



TALLER COCINA CASERA

SESIÓN 1: CONCEPTOS BÁSICOS Y ENTRANTES

Ensalada campera
Tortilla de patata
Empanadillas de atún
Pisto con huevo frito

SESIÓN 2: FONDOS I: VERDURAS

Caldo de verduras
Porrusalda
Crema de calabacín
Sopa de cebolla con huevo poché y jamón crujiente
Arroz de verduras

SESIÓN 3: FONDOS II: POLLO

Caldo de pollo
Sopa de pollo y verduras
Arroz con pollo
Albóndigas a la jardinera

SESIÓN 4: FONDOS III: PESCADO

Caldo de pescado
Merluza con patatas a la importancia
Marmitako
Merluza en salsa verde

SESIÓN 5: PASTA Y ARROCES

Macarrones a la boloñesa
Fideua
Arroz caldoso de sepia y champiñones
Canelones

SESIÓN 6: LEGUMBRES

Lentejas
Garbanzos estofados con calamar
Alubias con butifarra
Hummus

SESIÓN 7: CARNES

Fricandó de ternera
Conejo al ajillo
Escabeche de pollo
Hamburguesa casera

SESIÓN 8: PESCADOS Y POSTRES BÁSICOS

Bacalao con salsa de tomate y pimientos
Mejillones a la marinera
Bizcocho 1-2-3 de crema y chocolate
Arroz con leche

TRABAJAR EN LA COCINA - NORMAS Y CONSEJOS BÁSICOS

Debemos trabajar en la cocina de forma segura, adoptando las medidas y procedimientos que eviten cualquier riesgo. Todas las personas que trabajan en la cocina deben estar implicadas y ser muy responsables, evitando acciones inseguras.

Cualquier error puede ponernos en riesgo a nosotros mismos y a nuestros compañeros de trabajo.

Caídas y resbalones

Los restos de los alimentos que han caído al suelo deben recogerse rápidamente y limpiar el espacio, suelen ser muy resbaladizos.

Debemos limpiar los derrames de aceite, grasa, etc.

Es necesario utilizar calzado antideslizante.

No debemos trasladar objetos que obstaculicen nuestra visión, sería fácil tropezar / caer.

Caída de objetos

No debemos colocar materiales en zonas de paso.

Debemos colocar los materiales y utensilios de forma que no sobresalgan de las estanterías.

Debemos tener presente el peso de los materiales y objetos con el fin de no sobrecargar las estanterías.

Limpieza y orden

Mientras trabajamos debemos utilizar la bandeja de desperdicios.

Debemos vaciar y limpiar la bandeja a menudo de tal forma que no se acumulen los desperdicios.

Debemos limpiar rápidamente los restos de alimentos caídos al suelo así como el aceite o la grasa.

Mantener el orden de las herramientas y utensilios.

Mantener las zonas de paso completamente libres de obstáculos.

Golpes y cortes

No debemos dejar los cuchillos y las tijeras en el borde de la mesa de trabajo.

Debemos mantener los cuchillos bien afilados.

Debemos utilizar el cuchillo adecuado para cada tarea.

Siempre y sin excepción debemos cortar y trocear sobre la superficie de una tabla de corte, nunca apoyándonos en nuestras propias manos.

Ser muy precavidos cuando troceemos alimentos pequeños.

Hacer los cortes en dirección contraria a nuestro cuerpo.

Electricidad

No tocar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.

Para manipular cualquier aparato eléctrico, es imprescindible que esté desenchufado.

Gas

En caso de escape de gas, no accionar ningún interruptor ni aparato eléctrico, ventilar el espacio y avisar a un técnico cualificado.

Campana extractora

Es conveniente mantener las ventanas cerradas para que la campana extractora haga su función correctamente.

Evitar quemaduras

Es necesario orientar hacia el interior de los fogones los mangos de las sartenes y otros utensilios.

Las manos, pies y el cuerpo deben estar protegidos antes de mover o tocar recipientes que contengan líquidos calientes.

No acercar materiales calientes a objetos que puedan arder.

Quemaduras

Sumergir la quemadura en agua fría (nunca debajo de un chorro de agua).

Nunca intentar retirar la ropa que se haya quedado pegada a la piel.

Acudir al médico.

RESUMEN

Normas básicas

- Uñas cortas, limpias y sin pintar. No usar uñas postizas
- No utilizar perfumes, maquillajes ni pestañas postizas
- Utilizar ropa limpia cada día
- No utilizar calzado de calle
- El calzado debe ser cómodo, cerrado y antideslizante
- Pelo recogido / usar gorro
- No llevar anillos, pendientes, pulseras, colgantes y piercings

Nuestras manos

- Lavarse las manos al empezar el trabajo
- Lavarse las manos después de un descanso
- Después de tocar alimentos crudos
- Antes de trabajar con alimentos cocinados
- Después de utilizar el pañuelo para sonarnos, toser o estornudar
- Después de ir al WC
- Después de tocarse la cara o el pelo
- Después de tocar basura
- Después de tocar superficies o utensilios sucios
- Después de realizar tareas de limpieza y desinfección
- Siempre que sea necesario

Nunca

- Fumar
- Comer
- Mascar chicle
- Toser o estornudar sobre los alimentos
- Secarse el sudor con la manga o las manos
- Escupir
- Peinarnos
- Rascarnos
- Probar los alimentos con los dedos o una cuchara sucia
- Tocar dinero

Precauciones

- Utilizar cucharas, pinzas, tenedores en lugar de las manos siempre que sea posible
- Utilizar guantes de vinilo o de nitrilo. Nunca guantes de látex
- Utilizar guantes y mascarilla para manipular los alimentos si estamos resfriados
- No utilizar guantes rotos o sucios
- Lavar heridas, desinfectarlas, utilizar apósitos impermeables. Utilizar "tiritas" de colores chillones

Ensalada campera

4 Personas

Aliño básico	Ensalada
<p>3 c.s. Aceite 1 c.s. Vinagre 1 c.s. Mostaza Pimienta Sal</p> <ul style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes y reservar	<p>2 kg de patatas 1 cebolla 1 pimiento rojo 1 pimiento verde 200 gr atún en aceite de oliva 2 huevo</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos.Enfriamos en agua fría, pelamos, cortamos en cuartos y reservamos <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">Empezaremos cociendo las patatas a partir de agua fría y sin pelar.Cortamos la cebolla en juliana fina.Escurremos el atún.Picamos los pimientos en brunoise, esto es en cubos muy pequeños.Echamos todos los ingredientes en un recipiente grande, pues ahí es donde vamos a mezclar nuestra ensalada campera.Agregar el aliño al gusto.

