

Recetario de cocina

Noelia Sales Montes

10 de julio de 2014

Índice

1. Recetas básicas	9
1.1. Sofrito	9
1.2. Tomate frito casero	9
2. Trucos	11
2.1. Cómo desmoldar una tarta	11
2.2. Crema pastelera	11
2.3. Fumet de pescado	11
2.4. Hojaldre	12
2.5. Hojaldre rápido	13
2.6. Masa de pizza	13
2.7. Masa de wonton	14
2.8. Pasta choux	15
2.9. Tempura	15
2.10. Volovanes de hojaldre	16
3. Arroz	18
3.1. Arancini rellenos de mozzarella	18
3.2. Arroz con atún, gambas y verduras	19
3.3. Arroz con calamares y verduras	21
3.4. Arroz hindú	22
3.5. Arroz negro	23
3.6. Arroz relleno	24
3.7. Fideuá	25
3.8. Risotto ai funghi porcini e trufa	26
3.9. Tomates rellenos de arroz	28
4. Bocadillos y sandwiches	30
4.1. Barquitas rellenas de cuscus	30
4.2. Croque-monsieur	31
4.3. Magdalenas Croque-madame	31
4.4. Magdalenas Croque-madame a la española	33
5. Carnes	34
5.1. Albóndigas en salsa	34
5.2. Bolas de pollo y queso	35
5.3. Cerdo caramelizado con patatas deluxe	36
5.4. Chuletas de cordero con bechamel	37
5.5. Escalopines con mozzarella	38
5.6. Filetes rusos	39
5.7. Filetes rusos con queso	39
5.8. Flamenquines	40
5.9. Lomo de cerdo adobado	41
5.10. Lomo de cerdo al horno con salsa de cerezas	42
5.11. Magras con tomate	44
5.12. Medallones crujientes de pollo, queso y sobrasada	45
5.13. Muslos de pollo a la cerveza	46

5.14. Pechugas de pollo asadas	47
5.15. Pimientos rellenos de carne	48
5.16. Pollo a la naranja	49
5.17. Pollo al chilindrón	50
5.18. Pollo al curry	51
5.19. Pollo al vino	51
5.20. Pollo crujiente con queso	52
5.21. Pollo en pepitoria	53
5.22. Roast beef	54
5.23. Rollitos de pollo superapañaos	55
5.24. Solomillo de cerdo al vino tinto	56
5.25. Solomillo de ternera albardado	57
5.26. Soufflé de lacón y queso	59
5.27. Tallarines al vino tinto con ensalada de pollo y vinagreta de chocolate	60
5.28. Ternera “enrollada”	61
6. Croquetas	64
6.1. Croquetas de gambas	64
6.2. Croquetas de jamón	65
6.3. Croquetas de puchero	65
6.4. Falafel con salsa de yogur	66
7. Ensaladas	68
7.1. Ensalada alemana	68
7.2. Ensalada César	68
7.3. Ensalada de aguacate con patata y cebolla asada	69
7.4. Ensalada de arroz	71
7.5. Ensalada de calabacines con queso fresco y albahaca	72
7.6. Ensalada de cuscús de ahumados con mango	72
7.7. Ensalada de escarola y salmón ahumado	73
7.8. Ensalada de gulas	74
7.9. Ensalada de judías verdes y bonito	75
7.10. Ensalada de mejillones en escabeche	77
7.11. Ensalada de pollo con salsa de romero	78
7.12. Huevos de fraile	78
7.13. Milhojas de tomate, patata y cebolla caramelizada	79
7.14. Moje	80
8. Empanadas y hojaldres	82
8.1. Empanada de jamón, queso y dátiles	82
8.2. Empanadas individuales de hojaldre rellenas de ternera	82
8.3. Panizas	84
8.4. Socca de chile y romero	84
8.5. Trenza de hojaldre rellena de puerro y salmón	86
9. Huevos y tortillas	86
9.1. Charlota de tortilla rellena	86
9.2. Huevos rellenos de aguacate	88
9.3. Tamagoyaki	89

9.4. Tortilla de patatas gratinada	90
9.5. Tortilla guisada	90
10. Mariscos	92
10.1. Aguacate con gambas	92
10.2. Bocados de calabacín y mejillones	92
10.3. Calamares en salsa americana	94
10.4. Cromesquis de espinacas y gambas	95
10.5. Ensaladilla de pulpo	97
10.6. Gambas con gabardina	98
10.7. Langostinos al whisky	99
10.8. Mejillones en escabeche	99
10.9. Mejillones en salsa	100
10.10Pincho de langostinos	101
10.11Tallarines de surimi	102
10.12Tarta de langostinos	103
11. Pasta	105
11.1. Canelones de espinacas y ricotta	105
11.2. Canelones de pollo	106
11.3. Canelones de salchicha y ricotta	106
11.4. Gnocchi al pomodoro	108
11.5. Lasaña de calabacín y gambas	109
11.6. Lasaña de carne a la boloñesa	110
11.7. Lasaña de carne de puchero	111
11.8. Lasaña de langostinos al pesto	112
11.9. Lasaña de verduras y pavo	113
11.10Lasaña vegetal sin bechamel	115
11.11Macarrones con queso glamurosos	116
11.12Pasta con champiñones	118
11.13Pasta con salmón y queso fresco	119
11.14Souvlaki y pan de pita con tzatziki	120
11.15Spaghetti carbonara	122
11.16Spätzle	123
11.17Tallarines chinos con pollo	124
11.18Tagliatelle con setas	124
12. Patatas	126
12.1. Bacon cheese fries	126
12.2. Bolas de puré de patatas	126
12.3. Cuajado de patatas	127
12.4. Gratinado de patatas con jamón y queso	127
12.5. Patatas a lo pobre	128
12.6. Patatas al ajopollo	129
12.7. Patatas asadas con salsa tártara	130
12.8. Patatas bravas	130
12.9. Patatas con chile y queso	132
12.10Patatas con setas y chistorra	133

12.11Patatas rellenas al horno	134
12.12Patatas Torner	134
13.Patés	136
13.1. Pasta de atún	136
13.2. Paté de cabracho	136
13.3. Paté de queso y nueces	137
13.4. Paté de salmón	137
13.5. Paté de sardinillas	138
14.Pizzas	139
14.1. Espirales de bacon y queso	139
14.2. Pizza con scamorza, patata y romero	140
14.3. Pizza de carne picada con huevo	141
14.4. Pizza hojaldrada de verduras y pollo	142
15.Pescados	144
15.1. Bacalao confitado al baño maría con puré de coliflor	144
15.2. Bacalao confitado con salsa verde	145
15.3. Bonito con pisto	146
15.4. Bonito frito al horno	147
15.5. Boquerones en vinagre	147
15.6. Brochetas de rape y gambas con arroz	148
15.7. Lubina en salsa	149
15.8. Merluza a la gallega	150
15.9. Merluza al Jerez	151
15.10Merluza casera	153
15.11Merluza en salsa verde	154
15.12Merluza rebozada con fritada de pimientos	155
15.13Pastel de atún	156
15.14Popietas de gallo con salsa de gambas	156
15.15Rape a la americana	158
15.16Sardinas frescué	160
15.17Tartar de salmón con aguacate	161
15.18Trenzas de pasta con rape y gambones	162
16.Potajes	164
16.1. Callos	164
16.2. Fubes con almejas	164
16.3. Olla gitana	165
16.4. Potaje de vigilia	166
17.Sopas y cremas	168
17.1. Acquacotta	168
17.2. Crema de calabaza	168
17.3. Crema de calabacín y guisantes	169
17.4. Crema de guisantes	170
17.5. Crema de lentejas	171
17.6. Crema de puerros	172

17.7. Crema de salmón	173
17.8. Crema de zanahorias	174
17.9. Crema perfecta	174
17.10. Crema fría de bonito, aguacate y melocotón	176
17.11. Gazpacho	177
17.12. Salmorejo	178
17.13. Sopa agrípicante	179
17.14. Sopa castellana	179
17.15. Sopa castellana versión ligera	180
17.16. Sopa fría de tomate	181
17.17. Vichyssoise	182
18. Quesos	184
18.1. Dip de queso, espinacas y patatas	184
18.2. Fondue de queso	184
18.3. Pan relleno de queso	186
18.4. Parmentier de queso azul con espárragos	187
18.5. Piruletas de parmesano	187
19. Tostas, canapés y volovanes	189
19.1. Canapés agrí dulces	189
19.2. Tosta de huevos revueltos con Jamón	189
19.3. Tosta de queso fresco con cebolla caramelizada	190
19.4. Volovanes de hojaldre rellenos de pisto	191
20. Verduras	192
20.1. Alcachofas con pulpo	192
20.2. Alcachofas rellenas de salmón	192
20.3. Asadillo de pimientos	194
20.4. Bricks de champiñón con salsa de queso	194
20.5. Champiñones a la crema	195
20.6. Champiñones en salsa	196
20.7. Crumble de fritada de pimientos	197
20.8. Endivias con queso azul y nueces	198
20.9. Espárragos con salsa de cebolla y avellanas	198
20.10. Espárragos rellenos	199
20.11. Espárragos trigueros con panceta ibérica y bechamel de Idiazabal	201
20.12. Espárragos verdes con salmón al horno	202
20.13. Espinacas a la crema	202
20.14. Gougère de verduras	203
20.15. Gratinado de espinacas y gambas	205
20.16. Macarons de gazpacho	206
20.17. Menestra con crema de judías y taquitos de jamón	209
20.18. Musaka	211
20.19. Pakoras	212
20.20. Palitos de berenjena con miel	213
20.21. Pastel de acelga roja, patatas y huevos de codorniz	213
20.22. Patatas a la riojana	214

20.23Pionono de calabacín	215
20.24Pipirrana	217
20.25Pisto	217
20.26Porrusalda	219
20.27Porrusalda con picatostes, huevas y aceite de albahaca	219
20.28Quiche de puerros	221
20.29Rollitos de berenjena	221
20.30Tallarines al pesto de calabacín sobre carpaccio de carabinero	222
20.31Tomate asado	223
21.Salsas	224
21.1. Aceite picante	224
21.2. Mayonesa	224
21.3. Mojo picón	225
21.4. Salsa Alfredo	225
21.5. Salsa bearnesa	226
21.6. Salsa bechamel	226
21.7. Salsa César	227
21.8. Salsa de cabrales	227
21.9. Salsa de churrasco	228
21.10Salsa de romero	228
21.11Salsa de yogur	228
21.12Salsa de tomate	229
21.13Salsa holandesa	229
21.14Salsa ligera de mostaza	230
21.15Salsa para espárragos	230
21.16Salsa Ranch	231
21.17Salsa riojana	232
21.18Salsa rosa exprés	233
21.19Salsa tártara	233
21.20Salsa velouté	234
21.21Tzatziki	234
21.22Vinagreta básica	234
21.23Vinagreta de miel y mostaza	234
22.Postres	236
22.1. Azucarillos de caramelo	236
22.2. Bizcocho de chocolate	236
22.3. Bizcocho de chocolate con cobertura	237
22.4. Bizcocho de chocolate y coco	238
22.5. Bizcocho de plátano	239
22.6. Bizcocho de yogur	240
22.7. Brownie After Eight	241
22.8. Brownies de almendras con chocolate a la canela	242
22.9. Bundt cake de naranja	244
22.10Chocolate a la taza	245
22.11Cookies americanas	245
22.12Coquitos	246

22.13 Coulant de chocolate	247
22.14 Crumble de fresas	248
22.15 Cuencos de chocolate (usando globos)	248
22.16 Delicia de tres chocolates	248
22.17 Flan de chocolate blanco	250
22.18 Flan de coco	250
22.19 Flan de galletas	251
22.20 Galletas de chocolate sin huevo	251
22.21 Galletas de turron	252
22.22 Helado “falso” de chocolate	254
22.23 Layer cake	254
22.24 Macarons de avellana	256
22.25 Macarons de chocolate	259
22.26 Macarons de pistacho	262
22.27 Masa quebrada de almendra para tartas	265
22.28 Mousse de chocolate	266
22.29 Mousse de chocolate blanco con fresas	267
22.30 Mousse helado de naranja	267
22.31 Pastel de mousse de chocolate	268
22.32 Sakuskiyas	269
22.33 Tarta de chocolate con frosting de Nutella	271
22.34 Tarta de chocolate y fresas	272
22.35 Tarta de chocolate y galletas	274
22.36 Tarta de Santiago	276
22.37 Tarta de zanahorias y coco	277
22.38 Tarta helada al whisky	279
22.39 Tarta Huesitos	282
22.40 Tarta Sacher en vasitos	283
22.41 Tarta Stradivarius	285
22.42 Tarta tres chocolates	286
22.43 Torta de chocolate	288
22.44 Tocino de cielo	289
22.45 Triángulos de chocolate y caramelo	289
22.46 Turrón de chocolate	290
22.47 Vasitos de crema de chocolate exprés	290

23. Recetas de la abuela	292
23.1. Arroz con habichuelas	292
23.2. Arroz con pollo	292
23.3. Carne asada	292
23.4. Empanada	292
23.5. Lentejas	293
23.6. Pescado al horno	293
23.7. Pollo al ajillo	293
23.8. Salsa de churrasco	294
23.9. Salsa de tomate	294
23.10 Tarta de manzana	294
23.11 Tarta de queso	294

1. Recetas básicas

1.1. Sofrito

1.1.1. Ingredientes

- 1 decilitro de aceite de oliva
- 7 dientes de ajo
- 600 gramos de cebolla
- 600 gramos de tomate
- Sal

1.1.2. Preparación

1. Picamos ajo y lo añadimos a una sartén con aceite previamente calentado.
2. Después le incorporamos cebolla picada y doramos. Salamos y tapamos la cazuela, dejándola a fuego lento.
3. Escaldamos el tomate durante unos 8 segundos, lo ponemos en agua fría y lo pelamos antes de cortarlo y retirarle las semillas.
4. Añadimos el tomate al sofrito, lo tapamos y dejamos una cocción de 90 minutos.

1.2. Tomate frito casero

1.2.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/10/tomate-frito-casero/>

1.2.2. Ingredientes

- 2 kilos de tomate pera natural
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de las de café no muy llena de sal
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1.2.3. Preparación

1. Poner agua a hervir en un cazo. Hacer un corte superficial en forma de cruz en el culo de los tomates y pasarlo 20 segundos por el agua hirviendo. Refrescarlos en un bol con agua fría y pelarlos.
2. Trocearlos y triturarlos con la batidora, pero no mucho: si quedan pequeños trocitos le darán una textura interesante.

3. Poner una sartén con el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente, retirarlo del fuego. Cuando pierda un poco de temperatura, echar el tomate, la sal y la mitad del azúcar, y ponerle una tapa que tenga orificios de salida de vapor —es necesaria para que al principio no salte el tomate—. Volver a ponerlo a fuego medio y remover cada 10 minutos con una cuchara de madera.
4. Cuando pasen 25 minutos y vaya espesando poco a poco, podremos quitar la tapa. Añadir el resto del azúcar. Aproximadamente el tomate estará hecho en 45 o 50 minutos —depende de los tomates—.
5. Probar y rectificar de sal o azúcar si hace falta y tenerlo un par de minutos más.

1.2.4. Consejos

- ¿Cuánto jugo tiene que llevar el tomate para ponerlo a freír?
 - Si es tomate pera, el que suelta el propio tomate.
 - Si es de otras variedades, coger un vaso del jugo que desprende al trocearlo en el cuenco en el que lo vamos a triturar y retirarlo. Normalmente el caldo que va soltando cubre casi las tres cuartas partes del tomate, cuando se trata de variedades de tomate muy jugoso; al triturarlo soltará aún más, tardará demasiado en hacerse y no quedará espeso.
 - Si es comprado envasado entero y pelado, desechar el jugo: solamente con el que sueltan al triturarlos es suficiente.
 - Si es comprado envasado triturado para freír, como ya viene triturado, es lo que hay, y lo suelen tener bien proporcionado. A veces varía tanto el espesor en las marcas que pienso si alguno llevará espesante para que se haga antes en casa y nos quedemos tan contentos.
- Se puede congelar perfectamente. Preferiblemente descongelarlo en el frigorífico.
- Al principio hay que ponerlo a fuego medio-alto, por ejemplo, en una vitrocerámica, en el 7, pero luego, conforme va evaporando líquido hay que bajarlo al 3 o 4 porque es muy fácil que el tomate se quemé un poco al final, cuando esté ya hecho.

2. Trucos

2.1. Cómo desmoldar una tarta

1. Engrasar la base y las paredes del molde.
2. Cortar dos tiras anchas de papel de hornear y ponerlas sobre la base del molde en forma de cruz, de tal manera que sobresalgan por los bordes.
3. Poner otro poco de mantequilla por encima de las tiras del papel.
4. Colocar con delicadeza la masa quebrada o el hojaldre en el molde y proceder como te indique la receta.
5. Una vez horneada la tarta, y en cuanto enfríe un poco para poderla manipular, tirar hacia arriba de las tiras de papel de hornear y depositarla con cuidado sobre una rejilla.

2.2. Crema pastelera

2.2.1. Ingredientes

- 250 mililitros leche
- 2 huevos medianos enteros medianos
- 60 gramos de azúcar
- 20 gramos de Maicena
- 1 vaina de vainilla

2.2.2. Preparación tradicional

1. Poner en un vaso de la batidora todos los ingredientes menos la vainilla. Batirlos bien con la batidora de varillas.
2. Abrir la vaina de vainilla por la mitad y raspar con la punta del cuchillo el interior de la misma. Echarlo al bol y mezclar.
3. Echar el contenido del mismo en un cazo y poner a fuego medio sin dejar de remover con unas varillas hasta que espese. Como mucho tarda un par de minutos.
4. Quitar del fuego y pasarla a un cuenco. En cuanto esté templada, poner un plástico tocando la superficie de la crema para que no cree costra. Meter en el frigorífico hasta su uso.

2.3. Fumet de pescado

Para hacer un buen fumet de pescado, solo hay que coger unos huesos de rape, o las espinas y las cabezas de una pescadilla, o morralla que venden expresamente para estos menesteres, unas verduras que tengamos por casa, puerro, perejil y una zanahoria, y dejar cocer un rato en agua con un poco de sal, desespumando de vez en cuando. Luego se cuela, y se puede congelar, en espera de que unos calamares con su tinta aparezcan en nuestra vida.

2.4. Hojaldre

2.4.1. Ingredientes

- 500 gramos de harina de fuerza
- 250 gramos de agua a temperatura ambiente
- 60 gramos de mantequilla fundida
- 12 gramos de sal
- 350 gramos mantequilla en bloque

2.4.2. Preparación

1. Hacer un plastón (así es como se le llama a la masa cuando vamos a hacer hojaldre): poner la harina en la mesa de trabajo. Hacer un hueco en el centro. Meter en el hueco el agua, la sal y la mantequilla fundida. Incorporar hacia dentro la harina poco a poco hasta formar una bola. No trabajar demasiado.
2. Marcar una cruz profunda con un cuchillo.
3. Meter al frigorífico de media hora a dos horas.
4. Sacar la masa de la nevera y extenderla con el rodillo en forma de cruz, dejando un poco más de masa en el centro.
5. Utilizar una mantequilla en bloque y si es necesario le daremos unos cuantos golpes para conseguir que quede con forma de prisma rectangular bajo. Para ello hay que sacarla veinte minutos antes del frigorífico.
6. A continuación, envolver la mantequilla con los brazos de la cruz, como si de un paquete se tratase.
7. Retirar el exceso de harina con una brocha.
8. Golpear el paquete repetidamente, dando unos toques con el rodillo.
9. En cuanto se pueda, empezar a extenderlo con el rodillo en una sola dirección, hasta conseguir un rectángulo.
10. Doblar en tres partes. Primero la más alejada de nosotros y luego la más cercana.
11. Lo giramos 90º y volvemos a estirar y doblarlo en 3 partes. Con ello se completan dos vueltas.
12. Meter el cuadrado en la nevera 20 minutos.
13. Volvemos a estirarlo y doblarlo otras dos veces. Con ello se completan cuatro vueltas.
14. Meter el cuadrado en la nevera 20 minutos.
15. Volvemos a estirarlo y doblarlo otras dos veces. Con ello se completan seis vueltas.

2.5. Hojaldre rápido

2.5.1. Ingredientes

- 200 gramos de mantequilla congelada en trozos pequeños
- 200 gramos de harina
- 90 gramos de agua helada (o 40 de agua y 50 vino blanco muy frío)
- 5 gramos de sal

2.5.2. Preparación tradicional

1. Poner la harina y la sal en un cuenco, y echar los trozos de mantequilla congelada por encima. Echar el agua —o el agua y el vino— y mezclar con una espátula o una rasqueta.
2. Hacer una bola aplanada sin manosear mucho la masa. Realizar unos cortes en forma de rejilla en la superficie. Envolver en plástico transparente y meter en el frigorífico 1 hora.
3. Sacar del frigorífico, quitar el plástico y poner la masa encima de la encimera espolvoreada con un poco de harina.
4. Estirar con el rodillo hasta formar un rectángulo de 1 cm de espesor.
5. Doblar en tres partes. Doblamos la parte de abajo hacia arriba y la de arriba hacia abajo.
6. Lo giramos 90° en el sentido de las agujas del reloj.
7. Repetir el proceso extendiendo otra vez la masa hasta formar un rectángulo y haciendo los dobleces. Es nuestra segunda vuelta.
8. Meter en el frigorífico envuelta en plástico transparente durante media hora. Repetir una vez más el proceso, para completar la tercera y la cuarta vuelta. Meter en el frigorífico de nuevo de veinte minutos a media hora.
9. Repetir el proceso las 2 últimas veces para conseguir la quinta y la sexta vuelta. Sólo queda meterla de nuevo en el frigorífico 1 hora para que esté lista para usar.

2.6. Masa de pizza

2.6.1. Ingredientes

- 1 kilo de harina de trigo de fuerza
- Medio litro de agua templada
- 25 gramos de sal (a partir de esta medida, si te gusta un poco más salada, incrementa la medida)
- 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 25 gramos de levadura fresca de panadero o 8 g de levadura liofilizada de panadero

2.6.2. Preparación

1. En un bol grande introducimos parte de la harina de trigo. Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa.
2. Con una cuchara hacemos un hoyo en el centro del bol y echamos la levadura disuelta en el agua.
3. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
4. Añadimos el aceite de oliva virgen extra y la sal (es importante que la sal y la levadura no entren en contacto directo para no tener problemas en el proceso de fermentación). Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa, por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
5. Preparamos la zona donde vamos a amasar. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos. Es muy importante el refinado de la masa para que quede más elástica y suba mejor. Para refinarla estirar la masa como un churro y retorcerla en espiral varias veces. Al final volvemos a juntar y amasar de nuevo durante unos diez minutos. Este es el truco que hace que la masa sea increíble.
6. Después de esos 10 minutos, podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. La medida de harina correcta es hasta que la harina no se pegue a las manos, pero tampoco se debe de abusar.
7. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él. Tapamos el bol con un trapo de algodón de unos 45 minutos a 1 hora. Para saber el tiempo que se debe dejar levar la masa, utiliza el siguiente truco: si la apretamos con un dedo y la masa vuelve a su posición original estará lista para preparar.

2.7. Masa de wonton

2.7.1. Ingredientes

- 1 huevo
- 150 gramos de harina
- Agua
- Sal

2.7.2. Preparación

1. Colamos sobre la mesa la harina, a la que añadiremos un huevo y agua.
2. Trabajar amasándola con cuidado. Añadir la sal uniformemente.
3. Cuando esté lista dejarla reposar.
4. Cortar en pequeños cuadrados que usaremos fritos o hervidos.

2.8. Pasta choux

2.8.1. Ingredientes

- 130 gramos de agua
- 120 gramos de leche
- 100 gramos de mantequilla
- 1 pellizco de sal
- 5 gramos de azúcar
- 160 gramos de harina de repostería
- 4 huevos medianos

2.8.2. Preparación tradicional

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Pesar la harina, tamizar y reservar.
3. Poner en un cazo antiadherente la leche, el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar. Remover con unas varillas a fuego medio hasta que esté todo bien integrado.
4. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y añadir la harina de golpe. Remover con unas varillas –mejor electricas– y ponerlo a fuego medio para que cueza un poco, lo justo para que se integre bien. Cuando asoma la grasa de la mantequilla, está listo.
5. Retirar del fuego y añadir uno a uno los huevos, removiendo constantemente con las varillas. No añadir el siguiente hasta que no esté bien integrado.
6. Verter la pasta en una manga pastelera de boquilla rizada grande.
7. Sobre papel de hornear disponer porciones separadas unas de otras, y hornear unos 30 minutos.
8. Sacar a una rejilla cuando estén horneados.

2.9. Tempura

2.9.1. Ingredientes

- 2 yemas de huevo
- Agua (puede ser agua con gas o cerveza)
- Harina (tamizada, puede ser harina normal y maicena a partes iguales)
- Licor de arroz (opcional)

2.9.2. Preparación

1. Se rompen las yemas de huevo con unos palillos, y se vierten en un vaso de agua casi helada. De esta manera, se formará una crema poco uniforme.
2. Se agrega la misma medida de harina que de agua y un toque de licor de arroz, si se cuenta con él. Se mezcla todo, pero sin remover mucho.
3. En cuanto tenga cierta consistencia se pone a punto de sal (también se puede utilizar ralladura de limón o un poco de ajo y perejil picado).

2.9.3. Notas

- El hecho de que no sea necesario remover en exceso tiene una explicación: evitar que la masa coja "liga", es decir, quede elástica. Si se utiliza una masa así para rebozar un alimento, al freírla encogerá y dejará zonas sin cobertura. Sin remover demasiado, se obtendrá una masa con pequeños grumos (no importa).
- Lo importante en este punto es prever con qué salsa se acompañará la tempura en la mesa. Si se utiliza una salsa de soja, que es muy salada, no se pondrá sal a la tempura para evitar excesos.

2.10. Volovanes de hojaldre

2.10.1. Información

- Fuente: <http://javirecetas.hola.com/volovanes-recetas-paso-a-paso/>

2.10.2. Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre
- 1 huevo
- Unos 100 gramos de garbanzos para prensar la masa
- 2 cortapastas de distinto diámetro

2.10.3. Preparación

1. Extiende la masa de hojaldre y corta 12 círculos con el cortapastas grande. Retira la masa sobrante y con el cortapastas pequeño corta en el centro de 8 de los 12 círculos (fíjate en la fotografía). Te quedarán 4 círculos y 8 anillos. Los círculos pequeños que sobran puedes hornearlos y usarlos como aperitivo de hojaldre con algún relleno.
2. Pinta con huevo batido la periferia (el borde) de los 4 círculos que hemos dejado sin cortar y ponemos sobre él un anillo de masa. Pintamos sobre el anillo recién puesto y colocamos el segundo anillo. Si queremos podemos volver a pintar con huevo este segundo anillo para que los volovanes cojan un color dorado en el horno.
3. Pinchamos la base de los volovanes para que no crezcan (pero no toques los anillos) y colocamos unos garbanzos (o cualquier otra legumbre) en el centro para asegurarnos de que no crecerá el hojaldre por el centro.

4. Introducimos en el horno precalentado a 200 grados y los dejamos 15 minutos. Después dejamos enfriar, quitamos los garbanzos y listo.

3. Arroz

3.1. Arancini rellenos de mozzarella

3.1.1. Información

- Fuente: <http://www.mis-recetas.org/recetas/show/33116-arancini-rellenos-de-mozzarella>



Figura 1: Arancini



Figura 2: Arancini abierto

3.1.2. Ingredientes

- Risotto sobrante de otra receta
- Mozzarella fresca
- Harina
- Huevo
- Pan rallado

3.1.3. Preparación

1. Preparar un risotto o utilizar uno sobrante del día anterior.
2. Coger un poco de risotto, insertar un trozo de mozzarella y darle forma de bola.
3. Empanar la bola resultante con harina, huevo y pan rallado.
4. Freír con aceite bien caliente hasta que estén doradas por fuera (no hace falta que se cocine, porque el risotto ya está hecho, así que no se tarda mucho).

3.2. Arroz con atún, gambas y verduras

3.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/04/arroz-con-atun-gambas-y-verduras-en-sarten/>

3.2.2. Ingredientes

- 350 gramos de arroz de Calasparra
- 350 gramos de atún sin piel ni espina central
- 300 gramos de gambas
- 8 mejillones
- 100 gramos de judías verdes
- 6 alcachofas
- Un cuarto de pimiento rojo
- Un cuarto de pimiento verde
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla pequeña
- 1 tomate hermoso y maduro
- Sal
- 1 litro de fumet de pescado

3.2.3. Para hacer el fumet

- Un litro y cuarto de agua
- La parte verde de un puerro
- Media cebolla
- 1 zanahoria
- Un poco de perejil
- La cabeza y la espina central de una pescadilla
- Las cabezas de las gambas que vamos a utilizar
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

3.2.4. Preparación del fumet

1. Pelar las gambas. Reservar las gambas peladas para el arroz; para el fumet se usan las cabezas.
2. Poner a calentar el aceite en una cazuela. Cuando esté caliente, sofreír la cabeza y la espina central de la pescadilla y las cabezas de las gambas.
3. Añadir el agua, las verduras y la sal.
4. Poner a fuego fuerte. Desespumar los primeros 5 minutos. Luego bajar a fuego medio y dejar otros 15 minutos.
5. Colar el caldo, y reservarlo.

3.2.5. Preparación del arroz

1. Picar el ajo y la cebolla en trocitos muy pequeños. Picar los pimientos en trozos. Pelar el tomate y rallarlo o trocearlo muy menudo.
2. Poner la cazuela al fuego y echar el aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente, añadir el ajo y la cebolla y los pimientos, y dejar que se sofrián a fuego no muy fuerte. Cuando la cebolla empiece a ponerse transparente, añadir el tomate y una pizca de sal. Dejar unos minutos hasta que esté bien sofrito.
3. Trocear las judías verdes. Limpiar las alcachofas, dejando sólo los corazones. Partirlos en 4 trozos cada una. Añadir las judías verdes y las alcachofas al sofrito. Dejar un par de minutos, dándoles vueltas. Cocer los mejillones durante 5 minutos en un cazo con un poco de agua y sal, quitar la concha y reservar el mejillón.
4. Trocear el atún en dados y ponerle una pizca de sal. Añadirlo a la cazuela. Dejar un par de minutos que se haga.
5. Añadir el arroz, y darle vueltas mientras se va sofriendo.
6. Echar el fumet, que deberá estar caliente. Si está hecho con antelación, se pone a calentar en otro fuego mientras se hace el sofrito.

7. Remover el arroz para que quede en todos los sitios por igual. Ya no se tocará más el arroz con la cuchara.
8. Poner 8 minutos a fuego fuerte.
9. Pasado este tiempo incorporar las gambas y los mejillones. Bajar el fuego y mantener otros 8 o 10 minutos. Retirar del fuego y tapar 5 minutos con un papel apto para horno.

3.3. Arroz con calamares y verduras

3.3.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfrritos.es/2012/01/arroz-con-calamares-y-verduras/>

3.3.2. Ingredientes

- 300 gramos de calamares tiernos
- 100 gramos de guisantes
- 150 gramos de judías verdes
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tomates hermosos y maduros
- 10 corazones de alcachofas
- Medio pimiento rojo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 400 gramos de arroz bomba
- 1200 gramos de fumet de pescado
- Sal

3.3.3. Preparación

1. Limpiar los calamares y trocearlos y secarlos bien con un papel de cocina.
2. Trocear el ajo y la cebolla, en trozos muy pequeños.
3. Pelar y trocear el tomate, también en trozos pequeños.
4. Cortar los corazones de alcachofas en cuartos, y trocear las judías verdes.
5. Picar el pimiento rojo muy fino.
6. Poner la cazuela al fuego con el aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente sofreír la cebolla.

7. Pasados unos minutos añadir el ajo, y a continuación el tomate. Poner un poco de sal cuando esté frito, añadir el pimiento y el resto de las verduras y dejar freír unos minutos.
8. Incorporar los calamares, y dejar que se sofrián también un poco.
9. Añadir el arroz, y dar vueltas unos minutos.
10. Incorporar el fumet caliente.
11. Poner el fuego fuerte 10 minutos, y después bajar el fuego, y dejar otros 5 minutos. Quitarlo y dejar reposar unos minutos.

3.4. Arroz hindú

3.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/arroz-hindu>



Figura 3: Arroz hindú

3.4.2. Ingredientes

- 100 gramos de arroz basmati
- 200 gramos de nueces troceadas
- 1 trozo de jengibre
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 4 clavos
- 1 guindilla verde
- 1 cucharada de cilantro
- 1 limón en zumo

- 150 gramos de coco rallado
- 100 gramos de mantequilla
- 8 hebras de azafrán

3.4.3. Preparación

1. Dejamos en remojo el azafrán en un bol con un poco de agua.
2. Ponemos a cocer el arroz en abundante agua hirviendo durante doce minutos. Pasado el tiempo, escurrimos y reservamos.
3. En una cazuela con mantequilla, salteamos nueces, el jengibre picado, la mostaza, los clavos, la guindilla picada, el arroz, el cilantro, el zumo de limón, el coco rallado, un poco de agua y el azafrán que se habrá dejado en remojo con agua.
4. Mezclamos el arroz con todos los ingredientes anteriores, ponemos una pizca de sal y seguimos cocinando hasta que se seque.

3.5. Arroz negro

3.5.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/06/arroz-negro/>

3.5.2. Ingredientes

- 300 gramos de arroz
- 4 calamares hermosos y muy tiernos
- 1 cebolla pequeña tierna
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 750 mililitros de fumet de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 2 bolsas de tinta de calamar

3.5.3. Ingredientes para el falso alioli

- 200 mililitros de mayonesa casera
- Una pizca de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo

3.5.4. Preparación

1. Limpiar los calamares, cortarlos en tiras, y partir los tentáculos por la mitad si son muy grandes.
2. Poner las tintas con el poco de caldo de pescado en la batidora y batirlo. Si la tinta es natural, me gusta exprimirla poniendo las bolsas en un colador, y con unos granos de sal gorda, aplastarlas hasta que suelten toda la tinta. Lo de la batidora es para que tinta y caldo se integren bien.
3. Echar el aceite en vuestra paellera o cazuela. Picar la cebolla y los dientes de ajo, y rehogar unos minutos. Pelar el tomate y rallarlo e incorporarlo al sofrito. Dejar que se haga.
4. Poner un poco de sal. Añadir los calamares y rehogar.
5. Incorporar el arroz, y rehogar de nuevo.
6. Añadir el caldo, rectificar de sal, y dejar cocer a fuego fuerte unos 7 minutos, y el resto, hasta unos 15, a fuego medio —puede que lo tengáis que dejar 5 minutos más—. Lo que siempre hemos dicho: cada fuego y cada cazuela es un mundo. Id viendo los tiempos de cocción hasta que los conozcáis. Dejar reposar unos minutos antes de servir.
7. Para hacer el falso alioli, machacar bien en un mortero el diente de ajo, añadirle un chorreoncito de aceite, darle vueltas y añadir la mayonesa. Integrar todo bien, y ya lo tenemos listo. Servir en una salsera para acompañar nuestro arroz.

3.6. Arroz relleno

3.6.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/10/arroz-de-pals-relleno/>

3.6.2. Ingredientes para dos personas

- 2 vasos pequeños de arroz
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- Medio vaso de tomate frito casero
- 4 rodajas de un embutido de la zona
- Una loncha gordita de jamón de york
- 250 gramos de carne picada de ternera
- 6 olivas negras sin hueso
- 2 huevos
- Queso rallado
- Agua

- Aceite oliva virgen extra
- Sal
- Orégano
- Pimienta
- 1 vaso de vino tinto

3.6.3. Preparación

1. En una cacerola poner 3 vasos y medio de agua (de la medida de arroz) y uno y medio de vino y un poco de sal. Cuando hierva, echar el arroz. A este plato le va más bien dejarlo al punto, que no se nos pase. Escurrir en un colador, sin pasar por agua.
2. En una sartén poner dos cucharas de aceite de oliva virgen extra, pochar lentamente la cebolla y el ajo picados, añadir la carne picada salpimentada, y cuando esté en su punto añadir el jamón de york y el embutido cortados en dados, las aceitunas cortadas por la mitad y el tomate frito. Poner el orégano que nos guste y probar por si hace falta rectificar.
3. Cocer los huevos. Cuando estén, pasarlos por agua fría, pelarlos y partirlos en rodajas.

3.6.4. Montaje del plato

1. Poner una capa de arroz, otra de relleno, las rodajas de huevo, otra capa de arroz y coronar con un poco de queso rallado, y al horno a gratinar.

3.6.5. Notas

Hay que tener la precaución de apretar adecuadamente las diferentes capas de condumio, para que cuando quitemos el aro quede perfecto.

3.7. Fideuá

3.7.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/10/fideua/>

3.7.2. Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- Un trozo de puerro (opcional)
- Un cuarto de cebolla pequeña (opcional)
- 150 gramos de tomate triturado natural
- Sal
- 5 o 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

- Media cola de rape
- 300 gramos de gambas
- 100 gramos de chirlas
- 2 sepías pequeñas
- Unas cigalas
- Fideos de fideuá
- Fumet de pescado

3.7.3. Preparación

1. Cocer las chirlas, bien lavadas, en una pizca del caldo de fumet, justo el tiempo para que se abran. Quitarles la concha y reservar en el propio fumet.
2. Poner el aceite en la cazuela, y pochar la cebolla, el ajo y el puerro cortados en trozos muy pequeños. Cuando esté pochado, añadir el tomate y la sal, y cocinar unos 8 minutos.
3. Añadir la sepia, y dejar que se evapore el agua que suelta. A continuación, añadir las gambas y el rape cortado en cuadraditos. Sofreír unos minutos. Añadir 5 cazoncillos de fideos. Cuando esté bien sofrito todo, removiendo constantemente para que no se nos quemé, añadir 8 cazoncillos de fumet, en el caso de que os guste seca y en su punto. Si os gusta un pelín más jugosa, añadidle dos más. Rectificar de sal.
4. Poner a cocer a fuego fortísimo 5 minutos.
5. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo.
6. Poner las cigalas en una plancha a fuego fuerte con un poco de sal gorda y añadirlas a la fideuá.
7. Meter al horno otros 5 minutos.
8. Dejar reposar fuera del horno unos minutos.

