

Alicia Mañas Aldaya

Miss Recetas



Amiloquemegustaescocinar.com

www.aliciamanas.com



Realización de recetas y food styling:

Alicia Mañas y Paolo Airaghi

Proyecto gráfico, portada, fotografía y redacción:

Alicia Mañas

MISS RECETAS

recetas de casa para todos los días

a mi madre y a mi abuela
que me enseñaron el placer de estar entre fogones



¿POR QUÉ UN LIBRO DE RECETAS?

Quien me conoce sabe muy bien que a mí una de las cosas que más me gustan es cocinar pero ¡vaya novedad! hay tanta gente a la que nos gusta cocinar, comer, probar cosas nuevas, recuperar las recetas de toda la vida, etc...

Hace 8 años que tenía en mente un libro de cocina, mío, sólo mío, pero las dificultades técnicas para hacer aquello que quería eran, en aquel momento, insalvables. Ahora ha pasado el tiempo y poco a poco he ido aprendiendo todo aquello que necesitaba para hacer un libro que estuviera a la altura de mis expectativas.

En todo este tiempo he vivido en Barcelona, ahora en Milán y he aprendido a cocinar muchos platos y apreciar la pasta que, por ser tan importante para mí, le he dedicado todo un capítulo.

Pero ¿qué tiene este libro que lo hace diferente a los demás? Nada, a parte de que su realización es completamente casera; las recetas no son todas originales pero cada una de ellas tiene una parte de mí: su elección, la presentación, la fotografía que para mí se ha convertido en complemento indispensable de la cocina... Son cosas importantes para mí y, por eso mismo, por su importancia, me apetecía recogerlas en un volumen y compartirlas con quien lo desee.

La nutrición es importante, pasar una o dos horas al día en la cocina para mí no es sólo un placer, es también algo indispensable. Con el paso de los años he ido descartando algunos productos industriales; prefiero “perder” más tiempo en la cocina pero comer alimentos frescos cada día. En resumen, ¡este libro es un atentado a la sección de congelados!

Las fuentes de inspiración han sido muchas: la cocina de mi madre, todo lo aprendido en Italia, libros y blogs que consulto cada día, etc; el resultado es este libro lleno de recetas para realizar un día cualquiera o para sorprender a los amigos en una cena especial.

¡Espero que os guste y que lo disfrutéis!

Seguimos en contacto en:

www.amiloquemegustaescocinar.com

Para comentarios, dudas o sugerencia:
amiloquemegustaescocinar@gmail.com

INDICE

Pasta y Arroz 8

Rigatoni alla carbonara
Bucatini alla Amatriciana
Risotto rápido con Funghi Porcini
Risotto con perdices
Espaguetis con ragú de gambas
Noodles de arroz con verduras
Risotto al azafrán
Pappardelle con ragú de lubina
Espaguetis con almejas
Orecchiette con salsa de brécol

Entremeses 26

Helado de aguacate
Trío tartare
Puré de berenjenas y requesón con jamón serrano
Huevos de codorniz en tempura
Crêpe rellena
Tonno vitellato (atún con crema de ternera)
Pastel de patatas
Espuma de patatas, gambas y olivas
Milhojas de atún y verduras
Hojaldre de atún con tomates confitados

Segundos de carne 44

Papillote de pato con cerezas
Picadillo a la Habanera
Muslos de pollo rellenos
Costillas de cordero en salsa
Pollo lacado a la mostaza
Cordero con sandwich de lentejas
Pavo relleno de col berza

Magret de pato con peras
Muslos de pollo rellenos
Picantones rellenos de almendra
Col rellena

Segundos de pescado 60

Brocheta de gambas y pulpo con bruschetta de polenta
Cabracho con cebolletas y judías blancas
Gambas, crema de patatas y con cebollas caramelizadas
Lubina rellena de almendras con salsa de cebolla
Atún mediterráneo
Filete de salmón en costra
Atún con judías y aros de cebolla
Lubina con crujiente de lardo
Marmitako
Filete de Gallo Pedro en cazuela

Postres 76

Cheesecake con salsa de fresas
Helado de crema
Milhojas de chocolate y espuma de frambuesa
Hojaldre de crema y cerezas
Panna cotta al limón
Macedonia en cucurucho
Tiramisù
Galletas de requesón con miel de vino blanco
Tarta de chocolate fondant
Bizcocho de yogurt amarmolado

Glosario 92

Incluye todas las palabras señaladas con *

PASTA Y ARROZ



RIGATONI ALLA CARBONARA

Ingredientes:

350 gr de rigatoni*
1 cebolla pequeña
100 gr de panceta
4 huevos
50 gr de parmesano rallado
Vino blanco
Leche
Sal y pimienta recién molida

Para 4 personas

Preparación:

Sofreír la cebolla cortada fina, añadir la panceta y dorarla junto con la cebolla. Añadir un vasito de vino blanco seco y dejar evaporar.

En un cuenco a parte batir los huevos con un poco de leche, el parmesano, la sal y la pimienta.

Cocer la pasta al dente, escurrirla y añadirla al sofrito de cebolla y bacon. Poner la sartén al fuego e incorporar la mezcla de huevo; remover hasta que éste se haya cocido pero aún esté tierno.

Servir inmediatamente acompañado de un poco más de pimienta negra molida al momento.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja





BUCATINI ALLA AMATRICIANA

Ingredientes:

350 gr de bucatini*, 150 gr de panceta cortada en trocitos, 800 gr de tomate natural en trozos, 100 gr de queso pecorino* rallado, 1/2 vaso de vino blanco, guindilla roja seca molida, aceite extravirgen de oliva.

Preparación:

En una sartén poner la panceta, un chorreoncito de aceite y una pizca de guindilla; sofreír hasta que esté dorada; bañar con el vino blanco y añadir el tomate. Salar y dejar cocer unos minutos. Si la salsa de tomate resultase muy ácida se puede añadir media cucharadita de azúcar.

Cocer los bucatini en abundante agua salada hasta que estén *al dente*, escurrirlos y unirlos a la sartén con la salsa de tomate.

Añadir el pecorino y mezclar hasta que estén bien amalgamados todos los ingredientes.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

RISOTTO RÁPIDO CON FUNGHI PORCINI

Ingredientes:

350 gr de arroz para risotto, 450 gr de caldo vegetal, 15 gr de funghi porcini* secos, 100 gr de salchicha fresca, 1/2 cebolla, 1 cucharada de tomate triturado, 1 vasito de vino tinto, 50 gr de mantequilla y sal.

Preparación:

Cortar finamente la cebolla. Remojar las setas en agua durante 5 minutos. Derretir en una olla a presión la mantequilla, añadir la cebolla y dorarla. Incorporar la salchicha, sin piel y desmenuzada, y dorarla junto con las setas que previamente habremos escurrido, secado en un papel de cocina y cortado en tiras finas. Añadir el tomate triturado.

Añadir el arroz, tostarlo a llama viva e incorporar el vasito de vino tinto dejándolo evaporar.

Añadir el caldo caliente, ajustar el punto de sal probando el caldo que deberá ser sabroso sin llegar a ser salado. Cerrar la olla y calcular unos 8 minutos (el tiempo de cocción puede variar dependiendo siempre del tipo de olla).

Abrir la olla y añadir una nuez de mantequilla. Servir caliente.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja



RISOTTO CON PERDICES

Ingredientes:

300 gr de arroz carnaroni*
4 perdices limpias
1 cebolla grande
1 zanahoria grande
1 cucharada de concentrado de tomate
Perejil
Salvia y romero
1 litro y medio de caldo de carne
Vino blanco
Queso parmesano* rallado
Mantequilla
Aceite de oliva extravirgen
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Dorar las perdices en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Cortar la zanahoria y tres cuartos de la cebolla en brunoise* y añadirlas a las perdices apenas hayan cogido color. Cocer a lumbre baja durante unos 10 minutos; añadir el tomate, una pizca de perejil, salvia, romero y medio litro de caldo.

Salpimentar, tapar y dejar cocer a fuego moderado durante 30 minutos.

Reservar las perdices. La salsa la usaremos para hacer el risotto:

Cortar la cebolla restante y dorarla en 3 cucharadas de aceite, añadir el arroz y tostarlo a fuego vivo; añadir el vino blanco y en cuanto éste se haya evaporado, bajar el fuego, añadir la salsa de las perdices y comenzar a añadir el caldo restante caliente.

El caldo se añadirá poco a poco a medida que el arroz, que removeremos continuamente con una cuchara de madera, vaya absorbiendo el caldo que hemos añadido previamente y así durante 20 minutos o hasta que el arroz esté *al dente* (dependerá del tipo de arroz utilizado).

Retirar del fuego, rectificar de sal, añadir una nuez de mantequilla y una cucharada de parmesano rallado. Tapar y dejar reposar 2 minutos.

