

# *LAS RECETAS SON PARA EL VERANO*

Concurso verano 2009 - Las recetas de los amigos de [Amiloquemegustaescocinar.com](http://Amiloquemegustaescocinar.com)



# *Índice de las recetas*

Saloonaby - Nebulina

Gazpacho de tomates con helado de albahaca - Carolina

Helado de Moras del Congo - Eva

Borraja con salsa de boletus - Ana

Kulfi de cardamomo, pistachos y almendras - Daniel

Ensalada de sandía y queso feta - Qalamana

Sopa fría de tomate y mozzarella - Qalamana

Sopas de verano - Ana

Surtido de pintxos - Conxita

Ensalada Zurich - Nélica

Gazpacho de tomate y sandía - Polita

Ensalada de canónigos - Nely

Timbal de escalivada con queso de cabra fundido - Beth

Pastel de zanahoria y nueces - Sandra

Ensalada de espinacas - Leira

Pollo y arroz con champiñones y salsa de soja - Inma

Silvia y sus Suances y lenguas de gato - Silvia

Tortiglioni con flores de calabaza - Alma

Banofee - Rosa

# Saloonaby

Receta y foto de Nebulina

Corté **carne de ternera** para guisar y la puse a fuego lento con un **yo-gurt natural**, zumo de medio **limón**, algo de **agua** y muchas, muchísimas **especias para cous cous** (mi mezcla tiene semillas de cilantro, canela, hinojo, pimienta, nuez moscada, pimentón dulce, jengibre y algo más que no sé traducir del francés, ya que compré las especias en una tienda árabe en Praga. Además, le añadí más canela) Da la impresión de que quedará muy fuerte, pero eso se soluciona más adelante.

Dejé cocer la carne hasta que estuvo tierna...como una hora, añadiendo agua cuando sea necesario. La cocina árabe es así, con muchos tiempos normalmente, muy elaborada. Así que dejadla para cuando tengais tiempo.

Una vez cocinada, se separan los dados, del líquido (que será una pasta espesa y marrón) que se tira.

En una sartén se pocha **cebolla** en dados, y cuando esté tierna se añade un **tomate** en dados, **zanahoria** y la carne. Cuando se nos ocurra (yo es que cocinando me olvido del reloj) ponemos unos guisantes (creo que estaría mejor con tirabeques, pero no tenía). Y chup chup chup (sin olvidarnos de ponerle agua cuando sea necesario)

Mientras tanto, pasamos una berenjena por la plancha, que pondremos en el guiso cuando solo queden unos minutos.

Eh voila! Saloonaby con cous-cous (aunque con arroz como lo preparó ella está también muy rico)



**Para dos personas, necesitamos:**

Helado:

1 huevo duro, 1 manzana verde y ácida, 2 cucharadas de caldo de verduras, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 manojo de hojas de albahaca, ralladura de 1/2 limón, 2 cucharadas de jugo de limón, 3/4 cucharadita de sal, pimienta, 1/2 cucharadita de azúcar

Pelar la manzana de forma gruesa, conservando la parte de la cáscara y dejando bastante manzana pegada a ella. Unir junto al huevo duro y las dos cucharadas de caldo de verduras y mixear hasta desintegrar. Agregar las hojas de albahaca junto con los condimentos y el limón, finalmente el aceite. Una vez todo bien molido se lleva a una fuente y a el freezer por al menos 5 horas.

De vez en cuando deberás revolver para evitar la cristalización.

**Para el gazpacho:**

5 tomates grandes (pelados y sin pepas), 1 diente de ajo, 2 dl de jugo de naranjas sin azúcar, 1/2 cucharadita de pprika, 1 cucharadita de sal, pimienta

Mezclar todo y lograr un puré. Mantener en la heladera hasta el momento de servir.

Disfrutar de un gazpacho muy fresco junto a una bolita de helado y como decoración algunas hojas de albahaca.



**Receta y foto de Kako**

*Gazpacho de tomates con helado de albahaca*

# Helado de moras del Congo

**Ingredientes:**

500gr de moras, 200gr de azúcar glass, 200ml de nata montada, 1 paquete de conguitos (cacahuets recubiertos de chocolate), 1 yogur griego.