TORTILLA DE PATATA

4 Personas

Preparación

8 huevos
800 gr patatas
1 cebolla (opcional)
Aceite
Sal

- Pelamos las patatas, las lavamos y las secamos.
- Cortamos en láminas finas.
- Ponemos un sartén antiadherente al fuego con un aceite.
- Introducimos las patatas cortadas y dejamos que se cocinen durante aproximadamente veinte minutos a fuego bajo.
- Si vamos a añadir la cebolla, la cortamos en juliana del mismo grosor aproximadamente que las patatas y las juntamos con estas.
- En un bol donde luego vamos a echar las patatas batimos los huevos, reservamos.
- Quitamos con una espumadera de la sartén y dejamos que escurran bien y se enfríen.
- Una vez frías, las añadimos a los huevos batidos.
- En la misma sartén en la que hemos frito las patatas y una vez retirado el aceite, cocinamos la mezcla al gusto. A fuego medio con 4 o 5 minutos por cada lado tendremos suficiente.
- Para darle la vuelta utilizaremos un plato del tamaño de la sartén.

EMPANADILLAS DE ATÚN

4 Personas

Preparación

2 lata atún en aceite
3 huevos
8 c.s. salsa de tomate
1 cebolla tierna
16 obleas para empanadillas
Sal
Aceite

Paso 1

- Cocemos 2 huevos, enfriamos, pelamos y reservamos.

Paso 2

- Picamos la cebolla muy fina y pochamos en una sartén con un poco de aceite.
- Una vez pochada, agregamos la salsa de tomate y freímos unos minutos. Dejamos enfriar.
- Escurrimos la lata de atún.
- Picamos finamente los huevos duros previamente reservado.
- En un bol mezclamos el atún desmigado, los huevos y el sofrito de tomate y cebolla.
- Abrimos la bolsa de obleas y ponemos en cada una cucharada de la mezcla anterior en el interior de la oblea.
- Batimos el huevo restante.
- Pintamos el perímetro de las obleas con el huevo. Doblamos haciendo medias lunas y con ayuda de un tenedor sellamos.
- (OPCIÓN 1: al horno)
- Pintamos las empanadillas con huevo para que doren en el horno.
- Precalentamos el horno a 180°C.
- Disponemos papel de horno en una bandeja y ponemos las empanadillas.
- Horneamos hasta que estén doradas.
- (OPCIÓN 2: fritas)
- En una sartén calentamos aceite.
- Cuando esté caliente, vamos friendo por tandas las empanadillas.
- Reservamos en plato con papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.

PISTO CON HUEVO FRITO

4 Personas

Preparación

1 pimiento rojo
2 pimientos verdes
2 cebollas
1 berenjena
1 calabacín
4 huevos
3 tomates rojos medianos
Pimienta
Aceite

- Cortar las cebollas y los pimientos en juliana
- En una sartén amplia, ponerlos a sofreír con unas cucharadas de aceite.
- Mientras se sofríen, lavamos y cortamos en cuadraditos la berenjena y el calabacín.
- Cuando esté tierna la cebolla y pimientos, agregamos la berenjena y calabacín.
- Sofreimos durante 10 minutos aproximadamente.
- Trituramos y colamos los tomates y agregamos a las verduras. Freímos.
- Salpimentamos al gusto.
- Freímos los huevos en cazo o sartén al gusto.
- Emplatamos una ración con un aro y disponemos el huevo frito encima.
- Podemos decorar con perejil o cebollino picado.

CALDO DE VERDURAS / PORRUSALDA

Caldo de verduras	Porrusalda
<p>2 zanahorias 1 nabo 1 puerro 1 rama de apio 1 cebolla 4 ramas de perejil hoja de laurel 1 rama de tomillo fresco Aceite de oliva 2 litros agua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picamos las verduras en trozos de unos 2 cm. • Ponemos en una olla una cucharada de aceite y sofreímos las verduras 1 minutos. • Cubrimos con agua y añadimos el perejil y el tomillo. • Cocemos 30 minutos. • Dejamos infusionar mientras se enfría y colamos. 	<p>1 Cebolla 4 Puerros Mantequilla Caldo de verduras 1 huevo Sal Pimienta</p> <p><u>Paso 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocemos el huevo. Enfriamos, pelamos, cortamos en cuartos y reservamos. <p><u>Paso 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la cebolla muy picada y los puerros en láminas. • Rehogamos la cebolla durante unos 5 minutos con la mantequilla. • Agregamos el puerro, salpimentamos y rehogamos 2 minutos. • Incorporamos el caldo de verduras y cocemos hasta que esté el puerro tierno. • Emplatamos en plato hondo y decoramos con el huevo reservado.

CREMA DE CALABACÍN

4 Personas

Preparación

1 cebolla
2 dientes de ajo
3 calabacines medianos
700 ml de caldo de pollo o de verduras
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
7 quesitos
Sal y pimienta negra a gusto
Aceite

- Cortamos los calabacines en trozos pequeños. Picamos la cebolla y los dientes de ajo muy finos.
- En una sartén con dos cucharadas de aceite, rehogamos la cebolla, los ajos y los calabacines hasta que cojan color.
- Argregamos el caldo hasta cubrir y dejamos cocer.
- Retira del fuego la cazuela y trasladamos a un vaso batidor.
- Incorporamos los quesitos y batimos todo el contenido con una batidora, hasta que todo esté fino y no tenga ningún tropiezo.
- Sazona la crema de calabacín con sal y pimienta negra al gusto, rectificando si es necesario.