Servir caliente acompañado de las perdices.

Tiempo de preparación 1 h 30 minutos

Dificultad Alta





ESPAGUETIS CON RAGÚ DE GAMBAS

Ingredientes:

350 gr de espaguetis
16 gambas grandes
100 gr de tomate natural triturado,
150 gr de tomates cereza
1/2 vasito de vino blanco
Aceite de oliva extravirgen
Ajo, perejil, guindilla roja y sal

Para 4 personas

Preparación:

Pelar las gambas; reservar las cáscaras y las cabezas.
Preparar un caldo con ellas dejándolas cocer durante media hora en medio litro de agua con un poco de sal. Colar y reservar.
Sofreír en una sartén las gambas con un poco de aceite y un diente de ajo. Retirar el ajo y esfumar con el vino blanco; dejar evaporar y añadir entonces el tomate triturado.
Cocer durante unos minutos, removiendo de vez en cuando.
Cocer la pasta en abundante agua salada y dejarla un poco entera. Escurrirla, añadirla a la salsa de gambas e incorporar entonces el caldo de gambas que habíamos preparado y los tomates cereza cortados por la mitad.
Terminar la cocción de los espaguetis teniendo cuidado de no cocer demasiado la pasta.
Condimentar con guindilla molida y perejil; servir caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Baja

NOODLES DE ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

300 gr de noodles* de arroz
200 gr de ternera
1/2 cebolla
1 zanahoria pequeña
1 calabacín pequeño
50 gr de judías verdes
Caldo de verdura
Salsa de soja
Piñones
Guindilla roja seca
Vino tinto
Sal

Para 4 personas

Preparación:

Poner los noodles en remojo durante 10 minutos cubriéndolos con agua completamente.

Pelar y cortar en bastoncitos las verduras; picar la cebolla finamente.

En una sartén sofreír la cebolla, añadir las verduras y regarlas con salsa de soja al gusto. Añadir el caldo de verduras y dejar cocer durante unos minutos. Incorporar entonces la ternera cortada en tiritas, salar, remover y añadir un vasito de vino tinto. Una vez evaporado el vino incorporar los noodles y dejar cocer hasta que estén en su punto (si es necesario añadir un poco más de caldo caliente).

Para finalizar incorporar los piñones. Servir con un filo de salsa de soja y guindilla molida al gusto.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja



RISOTTO AL AZAFRÁN

Ingredientes:

350 gr de arroz carnaroli*, 500 ml de caldo de carne, 10 gr de funghi porcini* secos, 1 escalonia*, 1 calabacín, 1 cucharadita de azafrán, 1 vasito de vino blanco, aceite de oliva y sal.

Preparación:

Poner en remojo las setas durante 10 minutos. Pelar la escalonia y picarla finamente. Lavar el calabacín y cortarlo en bastoncitos. Escurrir y secar las setas en un trozo de papel de cocina; cortarlas en trocitos. Saltear la escalonia y el calabacín en una olla de fondo grueso con un poco de aceite. Añadir las setas y continuar la cocción durante 5 minutos.

Añadir el arroz y rehogar durante unos minutos. Ir incorporando el caldo caliente, que tendremos ya preparado, poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de madera. El caldo se añade conforme el arroz va absorbiendo el que ya le habíamos añadido con anterioridad y así durante unos 20 minutos o hasta que el grano este en su punto: *al dente*. El arroz quedará bastante cremoso.

Retirar del fuego, añadir una nuez de mantequilla, remover y servir caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Media



PAPPARDELLE CON RAGÚ DE LUBINA

Ingredientes:

280 gr de pappardelle, 2 lubinas de ración, 1 escalonia, 1 calabacín, 1 zanahoria, medio vaso de vino blanco seco, sal, pimienta negra y perejil picado.

Preparación:

Limpiar el pescado de piel y espinas. Reservar la carne cortada en trocitos.

Con la espina, la cabeza y los demás restos del pescado hacer un caldo: sofreír la escalonia en un poco de aceite de oliva, añadir los restos de la lubina, el agua y el vino. Llevar a ebullición y reducir en un cuarto. Filtrar y reservar el caldo.

Sofreír la zanahoria y el calabacín cortados en cuadritos hasta que estén tiernos. Añadir la carne de la lubina dejándola sofreír unos minutos junto con las verduras. Añadir una cucharada de harina y el caldo que hemos preparado con antelación.

Cocer la pasta *al dente*. Escurrir y condimentar con el ragú de lubina.

Antes de servir añadir un poco de perejil fresco picado y pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media





ESPAGUETIS CON ALMEJAS

Ingredientes:

350 gr de espaguetis
1 kg de almejas
4 dientes de ajo
Perejil
Aceite de oliva
Sal fina y sal gorda
Pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Se ponen en remojo las almejas durante al menos una hora en agua con un puñado de sal gorda, removiendolas con cuidado y cambiando el agua varias veces para eliminar la arena.

En una sartén grande se doran un par de dientes de ajo en camisa* que previamente habremos aplastado un poco para abrirlos y permitir que salga el jugo. Se añaden las almejas y se cuecen hasta que estén todas abiertas.

Una vez se hayan abierto, se apartan, se eliminan los ajos y aquellas que aún estén cerradas; se cuele el líquido que han dejado con ayuda de un colador de malla finísima.

En la misma sartén, que lavaremos previamente para eliminar todo resto de arena, sofreímos ligeramente otros dos dientes de ajo, añadimos un vasito de vino blanco y el jugo de las almejas. Continuaremos la cocción hasta que comience a hervir; salpimentamos e incorporamos las almejas.

Cocer la pasta *al dente*, colarla y añadirla a la salsa de almejas. Condimentar con una buena cantidad de perejil fresco picado finamente y, al gusto, con un poco de pimienta negra recién molida. Servir inmediatamente, bien caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos + 1 hora de remojo

Dificultad Media

ORECCHIETTE CON SALSA DE BRÉCOL

Ingredientes:

350 gr de orecchiette*
u otro tipo de pasta corta
200 gr de brécol
50 gr bacon
2-3 anchoas en aceite
1 diente de ajo
50 gr de salsa de tomate
1/2 cubito *maggi*
1 trocito de guindilla
Aceite de oliva y sal gorda

Para 4 personas

Preparación:

Pelar el diente de ajo, ponerlo en una superficie plana y aplastarlo con la empuñadura de un cuchillo para que salga el jugo durante la cocción. Dorarlo en una sartén con un poco de aceite. Añadir los filetes de anchoa y deshacerlos en el aceite. Retirar el ajo y añadir el bacon cortado en trocitos. Una vez dorado unir la salsa de tomate y el cubito dejando cocer todo durante unos minutos. Se puede incorporar una cucharadita de azúcar si la salsa de tomate fuese demasiado ácida. Reservar.

Cocer la pasta *al dente* en abundante agua con sal junto con el brécol cortado en trozos. Colar la pasta con la verdura y condimentar con la salsa de tomate.

Servir caliente.

Tiempo de preparación 25 minutos

Dificultad Baja



ENTREMESES



HELADO DE AGUACATE

Ingredientes:

3 aguacates grandes
el zumo de un limón
1 pizca de sal
1 cucharada de piñones pelados
3 hojas de albahaca
150 gr de salsa de tomate
Para el almíbar:
100 gr de azúcar, 50 ml de agua

Para 4 personas

Preparación:

Pelar y trocear los aguacates. Triturar en la batidora junto con el zumo de limón, la sal, dos cucharadas de almíbar y los piñones. Añadir la albahaca picada, mezclar y poner en el congelador. Cuando empiece a solidificarse batir con la batidora para romper los cristales de hielo. Media hora antes de servir, triturarlo una vez más y conservarlo en el congelador. Servir, sobre una base de salsa de tomate, en bolitas como el helado y decorado con hojas de albahaca.

Tiempo de preparación 15 minutos + el tiempo del congelador

Dificultad Media





TRÍO TARTARE

Ingredientes:

6 vieiras fresquísimas
2 filetes de salmón
8 gambas tigre
Wasabi*
Salsa de soja
Salsa de pescado
Cebollino
1 tarrito de huevas de salmón

Para 4 personas

Preparación:

Limpiar y cortar en pequeños trocitos las vieiras, el salmón y las gambas.

En tres cuencos diferentes unir las vieiras con el cebollino picado muy fino y unas gotas de salsa de pescado; el salmón con un poco de wasabi, salsa de soja y cebollino picado muy fino; las gambas igualmente con un poco de wasabi y salsa de soja. Tapar con un film transparente y dejar reposar en el frigo durante media hora.