3.8. Risotto ai funghi porcini e trufa

3.8.1. Ingredientes

- 350 gramos de arroz
- 1 diente de ajo triturado
- 15 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 20 gramos de cebolla
- 250 gramos de boletus
- 1 litro y medio de caldo de ave
- Sal

- 50 gramos de vino blanco
- 80 gramos de mantequilla
- 45 gramos de queso Parmesano
- Perejil fresco
- Trufa blanca

3.8.2. Preparación

1. Limpiamos los boletus y los cortamos en juliana.
2. Salteamos el ajo con aceite y luego añadimos los boletus.
3. En una cazuela rehogamos la cebolla picada con aceite y le añadimos el arroz, salpimentamos y removemos sin parar para que se empape de aceite.
4. Agregamos el vino blanco hasta que evapore, momento en el que incluimos las cucharadas de caldo de ave poco a poco. Vamos removiendo evitando que se pegue y añadiendo el caldo cuando lo demande el grano de arroz, durante unos 12 o 14 minutos.
5. Añadimos los boletus, y seguimos removiendo con caldo unos 2 minutos más.
6. Después retiramos del fuego y añadimos la mantequilla y el queso Parmesano rallado, mientras continuamos removiendo.
7. Picamos el perejil fresco y lo añadimos al final del plato.
8. Rallamos la trufa blanca por encima.

3.9. Tomates rellenos de arroz

3.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/tomates-rellenos-de-arroz>

3.9.2. Ingredientes

- 8 tomates
- 200 gramos de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de albahaca
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de orégano fresco
- 400 gramos de salsa de tomate
- 800 gramos de patatas
- 2 cebollas
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

3.9.3. Preparación

1. Lavamos los tomates, los secamos sin quitar el pecíolo y cortamos la parte superior, que servirá de tapa. Después con la ayuda de una cucharita, extraemos la mayor parte de la pulpa, prestando atención a no agujerear el interior, de esta forma se obtienen 8 recipientes. Salamos el interior y colocamos los tomates boca abajo sobre la superficie de trabajo para que escurran su agua de vegetación.
2. Introducimos el arroz crudo en una ensaladera y lo aromatizamos con el ajo picado fino y una picada de hojas de albahaca, perejil y orégano; lo condimentamos con 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de salsa de tomate, la pulpa extraída y troceada del tomate, una pizca de sal y otra de pimienta. Mezclamos bien para obtener un compuesto lo más homogéneo posible.
3. A continuación, pincelamos el interior de los tomates con un velo de aceite, los alineamos sobre la superficie de trabajo y los llenamos con el compuesto de arroz hasta 2 tercios de su capacidad.
4. Por otro lado, pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en taquitos o rodajas del mismo tamaño y las escaldamos; las mezclamos con las cebollas peladas y cortadas en gajos finos y las disponemos en el fondo de la bandeja de horno, formando una capa compacta. Condimentamos con 3 cucharadas de aceite, sal y pimienta y distribuimos encima los tomates con su tapa.

5. Diluimos la salsa de tomate restante con agua fría (poco menos de medio vaso) y vertemos la mezcla sobre las patatas, pasando el cacito entre los tomates. Al final el líquido debe llegar hasta la mitad de su altura. Si no fuese así, añadimos un poco más de salsa de tomate. Esta operación debe realizarse siempre después de haber diluido la salsa con un poco de agua para que no sea tan densa.
6. Condimentamos de nuevo los tomates con el aceite restante y espolvoreamos la superficie con sal y pimienta; introducimos la bandeja en el horno, precalentado a 180° C, y los dejamos durante 40 minutos.

3.9.4. Notas

- Se puede servir frío o caliente.
- No debemos llenar los tomates demasiado ni apretar al poner el arroz porque, durante la cocción, el arroz se hinchará y acabará saliéndose del tomate, lo que provocará que éste se deforme y estropee la estética final del plato.

4. Bocadillos y sandwiches

4.1. Barquitas rellenas de cuscus

4.1.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/barquitas-rellenas-de-cuscus>

4.1.2. Ingredientes

- 200 gramos de cuscús
- 200 mililitros de caldo de verduras o agua
- 2 latas de atún
- 2 huevos cocidos
- Pimientos del piquillo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- Rebanadas de pan de molde
- Aceite de oliva
- Patatas panaderas
- Zanahoria cocida

4.1.3. Preparación

1. Poner a hervir el caldo o el agua. Cuando esté hirviendo, echarla en cima del cuscús en un recipiente que hay que tapar y mantener unos 5 minutos tapado. Una vez haya absorbido el líquido, hay que soltarlo con la ayuda de un tenedor.
2. En una sartén poner a pochar la cebolla y el puerro cortado pequeñito. Cuando este pochado añadimos el pimiento, el atún, los huevos cocidos (todo partido pequeñito). Remoemos con cuidado y reservamos.
3. Freír las patatas y cocer las zanahorias al dente.
4. Cojemos las rebanadas de pan, las aplazamos con un rodillo y juntamos las dos esquinas de delante y de atrás para formar la barquita. Se pega con un poco de agua y se meten al horno hasta que estén tostadas.
5. Se llenan de la mezcla de cuscús.
6. Para presentarlo, se pone una cama de patatas y zanahorias en una bandeja y se colocan las barquitas encima.

4.2. Croque-monsieur

4.2.1. Información



Figura 4: Croque-monsieur

4.2.2. Ingredientes

- 2 rebanadas de pan por persona
- Embutidos al gusto
- Queso para el relleno y para gratinar
- Bechamel

4.2.3. Preparación

1. Preparar un sandwich/bocadillo normal.
2. Repartir la bechamel por la parte superior del bocadillo y cubrir con queso.
3. Gratinar.

4.3. Magdalenas Croque-madame

4.3.1. Información

- Fuente: Rachel Khoo

4.3.2. Ingredientes para cada magdalena

- 2 rodajas de pan de molde
- Mantequilla
- Mostaza de dijon
- Pimienta

- Una rodaja de jamón de york
- Un huevo
- Queso rallado

4.3.3. Preparación

1. Aplastar las rodajas de pan con un rodillo hasta que tengan la mitad de su grosor.
2. Pintarlas con mantequilla fundida.
3. Hacer una bechamel clásica y una vez hecha añadirle una cucharada de mostaza de dijon y pimienta.
4. Montar en cada molde de magdalena 2 rodajas de pan. Deben quedar por fuera para contener todo el relleno.
5. Añadir dentro una rodaja de jamón de york y un huevo (si es demasiado grande, se puede desechar parte de la clara para que quepa bien).
6. Cubrir con la bechamel y abundante queso rallado.
7. Meter al horno hasta que el huevo esté cocinado.

4.4. Magdalenas Croque-madame a la española

4.4.1. Información

- Fuente: <http://www.marshmalu.com/croque-madame-muffins/>
- Comensales: 2 o 3 personas

4.4.2. Ingredientes

- 6 rebanadas de pan de molde sin cortezas
- 3 cucharadas de mantequilla fundida
- 75 gramos jamón serrano cortado a trozos
- 6 huevos pequeños
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 200 mililitros leche tibia
- Media cucharadita de mostaza
- Media cucharadita de nuez moscada
- 30 gramos de queso gruyère o comté
- Sal
- Pimienta

4.4.3. Preparación de la salsa de queso

1. Derretimos la mantequilla en un cazo a fuego medio. Añadimos la harina y removemos energéticamente hasta que consigamos una pasta. Lo quitamos del fuego para que se enfrie durante 2 minutos.
2. Añadimos la leche, batiendo de forma constante. Volvemos a colocar el cazo en el fuego a la misma intensidad, añadimos la mostaza, la nuez moscada y algo de sal y dejamos que se cocine a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que la salsa se queme.
3. Una vez que la salsa haya espesado, la retiramos del fuego y añadimos el queso, reservando algo para el final. Si la salsa ha quedado muy espesa, le podemos añadir algo más de leche.

4.4.4. Preparación de la magdalena

1. Precalentamos el horno a 180º.
2. Cada rebanada de pan la hacemos más fina con la ayuda de un rodillo y las untamos por las dos caras de mantequilla fundida. Pasamos cada una de las rebanadas a los moldes, haciendo la forma de una cestita.
3. Añadimos el jamón serrano a partes iguales, seguido por los huevos y finalmente, la salsa de queso y la pimienta. Le ponemos queso rallado por encima y los introducimos en el horno durante 15 o 20 minutos, dependiendo de si queremos los huevos más o menos cocinados. Servir.

5. Carnes

5.1. Albóndigas en salsa

5.1.1. Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de carne picada de ternera
- 1 huevo
- Medio diente de ajo
- Un poco de perejil
- Miga de pan mojada en leche
- Sal
- Pimienta
- Media cebolla
- Un cuarto de puerro
- 2 zanahorias
- Perejil
- 1 cucharada de postre de harina
- Media cucharadita de postre de pimentón dulce
- 1 litro de agua
- Aceite de oliva virgen extra

5.1.2. Ingredientes para el majado

- 8 almendras marcona crudas o fritas
- 1 yema de huevo cocido
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de vino blanco

5.1.3. Ingredientes para terminar el guiso

- 1 clara de huevo cocido
- Un poco de perejil picado (opcional)
- Patatas fritas

5.1.4. Preparación de las albóndigas

1. Batir en un bol el huevo.
2. Poner en el mortero el ajo y el perejil. Machacarlo.
3. Añadir el pan mojado el leche, majar todo y echarlo en el huevo batido.
4. Poner a la carne sal y un poco de pimienta molida. Echarla en el huevo y remover, hasta que quede bien repartido el huevo.

5.1.5. Preparación de la salsa

1. Poner en una sartén aceite de oliva virgen extra, y cuando esté caliente irriendo las albóndigas, de tal manera que queden ligeramente doradas. Sacar y reservar en un plato. Freír un diente de ajo y retirarlo.
2. Colar el aceite que hemos utilizado para freír. Echar en una sartén tres cucharadas de este aceite, y ponerla al fuego. Pochar la cebolla y el puerro, y cuando estén fritos, añadir una cuchara de harina y el pimentón (opcional). Dar vueltas. Echar el agua en la sartén.
3. Poner en la cacerola la zanahoria pelada y cortada en rodajas finas o en trocitos. Poner una hoja de laurel y las albóndigas fritas. Añadir el contenido de la sartén —el sofrito y el agua—.
4. Poner al fuego. Es importante que las albóndigas no floten.
5. Cocer un huevo y pelarlo. Poner en el mortero la yema cocida, las almendras y el diente de ajo frito (el de la preparación de la salsa). Machacar todo. Añadir el vino y remover. Echar 10 minutos antes de que termine la cocción.
6. Cuando la salsa esté espesando, probar por si hay que rectificar de sal.
7. Añadir la clara de huevo cocida, cortada en trocitos, y un poco de perejil.

5.2. Bolas de pollo y queso

5.2.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/bolas-de-pollo-y-queso>
- Comensales: 4 personas

5.2.2. Ingredientes

- 2 pechugas pollo
- 200 gramos queso mozarella
- 2 huevos
- Zumo de 1 limón
- Harina
- Ajo molido

- Hierbas provenzales
- Sal

5.2.3. Preparación

1. Cortamos y colocamos las pechugas de pollo en dados en un recipiente, junto con un huevo, el queso, el zumo del limón, una pizca de pimienta y de sal. A continuación, utilizamos una trituradora para triturar la mezcla anterior y conseguir una pasta uniforme.
2. Formamos las bolas (tamaño mediano) y las pasamos por huevo batido y por la harina, mezclada con una pizca de ajo molido y con las hierbas.
3. En una sartén con abundante aceite freímos las bolas de pollo y las escurrimos con papel de cocina antes de servir.

5.3. Cerdo caramelizado con patatas deluxe

5.3.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://notasenmicocina.blogspot.com.es/2011/09/cerdo-caramelizado-con-patatas-deluxe.html>

5.3.2. Ingredientes

- 800 gramos de chuletas de cerdo
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 5 patatas
- Perejil y orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite

5.3.3. Preparación

1. Ponemos en un recipiente las 2 cucharadas de miel y la de mostaza, a las chuletas de cerdo les quitamos el hueso y las cortamos en tiritas o directamente se le puede pedir al carnicero unos filetes de cerdo con poca grasa cortados no muy finos y estos en tiritas nos sirven perfectamente bien. Dejamos macerar en la nevera por algunas horas.
2. Lavar bien las patatas, no quitarles la piel, cortarlas en cuartos a lo largo, y luego volver a cortar los cuartos en mitades quedaran como dientes de ajo. Y colocarlas en un recipiente, añadir hierbas, en este caso perejil y orégano pero la verdad es que se le pueden agregar las que ustedes quieran, mezclar bien para que se impregnén con hierbas. Luego ponerlas en una sartén con aceite y freírlas hasta que se doren.

3. Mientras se hacen las patatas, ponemos en una sartén, apenas aceitada, el cerdo ya macerado y dejamos que se cocine a un fuego medio, sin que se queme la miel, cuando notemos que se comienza a dorar y formar un caramelo retiramos del fuego.
4. Emplatamos el cerdo con las patatas y salpimentamos una vez que esté en el plato.

5.4. Chuletas de cordero con bechamel

5.4.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/04/chuletas-de-cordero-con-bechamel/>
- Comensales: 6 personas

5.4.2. Ingredientes para las chuletas

- 18 chuletas de cordero
- Sal

5.4.3. Ingredientes para la bechamel

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mantequilla
- 85 g de harina
- 225 g de leche
- 100 g de nata
- Sal y pimienta

5.4.4. Ingredientes para rebozar

- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra para freír

5.4.5. Preparación de la bechamel

1. Poner en un cazo mediano las dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra y la cucharada de mantequilla.
2. Cuando esté caliente, añadir el harina, y dar vueltas hasta que se dore ligeramente.
3. Añadir poco a poco la leche y la nata templadas, y dar vueltas con unas varillas.
4. Añadir la sal y una pizca de pimienta. Remover y probar el punto. Reservar

5.4.6. Preparación de las chuletas

1. Quitar la falda a las chuletas y dejar sólo lo que es el medallón con el hueso. Echarles una pizca de sal, y pasarlas por una sartén a fuego fuerte, sólo para marcarlas. Depositarlas en una bandeja.
2. Poner una cucharada sopera de bechamel por encima.
3. Pasar la chuleta por harina, por huevo, y por último, por pan rallado.
4. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra. Dejar escurrir en papel de cocina. Servir inmediatamente.

5.5. Escalopines con mozzarella

5.5.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/escalopines-con-mozzarella>

5.5.2. Ingredientes

- 2 tomates
- 150 gramos de mozzarella
- 3 ramitas de albahaca
- 4 escalopines finos de ternera de 150 gramos cada uno
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 150 mililitros de vino blanco
- 150 mililitros de caldo de carne
- Sal
- Pimienta

5.5.3. Preparación

1. En primer lugar, cortamos los tomates y la mozzarella en rodajas.
2. Cortamos también los escalopines por la mitad, a lo ancho.
3. A continuación, calentamos la mantequilla y el aceite en una sartén y freímos los escalopines. Los retiramos y salpimentamos.
4. En la misma sartén, vertemos el vino blanco y el caldo de carne y cuando hierva, añadimos de nuevo los escalopines.
5. Ponemos encima de cada filete una rodaja de tomate, una hoja de albahaca y una locha de mozzarella, en este orden, y dejamos cocer todo durante 2 minutos en la sartén tapada, hasta que se funda la mozzarella.
6. Servimos los escalopines con la salsa y adornamos el plato con el resto de las hojas de albahaca.

5.6. Filetes rusos

5.6.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/milhojas-de-tomate-patata-y-cebolla-caramelizada>

5.6.2. Ingredientes

- 400 gramos de carne picada de ternera
- 100 gramos de papada de cerdo o panceta
- 1 patata mediana
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- Un poco perejil
- Un poco de pimienta
- Sal

5.6.3. Preparación

1. Pedir al carnicero que pique la carne de ternera junto con la papada de cerdo.
2. Cocer la patata en un poco de agua y sal, y hacer un puré de patata espeso. Esperar a que se enfrie un poco.
3. Batir los huevos, añadir el ajo, perejil y la pimienta picados. Echar la carne picada en el bol de los huevos, y añadir la sal y el puré de patata. Mezclar bien.
4. Con una cuchara sopera ir cogiendo un poco de carne y con ayuda de pan rallado darle la forma deseada (en realidad es una bola aplastada). En casa siempre se han hecho más bien pequeños.
5. Dejar reposar una hora
6. Freír en abundante aceite, preferiblemente de oliva de 0,4°. Dejar escurrir en papel de cocina absorbente.

5.6.4. Notas

- Como sugerencia de presentación se puede acompañar con puré de patata y tomate frito.

5.7. Filetes rusos con queso

5.7.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/07/filetes-rusos-con-queso/>

5.7.2. Ingredientes

- 400 gramos de carne picada de ternera
- 100 gramos de papada de cerdo sin piel
- 1 patata pequeña
- 1 huevo XL
- 1 diente de ajo
- Un poco de perejil
- 100 gramos de queso manchego tierno
- Un poco de pimienta
- Sal

5.7.3. Preparación

1. Pedir al carnicero que pique la carne de ternera junto con la papada de cerdo.
2. Cocer la patata en un poco de agua y sal.
3. Sacar la patata cocida a un cuenco junto con una cucharada sopera del agua de la cocción. Machacarla. Nos tiene que quedar como un puré espeso y no muy trabajado. Esperar a que se enfrie un poco.
4. Batir el huevo en otro cuenco.
5. Añadir el ajo, el perejil y la pimienta picados.
6. Echar la carne picada en el cuenco del huevo, y añadir la sal y el puré de patata. Mezclar bien.
7. Añadir el queso cortado en dados pequeños y remover.
8. Hacer los filetes con una cuchara sopera, cogiendo un poco de carne y dándole la forma deseada con ayuda de pan rallado —en realidad es una bola aplastada y algo alargada—. En casa siempre se han hecho más bien pequeños. Dejar reposar una hora.
9. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra. Dejar escurrir en papel de cocina absorbente.

5.7.4. Preparación de la guarnición

- Preparar un tomate frito casero.
- Preparar unas patatas a lo pobre.

5.8. Flamenquines

5.8.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/08/flamenquines-embarazosos/>

5.8.2. Ingredientes

- Medio kilogramo de filetes de cerdo cortados finísimos (si puede ser, de babilla o cadera)
- Unas lonchas de queso tierno
- Sal
- Harina para rebozar
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra para freír

5.8.3. Preparación

1. Extender bien cada filete, salarlo un poco, y poner una loncha o dos de queso tierno (dependiendo de la longitud del filete).
2. Enrollarlo un poco apretado.
3. Pasarlo por harina. Sacudir la sobrante, y a continuación rebozar pasándolo por huevo y pan rallado.
4. Freír en abundante aceite de oliva que esté caliente (suficiente para cubrirlos), y dejar que se hagan. Mejor hacerlos de dos en dos para no bajar la temperatura del aceite y que queden más crujientes.
5. Dejarlos escurrir en papel de cocina.

5.9. Lomo de cerdo adobado

5.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/milhojas-de-tomate-patata-y-cebolla-caramelizada>

5.9.2. Ingredientes

- Dos medios lomos de cerdo hembra en un trozo y mejor de la parte fea, que es más jugosa.
- 4 o 5 dientes de ajo
- Una cucharada de pimienta en grano
- Orégano al gusto
- Clavo al gusto
- Media cucharadita de canela
- 3 cucharaditas de pimentón dulce

- 1 cucharadita de pimentón picante
- Medio limón
- Un poco de agua
- Una cucharada pequeña de aceite de oliva
- Sal

5.9.3. Preparación

1. En el mortero machacamos el ajo, la pimienta, el orégano, el clavo y la canela.
2. Añadimos el pimentón, se echa el zumo de medio limón, un poco de agua y el poquito de aceite de oliva.
3. Cortar el lomo en rodajas gordas sin llegar abajo del todo, con un cuchillo bien afilado.
4. Salar y poner en una cacerola o fuente grande.
5. Con una brocha o el mazo del mortero untar el lomo y las costillas con el adobo.
6. Darle bien por los pliegues, con paciencia.
7. Dejar secar dos o tres días en un sitio fresco. Yo lo pongo en mi terraza —Si no tenéis terraza y lo metéis en el frigorífico habría que taparlo bien, ya que el olor impregna el resto de alimentos—.
8. Cuando pase este tiempo, sacar el lomo y las costillas adobadas y dejar una noche oreando —al aire—. Si os gusta con menos color, quitar pimentón con un papel de cocina.
9. Separar los filetes para freírlos.
10. Freír en abundante aceite a fuego medio para que se hagan bien por dentro, sin que queden secos.
11. Meter en una orza de barro o en un bote de cristal grande, y cubrir con el aceite de freír.

5.10. Lomo de cerdo al horno con salsa de cerezas

5.10.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/12/lomo-de-cerdo-al-horno-con-salsa-de-cerezas/>

5.10.2. Ingredientes

- Una pieza de lomo de cerda, mejor que de cerdo, de la cabecera, la parte fea
- Unos 150 gramos de un buen jamón serrano de bodega no demasiado curado
- Sal
- Pimienta blanca

- Una cucharada de soja (opcional)
- Un par de cucharadas de miel (opcional)
- Medio vaso de agua
- Cinta de algodón para atar

5.10.3. Ingredientes para la salsa de cerezas

- Un bote de mermelada de cereza (si fuese época de las cerezas, es mejor añadirlas frescas, con cuidado de corregir un poco la acidez)
- 1 vaso de caldo de pollo casero
- Una cuchara de aceite oliva virgen extra
- Medio puerro
- Un poco de pimienta molida
- Una cucharada de maízena
- Un chorrito del licor que os guste (por ejemplo, coñac)

5.10.4. Preparación del asado de cerdo

1. Untar la carne con soja y miel. Dejar macerando media hora.
2. Precalentar el horno a 200°, calor arriba y abajo.
3. Sin retirar nada salpimentar al gusto.
4. Envolver la carne lo mejor posible con las lonchas de jamón.
5. Atar con un hilo de algodón lo más prieto que podamos, para que al cortar quede una carne atractiva. Este paso tiene su pelín dificultad, al tener que hacerlo sin que se nos mueva el jamón mientras vamos enrollando.
6. Poner la carne en una bandeja, y meter en el horno con medio vaso de agua, para que no se nos reseque.
7. El tiempo de horno es de una hora, aproximadamente. A los veinte minutos se le pone un papel de aluminio por encima para que el jamón no quede demasiado hecho. Cuando lleve una hora, comprobar si está hecho hincándole un pincho. Si sale seco y se introduce bien, es que está perfecto. Dejar reposar.
8. Cuando esté templado, quitar el hilo con unas tijeras. Cortar en rodajas cinco minutos antes de servir, para mantener su jugosidad.

5.10.5. Preparación de la salsa de cerezas

1. En un cazo poner el aceite de oliva, y cuando esté caliente, pochar el puerro.
2. A continuación añadir la mermelada de cereza, el coñac y la maízena, y remover. Agregar al final el caldo de pollo.
3. Dejar que reduzca mientras seguimos dándole vueltas con unas varillas. Pasar la salsa por un colador, de tal manera que la textura quede muy, muy fina. También podemos pasarlo con una batidora.
4. En este momento añadir un poco de pimienta blanca molida y probar el sabor. Si es preciso, rectificar lo que haga falta. Si no os ha quedado espesa, se le puede añadir media cucharita de espesante instantáneo, aunque no suele hacer falta.
5. Servir muy caliente.

5.10.6. Notas

Se puede usar de guarnición unas patatas Torner.

5.11. Magras con tomate

5.11.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/05/magras-con-tomate/>

5.11.2. Ingredientes

- 400 gramos de magras de jamón serrano
- 1 bote de medio kilo de tomate triturado para freír
- Un pellizco de sal
- 1 cucharada sopera no colmada de azúcar
- Patatas
- Huevos

5.11.3. Preparación

1. Desalar las magras, dejándolas a remojo en agua fría una noche.
2. Escurrirlas y secarlas con un papel de cocina.
3. Ponerlas a freír lentamente en una sartén: soltarán su grasa.
4. Poner la grasa que ha soltado la fritura en una sartén. Si fuera menos de tres cucharadas soperas, completar con aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente, añadir el bote de tomate triturado, la sal y el azúcar, y dejar que se haga a fuego medio, con una tapa, hasta que se fría y espese, durante veinte minutos, más o menos. En los 10 minutos finales, quitar la tapa,

bajar el fuego, y añadir las magras, que ya las teníamos fritas. Dejar que reduzca el tomate a fuego medio-bajo. Ahí es cuando empieza el verdadero espectáculo de lo que es la textura de la magra, su grasa y el tomate. Cuando estén hechas, se sirven calientes, templadas o temperatura ambiente, al gusto.

5. Acompañar de unas patatas fritas y un par de huevos fritos por comensal.

5.12. Medallones crujientes de pollo, queso y sobrasada

5.12.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/02/medallones-crujientes-de-pollo-queso-y-sobrasada/>

5.12.2. Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 200 gramos de queso
- 200 gramos de sobrasada
- Sal
- 1 huevo
- Harina
- Pan rallado
- Quicos
- Aceite de oliva virgen extra

5.12.3. Preparación

1. Cortar unos medallones de la pechuga de pollo del grosor y tamaño que queráis. Yo los hago cortando primero con un cuchillo la pechuga en tres filetes, si es grande, o en dos, si son más pequeñas, y luego me ayudo con un cortapastas redondo para conseguir unas formas iguales.
2. Con un cortapastas redondo un poco más pequeño cortar una porción de sobrasada y otra de queso y ponerlas encima del medallón de pollo. Es importante que sea un cortapastas más pequeño para que los medallones cierren bien y no se nos salga el relleno en la fritura.
3. Poner por encima otro medallón. Echar un poco de sal al pollo.
4. Pasar por harina, y apretar bien los bordes con los dedos.
5. Batir un huevo.
6. Machacar en un mortero un puñado de quicos y ponerlos en un plato junto con el pan rallado, y mezclar.
7. Pasar por huevo e inmediatamente por el pan rallado con quicos.
8. Poner un cazo pequeño con aceite de oliva virgen extra, y cuando esté caliente, empezar a freír los medallones. Sacarlos a papel absorbente de cocina, y servir inmediatamente.

5.13. Muslos de pollo a la cerveza

5.13.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/01/muslos-de-pollo-a-la-cerveza/>



Figura 5: Muslos de pollo a la cerveza con patatas aliñadas

5.13.2. Ingredientes

- 12 muslos de pollo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 330 mililitros (1 lata) de cerveza
- Laurel
- Unos granos de pimienta
- Harina
- 1 cebolla mediana
- Medio diente de ajo
- Media cabeza de ajos (cortando por la mitad todos los dientes de la cabeza)
- 2 tomates maduros hermosos
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 vaso de agua

5.13.3. Preparación

1. Poner el laurel y unos granos de pimienta en la cazuela en que vayamos a hacer los muslos. Añadir la cebolla cortada en rodajas, los tomates de la misma manera y la media cabeza de ajos.
2. Echar sal y un poco de pimienta molida a los muslos. Pasarlos por harina y darle unos toquecitos con las manos para quitarles el exceso de harina.
3. Poner aceite de oliva virgen extra en una sartén y poner a freír el medio diente de ajo. Cuando empiece a dorarse, retirarlo; no lo vamos a incorporar al guiso.
4. Freír los muslos en este aceite e ir poniéndolos en la cazuela que tenemos preparada al efecto. ¡Ojo! Suele saltar, con lo que igual tenéis que ponerle una tapa mientras los freís.
5. Añadir la cerveza, el vaso de caldo y el de agua. Dejar cocer por lo menos tres cuartos de hora. El caldo se irá evaporando: en este punto hay que probar la salsa y mirar si le hace falta un poquito de sal. Se puede preparar unas horas antes y darle un calentón en el momento.

5.14. Pechugas de pollo asadas

5.14.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pechugas-de-pollo-asadas>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 60 minutos

5.14.2. Ingredientes

- 1 kilo de pechuga de pollo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cebolla pequeña
- Tomillo
- Orégano
- Romero
- Pimienta negra
- Aceite
- Sal

5.14.3. Preparación

1. Preparar una fuente para hornear con un buen chorreón de aceite.
2. En un cuenco, unir todas las hierbas aromáticas junto a un poco de sal y aceite.
3. Con la ayuda de un pincel pintaremos las pechugas de pollo con la mezcla de hierbas aromáticas.
4. Cocinar a fuego medio durante 30 minutos aproximadamente, aunque dependerá del horno que tengamos. Dar la vuelta cada cierto tiempo para que se haga uniformemente.

5.15. Pimientos rellenos de carne

5.15.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/pimientos-rellenos-de-carne-2>

5.15.2. Ingredientes

- 12 pimientos del piquillo en conserva
- 150 gramos de carne de ternera picada
- 150 gramos de magro de cerdo picado
- 1 cebolla y media
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- 1 huevo
- 100 gramos de harina
- Aceite de oliva
- 100 gramos de jamón serrano
- 200 gramos de salsa de tomate
- 200 mililitros de caldo de carne
- Pimienta
- Sal

5.15.3. Preparación

1. Preparamos el relleno de los pimientos. Para ello, picamos la cebolla y los ajos y los pochamos en una sartén con aceite. A continuación, añadimos a la sartén la carne picada de ternera, el magro de cerdo picado y el jamón serrano cortado en trocitos.
2. Freímos todo e incorporamos dos cucharadas de salsa de tomate. Añadimos el huevo duro rallado. Revolvemos todo hasta que quede una farsa.
3. Para preparar la salsa, picamos la media cebolla y la freímos en una sartén. Una vez dorada, añadimos una cucharada de harina y removemos bien, incorporando una tacita de salsa de tomate y una taza de caldo de carne. Hervimos la salsa unos minutos hasta que esté ligada y no espesa.
4. Rellenamos los pimientos con la farsa y los cerramos con un palillo. Los pasamos por harina y huevo. En una sartén con aceite muy caliente, los freímos.
5. En un vaso de batidora, batimos la salsa, la pasamos por el pasapurés y la vertemos en la cazuela de barro sobre los pimientos.
6. Emplatamos los pimientos. Vertemos sobre ellos la salsa que hemos ligado en la batidora.

5.16. Pollo a la naranja

5.16.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/03/pollo-a-la-naranja/>

5.16.2. Ingredientes

- 1 pollo en octavos
- Harina para rebozar
- 2 naranjas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 1 cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de perejil
- Unas tiras de cáscara de naranja
- 1 cucharada sopera rasa de harina
- 1 cucharada pequeña rasa de azúcar
- 40 gramos de brandy

5.16.3. Preparación

1. Lavar una de las naranjas. Partirla en dos mitades y pelar una de ellas tomando únicamente la parte naranja, ya que la parte interior blanca, amarga. Cortar unas tiras finas. Envolver en plástico transparente, y reservar hasta su uso.
2. Hacer el zumo de las dos naranjas. Colarlo.
3. Dejar macerar en él unas horas el pollo. Lo puedes dejar la noche de antes con el zumo en el frigorífico.
4. Cuando llegue el momento de cocinar el pollo, colar el zumo y reservar.
5. Verter el aceite en una sartén grande y ponerlo a calentar. Mientras tanto salpimentar el pollo y rebozarlo en harina, dando unos ligeros toques para eliminar la harina sobrante. Dorarlo en el aceite. Apartar a una bandeja.
6. Sofreír la cebolla y el ajo en el mismo aceite en el hemos frito el pollo.

7. Añadir a continuación las tiras de cáscara de naranja y la cucharada rasa de harina. Darle a todo una vuelta.
8. Poner el pollo, y añadir el zumo, el brandy y la cucharada rasa de azúcar. Echar por encima un poco de perejil y una pizca de tomillo. Dejar cocer hasta que el pollo esté hecho. Probar la salsa a los 10 minutos de la cocción: si te resulta fuerte puedes echar medio vaso de agua, pero la idea es que quede muy jugoso y sin apenas caldo.
9. Freír unas patatas e incorporárselas al guiso en el último momento.

5.16.4. Notas

- Si tienes mucha prisa puedes hacer este guiso en la olla exprés de la misma manera que indico en la receta, añadiendo además un vaso de agua. El tiempo de cocción, unos 10 minutos desde que la válvula está arriba. Una vez pasado el tiempo abrir la olla y dejar que la salsa reduzca. Probar a ver si necesita rectificar algo.

5.17. Pollo al chilindrón

5.17.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pollo-al-chilindron>

5.17.2. Ingredientes

- 1 pollo
- 200 gramos de jamón
- 1 kilo de tomates maduros pelado
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Pimienta
- Sal

5.17.3. Preparación

1. Troceamos y le quitamos la piel al pollo para que sea menos graso y lo sofremos en una olla de barro junto con el jamón cortado fino. En una sartén sofremos la cebolla picada, los ajos, el tomate troceado y los pimientos.

2. Incorporamos la mezcla anterior a la olla de barro donde está el pollo y el jamón, cocinándolo a fuego lento y removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo y durante 25-30 minutos. Cuando pasen 15 minutos añadimos el vino blanco.
3. Servimos en la olla de barro, acompañado por arroz o patatas fritas (aparte, opcional).

5.18. Pollo al curry

5.18.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pollo-al-curry>
- Comensales: 4 personas

5.18.2. Ingredientes

- 400 gramos de pollo
- 500 mililitros de nata para cocinar
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 2 cucharadas de curry
- Aceite y sal

5.18.3. Preparación

1. Poner en una sartén profunda la cebolla muy picada y rehogar unos minutos. Después, añadir la zanahoria muy troceada y pochar junto a la cebolla. No nos olvidemos de sazonar.
2. Cuando esté listo, añadiremos la nata y las cucharadas de curry.
3. Dejar que la nata rebaje un poco y cuando esté lista, pasar la mezcla por una batidora. Ya tenemos la salsa.
4. El pollo debe ser deshuesado, preferiblemente de la pechuga, y cortado a daditos. Dorar en la misma sartén.
5. Cuando haya cogido color, añadir la salsa y cocinar a fuego medio durante quince minutos. Sazonar al gusto y servir acompañado de arroz blanco.

5.19. Pollo al vino

5.19.1. Información

- Fuente: <http://www.falsariuschef.com/2013/05/pollo-al-vino.html>

5.19.2. Ingredientes

- 1 bandeja de muslitos de pollo
- 1 bandeja de champiñones troceados
- Vino tinto
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

5.19.3. Preparación

1. Ponemos un poco de aceite en la sartén y doramos los muslitos de pollo hasta que estén doraditos.
2. Los reservamos en un plato y aprovechando el aceite que queda, echamos un par de dientes de ajo y una cebolla picados (la cebolla podría ser una latita de cebolla frita).
3. Cuando coja color, añadimos los champiñones bien lavados, sal y un poco de pimienta, y dejamos que se vayan haciendo hasta que pierdan el agua que sueltan.
4. Volvemos a echar en la sartén los muslitos que teníamos reservados, mezclamos bien y cubrimos con vino tinto.
5. Bajamos el fuego y dejamos que se nos vaya cocinando, borbotando suavito, hasta que la salsa espese.
6. Servir y adornar con alguna hierba.

5.20. Pollo crujiente con queso

5.20.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 60 minutos
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pollo-crujiente-con-queso-cheddar>

5.20.2. Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- Media taza de leche
- 1 taza de pan rallado
- 3 tazas de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita de mezcla de cilantro con ajo seco
- Bechamel

5.20.3. Preparación

1. Primero cortamos cada pechuga de pollo en 3 pedazos.
2. En 3 recipientes diferentes ponemos la leche, el queso y finalmente el pan rallado sazonados con sal, pimienta, cilantro y lo mezclamos bien.
3. Introduce cada trozo de pollo en leche y a continuación en el queso. Utilizando los dedos, presiona el queso en el pollo. Después, pasa el pollo en el pan rayado y presiona con firmeza.
4. En el horno, colocamos una hoja de papel de horno y la grasa de la mantequilla. Colocamos el pollo encima y cubrimos con papel de aluminio.
5. Horneamos a 200°C durante 35 minutos. Retiramos el papel aluminio y horneamos durante otros 10 o 15 minutos, o hasta que el pollo esté dorado y crujiente.
6. Servir con la bechamel caliente por encima.

5.21. Pollo en pepitoria

5.21.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pollo-en-pepitoria>

5.21.2. Ingredientes

- 2 kilos de pollo cortado a trozos medianos
- Medio litro de caldo de pollo
- 1 cebolla grande
- Dos dientes de ajo
- 100 gramos de almendras
- 1 huevo cocido
- 1 pizca de harina
- 1 copa de vino para cocinar
- 2 cucharadas de harina
- Azafrán
- Aceite y sal

5.21.3. Preparación

1. Pochamos a fuego lento la cebolla, pero sin llegar a dorarla. Cuando esté lista, añadimos el ajo cortado, las almendras trituradas y el vino. Dejamos hasta que reduzca el alcohol.
2. Por otro lado, enharinamos el pollo y lo freímos ligeramente hasta dorarlo. Después, lo ponemos en una olla grande y lo cubrimos con el caldo de pollo y añadimos el azafrán. Podemos aromatizar con alguna hierba, como orégano o tomillo. Añadimos la cebolla con las almendras que ya tenemos preparada.
3. Cuando esté casi listo, añadiremos la yema del huevo cocido para espesar y cortaremos en trozos muy pequeños la clara.

5.22. Roast beef

5.22.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

5.22.2. Ingredientes

- 1 kilogramo de lomo bajo de ternera
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Tomate
- 2 decilitros de salsa Bearnesa
- Pan
- Queso Parmesano Reggiano

5.22.3. Preparación

1. Precalentamos el horno a 180º.
2. Bridamos el lomo de ternera para que no pierda su forma durante la cocción. Lo salpimentamos y añadimos aceite de oliva.
3. Colocamos la carne en la placa de horno y le ponemos un termómetro con sonda que controle la temperatura del corazón de la carne. Introducimos la carne en el horno a 180 º y esperamos hasta que marque 42º-45º en el corazón del lomo.
4. Colocamos la carne en un molde y lo prensamos para que suelte la sangre.
5. Emplatamos y acompañamos con los ingredientes que deseemos.

5.23. Rollitos de pollo superapañaos

5.23.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/08/rollitos-de-pollo-superapanaos/>

5.23.2. Ingredientes para el pollo

- 4 filetes de pollo enteros y abiertos
- Sal
- Pimienta
- Unos orejones
- Unas ciruelas sin hueso

5.23.3. Ingredientes para la salsa

- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una cebolla mediana
- Unos orejones, ciruelas y frambuesas deshidratados
- 125 mililitros de coñac
- 150 mililitros de caldo de pollo
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta molida

5.23.4. Preparación

1. Dejar los orejones y las ciruelas macerando en el coñac que utilizaremos para la salsa como mínimo una hora.
2. Abrir el filete de pollo, salpimentarlo un poco y colocar en su interior los orejones y las ciruelas a nuestro gusto: o alternándolos en el mismo filete o rellenando unos filetes con ciruelas y otros con orejones.
3. Cerrar el filete haciendo un rollito apretado, y con la ayuda de un trozo de plástico transparente lo envolveremos muy apretado, como si fuera un caramelo. La anchura del plástico nos da para que podamos anudar los extremos, con el fin de que no se nos abra el paquete por los extremos y no se nos suelte en la cocción. Pincharemos este paquetito por 4 o 5 sitios. Si no lo hacemos así el paquete se inflará y la carne quedará menos prieta.
4. Poner a cocer al vapor en una cacerola, durante 20-25 minutos.
5. Pinchar con un palillo de brocheta para saber si están cocidos. Si lo están, el palillo entra suavemente y sale totalmente seco.