**Preparación:**

Triturar las moras y pasar el puré resultante por un chino. Mezclar con el azúcar y el yogur de forma homogénea. Ir añadiendo la nata montada de forma irregular (para que queden 'vetas de color' o de forma regular si queremos un helado más homogéneo).

Poner en la heladora e incorporar los conguitos por la tapadera mientras se congela la mezcla. Cuando veamos que el helado está hecho, sacar y reservar en el congelador unas horas antes de servir.

**Receta de Eva**

# Helado de moras del Congo

# Borraja con salsa de boletus

## Ingredientes (para dos):

- 1 cebolla
- Boletus Edulis.
- Un chorro de nata
- Un chorro de leche.
- Medio vaso de vino blanco.
- Sal y pimienta.

## Elaboración:

Cortaremos la cebolla en trozitos muy pequeños y finos y pondremos a pochar con sal.

Cuando la cebolla esté transparente añadiremos las setas a trocitos y dejaremos cocinar hasta que estén tiernas. En ese momento añadiremos el vino blanco y dejaremos cocer hasta que se evapore todo el líquido.

Añadimos la nata y la leche y pasamos por la batidora. Depende de la consistencia que queramos para nuestra salsa añadiremos más o menos leche.

¡Ala! a disfrutar de la borraja.....que es de mi tierra



Receta y foto de Anabel Alonso

El kulfi no es más que un postre helado o mejor dicho un helado de leche pero con toques indios. Se hace de forma diferente a los helados que nos encontramos por aquí, ya que allí se hace hirviendo y reduciendo la leche durante bastante tiempo y además se infusionan en ella diferentes elementos aromáticos. Pero pasemos a los ingredientes y preparación.

# Kulfi

## Para 6 personas necesitaremos:

2 litros de leche  
10 vainas de cardamomo  
6 cucharadas de azúcar (unos 120 gr)  
50 gr de almendras crudas.  
50 gr de pistachos.

## Receta y foto de Dani (El monstruo de las galletas)



## Empezamos con la preparación del kulfi

En un cazo ponemos la leche a hervir con las vainas de cardamomo. Una vez que rompa la ebullición bajamos el fuego para que siga hirviendo pero a fuego lento durante 1 hora y media o 2 horas. Exactamente debe reducirse hasta 1/3 de la cantidad inicial. De vez en cuando debemos remover porque aunque no lleve azúcar la leche se agarra a la cazuela que da gusto.

Llegado a ese punto echamos el azúcar y removemos hasta disolverlo durante unos 5 minutos más. Colamos para quitar la "nata" y las vainas de cardamomo y añadimos las almendras. Que previamente las hemos picado y escafado, es decir las hemos introducido durante un minuto en agua hirviendo. También añadimos la mitad de los pistachos picados.

Ponemos los moldes de helados, sirven tarrinas de metal, silicona, etc. en el congelador y nuestro incipiente kulfi lo ponemos en un recipiente resistente a la congelación. Cada 20 minutos vamos removiendo con unas varillas hasta notar que va espesando. En ese momento echamos el kulfi en los moldes individuales y dejamos que se congelen por completo.

Para servir el kulfi lo sacamos de los moldes y acompañamos con unos pistachos y almendras picadas.

# Ensalada de sandía y queso feta

## Ingredientes:

2 paquetes de queso feta  
½ sandía fresquita de la nevera (a ser posible sin semillas)  
Un puñado de albahaca fresca  
Pimienta negra recién molida  
Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Cortamos el queso feta en cubitos. A continuación cortamos la sandía en cubitos y juntamos con el queso feta en un bol. Añadimos las hojas de albahaca, pimienta negra recién molida y terminamos con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.