Disponer las tres tartare* en un plato grande por separado y decorar con un poco de cebollino y huevas de salmón.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

PURÉ DE BERENJENAS Y REQUESÓN

con jamón serrano

Ingredientes:

2 berenjenas de tamaño medio
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de tomillo
1 cuchara de salsa de tomate
Guindilla en polvo (opcional)
Aceite de oliva extravirgen
250 gr de requesón fresco
5-6 lonchas de jamón serrano
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Pelar y cortar en rodajas las berenjenas. Disponerlas en un colador y salar por ambos lados. Dejar en reposo durante 20 minutos para que suelten el agua, mejor si están un poco inclinadas.

Lavar y secar con papel de cocina las berenjenas; cortarlas en trocitos y disponerlas sobre la bandeja del horno junto con la cebolla y el ajo picados; rociarlos con un poco de aceite de oliva y sal y hornear en el horno caliente a 200° durante 25 minutos.

Sacar del horno y dejar enfriar. Con la batidora reducir a crema las berenjenas, la cebolla y un trocito de ajo, añadir la salsa de tomate y, a gusto, añadir un poco de aceite de oliva. Dejar reposar la crema en el frigorífico.

Batir con la batidora el requesón con las lonchas de jamón serrano apartando un poco para decorar los vasos. Salpimentar y añadir una pizca de guindilla al gusto.

Montar los vasitos con ayuda de una manga pastelera. Primero la crema de berenjena y luego la crema de requesón.

Terminar decorando con un poco de jamón serrano y alguna hojita de albahaca.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Baja





HUEVOS DE CODORNIZ EN TEMPURA

con crema de guisantes a la menta y aire de parmesano

Ingredientes:

100 gr de guisantes congelados
1 ramita de menta fresca
4 huevos de codorniz
50 gr harina de arroz
Agua con gas fría
Aceite de girasol
100 gr de parmesano rallado
Lecitina de soja*
Vinagre balsámico
Cucharitas individuales

Para 4 personas

Preparación:

Cocer los guisantes junto con las hojas de menta. Escurrir y batir con la batidora y un poco del agua de cocción hasta obtener una crema fina. Pasar por un colador muy fino para eliminar posibles grumos. Reservar caliente.

Cocer los huevos 10 minutos en agua con sal. Enfriarlos debajo del chorro del agua fría; pelarlos.

Llevar a ebullición 200 ml de agua y disolver el queso rallado.

Dejándolo reposar durante 10 minutos se separa la parte líquida de aquella más sólida que quedará en el fondo.

En un cuenco poner la harina de arroz y mezclarla rápidamente con agua con gas fría para obtener una pasta grumosa y no demasiado líquida.

Cortar los huevos duros en dos, pasarlos por la mezcla de harina y agua y freirlos en abundante aceite caliente.

Poner el agua al parmesano, descartando el queso que nos quedó en el fondo, en el vaso de la batidora, añadir dos cucharadas de lecitina de soja y batir; se formará una espuma con un delicado sabor a parmesano.

Para montar las cucharitas: poner un poco de la crema de guisantes, una mitad de huevo, una gota de vinagre, salamos ligeramente y terminamos con la espuma de queso.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta

CRÊPE RELLENA

Ingredientes:

Crepes: 125 gr de harina, un pellizco de sal, 285 ml de leche y agua mezcladas, 1 huevo, 1/2 cucharada de mantequilla derretida.

Relleno: 200 gr de pechuga de pollo, 100 gr de champiñones laminados, 200 ml de bechamel, 1 cucharada de zumo de limón, ajo, perejil, sal.

Preparación:

Poner en remojo las setas durante 10 minutos. Pelar la escalonia y picarla finamente. Lavar el calabacín y cortarlo en bastoncitos. Escurrir y secar las setas en un trozo de papel de cocina; cortarlas en trocitos. Saltear la escalonia y el calabacín en una olla de fondo grueso con un poco de aceite. Añadir las setas y continuar la cocción durante 5 minutos.

Añadir el arroz y rehogar durante unos minutos. Ir incorporando el caldo caliente, que tendremos ya preparado, poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de madera. El caldo se añade conforme el arroz va absorbiendo el que ya le habíamos añadido con anterioridad y así durante unos 20 minutos o hasta que el grano este en su punto: al dente. El arroz debería quedar bastante cremoso. Retirar del fuego, añadir una nuez de mantequilla, remover y servir caliente.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media



TONNO VITELLATO

Atún con crema de ternera

Ingredientes:

400 gr de atún fresco, 200 gr de carne picada de ternera, 1 escalonia*, 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen, 1/2 limón, 2 cucharadas de mayonesa, 2 cucharaditas de tomillo fresco, 1 diente de ajo, 1 cucharada de alcaparras, 3 filetes de anchoa en aceite, 1 chorrito de vino blanco, salsa de soja, sal fina, sal gorda y pimienta.

Preparación:

Limpiar el pescado de piel y espinas. Reservar la carne cortada en trocitos.

Con la espina, la cabeza y demás restos del pescado hacer un caldo: sofreír la escalonia en un poco de aceite de oliva, añadir los restos de la lubina, el agua y el vino. Llevar a ebullición y reducir en un cuarto. Filtrar y reservar el caldo.

Sofreír la zanahoria y el calabacín cortados en cuadritos hasta que estén tiernos. Añadir la carne de la lubina dejándola sofreír unos minutos junto con las verduras. Añadir una cucharada de harina y el caldo que hemos preparado con antelación.

Cocer la pasta al dente. Escurrir y condimentar con el ragú.

Antes de servir condimentar con un poco de perejil y pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja



PASTEL DE PATATAS

Ingredientes:

750 gr de patatas
70 gr de salchichón
70 gr de provolone* ahumado
50 gr de mozzarella
75 gr de parmesano*
2 yemas
1 clara
70 gr de mantequilla
Perejil
Albahaca
Pan rallado
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Hervir las patatas y hacerlas puré. Incorporar 50 gramos de mantequilla, el parmesano, las yemas y la clara, 30 gr de salchichón en trocitos, un poco de perejil y albahaca triturados, sal y pimienta.

Forrar cuatro moldes pequeños, 'pintarlos' con un poco de mantequilla y espolvorear con pan rallado.

Rellenarlos hasta la mitad con el puré; añadir la mozzarella, el provolone y el salchichón en trocitos. Terminar de rellenar los moldes con el resto del puré y añadir unos trocitos de mantequilla para que se dore la superficie.

Hornear a 180 grados durante 30 minutos. Una vez fuera del horno dejar enfriar un minuto antes de desmoldar.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media





ESPUMA DE PATATAS, GAMBAS Y OLIVAS

Ingredientes:

250 gr de patatas de pasta blanca
200 ml de leche entera
40 gr de mantequilla
200 gr de gambas peladas
Aceite de oliva extravirgen
15 olivas en aceite
Caldo vegetal
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Cocer las patatas en agua con sal.

En una sartén derretir 20 gr de mantequilla y añadir la leche.

Pelar las patatas, hacerlas puré y mezclarlo con la leche. Dejar enfriar, salpimentar y batir añadiendo un poco de caldo vegetal. Unir algunos pedacitos de mantequilla fría y montar con la batidora hasta obtener una espuma.

Lavar y secar las gambas y sofreirlas en una sartén con un poco de aceite.

Disponer las gambas en el fondo de cuatro copas, añadir encima las olivas cortadas en trocitos y terminar con la espuma de patatas. Decorar con un poco de pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Baja

MILHOJAS DE ATÚN y verduritas



Ingredientes:

400 gr de atún fresco, 1 zanahoria, 1 calabacín, 200 gr de arroz, 2 cucharadas de aceite de oliva. Para la marinada: 1 tacita de salsa de soja, 2 cucharadas de vino blanco seco, 1 cucharada de azúcar.

Preparación:

Lavar el filete de atún y secarlo con papel de cocina. Mezclar los ingredientes de la marinada, rociar con esta el atún dejándolo macerar durante al menos dos horas en el frigorífico; dar la vuelta de vez en cuando.

Cocer el arroz en agua hirviendo ligeramente salada, escurrirlo y reservarlo.

Limpiar las verduras y cortarlas en bastoncitos. Dorarlas en una sartén con el aceite. Retirarlas y reservarlas.

Sacar el atún de la marinada y asarlo a la plancha. Desmenuzarlo. Cocer el líquido de la marinada a fuego lento durante 5 minutos hasta que quede ligeramente caramelizado.

Montar el milhojas con la ayuda de un molde para flan colocando una primera capa de arroz, las verduras, el atún y una última de arroz. Volcar directamente sobre el plato y decorar con la reducción de soja.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

HOJALDRE DE ATÚN con tomates confitados

Ingredientes:

1 lámina de hojaldre fresco, 1 huevo, 100 gr de tomates cereza, 4 filetitos más bien gruesos de atún fresco, aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, sal fina y sal gorda.

Preparación:

Calentar el horno a 200 grados. Con ayuda de un corta pastas redondo cortar 8 círculos de hojaldre de unos 7- 8 centímetros de diámetro. Pincelar con huevo batido y hornear durante 15-20 minutos. Sacar del horno y cortar longitudinalmente los discos de hojaldre que se habrán hinchado.