6. Dejar enfriar y quitarles el plástico transparente.
7. Para hacer la salsa, poner en un cazo el aceite de oliva y cuando esté caliente, añadir la cebolla troceada.
8. Cuando esté bien frita, añadir los orejones, las ciruelas y algunas frambuesas en el cazo. Dejar que den unas vueltas, e incorporar el coñac.
9. Dejar que se evapore el alcohol un minuto, sin dejar de remover, y a continuación, añadir un poco de pimienta y el caldo de pollo. Dejar cocer unos 10 minutos.
10. Probar por si le hiciera falta un poco de sal, y pasar por una batidora. A continuación colar la salsa y volverla a poner en el cazo. Dejar que reduzca a fuego lento para que no se quemé.
11. Cortar los rollitos en tiras gruesas y acompañar de la salsa.

5.24. Solomillo de cerdo al vino tinto

5.24.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/12/solomillo-de-cerdo-iberico-al-vino-tinto/>
- Comensales: 6 personas

5.24.2. Ingredientes para la carne

- 2 solomillos de cerdo ibérico
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra

5.24.3. Ingredientes para el fondo de la salsa

- Medio puerro —la parte verde—
- 1 hueso de ternera
- 1 zanahoria
- 300 gramos de agua
- Una pizca de sal

5.24.4. Ingredientes para la salsa

- 250 gramos de vino tinto
- 250 gramos de fondo
- 2 chalotas (ver consejos)
- 75 gramos de mantequilla

5.24.5. Preparación

1. Bridar los solomillos y ponerles una pizca de pimienta y de sal.
2. Echar dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén antiadherente y cuando esté caliente pasar los solomillos por la sartén a fuego fuerte, un minuto por cada lado. Sacar y reservar.
3. Quitar el cordón a los solomillos y cortar rodajas al gusto, mejor un poco gruesas.
4. Poner la cazuela de la salsa a fuego medio-bajo y meter la carne durante 8 minutos —4 minutos por cada lado—.
5. Servir la carne y la guarnición inmediatamente.

5.24.6. Preparación de la salsa

1. Poner los ingredientes en un cazo y dejar hervir durante 20 minutos, desespumando de vez en cuando. Colar y reservar.
2. Poner a hervir el vino tinto en una cazuela con las chalotas picadas. Dejar reducir a un poco menos de la mitad. Retirar la salsa y dejarla enfriar un poco.
3. Añadir la mantequilla y remover con unas varillas.
4. Colar la salsa e incorporar el fondo de carne reservado antes. Calentar, probar y rectificar. Dejar reducir hasta que espese a vuestro gusto.

5.25. Solomillo de ternera albardado

5.25.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

5.25.2. Ingredientes

- 600 gramos de solomillo de ternera
- 80 gramos de bacon en lonchas
- 100 gramos de pimiento rojo asado
- 15 gramos de ajo
- 320 gramos de setas variadas
- 120 gramos de cebollas moradas pequeñas
- 45 gramos de panceta
- Aceite de oliva
- 200 mililitros de fondo oscuro
- 50 mililitros de vino de Jerez
- 20 gramos de foie

5.25.3. Ingredientes para el puré de patata

- 200 gramos de patata
- 75 mililitros de agua (para cocer la patata)
- 80 gramos de mantequilla

5.25.4. Preparación

1. Asamos el pimiento rojo, limpiamos el interior de semillas y lo cortamos en tiras largas.
2. Calentamos aceite en la sartén y añadimos las tiras de pimiento con un diente de ajo sin pelar a baja temperatura hasta que se deshidraten.
3. Cortamos la panceta en dos trozos grandes en otra sartén diferente a la de los pimientos.
4. Cortamos en cuartos los champiñones portobello y la variedad de setas que tengamos. Las añadimos a la panceta cuando esta haya soltado la grasa y salteamos junto a unas cebollas pequeñas.
5. Mientras, albardamos el trozo de solomillo cubriendolo con bacon alrededor y bridándolo con hilo de bridar. Dejamos que se atempere la carne.
6. Ponemos una plancha o parrilla con aceite y colocamos el solomillo: primero con fuego fuerte y luego reduciendo la temperatura. Cuando esté en su punto, lo retiramos y desglasamos la sartén con un vino de jerez y fondo oscuro.
7. Quitamos el hilo al solomillo y cortamos la carne a lo largo.
8. Colamos el jugo desglasado y lo calentamos en un cazo, añadiendo unos trozos de foie.
9. Para acompañar, hacemos un puré de patatas, cortando las patatas e hirviéndolas. Las colamos y las machacamos con un tenedor mientras le añadimos mantequilla para formar un puré cremoso y consistente. Salpimentamos.

5.26. Soufflé de lacón y queso

5.26.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/02/souffle-de-lacon-y-queso/>

5.26.2. Ingredientes

- 2 cucharas soperas de mantequilla
- 2 cucharas soperas de harina
- 400 mililitros de leche entera
- 2 lonchas de lacón ahumado o jamón de york
- 60 gramos de queso rallado —el que os guste, cuanto mejor sea el queso, más rico sale—
- 3 huevos
- Una pizca de sal
- Una pizca de mantequilla para pincelar los recipientes en los que se sirvan

5.26.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo. Meter una fuente baja con agua, que utilizaremos para poner el soufflé al baño maría.
2. Poner a calentar en un cazo mediano la mantequilla. Cuando esté caliente echar la harina y remover.
3. A continuación añadir la leche templada e ir integrándola poco a poco con unas varillas.
4. Cuando espese, añadir la sal, el lacón troceado y el queso rallado. No dejar de dar vueltas hasta que notemos unas burbujas en la superficie. Retirar del fuego.
5. Añadir las 3 yemas y remover.
6. Montar las claras con una pizca de sal. En el mismo recipiente en que las hayamos montado, ir añadiendo la masa que hemos hecho integrándola con unas varillas, con cuidado de que no se nos baje la mezcla.
7. Pincelar con mantequilla los moldes en los que lo vamos a poner. Rellenarlos de soufflé hasta 1 cm del borde.
8. Abrir el horno y depositarlos con cuidado dentro de la bandeja que tenemos con agua caliente. Se hornearán al baño maría durante 15-18 minutos, o hasta que los veamos inflados y ligeramente dorados.

5.26.4. Notas

- El recipiente debe ser metálico, de vidrio refractario o de cerámica apta para horno.
- Si el recipiente es más grande, debe estar de veinte a treinta minutos en el horno.

5.27. Tallarines al vino tinto con ensalada de pollo y vinagreta de chocolate

5.27.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tallarines-al-vino-tinto-con-ensalada-de-pollo-y-vinagreta-de-chocolate>

5.27.2. Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- Ajo
- Perejil
- Jengibre
- Medio limón
- 1 cebolla
- 1 puerro
- Un chorro de vino blanco
- Pimienta
- Aceite

5.27.3. Ingredientes de la pasta al vino

- 250 gramos de tallarines
- 1 litro de vino tinto
- 1 vaso de agua
- Sal

5.27.4. Ingredientes de la ensalada de pollo

- El pollo reservado
- 1 mango
- 2 pimientos del piquillo
- Un huevo cocido en vino
- Hojas de lechuga
- 1 manzana
- Uvas pasas
- Canónigos

5.27.5. Ingredientes de la vinagreta de chocolate

- 4 onzas de chocolate fondant para postres
- 50 mililitros de aceite
- Zumo de medio limón
- Un chorrín de vinagre

5.27.6. Preparación

1. Se cortan las pechugas en trozos regulares, se salpimenta, se añade una cucharadita de jengibre, el zumo de limón y se deja media hora macerar en la nevera.
2. Se pone aceite en una sartén, se fríe el pollo, una vez que está sellado se añade la cebolla y el puerro picado fino. Luego agregamos el líquido que haya podido sobrar de macerar, se rehoga un poco y se añade el vino blanco. Posteriormente, se añade un poco de caldo de pollo o de agua, se sala y se deja cocer hasta que esté tierno. En olla a presión en 10 minutos está listo. Se reserva.
3. En una olla, echamos un litro de vino tinto y un vaso de agua. Cuando esté hirviendo añadimos un poco de sal y se agrega la pasta. Se cuece según las instrucciones del paquete, se saca con mucho cuidado para no desarmar los nidos y se reservan.
4. Se corta el pollo en trocitos más pequeños, se añade un pimiento del piquillo cortado en trocitos, el mango, la manzana, el huevo cocido, las hojas de lechuga y las uvas pasas. Ponemos un poco de salsa del pollo y se reserva.
5. En unas tres cucharadas de agua se disuelve el chocolate. Se añade el aceite de oliva, sin dejar de remover, el vinagre y el zumo de limón. Se reserva.
6. En un plato, se ponen, los nidos de pasta y, en el medio, la ensalada de pollo. Se adorna con unas tiras finas de zanahorias y con chocolate rallado. Se colocan unos canónigos para acompañar y se riega con unas gotitas de la vinagreta de chocolate y crujiente de queso.

5.28. Ternera “enrollada”

5.28.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfrritos.es/2008/11/ternera-enrollada/>

5.28.2. Ingredientes

- 1 kilo de filetes de cadera de ternera
- 2 patatas medianas
- 150 gramos de jamón cocido en una loncha gorda
- 12 lonchas de jamón serrano
- 100 gramos de mozzarella de búfala

- 400 gramos de setas variadas
- Un chorro de brandy
- Un poco de harina
- 1 cucharada de Maizena
- 1 cebolla morada
- Un poco de mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

5.28.3. Material necesario

- 1 mandolina
- Hilo de bridar

5.28.4. Preparación

1. Pelar la cebolla y picarla. Limpiar las setas, dejar las más pequeñas para servirlas a la plancha como guarnición, y el resto, troceárlas. Cortar la mozzarella en trozos, y el jamón york en láminas.
2. Rehogar la cebolla con un par de cucharadas de aceite en una sartén antiadherente. Añadir las setas, y saltearlas unos minutos a fuego medio-alto. Sazonar con sal y un poco de pimienta recién molida, y mezclar.
3. Sobre la encimera extender plástico transparente. Colocar los filetes de ternera bien extendidos de manera que cubran toda la superficie del plástico. Previamente los habremos dejado bien limpios, sin nada de grasa.
4. Salpimentar y cubrir con las lonchas de jamón serrano. A continuación colocar el jamón de york cortado en tiras. Extender el relleno de setas y poner la mozzarella encima del relleno. Dejar 3 cm. libres en el borde para que al enrollarlo no se nos salga el relleno.
5. Enrollar ayudándonos con el plástico como si fuera un brazo de gitano. Enrollar con un hilo. Sazonar el exterior con un poco de sal y pimienta —sin pasarnos—, y ponerle un poco de harina por encima.
6. En una sartén con tres cucharadas de aceite, freírlo con fuego alegre, hasta que se quede ligeramente tostado. Retirar de la sartén, dejarlo enfriar y cortar el hilo.
7. Pelar las patatas, lavarlas, secarlas y cortarlas con una mandolina, como si fueran escamas. Fundir la mantequilla a fuego muy bajo y pincelar las rodajas de patata por las dos caras.
8. Cubrir el rollo de ternera con las patatas formando escamas. Depositarlo en la bandeja, y meter en el horno, precalentado a 180°, durante 40 minutos, hasta que las patatas cojan un tono dorado. A media cocción echar en la bandeja del horno el brandy. ¡Ojo! No por encima, porque la capa de patatas perdería el crujiente.

9. Para el acompañamiento poner a la plancha unas setas o unos níscalos.
10. La carne no se debe cortar demasiado fina, y se sirve con la salsa que haya soltado en el horno, que habremos espesado con una cucharada sopera de maizena.

6. Croquetas

6.1. Croquetas de gambas

6.1.1. Información

- Cantidad: 50 croquetas pequeñas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/09/croquetas-de-gambas/>

6.1.2. Ingredientes

- 300 gramos de gambas arroceras
- 50 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 50 gramos de mantequilla
- 30 gramos de cebolla
- 170 gramos de harina
- 700 gramos de leche
- 80 gramos de concentrado de gambas
- Sal
- Pan rallado
- Huevo para rebozar

6.1.3. Preparación

1. Pelar las gambas. Pasarlas unos segundos por una sartén antiadherente con una pizca de aceite y reservar.
2. Lavar las cabezas y las cáscaras de las gambas. Ponerlas a cocer con un poco de sal en un cazo con 100 g de agua durante 5 minutos. Colarlas, y con un mazo de mortero, apretar bien las cabezas contra el colador para que suelten su jugo. Reservar. Con esto ya tenéis vuestro concentrado de gambas.
3. Echar en una cacerola antiadherente o sartén honda la mantequilla y el aceite. Cuando estén calientes, pochar la cebolla cortada en dados pequeños. Añadir la harina, e ir dándole vueltas poco a poco hasta que la harina esté dorada.
4. Añadir a continuación las gambas, la leche caliente y el caldo del jugo de las cabezas de gambas. Seguir dando vueltas con unas varillas hasta que no queden grumos. Cuando empiece a espesar, probar de sal y rectificar.
5. Cuando empiece a hervir, retirar la masa del fuego.
6. Echar la masa en un recipiente en el que no quede demasiado extendida, y dejar enfriar (se pueden hacer de un día para otro).

7. Coger porciones de la masa con una cuchara y, con pan rallado, darles forma (no utilizarlo en exceso).
8. Cuando ya se tienen formadas, pasarlas por huevo bien batido y pan rallado de nuevo.
9. Freír en abundante aceite caliente, pero con cuidado de que se hagan por dentro sin quemarse por fuera.
10. Dejarlas escurrir en papel en un colador y pasarlas a papel de cocina antes de servir, para que no tengan exceso de grasa.

6.2. Croquetas de jamón

6.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/croquetas-de-jamon-serrano>

6.2.2. Ingredientes

- 250 gramos de jamón serrano en taquitos
- 1 cebolla mediana
- Medio litro de leche
- 150 gramos de harina
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal
- Aceite

6.2.3. Preparación

1. Poner en una sartén a fuego medio la cebolla cortada a trozos muy pequeños. Cuando esté pochada, añadir el jamón y rehogar durante unos minutos.
2. Sobre esta base, preparar la bechamel, quearemos mezclando en la sartén la harina primero y después la leche. Hay que remover continuamente para conseguir una pasta consistente y uniforme.
3. Apartar la bechamel y dejar que se enfrie durante varias horas.
4. Hacer pequeñas bolas al gusto y empanar, primero pasando por huevo y después por pan rallado. Freír en abundante aceite muy caliente, y dejar escurrir sobre papel de cocina.

6.3. Croquetas de puchero

6.3.1. Información

- Fuente: receta familiar



Figura 6: Croquetas de puchero

6.3.2. Ingredientes

- Carne sobrante del guiso del puchero
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Harina
- Caldo de puchero
- Huevo

6.3.3. Preparación

1. Trocear la carne del puchero en trocitos para que quepan dentro de las croquetas.
2. Poner aceite en una olla y sofreír la cebolla cortada en brunoise.
3. Una vez esté pochada, añadir la carne y rehogar.
4. Echar la harina y remover poco a poco hasta que se dore un poco.
5. Añadir el caldo de puchero y remover hasta que coja cuerpo.
6. Dejar enfriar la mezcla.
7. Una vez sea manipulable, darles forma a las croquetas, rebozarlas y freírlas en aceite muy caliente.

6.4. Falafel con salsa de yogur

6.4.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/falafel-con-salsa-de-yogur>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 30 minutos

6.4.2. Ingredientes

- 500 gramos de garbanzos cocidos
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Cilantro
- 100 gramos de harina
- Pimentón
- Pimienta
- Sal
- Aceite
- Polvo para hornear
- 1 yogur griego

6.4.3. Preparación

1. Triturar los garbanzos, y añadir la cebolla y el ajo picado muy fino, así como el perejil y cilantro. Añadimos después las especias, el polvo para hornear, un poco de sal y harina para compactar la masa.
2. Freír en abundante aceite muy caliente. Si se deshacen debemos poner un poco más de harina.
3. Cuando estén fritas, escurrir en papel de cocina o secante y dejar enfriar.
4. Después preparar la salsa de yogur, con un yogur natural o griego, un poco de cilantro, un diente de ajo y sal.
5. Servir en una fuente el falafel con la salsa de yogur.

7. Ensaladas

7.1. Ensalada alemana

7.1.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://cucharitadepalo.blogspot.com.es/2011/05/ensaada-alemana.html>

7.1.2. Ingredientes

- 2 patatas no muy grandes
- 3 salchichas Frankfurt
- 1 tomate maduro
- Media cebolla
- 1 huevo
- 6 cucharadas soperas de mahonesa
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- Pimienta
- Perejil o cebollino

7.1.3. Preparación

1. Cocer las patatas y el huevo. Desde que el agua rompe a hervir en el cazo y con patatas medianas, se deberían cocer en 20 min. El huevo en 10.
2. Una vez cocidos, pelar ambos y cortar en cubos no muy pequeños.
3. Cocer las salchichas durante 2 minutos.
4. Cortar el tomate y la cebolla en dados o trozos pequeños.
5. Juntar todos éstos ingredientes en una ensaladera y añadir la mahonesa, la mostaza y salpicar.
6. Decorar con perejil o cebollino.

7.2. Ensalada César

7.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/09/ensalada-cesar/>

7.2.2. Ingredientes

- 1 bolsa de lechugas variadas o una lechuga rizada
- 1 filete grueso de pechuga de pollo
- Unas lascas finas de queso curado
- Media baguette
- 150 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- Unas gotas de limón
- 4 filetes de anchoa
- 1 yema de huevo cocido

7.2.3. Preparación

1. Poner en un vaso de batidora la yema de huevo cocida y las anchoas escurridas. Echar un poco de aceite e ir batiendo, primero sin levantar la batidora, a la vez que vamos echando el aceite de oliva virgen extra poco a poco, como si estuviésemos haciendo una mayonesa. Al terminar de batir poner unas gotas de limón. No hace falta sal, la anchoa le da su punto justo.
2. Trocear la baguette en finas rebanadas. Calentar una plancha o una sartén y poner el pan encima. Echar un chorrete fino de aceite de oliva virgen extra por encima de cada trozo de pan, y dejar que se tueste por un lado y por otro.
3. Cortar unas lascas finas de queso, y untarlas con aceite de oliva virgen extra para que no se resequen hasta montar la ensalada.
4. Hacer el filete de pollo a la plancha con un poco de sal. Si el filete es muy grueso partirlo longitudinalmente para que se haga mejor. Una vez hecho cortarlo en dados. Reservar.
5. Poner en un bol las lechugas sacadas directamente de la bolsa, o si es una lechuga entera, trocearla y lavarla y escurrirla con la centrifugadora.
6. Añadir los dados de pollo, el queso y las rebanadas de pan.
7. Servir con la salsa.

7.3. Ensalada de aguacate con patata y cebolla asada

7.3.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/07/ensalada-de-aguacate-con-patata-y-cebolla-asada/>

7.3.2. Ingredientes

- 2 patatas medianas
- 2 cebolletas frescas
- 1 aguacate hermoso
- Unas aceitunas negras
- Salsa rosa
- Cebollino para adornar

7.3.3. Ingredientes para la brocheta

- Unos gambones o langostinos
- Unos tomates cherry

7.3.4. Preparación

1. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo.
2. Lavar las patatas, y sin pelarlas, pincharlas con un cuchillo, envolverlas en papel de aluminio, y ponerlas en una bandeja del horno. Hornear.
3. Cuando lleven unos 15 minutos, meter en el horno las cebolletas con un poco de tallo y cortadas en cuartos si son grandes, o por la mitad si son pequeñas, envueltas también en papel de aluminio.
4. A los 10 minutos, pinchar las patatas a ver si están hechas, y mirar con cuidado las cebolletas. Sacar las patatas. Abrir el papel de las cebolletas y dejar unos minutos en el horno para que cojan algo de color.
5. Pelar las patatas, cortarlas en dados y ponerles un poco de sal. Reservar.
6. Sacar las cebolletas asadas y reservar.

7.3.5. Preparación de las brochetas

1. Pelar los gambones, y quitarles el intestino con un palillo. Ensartar cada uno en una brocheta.
2. Cerrar la brocheta con un tomatito cherry.
3. Hacer a la plancha mientras montamos los vasitos de ensalada.

7.3.6. Montaje

1. Poner las patatas en el fondo de los vasitos de presentación, y las cebolletas encima, asomando el tallo.
2. Pelar el aguacate en el momento, quitarle el hueso y cortarlo en dados. Incorporarlo a los vasitos.
3. Añadir las aceitunas negras.
4. Echar una cucharada de salsa rosa por encima, y un poco de cebollino picado.
5. Coronar con una brocheta cada vaso. Servir enseguida.

7.4. Ensalada de arroz

7.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/04/ensalada-de-arroz/>

7.4.2. Ingredientes

- 1 bolsa de brotes de diferentes tipos de lechuga
- 150 gramos de arroz
- 8 palitos de cangrejo
- Media lata de maíz
- Aceitunas negras
- 75 gramos de habas tiernas
- 8 tomates cherry
- Sal gruesa

7.4.3. Preparación

1. Hervir el arroz en un cazo con agua y sal. Dejarlo en su punto, con mucho cuidado de que no se pase. Si os gusta un arroz muy suelto, lavadlo debajo de un grifo y escurridlo en un colador.
2. Quitarle la vaina a las habas, y a su vez a éstas la piel que las cubre. De esta manera nos quedamos con lo más tierno.
3. Escurrir bien el maíz.
4. Cortar los palitos de cangrejo al gusto.
5. Escurrir las aceitunas negras.
6. Lavar y cortar por la mitad los tomates cherry.
7. Mezclar los ingredientes con los brotes de manera cuidadosa, y poner un poco de sal gruesa.

7.4.4. Preparación de la vinagreta con cebollino

1. Emulsionar 75 g de aceite de oliva virgen extra con 1 cucharada de vinagre de vino.
2. Picar unos tallos de cebollino en trocitos pequeños, mezclar con la vinagreta y servir con la ensalada.

7.4.5. Notas

- Se puede sustituir la vinagreta por salsa rosa.

7.5. Ensalada de calabacines con queso fresco y albahaca

7.5.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/ensalada-de-calabacines-con-queso-fresco-y-albahaca>

7.5.2. Ingredientes

- 400 gramos de calabacines
- 200 gramos de queso fresco
- 80 mililitros de aceite de oliva
- 50 mililitros de zumo de limón
- 1 rama de perejil
- Pimienta
- Sal
- 3 hojas de albahaca

7.5.3. Preparación

1. Cortar los calabacines a lo largo lo más fino posible. Colocarlos en platos individuales o en una ensaladera.
2. Cortar el queso fresco en dados y añadirlo a los calabacines.
3. En un bol, mezclamos el aceite, la sal, el zumo de limón, el perejil, la pimienta y la albahaca.
4. Añadir el aliño al calabacín.

7.6. Ensalada de cuscús de ahumados con mango

7.6.1. Información

- Fuente: <http://cocinandoentreolivos.blogspot.com.es/2012/04/ensalada-de-cous-cous-de-marlin-y-atun.html>

7.6.2. Ingredientes

- 1 vaso de cuscús
- 1 vaso de agua
- 1 cebolleta
- 85 gramos de marlín ahumado
- 85 gramos de atún ahumado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

7.6.3. Elaboración

1. Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y añadimos el cuscús. Cocinamos un minuto removiendo.
2. Apartamos del fuego y añadimos el vaso de agua que calentamos en el microondas con una pizca de sal. Dejamos reposar.
3. Cortamos el marlín, el atún y el mango en dados.
4. Picamos la cebolleta finamente.
5. Ponemos todo en un cuenco grande.
6. Una vez reposado, mezclamos el cuscús con un tenedor para soltar los granos y lo incorporamos al resto.
7. Añadimos un chorreón de aceite, mezclamos y guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

7.7. Ensalada de escarola y salmón ahumado

7.7.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/04/ensalada-de-escarola-y-salmon-ahumado/>

7.7.2. Ingredientes para la ensalada

- ½ escarola
- 150 g habas tiernas
- 100 g de guisantes frescos
- 8 rabanitos
- 1 zanahoria
- 300 g de dados de salmón ahumado

7.7.3. Ingredientes para los champiñones marinados

- 6 champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Unas gotas de limón
- Sal
- Pimienta

7.7.4. Ingredientes para la salsa de limón

- 1 yogur natural
- Aceite de oliva virgen extra
- El zumo de $\frac{1}{2}$ limón pequeño
- Sal

7.7.5. Preparación de la ensalada

1. Dar unos cortes longitudinales a los rabanitos y ponerlos media hora en agua muy fría.
2. Quitar las vainas a los guisantes.
3. Quitar a las habas las vainas y también la piel o camisa que las cubre si no son muy tiernas.
4. Pelar la zanahoria y trocearla al gusto.
5. Poner la escarola en agua fría durante 15 minutos. Secarla o centrifugarla, de tal manera que nos quede muy seca.

7.7.6. Preparación de los champiñones marinados

1. Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas finísimas, y ponerlos en un recipiente.
2. Añadir unas gotas de limón a todos, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y si os gusta, una pizca de pimienta recién molida. Dejar reposando media hora.

7.7.7. Preparación de la salsa de limón

1. Poner el yogur en un bol, y, con unas varillas, ir dando vueltas mientras se añaden 3 cucharadas de aceite de oliva.
2. Seguir dando vueltas y añadir el zumo de medio limón y una pizca de sal. Probar para saber si hay que rectificar la salsa. No tiene que quedar ácida, sino muy suave, con un leve toque de limón.

7.7.8. Montaje

1. Poner los ingredientes según inspiración, y echar unos granos de sal gruesa.
2. Servir al salsa de limón aparte, para que cada uno tome la que le pida el cuerpo, y para que no le reste presencia a la hora de poner la ensalada en la mesa.

7.8. Ensalada de gulas

7.8.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://www.falsariuschef.com/2014/06/ensalada-de-gulas.html>

7.8.2. Ingredientes

- 1 cogollo de lechuga
- 1 queso mozzarella
- 1 envase de gulas (congeladas, refrigeradas o de lata)
- 3 tomates secos en aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cayenas
- 1 cebolleta
- Aceite
- Vinagre
- Sal

7.8.3. Preparación

1. Ponemos en un bol el cogollo de lechuga lavado y troceado (se le pueden añadir canónigos o rúcula)
2. Añadimos la cebolleta cortada en juliana y la mozzarella despiezada a mano.
3. Aliñamos a nuestro gusto con aceite vinagre y sal.
4. En una sartén con un poco de aceite, ponemos a dorar un par de dientes de ajo cortados en láminas, con dos cayenas para darle un toque picantito.
5. Añadimos tres pedazos de tomate seco en aceite (bien escurrido) y dejamos que nos coja todo un poco de color.
6. Añadimos el contenido de nuestro envase de gulas, le ponemos sal, removemos bien y enseguida está listo.
7. Vertemos las gulas así preparadas sobre la ensalada que teníamos preparada, mezclamos bien y servimos.

7.9. Ensalada de judías verdes y bonito

7.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/07/ensalada-de-judias-verdes-y-bonito/>

7.9.2. Ingredientes

- 2 patatas hermosas
- 2 tomates medianos
- 300 gramos de judías verdes
- 1 lata de bonito laminado
- 2 huevos para cocer
- Una pizca de sal
- 1 manojo de espárragos verdes (opcional)

7.9.3. Ingredientes para la vinagreta

- La yema de los huevos que hemos cocido
- 75 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de vinagre de Módena
- Un cuarto cebolleta fresca
- Unas escamas de sal

7.9.4. Preparación

1. Pelar la patata y cortarla en rodajas. Quitar las puntas a las judías verdes, partirlas longitudinalmente en dos y a su vez en tres trozos cada uno. Ponerlas a cocer en un cestillo en una olla exprés con agua y un poco de sal durante 5 minutos desde que la válvula suba. Sacar el cestillo y dejar escurrir.
2. Pelar los tomates, si tienen la piel gruesa, y partirlos en rodajas. Reservar en un colador grande para que escurran.
3. Cocer los huevos, enfriarlos en agua, pelarlos, y separar la clara de la yema. Trocear las claras en dados pequeños. Resevar las yemas.
4. Si es temporada de espárragos verdes tienes dos opciones, según sean los espárragos:
 - si son muy tiernos, usa solamente la parte más tierna de las yemas y páscalas por la plancha durante un par de minutos.
 - si son más grandes o no estás seguro de que te vayan a quedar tiernos, pon a cocer las yemas al vapor unos 5 minutos, y páscalas por la plancha fuerte durante unos segundos, o sin plancha quedan muy ricos también.

7.9.5. Preparación de la vinagreta

1. Trocear la yema y picar la cebolleta en trocitos muy pequeños. Echar dentro de un bote de cristal con tapa.
2. Echar dentro también el aceite de oliva virgen extra y el vinagre.

7.9.6. Montaje

1. Colocar un aro de emplatar sobre el plato. Ir poniendo por capas y por este orden la patata, el tomate, las judías verdes, el bonito, los espárragos —si tenemos— y las claras de huevo duro picadas. Quitar el aro con cuidado.
2. Echar unas escamas de sal por encima.
3. Cerrar el bote con la vinagreta y agitarlo. Servir inmediatamente al gusto, encima de la ensalada.

7.9.7. Notas

- Se puede sustituir la vinagreta por mahonesa.

7.10. Ensalada de mejillones en escabeche

7.10.1. Información

- Fuente: <http://www.cocinario.es/recetas/ensalada-de-mejillones-en-escabeche>

7.10.2. Ingredientes

- 1 bote patatas cocidas al natural
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 tomate (verde o rojo)
- 1 huevo duro
- Media cebolla morada
- Medio pimiento verde
- 10-12 rodajas de aceitunas verdes
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- Sal
- Pimienta
- 1 ramita menta fresca

7.10.3. Preparación

1. Lava y escurre las patatas de bote. Corta a rodajas longitudinalmente.
2. Lava y corta a gajos el tomate. La cebolla y el pimiento córtalos a rodajas no muy gruesas. Corta el huevo a tu gusto.
3. Distribuye armoniosamente, en un plato o fuente todos los ingredientes.
4. Encima del todo, coloca los mejillones en escabeche escurridos.

5. Corta finamente algunas hojas de menta, otras déjalas enteras y ponlas decorando también por encima.
6. En un bol pequeño, mezcla el aceite del escabeche de la lata, el vinagre de sidra y una pizca de sal y pimienta. Emulsiona ligeramente y riega con este aliño la ensalada.
7. Meter en la nevera unos 10 minutos para que se enfrié.

7.11. Ensalada de pollo con salsa de romero

7.11.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: receta propia

7.11.2. Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 cogollo de lechuga
- 3 cucharadas de cebolla frita
- 3 cucharadas de salsa de romero
- Queso cheddar o parmesano
- Sal
- Pimienta

7.11.3. Información

1. Hacer la pechuga de pollo salpimentada a la parrilla.
2. Mientras tanto, lavar, secar y cortar las hojas del cogollo en trozos medianamente grandes y echarlos en el bol.
3. Una vez hecho el pollo, trocearlo en tiras y añadirlas al bol, junto con la cebolla frita.
4. Cortar con un pelador lascas de queso y añadirlas al bol.
5. Añadir la salsa y remover bien, hasta que se mezcle todo.
6. Cortar más lascas de queso y colocarlas encima de la ensalada para decorar.

7.12. Huevos de fraile

7.12.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://www.cosasdecome.es/recetas/huevos-de-fraile/>

7.12.2. Ingredientes

- 2 tazas de café de harina de garbanzos
- 4 tazas de café de agua
- Sal gorda de las salinas de San Fernando
- 1 cebolleta
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- 2 cucharadas de Vinagre de Jerez

7.12.3. Preparación

1. Lo primero es elaborar la masa para lo que preparamos un cazo en el que vertemos la harina, la sal y el agua. Se mezcla primero todo sin poner la masa al fuego, para evitar que se hagan grumos.
2. Una vez que estén unidos los ingredientes se pone el cazo a fuego medio y se va moviendo la masa hasta que el conjunto hierva. Una vez alcanzado este punto se continúa moviendo y se deja cocer la masa hasta que notamos que se despega bien de las paredes del cazo. La textura debe ser como la de una masa de croquetas.
3. Una vez alcanzado este punto se aparta el cazo del fuego y la masa la depositamos en un plato hondo para que se enfrie.
4. Cuando esté completamente fría, se va cortando con un cuchillo en taquitos del tamaño de garbanzos aproximadamente.
5. Los ponemos en una ensaladera y se mezcla con el aceite, el vinagre, la sal y la cebolleta y el perejil picados.
6. Se deja un par de horas para que coja el aliño y se sirve a temperatura ambiente.

7.12.4. Notas

- Se puede servir con una piriñaca, añadiéndole tomate, pimiento rojo y pimiento verde troceados a taquitos del mismo tamaño.

7.13. Milhojas de tomate, patata y cebolla caramelizada

7.13.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/milhojas-de-tomate-patata-y-cebolla-caramelizada>

7.13.2. Ingredientes

- 2 patatas
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas
- Aceite
- Sal
- Azúcar
- Pimienta
- Perejil
- Atún o melva para decorar

7.13.3. Preparación

1. Se pone el perejil picado muy fino en aceite y se deja macerar.
2. Se pican las cebollas muy finas, se ponen en una sartén con un poquito de aceite, se fríe muy despacio y, cuando ya está pochada, se añaden dos cucharadas de azúcar y se deja que se caramelice, se reserva.
3. Se pelan las patatas, se salpimentan, se envuelven en papel film y se meten al microondas, unos cinco minutos, hasta que estén cocidas. También se pueden cocer en agua con sal. Se reservan.
4. Se lava el tomate, se pela y se corta en rodajas más o menos finas. Se reserva.
5. Para montar, se pone en el plato una rodaja de patata, encima cebolla caramelizada, una de tomate, otra de patata y así hasta terminar con una de tomate encima. Luego colocamos el atún y se riega con unas gotitas de aceite de perejil.

7.14. Moje

7.14.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/07/mi-moje/>

7.14.2. Ingredientes

- 1 kilo de tomates
- Media cebolleta fresca
- 2 huevos cocidos
- 100 gramos de aceitunas verdes
- 100 gramos de aceitunas negras

- 150 gramos de bonito en escabeche
- Sal
- 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra

7.14.3. Preparación

1. Pelar los tomates, escaldándolos previamente 5 segundos en agua hirviendo y pasándolos a un recipiente con agua fría.
2. Cocer un par de huevos. Enfriarlos.
3. Partir los tomates en trozos y ponerlos en una fuente, echar el bonito, la cebolleta laminada, los huevos partidos al gusto y las aceitunas.
4. Echas unos granos de sal gruesa y el aceite de oliva virgen extra.
5. Servir frío.

8. Empanadas y hojaldres

8.1. Empanada de jamón, queso y dátiles

8.1.1. Información

- Comensales: 8 o 10 personas
- Fuente: <http://javirecetas.hola.com/empanada-de-jamon-queso-y-datiles/>

8.1.2. Ingredientes

- 2 láminas de hojaldre fresco (de unos 250 o 275 gramos cada una)
- 5 o 6 lonchas gruesas de jamón cocido (unos 300 gramos en total)
- 7 u 8 lonchas de queso para sándwich (unos 200 gramos en total)
- 26 a 31 dátiles sin hueso (unos 200 gramos en total)
- 1 huevo entero (para pincelar)

8.1.3. Preparación

1. Extiende una lámina de hojaldre sobre un papel de hornear y colócalo sobre una bandeja de horno. Reparte el jamón cocido de forma que se vea por cada lado al menos 1 centímetro de la masa de hojaldre.
2. Reparte el queso sobre el jamón cocido.
3. Si te gusta muy dulce añade 30 dátiles (reserva uno para el final) y si prefieres que quede más equilibrada déjalo en 25 dátiles.
4. Pon el horno a calentar a 200°C arriba y abajo.
5. Ahora coloca encima la otra lámina de hojaldre. Coge la lámina que está abajo y ve poniendo los bordes por encima de los bordes de la lámina de arriba. Mientras haces esto aprieta bien hacia abajo con los dedos para que queden los bordes bien cerrados.
6. Bate bien el huevo y pincela toda la superficie de la empanada, incluyendo los bordes.
7. Con un cuchillo abre un hueco (una chimenea) en el centro de la empanada para que salga el vapor por ahí. Pincha con el cuchillo en varias zonas más para que ayude a que el vapor salga más fácilmente.
8. Despues mete en el horno a 200°C arriba y abajo y deja hasta que se dore bien la empanada, unos 30 minutos. Luego sácala, deja que se enfrie y por último coloca un dátil en el centro de la empanada tapando el hueco que habíamos hecho.

8.2. Empanadas individuales de hojaldre rellenas de ternera

- Fuente: <http://webosfritos.es/2009/09/empanadas-de-hojaldre-rellenas-de-ternera/>
- Comensales: 8 unidades

8.2.1. Ingredientes de las empanadas

- 2 láminas de hojaldre

8.2.2. Ingredientes del relleno

- 300 gramos de carne de ternera extra picada
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una cebolla
- Sal
- Pimienta
- Un vaso pequeño de tomate frito casero
- Una cucharada de harina
- 100 ml de leche

8.2.3. Preparación del relleno

1. En una sartén echar el aceite de oliva. Cuando esté caliente, pochar la cebolla cortada.
2. Cuando vaya estando hecha, incorporar la carne picada, previamente salpimentada, y dejar freír a fuego medio.
3. Añadir la salsa de tomate casero y remover.
4. En la propia sartén, retirar la carne hacia un lado, y en una esquina, echar una cucharada colmada de harina, tostarla pero sin mezclar con la carne, y añadir un poco de leche para conseguir un poco de bechamel, que cuando empiece a espesar incorporaremos a la carne.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar, ya que los rellenos en las masas siempre se ponen fríos o al menos templados, no recién sacados de la sartén.

8.2.4. Preparación de las empanadas individuales

1. Precalentar el horno a 200°, calor arriba y abajo.
2. Engrasar unos moldes adecuados. Poner hojaldre. Pincharlo. Echar el relleno y tapar con hojaldre —que también habremos pinchado—. Pasar el rodillo suavemente para retirar de los bordes el hojaldre que sobre. Pincelarlo con huevo, y si nos apetece, ponerle algún adorno.
3. Hornear unos 30 minutos o hasta que las empanadas estén doradas. Cuando lleven unos 15 minutos a 200°, bajar el horno a 180° y continuar el horneado hasta que veamos que se doran.
4. Sacarlas del horno y dejarlas enfriar.