Recetas y fotos de Gemma (Qalamana)

# Sopa fría de tomate y mozzarella

## Ingredientes:

1 bolsa de mozzarella fresca  
Sal  
1 tomate grande  
1 chorrito de vino blanco  
Picatostes

## Elaboración:

Abrimos la bolsa de la mozzarella y vertimos todo su contenido, es decir el suero del queso incluido, en un vaso de batidora. Añadimos el tomate, una pizca de sal, el chorrito de vino y batimos hasta que quede muy bien triturado y fino. Elegimos unos cuenquitos y echamos la sopa. Decoramos con unos picatostes y ya está lista!



# Porra antequerana o salmorejo

## Ingredientes:

- Un kilo de tomates maduritos
- Un pimiento verde
- Un diente de ajo grande
- Una barra de pan baguette
- Sal, vinagre y aceite abundante

## Preparación:

Partir los tomates en tres trozos y batirlos. Añadir el ajo y el pimiento verde troceado y continuar batiendo.

Echar la sal y el vinagre y batir.

Ir partiendo el pan en trozos y añadiéndolo a la vez que batimos bien. A medida que añadimos mas pan cuesta mas batirlo pero hay que insistir ya que el secreto es que quede bien espeso.

Finalmente echar el aceite (que sea abundante, a mi como me gusta es con algo mas de un vaso) poco a poco a la vez que batimos para que se monte como si fuese mayonesa.

Tiene que quedar espesote, vamos que la cuchara casi se tiene tiesa cuando la metes; eso si, el plato en cuestión llena de lo lindo.

Luego le puedes picar por encima un huevo duro, un poquito de jamón e incluso algo de bonito; pero a mi como mas me gusta es con el huevo. Para acompañar un vinito blanco.

## Receta de Ana Cuchi

Tambien os recomiendo unas **variaciones** sobre el mismo tema:

Salmorejo de remolacha

Si le añades un par de remolachas cocidas queda un color genial y esta igual de rico.

Gazpacho de sandia

Otra sopa veraniega que hacemos mucho en casa es el Gazpacho de Sandia, solo que a diferencia del anterior este queda mas liquido y es mas refrescante.

Animaros por que os va a sorprender.

- Medio kilo de tomates maduritos
- Medio kilo de sandia limpia de pepitas
- Aceite, vinagre y sal

Mezclar todo en la batidora y servir bien frio.

On egin!

(es lo que decimos en mi tierra)

# *Pintxos*

## **Receta de Conxita Linares**

Mi receta del verano son los pintxos. En la mayoría de los bares del País Vasco se puede elegir entre un surtido de pintxos.

El pintxo consiste en una rebanada de pan sobre la que se pone una gran variedad de alimentos y especialidades. Como siempre viajo con una libretita y un boli, apunté los ingredientes de los que me parecieron más apetitosos. Estos son los cinco mejores ( a mi gusto)

1. Sobre una rebanada de pan se pone una mezcla de mayonesa, trozos de salmón ahumado y huevo duro. Se adorna con una tirita de salmón ahumado y una aceituna rellena.
2. Sobre una rebanada de pan se pone un trozo de membrillo, una rodaja de queso de cabra y media nuez y se espolvorea con sésamo.
3. Sobre una rebanada de pan se ponen unas gulas salteadas con ajo y perejil.
4. Sobre una rebanada de pan, se ponen unos trozos de atún en aceite, se decora con medio pepinillo en vinagre y un picadillo de pimiento verde y cebolla.
5. Sobre una rebanada de pan se ponen unos trozos de pimiento verde frito y encima una lonchita de buen jamón.

No hay que olvidar picarlos con un palillo y ya está. Pueden servir como tapeo, merienda o cena.

# Ensalada Zürich

## Ingredientes:

ensalada de brotes  
higos maduros  
semillas de calabaza  
queso tipo philadelphia  
bebida alcohólica (le hubiera puesto ginebra, pero no tenía y usé ron. Sigo pensando que pedía a voces ginebra)  
sal  
aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Si los brotes de ensalada no vienen listos para consumir, lavar y secar concienzudamente.  
Echar el queso en un bol y batirlo hasta dejarlo como una crema. Añadir el alcohol al gusto y mezclar.  
Se cortan las semillas de calabaza hasta dejar trocitos del tamaño que uno guste.  
Lavar cuidadosamente los higos. Partir por la mitad y cortar una cruz en cada una de las dos partes por el interior (para que luego quede planito y redondeado)  
Se procede a emplatar de la siguiente forma: se pone una cama de brotes de ensalada. Se sala.  
Entre cada dos trozos de higo se pone una porción de la mezcla de queso y se deposita el higo sobre los brotes.  
Se pone el aceite en un spray y se pulveriza un poco sobre todo el plato.  
Se deposita un puñado de semillas sobre el higo.