Cortar los tomates en dos y quitarles el agua y las semillas. Caramelizarlos en una sartén unos diez minutos con un chorrito de aceite, sal y azúcar.

Cortar los filetes de atún en dos y asarlos a la plancha 1/2 minuto por cada lado.

Disponer los discos de hojaldre una parte encima de la otra, dándole la vuelta a la que queda encima, añadir una cucharada de tomates caramelizados y un trocito de atún.

Decorar con un poco de salsa y alguna especia, por ejemplo cebollino y albahaca, y servir con una pizca de sal gorda.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja



SEGUNDOS DE CARNE



PAPILLOTE DE PATO CON CEREZAS

Ingredientes:

2 magrets* de pato
150 gr de cerezas
1 cucharada
de vinagre balsámico
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de miel, canela
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Calentar el horno a 210°.
Hacer unas incisiones diagonales en la piel de los magrets.
En una sartén asar los filetes durante 3-4 minutos siempre por la parte grasa. Apartar, retirar la piel y cortar en tiras de 1 cm.
En un bol disponer el vinagre, la salsa de soja, la miel y una pizca de canela. Sumergir los filetes en esta salsa durante 10 minutos.
Para cocer en papillote* preparar 4 saquitos con papel de horno, repartir los trocitos de magret añadiendo en cada uno un poco de salsa, unas cuantas cerezas, sal y pimienta.
Cerrar los saquitos con cuidado y hornear durante 10 minutos con el horno bien fuerte.

Tiempo de preparación 45 minutos

Dificultad Baja





PICADILLO A LA HABANERA

Ingredientes:

600 gr de carne de cerdo picada, 3 tomates maduros, 70 gr de tomate natural triturado, 1 cebolla grande, 1 pimiento amarillo, 2 dientes de ajo, 50 gr de pasas, 30 gr de aceitunas, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de cominos, 1 vasito de vino blanco, aceite de oliva virgen, pimienta negra y sal.

Preparación:

Dorar la cebolla y el ajo, finamente picados, en una cazuela con aceite de oliva, añadir el pimiento, cortado en trocitos, y saltear 5 minutos más. Incorporar la carne y saltearla hasta que cambie de color. Añadir los tomates, pelados y troceados, y el tomate triturado; remover y cocer durante 10 minutos.

Agregar las pasas, las aceitunas, sin hueso y troceadas, el comino, el orégano, el vino blanco, la pimienta y la sal. Mezclar con cuidado, tapar y dejar cocer 20 minutos. Ajustar el punto de sal antes de servir.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

COSTILLAS DE CORDERO EN SALSA

Ingredientes:

12 costillas de cordero, 4 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de hierbas aromáticas, sal y pimienta.

Salsa: 1 cebolleta, 2 cucharadas de vinagre, 4 cucharadas de aceite de oliva, 8 tomates en rama, 1 diente de ajo, 4 cucharaditas de menta fresca.

Preparación:

En una fuente disponer las costillas y pintarlas en ambos lados con el aceite, la mezcla de hierbas, sal y pimienta. Dejar macerar durante un par de horas.

Mientras tanto preparar la salsa: emulsionar el aceite con el vinagre y una pizca de sal, añadir la cebolla picada muy fina y dejar reposar durante 15 minutos.

Incorporar los tomates pelados y troceados, el ajo y la menta triturados y una pizca de pimienta.

Asar las costillas a la plancha. Trasladarlas a una fuente y servir acompañadas de la salsa fría o tibia al gusto y flaneitos de arroz en blanco.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja





POLLO LACADO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pollo
12 dátiles
4-5 nueces
1 vasito de ron
Para la salsa:
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de salsa de soja
4 cucharadas de ketchup
3 cucharadas de miel
1 diente de ajo muy picado
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de pimentón

Para 4 personas

Preparación:

Unir en un bol todos los ingredientes de la salsa. Mezclar bien hasta que queden bien amalgamados.
Rellenar el pollo con los dátiles deshuesados y las nueces. Atar bien con hilo de cocina y disponer en una fuente. Regar con la salsa y dejar macerar durante una hora en el frigorífico.
Calentar el horno a 220°. Escurrir la carne y reservar la salsa. Hornear el pollo en el horno ya caliente durante 30-40 minutos.
En un cazo pequeño calentar la salsa junto con el ron.
Quitar el hijo de cocina, cortar la carne en rodajas y servir acompañada de la salsa.

Tiempo de preparación 30 minutos + 1 hora de reposo

Dificultad Media

CORDERO CON SANDWICH DE LENTEJAS

Ingredientes:

2 filetes de cordero
300 gr de lentejas cocidas
4 patatas pequeñas
100 gr de judías verdes
80 gr de mantequilla
2 claras de huevo
60 gr de harina
1 zanahoria y 1 cebolla
pequeñas cocidas
Tomillo
1/2 l de vino tinto,
100 gr de azúcar
1 escalonia
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Para la salsa de vino: sofreír la escalonia a rodajas con 20 gr de mantequilla, bañar con el vino y añadir el azúcar; llevar a ebullición y reducir 3/4.

Para los sandwiches: batir las lentejas junto con la zanahoria y la cebolla cocidas reduciéndolas a puré. Reservar.

Mezclar las claras con la harina, el resto de la mantequilla y una pizca de sal; disponer la mezcla en el fondo de una placa de horno que habremos forrado con carta de horno, nivelar la superficie y cocer en horno caliente a 180 grados durante 5 minutos. Pasados los 5 minutos sacar del horno y cortar inmediatamente 8 rectángulos. Enfriar.

Montar, con ayuda de una manga pastelera, los sandwiches con la crema de lentejas.

Cocer las patatas y las judías verdes; saltearlas en una sartén con un poco de aceite, sal y tomillo. Reservar en el horno caliente.

Asar los filetes de cordero a la plancha con un poco de aceite, sal, pimienta y tomillo. Cortar en rodajas oblicuas y servir caliente con el sandwich de lentejas, las verduras salteadas y la salsa de vino tinto.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta





PAVO RELLENO DE COL BERZA

Ingredientes:

600 gr de pechuga de pavo en filetes grandes, 250 gr de col berza, 80 gr de jamón york en taquitos, 2 huevos, 60 gr de pan de molde, un poco de leche, 30 gr de mantequilla, 30 gr de grana padano rallado, 1 cucharada de ajo, salvia y romero picados, una cebolla, vino blanco seco, caldo, aceite de oliva extravirgen, sal y pimienta.

Preparación:

Lavar la col, deshechar las hojas externas que estén sucias o estropeadas y cortar el resto en láminas finas. Pasarlas en agua hirviendo 1 minuto; escurrir dejándole un poco del agua de cocción.

Lavar y picar la cebolla finamente. Sofreír con 2 cucharadas de aceite, añadir la berza, el jamón de york y continuar la cocción 5 minutos más. Retirar del fuego.

Ablandar el pan de molde en la leche, escurrir e incorporar a la berza junto con los huevos, el grana, el ajo, la salvia y el romero.

Rellenar los filetes de pavo con la col creando un único rollo que ataremos con hilo de cocina. Dorar en la sartén con un poco de mantequilla, sal, pimienta y bañar con medio dl de vino blanco. Dejar evaporar y continuar la cocción durante una hora bañando de vez en cuando con el caldo.

Servir caliente cortado en rodajas sobre un lecho de rucola.

Tiempo de preparación 90 minutos

Dificultad Media

MAGRET DE PATO CON PERAS

Ingredientes:

2 magrets de pato* (1/2 kg), 250 gr de peras no muy maduras, 100 gr de nata para cocina, media cebolla escalonia*, perejil, mostaza de Dijon, mantequilla y sal.

Preparación:

Pelar y cortar en cubitos las peras. Dorarlas a fuego lento en una sartén con mantequilla hasta que estén tiernas y doradas.

Realizar unos cortes en diagonal sobre la parte grasa del magret. Asar a la plancha sin ningún tipo de grasa o aceite: 7 minutos por un lado y 7 minutos por el otro. Reservar.

Elaborar la salsa en la misma sartén que hemos usado para asar el magret. Cortar finamente la escalonia y dorarla añadiendo a continuación la nata, una cucharada de mostaza y una pizca de sal. Continuar la cocción a fuego suave durante algunos minutos.

Cortar el magret en filetes gruesos, rectificar de sal y pasarlos rápidamente por la sartén caliente.