8.3. Panizas

8.3.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://www.cosasdecome.es/recetas/panizas/>

8.3.2. Ingredientes

- Dos vasos de harina de garbanzos
- Tres vasos y medio de agua
- Sal de salinas
- Aceite de oliva para freír

8.3.3. Preparación

1. Con una batidora mezclamos el agua con la harina de garbanzos y la sal. Debe quedar espeso.
2. Volcamos la mezcla en una sartén o cacerola al fuego, sin añadir nada más. Primero lo colocamos a fuego fuerte y cuando esté ya caliente lo bajamos un poco. Movemos la masa en círculos con una cuchara de madera e iremos comprobando que va espesando. El resultado óptimo es cuando tenga una textura como de masa de croquetas y se empiece a despegar de la sartén al moverla.
3. Entonces la apartamos del fuego y la ponemos en un plato donde se deja enfriar.
4. Una vez que esté fría la masa, se recorta para dejarla en forma de rectángulo y se van cortando lonchas lo más finas posibles.
5. Se prepara el aceite en la sartén, que debe estar bastante caliente (como si se fuera a freír pescado o croquetas) y se van dorando por las dos caras. Se sirven calientes.

8.4. Socca de chile y romero

8.4.1. Información

- Comensales: 2 como entrante ligero
- Fuente: <http://www.maplespice.com/2011/11/chilli-and-rosemary-socca.html>

8.4.2. Ingredientes

- 100 gramos de harina de garbanzo
- Media cucharada de romero seco
- 1 cucharada de sal
- 1/8 de cucharada de chili seco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 150 mililitros de agua caliente
- Pimienta negra molida (para servir)

8.4.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 190º. Coloca papel de horno en una bandeja.
2. En un bol mezcla la harina de garbanzo, la sal, el romero y el chili.
3. Mezcla el aceite con el agua hirviendo.
4. Mezcla los sólidos y los líquidos y remueve bien.
5. Echa la mezcla en la bandeja que teníamos preparada (hasta llenar un círculo del tamaño que quieras).
6. Con una espátula, distribuye bien la mezcla y déjala tan fina como quieras.
7. Mete la bandeja al horno y déjala unos 15 minutos.
8. Una vez hecha, córtala como una pizza y sírvela con pimienta por encima.

8.5. Trenza de hojaldre rellena de puerro y salmón

8.5.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://micocinaconso.blogspot.com.es/2013/01/trenza-de-hojaldre-rellena-de-salmon.html>

8.5.2. Ingredientes

- Una lámina de hojaldre
- Dos puerros
- Dos cucharadas de queso para untar
- 4 o 5 lonchas de salmón ahumado
- Un huevo batido para pintar el hojaldre
- Sal
- Pimienta
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Un poco de harina para estirar el hojaldre

8.5.3. Preparación

1. Troceamos los puerros y los doramos en una sartén junto con el aceite, la sal y la pimienta hasta que esté transparente. Dejamos enfriar un poco, añadimos el queso y mezclamos bien.
2. Calentamos el horno a 200°C.
3. Preparamos el hojaldre estirando la masa con el rodillo, distribuimos la mezcla de queso y puerros a lo largo, en la parte central del hojaldre y colocamos encima las lonchas de salmón.
4. Practicamos unos cortes en los laterales de la masa en diagonal y cerramos intercalando una cinta de cada lado hasta terminar.
5. Cuando ya está bien cerrado pintamos con el huevo batido y horneamos durante unos 15 minutos aproximadamente.

9. Huevos y tortillas

9.1. Charlota de tortilla rellena

9.1.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/06/charlota-de-tortilla-rellena/>

9.1.2. Ingredientes

- 4 patatas hermosas
- 4 huevos grandes y frescos
- Un poco de sal
- Aceite de oliva
- Unas lonchas de un buen jamón de York o de lacón cocido
- Una lata de bonito del norte en escabeche
- Unas aceitunas rellenas de anchoa
- 3 cucharas soperas de mayonesa casera
- 2 tomates hermosos de buen sabor
- 1 cogollo de lechuga

9.1.3. Ingredientes para la tortilla que cubre la tarta

- 2 huevos
- Un poco de sal
- Unas gotas de aceite

9.1.4. Preparación

1. Pelar las patatas, lavarlas y secarlas. Cortarlas en pequeñas láminas. Freírlas en abundante aceite de oliva, a fuego medio. Lo ideal es que se queden hechas, pero ni tostadas ni tiesas. Escurrirlas del aceite sobrante y sacarlas a un bol, en el que ya tendremos batidos los cuatro huevos con un poco de sal.
2. Cuajar la tortilla en una sartén antiadherente. Si la sartén es buena, con muy poco aceite será suficiente. La tortilla tiene que quedar jugosa, pero ni dura, ni con huevo sin cuajar. Aquí ganará el gusto de cada casa, pero como es para un pastel, preferiblemente muy cuajada. Dejar templar.
3. Trasladar la tortilla al plato de presentación. Poner encima una capa de lonchas de jamón de york.
4. Poner en un bol la mayonesa, el bonito escurrido, desmenuzado, y las aceitunas troceadas. Remover hasta conseguir una pasta.
5. Poner esta mezcla encima del jamón de York. Sobre ella, los tomates en rodajas, con una pizca de sal, y la lechuga, que habremos lavado y secado con sumo cuidado —mejor hojas enteras que troceadas, porque así, al partir, queda el corte perfecto.
6. Batir dos huevos, y ponerles una pizca de sal. En una sartén antiadherente, un poco más grande que la que hemos usado para la tortilla de patata, hacer una tortilla tipo crêpe, es decir, dejando que cuaje por un lado para luego darle la vuelta con un plato para que quede un círculo perfecto.

7. Cubrir con esta tortilla el resto de la tarta.
8. Poner un poco de mayonesa en los laterales y forrarla con los panecillos tostados que os gusten, consiguiendo así nuestra charlota tan particular. Adornar con un lazo y cualquier detalle que os guste e inspire.

9.2. Huevos rellenos de aguacate

9.2.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/08/huevos-rellenos-de-aguacate/>

9.2.2. Ingredientes para 6 personas

- 12 huevos
- 1 aguacate
- 1 tomate de buen sabor
- 1 lata de anchoas en aceite de buena calidad
- 4 cucharadas soperas de mayonesa

9.2.3. Preparación

1. Cocer los huevos durante 10 minutos contando desde que el agua empiece a hervir. Refrescarlos en agua fría.
2. Mientras tanto, pelar un tomate, y cortarlo en dados muy pequeños. Ponerlo a escurrir en un colador.
3. Escurrir las anchoas y partirlas en trozos pequeños.
4. Pelar el aguacate, quitarle el hueso, y cortarlo también en trozos pequeños.
5. Pelar los huevos. Cortar un extremo de cada huevo y sacar con cuidado la yema procurando no romper la clara. Yo me ayudo de un sacabocados y de un cuchillo pequeño de punta fina. Quitar incluso un poco de clara por dentro, pero sin romper el huevo, de manera que quepa más relleno. Cortar una yema cocida en trocitos.
6. Una vez que el tomate esté bien escurrido —este tema es fundamental, porque si no, nos arruina los huevos rellenos— mezclar en un recipiente todos los ingredientes con la mayonesa.
7. Rellenar suficientemente los huevos. Rallar por encima otra yema de huevo, con un rallador de agujero pequeño. Depositarlos en una bandeja o un recipiente como el que veis en la foto. Para usar la bandeja hay que cortar una pizca el otro extremo del huevo para que asiente bien.
8. Si los ingredientes están fríos, servir inmediatamente. Si no los vas a consumir de inmediato, ponlos en el frigo tapados con un plástico sin la yema rallada, que pondrás justo antes de servir.

9.3. Tamagoyaki

9.3.1. Información

- Tortilla japonesa
- Fuente: <http://eugeniekitchen.com/korean-egg-rolls/>

9.3.2. Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharada de zanahoria muy picada
- 1 cucharada de cebolla muy picada
- 1 cucharada de cebolleta muy picada
- Media cucharadita de sal
- Pimienta

9.3.3. Preparación

1. Cascar los huevos en un bol y agregar la leche y la sal. Batir hasta que se mezclen. Pasar por un colador fino para eliminar la chalaza. La chalaza contiene colesterol y se elimina para que la textura del plato sea más fina.
2. Añadir la zanahoria, la cebolla, la cebolleta y la pimienta y remover hasta que se mezclen.
3. Engrasar ligeramente una sartén con aceite vegetal y calentar la sartén. A continuación, verter la mitad de la mezcla de huevo y cocinar a fuego lento hasta que a medio hacer.
4. Enrollar la tortilla hasta la mitad. Si no hay suficiente aceite, engrasar ligeramente la sartén cada vez que se enrolle. Añadir la mitad de la mezcla de huevo restante a un lado de la tortilla. Cocinar hasta que a medio hacer.
5. Enrollar de nuevo hasta la mitad y mover el rollo de huevo hasta el centro de la sartén. Agregue la mezcla de huevo restante y cocinar hasta que esté hecho.
6. Terminar de enrollar el resto de la tortilla.
7. Mover el rollito a una tabla de cortar. Cuando un rollo de tortilla está caliente se rompe con facilidad, por lo que hay que dejar enfriar antes de cortar.
8. Cortar en trozos pequeños.

9.4. Tortilla de patatas gratinada

9.4.1. Ingredientes para 4 personas

- 3 patatas grandes
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos grandes
- 250 gramos de carne picada
- 5 cucharadas de tomate frito casero
- 100 gramos de queso tipo mozzarella o para fundir

9.4.2. Preparación

1. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén, sofreír la carne picada con un poco de sal, y retirarla a un plato.
2. Pelar las patatas, lavarlas y secarlas. Cortarlas en pequeñas láminas. Freírlas en abundante aceite de oliva virgen extra, a fuego medio. Lo ideal es que queden hechas, pero ni tostadas, ni tiesas.
3. Batir los cuatro huevos con un poco de sal en un cuenco.
4. Sacar las patatas, escurrirlas el aceite sobrante, y sacarlas al cuenco con los huevos batidos.
5. Añadir la carne picada.
6. Cuajar la tortilla en una sartén antiadherente. Si la sartén es buena, con muy poco aceite será suficiente. La tortilla tiene que quedar jugosa, pero ni dura, ni con huevo sin cuajar. Aquí ganará el gusto de cada casa, pero como es para gratinar, preferiblemente al punto, no muy hecha. Dejar templar.
7. Poner el tomate frito extendido por encima de la tortilla, y sobre este, queso rallado.
8. Encender el horno con la función gratinador, y gratinar la tortilla justo antes de servir.

9.5. Tortilla guisada

9.5.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/02/tortilla-guisada/>

9.5.2. Ingredientes

- 5 patatas hermosas
- 5 huevos
- Sal

- Aceite de oliva virgen extra
- Media cebolla
- 1 trozo de puerro
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Unos granitos de pimienta
- Una cucharada de harina
- Un vaso de agua
- Una hoja de laurel

9.5.3. Preparación

1. Pelar la patata, lavarla, secarla con un papel de cocina y cortarla en lonchas finas.
2. Poner aceite abundante en una sartén y cuando esté caliente, añadir la patata con la sal.
3. Dejar freír, hasta que estén hechas, pero de con cuidado de que no se quemen.
4. En un bol batir los 5 huevos muy bien, con un poco de sal, para que la tortilla quede muy esponjosa.
5. Sacar con una espumadera las patatas de la sartén escurriéndolas para que no tengan exceso de aceite y echarlas en el bol.
6. Mover la patata con un tenedor, para que coja el huevo por igual.
7. En una sartén no demasiado ancha —esta receta requiere una tortilla gorda— poner un chorrito de aceite del que nos ha sobrado de freír las patatas.
8. Cuando esté caliente echar las patatas con el huevo. Con una espumadera ir dando forma a la tortilla para que quede bien redondita.
9. Darle la vuelta ayudándonos de un plato y cuajar por el otro lado. Repasar los bordes con la espumadera y darle la vuelta nuevamente.
10. La volcamos en una cacerola, a la que añadimos unos granos de pimienta y el laurel.
11. Para preparar la salsa, en una sartén poner un poco de aceite del que hemos utilizado para freír las patatas, y pochar la cebolla y el puerro. Cuando estén listos, añadir una cucharada de harina y un poco de pimentón dulce. Echar en la propia sartén del sofrito el agua y dejar que se ligue un poco la salsa.
12. Echar la salsa por encima de la tortilla. Ponerla a fuego medio y dejar cocer de 5 a 10 minutos, para que los sabores se fundan.

10. Mariscos

10.1. Aguacate con gambas

10.1.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/aguacate-con-gambas>
- Comensales: 4 personas

10.1.2. Ingredientes

- 4 aguacates medianos maduros
- 200 gramos de gambas cocidas congeladas
- 200 gramos de lechuga variada
- 16 tomates cherry
- 200 gramos de salsa rosa
- 1 guindilla
- Sal
- Aceite

10.1.3. Preparación

1. Cortar los aguacates en dos mitades, sacando el hueso y retirando con cuidado la piel. Cortar en rodajas muy finas.
2. Descongelar las gambas y sofreírlas en aceite, si es posible con una guindilla para darle sabor.
3. Cortar la lechuga en juliana, y los tomates en dos mitades.
4. Usar la lechuga como base de la ensalada, y colocar encima el aguacate, las gambas cocidas y cubrir con salsa rosa. Decorar con los tomates cherry cortados.

10.2. Bocados de calabacín y mejillones

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/01/bocados-de-calabacin-y-mejillones/>

10.2.1. Ingredientes

- 800 gramos de mejillones con concha
- 2 calabacines hermosos
- Agua
- Laurel

- Sal
- Unos granos de pimienta negra
- Un chorro de vino blanco

10.2.2. Ingredientes para la salsa

- 200 gramos de tomate frito casero
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Un poco de pimienta molida
- 2 cucharadas soperas de brandy
- 1 cucharada pequeña de harina
- 100 gramos de agua de cocer los mejillones

10.2.3. Preparación

1. Limpiar bien de barbas y de impurezas los mejillones.
2. Poner en una cacerola ancha, y ocupando un tercio de su capacidad, el agua, el laurel, la pimienta, la sal, y el vino a fuego fuerte. Cuando hierva el agua, echarlos y dejarlos cocer unos 5 minutos hasta que se abran. Reservar. Cuando estén templados sacarlos de su concha y guardar un poco del agua de la cocción.
3. Para hacer el tomate frito casero, abrir un bote de tomate triturado y ponerlo a freír en una sartén con una cucharadita de sal, aceite y un par de cucharadas de azúcar. Cuando adquiera la consistencia de un puré espeso retirarlo del fuego.
4. Machacar en un mortero los granos de pimienta.
5. Poner en un cazo las dos cucharadas de aceite de oliva, y freír la cebolla que habremos cortado en cuadritos. Añadir la harina, y remover.
6. Echar el tomate frito, el brandy, la pimienta y un poco del caldo de cocer los mejillones. Probar por si hay que rectificar algo.
7. Dejar cocer de 10 a 15 minutos hasta que veamos que va espesando.
8. Pasar por un chino, un colador o un pasapurés para que quede muy fina. Volver a ponerla en el cazo, echar los mejillones que ya tendremos sin sus conchas y dejar unos minutos para que cojan el sabor de la salsa. Separar los mejillones de la salsa ya que ésta se servirá aparte.
9. Lavar los calabacines y secarlos, quitarles el rabo y cortarlos en finas lonchas longitudinalmente ayudándonos de una mandolina o un cuchillo muy afilado.
10. Poner en una sartén antiadherente una pizca de aceite y pasar las láminas de calabacín unos 15 segundos, lo justo para que se hagan al diente.

10.2.4. Montaje

1. Poner en un bol pequeño las láminas de calabacín en estrella cubriendo toda la superficie.
2. Poner los mejillones dentro y cerrar los paquetes.
3. Calentar la salsa y poner una cucharada colmada en el plato de presentación, en el sitio donde queramos poner nuestro pastel de calabacín y mejillón.
4. Volcar el bol con cuidado encima de una espátula, y depositarlo encima de la salsa. Servir templado.

10.3. Calamares en salsa americana

10.3.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/01/calamares-en-salsa-americana/>



Figura 7: Calamares en salsa americana

10.3.2. Ingredientes

- 750 gramos de calamares —tiernos-
- 1 diente de ajo
- Media cebolla
- 2 tomates grandes maduros
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla cayena
- Una pizca de sal
- Media cucharada de azúcar

- 1 cucharada rasa de harina
- 50 gramos de brandy
- 250 gramos de fumet de pescado

10.3.3. Preparación

1. Poner el aceite en una sartén. Cuando esté caliente poner la guindilla cayena unos 10 segundos y tirarla.
2. Pelar el ajo, echarlo en la sartén y dejar que se fría unos 15 segundos o hasta que esté dorado —se hace enseguida—. Sacar el ajo del aceite y ponerlo en un vaso de batidora. Retirar la sartén del fuego.
3. Trocear la cebolla un poco y meterla en el vaso de la batidora, cruda.
4. Pelar los tomates, trocearlos y echarlos también al vaso.
5. Pasarlo todo con la batidora.
6. Volver a poner la sartén a fuego bajo, echar el contenido del vaso, añadir una pizca de sal y la media cucharada de azúcar, poner una tapa y dejar que se fría durante 10 minutos a fuego medio, dándole vueltas de vez en cuando.
7. Cuando haya reducido bastante, poner la cucharada de harina, dar unas vueltas, echar el brandy y sin tapadera, dejar que evapore unos minutos.
8. Añadir el fumet de pescado y dejar unos 10 minutos cociendo. Probar por si hay que rectificar.
9. Si los calamares son tiernos —lee los consejos en caso contrario—, limpiarlos, cortarlos en rodajas, y los tentáculos en tres. Ponerles una pizca de sal y marcarlos a fuego fuerte unos 20 segundos en una sartén con una pizca de aceite de oliva virgen extra. Incorporar a la salsa. Dejar que den un hervor y retirar.

10.3.4. Guarnición

Si queremos podemos acompañarlos de un arroz blanco. Para ello utilizaremos 50 gramos por persona de un buen arroz bomba. Cocerlo en agua abundante, con un poco de sal y un chorro de aceite de oliva virgen extra y opcionalmente un diente de ajo. Dejarlo en el fuego unos 12 minutos o hasta que esté en su punto.

10.4. Cromesquis de espinacas y gambas

10.4.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/06/cromesquis-de-espinacas-y-gambas/>

10.4.2. Ingredientes para la masa de los cromesquis

- 75 gramos de mantequilla
- 50 gramos de aceite de oliva virgen extra

- 170 gramos de harina
- 400 gramos de gambas arroceras
- 800 gramos de espinacas
- 700 gramos de leche entera
- 80 gramos de caldo de cabeza de gambas
- Un poco de sal

10.4.3. Ingredientes para la pasta de fritura

- 1 huevo
- 75 gramos de harina
- 8 cucharadas de agua fría
- Un poco de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra frito y frío

10.4.4. Preparación tradicional de la masa

1. Dejar sólo la hojas de las espinacas, sin los tallos, y cocer en abundante agua con sal durante 5 minutos. Escurrirlas muy bien.
2. Pelar las gambas. Pasarlas unos segundos por una sartén con un poco de aceite y reservar. Lavar las cabezas de las mismas y las cáscaras.
3. Poner en un cazo 100 g de agua, un poco de sal, y poner a hervir las cabezas y las cáscaras durante 5 minutos. Colar y, con un mazo de mortero, apretar bien las cabezas contra el colador para que suelten su jugo. Reservar.
4. Echar en una cacerola antiadherente o sartén un poco honda la mantequilla y el aceite. Cuando estén calientes, poner la harina, y poco a poco ir dándole vueltas, hasta que esté dorada la harina.
5. A continuación, añadir las espinacas, las gambas, la leche caliente y el caldo del jugo de las cabezas de gambas. Ir dando vueltas con unas varillas hasta que no queden grumos. Cuando empiece a espesar, probar de sal y rectificar.
6. Cuando empiece a hervir, retirar la masa del fuego.
7. Echar la masa en un recipiente en el que no quede demasiado extendida, y dejar enfriar. Se pueden hacer de un día para otro.

10.4.5. Preparación de la pasta de fritura

1. Separar la yema de la clara.
2. Ir mezclando con unas varillas en un plato hondo la yema del huevo, la harina, el agua, la sal y la cucharadita de aceite frito.
3. Batir aparte la clara hasta que esté a punto de nieve. Incorporársela a la anterior mezcla.

10.4.6. Montaje

1. Cortar la masa en cuadrados.
2. Pasar los cuadrados por la pasta de fritura y freír en abundante aceite de oliva virgen extra. Dejar escurrir en papel de cocina. Servir inmediatamente.

10.5. Ensaladilla de pulpo

10.5.1. Información

- Comensales: 10 personas
- Fuente: <http://www.cosasdecome.es/recetas/la-ensaladilla-de-pulpo-del-balandro-2/>



Figura 8: Ensaladilla de pulpo

10.5.2. Ingredientes

- 1 kilo de patatas
- 350 gramos de pulpo cocido
- Aceite de girasol
- Aceite de oliva refinado
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo
- vinagre de Jerez
- Sal
- 2 cucharadas de pimentón picante de La Vera

10.5.3. Preparación

1. Cocer el pulpo y las patatas.
2. Pelar y partir las patatas a trozos como para la ensaladilla (a taquitos).
3. Mientras que las patatas se enfrián un poco preparamos la mayonesa mezclando aceite de girasol, refinado de oliva y virgen extra de oliva a partes iguales.
4. Mezclar la patata con la mayonesa y una cucharada de pimentón mientras las patatas estén templadas.
5. Ir rompiendo la patata mientras mezclamos con los demás ingredientes hasta que queden bien rotas, pero sin llegar a convertirse en crema.
6. Añadimos el pulpo y seguimos mezclando.
7. Se deja la mezcla reposar en el frigorífico.
8. Sacar media hora antes de consumirla para que no esté muy fría.
9. Para servirla se mete en un molde redondo y se adorna con el resto del pimentón picante por encima y un poco de cebollino o perejil.

10.6. Gambas con gabardina

10.6.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/video-receta/gambas-con-gabardina>

10.6.2. Ingredientes

- Medio kilo de gambas
- 3 huevos
- 250 gramos de harina
- 1 sobre de levadura
- Cerveza
- Aceite de oliva

10.6.3. Preparación

1. Por un lado pelamos las gambas dejándoles la colita final. Las reservamos.
2. Por otro lado sepáramos las yemas de los huevos y las batimos junto con la harina. Despues añadimos la cerveza y la levadura. Lo vamos mezclando poco a poco con las varillas.
3. Montamos las claras de huevo a punto de nieve y las mezclamos suavemente con las yemas.
4. Dejamos reposar la masa 1 hora más o menos.

5. Salamos las gambas y las rebozamos en la pasta.
6. Freímos en aceite bien caliente y las escurrimos con papel absorbente.
7. Las servimos en un plato y ya están listas para disfrutarlas.

10.7. Langostinos al whisky

10.7.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/langostinos-al-whisky>

10.7.2. Ingredientes

- 1 kilo de langostinos
- 8 ó 10 cucharadas o aceite de oliva virgen extra
- 3 ajos picados
- Medio vaso de whisky
- 2 cucharadas de mantequilla
- Perejil picado
- Pimienta
- Sal

10.7.3. Preparación

1. Pela los langostinos.
2. Fríe un poco los ajos fileteados.
3. Sazona los langostinos y se hacen junto a los ajos. Cuando estén casi dorados se retiran a una fuente.
4. En la misma sartén se añade el whisky, se baja la intensidad de fuego y se deja reducir unos segundos.
5. A esta salsa añade la de mantequilla y se remueve todo muy bien.
6. Se espolvorea con perejil picado, un poco de pimienta y se echa por encima a los langostinos.

10.8. Mejillones en escabeche

10.8.1. Información

- Fuente: <http://bizcochela.blogspot.com.es/2014/03/mejillones-en-escabeche-casero.html>

10.8.2. Ingredientes

- 1 kilo de mejillones
- 150 mililitros de aceite de oliva
- 25 mililitros de vinagre de Jerez
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Un clavo
- Media cucharada de pimentón dulce
- Sal

10.8.3. Preparación

1. Limpiamos bien los mejillones por fuera, quitando las “barbas”, y ponemos en una cacerola con un poco de agua hirviendo con un poco de sal, para que se abran. Unos 3 minutos es suficiente. Sacarlos conforme se van abriendo para que no se pasen.
2. Cuando estén templados, con ayuda de una concha vacía, vamos sacando la carne, y los reservamos en un cuenco.
3. Ponemos una sartén a fuego medio suave, con el aceite, el laurel y el clavo a calentar. Mientras pelamos y cortamos el ajo en láminas, que añadiremos también.
4. Cuando empiecen a dorar un poco, lo retiramos del fuego y añadimos el pimentón y el vinagre, y volvemos a poner al fuego hasta que comience a hervir de nuevo. En ese momento apartamos y ya está listo.
5. Vertemos el escabeche sobre los mejillones, que los cubran, y dejamos reposar unas 3 o 4 horas como mínimo (mejor de un día para otro).

10.9. Mejillones en salsa

10.9.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/10/mejillones-en-salsa/>
- Comensales: 4 personas

10.9.2. Ingredientes para los mejillones

- 1 kilo de mejillones
- Sal
- 1 hoja de laurel

10.9.3. Ingredientes para la salsa

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Media cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla cayena
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera no muy llena de harina
- 250 gramos del caldo de cocer los mejillones

10.9.4. Preparación tradicional de los mejillones

1. Poner en un cacerola hermosa con un vaso de agua, un poco de sal, y la hoja de laurel.
2. Limpiar bien la cáscara de los mejillones con un estropajo de níquel, y cortar todas las barbas del mejillón.
3. Cuando el agua esté hirviendo poner los mejillones, tapar (con cuidado que no se salga el agua) y dejar hervir unos minutos hasta que se vayan abriendo.

10.9.5. Preparación de la salsa

1. Poner en un cazo el aceite. Cuando esté caliente, poner a pochar el ajo y la cebolla.
2. Añadir la cucharada de harina, un poco de pimentón, el tomate frito y 250 g del caldo de cocer los mejillones.
3. Añadir a la salsa la guindilla cayena entera, con cuidado de que no se rompa, para que pique sólo lo justo.
4. Pasados unos 8 minutos a fuego medio, la salsa empieza a espesar. Quitar la guindilla. Colar la salsa, pasarla por un chino o un colador, y con el mazo de un mortero, sacar todo el jugo, aplastando la cebollita que queda en el chino.

10.10. Pincho de langostinos

10.10.1. Información

- Fuente: <http://www.falsariuschef.com/2013/12/pincho-de-langostinos-tambien-llamados.html>

10.10.2. Ingredientes

- Langostinos (o gambones) congelados
- 1 paquete de noodles (fideos chinos)
- Aceite de oliva virgen extra

- Salsa picante
- Sal

10.10.3. Preparación

1. Colocamos los fideos chinos en un bol y los cubrimos con agua hirviendo. Los tapamos con un plato y los tenemos así durante tres minutos. Las sacamos, escurrimos bien y reservamos.
2. Descongelamos los langostinos y los ensartamos (uno o dos, al gusto) en un palito de brocheta.
3. Le enrollamos los fideos chinos alrededor y los freímos en abundante aceite.
4. Los escurrimos en papel de cocina y les ponemos un poco de sal.
5. Servimos nuestros pinchos de langostinos acompañados de una salsa picante.

10.11. Tallarines de surimi

10.11.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tallarines-de-surimi>



Figura 9: Tallarines de surimi

10.11.2. Ingredientes

- 1 paquete de barritas de surimi
- 2 diente de ajo
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1 o 2 guindillas (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra

10.11.3. Preparación

1. Cortamos el Surimi en rodajitas de aproximadamente medio centímetro. Nos quedarán unos rulitos que desliaremos y reservaremos.
2. Pelamos un par de dientes de ajos y los laminamos, picamos perejil fresco. Ponemos 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén y sofremos los ajos hasta que empiecen a tomar un poco de color.
3. Añadimos el perejil picado y la guindilla, removemos. Por último los tallarines de Surimi y sofremos el conjunto, removiendo, durante unos 2 minutos.

10.12. Tarta de langostinos

10.12.1. Información

- Comensales: 8 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/12/tarta-de-langostinos/>

10.12.2. Ingredientes

- 4 patatas medianas
- 3 pepinillos en vinagre —pequeños—
- 1 bote pequeño de aceitunas rellenas de anchoa
- 100 gramos de langostinos cocidos
- 2 zanahorias medianas
- 1 lata de bonito del Norte de 250 gramos en aceite de oliva
- 1 huevo
- Sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Mayonesa
- 500 gramos de langostinos cocidos
- 3 yemas de huevo duro
- Gelatina para tartas del Lidl

10.12.3. Preparación de la ensaladilla

1. Cocer en una olla las patatas con piel y las zanahorias durante unos 10 minutos. Cuando estén cocidas, sacar y dejar enfriar.
2. Cocer los huevos aparte.

3. Mientras se enfrián las patatas, ir picando muy finito los pepinillos, las aceitunas, el huevo y las zanahorias. Las yemas se reservan para adornar.
4. Pelar los langostinos, y trocear en tres cada uno.
5. Pelar las patatas y machacarlas con un tenedor en un bol —no demasiado trituradas, es importante este tema—. Ponerles un punto de sal, y el aceite de oliva virgen extra.
6. Añadir a la patata el resto de los ingredientes cortados, y el bonito escurrido y picado. Comprobar el punto de sal.

10.12.4. El montaje de la tarta

1. Cortar un círculo de papel de hornear del diámetro de vuestro molde.
2. Untar el molde ligeramente con un poco de mantequilla.
3. Poner el papel encima de la base —así no se os moverá, y cuando repartáis la ensaladilla, no estropearéis la base—.
4. Poner la ensaladilla encima y compactarla con una espátula o una cuchara.
5. Tapar con plástico transparente para que no se reseque y meter unas horas al frigorífico.
6. Sin desmoldar poner mayonesa sobre la superficie.
7. Pelar los langostinos, hacerles con un cuchillo fino un corte longitudinal en la zona del intestino, y quitárselo para dejarlo limpio y apetecible. Colocarlos como las rodajas en una tarta de manzana.
8. Echar la gelatina en 200 g de agua fría y remover con unas varillas. Poner al fuego, ir dándole vueltas hasta que llegue al punto de ebullición y retirarlo del fuego. Dejar reposar 2 minutos y aplicar una capa por encima de los langostinos con un pincel.
9. Quitar el aro del molde. Untar los laterales de mayonesa generosamente. Rallar las yemas con un rallador de agujero pequeño, o desmigarlas si no tenéis rallador.
10. Poner en la encimera un papel de aluminio de mayor tamaño que la base de la tarta. Coger un cuchillo ancho o una espátula de pastelero. Depositar un poco de yema en el cuchillo y desplazar el cuchillo hacia el lateral para que la yema se pegue a la mayonesa. Seguir por todo el borde —la yema que se vaya cayendo se recoge— hasta que queden todos los laterales perfectamente cubiertos.

10.12.5. Notas

- Si no te gusta poner gelatina (a pesar de que no da sabor ninguno, sólo brillo): puedes pincelar los langostinos con una pizca de aceite de oliva virgen extra de una variedad muy suave.
- Para que el pastel tenga cuerpo y no se desmorone cuando ya esté en la mesa requiere una ensaladilla de textura firme. Por eso es mejor aliñarla en un primer momento con aceite de oliva y ponerle la mayonesa después.

11. Pasta

11.1. Canelones de espinacas y ricotta

11.1.1. Ingredientes

- 24 canelones
- 300 gramos de espinacas
- 300 gramos de ricotta (requesón)
- Queso parmesano rallado
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta blanca
- Aceite
- Salsa de tomate

11.1.2. Preparación

1. En primer lugar ponemos a hervir los canelones, siempre siguiendo las instrucciones del paquete. También podemos emplear los que no necesitan cocción, eso ya queda a la elección de cada uno. En otro recipiente ponemos a cocer las espinacas.
2. Mientras, preparamos el relleno de nuestros canelones de espinacas. Lo primero que tenemos que hacer es cortar la cebolla en trozos muy pequeños y machacar el diente de ajo. Después, los echamos en una sartén pequeña con un poco de aceite de oliva y los sofremos a fuego lento durante unos 5 minutos. Reservamos
3. Por otra parte, echamos el huevo en un bol y lo batimos. Añadimos entonces la sal, la pimienta blanca (al gusto) y el ricotta. Lo batimos todo junto hasta que se mezclen los ingredientes. Incorporamos un buen puñado de parmesano rallado, las espinacas y el sofrito de cebolla y ajo. Volvemos a mezclar bien la masa.
4. Rellenamos los canelones ayudándonos con una cuchara y los vamos colocando en una fuente con abundante salsa de tomate en la base. Cubrimos los canelones de espinacas con más salsa de tomate y espolvoreamos con más parmesano rallado.
5. Metemos los canelones de espinacas con el horno (precalentado) a 180 grados durante unos 25 minutos.

11.2. Canelones de pollo

11.2.1. Ingredientes

- 16 placas de canelones
- 450 gramos de pechuga pollo picada
- 250 gramos de champiñones
- 50 gramos de queso parmesano
- Salsa bechamel
- Medio limón
- 2 dientes ajo
- 2 cucharadas perejil
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 1 nuez de mantequilla
- Pimienta
- Sal

11.2.2. Preparación

1. En una cazuela con un chorro de aceite pochamos la cebolla y los ajos bien picados.
2. A continuación, incorporamos la carne picada y cuando esté blanca añadimos los champiñones, lavados y cortados por la mitad.
3. Seguidamente batimos un huevo y lo mezclamos bien con el pollo y los champiñones, salpimentándolo con una pizca de sal, perejil y el zumo de limón.
4. En otra cazuela con agua hirviendo ponemos a hervir las placas de canelones durante varios minutos o hasta que la pasta esté al dente y las secamos con papel de cocina.
5. Rellenamos los canelones con el pollo y los colocamos en una fuente de horno, previamente untada con mantequilla.
6. Cubrimos con salsa bechamel y espolvoreamos con el queso los canelones y lo llevamos al horno, durante 30 minutos o hasta que obtengan un color dorado.

11.3. Canelones de salchicha y ricotta

11.3.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/canelones-de-salchicha-y-ricotta>

11.3.2. Ingredientes

- 6 placas de pasta para canelones
- 300 gramos de salchichas frescas
- 150 gramos de queso ricotta
- 1 puerro
- 3 ajetes
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de tomate triturado
- Albahaca fresca
- 150 gramos de nata
- 1 yema de huevo
- 1 cuña de parmesano para rallar
- 1 pizca de azúcar
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen

11.3.3. Preparación

1. Picamos el ajo y lo ponemos en un recipiente apto para el microondas con un poco de aceite. Cocinamos en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos.
2. Después, trituramos el tomate en el vaso de la batidora y lo añadimos al recipiente del ajo junto con las hojas de albahaca, una pizca de sal y otra de azúcar. Cocinamos durante 5-6 minutos más en el microondas.
3. Por otro lado, retiramos la piel de las salchichas y sofreímos su carne con puerro picado, ajetes, sal y pimienta. Retiramos del fuego y añadimos la ricotta.
4. Hervimos la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante y la extendemos sobre una paño de cocina limpio.
5. Aprovechando el agua de cocción de la pasta, introducimos dentro un bol de cristal para preparar la salsa. Colocamos en él la nata, parmesano y yema. Mezclamos para que se integren los ingredientes.
6. Rellenamos los canelones con el sofrito de salchichas.
7. Vertemos la salsa de tomate en el fondo de una fuente de horno. Colocamos encima los canelones y cubrimos con la salsa de nata.
8. Rallamos queso parmesano y lo espolvoreamos sobre los canelones.
9. Gratinamos y servimos.

11.4. Gnocchi al pomodoro

11.4.1. Ingredientes

- 1 kilogramos de patata
- 300 gramos de harina
- 1 yema de huevo
- Sal al gusto
- Nuez moscada molida

11.4.2. Ingredientes para la salsa pomodoro:

- 1 Cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 kilogramos de tomates pelados
- Hojas de albahaca fresca
- Sal
- Pimienta
- Aceite

11.4.3. Preparación de los gnocchi

1. Ponemos a cocer las patatas con su piel, en una olla con sal gorda. Cuando este hervida la pelamos y la pasamos por el pasapuré.
2. Mezclamos en un bol la patata con el resto de los ingredientes. Posteriormente, trabajamos la masa en la tabla hasta que quede homogénea. Durante este proceso añadir harina si hiciese falta.
3. Cortamos la masa con el tamaño del gnocchi (haciendo un rulo de un centímetro y medio de diámetro aproximadamente y cortando al tamaño deseado) y moldeamos las piezas con un tenedor, dándoles el estriado característico del gnocchi.
4. Tras un reposo de la masa, introducimos los gnocchis en una olla agua hirviendo con sal gorda. Estarán hechos cuando suban a la superficie.

11.4.4. Preparación de la salsa pomodoro

1. Ponemos aceite en una olla y rehogamos cebolla en juliana fina y un diente de ajo entero, antes de añadir el tomate pelado entero, sal, pimienta y unas hojas de albahaca que dejaremos a fuego lento durante 25 minutos.
2. Esta salsa la mezclaremos en un sartén con los gnocchi, agregándole un poco de agua de la cocción de los gnocchi.
3. Al servir, echar un poco de parmesano rallado por encima.

11.5. Lasaña de calabacín y gambas

11.5.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2011/09/lasana-de-calabacin-y-gambas-para-la-llevar-a-la-oficina/>
- Comensales: 4 personas

11.5.2. Ingredientes para la lasaña

- 1 calabacín tierno
- 4 lonchas de jamón York
- Queso para fundir

11.5.3. Ingredientes para la bechamel de gambas

- 400 mililitros de fumet de pescado
- 50 mililitros de nata líquida para cocinar
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Los cuerpos de unas 12 gambas
- 1 cucharada de tomate frito casero
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta blanca

11.5.4. Preparación de la bechamel

1. Cortar los cuerpos de las gambas peladas.
2. Poner en una cacerola una cucharada de aceite de oliva, sofreír las gambas y salpimentarlas ligeramente.
3. Añadir la harina, dar vueltas durante dos minutos, echar poco a poco el caldo de pescado caliente, y con unas varillas, ir dándole vueltas hasta formar una bechamel muy espesa, incorporar la nata.
4. Añadir la cucharada de tomate frito. Remover.

11.5.5. Preparación de la lasaña

1. Lavar el calabacín y secarlo bien. Cortarlo en lonchas muy finas.
2. Poner en una sartén antiadherente un poco de aceite de oliva y pasar las lonchas de calabacín con una pizca de sal. Se hacen enseguida. Reservar.
3. Poner un poco de bechamel de gambas extendida por la base del túper. A continuación un par de lonchas de calabacín, jamón York, bechamel, y así sucesivamente hasta acabar con una capa de bechamel, a la que pondremos un poco de queso para fundir.
4. Precalentar el grill del horno y ponerlo unos minutos para que se funda el queso.