## Recetas y fotos de Nélida (El Blog de Nélida)



# *Gazpacho de tomate y sandía*

Hojeando el cuaderno de recetas de Chuny me topé con este gazpacho.

Después de haber usado una gigantesca sandía para pinchar brochetas, había que emplear la pulpa de una forma digna.

Trituro en la TMX a velocidad 5-7-9 medio kilo de tomates pelados y medio kilo de pulpa de sandía.

Cuelo usando el cestillo, ayudándome con la mano del mortero.

Añado sal, vinagre de sidra y aceite de oliva, mezclando con suavidad.

Relleno una cubitera con parte del gazpacho y meto en el congelador. Meto en la nevera el resto del gazpacho y dejo enfriar hasta el momento de servir.

Pongo un par de hielos de gazpacho por cuenco, añado el gazpacho frío y unas hojitas de albahaca.

El Dorito le da un punto crujiente, divertido y colorinesco.

Una receta fresca, con un puntillo agridulce muy especial.



**Receta y foto de Polita (De Vericuetos, Cacerolas y Chascarrillos)**

# Ensalada de canónigos

## **Ingredientes:**

200 g de Canónigos

1 paquete de raviolis rellenos

150 g de queso fresco de Burgos

75 g de Bacon

Vinagreta:

Aceite

Sal

Vinagre de vino

Unas gotitas de vinagre de Modena, para dar otra tonalidad.

## **Preparación:**

Cocer la pasta y dejar enfriar. Cortar el queso en daditos.

Saltear el bacon en un poco de aceite.

Montar la ensalada, poniendo primero los canónigos, sobre ella la pasta y luego decorar con el bacon y los daditos de queso.

A mi me gusta poner la vinagreta en una salsera y que cada cual se aliñe a su gusto, ya que esta ensalada es capaz de absorber todo el juguito que le echemos.

Ya se que esta receta puede ser la más simple del mundo, pero lo que si garantizo es que aún no se la he puesto a nadie que no le haya gustado y de vez en cuando también se necesitan triunfos facilitos.

En mi casa ha sido la reina del verano.



**Receta y foto de Nely Ruiz**

# *Timbal de escalivada con queso de cabra fundido*

## **Ingredientes:**

(para 4 personas)

2 pimientos rojos  
1 berenjena grande  
4 rebanadas de pan de molde  
4 lonchas de queso de cabra  
tomate en rama  
aceite  
sal Maldon  
caramelo de vinagre de modena

**Receta y foto de Beth Solsona**



## **Como se prepara:**

Asamos los pimientos y la berenjena al horno, untadas previamente con aceite. Cuando las verduras estén cocidas las envolvemos con papel de periodico. Una vez se haya enfriado pelamos las verduras y las cortamos en tiras finas, las reservamos.

En una bandeja apta para el horno, dispondremos las rebanadas de pan, previamente cortadas con un aro redondo de unos 7 cm de diametro para darles una presentacion mas bonita. Las tostamos un poco al horno por ambos lados.

Seguidamente las untamos con el tomate y un poco de aceite y disponemos las tiras de pimiento y berenjena encima. Ponemos un poco de sal maldon, y la loncha de queso de cabra lo metemos de nuevo en el horno hasta que se funda el queso, y antes de servir añadimos un poco de aceite por encima y decoramos con el caramelo de módena.