CREMA DE CEBOLLA CON HUEVO POCHÉ

Crema de cebolla	Pan tostado y huevo poché
<p>600 gr de cebolla blanca 50 gr mantequilla 1,5 l caldo de verduras Tomillo fresco Sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la cebolla en juliana. • Rehogamos con la mantequilla sin que llegue a tomar color. • Cocinar hasta que la cebolla haya evaporado todo el jugo. • Añadimos el caldo de verduras y cocemos unos 30-45 minutos aproximadamente. • Trituramos con el túrmix y devolverlo a la cazuela. • Agregamos el tomillo envuelto en una gasa y hervimos 5 minutos. • Rectificamos punto de sal. 	<p>100 gr queso Emmental 2 huevos 1 diente de ajo Perejil picado 50 gr de nata líquida (35%) Sal, pimienta, nuez moscada 4 rebanadas de pan</p> <p>4 huevos 2 lonchas de jamón</p> <p><u>Paso 1: Pasta de queso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Picar muy fino el ajo. • Mezclamos con el queso, los huevos, el perejil y a nata. • Condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada. • Depositamos la pasta de queso encima de la rebanada de pan. • Gratinamos. <p><u>Paso 2: Huevo poché</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboramos el huevo poché. Reservamos. <p><u>Paso 3: Crujiente de jamón</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponemos las lonchas de jamón entre dos papeles de horno con peso encima. • Horneamos a 160º revisando continuamente hasta que esté crujiente. <ul style="list-style-type: none"> • Emplatamos la crema de cebolla en plato hondo, la rebanada de pan sobre de ella y el huevo poché encima. • Decoramos con un trozo de la loncha de jamón crujiente.

ARROZ DE VERDURAS

4 Personas

Sofrito	Arroz
<p>1 cebolleta 1 pimiento verde 2 tomates maduros 1 diente de ajo 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio durante 4 minutos aproximadamente. • Agregamos el tomate y dejamos cocer hasta eliminar el agua de vegetación. 	<p>300 gr de arroz ½ berenjena ½ calabacín 100 gr judías verdes 600 ml caldo de verduras Perejil picado Sal Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiamos las judías y cortamos a trozos de bocado. • Limpiamos y cortamos a cuadraditos la berenjena y el calabacín. • En la paella doramos todo durante unos minutos. • Añade el arroz y el sofrito y rehógalo todo junto durante 2 minutos. • Vertemos el caldo caliente y cocemos durante 17 minutos aproximadamente. • Apagamos el fuego y lo dejamos reposar tapado 3 o minutos. • Picamos perejil y espolvoreamos por encima para decorar

CALDO DE POLLO

Preparación

1 cebolla
1 puerro
1 patata
1 trozo de apio
2 zanahorias
1 carcasa de pollo
2 alitas de pollo
Perejil fresco
Sal y pimienta negra en grano (al gusto)
1 hoja de laurel
2,5 litros de agua

Paso 1

- Picamos las verduras en trozos grandes.
- Cortamos el pollo en trozos para quedarnos con la carcasa y las alitas. Las pechugas, muslos y contramuslos los utilizaremos para otras recetas.
- Cocemos en una cazuela todos los ingredientes durante una hora y media o dos horas.
- Una vez que el caldo esté listo lo colamos y lo dejamos enfriar. Una vez que esté bien frío será cuando podamos retirarle la grasa que se habrá formado en su superficie.

SOPA DE POLLO Y VERDURAS

4 Personas

Preparación

100 grs de fideos cabello de angel
2 zanahorias
1 cebolleta
1 puerro
1 patata
150 grs de judías verdes
2 pechuga de pollo
Caldo de pollo o agua
2 huevos
perejil picado
1,5 l. de agua
aceite y sal y pimienta

Paso 1

- Cocemos los huevos durante 10 minutos en agua hirviendo. Enfriamos, pelamos y cortamos en trozos.
- Cortamos las zanahorias en medias lunas, la patata en dados de 1cm aprox, la cebolla en juliana, el puerro y el puerro en láminas y las judías en trozos de bocado.
- Cortamos la pechuga de pollo en dados de 1,5 cm aproximadamente.
- Ponemos en una olla dos cucharadas de aceite y rehogamos la cebolla hasta que esté transparente.
- Agregamos todas las verduras y cubrimos con caldo de pollo o agua.
- Dejamos cocer 10 minutos.
- Mientras tanto, en una sartén doramos los trozos de pechuga de pollo salpimentados a fuego alto.
- Agregamos la pechuga de pollo a la olla con las verduras.
- Incorporamos los fideos y cocemos 5 minutos.
- Servimos con perejil picado y los trozos de huevo cocido que habíamos reservado.

ARROZ CON POLLO Y ALCACHOFAS

4 Personas

Sofrito	Arroz
<p>1 cebolleta 1 pimiento verde 2 muslos de pollo troceados 2 tomates maduros 1 diente de ajo 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio durante 4 minutos aproximadamente. • Agrega el pollo troceado y dóralo junto con las verduras durante otros 4 minutos. • Agregamos el tomate y dejamos cocer hasta eliminar el agua de vegetación. 	<p>300 gr de arroz 2 alcachofas 600 ml caldo de pollo Perejil picado Sal Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiamos las alcachofas y cortamos a láminas. • En la paella doramos durante unos minutos. • Añade el arroz y el sofrito y rehógalo todo junto durante 2 minutos. • Vertemos el caldo caliente y cocemos durante 17 minutos aproximadamente. • Apagamos el fuego y lo dejamos reposar tapado 3 o minutos. • Picamos perejil y espolvoreamos por encima para decorar

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

4 Personas

Sofrito	Albóndigas
<p> ½ cebolla ½ pimiento verde ½ pimiento rojo 1 zanahoria 1 diente de ajo 2 tomates maduros. 1 c.p. pimentón dulce 1 vasito vino blanco 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal </p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pelamos y picamos la zanahoria en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio hasta que esté pochada. • Añade el pimentón, remueve e incorpora el vino blanco. Evaporamos el alcohol. • Agregamos el tomate y freímos hasta evaporar el líquido de vegetación. • Trituramos y reservamos. 	<p> 400 gr de carne picada mezcla de vacuno y de cerdo 1 huevo 20 gr de pan rallado 1 diente de ajo Perejil picado Harina Sal y aceite </p> <p> 250 ml caldo de pollo 1 zanahoria, ½ pimiento rojo 100 gr champiñones 150 gr guisantes </p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En un bol mezclamos, la carne picada, el huevo, el pan rallado y el perejil picado. • Hacemos porciones de unos 40 gr aproximadamente. • Rebozamos en harina y freímos a fuego fuerte en una sartén hasta que estén doradas. • Reservamos en papel absorbente. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la zanahoria en medias lunas, los champiñones en cuartos y el pimiento en trozos de 1 cm aproximadamente. • En una cazuela sofreímos el pimiento unos minutos y los después agregamos los champiñones. • Agregamos el sofrito reservado y sofreímos 1 minuto. • Agregamos las albóndigas y el caldo de pollo a cubrir. Agregamos las zanahorias. • Cocemos a fuego suave durante 25 minutos. Los guisantes cuando queden 4 minutos.