11.6. Lasaña de carne a la boloñesa

11.6.1. Ingredientes

- Pasta fresca o placas de lasaña
- 2 cucharadas de tomate frito
- Queso rallado

11.6.2. Ingredientes de la salsa boloñesa

- 1 cebolla
- 4 o 5 zanahorias
- Medio kilo de carne de ternera
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de leche
- 1 lata de tomate triturado (800 gramos)
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta negra

11.6.3. Ingredientes de la bechamel

- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- Unos 600 o 700 mililitros de leche
- Sal
- Pimienta negra

11.6.4. Preparación

1. Para preparar la salsa boloñesa, pelamos las zanahorias y la cebolla y picamos, en una cazuela alta pochamos con un poco de aceite de oliva virgen extra.
2. Cuando comiencen a dorarse incorporamos la carne, mezclamos y cocinamos hasta que la carne cambie de color, incorporamos el vino tinto, dejamos unos cinco minutos para que se evapore el alcohol, añadimos la leche, una pizca de sal, nuez moscada y pimienta negra, mezclamos y dejamos cocinar unos cinco minutos.
3. Añadimos el tomate triturado y dejamos cocinar a fuego suave unos 40 minutos.
4. Ponemos en la fuente el tomate frito, encima una capa de pasta, si utilizamos pasta fresca la pincharemos con un cuchillo, sobre la pasta ponemos una capa de salsa boloñesa, otra de pasta, otra de salsa boloñesa, otra de pasta y una última de boloñesa. Reservamos.

5. Preparamos una bechamel y la vertemos sobre la última capa de boloñesa, cubrimos la superficie con queso rallado y horneamos, horno precalentado, a 180°C unos 30 minutos.

11.7. Lasaña de carne de puchero

11.7.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/10/lasana-de-carne-del-cocido/>

11.7.2. Ingredientes para el relleno

- Carne del puchero: jamón, ternera y pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla pequeña
- Una pizca de pimienta molida
- 100 gramos de tomate frito casero
- 4 cucharadas de nata para cocinar

11.7.3. Ingredientes para la bechamel

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 25 gramos de mantequilla
- 60 gramos de harina
- 400 gramos de leche entera
- Sal

11.7.4. Ingredientes para montar la lasaña

- Láminas de lasaña
- Queso rallado para gratinar

11.7.5. Preparación del relleno

1. Quitar los huesos de la carne. Trocear todo a cuchillo en trozos muy pequeños. Reservar.
2. Partir la cebolla en trozos muy pequeños.
3. Poner en una sartén el aceite de oliva y cuando esté caliente, poner la cebolla a pochar, y dejar que se haga sin que se queme.
4. Añadir la carne, y dejar en la sartén un par de minutos. Echar un poco de pimienta molida y el tomate frito casero, y remover. Dejar un minuto.
5. Incorporar la nata, remover, y reservar.

11.7.6. Preparación de la bechamel

1. Poner en un cazo la mantequilla y el aceite de oliva virgen extra.
2. Cuando esté caliente, echar la harina y darle vueltas hasta que se tueste ligeramente.
3. Añadir la leche templada y la sal y darle vueltas con unas varillas hasta que espese. Probar y reservar.

11.7.7. Montaje

1. Cocer las láminas de pasta según las instrucciones del fabricante. Dejar secando encima de un paño de cocina limpio (y sin olor a suavizante).
2. Cortar las láminas de lazaña con el aro de emplatar para que sean el mismo tamaño.
3. Pincelar el aro por dentro con aceite de oliva, e ir poniendo sucesivas capas de lazaña, bechamel y relleno de carne.
4. Coronar con queso rallado y gratinar en el horno hasta que esté dorado.

11.8. Lasaña de langostinos al pesto

11.8.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

11.8.2. Ingredientes

- 300 gramos de pasta fresca
- Burrata (opcionalmente se puede sustituir por mozzarella)
- 20 langostinos
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

11.8.3. Ingredientes para la salsa pesto

- 125 gramos de albahaca fresca (hoja pequeña)
- 250 gramos de piñones
- 90 gramos de queso parmesano rallado
- 280 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 6 gramos de sal gorda
- 1 diente de ajo

11.8.4. Ingredientes para la salsa bechamel

- 100 gramos de harina
- 100 gramos de mantequilla
- 1 litro de leche
- Sal
- Nuez moscada

11.8.5. Preparación

1. Preparamos la masa de la pasta, alisamos y recortamos, dándole la forma deseada para la lasaña; en este caso redonda y con un diámetro de unos 8 cm.
2. Posteriormente las cocemos durante unos 2 minutos y las escurrimos poniéndolas sobre papel absorbente.

11.8.6. Preparación de la salsa pesto

1. Trituramos los piñones, ajo, sal, albahaca y aceite, a velocidad alta durante unos 10 o 12 segundos. Paramos y mezclamos con la lengua, antes de volver a triturar durante unos 6 segundos y retiramos.
2. Ponemos el pesto en un bol (siempre de cristal o plástico), le añadimos el queso y terminamos de remover todo. Reservamos tapado en la nevera hasta su uso (al menos unos 15 minutos).

11.8.7. Preparación del relleno

1. Salpimentamos los langostinos (pelados, pero manteniendo la cabeza y la cola) y los doramos en una sartén con aceite.
2. Posteriormente les retiramos la cabeza y la cola.
3. Por otra parte escaldamos el calabacín y lo blanqueamos, laminándolo muy fino.

11.8.8. Montaje

1. Colocamos una placa de pasta, encima un poco de bechamel y repartimos el pesto por encima. Seguimos colocando los langostinos.
2. Repetimos la operación haciendo 3 capas más, terminando la última capa con bechamel, pesto, calabacín y el corazón de la burrata con un poco de pesto por encima y otro langostino.
3. Emplatamos al gusto. Podemos usar un aro que vamos rellenando con los diferentes ingredientes previamente elaborados.

11.9. Lasaña de verduras y pavo

11.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/07/lasana-de-verduras-y-pavo/>

11.9.2. Ingredientes para la lasaña

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 tomates sin piel
- 1 manzana reineta
- 1 queso mozzarella fresco
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de curry
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 gramos de dados de fiambre de pavo
- Láminas de Lasaña

11.9.3. Ingredientes para la bechamel

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 25 gramos de mantequilla
- 60 gramos de harina
- 450 gramos de leche entera
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Curry
- Queso para gratinar al gusto

11.9.4. Preparación de la lasaña

1. Trocear todas las verduras a taquitos de aproximadamente el mismo tamaño.
2. Cocinar todas las verduras y la manzana en el wok (echando cada una a su debido tiempo). Cuando se eche el tomate, aprovechar para añadir el azúcar. Añadir también la sal para que vayan soltando el agua.
3. Añadir el pavo y el resto de especias restantes (pimienta y curry).

4. Cocer las láminas de la lasaña según las instrucciones del fabricante.
5. Dejar secando encima de un paño de cocina limpio (y sin olor a suavizante).
6. Preparar la bechamel. Una vez hecha añadir sal, pimienta, nuez moscada y curry al gusto.
7. Poner en el recipiente escogido una lámina de lasaña, a continuación una capa de bechamel, luego una buena capa de verduras, y repetimos la operación hasta hacer el número de capas deseadas.
8. Cubrir la última capa abundantemente con bechamel y queso para gratinar al gusto.
9. Poner el gratinador del horno, y dejar que se dore.

11.10. Lasaña vegetal sin bechamel

11.10.1. Información

- Fuente: <http://dviciobarcelonarecetas.blogspot.com.es/2013/09/lasana-vegetal-sin-bechamel.html>

11.10.2. Ingredientes

- 10 placas para lasaña
- 50 gramos de calabaza
- 1 cebolla
- 2 cucharillas de azúcar
- 1 trozo de col
- 2 tomates
- Un cuarto de brocoli
- Un cuarto de coliflor
- 2 vasos de guisantes
- Medio vaso de leche
- Queso rallado
- Orégano
- Curry
- Sal
- Pimienta
- Aceite

11.10.3. Preparación

1. Ponemos los guisantes en una olla con agua que las cubra y un poquito de sal. Lo llevamos a ebullición y lo dejamos 25 minutos. Escurrimos y pasamos a un recipiente con agua fría.
2. Cortamos la calabaza en dados, la cebolla y la col en juliana fina, el brócoli, la coliflor y el tomate en dados.
3. En una olla con agua ponemos los dados de coliflor, brócoli y calabaza. Añadimos un poco de sal y llevamos a ebullición durante cinco minutos. Apagamos y escurrimos bien.
4. En una olla con un chorrito de aceite sofremos a fuego medio la cebolla, cuando empiece a cambiar de color añadimos las cucharadas de azúcar y caramelizamos un minuto más antes de añadir los dados de verduras de calabaza, brócoli y coliflor bien escurridos.
5. Incorporamos entonces el tomate y la col y dejamos rehogar un par de minutos. Salpimentamos al gusto y añadimos un poco de orégano y curry. Tapamos y dejamos a fuego bajo durante cinco minutos más.
6. Escurrimos los guisantes bien y los pasamos por el vaso de la batidora para obtener un puré muy fino. Pasamos el resultado por el chino para eliminar cualquier tipo de piel que se haya quedado. Lo pasamos a una olla y añadimos la leche. Probamos el gusto y rectificamos si fuese necesario. Cocinamos a fuego medio cinco minutos.
7. Hidratamos o cocemos las placas de lasaña siguiendo las indicaciones del fabricante.
8. En una fuente para el horno ponemos un poco de aceite en la base y ponemos la primera placa de lasaña, rellenamos con el sofrito de verduras y hacemos cuatro pisos más. El último lo cubrimos con la crema de guisantes para terminar rematando con el queso rallado.
9. Metemos en el horno 20 minutos y dejamos cinco minutos más con la opción gratinador para que el queso quede tostado.
10. Sacamos y emplatamos para servir bien caliente acompañado de un poco de crema de guisantes.

11.11. Macarrones con queso glamurosos

11.11.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: http://www.bbc.co.uk/food/recipes/glam_mac_and_cheese_92848

11.11.2. Ingredientes

- 340 gramos de macarrones
- 80 gramos de bacon troceado
- Tomillo
- 3 cebolletas cortadas en rodajas finas
- 100 gramos de pan rallado
- Perejil fresco picado



Figura 10: Macarrones con queso glamurosos



Figura 11: Macarrones con queso glamurosos en plato

11.11.3. Ingredientes para la salsa de queso

- 40 gramos de mantequilla
- 40 gramos de harina normal
- Una pizca de nuez moscada molida
- 1 cucharada de mostaza
- 200 mililitros de leche
- 285 mililitros de nata líquida
- 200 gramos de queso dolcelatte o gorgonzola
- 115 gramos de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra

11.11.4. Preparación

1. Precalentar el horno a 200º.
2. Cocer los macarrones en agua hirviendo unos 8 o 10 minutos. Hay que cocinarla menos de lo normal, porque volveremos a meterlos al horno. Escurrir y reservar en un recipiente para horno.
3. Mientras tanto, freír el bacon en una sartén mediana a fuego seave hasta que esté crujiente. A continuación añadir el tomillo y las cebolletas y cocinar otros 3 o 4 minutos. Quitar la sartén del fuego y añadir el contenido a la pasta.
4. Para la salsa, poner la mantequilla, la harina, la nuez moscada y la mostaza en una sartén a fuego medio y cocinar hasta que la mantequilla se derrita. Mezclar la leche y la nata juntas en un bol y añadir un poco a la sartén, removiendo bien. Seguir añadiendo la mezcla de leche, poco a poco, removiendo muy bien cada vez.
5. Una vez que toda la mezcla de leche haya sido añadida, poner el fuego más fuerte y llevar a ebullición durante un minuto o 2. Cuando la salsa espese considerablemente, quitar la sartén del calor. Añadir dos tercios del queso dolcelatte o gorgonzola y el parmesano mientras aún esté caliente y mezclar. Salpimentar.
6. Añadir la salsa a la pasta y remover todo. Echar lo que quede de queso y el pan rallado por encima y cocinar en el horno durante 20 o 30 minutos o hasta que el queso empiece a burbujejar y esté todo dorado.
7. Servir echando perejil picado por encima.

11.12. Pasta con champiñones

11.12.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/09/lirios-en-septiembre/>

11.12.2. Ingredientes

- 500 gramos de pasta gigli (forma de lirios)
- 3 cebolletas frescas
- Medio puerro
- 350 gramos de champiñones o setas
- Pimienta molida al gusto
- Sal
- Agua abundante para cocer la pasta
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Un brick de nata de 500 mililitros
- Un par de cucharadas soperas de queso para fundir de buena calidad
- Un poco de orégano

11.12.3. Preparación

1. Cocer la pasta en abundante agua, siguiendo las instrucciones del paquetito. A mí no me gusta enfriarla con agua, porque me da la sensación de que le quita sabor. Prefiero dejarla más al dente, y mientras acabo de cocinarla, va cogiendo el punto justo. Como la pasta tiene forma retorcida es fundamental escurrirla bien.
2. Coger una sartén, en la que calculemos que luego vamos a poder añadir la pasta. Echar un poco de aceite de oliva, y preparar un sofrito con la cebolla y el puerro cortados en láminas. Hacerlo suavemente, para que no se arrebate. Tiene que quedar una textura como de cebolla caramelizada.
3. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas o en cuartos, según vuestros gustos. Incorporarlos a la sartén. Poner unos minutos una tapa para que se hagan enseguida. Si al final de este proceso vemos que la fritada ha soltado demasiado aceite, lo escurrimos, dejando solamente un poco.
4. En un cazo aparte poner el brick de nata, añadirle un poco de pimienta molida y cuando empiece a hervir, sin dejar de remover con unas varillas, añadir el queso para fundir. Dejar cocer un par de minutos, hasta que coja la textura como de una bechamel clarita —estoy pensando que si eres un alma descarriada no vas a saber que es eso de la bechamel; digamos entonces hasta que espese un poco ¿mejor así?— Retirar del fuego.
5. A partir de ahora nos movemos con rapidez para que los ingredientes no se resequen y estén perfectos a la vista. Añadimos al sofrito de cebolla, puerro y champiñones a la pasta. Le damos unas cuantas vueltas con cuidado.
6. Espolvorear orégano al gusto, y probar por si hubiera que rectificar de sal.
7. Servir en el plato, y poner por encima la salsa de nata y queso.
8. Adornar con un toque de alguna hierba aromática que tengáis.

11.13. Pasta con salmón y queso fresco

11.13.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/11/pasta-con-salmon-y-queso-fresco/>

11.13.2. Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de pasta
- 100 gramos de guisantes
- 200 gramos de salmón fresco
- Una tarrina de queso fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 200 gramos de nata líquida para cocinar

- Sal
- Pimienta

11.13.3. Preparación

1. Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante en abundante agua y con un poco de sal. Colarla. Reservar.
2. Poner en una sartén antiadherente dos cucharadas de aceite de oliva. Poner al fuego y cuando esté caliente el aceite, bajar la temperatura y poner el diente de ajo. Cuando esté frito, retirar el ajo. Solo es para que dé sabor.
3. Cocer los guisantes en abundante agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén al dente. Escurrirlos y refrescarlos en agua fría para conseguir un bonito color verde. Reservar.
4. Lavar y secar el salmón y cortarlo en dados. Saltearlo en la sartén, y espolvorearlo con una pizca de sal y pimienta molida. Añadir la pasta, los guisantes, y saltear todo ligeramente.
5. Añadir la nata líquida y dejar que espese un poco. Añadir en este punto el queso fresco cortado en dados. Rectificar de sal si es necesario.
6. Servir caliente.

11.14. Souvlaki y pan de pita con tzatziki

11.14.1. Información

- Fuente: <http://www.persucar-hipa.blogspot.com.es/2012/06/souvlaki-y-pan-de-pita-con-tzatziki.html>

11.14.2. Ingredientes para el souvlaki

- 2 pechugas de pollo
- 200 mililitros de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Mezcla de especies: sal marina, jengibre, ajo, azúcar, pimiento seco, alcaravea, sésamo, comino, canela, guindilla, cilantro, pimienta, tomillo, menta y cúrcuma

11.14.3. Ingredientes para el pan de pita

- 300 gramos de harina de fuerza
- 200 gramos de harina de trigo integral
- 300 mililitros de agua
- 8 gramos de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 15 gramos de levadura fresca

11.14.4. Ingredientes para el tzatziki

- 1 pepino pequeño
- 1 yogourt griego
- 1 cucharadas de hojas de menta fresca picada
- Sal
- Pimienta
- 1 diente de ajo

11.14.5. Preparación del souvlaki

1. Retirar todo resto de grasa de las pechugas, cortarlas en pedacitos pequeños de 2 centímetros aproximadamente.
2. En un bol ponemos el aceite y la especies, añadimos el pollo troceado, la sal y la pimienta. Remover bien para que todos los trozos de pollo queden impregnados con la mezcla.
3. Dejar macerar el pollo durante unas horas en la nevera tapado con film transparente.
4. En una fuente de horno colocamos el pollo lo más extendido posible.
5. Lo asamos durante unos 15 minutos aproximadamente con el horno a 200º, vigilando que no se tueste o seque demasiado .

11.14.6. Preparación del pan de pita

1. En un bol ponemos la harina mezclada con la sal, incorporamos el aceite y la mayor parte de agua. Mezclamos con las manos y acabamos de incorporar el agua según vayamos necesitando.
2. Incorporar la levadura, desmigándola lo más posible, y amasar hasta conseguir una masa elastica y lisa.
3. Hacer una bola y dejar reposar, tapada con un paño húmedo durante 45 minutos o hasta que doble el volumen.
4. Pasado este tiempo cortar porciones de masa de unos 80 gramos, formar bolitas y aplanarlas con el rodillo haciendo círculos de unos 20 cm de diámetro y 5 milímetros de grosor aproximadamente.
5. Colocar los discos de masa sobre papel de horno y dejar reposar tapado con un paño humedo hasta que el horno alcance la temperatura máxima, unos 250º o 300º.
6. Hornear los panes durante 3 minutos a temperatura máxima. No perderlos de vista, no dejar que tomen color, y en cuanto se inflen sacarlos del horno. Conservarlos dentro de una bolsa de plástico, para que no se resequen hasta que los vayamos a utilizar.

11.14.7. Preparación del tzatziki

1. Primero pelamos el pepino, quitamos las semillas y lo rallamos fino. Lo dejamos escurrir sobre un colador para que suelte toda el agua posible.
2. Picamos finamente las hojas de menta.
3. En un bol colocamos el yogur, un diente de ajo muy picado, el pepino y la menta, mezclamos bien todos los ingredientes y salpimentamos al gusto.
4. Reservamos en la nevera hasta que lo vayamos a utilizar.

11.14.8. Montaje

1. Para montar el plato abriremos los panes de pita por la parte superior e introduciremos el pollo asado junto con ensalada verde y aliñaremos con el tzatziki.

11.15. Spaghetti carbonara

11.15.1. Ingredientes

- 320 gramos de spaghetti
- 80 gramos de queso parmesano reggiano o “pecorino”
- 100 gramos de “Guanciale” (careta de cerdo curada con pimienta) o panceta o bacon
- 3 yemas de huevos
- 15 gramos de aceite extra virgen de oliva
- Sal fina
- Sal gorda
- Pimienta negra molida

11.15.2. Preparación

1. Cocemos los spaghetti en agua hirviendo con sal gorda.
2. Doramos el guanciale (cortado en juliana gorda) en una sartén con aceite, a fuego fuerte hasta que se vuelva completamente crujiente.
3. Por otro lado, en un bol mezclamos los huevos con parmesano rallado, sal y pimienta, batimos energicamente y retiramos.
4. Escurrimos la pasta y la pasamos (con el cucharón de pasta) a la sartén donde está guanciale. Salteamos la pasta con el guanciale y con un poco de agua de la cocción. Una vez haya absorbido el líquido, pasamos la pasta al bol donde está el huevo con parmesano y lo removemos inmediatamente de forma energica.
5. Emplatamos al gusto.

11.15.3. Notas

La salsa carbonara es apropiada especialmente para pastas largas.

11.16. Spätzle

11.16.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/09/spatzle-caseros/>

11.16.2. Ingredientes

- 250 gramos de harina
- 3 huevos
- 100 mililitros de cerveza
- Una pizca de ralladura de nuez moscada
- Agua y sal para cocerla

11.16.3. Ingredientes para la salsa

- 3 cucharas de aceite de oliva vigen extra
- Medio pimiento entre verde y rojo
- Media cebolla hermosa
- 200 gramos de beicon en dados
- Cuadrados de pan frito
- Un poco de orégano
- 100 mililitros de nata para cocinar
- Un poco de buen queso para rallar (opcional)

11.16.4. Preparación

1. Poner en un vaso de batidora los huevos, la harina tamizada y un poco de nuez moscada. Batir incorporando la cerveza en un hilo hasta obtener una masa ligera y un poco espesa. Dejar reposar una hora en el frigorífico.
2. Preparar una cacerola hermosa con abundante agua hirviendo con sal. Echar la pasta en una jeringa grande e ir presionando el émbolo, haciendo una espiral de fideo sobre el agua.
3. En cuanto la pasta flote y salga a la superficie pasarla a un bol con agua helada, y a continuación a un colador grande, con el que la escurriremos. Realizar este proceso por tandas hasta acabar el contenido.
4. Para elaborar la salsa para acompañarlos, poner en una sartén antiadherente 3 cucharadas de aceite y sofreír el pimiento y la cebolla, que habremos cortado en trozos pequeños. Añadir el beicon, y saltear.
5. Añadir la pasta, y darle con cuidado unas vueltas para que coja los sabores. Incorporar la nata, espolvorear un poco de orégano y dejar un par de minutos que se mezcle todo bien. Servir con unos dados de pan frito y comer enseguida.

11.17. Tallarines chinos con pollo

11.17.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 25 minutos
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tallarines-chinos-con-pollo>
- Variación propia

11.17.2. Ingredientes

- 150 gramos de tallarines
- 400 gramos de pollo
- 50 gramos de almendras
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 puerro pequeño
- Sal
- Aceite
- Soja
- Vino blanco o sake

11.17.3. Preparación

1. Cortar en juliana la verdura y sofreír ligeramente en un wok con una buena dosis de aceite de oliva.
2. Poner agua en una cacerola grande. Cuando haya empezado a hervir añadir un poco de aceite y sal. Dejar cocer la pasta durante unos 10 ó 12 minutos.
3. A las verduras añadiremos el pollo troceado y las almendras cortadas en trozos muy pequeños.
4. Rehogamos unos minutos y añadimos los tallarines. Removemos bien.
5. Añadimos salsa de soja y vino blanco y dejamos que se evapore un poco el alcohol. Servimos inmediatamente.

11.18. Tagliatelle con setas

11.18.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tagliatelle-con-setas>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 20 minutos

11.18.2. Ingredientes

- 400 gramos de tagliatelle
- 150 gramos de champiñones
- Media cebolla
- 100 gramos de queso parmesano
- 30 grs de mantequilla
- 2 vasos de nata líquida
- 1 vaso de cava
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal

11.18.3. Preparación

1. En una olla con agua hirviendo y sal, introducimos los tagliatelle hasta que estén al dente. Los ponemos a escurrir y los reservamos.
2. Lavamos los champiñones, los cortamos en finas láminas y picamos la cebolla.
3. Cogemos una sartén e incorporamos la mitad de la mantequilla, cuando se derrita, rehogamos los champiñones. Una vez listos, los retiramos del fuego y reservamos.
4. En otra sartén incorporamos el resto de la mantequilla, sofreímos la cebolla y añadimos el cava. Lo dejamos reducir.
5. A continuación, agregamos la nata líquida e incorporamos los champiñones.
6. En una fuente, ponemos los tagliatelle y vertemos sobre ellos la salsa que hemos realizado con champiñones.
7. Por último, agregamos el queso parmesano y una pizca de nuez moscada.

12. Patatas

12.1. Bacon cheese fries

12.1.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://acomeryacallar.blogspot.com.es/2012/02/bacon-cheese-fries-al-estilo-de-fosters.html>

12.1.2. Ingredientes

- 1 bolsa de patatas precocinadas Mc Cain
- 1 bolsa de mezcla 4 quesos rallado
- Salsa Ranch
- Bacon

12.1.3. Preparación

1. Pon el horno a calentar, calor arriba y abajo a 220º.
2. Dora el bacon cortado a tiritas en una sartén con una pizca de aceite y reserva.
3. Fríe las patatas en abundante aceite y cuando estén doraditas, las escurres bien de aceite y las colocas en una fuente que sea apta para el horno.
4. Riega las patatas generosamente con la salsa ranch.
5. Esparce el bacon por encima de la salsa.
6. Espolvorea con el queso rallado.
7. Mete la fuente en el horno unos 4-5 minutos lo justo para que el queso se funda.

12.2. Bolas de puré de patatas

12.2.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/bolas-de-pure-de-patatas>

12.2.2. Ingredientes

- 1 kilo y cuarto de patatas
- 4 huevos
- Pan rallado
- Sal
- Agua
- Aceite

12.2.3. Preparación

1. Cocer las patatas peladas y troceadas con sal. Cuando estén cocidas pasarlas por el pasapuré.
2. Batir los 2 huevos como para tortilla e incorporar al puré.
3. Rectificar de sal si es necesario. Formar unas bolitas con las manos, pasarlas por los otros dos huevos batidos y el pan rallado.
4. Freírlas y servir.

12.3. Cuajado de patatas

12.3.1. Información

- Comensales: 6 u 8 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/cuajado-de-patatas>

12.3.2. Ingredientes

- 1 kilo y medio de patatas
- 5 huevos
- 3 dientes de ajos
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Perejil

12.3.3. Preparación

1. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas como si fueran para una tortilla, las espolvoreamos con sal y las freímos en una sartén con bastante aceite.
2. Una vez listas, escurrimos el aceite y las volvemos a dejar en la sartén.
3. Machacamos los dientes de ajo junto con el perejil picado, cogemos una sartén y los freímos con un poco de aceite y un chorrito de vinagre, después de un hervor vertemos sobre las patatas.
4. Batimos los 5 huevos y se lo añadimos a la sartén y revolvemos con las patatas con cuidado que no se rompan las patatas, hasta que se cuajen los huevos.
5. Por último, espolvoreamos perejil picado por las patatas y servimos.

12.4. Gratinado de patatas con jamón y queso

12.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/gratinado-de-patata-con-jamon-y-queso>

12.4.2. Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 200 gramos de jamón
- 300 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de pan rallado

12.4.3. Preparación

1. Cortar el jamón en tiras muy finas.
2. Lavar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Cocer en agua con sal unos 10 minutos hasta que estén cocidas.
3. Escurrir las patatas con cuidado y sazonar con pimienta y la mitad de los condimentos restantes.
4. En una fuente colocamos las patatas en capas, el jamón y el queso hasta terminar con los ingredientes. Terminar con una capa de patatas.
5. Mezcle una cucharada de leche con una cucharada de harina. Añadir poco a poco el resto de la leche para que no se forme grumos. Añadir la mitad de los condimentos restantes y mezclar bien.
6. Vierta la mezcla de leche sobre las patatas, espolvorear con pan rallado y hornear durante 30 minutos hasta que se dore bien.

12.5. Patatas a lo pobre

12.5.1. Información

- Fuente: receta familiar

12.5.2. Ingredientes

- Patatas
- 1 cebolla
- Sal
- Aceite de oliva

12.5.3. Preparación

1. Pelar un par de patatas hermosas y cortarlas en lonchas finas, algo más grandes que si fuéramos a hacer tortilla de patata.
2. Pelar la cebolla y partirla en rodajas finas.
3. Poner cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén. Cuando el aceite esté caliente poner a freír las patatas y la cebolla. Echar un poco de sal. Dejar que se hagan poco a poco, primero a fuego medio, y luego a fuego bajo, dándoles vueltas y vigilándolas. De este tipo de patatas cada casa tiene su truco; en la mía se hacen así.

12.6. Patatas al ajopollo

12.6.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/03/patatas-al-ajpollo-con-huevo-poche/>
- Comensales: 4 personas

12.6.2. Ingredientes

- 1 kilo de patatas hermosas
- 6 almendras crudas
- 1 rebanada de pan
- 10 hebras de azafrán
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- 4 huevos

12.6.3. Preparación de las patatas

1. Pelar las patatas, lavarlas y partirlas en trozos regulares. Ponerlas en una cacerola.
2. Poner en una sartén pequeña el aceite. Cuando esté caliente, dorar el ajo entero, las almendras, y la rebanada de pan. Sacarlos escurridos al mortero. Rociar este aceite por encima de las patatas y rehogarlas un poco.
3. Machacar en el mortero los avíos. Añadir el azafrán y echar un poco de agua. Dar unas vueltas y echarlo encima de las patatas.
4. Añadir agua caliente hasta casi cubrirlas —pero que no floten—, salpimentar ligeramente y dejar cocer hasta que estén hechas. Es una maravilla ver como va espesando el caldo hasta quedarse en su punto.

12.6.4. Preparación del huevo poché

1. Para hacer los huevos poché, coger una taza y cortar unos cuadrados de plástico de cocina de unos 20 x 20 cm.
2. Meter el plástico extendido en la taza. Pincelarlo con aceite de oliva virgen extra. Cascar el huevo y echarlo dentro con un poco de sal. Cerrar bien el plástico, como si fuera un hatillo, anudándolo fuertemente.
3. Meter en agua hirviendo unos minutos —el tiempo será el que necesitemos para nuestro gusto, según prefiramos la yema más o menos cuajada—.
4. Quitar el plástico con cuidado, y servir encima de las patatas.

12.7. Patatas asadas con salsa tártara

12.7.1. Ingredientes

- 1 patata por persona
- Mantequilla
- Salsa tártara

12.7.2. Preparación

1. Lavar, secar y cortar las patatas por la mitad.
2. Hacer unas incisiones superficiales en las superficies de corte, y untarlas con una pizca de mantequilla.
3. Envolver cada mitad por separado con papel de aluminio, y meter al horno, precalentado a 200º, calor arriba y abajo.
4. Hornearlas entre 30 y 40 minutos, dependiendo de la patata.
5. En los últimos minutos, abrir con cuidado cada paquete de papel de aluminio, poner un poco de sal gruesa en cada mitad y esperar a que se terminen de hacer.
6. Servir inmediatamente con la salsa tártara.

12.8. Patatas bravas

12.8.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/patatas-bravas>



Figura 12: Patatas bravas con pollo empanado

12.8.2. Ingredientes

- 600 gramos de patatas
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso pequeño de aceite
- 1 cucharada de pimentón picante
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

12.8.3. Preparación

1. Ponemos a cocer en una olla con agua hirviendo las patatas sin pelar, con una pizca de sal durante 15 minutos y esperamos hasta que están hechas.
2. Pasamos las patatas por agua fría, las pelamos y las troceamos en pedazos pequeños. Después ponemos las patatas en una sartén con bastante aceite y las freímos hasta que obtengan un color dorado.
3. Vertemos en un bol para hacer la salsa, un vaso de aceite, un huevo, el ajo, y una pizca de sal. A continuación ponemos un chorreón de vinagre y batimos todo bien hasta que la mayonesa solidifique.
4. Por último, añadimos a las patatas la mayonesa y pimentón picante espolvoreado y está lista para ser servida a nuestros invitados.

12.9. Patatas con chile y queso

12.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: receta propia



Figura 13: Patatas con chile y queso y huevo frito

12.9.2. Ingredientes

- 4 patatas
- 1 lata de chile
- Sal
- Pimienta
- Cayena
- Queso para gratinar

12.9.3. Preparación

1. Lavar, pelar y freír las patatas.
2. Preparar el chile conforme a las indicaciones y personalizarlo con las especias que a cada uno le gusten.
3. En una bandeja para horno, colocar las patatas repartidas bien por el fondo, encima de ellas el chile y por último el queso.
4. Gratinar en el horno.

12.10. Patatas con setas y chistorra

12.10.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/12/patatas-con-setas-y-chistorra/>

12.10.2. Ingredientes

- 500 gramos de patatas
- 500 gramos de setas
- 250 gramos de chistorra
- Media cebolla mediana
- 1 tomate maduro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera rasa de harina
- Agua
- Sal

12.10.3. Preparación

1. Pelar las patatas y dejarlas en agua hasta el momento de usar.
2. Pelar la cebolla y el tomate y cortarlos en daditos pequeños.
3. Lavar las setas, troceárlas y ponerlas a escurrir: hay que usarlas inmediatamente.
4. Poner a calentar en una cazuela las dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente el aceite poner a pochar la cebolla. Cuando esté casi frita añadir el tomate y una pizca de sal. Terminar de hacer. Echar la chistorra cortada en trozos al gusto y sofreír un poco.
5. Añadir las setas y las patatas escurridas. Si son pequeña como las de la foto, enteras, pero si son grandes hay que cortarlas, y como habréis visto a vuestras madres, sin hacerlo completamente con el cuchillo, sino partiendo el último trozo al final del corte como tirando de la patata, y en ese momento es cuando cruce y el trozo está cortado.
6. Poner la cucharada de harina, dar una vuelta a todo con mimo para no romper las setas, y añadir el agua. ¿La cantidad? Que falte un par de centímetros para cubrirlas por completo: es importante que no floten. Cuando lleven hirviendo 5 minutos probar de sal. ¡Ojo, que luego al final de la cocción del guiso se subirá un poco el sabor!
7. El tiempo de cocción depende mucho de la clase de la patata. Éstas estaban perfectas en unos 20 o 25 minutos. Parte del caldo habrá evaporado y espesado y la cocina tendrá un olor de espectáculo.

12.11. Patatas rellenas al horno

12.11.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/patatas-rellenas-al-horno>

12.11.2. Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 250 gramos de carne picada
- 1 cebolla
- 200 gramos de queso rallado
- Tomate frito
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Orégano

12.11.3. Preparación

1. Lavamos las patatas y las cortamos por la mitad. Precalentamos el horno a 180°C.
2. Colocamos las patatas en la bandeja del horno y las asamos a 180°C hasta que estén blandas, aproximadamente unos 30 minutos.
3. Una vez asadas, con una cuchara vaciamos el interior de las patatas y reservamos. Picamos la cebolla.
4. Cogemos una sartén, ponemos un poquito de aceite y añadimos la cebolla cuando el aceite esté caliente y la pochamos. A continuación, freímos la carne picada junto con la cebolla.
5. Una vez hecho, cogemos la patata reservada, la mezclamos con el tomate, la sal, la pimienta y el orégano, y lo mezclamos con la cebolla y la carne.
6. Cuando este todo bien mezclado, llenamos las patatas asadas con la mezcla, añadimos el queso rallado por encima de las patatas e introducimos en el horno para que se gratinen.

12.12. Patatas Torner

12.12.1. Información

- Comensales: guarnición de otros platos
- Fuente:

12.12.2. Ingredientes

- Dos patatas grandes
- 2 vasos de aceite de oliva (luego se puede aprovechar para cualquier cosa)
- Sal
- Descorazonador de fruta

12.12.3. Preparación

1. Pelar las patatas, lavarlas y secarlas bien con un papel de cocina.
2. Cortar unos cubos lo más regulares posible.
3. Meter el descorazonador en las tres direcciones de sus ejes —las líneas que unen caras opuestas—, con cuidado especial en el tercer corte, porque se puede romper.
4. En un cazo poner el aceite, y a fuego muy suave ir confitando la patata y algún trozo interior. Estarán listas cuando vayan dorándose un poquito.
5. Dejarlas escurrir en papel de cocina.
6. Ponerles un puntito de sal y servir.

13. Patés

13.1. Pasta de atún

13.1.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pasta-de-atun>

13.1.2. Ingredientes

- 4 latas de atún
- 1 cebolla pequeña
- Media tarrina de queso para untar
- 1 poco de mantequilla
- Medio bote de tomate frito
- Pimienta
- Sal
- Pimiento (opcional)
- Zanahoria (opcional)
- Maíz (opcional)

13.1.3. Preparación

1. En primer lugar hay que cortar la cebolla en trozos muy pequeños, así como cualquier otro vegetal que queramos añadir.
2. Añadimos en un bol el atún, la cebolla picada, el queso para untar, el tomate frito y la mantequilla.
3. Servir sobre tostas o panecillos tostados.

13.2. Paté de cabracho

13.2.1. Ingredientes

- 500 gramos de cabracho ya cocido y limpio
- 3 huevos
- 3 palitos de surimi
- 1 brick pequeño de nata
- Ketchup
- Mantequilla
- Aceite y sal

13.2.2. Preparación

1. Usar un molde, que previamente hemos untado con mantequilla para evitar que se pegue.
2. Poner en un recipiente profundo el cabracho ya cocido y limpio, cortado a trozos pequeños, los huevos, los palitos de cangrejo la nata y un poco de ketchup para dar color. Sazonar y batir hasta que quede una pasta homogénea.
3. Verter en el molde y hornear durante 45 minutos a 180 grados.
4. Servir frío como pate con pequeñas tostas.

13.3. Paté de queso y nueces

13.3.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/01/pate-de-queso-y-nueces/>

13.3.2. Ingredientes

- 175 g de queso manchego curado o semicurado
- 175 g de queso azul
- 200 g de queso de untar tipo Philadelphia
- 150 g de leche evaporada (Ideal)
- 12 nueces

13.3.3. Preparación

1. Quitar la corteza a los quesos y trocearlos. Ponerlos en un vaso de batidora junto al queso tipo Philadelphia. Añadir la leche Ideal. Batir.
2. Añadir las nueces troceadas y remover.
3. Dejarlo de un día para otro, que estará con la textura adecuada y el sabor más pronunciado.

13.3.4. Consejos

- Se pueden sustituir las nueces por salmón ahumado

13.4. Paté de salmón

13.4.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/09/pate-de-salmon-ahumado/>

13.4.2. Ingredientes

- 200 g de salmón ahumado
- 150 g de queso de untar
- 1/4 de cebolleta fresca
- 1 pepinillo pequeño en vinagre —opcional, por si os apetece darle un punto ácido—
- Para adornar:
 - Unas tiras de salmón ahumado
 - Unas alcacarras

13.4.3. Preparación

1. Meter todos los ingredientes en un vaso de la batidora, y batir hasta que los ingredientes estén perfectamente integrados.
2. Reservar en el frigorífico.
3. Ponerlo en las tostas justo antes de servirlo en la mesa. Adornarlas al gusto.