Servirlos inmediatamente acompañados de las peras.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Media



MUSLOS DE POLLO RELLENOS

Ingredientes:

6 muslos de pollo
4 salchichas frescas
2 cucharadas
de setas en aceite
1 vasito de vino blanco
5 hojas de albahaca
200 ml de caldo de carne
1/2 cucharadita de azafrán en polvo
50 gr de aceitunas negras
50 gr de pimientos asados entre
rojos y amarillos
Mostaza
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Preparar el relleno con las salchichas frescas (sólo la carne, sin la piel), las setas escurridas del aceite, sal, pimienta y una cucharadita de mostaza. Quitar la piel a los muslos de pollos y deshuesar despegando con cuidado la piel del hueso.

Lavar y secar con papel de cocina los filetes, salpimentar.

Poner una cucharadita de relleno en cada uno de ellos, enrollar y cerrar los rollitos con hilo de cocina.

En una sartén de fondo grueso dorar los muslos por ambos lados, añadir el resto del relleno, la albahaca picada finísima, y el vino blanco. Dejar evaporar.

Incorporar el caldo de carne, las aceitunas, los pimientos, cortados en tiras, y el azafrán.

Continuar la cocción durante 15 minutos o hasta que el caldo se haya reducido a un tercio.

Dejar reposar unos minutos con el fuego apagado, retirar el hilo y servir en rodajas acompañado de la salsa de carne y verduras.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta





PICANTONES RELLENOS DE ALMENDRA

Ingredientes:

200 gr de pasas, 1 taza de caldo de carne, 300 gr de almendras, 4 cucharadas de miel, 2 huevos, sal, 5 cucharadas de pan rallado, 1 cucharada de canela, 1 cucharadita de comino en polvo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 picantones medianos, 50 gr de mantequilla y pizca de azafrán.

Preparación:

Poner en remojo las pasas en el caldo de carne. En una sartén tostar en seco cuatro cucharadas de almendras, enfriar y triturar. En un bol unir las almendras, la miel, los huevos, el pan rallado, la canela, el comino, sal y aceite de oliva. Despegar ligeramente con mucho cuidado la piel de los picantones de la carne y rellenar con la mezcla de almendras; tener cuidado de no poder demasiado relleno para evitar romper la piel. En una cazuela derretir la mantequilla y dorar los picantones por ambos lados. Añadir el azafrán y las pasas junto con el caldo. Tapar y cocer durante 35 minutos teniendo cuidado de que no se evapore completamente el caldo. 10 minutos antes de terminar la cocción añadir el resto de las almendras. Servir caliente con cus cus o arroz basmati.

Tiempo de preparación 80 minutos

Dificultad Alta

COL RELLENA

Ingredientes:

1 col grande, 300 gr de carne picada, 1 copita de ron, pan rallado, 1 huevo, 1/2 vaso de leche, sal, caldo de carne, 1 cebolla, pimienta en grano, 1 hoja de laurel, mayonesa.

Preparación:

En un bol mezclar la carne picada con el ron, el huevo, la leche, una cucharada de pan rallado y sal. Cortar la col por la mitad, vaciar el centro y rellenar con la carne.

Unir las dos mitades y atar bien. En la olla exprés poner aproximadamente 2 dedos de caldo, unos granos de pimienta, laurel y la cebolla cortada en gajos.

Cocer la col durante 20 minutos o hasta que esté tierna; el tiempo dependerá del tipo de olla.

Disponer la col en una fuente, colar el caldo y reducirlo a 1/4 de su volumen. Obtendremos una salsa oscura y muy sabrosa.

Quitar el hilo de cocina y decorar la col con mayonesa (mejor si está hecha en casa) y la salsa de carne.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta



SEGUNDOS DE PESCADO





BROCHETAS DE GAMBAS Y PULPO con bruschetta de polenta

Ingredientes:

1 kg de pulpo
12 gambas tigre
200 gr de polenta* instantánea
Court-bouillon*:
2 zanahorias
1 tallo de apio
1 cebolla
1 hoja de laurel
Vinagre balsámico
Sal

Salsa:

2 cucharaditas de alcaparras
Aceite de oliva extravirgen
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharadita de vinagre balsámico
Pimienta molida

Para 4 personas

Preparación:

Cocer el pulpo durante 20 minutos en la olla a presión con el court-bouillon.

Preparar la salsa mezclando la mayonesa con las alcaparras, una cucharadita de aceite de oliva, el vinagre balsámico y la pimienta recién molida.

Preparar la polenta según las instrucciones de la confección. Normalmente se prepara con agua hirviendo removiendo hasta adensarla. Extenderla sobre una placa de horno y dejarla enfriar completamente. Una vez fría cortarla en rectángulos de 4 x 10 cm aproximadamente.

Asar a la plancha las gambas y pasar también rápidamente por la plancha el pulpo cortado en trocitos del tamaño de las gambas. Salpimentar.

Servir la bruschetta o “tostada” de polenta con la salsa y una brucheta montada alternando gambas y pulpo.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

CABRACHO CON CEBOLLETAS Y JUDÍAS BLANCAS

Ingredientes:

2 kg de cabracho entero
4 tomates de rama
2 zanahorias
1 cebolla
1 kg de cebolletas
300 gr de judías blancas cocidas
2 cl de vino blanco
1 cucharada de romero
1 filete de anchoa
1 diente de ajo
1 cucharada de albahaca
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de azafrán
1/2 cucharadita de jengibre en polvo
2 hojas de laurel
Guindilla roja
Aceite de oliva extravirgen
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Limpiar el pescado y cortarlo en trocitos dejando la piel y teniendo cuidado de descartar posibles espinas.

Picar las zanahorias y la cebolla groseramente. Dorarlas en una olla con un poco de aceite y un diente de ajo en camisa.

Añadir los tomates cortados en trocitos, la anchoa, el azafrán y el jengibre; incorporar la cabeza y la espina central del pescado, condimentar con albahaca, perejil, laurel y el vino blanco que dejaremos evaporar. Cubrir con agua y cocer durante 30 minutos; pasar por el pasaverduras, batir el caldo con la batidora uniendo 2/3 de las judías.

Limpiar las cebolletas, cocerlas en agua hirviendo salada 10 minutos y enfriarlas en agua muy fría para que no pierdan el color. Reservar.

Saltear en una sartén con poco aceite los trocitos de pescado condimentando con romero fresco. Añadir las cebolletas al final para dorarlas un poco por ambos lados.

Disponer un poco de salsa en cada plato, pocas judías y los filetes de pescado junto con las cebolletas. Servir caliente.

Tiempo de preparación 50 minutos

Dificultad Media



GAMBAS, CREMA DE PATATAS Y CEBOLLAS CARMELADAS

Ingredientes:

12 gambas, 200 gr de escalonias*, 800 gr de patatas para cocer, 25 gr de vinagre balsámico, 50 gr de azúcar, 50 gr de vino blanco seco, 1 diente de ajo, aceite de oliva extravirgen, sal.

Preparación:

En una olla derretir el azúcar junto con el vino blanco y dejarlo coger un poco de color. Añadir el vinagre y un poco de agua. Incorporar las cebollas y dejarlas cocer durante 30 minutos teniendo cuidado que el líquido no evapore demasiado rápido. Corregir de agua si vemos que se está evaporando y secando haciendo que se queme el azúcar. Pelar y cortar en trozos medianos las patatas. Hervirlas en agua con sal y el diente de ajo hasta que estén cocidas. Pasarlas por la batidora o el pasapurés con un poco del agua de cocción hasta obtener una crema; corregir de sal si es necesario. Limpiar las gambas, quitarles la piel y el intestino con ayuda de un cuchillo pequeño y afilado. Calentar una sartén antiadherente, pincelar las gambas con aceite de oliva y asarlas a fuego vivo durante 3 o 4 minutos. Disponer un lecho de crema de patatas en cada plato, las gambas y las cebollitas glaseadas enteras o pasadas por la batidora como si fuera una mermelada. Servir caliente.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media



LUBINA RELLENA DE ALMENDRAS CON SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes:

2 lubinas de ración en filetes, sin espinas y con la piel, 100 gr de almendras peladas, 1 cucharadita de eneldo picado, 30 gr de mantequilla, 20 gr de pan del día anterior, medio vaso de leche, 5 cebollas blancas pequeñas, 1 alga nori, 1 hoja de laurel, caldo de pescado, medio vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

En la batidora triturar las almendras junto con el eneldo, añadir el pan ablandado con la leche y escurrido, la mantequilla, una pizca de sal y pimienta. Triturar, una vez más, todos los ingredientes.

Salar ligeramente los filetes de lubina; distribuir la crema de almendras encima de dos filetes y cubrir con los otros dos. Cortar un trozo de alga nori de unos 4 cm de ancho y usarlo para mantener cerrada la lubina envolviéndola y sellándola con un poco de agua, pincelar ligeramente con aceite de oliva y salar. Asar en el horno caliente a 180 grados durante 30 minutos bañándolo a mitad cocción con un poco de caldo de pescado.

Pelar las cebollas, picarlas, bañarlas con el vino y terminar de cubrir con caldo de pescado, salpimentar y añadir una hoja de laurel.