CALDO DE PESCADO

Preparación

2 puerros
1 zanahoria
1/2 cebolleta
1 pimiento verde
1/2 cabeza, espinas y pieles de pescado (rape, merluza...)
Sal y pimienta negra en grano (al gusto)
1 hoja de laurel
2,5 litros de agua

Paso 1

- Picamos las verduras en trozos grandes.
- Pon a cocer las verduras con las ramas de perejil y las espinas de pescado en una cazuela con agua y una pizca de sal.
- Deja cocer durante 20 minutos. Durante la cocción elimina la espuma que sale del agua.
- Retira del fuego y cuela el caldo de pescado para retirar los trozos de pescado y de verduras.

MERLUZA CON PATATAS A LA IMPORTANCIA

4 Personas

Patatas a la importancia	Merluza
<p>350 gr patata 2 Huevos Harina Pan rallado Sal Pimienta</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezaremos pelando las patatas y cortándolas en rodajas del grosor de un dedo aproximadamente. Una vez cortadas, las salpimentamos. • Las rebozamos en harina y luego las pasamos por el huevo. • En una sartén grande, pondremos bastante aceite y freiremos las patatas hasta que queden doradas. • Las sacamos y las reservamos en una fuente amplia con papel absorbente. 	<p>300 gr de merluza 1 cebolla 1 diente de ajo 1 c.p. harina Perejil picado Sal Aceite 300 ml caldo de pescado</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos y picamos la cebolla y el ajo. • En una cazuela los pochamos hasta que estén transparentes. • Agregamos la harina y freímos 1 minuto para eliminar el sabor de crudo. • Agregamos el caldo. • Disponemos las patatas reservadas. Debe cubrir un poco las patatas. • Cocemos hasta que estén tiernas. • Salpimentamos la merluza y los cortamos en trozos de bocados. • Agregamos a las patatas y dejamos cocer 5 minutos. • Apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos. • Espolvoreamos con perejil picado.

MERLUZA EN SALSA VERDE

4 Personas

Huevos duros	Merluza
<p>4 Huevos</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos.• Enfriamos en agua fría, pelamos, cortamos en cuartos y reservamos	<p>300 gr de merluza 4 espárragos blancos en conserva 1 cebolla 1 diente de ajo 1 c.p. harina Perejil picado Sal Aceite 300 ml caldo de pescado</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pelamos y picamos la cebolla y el ajo.• En una cazuela los pochamos hasta que estén transparentes.• Agregamos la harina y freímos 1 minuto para eliminar el sabor de crudo.• Agregamos el caldo y un poco de perejil.• Salpimentamos la merluza y los cortamos en trozos de bocados.• Los agregamos al caldo y dejamos cocer 5 minutos.• Agregamos los espárragos y el huevo reservado.• Apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos.• Espolvoreamos con más perejil picado.

MARMITAKO

Sofrito	Guiso
<p>1 cebolleta 1 pimiento verde 2 tomates maduros 1 diente de ajo 1 c.c. pimentón dulce 1 c.c. pimiento choricero 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. Reservamos. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente. • Agregamos el pimentón y el pimiento choricero y removemos rápidamente. • Agregamos el tomate y dejamos cocer hasta eliminar el agua de vegetación. 	<p>500 gr de bonito 4 cucharadas de sofrito 4 patatas medianas Perejil Sal Aceite Caldo de pescado</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos el bonito en dados. Salpimentamos y reservamos. • Trituramos el sofrito. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos las patatas y las chascamos en tamaño de bocado. • En una olla, las rehogamos con un poco de aceite durante unos dos o tres minutos hasta que empiecen a coger un poco de color. • Agregamos el sofrito y removemos. • Añadimos el caldo de pescado hasta cubrir y removemos bien para que se forme una salsa un poco espesa. • Dejamos cocer las patatas. Agregamos caldo si fuera necesario. • Cuando a las patatas le falten 4 o 5 minutos, agregamos los tacos de atún y cocemos. • Emplatamos en plato hondo, picamos el perejil y espolvoreamos por encima del plato.

MACARRONES A LA BOLOÑESA

Salsa boloñesa	Macarrones
<p>300 gr de carne picada mezcla de cerdo y ternera 1 cebolla pequeña 1 zanahoria ½ pimiento rojo ½ pimiento verde 1 trozo de apio 300 gr de tomate triturado 1 dientes de ajo 1 vaso de vino tinto para cocinar 1 ramillete de hierbas aromáticas Aceite de oliva virgen extra Pimienta Sal</p> <ul style="list-style-type: none">• Picamos muy finamente la cebolla, la zanahoria, el ajo, el apio y los pimientos y sofreímos a fuego lento en una sartén con aceite durante 20 minutos aproximadamente.• Una vez pochados, agregamos el vino y dejamos evaporar el alcohol.• Agregamos la carne y freímos desmenuzándola hasta que coja color.• Agregamos el tomate y las hierbas aromáticas y freímos unos 10 minutos.• Rectificamos de sal y pimienta al gusto. Reservamos la salsa.	<p>400 gr de macarrones 50 gr de queso rallado especial para gratinar (opcional) Orégano (opcional)</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cocemos la pasta según las indicaciones del fabricante.• Reservamos un vaso de agua de la cocción por si la salsa nos queda demasiado espesa. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Una vez cocidos, los escurrimos e incorporamos la salsa boloñesa.• Incorporamos si fuese necesario una parte del agua de cocción de la pasta reservada.• Si no los vamos a gratinar los calentamos en una sartén.• Si los vamos a gratinar, disponemos la mezcla en una bandeja del horno espolvoreamos el queso rallado y el orégano.• Gratinamos en el horno hasta que esté dorado.