13.5. Paté de sardinillas

13.5.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/07/pate-de-sardinillas/>

13.5.2. Ingredientes

- Una lata de sardinillas en aceite de oliva virgen extra
- Menos de un cuarto de cebolla pequeña
- 3 yemas de huevo duro
- 1 cucharada sopera de ketchup

13.5.3. Preparación

1. Cocer unos huevos y quitarles la yema. Necesitaremos 3 para nuestro paté.
2. Limpiar las sardinillas de raspas y ponerlas en el vaso de batidora.
3. Añadir la cebolla, las yemas, el ketchup, y el queso de untar, y una cucharada de postre del aceite de las sardinillas. Batir con la batidora.
4. Para presentarlo como en la foto, poner el paté en la manga pastelera. Dejar la manga en el frigorífico tres horas mínimo. Servir el paté con la manga pastelera dentro de los huevos, adornados con unas tiras de pimientos del piquillo de lata.

14. Pizzas

14.1. Espirales de bacon y queso

14.1.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2014/03/espirales-de-beicon-y-queso/>

14.1.2. Ingredientes

- 500 gramos de harina panadera o de fuerza
- 300 gramos de agua
- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 10 gramos de levadura fresca
- 10 gramos de sal
- 180 gramos de queso mozarella y parmesano
- 150 gramos de beicon cortado en dados
- 300 gramos de tomate frito casero
- Una pizca de orégano
- Aceite de oliva virgen extra para pincelar

14.1.3. Preparación

1. Poner en un cuenco hermoso la harina y desmigar la levadura en ella con la ayuda de los dedos.
2. Echar el resto de los ingredientes y mezclar con la mano o con el extremo redondeado de la rasqueta de plástico —si tienes— durante 3 minutos, hasta que la masa empiece a formarse.
3. Sacar la masa y ponerla en la superficie de trabajo. No poner más harina en la encimera.
4. Tomar la masa entre las manos por el lado izquierdo, deslizando los dedos por debajo de la masa, y con los pulgares por encima, pero sin presionar la masa.
5. Levantar la masa y dejarla caer.
6. Sin soltarla estirar la masa, levantarla sobre sí misma formando un arco para atrapar el aire, y cerrarla sobre sí misma.
7. Este proceso hay que repetirlo durante unos minutos hasta que la masa sea firme pero se maneje bien.
8. Formar una bola, escondiendo los bordes hacia abajo.
9. Untar un cuenco con aceite de oliva virgen extra, y dejar reposar la bola de masa dentro de él. Cubrir con un plástico de cocina untado de aceite también. Dejar una hora u hora y media reposando en un sitio alejado tanto de fuentes de calor como de corrientes.

14.1.4. Formado

1. Poner harina generosamente en la encimera. Esto es importante, porque si no se te pegará al hacer la espiral.
2. Sacar la bola. Aplanar con un rodillo hasta formar un rectángulo.
3. Extender el tomate frito hasta unos dos centímetros de los bordes.
4. Poner a continuación el queso bien repartido y el bacon por encima. Espolvorear con orégano.
5. Enrollar la masa como si estuviésemos haciendo un brazo gitano. Si se te pega a la encimera en este proceso, pon un poco de harina, y si tienes rasqueta o una espátula, te puedes ayudar de ella para enrollarla.
6. Cortar rodajas de unos 2 cm de ancho con decisión y con un cuchillo de sierra o con la propia rasqueta. Colocarlas con cuidado en el molde engrasado, solapando un poco cada trozo con el anterior.
7. Dejar reposar unos 45 minutos, tapado con un plástico transparente untado en aceite.
8. Hacia la mitad del reposo precalentar el horno a 250°C, calor arriba y abajo.
9. Si te apetece puedes pincelarlas con un poco de aceite de oliva virgen extra. Hornear durante 15 minutos a 240°C, y otros 10 minutos a 220°C. Sacar del molde y dejar enfriar en rejilla.

14.2. Pizza con scamorza, patata y romero

14.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/video-receta/pizza-con-scamorza-patate-e-romero-pizza-con-scamorza-y-patata>

14.2.2. Ingredientes para la masa

- 1 litro de agua tibia
- 1300 gramos de harina
- 10 gramos de levadura fresca
- 50 gramos de sal
- 1 chorro de aceite de oliva

14.2.3. Ingredientes para la pizza

- 500 gramos de patatas cocidas en rodajas finas
- 500 gramos de scamorza
- 1 trozo de parmesano para rallar
- 4 ramitas de romero fresco

- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

14.2.4. Preparación

1. Preparamos la masa de pizza. Para ello, mezclamos agua tibia con levadura en un bol. Incorporamos la harina, el aceite, el parmesano rallado y la sal. Amasamos bien y dejamos reposar durante una hora.
2. Transcurrido el tiempo, estiramos la masa y la colocamos sobre una bandeja de horno.
3. A continuación, la cubrimos con la scamorza, parmesano rallado, aceite, unas rodajas de patatas muy finas y romero. Salpimentamos al gusto.
4. Por último, horneamos a 220°C durante 25 minutos.

14.3. Pizza de carne picada con huevo

14.3.1. Información

- Comensales: 2 personas
- Tiempo: 40 minutos
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pizza-de-carne-picada-con-huevo>

14.3.2. Ingredientes

- Una masa de pizza
- 250 gramos de carne picada
- 50 gramos de bacon picado
- 50 mililitros de vinho blanco
- 2 huevos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cuchara de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 150 gramos de queso Mozzarella
- Sal
- Pimenta

14.3.3. Preparación

1. En una sartén freír el bacon para liberar un poco de grasa. A continuación, añadir el aceite, la cebolla, el ajo y dejar que se dore.
2. Añadir la carne picada y el vino blanco. Sazonar con sal, pimienta, orégano y dejar cocinar.
3. Estirar la masa de pizza. Extender la salsa de tomate, cubrir con la carne y el queso. Espolvorear con orégano, abrir los huevos y ponerlos encima.
4. Hornear en horno precalentado a 180º durante 10-15 minutos.

14.4. Pizza hojaldrada de verduras y pollo

14.4.1. Información

- Fuente: <http://www.olorahierbabuena.com/2014/03/pizza-hojaldrada-de-verduras-y-pollo.html>

14.4.2. Ingredientes

- 2 puerros
- 2 pimientos verdes
- 1 berenjena grande
- 3 pimientos del piquillo
- 3 tomates naturales
- 1 rama de romero
- 1 pechuga de pollo en tiras
- 30 gramos de aceite de oliva virgen
- Sal
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 huevo
- Queso rallado
- 1 lámina de hojaldre

14.4.3. Preparación

1. En una sartén pasamos la pechuga a la plancha, reservamos.
2. Troceamos en cuadraditos las verduras por separado y reservamos.
3. Vertemos el aceite y pochamos las verduras en este orden, primero los puerros con la rama de romero, los pimientos verdes, la berenjena, los pimientos del piquillo y los tomates, añadimos la sal y el azúcar y dejamos que reduzca el agua a fuego lento. Cuando casi estén hechas, añadimos la pechuga en tiras para que se integren sabores.
4. Ponemos sobre un escurridor que suelten todo el jugo posible.

14.4.4. Montaje

1. Ponemos la lámina de hojaldre sobre una bandeja apta para el horno, pinchamos la superficie y pincelamos con el huevo batido (Esto hará que el hojaldre no se quede más blando por el agua de las verduras).
2. Vertemos las verduras y el pollo sobre la base de hojaldre, quitamos la rama de romero y cubrimos con el queso rallado.
3. Horneamos a 200º calor arriba y abajo durante 20 minutos o hasta que el queso esté fundido y dorado.

15. Pescados

15.1. Bacalao confitado al baño maría con puré de coliflor

15.1.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

15.1.2. Ingredientes

- 600 gramos de bacalao desalado
- Medio litro de aceite de oliva
- 2 ajos
- 3 ajetes
- Media coliflor
- Mantequilla
- Olivada (paté de aceituna negra)
- Shiso morado
- Brotes de remolacha
- Sal

15.1.3. Preparación

1. Colocamos una olla al baño maría. Llenamos la olla con abundante aceite e introducimos dos ajos para que aromaticen.
2. Añadimos los lomos de bacalao para que se confiten a baja temperatura, a unos 55° grados aproximadamente.
3. Dejamos que se vayan haciendo lentamente, mientras el bacalao va soltando su gelatina, hasta que alcance la textura adecuada.
4. Por otra parte, cortamos unos ajetes y los salteamos brevemente, rectificando de sal. Añadimos agua y bajamos el fuego para que se acaben de hacer a fuego medio.
5. Hacemos un puré triturando coliflor cocida con aceite de oliva, mantequilla y sal.
6. Emplatamos al gusto, añadiendo por ejemplo un toque de olivada para contrarrestar sabores.

15.2. Bacalao confitado con salsa verde

15.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/05/bacalao-confitado-con-salsa-verde/>

15.2.2. Ingredientes

- 4 lomos de bacalao desalado
- 500 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 12 patatas pequeñas

15.2.3. Ingredientes para la salsa

- 2 cucharadas de aceite de confitar el bacalao
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de postre de harina
- 80 gramos de vino blanco
- 200 gramos de caldo de pescado
- Abundante perejil fresco
- 100 gramos de guisantes frescos (opcional)

15.2.4. Preparación del bacalao

1. Poner en un cazo abundante aceite de oliva virgen extra (mejor si se puede hacer en baño maría). Debe haber aceite suficiente como para cubrir el bacalao (ya desalado). Poner el diente de ajo. Cuando esté frito, retirarlo.
2. Meter el bacalao. Se cocinará a fuego muy bajo (a una temperatura de unos 80º), durante unos veinte minutos. Sacarlo.

15.2.5. Preparación de las patatas

1. Pelar las patatas. Cocerlas al vapor.
2. Saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.

15.2.6. Preparación de la salsa

1. Poner en un vaso de batidora el perejil lavado, un poco del caldo de pescado y el ajo que hemos frito. ¿Cuánto perejil? Depende de lo que te guste, pero el color de la salsa depende directamente de la cantidad que le pongas. Pasar con la batidora. Colar y reservar.
2. Trocear finamente un diente de ajo. Poner en una sartén honda el aceite de oliva virgen extra y freír el ajo troceado.

3. Añadir la cucharada de harina y remover.
4. Incorporar el vino, el caldo que teníamos con el perejil y el resto del caldo.
5. Añadir unos guisantes y dejar hervir hasta que espese y los guisantes estén tiernos pero no pasados.

15.2.7. Montaje

1. Poner en el plato de presentación la salsa, encima, el bacalao confitado, y acompañando, las patatas.

15.3. Bonito con pisto

15.3.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfrritos.es/2012/02/bonito-con-pisto-para-tuper/>

15.3.2. Ingredientes

- 1 rodaja de bonito
- Sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cebolla hermosa
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates grandes hermosos y maduros
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

15.3.3. Preparación

1. Trocear la cebolla en trozos muy pequeños.
2. Pelar la berenjena y cortarla en pequeños dados. Ponerle un poco de sal.
3. Lavar y secar el calabacín. Quitarle los extremos y trocear igualmente en dados pequeños.
4. Lavar los pimientos y secar. Trocearlos como el resto de las verduras.
5. Pelar los tomates maduros, cortarlos en dados, y dejarlos escurrir unos minutos en un colador.
6. Poner en una sartén el aceite. Cuando esté caliente, sofreír la cebolla unos minutos.

7. Añadir los tomates a continuación, echarles un poco de sal y el azúcar para quitar acidez.
8. A los 5 minutos añadir el resto de las verduras, y dejar que se vayan haciendo poco a poco, el tiempo depende de lo tiernas que sean las verduras. Probar, comprobar la sal y retirar.
9. Poner una sartén al fuego y añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Cuando la sartén o plancha esté muy caliente, echar el bonito. Ponerle un poco de sal, y opcionalmente una pizca de pimienta. Tenerlo unos minutos por cada lado y retirar. El tiempo depende del grosor de la rodaja de bonito. Es conveniente no hacerlo mucho para que quede más jugoso y hay que pensar que al recalentar se hace un poco más.
10. Servir el bonito acompañado del pisto.

15.4. Bonito frito al horno

15.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/bonito-frito-al-horno>

15.4.2. Ingredientes

- 500 gramos de bonito en rodajas
- Patatas
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Pimienta

15.4.3. Preparación

1. En primer lugar, pasamos las rodajas de bonito por la sartén unos minutos, apenas para que se doren.
2. Preparamos en una bandeja una base de guarnición, a base de patatas cortadas a láminas y cebollas muy finas.
3. Metemos en el horno a 200 grados durante 15-20 minutos.
4. Servimos acompañado de una salsa tipo alioli o salmorejo con taquitos de jamón.

15.5. Boquerones en vinagre

15.5.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/01/boquerones-en-vinagre/>

15.5.2. Ingredientes

- 3/4 de kilo de boquerones grandes
- Vinagre para cubrirlos
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Perejil

15.5.3. Preparación

1. Limpiar los boquerones, quitándoles tripas, raspas y cabeza, y abrirlos en dos. Lavar con agua abundante muy fría, tratándolos con mimo para cuidar su carne. Escurrir.
2. Salarlos un poco, y poner en un recipiente donde entren holgadamente y cubrir con un vinagre no muy fuerte. Mantener de 6 a 8 horas en vinagre.
3. Escurrir bien el vinagre, e ir poniendo en el recipiente en que vayamos a guardarlos sucesivas capas de boquerones, echando sobre cada capa una pizca de sal -normalmente le hace falta, pero hay que probarlos-, un poco de ajo picado muy pequeño, un poco de perejil picado y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra.
4. Proceder de esta manera hasta colocar todos los boquerones. Tienen que terminar cubiertos de aceite de oliva casi hasta cubrirlos.
5. Dejar un día en el frigo antes de consumirlos. Para comerlos hay que sacarlos un par de horas a temperatura ambiente.

15.5.4. Truco

- Guardar el aceite sobrante para aliñar ensaladas

15.6. Brochetas de rape y gambas con arroz

15.6.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://cucharitadepalo.blogspot.com.es/2012/11/brochetas-de-rape-y-gambas-con-arroz-de.html>

15.6.2. Ingredientes

- 16 gambas
- 4 filetes gruesos de rape
- 6 lonchas finas de bacon
- 200 mililitros de aceite

- 1 yogur natural
- 1 ramita de hinojo
- 1 yema de huevo
- Arroz hervido
- Sal
- Pimienta
- Zumo limón

15.6.3. Preparación

1. Cortar rape en dados y pelar gambas. Sazonar con sal, añadir el hinojo, el zumo de limón y aceite y dejar macerar unas horas.
2. Escurrir el pescado, envolver cada gamba con un trocito de bacon. Ensartarlas en 4 pinchos alternándolas con los dados de rape.
3. Asar las brochetas a horno fuerte, sobre la rejilla, unos 10 minutos. Reservar el jugo de cocción.
4. Presentar sobre un lecho de arroz.
5. Para la salsa, preparar mayonesa con el aceite de maceración (sin el hinojo) y la yema. Sazonar con sal y mezclar con el yogur y el jugo de cocción.

15.7. Lubina en salsa

15.7.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/02/lubina-en-salsa-para-tuper/>
- Comensales: 2 personas

15.7.2. Ingredientes

- 2 lubinas de ración sin piel ni espinas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 almendras crudas o tostadas
- Perejil
- 1 cucharada pequeña de harina
- 50 gramos de vino blanco
- 200 gramos de caldo de pescado

- Sal
- Pimienta
- Unas hebras de azafrán

15.7.3. Preparación

1. Poner a calentar el aceite oliva virgen extra en una sartén honda o en una cazuela. Cuando esté caliente, freír el diente de ajo entero y pelado. Reservar en un mortero.
2. Machacar en el mortero el ajo, las almendras y un poco de perejil.
3. Freír la cebolla troceada (en trozos muy pequeñitos), y poner un poco de sal.
4. Cuando esté frita añadir la cucharada de harina, y dar unas vueltas.
5. Añadir el vino, y dejar un minutos.
6. Añadir el caldo y poner a cocer junto con 3 o 4 hebras de azafrán, que le dan ese bonito color amarillo. Cuando lleve al fuego unos 5 minutos, añadir el majado del mortero, y dejar que reduzca un poco, hasta que quede una salsa un poco espesa. Probar y rectificar si es necesario.
7. Poner a fuego fuerte en una plancha un minuto los lomos de lubina. Salpimentar.
8. Pasarlos a la salsa y dejar que cuezan unos 5 minutos, o poner la salsa por encima de la lubina sin más, como he hecho yo. Retirar y servir.

15.8. Merluza a la gallega

15.8.1. Información

- Fuente: receta familiar



Figura 14: Merluza a la gallega

15.8.2. Ingredientes

- 2 trozos de merluza por persona
- 2 patatas medianas por persona
- Sal
- Media cebolla
- Aceite de oliva
- Ajada: aceite de oliva, ajo, pimentón dulce

15.8.3. Preparación

1. Ponemos en una cazuela abundante agua y echamos la media cebolla limpia y las patatas peladas y cortadas en rodajas de 1-2 cm procurando que nos queden todas por igual. Echamos un chorro de aceite de oliva y sal. Ponemos a hervir.
2. Pasados 10 minutos echamos las rodajas de merluza.
3. Dejamos cocer hasta que la merluza este lista.
4. Mientras preparamos la ajada: ponemos en un cazo aceite de oliva, 1 o 2 dientes de ajo limpios y enteros y cuando empiecen a dorarse retiramos del fuego y añadimos 1 cuchara de pimentón dulce. Removemos para que no se nos quemé y añadimos un poco de agua de la cocción de la merluza para que nos enfrie si fuese necesario. Dejamos reposar para que el pimentón se vaya al fondo.
5. Emplatamos: ponemos las patatas y la merluza en el plato y salseamos con la ajada por encima.

15.9. Merluza al Jerez

15.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/04/merluza-al-jerez/>

15.9.2. Ingredientes

- 4 rodajas de merluza
- Unas gotas de limón
- 16 patatas de guarnición
- 350 gramos de gambones
- 1 rebanada de pan
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta

- Sal
- 75 gramos de Fino de Jerez
- 10 champiñones naturales
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 50 gramos de agua
- 4 cucharadas de concentrado de gambones
- Tomate frito para acompañar

15.9.3. Preparación del concentrado de gambones

1. Pelar los gambones y reservarlos.
2. Poner unas gotas de aceite de oliva virgen extra en un cazo. Cuando esté caliente, echar las cabezas de los gambones y rehogarlos durante 1 minuto.
3. Añadir un chorrito de Brandy y medio vaso de agua no muy lleno. Dejar que hierva durante 5 minutos.
4. A continuación, colar bien con un colador de malla finita, y apretar bien con la mano del mortero en las cabezas para que salga el jugo. Reservar.

15.9.4. Preparación de la merluza

1. Precalentar el horno a 220º, calor arriba y abajo.
2. Pelar unas patatas de guarnición, echarles sal y ponerlas a cocer al vapor unos ocho minutos (o si vamos con prisa, en una olla a vapor unos tres minutos). En cualquier caso con cuidado de que no se deshagan. Los tiempos son orientativos porque depende de la clase de la patata. Necesitamos que no se hagan mucho porque luego se terminarán de hacer en el horno.
3. Una vez limpia la merluza, poner un poco de zumo de limón encima de cada rodaja y dejar macerar diez minutos. A continuación, añadirle sal.
4. Poner en una sartén el aceite de oliva virgen extra. Freír el diente de ajo entero, y la mitad de los gambones. La otra mitad irá luego a la cazuela. Sacarlos al mortero. Freír la rebanada de pan. Añadirla al mortero, junto con un poco de sal y pimienta, y machacar hasta formar una pasta.
5. Añadir el Jerez al mortero junto con el aceite de oliva virgen extra que hemos utilizado para freír el pan y el ajo, 4 cucharadas del concentrado de gambones y una pizca de agua, y dar unas vueltas.
6. Poner la merluza en una cazuela apta para el horno. Añadir los champiñones cortados en trozos o laminados gordos, las patatas (que colocaremos entre la merluza), y los gambones. Verter el contenido del mortero encima de los ingredientes.
7. Meter la cazuela en el horno a media altura y dejar unos 15 o 20 minutos aproximadamente.
8. Ponerla al grill unos 2 minutos antes de sacarla a la mesa.
9. Servir inmediatamente acompañada de una buena salsa de tomate frito casero.

15.9.5. Trucos

- Si prescindes del champiñón, tienes que añadir como 50 gramos más de agua cuando añadas el Jerez al mortero. El guiso se puede servir casi seco, si se sirve acompañado con un poco de tomate frito, o con un poquito del jugo que suelta, si optamos por no acompañarlo con tomate.

15.10. Merluza casera

15.10.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/03/merluza-casera/>

15.10.2. Ingredientes

- 1 merluza
- 12 almejas
- 200 gramos de guisantes
- 1 bote de medio kilo de tomate en conserva triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- Harina para rebozar
- 1 limón
- 1 cebolla pequeña
- Medio diente de ajo
- Un poco de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

15.10.3. Preparación

1. Pedir al pescadero que quite la raspa central y haga la merluza en lomos, y a su vez, que parta estos lomos en 3 trozos cada uno.
2. Al llegar a casa, rociarlos con zumo de limón y tenerlos en el frigorífico 20 minutos.
3. Pasado este tiempo sazonar con sal y rebozar en harina, sacudiendo con cuidado los trozos para que queden solamente rebozados con una ligera capa de harina. Poner en una fuente al horno.
4. Echar en una sartén cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y poner a dorar el ajo. Retirar el ajo y verter el aceite caliente por encima de la merluza.

5. Precalentar el horno 180º, con función aire. Meter el pescado y dejar hasta que se dore, unos 10 o 12 minutos, más o menos, rociándolo con el jugo que suelte.
6. Sacar la fuente del horno y poner el aceite y el jugo que ha soltado en una sartén. Freír en él la cebolla cortada en trocitos pequeños. Añadir un poco de sal y una pizca de pimienta.
7. Cuando esté hecha la cebolla, incorporar el tomate triturado y la cucharadita de azúcar para quitarle acidez. Freírlo durante 5 minutos. Pasar la salsa por un pasapurés para que nos quede fina, volver a ponerla la sartén y dejar que reduzca a fuego medio durante 8 o 10 minutos más. Tenemos que conseguir que quede espesa.
8. Cocer los guisantes en agua caliente con un poco de sal durante 3 minutos.
9. Abrir las almejas dándoles un hervor en un cazo.
10. Poner los guisantes y las almejas en la fuente en la que hemos dejado la merluza. Verter la salsa de tomate por encima.
11. Meter en el horno, que seguirá caliente a 180º, con función aire. Dejarlo 10 minutos. Servir.

15.11. Merluza en salsa verde

15.11.1. Información

- Fuente: <http://lacocinadivertida.com/2013/02/04/lomos-de-merluza-en-salsa-verde/>

15.11.2. Ingredientes

- Lomos de merluza, uno o dos por persona
- 2 cebolletas
- Un chorrito de vino blanco
- Fumet de pescado (o agua si no tenemos)
- Perejil
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal

15.11.3. Preparación

1. Marcamos los lomos de merluza, previamente salados, en la sartén a fuego vivo 1 ó 2 minutos por cada lado. Los lomos han de quedar crudos por el interior para terminar de hacerse en la salsa. Reservamos.
2. Añadimos un chorrito de aceite de oliva en la sartén donde hemos marcado los lomos de merluza y rehogamos la cebolleta finamente picadas a fuego medio hasta que esté transparente. Echamos una cucharadita de café de harina y rehogamos hasta que esté bien disuelta.

3. Vertemos sobre la sartén el caldo de pescado y el chorrito de vino blanco. Añadimos sal (si el caldo de pescado ya tenía no hace falta).
4. Echamos un puñado de perejil picado y dejamos que la salsa reduzca hasta que tenga la textura que deseamos.
5. Por último añadimos los lomos a la salsa y los dejamos 4 ó 5 minutos para que se terminen de hacer. Se pueden añadir unas almejas o unas gambas en este momento.

15.12. Merluza rebozada con fritada de pimientos

15.12.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/01/merluza-rebozada-con-fritada-de-pimientos/>

15.12.2. Ingredientes

- Los lomos de una merluza
- 3 pimientos rojos
- 3 cebollas grandes
- Harina
- Un huevo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

15.12.3. Preparación

1. Lavar la merluza y secarla bien con un papel de cocina. Ponerle sal.
2. Limpiar de pepitas los pimientos y partirlos en tiras finas.
3. Partir la cebolla en tiras o en una juliana gruesa
4. Poner aceite en la sartén, hasta que cubra el fondo, y poner a freír los pimientos y las cebollas, a fuego lento para que no se quemem. Yo pongo una tapa al principio para que sude y a los diez minutos la retiro. Pocharlo con mimo.
5. Batir un huevo —bien batido— para que el rebozado quede perfecto.
6. Pasar la merluza por harina y huevo y freír en abundante aceite a fuego medio.
7. Dejar la merluza en un papel de cocina que absorba el exceso de aceite.

15.12.4. Variaciones

- Se puede hacer con bacalao (bien desalado) o pescadilla y la fritada admite pimiento rojo, verde y un poco de tomate.

15.13. Pastel de atún

15.13.1. Informacion

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pastel-de-atun>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 25 minutos

15.13.2. Ingredientes

- 3 rebanadas de pan de molde
- 3 huevos
- 2 latas de atún
- 1 vaso de leche
- 5 cucharadas soperas de salsa de tomate
- Sal

15.13.3. Preparación

1. En un recipiente vertemos la leche e incorporamos las 3 rebanadas de pan, a continuación los huevos, el tomate, la sal y por último el atún (previamente bien escurrido).
2. Con una batidora espesamos bien la mezcla hasta que quede una masa completamente homogénea.
3. Vertemos todo el contenido en una fuente especial para microondas y lo ponemos a calentar durante 6 minutos.

15.14. Popietas de gallo con salsa de gambas

15.14.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/07/popietas-de-gallo-con-salsa-de-gambas/>

15.14.2. Ingredientes

- 2 gallos hermosos
- 8 gambas
- 8 espárragos verdes
- Sal

15.14.3. Ingredientes para la bechamel de gambas

- 1 vaso de fumet de pescado
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Los cuerpos de unas 12 gambas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta blanca

15.14.4. Ingredientes para el rebozado

- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra para freír

15.14.5. Ingredientes para el concentrado de gambas

- Las cabezas de las gambas
- 1 vaso no muy lleno de agua

15.14.6. Ingredientes para la salsa de gambas

- 100 mililitros de concentrado de gambas
- 2 chalotas o una cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de tomate frito
- 100 mililitros de nata para cocinar
- Sal
- Pimienta
- Dos cucharadas soperas de brandy

15.14.7. Preparación del concentrado de gambas

1. Poner a cocer las cabezas de las gambas en un cazo con un vaso de agua no muy lleno, durante 10 minutos.
2. A continuación, colar bien con un colador de malla finita, y apretar bien con la mano del mortero en las cabezas para que salga el jugo.

15.14.8. Preparación de la salsa de gambas

1. Pochar la chalota en la cucharada de aceite de oliva virgen extra, partida muy finamente. Poner el resto de los ingredientes menos la nata en una cacerola hasta que hierva.
2. Cuando hierva, añadir la nata, y a fuego muy lento, ir integrándola hasta conseguir una salsa homogénea. Si no queda muy fina pasarla por un colador. Reservar.

15.14.9. Preparación de la bechamel de gambas

1. Poner en un cazo una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Freír en él las raspas y las cabezas de los gallos, y rehogar la parte verde de un puerro.
2. Añadir un vaso de agua. Dejar cocer 10 minutos. Colar y reservar.
3. Cortar los cuerpos de las gambas peladas.
4. Poner en una cacerola una cucharada de aceite de oliva, sofreír las gambas, salpimentarlas ligeramente, añadir la harina, dar vueltas durante dos minutos y echar poco a poco el caldo de pescado caliente, y con unas varillas, ir dándole vueltas hasta formar una bechamel muy espesa.

15.14.10. Preparación de las popietas

1. Pedir a tu pescadero que te saque los filetes del gallo, en el caso de que no sepas hacerlo tú en casa.
2. Ponerles una pizca de sal.
3. Quitar la parte dura de los tallos de los espárragos, lavarlos y ponerlos a cocer al vapor, lo justo para que se queden al diente.
4. Pelar las gambas dejando la cabeza de adorno (si no os gusta, se las quitáis).
5. Extender los filetes de gallo, y extender sobre cada uno una cucharada de bechamel, unas gambas marcadas unos segundos en la sartén y un esparrago verde, dejando que asome la punta de éste y la cabeza de la gamba por el borde del filete. Enrollar el filete de gallo, con cuidado, y sujetar el final con un palillo.
6. Pasarlo por harina, luego por huevo, y por último, por pan rallado.
7. Freír en abundante aceite de oliva y escurrir en papel de cocina.
8. Con un cazo, poner un poco de salsa, y encima la popieta de pie. Servir caliente.

15.15. Rape a la americana

15.15.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/rape-a-la-americana-1>

15.15.2. Ingredientes principales

- 1400 gramos de rape con hueso en 4 rodajas
- 16 Langostinos pelados
- 50 gramos de harina
- 1 cucharada de perejil picado
- 200 gramos de arroz cocido
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

15.15.3. Ingredientes para la salsa americana

- 16 cabezas de langostinos
- 2 dientes de ajo pelados
- 2 chalotas
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 cucharada de harina
- 200 mililitros de vino blanco
- 4 cucharadas de tomate concentrado
- 1 pizca de guindilla
- 1 chorrito de coñac
- 200 mililitros de salsa de tomate
- 300 mililitros de agua

15.15.4. Pasos

1. Cortar los langostinos, reservando las cabezas, y marcarlos en la plancha con aceite muy caliente. Reservamos.
2. Para preparar la salsa americana, ponemos una cazuela con un poco de aceite y doramos en ella las cabezas de los langostinos, aplastándolas para que suelten el jugo.
3. Por otro lado, en un mortero, majamos los ajos y el perejil. Los añadimos a la cazuela.
4. Incorporamos la chalota, la zanahoria y el apio picado y dejamos pochar. Mojamos con el vino y reducimos.

5. Incorporamos la harina, el tomate concentrado, la guindilla y la salsa de tomate. Mojamos con vino blanco, coñac, agua y hervimos 45 minutos.
6. Trituramos, colamos, rectificamos de sal y pimienta. Reservamos.
7. Una vez lista la salsa, sazonamos los trozos de rape por las dos caras con harina y doramos en una cazuela con aceite.
8. Añadimos los langostinos pelados y dejamos que también se hagan y suelten su jugo.
9. Vertemos en la cazuela la salsa americana, colada y bien caliente. Dejamos hervir unos 2 minutos más, justo para que la salsa reduzca y se adhiera al pescado. Echamos un poco de perejil.
10. Cocemos el arroz blanco según las indicaciones del fabricante con un poco de ajo.
11. Servimos los langostinos acompañados del arroz blanco y decoramos con perejil.

15.16. Sardinas frescué

15.16.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/07/sardinas-frescue/>

15.16.2. Ingredientes para cuatro personas

- 1 kilo de sardinas
- Sal marina en escamas
- Limón
- Una gotas de aceite de oliva para las sardinas
- Dos tomates grandes rojos y de buen sabor
- Un poco de cebolleta fresca
- Una tira hermosa de un pimiento rojo que esté muy terso
- Sal
- Un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Un punto de vinagre de Jerez

15.16.3. Preparación

1. Pelar los tomates, escaldándolos unos segundos en agua hirviendo y pasándolos a continuación a agua fria. La piel sale prácticamente sola. Escurrir el agua del tomate para que nos quede espeso.
2. Poner en el vaso de la batidora, echar la cebolleta y el pimiento. Batir enérgicamente. Cuando esté bien triturado añadir el aceite de oliva virgen extra, el vinagre al gusto y la sal. Meter en el frigorífico. Tiene que estar bien frío.

3. Limpiar las sardinas quitandole las tripas, la cabeza y la raspa central, dejando solo los lomos.
4. Precalentar el horno a 220°.
5. En la bandeja del horno, poner una lámina de papel apto para horno. Colocar las sardinas encima, unas gotas de limón en cada sardina, y un poco de sal. Añadir un pelín de aceite de oliva encima de cada lomo. Taparlas con un papel de aluminio para que no se resequen.
6. Meterlas al horno y en unos 8 minutos están listas: quedan hechas y superjugosas.

15.16.4. Montaje del plato

1. Poner el salmorejo en un plato, extendiéndolo bien, moviendo el plato hacia todos los lados.
2. Poner los lomos recién sacados del horno encima.
3. Adornar con un poco de limón y perejil, o al gusto.

15.17. Tartar de salmón con aguacate

15.17.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tartar-de-salmon-con-aguacate>

15.17.2. Ingredientes

- 500 gramos de salmón ahumado
- 1 aguacate grande
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- Salsa tártara
- 16 canastos de hojaldre
- Sal
- Aceite

15.17.3. Preparación

1. Picar en dados muy pequeños el salmón ahumado, el aguacate, la cebolla y el pimiento verde.
2. Podemos elaborar nuestra propia salsa tártara con aceite, tabasco y salsa inglesa, pero es muy laborioso. Es más recomendable comprar esta salsa ya elaborada.
3. Mezclar la salsa con los ingredientes, formando una pasta uniforme.
4. Poner una cucharada sopera de este preparado sobre los canastos de hojaldre que hayamos elegido.

15.18. Trenzas de pasta con rape y gambones

15.18.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/10/trenzas-de-pasta-con-rape-y-gambones/>

15.18.2. Ingredientes

- Un paquete de 500 gramos de tagliatelle de colores
- Agua abundante
- Sal

15.18.3. Ingredientes para el relleno

- Una cola de rape mediana
- 400 gramos de gambones
- Un calabacín tierno
- Media cebolla
- 4 cucharadas aceite de oliva
- Una pizca de sal

15.18.4. Ingredientes para la velouté

- El hueso central de la cola de rape
- Las cabezas y las cáscaras de los gambones
- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de leche
- Una pizca de sal
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada sopera de harina colmada
- Una pizca de pimienta

15.18.5. Preparación

1. Cocer la pasta en abundante agua caliente y sal al gusto. Cuando esté al diente, pasarla por agua fría para que quede suelta y quede en su punto de cocción. Separar los tagliatelle por colores.
2. Hacer las trenzas, sujetar los extremos con un tagliatelle.
3. Lavar el calabacín y trocearlo al gusto. Partir también la cebolla en dados pequeños.

4. Poner en una sartén el aceite, y cuando esté caliente, freír a fuego medio la cebolla. Cuando esté dorada, incorporar el calabacín. Dejarlo hasta que esté frito pero no demasiado hecho. Reservar.
5. Quitar el hueso al rape y cortarlo en dados. Pelar los gambones, trocearlos y quitarles el intestino ayudándonos de un palillo, dejando sin partir los que vayamos a utilizar para el adorno. Reservar el resto para incorporarlo más tarde. Lavar bien huesos y cáscaras y ponerlas a cocer en un cazo con el vaso de agua y una pizca de sal. Mantener la cocción unos minutos para que suelte sabor. A continuación colar el fumet y reservar.
6. Poner el aceite en un cazo, echar la harina y dejar que se dore un poco. Añadir el fumet y remover con unas varillas, intentando que no se formen grumos. Cuando espese, retirar. Si ha quedado muy espeso, añadir la leche antes de apagar el fuego. Nos tiene que quedar como una bechamel clarita. Retirar y reservar.
7. Poner un poco de aceite en una sartén y, a fuego vivo, freír los gambones y los dados de rape, ligeramente salpimentados. A continuación añadir la cebolla y el calabacín que teníamos ya fritos. Rehogar todo junto e incorporar la velouté. Probar y comprobar el punto que tiene.

15.18.6. Montaje del plato

1. Coger la trenza y enrollarla uniendo ambos extremos hasta formar un cestillo. Colocar una en cada plato, con el cierre hacia detrás. En este punto, al gusto: calentarla unos segundos en el microondas, o si os gusta del tiempo, como la salsa se sirve caliente, queda bien.
2. Poner la salsa de verduras, rape y gambones en el centro, y adornar con unos gambones abiertos por la mitad y fritos, dejando la última parte de la cola sin quitar.
3. Opcionalmente, poner un poco de queso manchego curado rallado en el momento por encima. Si no habéis calentado la pasta antes de poner el relleno, podéis darle un golpe de calor en el horno, lo justo para que la pasta se caliente, se funda el queso, sin que el plato pierda vista.

16. Potajes

16.1. Callos

16.1.1. Ingredientes

- 1 kilogramos de callos frescos
- 1 kilogramos de garbanzos
- Un chorizo
- Un trozo de jamón serrano
- Una cebolla grande
- Una cabeza de ajos
- 3 o 4 dientes de ajo pelados
- Pimentón molido dulce
- Sal
- 200 mililitros de aceite de oliva
- Un manojo de hierbabuena
- Medio bote de especias para menudo en grano
- Vinagre

16.1.2. Preparación

1. La noche anterior ponemos en remojo los garbanzos. Como mínimo deben estar 12 horas en remojo.
2. Lavar muy bien los callos: cortar los callos a trocitos y limpiarlos muy bien con sal y vinagre. Enjuagamos y volvemos a limpiar varias veces hasta que el agua quede clara y no huela a vinagre.
3. En la olla a presión metemos los callos cubriendolos de agua, metemos la cebolla zanjada y la cabeza de ajo (sin pelar) y sal al gusto. Cerramos la olla y una vez que pite contamos 30 minutos. Mientras tanto, cortamos el chorizo por la mitad y luego a rodajitas y el jamón a taquitos.
4. A continuación, agregamos a la olla los garbanzos, el aceite, el chorizo, el jamón, el pimentón molido (hasta que el caldo se vea rojizo) y unas hojas de hierbabuena. Por otro lado, batimos las hojas de hierbabuena que nos han sobrado junto con los dientes de ajo pelados y un pellizco de sal junto con un poco del caldo de los callos. Añadimos a la olla.
5. Añadimos un puñado de especias a la olla metidas en una gasa o bolsita. Cerramos de nuevo la olla a presión y dejamos al fuego otros 40 minutos.

16.2. Fubes con almejas

16.2.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

16.2.2. Ingredientes

- 500 gramos de fabes
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- Un kilogramo y medio de almejas de buen tamaño
- 500 gramos de huesos de rape
- 1 vaso de vino blanco
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

16.2.3. Preparación

1. Hacemos un caldo con los huesos de rape y reservamos.
2. Ponemos a cocer las fabes, previamente remojadas, en el caldo frío con una cebolla entera partida por la mitad. Las cocemos durante unos 80 minutos aproximadamente, hasta que las fabes estén tiernas.
3. Paralelamente, hacemos un buen sofrito con dos ajos, una cebolla y un pimiento verde picado en brunoise, y añadimos el vaso de vino. Dejamos reducir. Añadimos el conjunto a las verdinas cociéndose.
4. Si cuando se ha terminado de cocer la verdina el guiso no tiene el espesor deseado, trituramos unas cuantas fabes con un poco de caldo para darle la consistencia deseada.
5. Mientras se está cociendo el guiso, abrimos las almejas con un poco de caldo del guiso. El caldo obtenido se añadirá al guiso. Las almejas las limpiamos y las reservamos.
6. Una vez cocidas las fabes, servimos añadiendo las almejas y un poco de perejil picado.

