Elaboración:

En un cazo se pone al fuego la leche, seis cucharadas de azúcar, el limón y la canela. En un bol se baten las yemas junto con dos cucharadas de azúcar. La harina se diluye con un poco de leche fría y se incorpora a las yemas y el azúcar. Una vez que la leche comience a hervir, se añaden las yemas previamente diluídas con un poco de leche de la misma cazuela. Cuando todo esté en el recipiente se deja cocer a fuego lento durante cinco minutos, pero removiendo continuamente con una cuchara de madera, evitando que se pegue. Retiramos las ramas de canela y el limón y se vierte en platos individuales. Dejar enfriar y decorar con canela molida espolvoreada por encima.

Bizcocho de piña

Ingredientes:

- harina, 300 gramos
- mantequilla, 50 gramos
- azúcar moreno, 40 gramos
- piña en conserva, 750 gramos
- guinda en almíbar, 4 unidades
- azúcar, 150 gramos
- levadura en polvo, 2 cucharadas
- sal, 1/2 cucharadita
- huevo, 2 unidades
- leche, 1/2 taza
- vainilla en polvo, 1 cucharadita



Elaboración:

Poner el azúcar moreno, con 1 cucharada de agua, en un cazo al fuego y preparar un caramelo. Reservar el almíbar de la piña, escurrir ésta y colocarla en un molde ó sartén, con las guindas, partidas por la mitad, en el centro de cada rodaja. Poner en un cuenco la harina, el azúcar blanco, la levadura, la sal, la mantequilla, los huevos, la leche mezclada con el almíbar de la piña y la vainilla. Mezclar con batidora y verter en el molde. Introducirlo en el horno previamente calentado de 35 a 40 minutos. Extraer y desmoldar, dejando el molde unos minutos sobre el bizcocho, para que caiga todo el jugo.



Bizcocho de yogur

Ingredientes:

- vogur de limón, 1 unidad
- huevos, 3 unidades
- harina, 3 vaso de yogur
- azúcar, 2 vaso de yogur
- aceite de girasol, 1/2 vaso de yogur
- levadura, 1 sobre
- ralladura de limón, al gusto
- · leche, al gusto
- · margarina, al gusto



Elaboración:

Introducir en un bol los huevos y batirlos. Añadir el resto de ingredientes poco a poco y batirlos con cuidado hasta conseguir una masa espesa y sin grumos. Engrasar una sartén con la margarina y espolvorear un poco de harina para que no se pegue. Previamente calentado el horno, introducir el recipiente engrasado con la masa. Hornear a 170º unos 25 minutos. Para asegurarnos de que está hecho, pinchar el bizcocho. A esta sencilla receta se le pueden añadir muchas variantes, todo depende de la imaginación del cocinero. Si queremos cambiarle el aroma al bizcocho, podemos usar un yogur de otro sabor, por ejemplo, de coco, incorporando un poco de coco rallado. Podemos, además, cortar el bizcocho para rellenarlo con crema (lo más fácil es usar sobres de flan con una textura espesa), o bien, con chocolate o mermeladas.

Tarta de santiago

Ingredientes:

- harina, 350 gramos
- huevos, 8 unidades
- agua, 1/4 litro
- mantequilla, 1/4 kilo
- almendra molida, 1/2 kilo
- azúcar, 1/2 kilo
- ralladura de limón, 1 unidad
- · azúcar fino para decorar, al gusto



Elaboración:

Se baten los huevos con el azúcar, la harina, mantequilla y agua por espacio de media hora. Se incorpora la almendra molida y la ralladura de limón. Cuando esté todo bien incorporado, se pone en un molde ó sartén engrasado y se mete al horno que debe tener bastante bóveda. Una vez cocida la tarta y fría, se desmolda y se decora con azúcar fino.





Tarta de manzana

Ingredientes:

- manzanas, 3 unidades
- hojaldre, 250 gramos
- crema pastelera, 1/4 litro
- mantequilla, 50 gramos
- azúcar para espolvorear,
- gelatina o mermelada, al gusto



Elaboración:

Engrasamos con mantequilla un molde que pueda desmontarse. Extendemos el hojaldre con un rodillo dejándolo con un grosor de aproximadamente 3 mm. y enfondamos el molde con la pasta. Rellenamos las dos terceras partes con crema pastelera. Pelamos las manzanas y las descorazonamos y, para evitar que se oxiden, las frotamos con un limón. Las cortamos en láminas finas y vamos rellenando el molde con la manzana cortada.

Espolvoreamos todo con azúcar y colocamos unas uñas de mantequilla. Cuando ya esté todo preparado, horneamos a 180º la tarta hasta que la pasta esté hecha y la manzana esté dorada. La dejamos enfriar y lo desmoldamos. Para darle un toque original, podemos abrillantarla con gelatina de manzana o mermelada de albaricoque o melocotón.