FIDEUA

Sofrito	Fideua
<p>250gr sepia 1 cebolla grande ½ pimiento verde 1 diente de ajo 1 c.c. pimentón dulce 2 tomates maduros 1 hoja de laurel</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trituramos el tomate, colamos y reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la sepia en dados de 0,5 centímetros. Secamos bien con papel absorbente. • Picamos muy fina la cebolla y el ajo. • Picamos en brunoise el pimiento verde. • En una sartén, con un poco de aceite doramos la sepia hasta que esté al dente. • Añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo y rehogamos. • Agregamos el pimentón, removemos y seguidamente añadimos el tomate. • Añadimos la hoja de laurel y freímos hasta que se evapore el agua de vegetación. • Reservamos. 	<p>250gr fideos número 2 4 c.s. sofrito Caldo de pescado Sal Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Freímos los fideos con 2 cucharadas de aceite en una sartén. • Los disponemos en un colador. Reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamos el caldo de pescado. • En una paella, rehogamos los fideos con el sofrito. • Mojamos los fideos con el caldo de pescado hasta cubrir. • Corregimos de sal y cocemos hasta secar comprobando la cocción de la pasta.

ARROZ CALDOSO DE SEPIA Y CHAMPIÑONES

Fumet y sofrito	Cocción arroz
<p>FUMET</p> <p>6-8 gambas 30 ml brandy o vino blanco ½ cebolla ½ zanahoria 1 diente de ajo 1 hoja laurel Caldo de pescado Aceite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos las gambas. Reservamos el cuerpo y las cabezas y pieles por separado. • Picamos la cebolla y la zanahoria. • En un cazo, con una cucharada de aceite sofreímos a fuego vivo las pieles y cabezas de las gambas chafando con una cuchara de madera para extraer los jugos. • Añadimos el brandy y dejamos evaporar el alcohol (flambeamus opcionalmente). • Bajamos el fuego e incorporamos la cebolla, la zanahoria y el ajo entero. Sofreímos unos minutos. • Agregamos el caldo de pescado y la hoja de laurel y cocemos 30 minutos aproximadamente espumando si fuera necesario. • Apagamos el fuego, dejamos infundir tapado, colamos, enfriamos y desgrasamos si fuera necesario. 	<p>350 gr arroz bomba 1 sepia 4 c.s. sofrito Fumet 6-8 cuerpos de las gambas 200 gr champiñones Sal Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamos el fumet de pescado. • Reservamos el fumet caliente. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En la paella donde hagamos el arroz, sofreímos brevemente las gambas y las reservamos. • Picamos la sepia a trozos muy pequeños y lo sofreímos. • Agregamos los champiñones laminados y rehogamos. • Agregamos el arroz con el sofrito y anacaramos. • Mojamos con el fumet caliente.. Dejamos cocer a fuego fuerte durante 10 minutos aproximadamente. • Bajamos el fuego y dejamos hasta que el arroz esté al punto. Vamos añadiendo fumet si fuera necesario.

SOFRITO

250gr sepia
1 cebolla grande
½ pimiento verde
1 diente de ajo
1 c.c. pimentón dulce
2 tomates maduros

- Trituramos el tomate, colamos y reservamos.
- Cortamos la sepia en dados de 0,5 centímetros. Secamos bien con papel absorbente.
- Picamos muy fina la cebolla y el ajo.
- Picamos en brunoise el pimiento verde.
- En una sartén, con un poco de aceite doramos la sepia hasta que esté al dente.
- Añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo y rehogamos.
- Agregamos el pimentón, removemos y seguidamente añadimos el tomate.
- Añadimos la hoja de laurel y freímos hasta que se evapore el agua de vegetación.
- Reservamos.

CANELONES

Salsa bechamel	Relleno y cocción pasta
<p>200 gr leche 25 gr mantequilla 25 gr harina Nuez moscada Pimienta Sal</p> <p><u>Paso 1: Roux blanco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En un cazo, derretimos la mantequilla a fuego lento. Incorporamos la harina y removemos hasta que esté cocida, un par de minutos. <p><u>Paso 2: Elaboración bechamel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Templamos la leche. Salpimentamos y añadimos nuez moscada. Añadimos la leche poco a poco al roux blanco y removemos constantemente con varillas. Cocer a fuego lento 10 minutos aproximadamente sin dejar de remover continuamente. 	<p>250 gr carne magra picada mezcla 40 gr panceta 1 pechuga de pollo 1 hígado de pollo ½ cebolla ½ zanahoria 1 diente de ajo 4 c.s. bechamel 1 hatillo hierbas aromáticas Sal y pimienta (Opcional) Aceite de trufa</p> <ul style="list-style-type: none"> Picamos la panceta y la pechuga de pollo. Doramos la panceta y reservamos. Doramos la carne picada mezcla y la pechuga de pollo. Reservamos. Picamos la cebolla, el ajo y la zanahoria y rehogamos. Trituramos el tomate. Una vez que las verduras estén pochadas, incorporamos el tomate y las carnes reservadas con el hatillo de hierbas aromáticas. Cocemos a fuego lento durante 30 minutos. En una sartén rehogamos el hígado de pollo. Decantamos de la grasa y picamos. Una vez la carne esté bien tierna, la trituramos. Incorporamos el hígado picado bien fino y la bechamel. (Opcional) Podemos perfumar con aceite de trufa. Enfriamos y disponemos en manga pastelera con boca ancha.

	<p>16 placas de pasta para canelones Parmesano rallado Mantequilla Salsa bechamel (Opcional) Aceite de trufa</p> <ul style="list-style-type: none">• Cocemos las placas según las instrucciones del fabricante. Reservamos y secamos en un paño de cocina limpia.• En una bandeja de horno ponemos una capa de salsa bechamel en el fondo.• Disponemos el relleno en cada placa de canelones. Cerramos y disponemos en la bandeja anterior.• Napamos los canelones con salsa bechamel.• (Opcional) Podemos regar con un poco de aceite de trufa por encima.• Espolvoreamos con parmesano y unos trocitos de mantequilla y gratinamos en el horno al gusto.

