



5 RECETAS DE OTOÑO

@JOEL.GYMVIRTUALTEAM



CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES (3p)

- 900gr de calabaza
- 90gr de puerro
- 200gr de patata
- 90gr de zanahoria
- 90gr de cebolla
- 40ml de aceite de oliva
- 500ml de agua
- Nuez moscada y sal



ELABORACIÓN

1- Lo primero será preparar todas las verduras de nuestra crema de calabaza, es decir, pelarlas o quitarles las partes que no se usarán y trocearlas.

2- Ahora coge una cacerola mediana y añade 3 de las 4 cucharadas de aceite. Pon a calentar a fuego medio y luego añade todas las verduras y una cucharada pequeña de sal. Rehoga durante 10 minutos removiendo para que toda la verdura tome una pizca de color.

3- Pasados los 10 minutos añadimos el medio litro de agua y tapamos. Dejamos a fuego medio alto hasta que la calabaza esté blanda

4- Con una batidora haz un puré hasta que quede una crema bien fina. Si te gusta menos espesa añade un poco más de caldo y vuelve a pasar la batidora. Prueba de sal y si hace falta añade una poca más, pero no te pases

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

INGREDIENTES (4p)

- 400gr bacalao desmigado desalado
- 12 ud Pimiento del piquillo
- 250gr Cebolla
- 100gr Pimiento verde
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- sal



ELABORACIÓN

1- Colocar el bacalao en una cazuela con un poco de agua, darle un hervor y retirarlo. Desmenuzar el bacalao y reservar el agua. Picar finamente la cebolla, el pimiento verde y los ajos. Poner todo a pochar a fuego suave en una sartén con un chorro de aceite.

2- Cuando las hortalizas estén pochaditas añadir el bacalao bien escurrido y rehogar hasta que el pescado cambie de color. Retirar todo a un plato y reservar el juguello que ha quedado en la sartén. Rellenar los pimientos con esta farsa y colocarlos en una placa de horno, untarlos con aceite y hornearlos a 180 grados durante 20 minutos.

3- Para hacer la salsa: calentar en un cazo el caldo del bacalao reservado, dejar reducir un poco. Sazonar. Hacer una raya con la salsa en medio del plato y poner encima los pimientos asados. Pincelar los pimientos por encima con un chorrito de aceite y servir.

ENSALADA DE COL Y GRANADA

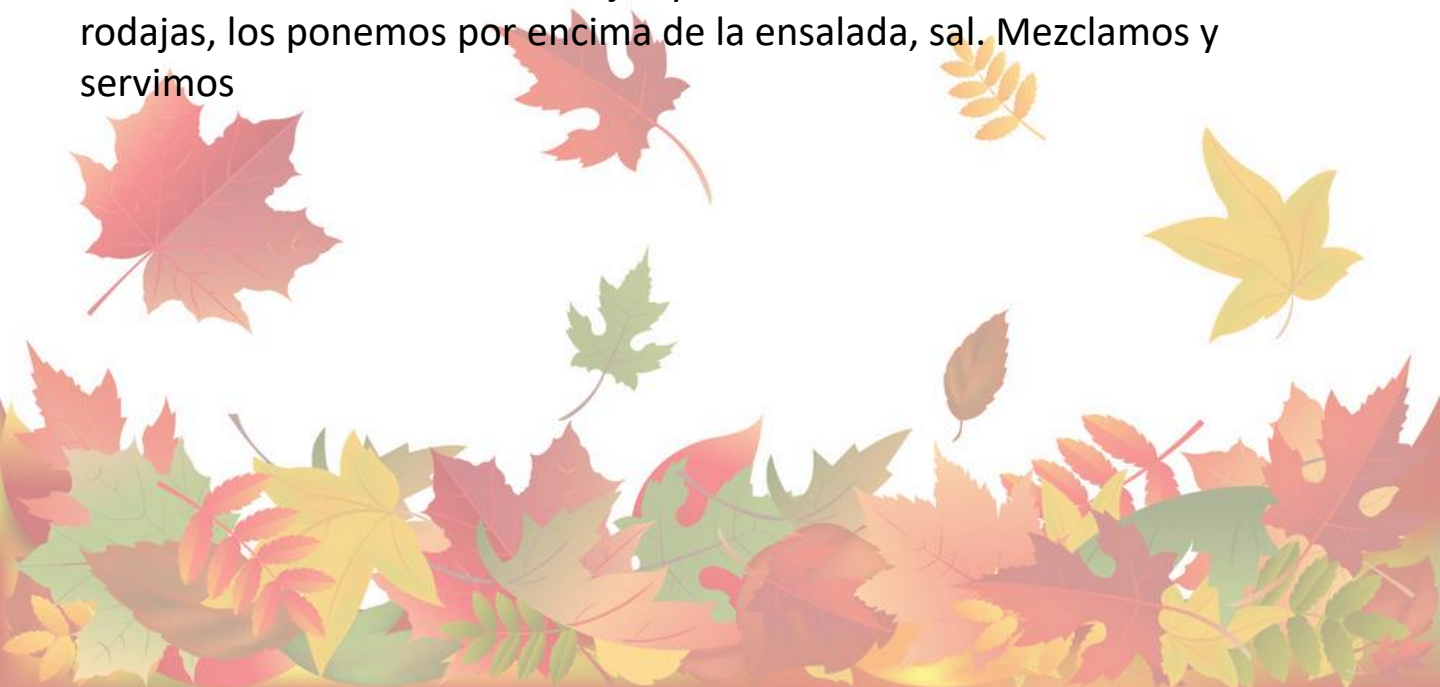
INGREDIENTES (4p)