Ingredientes:

- almendra molida, 200 gramos
- mantequilla, 100 gramos
- huevo, 6 unidades
- · limón, 1 unidad
- canela en polvo, 2 cucharaditas
- · azúcar, 6 cucharadas



Elaboración:

Batir la mantequilla con 4 cucharadas de azúcar y 1 de canela. Batir los huevos con la ralladura de limón, hasta que estén espumosos; añadir las almendras, reservando 2 cucharadas. Mezclar ambas cremas hasta que se unan perfectamente. Verter en un molde ó sartén engrasado con mantequilla y llevar al horno previamente calentado a temperatura media, unos 30 minutos, hasta que esté bien cocida (comprobarlo pinchando con una brocheta en el centro y si sale seca, está lista).

Mezclar las almendras con el azúcar y espolvorear la superficie; introducir en el horno con el grill encendido para dorar la superficie.

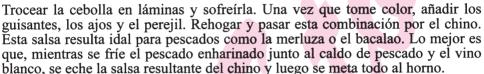


Salsa verde (para pescado blanco)

Ingredientes:

- cebolla, 1 unidad
- guisantes hervidos, 200 gramos
- dientes de ajo, 3 unidades
- pereiil.
- vino blanco, 1 vaso
- harina, para el pescado
- caldo de pescado





Salsa ligera de mostaza

Ingredientes:

- mostaza, 6 cucharadas
- leche semidesnatada, 300 mililitros
- margarina, 25 gramos
- harina, 25 gramos
- sal, al gusto
- pimienta, al gusto

Elaboración:

Se derrite en un cazo ó sartén la margarina, se le agrega la harina y se deja cocer un minuto removiéndolo; se retira el cazo, se añaden la leche semidesnatada, se lleva a ebullición lentamente y se continúa la cocción hasta que espese la mezcla; se deja cocer 3 minutos; se agrega la mostaza y se salpimenta. Es una salsa ideal para acompañar carne asada.

Salsa agridulce

Ingredientes:

- vino blanco, 1 vaso pequeño
- zumo de piña, 1 vaso pequeño
- agua, 1 vaso pequeño
- · vinagre, 2 cucharadas
- miel, 2 cucharadas
- salsa de tomate, 2 cucharadas

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir bien. Ideal para arroces, pastas, costillas...













Ingredientes:

- nata líquida, 250 gramos
- queso roquefort, 200 gramos
- sal, al gusto
- pimienta, al gusto

Elaboración:

Poner los ingredientes en una sartén a fuego alto y remover con una cuchara de madera mientras se va calentando, hasta que llegue a hervir. Dejar cocer un poco a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que todo quede ligado.

Vinagreta

Ingredientes:

- aceite de oliva, 150 mililitros
- vinagre, 2 cucharadas
- cebolla, 1 unidad
- huevos cocidos, 3 unidades
- perejil, 1 cucharada
- alcaparras, 2 cucharadas
- sal, al gusto.

Elaboración:

Poner en un mortero el perejil picado, las alcaparras y la cebolla picada. Majar bien hasta conseguir una pasta fina. Añadir las yemas de los huevos y seguir majando. Añadir, poco a poco, el aceite, moviendo la maza del mortero siempre en una misma dirección. Añadir el vinagre y la sal. Mezclar bien y ya se podrá servir.

Salsa a la pimienta negra

Ingredientes:

- pimienta negra molida, 2 cucharadas
- nata de cocina, 250 mililitros
- mantequilla, 1 cucharada
- · azúcar, 1 cucharadita
- · caldo de carne concentrado,
- · sal, al gusto.

Elaboración:

Calentar la mantequilla en un cazo ó sartén antiadherente. Cuando ésta esté líquida, se añade la pimienta negra y se fríe unos segundos. Se añade el azúcar y la nata lentamente para que ligue bien. Remover la salsa a fuego medio sin dejar que hierva. Por último, añadir dos cucharadas pequeñas de caldo de carne concentrado y mezclar bien hasta que adquiera un color marrón claro y listo para servir con platos de carne o pasta.











TABLA DE CALORIAS (POR CADA 100 GRS)

VERDURAS Y HORTALIZAS Pepino10 Lechuga 12 Tomate 18 Espinaca 1924 Coli Espárrago 26 Zanahoria 29 Berenjena 30 Judías Verdes 33 Cebolla 36 Alcachofa 50 Patata 81

FRUTOS SECOS

Castañas	165
Pipas de Girasol	548
Avellanas	565
Almendras	574
Cacahuetes	580
Pistachos	593
Nueces	502

CEREALES

Arroz blanco		125
Pasta		235
Pan Blanco		250
Pan de Centeno		258
Cereales para desa	yuno	360