Cocer las cebollas hasta que estén blandas y el caldo se haya evaporado casi en su totalidad. Batir con la batidora para obtener una crema fina con la que acompañaremos el pescado recién salido del horno.

Tiempo de preparación 50 minutos

Dificultad Media



ATÚN MEDITERRÁNEO

Ingredientes:

4 rodajas individuales de atún
350 gr de tomates maduros
3 cebolletas
2 dientes de ajo
100 gr de alcaparras
50 gr de olivas negras
10-15 hojas de albahaca fresca
Medio vasito de aceite de oliva
1 vasito de vino blanco seco
Sal, pimienta y orégano

Para 4 personas

Preparación:

Atar las rodajas de atún con un poco de hilo de cocina para que no pierdan la forma durante la cocción. Salpimentar y condimentar con abundante orégano. Asar a la plancha las rodajas en una sartén antiadherente con poquísimo aceite. Pelar los tomates, eliminar el agua y las semillas y cortar en cuadritos; pelar y cortar en rodajas las cebolletas, pelar los dientes de ajo.

Poner las rodajas de atún en una cazuela y disponer alrededor los tomates, las cebolletas, el ajo, las alcaparras, las olivas y la albahaca.

Bañar con el aceite de oliva y el vino blanco, ajustar de sal y cocer a fuego moderado durante 30 minutos.

Servir el atún caliente con la salsa de tomate

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media



FILETE DE SALMÓN EN COSTRA

Ingredientes:

600 gr de gambas
1 escalonia*
1 cucharada de Maizena
Medio vaso de vino
50 gr de espinacas cocidas
y escurridas
2 grandes filetes de salmón + 150 gr
1 cucharada de eneldo fresco
500 gr de hojaldre fresco
1 huevo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

Pelar y quitar las cabezas a las gambas. Hacer un sofrito con los descartes de las gambas, la escalonia cortada finamente, una cucharada de aceite de oliva, la maizena, sal y pimienta. Bañar con el vino blanco, cubrir con agua y reducir* a un tercio. Pasar por el pasapurés y reservar.

Picar las espinacas, unir las a las gambas y al salmón picados y condimentar con sal, pimienta y eneldo.

Salpimentar los filetes de salmón; cubrir uno de ellos con el relleno y tapar con el otro filete. Extender el hojaldre, practicar incisiones a lo largo de todo el centro y envolver los filetes con el hojaldre teniendo cuidado que las aberturas queden en la parte superior.

Pincelar toda la superficie con huevo batido.

Disponer el salmón en la bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Hornear, en el horno ya caliente a 200 grados, durante 30 minutos.

Servir caliente acompañado de la salsa de gambas.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta





ATÚN CON JUDÍAS Y AROS DE CEBOLLA

Ingredientes:

8 filetitos de atún
1 cebolla roja
150 gramos de harina
100 ml de agua fría
Eneldo
1 lata de judías pintas
100 gr de tomates en rama
40 gr de harina
Semillas de sésamo
Aceite de oliva extravirgen
Aceite de girasol para freír
Sal y pimienta

Para 4 personas

Preparación:

En un cuenco mezclar la harina con el agua poco a poco y removiendo continuamente para evitar que se formen grumos. Obtendremos una masa cremosa y bastante líquida. Dejar reposar en el frigorífico al menos durante 20 minutos.

Cortar la cebolla en aros finos y picar los trozos más pequeños.

Escaldar los tomates de 2 a 3 minutos, pelarlos, eliminar el agua y las semillas y cortarlos en cuadritos. Sofreír la cebolla picada con una cucharada de aceite de oliva, incorporar los tomates y las judías lavadas y escurridas, salpimentar y dejar cocer 10 minutos.

Ecurrir y secar con papel de cocina los aros de cebolla. Pasarlos por la masa y freirlos en abundante aceite de oliva caliente.

Ecurrir en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y mantener calientes en el horno.

Lavar y secar los filetes de atún. Asarlos en una sartén sin aceite 30 segundos por cada lado y a continuación pasar los bordes por las semillas de sésamo.

Servir cada plato con dos filetes de atún, un poco de salsa de judías, algunos aros de cebolla decorando con un hilo de aceite y eneldo.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Media



LUBINA CON CRUJIENTE DE LARDO

Ingredientes:

600 gr de lubina en filetes, 800 gr de almejas, 100 gr de lardo de Colonnata* cortado en lonchas finísimas, un diente de ajo, una pizca de perejil, un vasito de vino blanco seco, Maizena, aceite de oliva extravirgen, sal y pimienta negra.

Preparación:

Limpiar bien las almejas de arena durante una hora cubiertas con agua y bastante sal. Cambiar el agua con frecuencia.

Cortar los filetes de lubina en trozos de aproximadamente 3 cm.

Abrir las almejas en una sartén con ajo, perejil y vino blanco. Filtrar con cuidado el agua que hayan soltado. Reservar en un plato caliente desechando aquellas que no se hayan abierto.

Emulsionar el agua con un par de cucharadas de aceite y un poco de Maizena hasta conseguir una salsa cremosa.

Envolver la mitad de los filetes con el lardo. Asar todos los filetes a la plancha por ambos lados. Salpimentar.

Servir la lubina en una fuente junto con las almejas y la salsa caliente.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

MARMITAKO

Ingredientes:

400 gr de bonito, 1 kg de patatas, 1 cebolla, 3 tomates rojos, 1 latita de guisantes y otra de pimientos rojos, 1 ajo, perejil, laurel, guindilla, caldo de pescado, aceite de oliva y sal.

Preparación:

Pelar y cortar las patatas en trocitos de unos 2 cm. Pelar y cortar en rodajas la cebolla; pelar y cortar en trocitos los tomates. Cortar también el bonito en trozos no muy pequeños.

En una cazuela con un chorrito de aceite de oliva, sofreír la cebolla con el diente de ajo entero y con la piel. Añadir el bonito y sofreír hasta que esté dorado; corregir de sal.

Incorporar las patatas, los tomates, el perejil y la hoja de laurel; cubrir 2/3 con caldo de pescado.

Continuar la cocción durante unos 30 minutos o hasta que las patatas estén en su punto.

Añadir los guisantes y los pimientos cortados en tiras sólo cuando falten unos minutos para terminar. Condimentar con un poco de guindilla y ajustar de sal.

Servir caliente espolvoreado con un poco más de perejil picado fresco.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media



FILETE DE GALLO PEDRO EN CAZUELA

con almejas y funghi porcini

Ingredientes:

4 filetes de Gallo Pedro*
1/2 kg de almejas
150 gr de judías pintas cocidas
Bacon ahumado
Vino blanco
Zanahoria
Escalonia*
Un puñadito de funghi porcini* secos
Azafrán
Ajo, perejil
Aceite de oliva extravirgen

Para 4 personas

Preparación:

Lavar las judías con agua fría.
Lavar bien las almejas para quitarles toda la arena. Sofreír un diente de ajo con un poco de aceite. Añadir las almejas, un vasito de vino blanco y cocer con la sartén tapada durante unos 20 minutos. Filtrar el líquido de las almejas y reservar.
Poner en remojo las setas unos 5-10 minutos. Escurrirlas y secarlas con carta de cocina.
Cortar finamente la zanahoria, la escalonia, el bacon y las setas. Saltear con un poco de aceite y añadir el agua de cocción de las almejas. Incorporar entonces las judías, un tercio de ellas hechas puré, y perfumar con azafrán.
Asar a la plancha los filetes de Gallo Pedro con un poco de aceite de oliva y sal. Calentar la salsa, aromatizarla con perejil picado y crear con ella una base en cada plato. Disponer los filetes encima de la salsa y decorar con las almejas.
Servir caliente.

Tiempo de preparación 45 minutos

Dificultad Alta



POSTRES





CHEESECAKE CON SALSA DE FRESAS

Ingredientes:

120 gr de galletas Digestive o María integrales
100 gr de mantequilla
2 cucharadas de cacao amargo en polvo
1 cucharada de azúcar glas.
Para la crema:
300 gr de requesón
120 gr de mermelada de fresa
2 hojas de gelatina
Para la decorar:
100 gr de fresas
u otro tipo de fruto rojo
Hojas de menta
Nata montada

Para 4 personas

Preparación:

Triturar las galletas junto con el cacao y el azúcar glas.
Derretir la mantequilla y unirla a la mezcla de galletas trituradas.
Forrar el fondo de un molde con la preparación y dejar enfriar en el frigorífico.
Remojar la gelatina en agua fría durante 10 minutos.
Poner el requesón en un bol y batir enérgicamente junto con la mermelada. Escurrir la gelatina y derretir a fuego lento en dos dedos de agua o algún licor al gusto. Añadirla a la mezcla de requesón y mezclar enérgicamente; verter la mezcla en el molde sobre la base de galletas. Dejar enfriar en el frigo al menos un par de horas y, si es posible, toda la noche.
Preparar un coulis cociendo los frutos rojos a fuego lento con unas gotas de zumo de limón y poquísima azúcar. Triturarlos y pasarlos por un colador muy fino.
Decorar con la salsa, hojas de menta y nata montada.