16.3. Olla gitana

16.3.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

16.3.2. Ingredientes

- 200 gramos de garbanzos
- 200 gramos de patatas
- 1 cebolla
- 100 gramos de judías verdes

- 200 gramos de calabaza
- 2 peras
- 2 ajos
- Pimentón
- Aceite
- Clavo
- Azafrán
- Sal
- Hierbabuena

16.3.3. Preparación

1. Ponemos a cocer en una olla con agua los garbanzos (que han estado previamente en remojo). Colocamos un clavo y dos ajos junto a los garbanzos y tapamos, dejando cocer a fuego lento unos 40 o 50 minutos.
2. Mientras, preparamos en una sartén con aceite un sofrito básico. Primero doramos el ajo laminado, agregamos la cebolla en brunoise, y posteriormente el tomate, dejando que se haga todo a fuego lento unos 50 minutos.
3. Añadimos a la olla la patata cacheada, la calabaza cortada en dados y la judía verde previamente cortada. Añadimos agua al guiso si es necesario. Tapamos y dejamos cocer a fuego lento hasta que estén tiernos todos los elementos.
4. Rehogamos el sofrito y le añadimos pimentón justo antes de incorporarlo a la olla.
5. A continuación, echamos azafrán al guiso y, por último unos trozos de pera que se cocerán unos dos minutos con la olla tapada.
6. La olla gitana ya está lista para emplatar, con hierbabuena, menta o ingredientes al gusto.

16.4. Potaje de vigilia

16.4.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

16.4.2. Ingredientes para el potaje

- 300 gramos de garbanzos
- 150 gramos de espinacas baby
- 120 gramos de lomos de bacalao
- 40 gramos de bacalao desmigado
- 1 cebolla

- 1 clavo
- 2 dientes de ajo
- Azafrán

16.4.3. Ingredientes para el majao

- 1 rebanada de pan frito
- 30 gramos de almendras tostadas
- 1 huevo cocido
- 1 diente de ajo
- Sal

16.4.4. Preparación

1. Remojamos previamente los garbanzos. Cuando estén hidratados los ponemos a cocer en una olla con agua y una pizca de sal.
2. Añadimos una cabeza de ajos, una cebolla claveteada y laurel a los garbanzos. Tapamos y lo dejamos a fuego lento durante unos 50 o 55 minutos.
3. Mientras, hacemos el “majao” triturando en un mortero el diente de ajo, el pan frito, las almendras tostadas, el huevo cocido y una pizca de sal.
4. Pasados los 55 minutos de cocción de los garbanzos sacamos un poco de caldo y lo vertemos en el “majao”, añadiéndole también unas hebras de azafrán. Removemos el majao y lo incorporamos a los garbanzos, para darle consistencia.
5. Adicionamos al guiso las migas de bacalao y las espinacas baby.
6. Colocamos los lomos de bacalao la superficie del guiso. Apagamos el fuego y dejamos que se atempere unos 6 minutos mientras los lomos alcanzan una temperatura aproximada de 45º o 50º.

17. Sopas y cremas

17.1. Acquacotta

- Comensales: 2 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/01/acquacotta/>

17.1.1. Ingredientes

- 300 gramos de setas
- 3 tomates pelados rojos
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- Queso manchego rallado
- Pan
- Aceite de oliva extra virgen
- Un vaso y medio de agua
- Sal
- Pimienta

17.1.2. Preparación

1. Lavar las setas. Puesto que las vamos a consumir enseguida, secarlas un poco con un papel de cocina e inmediatamente trocearlas.
2. Pelar los tomates y rallarlos o trocearlos al gusto. Reservar.
3. En una cazuela poner unas tres cucharadas de aceite, dorar el ajo y poner a freír las setas a fuego medio.
4. Añadir el tomate y dejar que sofria un poco. Echar un poco de sal y pimienta, el agua —y dejar hervir unos 10 minutos en el fuego.
5. Precalentar el horno a 180º, calor arriba y abajo.
6. Tostar unas rodajas de pan y ponerlas encima de las setas con un poco de queso manchego rallado, dejando hueco para poner los huevos, que se harán en el horno. Dependiendo si nos gusta la yema más o menos hecha los dejaremos más o menos tiempo. Si vemos que el pan se tuesta demasiado y el huevo no está hecho poner un papel de aluminio por encima.

17.2. Crema de calabaza

17.2.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

17.2.2. Ingredientes

- 600 gramos de calabaza
- 200 gramos de zanahoria
- 200 gramos de puerro
- 200 gramos de patata
- 1 litro de caldo de ave
- 70 gramos de mantequilla
- Medio decilitro de aceite de Oliva
- Sal

17.2.3. Preparación

1. Calentamos en una olla aceite de oliva y mantequilla.
2. Cortamos las verduras previamente lavadas y peladas y las introducimos a la olla.
3. Añadimos sal a las verduras para que suden.
4. Dejamos tapado con una cocción 20 minutos, hasta que se poche.
5. Añadimos fondo de ave hasta que se cubran los vegetales y tapamos la olla, dejando 35 minutos a fuego medio.
6. Trituramos con batidora eléctrica y obtenemos la crema de calabaza.

17.3. Crema de calabacín y guisantes

17.3.1. Información

- Comensales: 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/11/crema-de-calabacin-y-guisantes/>

17.3.2. Ingredientes

- 1 kilo de calabacines
- 250 gramos de guisantes congelados
- La parte verde de un puerro
- Media cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1 patata pequeña
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

- Sal
- Agua para la cocción
- Berberechos naturales
- Unos picatostes
- Unas gotas de aceite de oliva virgen extra

17.3.3. Preparación

1. Poner en una olla a presión 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y poner al fuego.
2. Quitar la capa más exterior del puerro, cuando esté caliente el aceite añadir la parte verde del puerro, bien lavada y troceada, y la media cebolla troceada. Bajar un poco el fuego y dar vueltas.
3. Cuando pasen un par de minutos, añadir el calabacín lavado y troceado (pero no pelado), y desechar los extremos, los guisantes, la patata y la zanahoria, también peladas y troceadas, y un poco de sal. Darle vueltas un par de minutos.
4. Añadir agua hasta un centímetro por debajo de los ingredientes.
5. Cerrar la olla y, una vez que suba la válvula, mantenerla de 10 a 15 minutos. Depende de la marca de la olla.
6. Retirar del fuego y, cuando haya bajado la válvula, quitar la tapa. Retirar un poco de agua y reservar. Es preferible quedarnos cortos y añadirla al final, que hacer un aguachirli desde el principio.
7. Pasarla con el pasapurés, o si vas con prisas, con la batidora. Añadir las otras tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra restantes. Remover. Probar. Rectificar de sal, y si os ha quedado muy espesa, añadir un poco de agua de la cocción. Opcionalmente le podeis añadir unas gotas de limón o vinagre, que no le da sabor pero se lo acentúa.
8. Tener los berberechos un buen rato en agua fresca con sal. Abrirlos poniéndolos en un poco de agua hirviendo durante unos 15 segundos. Quitar conchas e insertarlos en una brocheta.
9. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra unos dados de pan. Ponerlos a escurrir en papel de cocina.
10. Servir la crema. Añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra, el pan frito, y la brocheta de berberechos.

17.4. Crema de guisantes

17.4.1. Ingredientes

- 70 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de puerro (parte verde muy fresca)
- 400 gramos de guisantes congelados
- 480 gramos de caldo de ave

17.4.2. Preparación

1. Trocear la cebolla y el puerro lo más fino que podamos.
2. Saltear la cebolla y el puerro con el aceite en la sartén.
3. Incorporar los guisantes y rehogar de 7 a 10 minutos a temperatura alta.
4. Añadir el caldo y cocer unos 5 minutos más.
5. Batir y pasar por un pasapuré. Rectificar de sal si es necesario.

17.5. Crema de lentejas

17.5.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/09/crema-de-lentejas/>

17.5.2. Ingredientes para la crema

- 500 gramos de lentejas
- 1 cebolleta fresca
- Medio puerro
- 1 zanahoria
- 1 tomate maduro hermoso
- Sal

17.5.3. Ingredientes para el sofrito

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de pimentón dulce de la Vera

17.5.4. Preparación

1. Poner a cocer las lentejas en una olla a presión, con abundante agua, con las verduras limpias y en crudo. Quitar la piel y el culo al tomate, y echarlo. Añadir un poco de sal.
2. Cuando pasen 15 minutos retirar del fuego la olla. El tiempo de la cocción depende mucho del agua de cada zona.
3. Reservar en un recipiente aparte un poco de caldo de la cocción, para ir rectificando el espesor.
4. Pasar las lentejas y las verduras con un pasapurés, e ir añadiendo poco a poco caldo de la cocción, hasta que consigamos una crema clara —ojo, que luego espesa—. Rectificar de sal si es necesario.

5. En una sartén poner el aceite de oliva virgen extra a calentar. Cuando está muy caliente retirar del fuego y echar la cucharada de pimentón dulce, y remover bien para que se fría. Al tenerlo ya sin fuego evitamos que se queme, ya que es un producto delicado en la sartén.
6. Servir la crema y añadir un chorrito del aceite frito con el pimentón.
7. En una sartén pequeña poner aceite de oliva virgen extra, en cantidad suficiente para que cubra el pan, y procedemos a freírlo con cuidado, ya que enseguida coge color. Poner a escurrir en un papel de cocina absorbente.
8. En una cacerola poner agua a hervir con una pizca de sal. Dar un hervor a las zanahorias baby, que como son de las que venden congeladas, cogen el punto enseguida. Escurrir.
9. Adornar la crema con la tosta de pan frito, un par de zanahorias, y un toque de color con alguna planta aromática que os apetezca.

17.6. Crema de puerros

17.6.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/crema-de-puerros-con-cigalas>

17.6.2. Ingredientes

- 5 puerros
- 1 patata
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- 1 vaso de leche desnatada
- Agua
- Sal
- Pimienta
- Cigalas, langostinos o jamón

17.6.3. Preparación

1. Se cortan los puerros y se lavan bien bajo el grifo por si tienen tierra. Se trocean y se reservan.
2. Se añade un poco de aceite de oliva en una olla y se pocha la cebolla cortada en trocitos. Se agrega el puerro y se rehogan las dos cosas. Se añade la patata cuando esté todo pochado, se rehoga un poco y se cubre de agua hasta que esté bien cocido.
3. Se bate con la batidora para que quede muy fino y, si se quiere, se pasa por el chino.
4. Se pone otra vez al fuego y se añade sal, pimienta y la leche hasta que le demos el espesor que queramos.
5. Se sirve y se decora con puerros fritos en juliana, con jamón o con cigalas o langostinos.

17.7. Crema de salmón

17.7.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2013/12/crema-de-salmon-ahumado/>
- Comensales: 6 personas

17.7.2. Ingredientes para el fumet

- Las cáscaras y las cabezas de 250 gramos gambas arroceras
- Unos huesos de rape o la espina central y/o la cabeza de una pescadilla
- 600 gramos de agua
- La parte verde de un puerro
- 1 zanahoria
- Un poco de perejil

17.7.3. Ingredientes para el sofrito

- 60 gramos de aceite de oliva virgen extra
- La zanahoria del fumet
- La parte blanca de un puerro
- 100 gramos de champiñones

17.7.4. Ingredientes para la crema

- Los cuerpos de los 250 gramos de gambas arroceras
- 200 gramos de salmón ahumado
- Sal
- 3 cucharadas soperas de queso tipo Philadelphia

17.7.5. Preparación

1. Pelar las gambas y reservar por separado los cuerpos por un lado y las cabezas y las cáscaras por otro.
2. Poner en una cacerola una cucharada de aceite de oliva virgen extra y sofreírlos con el resto de los ingredientes del fumet durante 5 minutos. Añadir el agua y dejar cocer durante 10 minutos, desesponmando de vez en cuando.
3. Poner el aceite de oliva virgen extra en otra cazuela (que no se raye, porque tenemos que usar la batidora). Trocear la zanahoria del fumet y la parte blanca de un puerro. Limpiar los champiñones y troceárlas. Cuando el aceite esté caliente poner todos los ingredientes en la cazuela. Añadir una pizca de sal y dejar 10 minutos que se sofrían.

4. Añadir el fumet, y cuando esté unos minutos al fuego incorporar el queso y mantener al fuego unos 10 minutos.
5. Añadir los cuerpos de las gambas y 100 gramos de salmón ahumado. Dejar al fuego otros 5 minutos. Quitar del fuego. Batir con una batidora, y comprobar el punto de sal y de espesor. Si te gusta más espesa, hay que dejarla al fuego que reduzca, moviéndola con unas varillas.
6. Adornar con unas rosas de salmón una vez servido, con unas puntitas de espárrago a la plancha dentro de ellas. Más abajo, en los consejos, te explico cómo se hacen.

17.8. Crema de zanahorias

17.8.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/zanahoria-a-la-crema>

17.8.2. Ingredientes

- 1 kilo de zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 500 mililitros de nata
- Aceite
- Pimienta
- Sal

17.8.3. Preparación

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos muy pequeños. Hacer lo mismo con la cebolla.
2. Poner en una sartén un poco de aceite y sofreír la cebolla. Después rehogamos la zanahoria unos minutos.
3. Cubrimos todo con agua y esperamos que se evapore totalmente.
4. Añadimos la nata, sazonamos y salpimentamos. Dejamos que la crema se espesa. Utilizaremos una batidora para triturar bien la zanahoria y mezclarla bien con la nata.

17.9. Crema perfecta

17.9.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2009/03/crema-perfecta/>

17.9.2. Ingredientes

- Un buen caldo de cocido casero
- Unas cucharadas de Maizena
- Un huevo por comensal
- Sal
- Un poco de perejil
- Unas hebras de azafrán de la Mancha
- Pan de molde
- 100 mililitros de aceite de oliva

17.9.3. Preparación de la crema

1. Utilizar un buen caldo, bien de cocido, bien de verduras y pollo, pero es fundamental que sea casero y rico. Lo siento: la versión rápida con el caldo de brick, por muy de buena marca que sea, se me hace insufrible.
2. Servir el caldo colado que vayamos a utilizar en una cacerola y ponerlo a hervir. Apartar antes de poner en el fuego un poco de caldo en una taza y disolver la maicena, como un par de cucharadas soperas.
3. Poner el caldo en el fuego, añadir el caldo donde hemos disuelto la maicena y con unas varillas ir removiendo. Tiene que tender a espesa para que el huevo no se hunda luego. Si no os queda espesa, disolver un poco mas de maicena, en un poco de agua fría, y añadir a la crema caliente. Mezclar con las varillas hasta que tenga el espesor adecuado.

17.9.4. Preparación de los huevos

1. Coger una taza
2. Cortar un cuadrado de plástico de cocina de unos 20 x 20 cm
3. Meter el plástico extendido en la taza
4. Cascar el huevo y echarlo dentro con un poco de sal y el perejil picado
5. Cerrar bien el plástico como si fuera un hatillo, anudándolo fuertemente.
6. Meter en agua hirviendo unos minutos (el tiempo será el que necesitemos para nuestro gusto, según prefiramos la yema más o menos hecha).
7. Quitar el plástico con cuidado.

17.9.5. Montaje

1. Para hacer el pan frito, coger una rebanada de pan de molde y cortar las formas con un cortapastas.
2. Freír en abundante aceite de oliva. Cuidado porque se hace enseguida; prácticamente es echarlo en el aceite caliente, y vuelta y vuelta. Dejar escurrir un minuto en papel de cocina absorbente.
3. Poner la crema y colocar el huevo en el centro, y encima unas hebras de azafrán. Decorar con el pan frito.

17.10. Crema fría de bonito, aguacate y melocotón

- Comensales: 6 entrantes
- Fuente: <http://webosfritos.es/2014/01/crema-fria-de-bonito-aguacate-y-melocoton/>

17.10.1. Ingredientes para la capa de bonito

- 1 lata de bonito de 250 gramos (en aceite o en escabeche)
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de queso Philadelphia

17.10.2. Ingredientes para la capa de aguacate

- 2 aguacates
- Una pizca de cebolla tierna
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

17.10.3. Ingredientes para la capa de melocotón

- 1 lata de melocotón en almíbar —o medio kilo de melocotones maduros—

17.10.4. Ingredientes para las brochetas

- 12 gambas
- Unos brotes de espinaca

17.10.5. Preparación de la capa de bonito

1. Escurrir el bonito y ponerlo en un vaso de la batidora.
2. Cocer el huevo durante 10 minutos. Refrescarlo debajo del grifo y pelarlo. Añadir la yema al vaso. Si no sabes qué hacer con la clara la puedes añadir también.
3. Añadir la cucharada de queso tipo Philadelphia —esto se hace para dar textura, y no aporta casi sabor—.
4. Batir. Sacarlo del vaso y reservar.

17.10.6. Preparación de la capa de aguacate

1. Pelar los aguacates y quitarles el hueso. Ponerlo en el vaso de la batidora limpio.
2. Añadir una pizca de cebolleta, una pizca de sal y el aceite de oliva virgen extra.
3. Batir. Sacarlo del vaso y reservar.

17.10.7. Preparación de la capa de melocotón

1. Escurrir el almíbar del melocotón. Ponerlo en el vaso de la batidora limpio.
2. Batir y reservar.

17.10.8. Montaje

1. Poner cada crema en una manga pastelera con boquilla redonda mediana, y servir por capas en los vasitos. Si no tienes manga pastelera, ayúdate de dos cucharadas soperas, una para coger la crema y otra para empujarla al vasito. Colocar la crema de aguacate en la mitad, para que no se oxide. Esto te permitirá preparar los vasitos con antelación.
2. Cocer las gambas 30 segundos en agua hirviendo con un poco de sal. Pelarlas, insertarlas en una brocheta y ponerlas en un brote de espinaca para que no se hunda en las cremas. Servir frío.

17.11. Gazpacho

17.11.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

17.11.2. Ingredientes

- 9 tomates maduros
- 1 pepino
- Un cuarto de pimiento verde
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva

17.11.3. Preparación

1. Limpiamos y cortamos los tomates, añadiéndolo al vaso americano.
2. Añadimos vinagre y sal y trituramos todos los ingredientes.
3. Podemos añadir aceite al vaso americano y que emulsione, o hacerlo de una forma diferente: colocar el gazpacho en un bol y añadir el aceite batiendo con varillas.
4. Después dejar reposar en nevera, y emplatar al gusto.

17.12. Salmorejo

17.12.1. Información

- Comensales: 2 personas si es plato principal, 4 si es entrante
- Fuente: <http://javirecetas.hola.com/salmorejo-cordobes/>

17.12.2. Ingredientes

- 500 gramos de tomates rojos bien maduros
- 100 gramos de pan duro (de 1 o 2 días de atraso)
- 100 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- Agua
- Hielo
- Jamón serrano (opcional)
- Huevo duro (opcional)

17.12.3. Preparación

1. Pon a calentar agua. Mientras tanto coge los tomates y haz un corte en cruz en la base de cada tomate. No hagas el corte demasiado profundo, con cortar la piel es suficiente.
2. Cuando esté hirviendo añade los tomates y deja entre 30 segundos y 1 minuto. Mientras prepara un cacharro con agua fría y hielo. Saca los tomates del agua caliente y échálos al cacharro de agua fría.
3. Coge el pan y córtalo en trozos pequeños y ponlo en un cacharro.
4. Pela los tomates, córtalos en varios trozos y ponlos sobre el pan. Añade también media cucharada pequeña con sal (así sudan los tomates y se empapa antes el pan). Si el pan está muy duro deja que se mojen con el tomate durante 30 minutos.
5. Pela el ajo y como lo vamos a usar en crudo le quitamos el centro para que no repita. Corta el ajo en varios trozos y añádelo al pan y al tomate.
6. Añade también el aceite de oliva y pásalo todo por la batidora hasta que quede bien fino (muy muy fino). Prueba de sal y si es necesario añade un poco más. También es buen momento para añadir más ajo si te gusta el salmorejo más fuerte y darle un poco más a la batidora para que se integre bien.
7. Por último mételo en el frigorífico y sírvelo bien fresquito. Si quieras puedes acompañarlo con jamón serrano, huevo duro y unas gotas de aceite de oliva.

17.13. Sopa agripicante

17.13.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/sopa-agripicante>

17.13.2. Ingredientes

- 1 litro de caldo de pollo
- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento grande
- 1 cebolla mediana
- Un poco de pimienta y picante natural
- 2 huevos
- Vinagre
- Sal

17.13.3. Preparación

1. Partir en trozos muy pequeños el pollo. Hacemos lo mismo con la verdura, que cortamos en juliana.
2. Llevamos a ebullición el caldo de pollo y añadimos la pechuga que ya tenemos cortada. También unimos las verduras y esperamos que se hagan a fuego medio.
3. Cuando todo esté listo, añadimos el toque de sabor, con el picante natural que hayamos elegido al gusto, un chorreón de vinagre, pimienta y sazonamos al gusto.
4. El último paso, justo antes de que esté lista la sopa, es echar el huevo para se cuaje. Servir inmediatamente y en caliente.

17.14. Sopa castellana

17.14.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

17.14.2. Ingredientes

- Un litro y medio de caldo de ave
- 4 dientes de ajo
- 120 gramos de pan

- 140 gramos de chorizo
- 120 gramos de jamón serrano
- 4 huevos
- Pimentón
- Aceite de Oliva
- Sal

17.14.3. Preparación

1. Calentamos una olla con aceite a fuego medio, y sofreímos los tacos de jamón serrano junto a las lonchas de un chorizo.
2. Laminamos los ajos y los añadimos a la olla para que se mezcle con la grasa del embutido durante cinco minutos, manteniendo siempre el fuego lento.
3. Después adicionamos pimentón a fuego muy bajo, e inmediatamente añadimos el pan junto al fondo de ave, sin dejar de remover.
4. Dejamos que hierva unos 12 minutos.
5. Luego pochamos los huevos en la sopa durante cuatro minutos.
6. Opcionalmente, podemos hacer los huevos poché con la técnica de film y triturar la sopa a la hora de emplatar.

17.15. Sopa castellana versión ligera

17.15.1. Información

- Comensales: 1 persona
- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/01/sopa-castellana/>

17.15.2. Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan, preferiblemente candeal
- Medio litro de caldo de pollo
- 50 gramos de jamón en tacos pequeños
- Aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada de pimentón dulce
- Sal
- 1 huevo
- 4 hebras de azafrán

17.15.3. Preparación

1. Tostar el pan candeal (o el que se tenga) en una tostadora, dejarlo enfriar y partirlo en pequeñas rebanadas. (Lo de tostar un poco el pan, es porque le da un color bonito a la sopa y la textura es muy agradable).
2. En el puchero donde vayamos a hacerlo echar un poco de aceite oliva virgen extra, y poner el ajo en láminas a rehogar —a fuego lento—.
3. Cuando vaya estando listo añadir los trocitos de jamón y que se refrián.
4. Echar la cucharada de pimentón. Freír un poco. Es muy importante que el pimentón no se queme porque la sopa tendría mal sabor.
5. A continuación echar el caldo de pollo.
6. Añadir las rebanadas de pan.
7. Dejar cocer unos 10 minutos.
8. Echar unas hebras de azafrán.
9. Batir un huevo muy poco e incorporarlo a la sopa cuando este hirviendo.
10. Quitarla del fuego de inmediato, y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

17.15.4. Notas

- Si os gusta más un huevo por persona, echar un huevo crudo en el plato que lo vayamos a servir y a continuación añadir la sopa muy caliente. Dejar reposar un poco, y el huevo coge un punto magnífico.

17.16. Sopa fría de tomate

17.16.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/sopa-fria-de-tomate-con-queso-de-cabra-y-jamon>

17.16.2. Ingredientes

- 5 tomates
- 1 rulo de cabra
- 200 gramos de nata líquida para cocinar
- 2 hojas de gelatina
- 100 mililitros de aceite de oliva
- Sal
- Jamón serrano

17.16.3. Preparación

1. Cortamos los tomates en trozos, y los trituramos junto con aceite y un poco de sal. Lo colamos y lo reservamos en la nevera.
2. Hidratamos la gelatina en agua fría. Cortamos en trozos el jamón.
3. Ponemos en una olla a fuego suave el rulo de cabra, la nata y la gelatina. Batimos hasta que quede una masa homogénea.
4. En el centro de un plato hondo ponemos la mezcla de la nata con el queso y alrededor vertemos la de tomate, espolvoreamos el jamón en trozos por encima.

17.17. Vichyssoise

17.17.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

17.17.2. Ingredientes

- Medio litro de caldo de ave
- 2 puerros
- 1 cebolleta
- 5 patatas
- 250 mililitros de nata
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

17.17.3. Preparación

1. Ponemos en una olla el aceite de oliva a fuego lento.
2. Cortamos los puerros y la cebolleta y la añadimos a la olla con un poco de sal.
3. Cortamos la patata previamente pelada y la introducimos en la olla.
4. Removemos los ingredientes y los dejamos durante 20 minutos en cocción lenta.
5. Adicionamos una parte del caldo de ave, reservando otra parte por si hiciese falta añadir posteriormente.
6. Dejamos cocer durante 20 minutos a fuego lento.
7. Trituramos los ingredientes con el brazo eléctrico y pasarlo por un chino.
8. Añadimos la nata mientras removemos con las varillas.

9. Salpimentamos y volvemos a mezclar.
10. Dejamos que atempere, y posteriormente introducimos la sopa en el refrigerador durante 90 minutos.
11. Tras este tiempo ya la tenemos lista para emplatar al gusto.

18. Quesos

18.1. Dip de queso, espinacas y patatas

18.1.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/dip-de-queso-espinacas-y-patatas>

18.1.2. Ingredientes

- 250 gramos de espinacas
- 250 gramos de patatas cocidas
- 500 gramos de queso a elegir (varios tipos es mejor)
- Un brick pequeño de nata para cocinar
- Tostas para servir
- Sal
- Pimienta
- Aceite

18.1.3. Preparación

1. Colocamos las espinacas en una sartén bien troceadas, sazonadas y con una ración generosa de aceite de oliva.
2. Mientras se van haciendo las espinacas, usaremos la batidora para hacer una pasta con las patatas, la nata y los quesos que hayamos elegido.
3. La mejor opción es coger quesos cremosos, aunque se pueden usar otros, como mozzarella o tipo burgos.
4. Se mezcla la pasta con las espinacas ya cocinadas y se rehoga brevemente, hasta conseguir el punto deseado. Servir sobre las tostas en caliente.

18.2. Fondue de queso

18.2.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/receta/fondue-suiza-de-queso>

18.2.2. Ingredientes

- 200 gramos de queso gruyere
- 400 gramos de queso comté
- 200 gramos de queso emmental
- 200 gramos de queso raclette
- 200 gramos de queso cabeza de monje
- 1 diente de ajo
- 750 mililitros de vino blanco seco
- 3 cucharadas de licor de cereza
- 1 pan de hogaza tostado
- 12 patatas pequeñas
- 200 gramos de lechugas
- 4 lonchas de beicon
- 100 gramos de yogur griego
- 1 manojo de cebollino
- 1 manojo de orégano fresco
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 manojo de perejil
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino blanco
- Sal
- Pimienta

18.2.3. Pasos

1. En primer lugar, cortamos todos los quesos en dados.
2. Cocemos las patatas en abundante agua con sal durante 20 minutos.
3. Cortamos el beicon en tacos y los doramos en una sartén.
4. Aparte, partimos en dos el diente de ajo y frotamos con él el interior de una cazuela de fondo ancho. Vertemos el vino y ponemos a fuego medio hasta llegar a ebullición. En este momento, echamos los quesos en dados y los dejamos que se fundan sin dejar de remover con la ayuda de una cucharada de madera. Salpimentamos al gusto y vertemos el licor de cereza.

5. Por otro lado, cortamos el pan de hogaza en rodajas gruesas. Desp  s troceamos esas rodajas en dados. Colocamos el pan en una fuente y lo metemos en el horno, para que se tueste, durante unos minutos.
6. En un vaso de batidora, trituramos el medio diente de ajo, el cebollino, el orégano, la hierbabuena, el perejil, el yogur, sal, pimienta, aceite y un chorrito de vinagre de vino blanco.
7. Con esta salsa, ali  namos la lechuga y mezclamos con el bacon.
8. Verteremos el queso en la fondue. Pinchamos los dados de pan con un tenedor y los introducimos en la fondue, untando el queso.
9. Acompa  namos con la ensalada y las patatas cocidas.

18.3. Pan relleno de queso

18.3.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pan-relleno-de-queso>
- Comensales: 6 personas
- Tiempo: 50 minutos

18.3.2. Ingredientes

- 1 pan mediano
- 1 paquete de queso mozzarella rallado
- 1 paquete de queso emmental rallado
- 1 chorizo picado o salchichas
- 100 gramos de bacon (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- Orégano al gusto

18.3.3. Preparación

1. Cortamos la parte superior del pan y quitamos como una cubierta. Quitamos las migas hasta que este hueco por dentro. Reservamos el núcleo y la cáscara de pan.
2. Picamos la cebolla junto con el ajo, bacon y salchichas o chorizo. A continuación, añadimos el queso, la mayonesa y la mostaza.
3. Llenamos la carcasa de pan con esta mezcla y horneamos en horno precalentado a 180 º C durante 30 o 40 minutos.
4. Al final aprovechamos el calor del horno para tostar las rebanadas y migas de pan.

18.4. Parmentier de queso azul con espárragos

18.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://www.gastronomiaycia.com/2010/03/02/parmentier-de-queso-azul-con-esparragos-de-navarra/>

18.4.2. Ingredientes

- 350 gramos de patatas
- 150 gramos de queso azul
- 100 gramos de agua de la cocción de las patatas
- 8 puntas de espárragos
- 20 almendras
- Pimienta negra
- Escamas de sal de vainilla
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

18.4.3. Preparación

1. Pela las patatas, lávalas bien y córtalas en dados. Ponlas en una olla con un poco de agua y sal y cuécelas hasta que estén bien blandas. Escúrrelas y resérvalas.
2. Añade a un recipiente el queso azul troceado, las patatas cocidas, el agua de la cocción, pimienta negra, una pizca de sal y una o dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
3. Tritura hasta obtener una crema fina y homogénea. Pruébala para rectificar de sal o especias. Si la encuentras fuerte (por el queso), puedes añadir un poco más de patata o un chorrito de leche. Reserva el parmentier en caliente.
4. Pon una sartén al fuego con un poco de aceite y marca los espárragos, a la vez que tuestas las almendras que incorporarás a la crema.
5. Sirve el Parmentier de queso azul colocando en el centro los espárragos. Reparte también las almendras y sazona con un poco de sal de vainilla, o en su defecto, unas escamas de sal.

18.5. Piruletas de parmesano

18.5.1. Información

- Fuente: Lorraine Pascale

18.5.2. Ingredientes

- 80 gramos de parmesano
- Semillas de sésamo (opcional)
- Semillas de amapola (opcional)
- Pimentón (opcional)
- Tomillo (opcional)
- Frutos secos triturados (opcional)

18.5.3. Preparación

1. Rallar el parmesano lo más fino posible.
2. Añadir los demás ingredientes que se deseen.
3. Utilizando un cortapasta redondo, espolvorear círculos de la mezcla anterior en la bandeja del horno (sobre un papel de horno).
4. Colocar palitos de piruleta (o palitos de madera) encima de cada círculo y volver a cubrirlos con otro poco de la mezcla.
5. Hornear durante 5 minutos (180° más o menos).

19. Tostas, canapés y volovanes

19.1. Canapés agridulces

19.1.1. Información

- Fuente: Marta y José



Figura 15: Canapés variados

19.1.2. Ingredientes

- Paté de roquefort
- Mermelada de frambuesa
- Volovanoso tartaletas

19.1.3. Preparación

- Rellenar las tartaletas de paté de roquefort
- Cubrir la parte superior con un poco de mermelada de frambuesa

19.1.4. Notas

- Se puede variar el paté o la mermelada.

19.2. Tosta de huevos revueltos con Jamón

19.2.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/tosta-de-huevos-revuelto-con-jamon>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 30 minutos

19.2.2. Ingredientes

- 6 huevos
- 3 cucharadas de leche
- Pan
- Medio diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picajo
- 150 gramos de jamón
- Aceite
- Sal
- Pimienta

19.2.3. Preparación

1. Bate los huevos con las 3 cucharas de leche, la sal y la pimienta.
2. En una sartén con un poco de aceite vertemos los huevos y los revolvemos. Cuando esté casi listo, espolvoreamos el perejil.
3. Cortamos el pan en rebanadas finas y lo tostamos.
4. Distribuimos los huevos revueltos sobre las rebanadas de pan anteriormente tostado y colocamos unas láminas de jamón por encima.

19.3. Tosta de queso fresco con cebolla caramelizada

19.3.1. Ingredientes

- Tostas
- 250 gramos de queso fresco (de cabra va muy bien)
- 2 cebollas medianas
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 5 cucharadas soperas de vinagre balsámico de Módena
- 1 cucharada sopera de mantequilla

19.3.2. Preparación

1. Troceamos la cebolla en aros finos.
2. Ponemos una sartén a fuego lento fundimos la mantequilla y a continuación añadimos la cebolla.
3. Cuando la cebolla esté pochada, subimos el fuego y añadimos el azúcar.
4. Cuando la cebolla esté caramelizada le ponemos el vinagre.
5. Cortamos en rodajas el queso fresco y lo ponemos en una tosta y encima la cebolla.

19.4. Volovanes de hojaldre rellenos de pisto

19.4.1. Información

- Fuente: <http://soplaquetequemas.blogspot.com.es/2014/01/volovanes-de-hojaldre-rellenos-de-pisto.html>

19.4.2. Ingredientes

- Una plancha de hojaldre
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo italiano
- 1 pimiento verde italiano
- 250 gramos de tomate triturado
- Aceite de oliva
- Sal
- Una pizca de azúcar
- Media cucharadita de hierbas provenzales
- 2 lonchas de jamón bien curado
- Un poco de queso rallado (opcional)
- 1 huevo batido

19.4.3. Preparación

1. Cortamos todas las verduras en trozos mas o menos regulares. En una sartén echamos dos o tres cucharadas de aceite de oliva y añadimos todas las verduras juntas. Mantenemos el fuego medio-alto, salamos y vamos dando vueltas para que no se nos pegue.
2. Cuando ya casi estén hechas bajamos un poco el fuego y añadimos el tomate triturado, un poco mas de sal, el azúcar y las hierbas y dejamos cocinar todo junto unos diez minutos. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.
3. Echamos un poco de queso rallado en el fondo de los volovanes, después el pisto y por encima virutas de jamón serrano.

20. Verduras

20.1. Alcachofas con pulpo

20.1.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

20.1.2. Ingredientes

- 1 kilogramo de alcachofa
- 1 pulpo troceado
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 3 litros de fumet de pescado
- 400 gramos de garbanzos cocido
- 200 gramos de almejas

20.1.3. Preparación

1. Cocemos los garbanzos y reservamos.
2. Hervimos el pulpo y reservamos.
3. Limpiamos las alcachofas y las colocamos en agua con un poco de zumo y unos trozos de limón. Posteriormente escaldamos las alcachofas en agua con unos trozos de limón.
4. Sofreímos con aceite en una olla la cebolla, el pimiento verde y el ajo hasta que tengan color dorado, momento en el que añadimos la alcachofa escaldada y el pulpo troceado. Rehogamos y agregamos el fumet de pescado, tapamos la olla y dejamos reducir.
5. Añadimos los garbanzos y dejamos reposar un poco para que cojan el sabor del guiso.
6. Añadimos las almejas y esperamos a que se abran.

20.2. Alcachofas rellenas de salmón

20.2.1. Información

- Comensales: 3 o 4 personas
- Fuente: <http://www.morguix.com/2014/02/alcachofas-rellenas-de-salmon.html>

20.2.2. Ingredientes

- 6 u 8 alcachofas
- Sal
- Pimienta

- El zumo de medio limón
- Una chalota
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 gramos de salmón ahumado, en taquitos o tiritas
- Un tomate rallado
- Queso rallado para gratinar

20.2.3. Ingredientes para la bechamel con tomate

- 60 gramos de harina
- Medio litro de leche
- 30 gramos de mantequilla
- Un pellizco de nuez moscada
- Pimienta recién molida
- Sal
- 4 o 5 cucharadas de salsa de tomate casera

20.2.4. Preparación

1. Quitamos las hojas más duras de las alcachofas (no todas, las protegerán mejor en la cocción, y las podemos retirar después, antes de llenar). Cortamos el tallo y la punta, y las ponemos a cocer en agua con un pellizco de sal y el zumo de limón, durante unos 20 minutos.
2. Vaciamos las alcachofas, les cortamos el pie, quitamos el resto de las hojas duras, y guardamos tanto el pie como el interior más blandito para incorporarlo al relleno. Reservamos.
3. Picamos muy finita la chalota, y la rehogamos a fuego suave, en un chorrito de aceite de oliva.
4. Añadimos lo que habíamos reservado del interior de las alcachofas, el salmón en taquitos, y el tomate. Sazonamos con pimienta y con poca sal (el salmón ya lleva). Rehogamos durante 5 o 10 minutos.
5. Rellenamos con esta mezcla las alcachofas.
6. Preparamos una bechamel clarita con los ingredientes indicados.
7. Cuando la tengamos hecha, agregamos la salsa de tomate, y mezclamos bien. Cubrimos con ella las alcachofas.
8. Espolvoreamos con el queso rallado, y gratinamos durante unos 10 minutos, hasta que se dore un poquito el queso (o hasta que tengan el punto de gratinado que nos guste).

20.3. Asadillo de pimientos

20.3.1. Ingredientes

- 1 kilo de pimientos de asar
- Media cabeza de ajo
- Una lata de ventrisca de atún
- Cuatro huevos cocidos
- Aceite
- Sal

20.3.2. Preparación

1. Asar los pimientos, de tamaño grande, en el horno, dándole vueltas para evitar que se quemen por un lado y se queden crudos por el otro.
2. Cuando estén fríos, los pelamos y limpiamos, quitándoles las pepitas. Los cortamos a tiras y los ponemos al fuego.
3. Refreímos los ajos cortados a trozos y ponemos los pimientos con una dosis generosa de aceite.
4. Dejar en la sartén hasta que se consuma el aceite. Podemos servir con un poco de ventrisca de atún y huevo cocido por encima.