DULCES

Mermelada	263
Azúcar	400
Galletas	436
Chocolate	514

LEGUMBRES

Judias Blancas	287
Guisantes	326
Lentejas	328
Garbanzos	345

CARNE

Solomillo de Ternera 90
Solomillo de Buey 108
Bistec de ternera 110
Pollo 112
Pavo 121
Conejo 162
Pato 200
Lomo de Cerdo 208
Pierna de Cordero 210
Frankfurt
Salchicha270
Costillas de Cordero 280

PESCADO

Almejas	50
Pulpo	57
Cigala	67
Bacalao fresco	74
Calamar / Sepia	82
Merluza / Rape	86
Trucha	
Gambas	96
Salmonete	97
Lubina / Mero / Besugo	118
Caballa	153
Sardina	154
Anchoas	175
Salmón	203
Atún Fresco	225

REFRESCOS Y ALCOHOL

Refreco de cola light 1
Zumo de fruta (un vaso) 55
Cerveza rubia (un vaso) 68
Vino tinto (una copa) 69
Vino blanco o cava
(una copa) 70
Whisky (una copa) 98
Refresco de cola
(una lata) 144
Sangría (un vaso) 160
Martini (un vaso) 190

FRUTA

LÁCTEOS Y HUEVOS

Nata (una cucharada) 33
Yogurt desnatado (unidad) 48
Leche desnatada (un vaso) 68
Yogurt natural (unidad) 71
Huevo (unidad) 73
Leche (un vaso) 126
Queso de Burgos 200
Oueso Manchego 430

ACEITES Y SALSAS

Mostaza (una cucharada) 6
Margarina (10 grs) 72
Mantequilla (10 grs) 75
Mahonesa (una cucharada) 105
Aceite de oliva o girasol
(una cucharada) 108









TRUCOS DE COCINA

Freír los huevos sin que salte el aceite.

Un truco para que los huevos no salten al freírlos, se trata simplemente de echar un pellizquito de harina al aceite cuando empiece a humear.

ELIMINAR PICANTE

Para eliminar el picante de un guiso, se parte una manzana por la mitad y se pone a cocer con el guiso picante con cuidado de que no se desmorone al cocer por el calor. Si persiste se repite por una segunda vez. Al final, no se notara nada el picante.

CEBOLLA MÁS SUAVE

Si no quieres que la cebolla tenga un sabor tan fuerte métela en la nevera dos horas antes de usarla, veras como luego no pica tanto ni repite.

HUEVOS QUE NO SE ROMPEN

Si cuando cocemos huevos, no queremos que se nos rompan, echar al agua, una cucharada de sal y otra de vinagre, veréis los resultados.

COLIFLOR SIN OLOR

Para que cuando hiervas la coliflor no huela tan mal, añádele un vasito de leche, quedara mas blanca y apenas olerá.

ARROZ SUELTO

Para un arroz bien suelto dejar el arroz en agua unos 5 minutos, lavar en agua corriente hasta que el agua salga clara. Escurrir y rehogar en aceite, cuanto más tiempo más suelto queda.

PATATAS FRITAS CRUJIENTES

Para conseguir unas patatas fritas perfectas y crujientes, después de cortarlas metelas en agua templada, las mezclas en esa agua un poco para que suelten el almidón y después las pasas por agua fría o helada las secas cuidadosamente con un paño de cocina y las fríes en aceite muy caliente. ¡Veras que diferencia!

COMO SABER SI UN HUEVO ES FRESCO

Conocer si un huevo es fresco: Colocarlo en un vaso con agua, si se queda en el fondo en posición horizontal, es fresco. Si se queda en el fondo en posición vertical, es menos fresco. Si flota, esta caducado.

MANOS SIN OLORES

Si no quieres que te huela las manos después de pelar ajos, pon las manos debajo del grifo sin frotarlas.

BECHAMEL SIN GRUMOS

Para que al hacer la bechamel no te salgan grumos, después de mezclar la harina con la mantequilla, añade el primer cazo de leche muy caliente.

FREIR REBOZADOS

Cuando se fríe pescado o algún alimento rebozado en huevo, para que no haga espuma solo hay que echar tres palillos al aceite cuando este caliente.



RECETAS MR. STOVE

Pollo

Elaboración:

Engrasar la sartén con unas gotitas de aceite y dejar que se caliente a FUEGO NORMAL (como sí fuéramos a hacer un bistec o un pescado a la plancha). Una vez limpio el pollo, lo pondremos en la sartén y le iremos dando vueltas sujetándolo con un tenedor para que se dore toda la piel. Una vez dorado, retirar la sartén del fuego, añadir la sal, medio limón dentro del pollo, 4 o 5 dientes de ajo sin pelar en la sartén.



A FUEGO BAJO y con la tapadera de cristal, dejar que se vaya haciendo lentamente durante 25 minutos aproximadamente por cada lado. Se puede añadir cualquier especie o licor si nos agrada. El tiempo es orientativo, y siempre dependerá del tamaño del pollo. Si fueran unos muslos o unas pechugas, el tiempo seria menor.