Tiempo de preparación 60 minutos + reposo en el frigorífico

Dificultad Alta

HELADO DE CREMA

Ingredientes:

400 ml de nata fresca, 200 ml de leche entera fresca del día, 1 vaina de vainilla, 4 yemas de huevo, 100 gr de azúcar.

Preparación:

Abrir longitudinalmente la vaina de vainilla. Con la ayuda de un cuchillo de punta fina extraer las semillas.

Calentar la leche y la nata junto con la vaina de vainilla y sus semillas sin llevarla a ebullición; apagar y dejar reposar durante 30 minutos.

Batir las yemas con el azúcar hasta que la crema se aclare ligeramente. Añadir a la mezcla de leche y calentar al baño maría durante 10 minutos o hasta que la crema se espese. Dejar enfriar durante 1 hora removiendo de vez en cuando para evitar que se seque la superficie.

Verter la crema en un contenedor de cristal e introducirlo destapado en el congelador.

Remover la crema enérgicamente de vez en cuando para romper los cristales de hielo. Se puede incluso batir con la batidora media hora antes de servir.

Servir decorado al gusto.

Tiempo de preparación 60 minutos + congelador

Dificultad Alta



MILHOJAS DE CHOCOLATE Y ESPUMA DE FRAMBUESA

Ingredientes:

100 gr de chocolate negro, 300 gr de queso mascarpone*, 100 ml de nata fresca, 250 gr de frambuesas, 3 cucharadas de azúcar glas, hojitas de menta para decorar.

Utensilios (opcional): 1 sifón para montar nata de 1/2 l y una carga de N20.

Preparación:

Triturar las frambuesas con la batidora, añadir la nata y pasar por un colador muy fino para eliminar las semillas.

Añadir el azúcar y el mascarpone, batir y pasar nuevamente por el colador para eliminar grumos.

Rellenar el sifón, cerrarlo bien y poner la carga.

Dejar reposar en el frigo al menos 24 horas.

Triturar el chocolate y fundirlo al baño maría.

Extender el chocolate fundido sobre un trozo de papel de horno en una superficie plana. Cuando empiece a enfriarse, con ayuda de un aro metálico de emplatar, cortar los círculos de chocolate.

Para montar el plato alternar discos de chocolate con la espuma de frambuesa y decorar al gusto.

Si no se dispone del sifón, dejar reposar la crema igualmente en el frigorífico un día. Al momento de montar el postre aplicarla con una manga pasteleira.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo

Dificultad Alta



HOJALDRE DE CREMA CON CEREZAS

Ingredientes:

400 gr de hojaldre fresco
300 gr de cerezas
300 ml de leche
90 gr de azúcar
30 gr de harina
3 yemas
Vainillina
1 limón
Azúcar glas y canela

Para 4 personas

Preparación:

Calentar la leche con una pizca de vainillina y un trozo de piel de limón. En un bol mezclar el azúcar con las yemas y trabajarlas hasta obtener una crema fina y espumosa. Añadir la harina y mezclar muy bien para evitar que se formen grumos. Añadir poco a poco la leche. Poner a calentar de nuevo la crema a fuego lento removiendo constantemente durante 3-4 min o hasta que comience a espesar. Retirar la piel de limón y espesar un poco más.

Lavar y retirar el hueso a las cerezas.

Extender la masa, cubrirla con la crema y las cerezas.

Envolverla en sí misma teniendo cuidado de cerrar muy bien los bordes.

Hornear 20-25 min a 200°.

Se puede servir fría o aún caliente decorada con azúcar glas y canela en polvo

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Baja





PANNA COTTA AL LIMÓN

Ingredientes:

400 gr de nata fresca
250 gr de leche entera
200 gr de azúcar
4 hojas de gelatina
1 vaina de vainilla
La corteza de un limón
Para el coulis:
1 cajita de frambuesas
100 gr de azúcar
Un poco de zumo de limón

Para 4 personas

Preparación:

Poner en remojo las hojas de gelatina en agua fría.
Poner en un cazo la nata, la leche, el azúcar, la corteza de limón y las semillas de vainilla; cocer durante 15 minutos a fuego muy bajo; no debería llegar a ebullición en ningún momento.
Pasado este tiempo, retirar del fuego, colar la mezcla, escurrir la gelatina y añadirla removiendo hasta su completa disolución.
Dejar enfriar un poco.
Rellenar los moldes y dejar enfriar en el frigorífico durante unas horas o preferiblemente durante toda la noche.
Desmoldar y servir con fruta, mermelada, caramelo, etc.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo en el frigorífico

Dificultad Alta



MACEDONIA EN CUCURUCHO

Ingredientes:

1 manzana, 1 melocotón, 1 pera, un cestillo de grosellas, 1 limón, azúcar, ron, coco rallado, 100 gr de chocolate negro para fundir, 1 cucharada de nata líquida, 4 cucuruchos grandes y 1 bote de nata montada azucarada.

Preparación:

Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas con la nata. Con un pincel pintar el interior de los cucuruchos con el chocolate fundido y dejar enfriar fuera del frigorífico.

Preparar una macedonia con la fruta cortada en trocitos pequeños, un chorrito de limón, otro de ron, azúcar y coco rallado al gusto.

Rellenar los cucuruchos con la macedonia una vez se haya endurecido el chocolate.

Servir decorados con un poco más de coco rallado y la nata montada.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

TIRAMISÙ

Ingredientes:

3 yemas, 3 cucharadas rasas de azúcar glas, 350 gr de queso mascarpone*, 8-10 galletas savoiardi*, una taza de café expreso, cacao amargo en polvo, medio vasito de Marsala o Amaretto.

Preparación:

Montar las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas.

Añadir un chorreoncito de café, otro de Marsala y el mascarpone. Batir muy bien los ingredientes hasta obtener una crema homogénea y sin grumos.

Unir el resto del licor al resto del café en un bol y bañar rapidísimamente los savoiardi uno a uno. Disponerlos en un molde o en vasitos individuales forrando todo el fondo. Cubrir con la crema de mascarpone.

Cubrir con film transparente y dejar reposar en el frigo al menos durante una hora.

Al momento de servir cubrir la superficie con abundante cacao en polvo.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo

Dificultad Media



GALLETAS DE REQUESÓN

con miel de vino blanco

Ingredientes:

250 gr de requesón
375 gr de harina
130 gr de azúcar
50 ml de leche
50 ml de aceite de girasol
1/2 sobre de levadura
Una pizca de vainillina

Para la miel:

1/2 botella de vino blanco
250 ml de zumo de manzana
400 gr de azúcar

Azúcar glas y cacao amargo en polvo para decorar

Para 4 personas

Preparación:

Mezclar con un tenedor la harina, el azúcar y la levadura levantándolo para que entre aire.

Añadir en el centro el requesón, la leche, el aceite y la vainillina y amasar hasta que estén bien amalgamados todos los ingredientes. Envolver en film transparente y meter en el frigo 20 minutos.

Calentar el horno a 180 grados. Estirar la masa hasta un espesor de aproximadamente 1/2 cm y cortarla en cuadritos.

Hornear durante 15 minutos.

Poner en un cazo a calentar el vino, el zumo y el azúcar. Llevar a ebullición y continuar a fuego vivo hasta que coja la consistencia espesa de la miel.

Decorar las galletas con la miel fría, azúcar glas y un poco de cacao en polvo.

Tiempo de preparación 45 minutos

Dificultad Media





TARTA DE CHOCOLATE FONDANT

Ingredientes:

250 gr de chocolate fondante 70%, 200 gr de mantequilla sin sal, 100 gr de azúcar glas, 4 huevos, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de nata.

Preparación:

Rallar el chocolate y fundirlo al baño María con una cucharada de nata líquida removiendo de vez en cuando y teniendo cuidado de que la temperatura no sea muy alta para evitar secar el chocolate.

Añadir la mantequilla en trocitos y el azúcar. Mezclar bien todos los ingredientes. Incorporar los huevos uno a uno batiendo enérgicamente.

Forrar un molde rectangular, engrasarlo con un poco de mantequilla y esparcir la harina.

Precalentar el horno a 180 grados. Rellenar el molde con la mezcla y hornear durante 25-30 minutos.

Dejar enfriar antes de desmoldar la tarta.