# Pastel de zanahoria y nueces

## Ingredientes:

2 huevos, 155 gr de azúcar moreno, 145 ml de aceite de oliva, 1 tbsp de miel, ½ tsp de esencia de vainilla, 120 gr de harina integral, 40 gr de harina, ½ tsp de levadura en polvo, ½ tsp de bicarbonato sódico, ½ tsp de sal, 125 gr de zanahorias ralladas, 50 gr de nueces picadas, 45 gr de sultanas

## Preparación:

Precalienta el horno a 170 C. Mezcla los huevos, el azúcar y el aceite de oliva. Añade la miel y la esencia de vainilla.

Tamiza los dos tipos de harina, la levadura en polvo, el bicarbonato sódico y la sal. Añade las zanahorias, las nueces y las sultanas y bátelo todo bien. Forra un molde para pan de 18 x 7 x 8 cm de profundidad con papel sulfurizado y vierte la mezcla. Remueve bien para que las nueces no se queden en el fondo del molde. Hornea aproximadamente 40 minutos en el centro del horno.

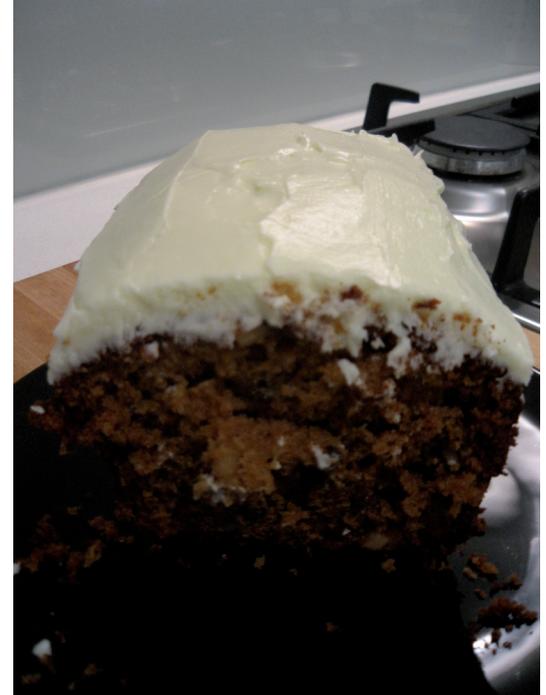
Para comprobar si el pastel está hecho, introduce con suavidad un cuchillo en el centro, debe salir limpio. Deja enfriar en el molde 20 minutos y, a continuación, desmóldalo sobre una rejilla metálica y retira el papel. Si lo deseas, puedes añadir una cobertura de crema de queso.

## Cobertura de crema de queso

30 gr de mantequilla ablandada, 80 gr de crema de queso (tipo Philadelphia), 250 gr de azúcar lustre tamizado

Coloca la mantequilla ablandada en un cuenco para batir. Añade la crema de queso y mézclalo todo bien. Incorpora lentamente el azúcar lustre. Coloca la cobertura en el frigorífico aproximadamente una hora antes de glasear el pastel.

## Receta y foto de Sandra Ruano



# *Ensalada de espinacas*

## **Ingredientes:**

Bolsa de espinacas  
Un puñado de pasas  
Unos tomatitos cherry  
Bacon cortado en tiras  
Aliño, aceite, sal y miel

## **Preparación:**

Ponemos en la bandeja del horno los tomates cherry abiertos, las pasas y el bacon a 180º durante unos minutos, cuando vemos que el bacon empieza a estar hecho, echamos los ingredientes sobre las espinacas que previamente habremos salteado en una sartén unos segundos. Hacemos el aliño en un bol con sal, aceite y un chorrito de miel lo batimos con un batidor o un tenedor hasta q emulsione y arreglamos la ensalada y ya esta.

**Receta de Leire**

# Pollo y arroz con champiñones y salsa de soja

Es ésta una receta sencilla, que no necesita demasiados ni extraños ingredientes y que cada uno puede acoplar a su modo de cocinar (cambiar o eliminar el marinado del pollo o el sofrito del arroz, variar la forma de realizar la salsa de champiñones...). Así es como yo hago esta sabrosa receta que puede incorporarse sin problemas al menú semanal y que agrada por la combinación de sus sabores. Espero que os guste!