Cordero

Elaboración:

Engrasar la sartén con unas gotitas de aceite. Cortar patatas en rodajas (tamaño como para el besugo al horno, ½ cm aprox.) y colocarlas en el fondo de la sartén.

Cortar cebollas en rodajas y ponerlas encima de las patatas.

A continuación pondremos la paletilla, que puede ser entera, o cortada en varios trozos, dependiendo del tamaño

de la sartén. Añadir la sal y un chorrito de aceite por encima. Si no pudieran tomar grasa, el aceite lo pueden suprimir.

Cocinar a FUEGO BAJO y con la tapadera de cristal, durante 45 o 50 minutos aproximadamente.



Flan de Huevo

Elaboración:

Hacer el caramelo en la sartén y dejar enfriar hasta que quede duro.

Batir (en batidora eléctrica) ½ litro de leche, 5 o 6 huevos y 3 cucharadas soperas de azúcar.

Echar la mezcla encima del caramelo y poner la tapadera de cristal.

Dejar cocer a fuego muy lento hasta que cuaje.







RECETAS MR. STOVE

Manzanas

Elaboración:

Echar unas gotas de aceite en la sartén y extenderlas por toda ella para engrasarla. Poner las manzanas con la tapadera de cristal, y a FUEGO BAJO, dejar que se vayan calentando lentamente. A los 8 o 10 minutos aproximadamente, veremos que en la tapadera y en las manzanas empiezan a formarse gotitas de vapor. A partir de ese momento estar pendientes, por que en pocos minutos se harán.



Pimientos

Elaboración:

Echar unas gotas de aceite en la sartén y extenderlas para engrasarla. Poner los pimientos simplemente lavados, o también untados con un poco de aceite en la piel. Colocar la tapadera de cristal y a FUEGO BAJO, dejar que se vayan haciendo lentamente. A los 8 o 10 minutos aproximadamente, veremos que en la tapadera y en los pimientos empiezan a formarse gotas de vapor;



entonces, les iremos dando la vuelta de vez en cuando, para que luego la piel se pele bien. Retirar cuando comprendamos que ya están hechos, y dejarlos en reposo unos minutos.

Crepes

Ingredientes para 12 Unid.:

2 Huevos 300 gr de harina de repostería 400 cc de leche



Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes y batir durante unos segundos con la batidora eléctrica.

Si se hacen con la batidora manual, primero batir bien los huevos, e ir añadiendo poco a poco harina y leche alternativamente, para que no se formen grumos. No se debe añadir azúcar ni sal, para que cada uno los rellene a su gusto. Una vez hechos los crepes, se pueden rellenar de alimentos dulces o salados: azúcar, miel, mermelada, leche condensada, chocolate, vainilla, fresa, caramelo liquido, frutas, cualquier tipo de licor, queso, jamón, carne, marisco, etc.





Wr. Stove son sartenes de fundición fabricadas de forma artesanal, utilizando únicamente materiales de 1ª calidad y aptos para alimentación, según certificados que se adjuntan.

We. Stone garantiza sus productos contra cualquier defecto de fabricación, quedando excluidos, los producidos por un mal uso, golpes, arañazos, o el desgaste lógico de los mismos.

Las sartenes de la serie *Wr. Stove*, están fabricadas con un fondo termodifusor de 8 mm. de espesor, superando a la mayoría de las que existen en el mercado, consiguiendo por esta razón, una mayor duración y productividad de las mismas, pudiéndose utilizar indistintamente en cocinas de GAS, ELECTRICAS Y VITROCERAMICAS (Nuevos modelos para inducción).

Debido a su condición artesanal, pueden presentar en su superficie alteraciones, como poros o irregularidades, normales en este tipo de fabricación.

Aunque el recubrimiento que llevan nuestros fabricados, son de la gama mas alta en dureza y calidad, para un mejor mantenimiento, recomendamos la utilización de utensilios de madera o plástico (teflón). No obstante, si por cualquier razón se produjeran arañazos, este hecho no alteraría sus cualidades.

CONSEJOS: Siempre que se utilice la sartén como plancha, debemos engrasarla.

Cuando se utilice como horno para asar encima del fuego, la temperatura que se debe poner ha de ser baja y siempre con la tapadera de cristal.

Para la limpieza utilice agua, esponja y jabón, nunca estropajos de acero, aluminio, o abrasivos. Solo en el difusor (parte blanca) pueden utilizar lo que quieran.



DISTRIBUTOO POR

JOSE POSADA

C/Alejandro Morán, 37 Telf: 91 525 53 67 - Fax: 91 525 12 29 28025 Madrid

GARANTÍA Mr. Stove



Fecha: Referencia: 