Servir cortada en rodajas con una crema inglesa clara o un vasito de un ron añejo de buena calidad

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo

Dificultad Media

BIZCOCHO DE YOGURT amarmolado

Ingredientes:

1 yogurt natural, 3 medidas de yogurt de harina, 2 medidas de azúcar, 1 medida de aceite de girasol, 1 sobre de levadura, 2 huevos, 1 cucharada colma de cacao amargo en polvo, 1 onza de chocolate negro, la ralladura de medio limón y una cucharada de semillas de amapola.

Preparación:

Unir en un recipiente el yogurt, la harina, el azúcar, el aceite, la levadura y los huevos; batir muy bien con la batidora hasta obtener una crema lisa, uniforme y sin grumos.

Separar la crema en dos partes. Añadir el cacao en polvo y la onza de chocolate triturada groseramente a una de las partes; añadir la ralladura del limón y las semillas de amapola a la otra.

Calentar el horno a 180 grados. Forrar un molde de plum-cake con carta de horno.

Rellenar el molde alternando las dos cremas.

Hornear durante 40 minutos.

Sacar el bizcocho del horno y dejarlo reposar 5 minutos en el molde.

Desmoldar y enfriar encima de una rejilla.

Tiempo de preparación 20 minutos

Dificultad Media

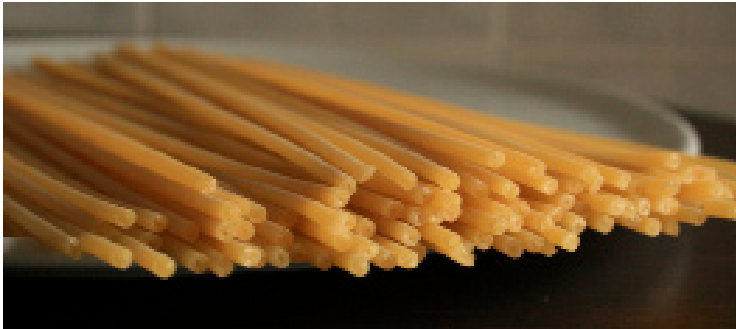


GLOSARIO

Ajo en camisa
sin pelar

Arroz carnaroli

es una de las variedades preferidas en la alta cocina y representa, en muchos aspectos, el arroz de más alta calidad entre los arroces italianos. El almidón del arroz carnaroli es particularmente rico de amilosa (más del 24%) lo que le da consistencia, resistencia a la cocción y gran poder de absorción. Es ideal para la realización del risotto aunque también para la preparación de ensaladas de arroz y para todos los platos de la alta gastronomía.



Bucatini

tipo de pasta parecida a los espaguetis pero con un agujero longitudinal que pasa a través de él. El nombre proviene de buco, que en italiano significa agujero. Es de origen siciliano.

Brunoise

es un modo de preparación de las verduras en pequeñísimos dados (de 2mm de lado); se elabora a partir de un solo tipo o de varios como por ejemplo cebolla, zanahoria, nabos, etc.

Cabracho

es un pez de la familia de los escorpénidos de color rojo y cubierto de espinas. Su peso puede llegar hasta casi los 3 kilos. Cu-

linariamente es un pez de altísima calidad. Se conoce también como escorpena o rascacio.

Court-bouillon

Término francés (que significa caldo concentrado) que se utiliza para designar el líquido utilizado para cocer pescados y crustáceos. Normalmente se prepara aromatizando el agua con apio, zanahoria y cebolla además de con vino (para crustáceos), vinagre o limón (para el salmón o la trucha asalmonada) o leche (para pescados ahumados).

Escalonia

o chalota es una hierba de la familia de las aliáceas. Su origen se puede situar en Asia central y debe su nombre a Ascalón, ciudad de Palestina donde se cultivaba. Se trata de un tipo de cebolla de menor tamaño, color rosáceo y sabor más suave y delicato.



Funghi porcini

tipo de hongo muy apreciado por su sabor increíblemente delicado y la suavidad de su carne. Se puede sustituir por otro tipo de hongo o seta fresca o seca.

Gallo Pedro

este pez tiene una forma y un colorido inconfundibles por lo que no es de difícil identificación. De coloración grisácea teñido de violáceo y marcado más o menos de amarillo. Posee una mancha oscura característica, rodeada de claro sobre los flancos y multitud de líneas, manchas y franjas en todo el cuerpo. La cabeza tiene unas crestas óseas y espinas de puntas blandas. Se puede sustituir con el rodaballo.

Lardo de Colonnata

grasa que se encuentra justo bajo la piel del cerdo. Se obtiene de la zona del cuello, la espalda y laterales del animal. El de Colonnata, ciudad toscana, es quizá, por su sabor único y delicado, el más conocido. Se puede sustituir por tocino de muy buena calidad.

Lecitina de soja

es un complemento alimenticio generalmente dirigido a las dietas de control del colesterol, pero también es muy saludable para aquellos que no sufran de este problema. Es de origen vegetal y muy rica en fosfolípidos (muy importantes para nuestras neuronas).



La lecitina de soja se utiliza en cocina ya que facilita la incorporación de aire en una mezcla. Se puede aplicar a todo tipo de líquidos y se utiliza en la preparación de sopas, cremas, helados y sorbetes.

Noodles

es el nombre que se utiliza para denominar la pasta de la cocina oriental. Parecidos a los espaguetis pero mucho más finos, cortos, planos o rizados, la diferencia con éstos normalmente es que en su composición incorporan el huevo o incluso sólo la yema.

Magret de pato

la denominación magret corresponde a la pechuga de pato grasa que ha sido alimentado con maíz para la elaboración del foie-gras

Mascarpone

queso fresco y cremoso originario del norte de Italia. Para su elaboración se utilizan leche, nata, ácido cítrico y ácido acético.

El nombre deriva de los términos dialectales marcherpa o mascarpia que se utilizan para designar la ricotta o la crema de leche. Su uso más conocido es en el postre de origen veneciano Tiramisù.

Orecchiette

tipo de pasta típico de la Región de Puglia cuya forma asemeja a pequeñas orejitas. Su tamaño es aproximadamente de $\frac{3}{4}$ de un pulgar (dedo que se usa para su preparación casera) y se presentan como pequeñas cúpulas de color blanco con el centro más fino y la superficie rugosa. Se preparan utilizando exclusivamente harina de grano duro, agua y sal.

Papillote

técnica culinaria originaria de Francia por la cual los alimentos

se cuecen en un propio jugo y con el vapor que desprenden. El alimento se envuelve en papel de aluminio o de estraza y se cocina en el horno a temperatura media. Así se mantiene mejor la humedad, el alimento queda más tierno y sabroso, se pierden pocas vitaminas y permite la cocción con poco condimento graso.

Parmesano

famoso queso italiano de pasta dura cuya producción se encuentra regulada por una DOP (Denominazione d'Origine Protetta).

Pecorino

queso italiano que se produce con leche de cabra (pecora en italiano). Se produce en diversas regiones de Italia sobre todo en las zonas centrales y de Sardeña.

Polenta

es una antigua forma de cocinar harinas de cereales y aún hoy está muy difundida en las regiones del norte y centro de Italia. La polenta instantánea normalmente es polenta amarilla (de maíz) y se cuece en agua hirviendo.

Provolone

es un queso italiano originario del sur de Italia aunque si hoy en día la región de producción más importante es el norte. Actualmente, el provolone es un queso de leche de vaca entera con corteza blanda; el peso medio de cada pieza es de unos 5 kg. El término Provolone ("Próvola grande") apareció a finales del siglo XX cuando empezó a ser producido en las regiones del norte de Italia y adoptó su actual gran tamaño.

Reducir

bajar la cantidad de líquido de un preparado con el objeto de espesar y hacer más pronunciado su sabor. Para esto se recurre generalmente a hervir rápidamente líquidos en un recipiente destapado, para conseguir la evaporación del exceso de los líquidos y obtener el sabor y la consistencia deseada.

Rigatoni

tipo de pasta con forma de tubo con estrías en su superficie exterior. La intención de esas rugosidades es la de poder ofrecer mayor superficie a salsa y acompañamientos líquidos de algunos platos. En España se conoce más como macarrón rayado; se pueden encontrar de la marca Barilla.

Savoardi

galletas de forma alargada que se preparan con claras a punto de nieve lo que las hace que sean tan ligeras. Durante la cocción el aire que contiene la pasta hace que ésta se hinfle y adquiera la típica consistencia espumosa.

Tartare

a diferencia del carpaccio, la tartare es el modo de preparación del alimento en trocitos muy pequeños a los que se añade un aliño que puede variar según se trate de carne, pescado, fruta o verdura pero que normalmente incluye hierbas aromáticas de diversa clase.

Wasabi

es un condimento japonés extraído de una raíz de nombre homónimo que tiene un sabor muy fuerte. Su fuerza, más que en el picor, reside en los vapores que se transmiten a lo largo de las fosas nasales y que producen una sensación de ligero ardor. Esta sensación no permanece demasiado tiempo a diferencia del picor producido por ejemplo por los chilis.