## INGREDIENTES:

(Las cantidades habrá que acoplarlas a los comensales, compensar la cantidad de arroz con la de pollo para no pasarnos con las raciones; como son ingredientes usados habitualmente, no especificaré cantidades exactas, sólo proporciones aproximadas).

### Para el pollo marinado:

Pollo (preferentemente muslos, una pieza por persona)  
Limón  
Aceite de oliva  
Especias al gusto (yo he utilizado: hojas de laurel, albahaca, tomillo, nuez moscada, jengibre, clavos, y pimienta blanca)  
Sal

### Para el arroz con champiñones y salsa de soja:

Arroz de grano medio  
Champiñones naturales  
Tomate natural  
Cebolla  
Salsa de soja  
Aceite de oliva  
Hoja de laurel  
Perejil seco  
Sal

### Para la salsa de champiñones:

Champiñones naturales  
Mantequilla  
Bechamel  
Limón  
Sal

## ELABORACIÓN:

Empezamos poniendo el pollo a marinar. Echamos en un cuenco grande el aceite de oliva (más o menos una cucharada por cada dos piezas de pollo), el zumo de limón (aproximadamente una tercera parte de la cantidad de aceite), las hojas de laurel desmenuzadas y el resto de especias. Una vez limpio el pollo, le echamos la sal, lo pinchamos por todos sus costados con un tenedor para hacerle agujeritos y lo embadurnamos bien con el marinado, dejando todas las piezas juntas en el cuenco. Lo metemos en el frigorífico cuanto más tiempo mejor (lo ideal sería que esté como mínimo 45 minutos). También podemos deshuesar el pollo y cortarlo en dados para que absorba mejor el marinado.

Ponemos el horno a precalentar a 200º, engrasamos la bandeja del horno con el propio marinado del pollo y ponemos las piezas del pollo a hornear (unos 30 minutos a 180º, eso dependerá del horno y del tamaño de los muslos).

Vamos con el arroz. Picamos la cebolla muy fina y rallamos el tomate. Ponemos a hervir agua (dos partes de agua por cada una de arroz) con una hoja de laurel y sal (más vale quedarse un pelín cortos de sal porque la salsa de soja que añadiremos después es bastante salada). En una sartén con aceite ponemos a sofreír la cebolla. A los 3 minutos agregamos el tomate rallado. Seguimos con el sofrito a fuego lento unos 7 minutos. Agregamos el arroz para sofreírlo un poco. Cuando el arroz se mezcle bien con el sofrito (unos 5 minutos) lo echamos en el agua hirviendo. Removemos cuando lo echemos y cuando rompa a hervir de nuevo para evitar que se pegue. Lo dejamos cocer unos 20 minutos.

Mientras se hace el arroz podemos preparar los champiñones. Lavamos, secamos y cortamos los champiñones en trozos. Unos serán para el arroz (calculemos unos 4 ó 5 champiñones por persona, dependiendo del tamaño) y otros para la salsa de champiñones (más o menos 3 por persona).

Los champiñones que sean para el arroz los echamos en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté casi fritos, les añadimos un poco de perejil seco. Cuando ya estén listos y el arroz también, añadiremos los champiñones al arroz y le echaremos la salsa de soja mezclándolo bien todo. Probar y ajustar de salsa de soja.

Vamos ahora con la salsa de champiñones. Recién troceados, ponemos los champiñones en una olla pequeña con una cucharada de limón y otra cucharada de agua a fuego medio. Les añadimos un poco de sal y lo dejamos hervir durante unos minutos, hasta que se ablanden un poco. Cuando estén listos, los dejamos enfriar en el caldo que hayan soltado. Una vez templados, los echamos en el vaso de la batidora junto a su caldo y un poco de mantequilla (con una cucharadita bastará). Batimos y añadimos bechamel (más o menos la mitad de la cantidad de champiñones que tengamos) hasta que alcance la consistencia deseada para la salsa.

Y ya está todo listo así que podemos emplatar. Ponemos en cada plato una pieza de pollo rociada con la salsa de champiñones y acompañada del arroz con champiñones y salsa de soja. Y a disfrutar!