LENTEJAS

Sofrito	Lentejas
<p>1 cebolleta 1 pimiento verde 2 tomates maduros 1 diente de ajo 1 c.c. pimentón dulce 1 vaso de vino blanco 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. Reservamos. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente. • Agregamos el pimentón y removemos rápidamente. • Agregamos el vino y dejamos reducir un poco. • Agregamos el tomate y dejamos cocer hasta eliminar el agua de vegetación. • Dejamos enfriar, trituramos y reservamos. 	<p>300 gr de lentejas 1 Patata 1 chorizo 2 zanahorias 1 hoja de laurel Agua o caldo de pollo</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la patata dados de 1 cm aproximadamente. • Cortamos la zanahoria en medias lunas. • Cocemos el chorizo en un cazo aparte durante unos 10 minutos para eliminar el exceso de grasa. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavamos las lentejas bajo el chorro de agua y un colador. • En una olla rehogamos las patatas y zanahorias con una cucharada de aceite. • Agregamos las lentejas con la hoja de laurel y rehogamos 1 minuto. • Cubrimos con agua o caldo, 1 dedo más. • Cocemos durante 40 minutos más o menos a fuego lento. Si vemos que falta líquido agregamos agua caliente. • A los diez minutos de cocción agregamos el sofrito. • Si vemos que el caldo no está con la espesura deseada, podemos coger un poco de verdura y chafarla para incorporarla después. • Cortamos el chorizo a rodajas y lo agregamos. Dejamos reposar tapado 5 minutos.

GARBANZOS ESTOFADOS CON CALAMARES

Sofrito	Estofado
<p>1 cebolleta 1 pimiento verde 2 tomates maduros 1 diente de ajo 1 c.c. pimentón dulce 1 vaso de vino blanco 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelamos el diente de ajo y lo picamos en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos. • Trituramos y colamos el tomate. Reservamos. • Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos. • Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura menos el tomate y rehógala a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente. • Agregamos el pimentón y removemos rápidamente. • Agregamos el vino y dejamos reducir un poco. • Agregamos el tomate y dejamos cocer hasta eliminar el agua de vegetación. • Dejamos enfriar, trituramos y reservamos. 	<p>500 gr de garbanzos secos 4 calamares 5 c.s. sofrito 1 hoja de laurel Caldo de pescado Perejil picado Sal Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejamos los garbanzos en remojo desde la víspera. • Ponemos una olla con agua nueva (desechamos el agua de remojo) y la hoja de laurel. Cuando hierva, agregamos los garbanzos, bajamos el fuego y dejamos cocer lentamente hasta que estén tiernos. • Escurrimos y reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiamos los calamares. Guardamos las aletas y las patas para otra preparación. Cortamos los cuerpos de los calamares en anillas. • Secamos bien y en una olla, las doramos levemente con una cucharada de aceite. • Agregamos el sofrito y los garbanzos y removemos para integrar. • Agregamos caldo de pescado hasta cubrir. • Dejamos cocer hasta que los calamares estén tiernos. Agregar caldo si fuera necesario, pero no ha de quedar caldoso, sino seco para comer con tenedor. • Decorar con perejil o cebollino picado.

ALUBIAS CON BUTIFARRA

Alubias	Butifarra
<p>300 gr de alubias blancas 1 hoja de laurel 1/2 cebolla Aceite Sal 1 dientes de ajos Perejil</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ponemos en bol las alubias blancas en remojo la víspera.• Eliminamos el agua de remojo, ponemos agua nueva y cocemos las alubias desde frío con una hoja de laurel a fuego muy suave.• Escurrimos y reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En una sartén ponemos una c.s. de aceite, picamos los ajos y la cebolla picada fina.• Sofreímos y cuando estén, ponemos las alubias, las salteamos para que cojan el sabor, picamos perejil y lo repartimos por encima de las alubias.• Reservamos.	<p>4 butifarras Aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pinchamos las butifarras con un tenedor o un palillo, para que no se abran, las pondremos en una plancha con un poquito de aceite y las haremos hasta que queden doradas. Reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Servimos las alubias calientes con la butifarra.• Podemos acompañar de mayonesa.• Podemos cortar las butifarras en láminas, sofreirlas y mezclarlas con las alubias.

HUMMUS CON CRUDITES

300 gr garbanzos
½ diente de Ajo
1 cucharadita de Tahini o pasta de semillas de sésamo
1 c.s. aceite de oliva
1 c.s. zumo de limón
1 c.s. comino molido
1 c.s. pimentón dulce o picante
Sal
Pimienta negra

Paso 1: Hummus

- Dejamos los garbanzos en remojo desde la víspera.
- Ponemos una olla con agua nueva (desechamos el agua de remojo) y la hoja de laurel. Cuando hierva, agregamos los garbanzos, bajamos el fuego y dejamos cocer lentamente hasta que estén tiernos.
- Escurrimos y mezclamos con el resto de ingredientes.
- Con ayuda de una batidora, trituramos. Añadimos más cantidad de especias o zumo de limón al gusto.
- Si queda demasiado líquido, agregamos más garbanzos cocidos y volvemos a triturar.
- Si queda demasiado espeso podemos agregar un chorrito de agua.
- Rectificar de sal.

1 pimiento verde
1 zanahoria
2 tallos de apio

Paso 2: Crudites

- Lavamos y cortamos a tirar las verduras.
- En un plato plano, con ayuda de un molde, ponemos el hummus en el centro. Espolvoreamos con un poco de pimentón dulce o picante al gusto y un chorrito de aceite de oliva.
- Disponemos las crudités de verdura alrededor del hummus.

FRICANDO DE TERNERA

700 gr ternera (para fricando: lleta o espaldilla)

2 cebollas grandes

2 tomates maduros

30gr senderuelas secas

1 hatillo hierbas aromáticas

250 ml caldo de ternera

125 ml vino rancio o brandy

Harina

Sal y pimienta negra

Aceite

Picada:

Pan seco o frito

20 gr almendras tostadas

20 gr avellanas tostadas

10 piñones

1 diente ajo

1 c.s. aceite de oliva

Paso 1: Picada y senderuelas

- Trituramos todos los ingredientes de la picada y reservamos.
- Ponemos agua a hervir en un cazo. Cuando arranque el hervor, introducimos las senderuelas y hervir durante 5 minutos.
- Retiramos del fuego, colamos y reservamos.