- 150gr de col
- 200gr de granada
- 100gr de manzana
- 30gr de nueces
- 2 dientes de ajo
- 30gr de almendras
- 3cs de aceite de oliva virgen
- 1cs de vinagre
- Sal



ELABORACIÓN

- 1- Cortar la col en juliana fina. Lavar bien y escurrir.
- 2- Desgranar la granada y cortar la manzana en láminas
- 3- Mezclar la col, manzana, nueces y los granos de granada.
- 4- En una sartén doramos los ajos y las almendras cortados en rodajas, los ponemos por encima de la ensalada, sal. Mezclamos y servimos



POTAJE DE LENTEJAS

INGREDIENTES (4p)

- 500gr de lentejas
- 1 patata mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Aceite
- Sal
- 1 hoja de laurel
- Agua



ELABORACIÓN

- 1- Se ponen las lentejas en remojo la noche anterior.
- 2- Al día siguiente, se escurren y se ponen en una olla, cubiertas con agua fría.
- 3- Agregar La patata cortada a trocitos, la zanahoria entera; el pimiento, ajos, tomate y cebolla enteros, sal al gusto, la hoja de laurel y un chorrito de aceite.
- 4- Debe hervir aproximadamente media hora.
- 5- Cocer a fuego lento, removiendo para que no se peguen.
- 6- Tapar y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

BERENEJENAS RELLENAS DE CARNE

INGREDIENTES (4p)

- 2 berenjenas grandes
- 400gr de carne picada
- 1 cebolla grande
- 100gr de tomate triturado
- 150gr de queso rallado
- Aceite
- Sal
- pimienta



ELABORACIÓN

1- Lavar las berenjenas, cortarlas por la mitad y vaciarla con la ayuda de un cuchillo. Reservar la piel de la berenjena.

2- Cortar la cebolla en trocitos muy pequeños y ponerlos en una sartén con aceite. Llevarla al fuego para que se haga la cebolla.

3- Cuando la cebolla empiece a tener color, añadir los trocitos de la berenjena y remover.

4- Cuando la berenjena esté hecha, incorporar la carne poco a poco, y remover hasta que tenga color.

5- Rellenar las berenjenas con la mezcla de la carne, una a una

6- Y por ultimo, poner el queso rallado por encima de las berenjenas, y llevarlas en una fuente al horno (precalentado a 200 grados), por unos 20 minutos, para que se haga y se gratine