**Receta y foto de Inma G. Pereira**

pollo y arroz con champiñones y salsa de soja



# Lenguas de gato

## Ingredientes:

- 125 grms de mantequilla.
- 125 grms de harina.
- 125 grms de azúcar glass.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de leche.

## Preparación:

Derretir la mantequilla y agregarle el azúcar glass, mezclar bien. Añadiremos la harina y el huevo y uniremos bien todos los ingredientes. Finalmente incorporaremos las 2 cucharadas de leche y mezclaremos. Meteremos la mezcla en una manga pastelera con boquilla lisa. Extender líneas de unos 5 cms de largura (al tener mantequilla la mezcla con el calor se van a expandir a lo ancho). Meter en el horno a 180° unos 12 minutos. Sacar (saldrán un poquito blanditas) y dejar enfriar en rejilla.



Receta y foto de Silvia (Mi dulce tentación)

# *Ensalada de espinacas*

Se puede preparar con cualquier tipo de pasta corta.

**Ingredientes** (no pongo cantidades porque lo hice a ojo)

Cebolla picada

aceite de oliva

calabacitas italianas en rodajas (asi las conocemos en mexico, son las alargadas)

flor de calabaza

hojas de albahaca

Queso parmesano rallado

**Preparación:**

Freir un poco aceite de oliva la cebolla, agregar la calabacita y las hojas de albahaca, cocinar y agregar sal al gusto. Mientras limpiar las flores de calabaza y cortar en tiras.

Con un tenedor aplastar las calabazas para formar un tipo pure y agregar las tiras de flor.

Hervir la pasta en agua el tiempo indicado en el paquete, colar y condimentar con la salsa y espolvorear el queso sobre.

**Receta y foto de Alma Verónica (De todo un poco)**

# Banoffee

## Ingredientes:

Tiempo en TMX 4 minutos

Tiempo Total: 35 minutos

Ingredientes para un molde de 23cm:

-Para la base: Galletas

400gr de galletas digestive, maria o similar.

60gr de mantequilla

1 chorrito de leche para que quede más blanda la galleta (opcional)

## -Primera capa: Dulce de Leche

Puedes hacerlo en la TMX o comprarlo hecho. Si lo haces en la máquina, será lo primero que hagas ya que hay que dejarlo templar para no ponerlo caliente. En unos días os pongo la receta.

## -Segunda capa: Plátanos troceados en rodajas

3 plátanos maduros

## -Tercera capa: Nata Montada

150gr de azúcar

500gr de Nata para montar a una temperatura de entre 1º-3ºC.

## Preparación:

1.- Pon los ingredientes para la base con la mantequilla blanda y tritura 20 segundos en velocidad 5.

2.- Retira del vaso y ponlo en el molde, aplasta bien la galleta con un vaso. Mete en el congelador un ratito o en la nevera durante 30 minutos para que endurezca un poco.

3.- Pon la capa de dulce de leche por encima de la base de galletas (aprox. medio centímetro), cuando esta esté compacta.

4.- Agrega otra capa usando los plátanos que habrás cortado en rodajas.

5.- Pon la mariposa en las cuchillas, agrega el azúcar y seguidamente la nata para montar, que deberá estar entre 1º y 3ºC (muy fría sinó no monta). Sin programar tiempo, pon la TMX en velocidad 3 1/2 hasta que veas que cambia de ruido y la nata está consistente (al dar la vuelta al vaso esta no se cae). Mete la nata en una manga pastelera y adorna a tu gusto. Deja enfriar un rato en la nevera para que esté fresquita y listo.

**Nota:** Puedes adornar como he hecho yo o espolvorear la nata con cacao.

**Receta y foto de Rosa Arda (VelocidadCuchara)**



Las recetas son para el verano  
se terminó y publicó en [Amiloquemegustaescocinar.com](http://Amiloquemegustaescocinar.com) el 6 de octubre de 2009

**GRACIAS A TODOS LOS QUE HABÉIS PARTICIPADO :D**