Paso 2: Fricando

- Escalopamos la carne si no lo ha hecho el carnicero a la hora de comprar.
- Salpimentamos y enharinamos muy ligeramente.
- En una cazuela donde realizaremos el fricando, doramos ligeramente la carne evitando que se nos queme demasiado la harina. Reservamos.
- Picar las cebollas muy fina y pochamos a fuego muy lento en la misma cazuela.
- Incorporamos el tomate triturado y colado y el hatillo de hierbas aromáticas y cocinamos durante 15 minutos.
- Añadimos la carne con los jugos que haya soltado y el vino rancio. Dejamos evaporar el alcohol.
- Añadimos el caldo de ternera a cubrir.
- Cocinamos lentamente hasta que la carne esté tierna.
- Corregimos de sal y añadimos las setas. Cocinamos 2 minutos.
- Agregamos la picada y cocinamos 5 minutos más.

CONEJO AL AJILLO

1kg de conejo troceado
1 cabeza de ajo (8-10 dientes de ajo)
1 guindilla (opcional)
200 ml. de vino blanco
150 ml de aceite de oliva virgen extra
6 patatas medianas

- Salpimentamos la carne y lo dejamos reposando hasta que lo cocinemos.
- Pelamos los dientes de ajo. Los laminamos finamente.
- En una cazuela ancha y plana, vertemos el aceite de oliva virgen extra y los ajos (y la guindilla y optamos por incorporarla) y calentamos a fuego medio.
- Queremos que los ajos se vayan tostando poco a poco, soltando todo su sabor al aceite pero sin que se quemem.
- Tras 5-6 minutos podemos retirar los dientes de ajo, que reservamos para más adelante.
- Subimos ahora el fuego y en cuanto el aceite esté caliente comenzamos a freír el conejo vuelta y vuelta. Cocinamos hasta que vemos que están bien doraditos los trozos de carne.
- Vertemos ahora el vino y dejamos que cueza para que se vaya evaporando el alcohol. Pasados 5 minutos se habrá formado una salsa entre el aceite, el vino y los jugos que fue soltando el conejo.
- Incorporamos de nuevo los dientes de ajo que teníamos reservados y opcionalmente podemos añadir alguna hierba fresca aromática.
- Tapamos y cocinamos a fuego medio durante 20 minutos.
- Mientras tanto, freímos las patatas a dados en abundante aceite de oliva para acompañar de guarnición.

ESCABECHE DE POLLO

8 muslitos de pollo
1 cebollas grande
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
15 gramos de pimienta negra
1 c.c. Comino en semillas
½ vaso de vinagre suave
½ vaso de vino blanco
1 vaso de aceite de oliva
Sal y pimienta negra

- Salpimentamos los muslitos de pollo. En una cazuela ancha, lo doramos por todos los lados con el vaso de aceite de oliva. Reservamos.
- Cortamos la cebolla en juliana fina y la zanahoria a la jardinera.
- Bajamos el fuego del aceite donde hemos dorado los muslitos, añadimos la cebolla, la zanahoria y los dos dientes de ajo pelados y enteros.
- Dejamos pochar a fuego suave durante 10-15 minutos.
- En un mortero, machacamos ligeramente las semillas de comino.
- Añadimos con cuidado que no salpique, el vinagre y el vino. Agregamos las especias y dejamos 2 minutos.
- Agregamos los muslitos intentando que cubra lo máximo posible el escabeche.
- Tapamos y dejamos cocer durante 20 minutos, dando vuelta dentro del escabeche.
- Se puede comer caliente o dejarlo enfriar.

HAMBURGUESA CASERA

600 gr de carne picada mezcla de vacuno y de cerdo

2 huevo

50 gr de pan rallado

1 cucharada de mostaza

1 diente de ajo

1/2 de cebolla

4 panecillos de hamburguesa

Lechuga, tomate, cebolla, queso y mahonesa para decorar (opcional)

Pimienta

Aceite

- Picamos el ajo y la cebolla y la sofreímos unos minutos en una sartén.
- En un bol mezclamos todos los ingredientes junto con el ajo y la cebolla rehogada con ayuda de un tenedor.
- Dividimos la masa en 4 porciones iguales. Las amasamos una a una, pasándola rápidamente de una mano a otra y después, las aplastamos un poco, dándole la forma de hamburguesa
- En una sartén antiadherente, ponemos tan solo un poco de aceite, a fuego medio y colocamos sobre ella las hamburguesas.
- El tiempo exacto de cocción dependerá del punto deseado de la carne: poco hecha, 3 minutos por cada lado
- Una vez hechas montamos la hamburguesa decorando con lechuga, queso, tomate en rodajas, cebolla y salsa mahonesa según el gusto personal.

BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS

Sofrito	Bacalao
<p>2 cebollas 2 pimiento verde 1 pimiento rojo 3 tomates maduros 1 c.p. pimentón dulce 1 vasito vino blanco 3 c.s. de aceite de oliva Aceite oliva Sal</p> <ul style="list-style-type: none">• Pica la cebolla en juliana.• Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras.• Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la cebolla y los pimientos y rehógala a fuego medio hasta que estén tiernos.• Añade el pimentón, remueve e incorpora el vino blanco. Evaporamos el alcohol.• Agregamos el tomate y freímos hasta evaporar el agua de vegetación	<p>4 lomos de bacalao previamente desalado Harina Sal y aceite</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Salpimentamos y enharinamos los lomos de bacalao.• En una sartén freímos unos minutos los lomos.• Reservamos en papel absorbente. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En una sartén incorporamos el sofrito y calentamos. Agregamos los lomos de bacalao fritos y calentamos el conjunto.• (Opcional) Podemos hacer mahonesa de ajo, napar los lomos de bacalao y gratinarlos en el horno y acompañar del sofrito.

LUBINA A LA PLANCHA EN SALSA PUERROS

2 Lubinas de ración
1 Puerro
150 gr Champiñones
Caldo de pescado
Jengibre en polvo (opcional)
1 c.p. harina
Ajo
Aceite

Paso 1:

- Fileteamos las lubinas. Salpimentamos y reservamos.

Paso 2:

- Laminamos los champiñones y los salteamos en una sartén con ajo. Reservamos.

Paso 3:

- Picamos el ajo y el puerro en brunoise y los sofreímos unos minutos en una sartén a fuego muy bajo.
- Agregamos la harina y removemos para eliminar el sabor a crudo.
- Añadimos los champiñones rehogados y el caldo de pescado y dejamos cocer unos 5 o 10 minutos.

Paso 4:

- Ponemos una sartén al fuego alto sin aceite.
- En un plato ponemos un poco de aceite y pasamos los filetes de lubina.
- Cuando la sartén esté bien caliente, ponemos el filete por la parte de la piel aguantando con la mano para evitar que se contraiga. Dejamos dorar bien la piel sin moverlo. Damos la vuelta y freímos por el otro lado 30 segundos.
- Hacemos esto con el resto de los filetes.
- Los agregamos en la salsa del paso anterior con la piel hacia arriba para evitar que se reblandezca demasiado y cocemos 2 minutos.

MEJILLONES A LA MARINERA

Sofrito y picada	Mejillones
<p>Sofrito</p> <p>1 cebolla ½ pimiento verde ½ pimiento rojo 1 diente de ajo 2 tomates 1 c.c. pimentón dulce 1 c.c. pimentón picante Aceite oliva Sal</p> <ul style="list-style-type: none"> Pica la cebolla muy finamente Limpiamos el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras. Y después en daditos muy pequeños. Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la cebolla y los pimientos y rehógala a fuego medio hasta que estén tiernos. Añade el pimentón, remueve e incorpora el tomate TPM. Freímos unos minutos. <p>Picada</p> <p>1 diente de ajo pequeño 1 c.s. perejil picado 3 hebras azafrán 5 gr pan tostado 50 gr agua 1 c.s. aceite</p> <ul style="list-style-type: none"> Juntamos todos los ingredientes y trituramos. Reservamos. 	<p>1 kg de mejillones 4 c.s. vino blanco 1 c.s. brandy 50 ml fondo de pescado Sofrito Picada</p> <p><u>Paso 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En una cazuela añadimos el vino blanco y el brandy. Agregamos los mejillones limpios, tapamos y dejamos que se abran. En cuanto estén abiertos, los retiramos y colamos el líquido que haya soltado. Reservamos. <p><u>Paso 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En una sartén incorporamos el sofrito y calentamos. Añadimos el líquido de haber abierto los mejillones y dejamos evaporar el alcohol. Agregamos el fondo y la picada e integramos. Dejamos cocer y reducir hasta que obtengamos la textura deseada. Añadimos los mejillones y tapamos para cocer 1 minutos hasta que se calienten.

BIZCOCHO 1-2-3 RELLENO DE CREMA PASTELERA CON GANACHE DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

Crema pastelera / Ganache de chocolate	Bizcocho y montaje
<p>Crema pastelera 200 ml de leche 2 yemas de huevo 15 gr maicena 40 gr azúcar Canela en rama Limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponemos la leche, la canela y la piel de ½ limón en un cazo y llevamos a ebullición. • Sacamos del fuego, tapamos y dejamos infusionar 1 hora. Mejor de un día para otro. • En un bol, mezclamos las yemas, el azúcar y la maicena con ayuda de unas varillas sin que queden grumos. • Calentamos la leche infusionada y colada. • Cogemos un par de cucharadas y las mezclamos enérgicamente en la mezcla de las yemas. • Agregamos esta mezcla resultante en el cazo con el resto de leche y removemos constantemente con las varillas hasta que espese. • Traspasamos la crema a un plato y tapamos a contacto con papel film. • Una vez se haya entibado, la reservamos en la nevera. 	<p>Bizcocho 1 yogur natural (utilizaremos este envase como medida <i>yn</i>) 3 huevos ½ yn de aceite 2 yn de azúcar 3 yn de harina Ralladura de 1 limón 1 sobre de levadura</p> <p>1 c.s. de crocanti de almendras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precalentamos el horno a 170° arriba y abajo • Camisamos un molde redondo de unos 20 cm con mantequilla y harina. • En un bol grande mezclamos los huevos con el azúcar con unas varillas hasta que la mezcla sea blanquecina. • Agregamos poco a poco el aceite mientras seguimos batiendo. • Agregamos el yogurt natural y la ralladura de un limón. • Tamizamos la harina con la levadura en un bol aparte. • Vamos añadiendo poco a poco la mezcla de harina y levadura con movimientos envolventes con ayuda de una lengua.

Ganache de chocolate

200 gr chocolate negro 70%

155 gr nata para montar 35% m.g.

1 nuez de mantequilla

- Picamos el chocolate a trozos muy pequeños y los disponemos en un bol.
- En un cazo llevamos la nata a ebullición.
- Cuando hierva, la ponemos sobre el chocolate troceado y removemos hasta disolver completamente.
- Agregamos una nuez de mantequilla para que quede más brillante.

- Incorporamos la mezcla en el molde y dejamos reposar 5 minutos para que se asiente.
- Cocemos en el horno hasta que esté listo que será cuando introduzcamos un palillo y este salga limpio.
- Si vamos que se dora mucho por encima, podemos ponerle un poco de papel de aluminio.
- Enfriamos. Lo cortamos por la mitad y ponemos la crema pasteleraa en medio.
- Tapamos con la otra mitad del bizcocho y repartimos el ganache de chocolate por encima dejando que caiga irregularmente por los lados.
- Repartimos por encima la cucharada de crocanti de almendras.
- Reservamos en la nevera.

ARROZ CON LECHE

4 Personas

200 g de arroz de grano redondo
1 litro y medio de leche entera o semidesnatada
180 g de azúcar
3 ramitas de canela
3 o 4 trozos de cáscara de limón
25 g de mantequilla
Agua

Azúcar y canela molida para espolvorear

- En una cazuela pon a hervir medio litro de agua. Cuando hierva, echa el arroz y déjalo cocer a fuego medio unos 20 minutos. Escurre y reserva.
- En una cazuela antiadherente, pon a hervir la leche con la canela, la mantequilla y la cáscara de limón cortada muy fina.
- Cuando rompa a hervir, pasa la mitad de la leche a otra cazuela y reserva manteniéndola caliente a fuego muy suave con una ramita de canela y un trozo de cáscara de limón.
- En la primera cazuela, añade el arroz que has hervido y ve cociendo a fuego medio removiendo constantemente para que no se pegue.
- Cuando la leche vaya mermando, ve añadiendo en pequeñas cantidades la leche que habías reservado en la otra cazuela, repitiendo la operación hasta terminar con toda.
- Aproximadamente en una hora y media habrás conseguido que el arroz con leche quede como una crema.
- Deja enfriar y sirve espolvoreando por encima un poco de canela en polvo.