20.4. Bricks de champiñón con salsa de queso

20.4.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/bricks-de-champinon-con-salsa-de-queso>

20.4.2. Ingredientes

- 16 bricks de pasta
- 250 gramos de champiñones
- 1 bote pequeño de nata
- 125 gramos de queso para fundir
- 1 cebolla
- 4 o 5 ajetes tiernos
- Sal, pimienta y aceite

20.4.3. Preparación

1. Cortamos los champiñones y los ajetes tiernos en trozos muy pequeños y los pochamos en una sartén. Primero los ajetes y después los champiñones, que requieren menos tiempo.
2. Rellenamos los bricks, que podemos anudar o sellar como si fueran raviolis. Los metemos en una bandeja en el horno a una temperatura de 180 grados durante unos 15 minutos.
3. Mientras se hacen, preparamos la salsa, que será el resultado de fundir en una olla pequeña el queso que hayamos elegido (el roquefort da un resultado magnífico) junto a la nata.
4. Cuando estén listos los bricks pasamos a emplatarlos, cubriendolos con la salsa que hemos elaborado.

20.5. Champiñones a la crema

20.5.1. Información

- Fuente: <http://guindillaycanela.blogspot.com.es/2012/09/champinones-la-crema.html>

20.5.2. Ingredientes para la salsa

- 25 gramos de harina normal
- 2 vasos de leche
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pellizco de sal

20.5.3. Ingredientes para el relleno

- 1 bandeja de champiñones grandes
- El zumo de un limón
- 100 gramos de bacon ahumado
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vino blanco
- 1 chorrito de aceite
- Queso emmental rallado para gratinar

20.5.4. Preparación

1. Precalentar el horno a 180º. Enjuagar debajo del grifo los champiñones para que suelten la tierra. Quitarles el tallo y reservar éstos. Regar con el zumo de limón los sombrerillos y reservar mientras picamos los tallos, el ajo y el bacon.
2. En una sartén con el aceite, rehogar los ajos un poco, añadir el bacon, cuando comience a dorarse, añadir los tallos de los champiñones bien picaditos. Una vez pochados, regar con un chorrito de vino blanco y un poco de sal.
3. Cuando haya evaporado un poco el vino, añadir los dos vasos de leche con la harina previamente diluida. Retocar de sal y de nuez moscada. Se irá haciendo una crema la cual iremos vigilando por si hay que añadir un poco de leche, debe quedar cremosa, como una bechamel con tropezones, pero sin llegar a ser como croquetas.
4. Untar un poco de mantequilla en una fuente para horno y colocar los sombrerillos de modo que puedan llenarse con la crema. Como sobrará, poner el resto entre los huecos. Decorar con queso emmental rallado y hornear unos 20 minutos.

20.6. Champiñones en salsa

20.6.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/champinones-en-salsa>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 40 minutos

20.6.2. Ingredientes

- 1 kilo de champiñones
- Media cabeza ajo
- 1 cucharadita perejil picado
- 1 vaso vino blanco
- 2 cucharadas pan rallado
- 3 rebanadas pan de molde
- Aceite
- Sal

20.6.3. Preparación

1. En una sartén con un chorrito de aceite pochamos tres dientes de ajos, bien picados. Mientras tanto, limpiamos, cortamos a la mitad y sazonamos los champiñones, incorporándolos a la sartén y cocinándolos durante 5 minutos o hasta que se doren. Añadimos una pizca de sal, de perejil y un vaso de vino blanco, dejándolo cocer durante unos 30 minutos.
2. Por último, rectificamos de sal y añadimos el pan rallado por encima. Servimos caliente y acompañado con el pan de molde frito.

20.7. Crumble de fritada de pimientos

20.7.1. Información

- Comensales: 4
- Fuente: <http://webosfritos.es/2009/07/crumble-de-fritada-de-pimientos/>

20.7.2. Ingredientes

- 2 cebollas hermosas
- 2 pimientos rojos
- 4 pimientos verdes italianos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

20.7.3. Ingredientes para la masa

- 150 gramos de harina
- 80 gramos de queso manchego
- 50 gramos de piñones
- 100 gramos de mantequilla fría

20.7.4. Preparación

1. Precalentar el horno a 200°, calor arriba y abajo.
2. Poner el aceite a calentar en una sartén tipo wok. Cuando esté caliente, poner la cebolla cortada en gajos. A medio pochar, añadir los pimientos en tiras, lavados, secados, y limpios de semillas. Freír todo hasta que el pimiento haya perdido su firmeza —tampoco demasiado, porque luego llevan una media hora de horno—. Dejar templar.
3. Para preparar la pasta mezclar los ingredientes. Partir los piñones previamente con un cuchillo, para que queden más pequeños, y agregar el queso bien rallado, bien en dados pequeños. Es muy importante trabajar con la mantequilla muy fría y cortada en cuadrados. La masa nos tiene que quedar con una textura como de arena gruesa. Dejar reposar unos 15 minutos en el frigorífico.
4. Poner la fritada en una fuente apta para el horno, echar la masa por encima y meter en el horno.
5. Tardará unos 30 minutos. Hay que vigilarlo casi al final, para que quede dorado pero no se quemé. Si veis que vuestro horno va muy fuerte, bajadlo a 180° una vez pasados los primeros 15 minutos.

20.8. Endivias con queso azul y nueces

20.8.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://comoaguaparachocolate-myriam.blogspot.com.es/2013/10/endivias-con-queso-azul-y-nueces.html>

20.8.2. Ingredientes

- 4 lonchas de pan de molde sin corteza
- 100 mililitros de vino blanco
- 8 lonchas de jamón serrano
- 4 endivias
- 125 gramos de queso azul
- 2 huevos
- 250 mililitros de nata líquida para cocinar
- 100 gramos de mozzarella
- Nueces
- Sal
- Pimienta
- Mantequilla para engrasar el molde

20.8.3. Preparación

1. Engrasar los moldes con mantequilla y cubrirlos con las rebanadas de pan de molde. Repartir el vino blanco encima y poner el queso azul encima desmenuzado.
2. Corta las endivias por la mitad y forrarlas con las lonchas de jamón, dejar una parte de las endivias sin liar. Sujetar con un palillo de dientes y colocarlas en los moldes.
3. Batir los huevos con la nata líquida, salpimienta y repartirlo en los moldes. Poner la mozzarella rallada encima y las nueces.
4. Con el horno precalentado a 180 grados hornea unos 40 minutos. Servir caliente.

20.9. Espárragos con salsa de cebolla y avellanas

20.9.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://www.gastronomiaycia.com/2010/05/07/esparragos-de-navarra-con-salsa-de-cebolla-y-avellanas/>

20.9.2. Ingredientes

- 8 espárragos
- 100 gramos de cebolla
- 30 o 40 gramos de agua de cocer los espárragos
- 20 gramos de avellanas tostadas
- 4 aceitunas negras deshidratadas
- 4 cucharadas de tapenade
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida
- Sal de vino
- Sal normal

20.9.3. Preparación

1. Pon una olla con abundante agua a hervir, y añade un poco de sal.
2. Limpia los espárragos, pélos y cuando el agua esté hirviendo introducelos en ella. Baja el fuego y deja cocer hasta que estén tiernos.
3. Mientras tanto, pela las cebollas y córtalas en brunoise.
4. Pon aceite de oliva virgen extra en una sartén y pocha la cebolla a fuego lento, hasta que empiece a caramelizar.
5. Cuando esté lista, pásala al vaso de la batidora sin escurrirla. Añade las avellanas, el agua de cocer los espárragos (o el mismo peso en leche si no has cocido los espárragos). Salpimentar y reservar.
6. Escurre bien los espárragos. Corta las aceitunas deshidratadas en rodajas y prepara el tapenade.
7. Dispón en los platos los espárragos y añade una cucharada grande de salsa de cebolla y avellanas. Sobre la salsa sirve un poco de tapenade y reparte los aros de aceitunas deshidratadas. Termina regando con un hilo de aceite de oliva virgen extra y sazonando con un poco de sal de vino.

20.10. Espárragos rellenos

20.10.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/05/esparragos-rellenos/>

20.10.2. Ingredientes para 4 personas

- 16 espárragos blancos
- Una pizca de sal
- Una pizca de azúcar

20.10.3. Ingredientes para el relleno

- 300 gramos de gambas
- Medio vaso de leche entera
- 6 cucharadas de caldo de gambas
- 1 cucharada sopera colmada de harina
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

20.10.4. Ingredientes para el rebozado

- Harina
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra

20.10.5. Preparación

1. Lavar los espárragos y pelarlos con un pelador desde la yema hacia la base. Es importante quitar sólo una fina capa, la más fibrosa. Por eso con un pelador se hace muy bien.
2. Poner a cocer los espárragos al vapor en una olla exprés, con una pizca de sal por encima y un poco de azúcar. Tenerlos 3 minutos para que no queden blandos, sino en su punto justo. Si fueran muy gruesos, habría que dejarlos 1 minuto más.
3. Abrirlos por la mitad longitudinalmente, sin separar las mitades para que nos queden como una canoa. Reservar.

20.10.6. Preparación de relleno

1. Pelar las gambas. Reservar las cabezas.
2. Poner en un cazo un cuarto de vaso de agua, y echar las cabezas. Dejar cocer 10 minutos. Colar el caldo y sacarle el jugo a las cabezas machacándolas con el mazo de un mortero.
3. Trocear las gambas y salpimentarlas. Pincelar con un poco de aceite una sartén antiadherente, y freírlas unos 20 segundos a fuego fuerte, lo justo para que pierdan el color.

4. Poner en un cazo el aceite de oliva y la harina. Dejar que se tueste un poco sin dejar de dar vueltas. Añadir las cucharadas de caldo de gamba y el medio vaso escaso de leche caliente. Ir removiendo con unas varillas hasta conseguir que espese. Añadir las gambas y remover. Probar y reservar hasta que se enfrié. Tiene que quedar muy espesa.

20.10.7. Montaje

1. Repartir la bechamel en la mitad del espárrago donde hemos hecho el corte.
2. Pasar el espárrago por harina, y a continuación por huevo.
3. Poner abundante aceite de oliva virgen extra en una sartén honda e ir friéndolos a fuego medio. Dejar escurrir en papel de cocina, y servir inmediatamente.

20.11. Espárragos trigueros con panceta ibérica y bechamel de Idiazabal

20.11.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

20.11.2. Ingredientes

- 12 espárragos verdes
- 4 lonchas finas de panceta ibérica
- 60 gramos de mantequilla
- 60 gramos de leche
- 750 mililitros de leche
- Pimienta negra
- 100 gramos de queso Idiazábal rallado
- Brotes de mostaza o cebollino picado

20.11.3. Presentación

1. Seleccionamos seis espárragos de longitud y tamaño similar. Les cortamos la parte más dura, unos tres dedos. Pelamos el espárrago (excepto la punta) de arriba abajo.
2. Una vez pelados, los cocemos durante cinco minutos. Al agua de cocción le añadimos, además de sal, los tallos y la piel que hemos desechar para más intensidad al sabor del espárrago.
3. Elaboramos una bechamel un poco líquida y le añadimos al final el queso rallado.
4. Una vez los espárragos están al diente, escurrimos con una espumadera y los introducimos en un bol con agua con hielo con objeto de cortar la cocción. Después, escurrimos y secamos bien con papel absorbente. Hacemos cuatro grupos de tres espárragos y los abrimos por la mitad. Con la panceta, cortada en láminas muy finas, envolvemos cada uno de los grupos, formando un atadillo. Los marcamos en la plancha muy caliente con un poco de aceite. Salpimentamos, retiramos y los ponemos en papel absorbente para quitar el exceso de grasas.

5. Para el emplatado disponemos los atadillos en una pizarra y salseamos con la bechamel de idiazábal. Decoramos con unos brotes de mostaza o cebollino picado.

20.12. Espárragos verdes con salmón al horno

20.12.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://sinsalirdeamicocina.blogspot.com.es/2012/11/esparragos-verdes-con-salmon-al-horno.html>

20.12.2. Ingredientes

- Unos espárragos trigueros (de 4 a 6 por persona según el grosor)
- 8 lonchas de salmón ahumado
- 90 gramos de harina
- 750 gramos de leche
- 40 gramos de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Queso rallado de gratinar

20.12.3. Elaboración:

1. Preparamos la bechamel.
2. Cocinar los espárragos en una sartén con un poco de aceite. Sin sal. Si fueran muy gruesos poner primero un dedito de agua hasta cubrirlos a la mitad y cocerlos unos minutos hasta que se evapore el agua. Luego poner el aceite y freír un poco. Reservar.
3. En una fuente de pyrex de vidrio poner un par de cucharadas de bechamel. Encima colocar unos espárragos cocinados envueltos en las lonchas de salmón ahumado.
4. Cubrir con bechamel. Espolvorear queso rallado y gratinar en el horno hasta que se dore la superficie.

20.12.4. Notas

- Se ponen por persona 2 paquetitos de espárragos envueltos con salmón.

20.13. Espinacas a la crema

20.13.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/espinacas-a-la-crema>

20.13.2. Ingredientes

- 500 gramos de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 50 gramos de bacón
- 50 gramos de pasas
- 1 cucharada de harina
- Aceite de oliva
- 200 mililitros de leche
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

20.13.3. Preparación

1. En una olla ponemos bastante agua y una pizca de sal para cocer las espinacas. Aparte, troceamos la cebolla y la rehogamos en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Añadimos a la sartén con la cebolla, el bacón cortado en tiras pequeñas y las pasas y lo sofremos todo uniformemente. Preparamos la bechamel con un chorro de aceite, la harina y un vaso de leche sin lactosa, sin dejar de remover para que no se pegue en el fondo.
3. Cuando la bechamel esté lista, la aliñamos con una pizca de sal, un poco de pimienta y de nuez moscada. Escurrimos las espinacas y la servimos con el sofrito y la bechamel por encima.

20.14. Gougère de verduras

20.14.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2009/01/gougere-de-verduras/>

20.14.2. Ingredientes para el puré de patatas

- 3 patatas medianas
- Agua
- Una pizca de sal
- Un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra
- Unas gotas de limón

20.14.3. Ingredientes para las verduras

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 manzana reineta
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

20.14.4. Ingredientes para la masa de los bordes

- 50 gramos de mantequilla
- 150 mililitros de agua
- Un poco de sal
- 125 gramos de harina normal
- 2 huevos
- 80 gramos de queso gruyer

20.14.5. Ingredientes para el acabado final

- 100 gramos de mozzarella

20.14.6. Preparación de las verduras

1. Cortar las verduras en tiras. Dejar escurrir la berenjena un rato con un poco de sal. Pelar el tomate antes de cocinarlo.
2. En una sartén tipo wok, poner la menor cantidad de aceite de oliva virgen extra que podamos —en los ingredientes he puesto dos cucharadas, pero esto es para una sartén normal antiadherente; un wok admite menos—. Pochar las verduras con un poco de azúcar, y lentamente, se van caramelizando. Tardan un buen rato, pero el resultado es maravilloso

20.14.7. Preparación del puré de patata

1. Cocer unas patatas peladas en un cazo con agua y un poco de sal.
2. Cuando estén cocidas, machacarlas en un bol con un tenedor. Añadir el aceite de oliva y las gotas de limón —no se nota el sabor a limón, pero se acentúa el sabor del aceite—. Si es necesario se añade un poco de agua, pero es importante que quede espeso.

20.14.8. Preparación de la masa de los bordes

1. Poner en un cazo la mantequilla y el agua. Llevar a ebullición, y retirar del fuego. Incorporar la harina con un poco de sal. Mezclar con las varillas con alegría, hasta que se haga una pasta homogénea.
2. Poner unos segundos más al fuego, hasta que la masa se despegue de las paredes del cazo.
3. Retirar del fuego, agregar los huevos y remover. Añadir el queso gruyer.

20.14.9. Montaje del plato

1. Engrasar un molde de soufflé grande, apto para el horno. Disponer el puré de patata en el fondo, de tal manera que llegue a un poco menos de la mitad de altura.
2. Disponer a cucharadas la pasta de los bordes —bien ajustada al borde; la masa tiende a bajarse—. Hornear unos 25 minutos a 200. Si veis que los bordes se queman en exceso, ponerle por encima un papel de aluminio a partir del minuto
3. Sacar del horno, y recolocar un poco la masa hacia los bordes —no importa que quede irregular— y poner en el centro las verduras. Añadir mozzarella, cortada en dados, y poner al horno unos minutos más hasta que funda el queso.
4. Servir recién sacado del horno.

20.15. Gratinado de espinacas y gambas

20.15.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/milhojas-de-tomate-patata-y-cebolla-caramelizada>

20.15.2. Ingredientes

- 500 gramos de espinacas
- 300 gramos de gambas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 huevos (o cuatro, al gusto)
- Queso rallado al gusto
- 2 cucharadas de pan rallado
- 30 gramos de mantequilla

20.15.3. Ingredientes para la bechamel de gambas

- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de harina
- 100 gramos de concentrado de gambas
- 200 gramos de leche entera
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

20.15.4. Preparación

1. Lavar bien las espinacas y ponerlas a cocer en agua con un poco de sal un par de minutos. La cantidad que indico para la receta se refiere a espinacas ya cocidas. Una vez cocidas escurrir muy, muy bien. Si prefieres textura más entera y son tiernas, no las cuezas: después de lavarlas, salteállas y listas.
2. Poner la mantequilla en un cazo a fuego medio. Cuando se derrita, añadir la harina y remover bien durante 1 minuto.
3. Añadir la leche y el concentrado de gambas, calientes ambos, un poco de sal y una pizca de pimienta. Remover con unas varillas hasta que esté lista. Os tiene que quedar clara, no espesa. Reservar.
4. Precalentar el grill del horno.
5. Poner en una sartén una cucharada de aceite de oliva virgen extra, y echar el diente de ajo. Cuando esté frito, retirar —es sólo para aromatizar el aceite—. Freír las espinacas bien escurridas.
6. Añadir la bechamel y remover. Dejar 5 minutos.
7. Incorporar las gambas, con una pizca de sal, y dejar 20 segundos al fuego.
8. Volcar todo esto en una fuente apta para el horno.
9. Hacer hueco con una cuchara para los huevos, y ponerlos. Echarles una pizca de sal.
10. Poner queso rallado por encima, 2 cucharadas de pan rallado espolvoreando todo, y unos pocos dados pequeños de mantequilla, bien repartidos.
11. Gratinar unos 5 minutos hasta que el queso esté fundido, la clara del huevo esté cuajada y la yema no.

20.16. Macarons de gazpacho

20.16.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/07/macarons-de-gazpacho/>
- Cantidad: 24 macarons

20.16.2. Ingredientes para las conchas

- 180 gramos de almendra en polvo
- 180 gramos de azúcar glas
- 160 gramos de azúcar normal (para el sirope)
- 75 gramos de agua (para el sirope)
- 40 gramos de azúcar normal
- 70 gramos de claras de huevo (para montar)
- 55 gramos de claras de huevo (no son para montar)
- Colorante rojo

20.16.3. Ingredientes para el relleno exterior de gazpacho

- 1 tomate maduro mediano
- Un cuarto de pimiento rojo
- 2 rodajas de pepino
- Una pizca de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- 3 cucharadas soperas de queso cremoso tipo Philadelphia
- Media cucharadita de agar-agar

20.16.4. Ingredientes para el toque crujiente del centro

- 2 lonchas de jamón ibérico
- Papel de hornear

20.16.5. Preparación de las conchas

- Primera parte: Preparar las plantillas y el papel del hornear
 1. Cortar un trozo de papel de hornear del tamaño de la plantilla, ponerlo sobre esta, y sujetar ambos entre sí —por ejemplo, con clips—. Poner la plantilla y el papel del hornear en un sitio del que no lo tengas que mover durante el tiempo de secado de los macarons, pero sobre el que trabajes bien, por ejemplo, una mesa de cocina.
- Segunda parte: Triturar, tamizar, montar y dar color
 1. Triturar con un robot la almendra en polvo y el azúcar glas durante 30 segundos a velocidad máxima hasta obtener un polvo muy fino.
 2. Tamizar la mezcla. Reservar.

3. Poner en una cacerola el azúcar y el agua para realizar el sirope o almíbar. Reservar, sin hacer nada de momento.
4. Poner los 70 gr de claras en el cuenco que vayas a usar. Batirlas durante 2 minutos a mínima potencia. Pasado este tiempo batir las claras a máxima potencia hasta que estén muy firmes. Añadir casi al final del proceso los 40 gramos de azúcar normal. Te tiene que quedar una textura firme.
5. Poner a fuego medio la cacerola que tenías reservada con el azúcar y el agua, pero no muy fuerte, ya que pasados un par de minutos, te saltaría a las paredes del cazo, formando cristales. Puedes remover con varillas. Si tienes termómetro cuando esté a 110º estará listo. Si sólo tienes tu ojo, está listo en unos 3 minutos, cuando empiece a espesar pero antes de que tenga color.
6. Ir incorporando al merengue este almíbar sin dejar de batir poco a poco.
7. Añadir el colorante y seguir batiendo durante 3 o 4 minutos más una vez finalizado todo el proceso.

■ Tercera parte: le macaronage

1. Echar la mezcla de almendra y azúcar de una sola vez sobre las claras a punto de nieve.
2. Coger el cuenco con un brazo. Con la lengua de silicona ir mezclando con movimientos envolventes y circulares grandes, y de vez en cuando metiendo la lengua en la base del cuenco. Ir echando los 55 gr de claras sin montar poco a poco. Terminar de mezclar unos segundos de una manera un poco más enérgica, pero sin pasarse: es preferible quedarse corto y que la masa esté un poco granulada las primeras veces a que esté muy líquida.
3. La masa será lisa, brillante, pero NO líquida.

■ Cuarta parte: Manga pastelera

1. Preparar una manga pastelera y la boquilla de 6mm. Cortar la punta de la manga pastelera y meter la boquilla a fondo. Retorcer la bolsa unos dos giros completos y empujar con el dedo la parte retorcida de la manga un poco arrugada dentro de la boquilla. Esto actúa de estrangulamiento que evita que salga la masa conforme llenas la manga.
2. Llenar la manga pastelera.
3. Poniendo horizontal la manga, cerrarla retorciéndola, y comprimir un poco para que se quite el estrangulamiento que habíamos hecho para que no se saliese la masa. Poner la boquilla hacia arriba para que no se te caiga nada de masa hasta que estés preparado.

■ Quinta parte: formado del macaron

1. Poner la manga pastelera en posición vertical encima del papel de hornear. Hacer montoncitos con la masa sobre cada círculo de la plantilla. Para terminar de hacer un montón y pasar al siguiente tenemos que hacer un pequeño giro con la muñeca y levantar ligeramente la manga: esto corta la masa. La perfección se coge después de los primeros 500 macarons.
2. Si sólo tienes una plantilla, cuando se llene, parar el proceso, quitar con cuidado la plantilla y colocársela al siguiente papel de hornear. Pasar el papel con los macarons ya formados con sumo cuidado a la bandeja en la que los vayamos a hornear.
3. Hay que golpear dos o tres veces la bandeja sobre la mesa de trabajo, con firmeza pero sin pasarse.

- Sexta parte: Reposo
 1. Dejar reposar hasta que se forme una ligera costra, de manera que toques suavemente la superficie del macaron y la notes seca y no se te pegue en el dedo. Este paso es importante para formar un buen pie. El tiempo puede ir desde media hora hasta hora y media, dependiendo del frío y de la humedad que tengas en casa.
- Séptima parte: Horneado
 1. Antes de que termine el proceso de secado volver a precalentar el horno a 150º, calor arriba y abajo, sin aire.
 2. Cuando esté listo hornear a esa temperatura, en la parte media del horno, durante 13 minutos. ¡Ojo! En este punto cada uno tendrá que ensayar tiempos con su propio horno. Puedes intentar despegar uno y se te queda la base pegada al papel, necesitan 1 o 2 minutos más, pero no te vayas a emocionar porque tampoco se te pueden quedar muy secos.
 3. Sacar del horno, dejar enfriar, y despegar.

20.16.6. Preparación del relleno

- El gazpacho
 1. Poner en el vaso de la batidora el tomate pelado, el pimiento, la pizca de ajo, la sal y el pepino pelado. Batir.
 2. Poner en un cazo. Cuando esté hirviendo, bajar el fuego, añadir el agar agar, y remover con unas varillas un par de minutos, a fuego bajo. Retirar y enfriar. Meter en el frigorífico.
 3. Cuando vayamos a llenar los macarons, antes de meter el relleno en la manga pastelera hay que añadir el aceite de oliva virgen extra, el queso, y remover con unas varillas.
 4. Ponerlo en una manga pastelera con boquilla del 6 o del 8 y servir.
- El crujiente de jamón
 1. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo.
 2. Poner una lámina de papel de horno sobre una bandeja, poner unas lonchas finas de jamón ibérico, y sobre ellas otra lámina de papel, y colocar encima otra bandeja de horno. Bajar el horno a 180º, y hornear 5 minutos o hasta que veáis que está seco y crujiente —manipuladlo con cuidado para no quemaros con las bandejas—. Retirarlo y dejar secar. Trocearlo a cuchillo con un tamaño pequeño y ponerlo en el centro de los macarons. Cerrarlos. Servir inmediatamente.

20.16.7. Notas

- Deja secar las conchas durante 1 día.
- Ten la crema de gazpacho fría y monta el macaron justo antes de que vengan los invitados.
- Prepara las claras con un día de antelación.

20.17. Menestra con crema de judías y taquitos de jamón

20.17.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

20.17.2. Ingredientes

- 300 gramos de judías verdes
- 2 zanahoria
- 1 cebolleta
- Medio brócoli
- Media coliflor
- 8 alcachofas
- 200 gramos de guisantes
- 2 patatas
- 700 mililitros de caldo de ave
- 200 gramos de taquitos de jamón
- Perejil
- Ajo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

20.17.3. Preparación

1. Cocemos las alcachofas peladas y cortadas en cuartos.
2. A los cinco minutos de cocción, añadimos la zanahoria pelada y cortada en rodajas de medio centímetro de grosor.
3. Pasados unos pocos minutos, añadimos la mitad de las judías cortadas.
4. Después, incorporamos al caldo de verduras la coliflor y el brócoli, cortado en ramilletes del tamaño de una albóndiga.
5. Tras dos minutos, añadimos los guisantes y dejamos cocer unos 6 minutos más.
6. Para la crema de judías verdes sofremos dos dientes de ajo laminados y la mitad restante de judías cortadas al gusto.
7. Añadimos sal, damos un par de vueltas y dejamos sofreír unos minutos.
8. Añadimos el caldo de ave y lo dejamos cocer todo durante unos diez minutos desde que el caldo rompa a hervir.
9. Pasado los diez minutos, escurrimos y trituramos.
10. Paralelamente, cortaremos la cebolleta en brunoise y la dejamos pochar.
11. Añadimos los taquitos de jamón y dejamos cocer un rato más.

12. Cuando las verduras están listas, las escurrimos y las añadimos al sofrito. Damos unas vueltas e incorporamos la patata previamente frita cortada en daditos. Añadimos un pelín de caldo de verduras para que no se seque y retiramos.

20.17.4. Montaje

En plato hondo disponemos en el fondo la crema de judías verdes. Después colocamos un aro y lo rellenamos con la menestra. Desmoldamos y decoramos con unos chips de ajo y un poquito de perejil. Para finalizar, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

20.18. Musaka

20.18.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/musaka>

20.18.2. Ingredientes

- 1 kilo de berenjenas
- 500 gramos de carne de ternera o cerdo o mezclada
- Medio litro de bechamel
- 100 gramos de tomate frito
- 100 gramos de queso rallado
- 1 patata grande
- 1 cebolla grande
- Orégano
- Menta
- Perejil
- Aceite
- Pimienta
- Sal

20.18.3. Preparación

1. Cortar las berenjenas en rodajas muy finas, salar y dejar reposar durante media hora.
2. Cortar en trozos pequeños la cebolla y pochar. Cuando estén listas añadir la carne. Al mismo tiempo, hacer a la plancha las berenjenas cuando hayan eliminado ya todo su líquido amargo.
3. Cuando la carne esté lista, añadir el tomate y la mitad de la bechamel, y cocinar durante unos minutos.

4. En una fuente para hornear depositar una base de patatas cortadas muy finas. Sobre ella, una lámina de berenjenas y un poco de menta y orégano, después la carne y una última capa de berenjenas, también con una buena dosis de menta y orégano. Cerramos con la bechamel restante y el queso rallado.
5. Hornear durante 30 minutos a 180 grados.

20.19. Pakoras

20.19.1. Información

- Fuente: <http://alacenavegana.blogspot.com.es/2011/03/pakoras.html>

20.19.2. Ingredientes

- Media coliflor pequeña
- 1 ramillete pequeño de brócoli
- 1 cebolla fresca mediana
- 1 pimiento rojo
- 4 hojas de col
- 1 ramillete de cilantro
- 250 gramos de harina de garbanzo
- 2 vasos de agua
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharada de levadura
- Sal

20.19.3. Preparación

1. Picamos en trozos muy pequeños (a mano o con la picadora) la coliflor, el brócoli y el pimiento rojo.
2. Cortamos en juliana muy fina la col y la cebolla. Reservamos.
3. Ponemos en un bol la harina de garbanzo, le añadimos las semillas de mostaza, el curry, la levadura y la sal. Mezclamos.
4. Le añadimos el agua, el zumo de limón y el cilantro bien picado. Removemos bien hasta que no queden grumos. Debe quedar una masa suave.
5. Añadimos al bol con la masa la mezcla todas las verduras.

6. Freimos en aceite muy caliente ayudándonos de una cuchara. Están listas cuando se doren por ambos lados.
7. Se ponen en papel de cocina para quitar el exceso de aceite. Servir.

20.19.4. Notas

- Se pueden usar otras verduras como berenjenas, calabacín o calabaza.
- Para que queden en forma de buñuelo, hay que poner un poco menos de agua y una cucharada más de levadura.

20.20. Palitos de berenjena con miel

20.20.1. Información

- Comensales: 4 o 6 personas
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/10/palitos-de-berenjena-con-miel/>

20.20.2. Ingredientes

- 2 berenjenas medianas
- Sal
- Tempura
- Aceite de oliva virgen extra
- Miel de caña

20.20.3. Preparación

1. Quitar el rabo a las berenjenas y pelarlas.
2. Cortar primero en lonchas a lo largo y luego cortar de nuevo a lo largo cada loncha para hacer unos bastones. Poner un poco de sal, y dejarla una media hora en reposo.
3. Preparar la tempura.
4. Poner al fuego un cazo pequeño (pero que quepan los bastones de largo). Poner aceite de oliva virgen extra hasta la mitad.
5. Cuando esté caliente el aceite, ir pasando de uno en uno los bastones por la tempura y ponerlos a freír. Dejar que se doren ligeramente y sacarlos a un papel de cocina en cuanto escurran un poco.
6. Servir inmediatamente con un poco de miel por encima.

20.21. Pastel de acelga roja, patatas y huevos de codorniz

20.21.1. Información

- Fuente: <http://lascosasdecosima.blogspot.com.es/2014/04/pastel-de-acelga-roja-patatas-y-huevos.html>

20.21.2. Ingredientes

- Un manojo de acelgas rojas
- Tres patatas medianas
- Huevos de codorniz
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Ajo
- Pimentón dulce

20.21.3. Preparación

1. Pelar las patatas y ponerlas a cocer. En una sartén, rehogar con el aceite un poquito de ajo cortado en trocitos pequeños. Cuando esté hecho, poner las acelgas y seguir rehogando hasta que estén blanditas. Rectificar el punto de sal.
2. Hacer lo mismo con las patatas cocidas. Rehogar primero un ajito en trocitos y luego las patatas. Es necesario hacerlo por separado porque si no la patata se teñiría de rojo.
3. Utilizar un aro metálico. Colocar primero una capa de acelgas y luego otra de patatas. Desmoldar sobre el plato o bandeja de presentación.
4. En un vasito con una base pequeña, poner dos huevos de codorniz por persona y meter al microondas unos segundos para que cuaje un poco la clara.
5. Poner encima de cada ración del pastel y espolvorear un poquito de pimentón dulce por encima.

20.22. Patatas a la riojana

20.22.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

20.22.2. Ingredientes

- 1 kilogramos de patatas riojanas
- Medio kilogramo de chorizo fresco
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 guindilla cayena
- Pimentón de la vera
- 2 hojas de laurel
- Aceite

- Caldo de ave
- Sal

20.22.3. Preparación

1. Sofreímos la cebolla y el pimiento. Esperar a que pochen.
2. Añadimos una hoja de laurel, una guindilla cayena y una pizca de sal.
3. Pelamos y chascamos las patatas y las añadimos al guiso.
4. Troceamos el chorizo y lo añadimos al guiso.
5. Añadimos un poco de pimentón y tras dejar un momento que el pimentón se mezcle se añade el caldo. Subimos el fuego, tapamos la olla y lo dejamos unos 30 minutos.

20.23. Pionono de calabacín

20.23.1. Información

- Fuente: <http://bearecetasymas.blogspot.com.es/2013/11/pionono-de-calabacin.html>

20.23.2. Ingredientes

- 1 calabacín con piel y cortado en finas láminas
- 30 gramos de mantequilla
- 20 gramos de aceite de oliva
- 150 gramos de cebolla
- 200 gramos de champiñones laminados
- Sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 100 gramos de leche
- 100 gramos de queso havarti o emmental en trocitos
- Una lata de bonito desmigado

20.23.3. Ingredientes para la masa del pionono

- 4 huevos
- 30 gramos de azúcar
- 50 gramos de harina
- 1 pizca de levadura
- Sal

20.23.4. Preparación del relleno

1. Troceamos la cebolla en trozos pequeños.
2. Ponemos una sartén al fuego con el aceite y la mantequilla, añadimos la cebolla y sofreímos unos minutos hasta que nos quede transparente.
3. Añadimos los champiñones laminados al sofrito de cebolla y rehogamos a fuego fuerte hasta que el champiñón pierda parte de su agua, salpimentamos, en la misma sartén añadimos la harina para que se tueste un poco.
4. Incorporamos la leche y el queso, mezclamos hasta que el queso se funda, cuando tenga aspecto de crema y todo este bien integrado, sacamos del fuego y reservamos.
5. Añadimos fuera del fuego el bonito desmigado y mezclamos bien.
6. Por otra parte las láminas de calabacín, las podemos marcar ligeramente, en una sartén con unas gotas de aceite, o bien las podemos hacer al vapor si se dispone de medios para hacerlo.

20.23.5. Preparación del pionono

1. En un bol amplio ponemos los huevos y el azúcar, batimos con varillas eléctricas hasta conseguir una crema blanquecina y espumosa.
2. Tamizamos la harina y la sal y espolvoreamos sobre la crema de huevos, mezclamos con una espátula, con movimientos envolventes de abajo hacia arriba.
3. Forramos con papel de hornear la bandeja del horno y colocamos las rodajas de calabacín de forma ordenada y cubriendo toda la superficie.
4. Verteremos la masa del Pionono sobre el calabacín y extendemos uniformemente.
5. Horneamos a 200º durante 10-12 minutos.

20.23.6. Montaje

1. Sacamos el pionono del horno y extendemos encima la crema de champiñón, enrollamos sobre sí mismo, ayudándonos con el papel de hornear.
2. Tapamos con el mismo papel y dejamos reposar al menos 2 horas.
3. Precalentamos el horno a 200 º.
4. Colocamos el pionono sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.
5. Cubrimos la superficie con el resto de queso.
6. Horneamos durante 10 minutos.
7. Cortamos el Pionono en rodajas y servimos.

20.24. Pipirrana

20.24.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 30 minutos
- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/pipirrana>

20.24.2. Ingredientes

- 4 patatas cocidas
- Sal
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 3 huevos cocidos
- 3 tomates grandes
- 1 bote de aceitunas
- 2 latas de bonito
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre

20.24.3. Preparación

1. Se corta todo en trocitos más o menos pequeños y se ponen en una fuente.
2. Se añade bastante aceite para que quede bien impregnado todo y también un poco de vinagre.
3. Se mete en la nevera unas horas para que se absorban los sabores.
4. Se sirve frío.

20.25. Pisto

20.25.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://javirecetas.hola.com/pisto-del-tio-juan/>

20.25.2. Ingredientes

- 3 calabacines
- 2 pimientos rojos carnosos medianos
- 2 pimientos verdes carnosos
- 4 cebollas medianas
- 3 berenjenas medianas
- 1 kilo de tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 cuchara de postre con Tomillo
- 1 cuchara de postre con Romero
- 1 cuchara de postre con Comino
- 1 cuchara de postre con Pimienta molida
- 1 cuchara de postre con Azucar
- Sal
- Aceite de oliva

20.25.3. Preparación

1. Preparamos dos sartenes y les echamos aceite hasta cubrir el fondo.
2. Pelamos las berenjenas, las ponemos en un recipiente y le echamos sal gorda.
3. Con el calabacín hacemos igual pero sin pelar. Lo partimos por la mitad, a lo largo, y lo cortamos en rodajas. Lo colocamos en otra fuente y añadimos sal.
4. Cortamos la cebolla en trocitos medianos, la ponemos en una de las sartenes a fuego medio bajo con un pellizco de sal. Cuando se empiece a poner transparente, ponemos una tapadera a la sartén y terminamos de pocharla (no tiene que ponerse marrón), la sacamos y reservamos en una fuente grandecita.
5. Pon la otra sartén a fuego intermedio, trocea los pimientos (a trozos más o menos iguales) y échalos en la sartén. Cuando veas que se han marcado los pimientos por la parte que toca el aceite pon la tapadera a la sartén y déjalos al fuego 10 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo prueba y si ves que están tiernos sácalos del fuego y añade al recipiente de la cebolla.
6. Coge las berenjenas y el calabacín y pásalos por agua para eliminar la sal.
7. Aprovecha la sartén en la que has preparado los pimientos y utiliza el mismo método para hacer los calabacines. Es decir cuando veas que se han marcado los remueves y pones la tapadera. Deja al fuego, a la misma intensidad, de 10 a 15 minutos. Prueba y cuando estén tiernos añade al recipiente de la cebolla y los pimientos. Remueve todo para que los sabores vayan mezclándose. Haz lo mismo con las berenjenas.

8. Coge todas las especias (las cucharadas deben ser rasas, no colmadas) y añádelas a lo que llevamos preparado y removemos bien.
9. En la sartén que tenemos libre echa los ajos fileteados y cuando empiecen “a bailar” añade el tomate troceado sin piel y a ser posible sin pepitas. Dejamos a fuego medio bajo que se vaya haciendo.
10. Cuando el tomate esté en su punto (entre 20 y 40 minutos, según el fuego) le añadimos la cuchara de azúcar y probamos. Rectifica la sal (es decir échale más si lo notas soso o demasiado dulce) y pon el tomate junto al resto de las verduras en una sartén grande donde quepa todo.
11. Mezclar todo con una cuchara de madera, mantener a fuego bajo unos 10 minutos y listo.

20.26. Porrusalda

20.26.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/porrusalda>
- Comensales: 4 personas

20.26.2. Ingredientes

- 1 litro de caldo de pollo
- 4 puerros grandes
- 500 gramos de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria grande
- Aceite
- Pimienta
- Sal

20.26.3. Preparación

1. Cortar la verdura en trozos pequeños. En una olla grande sofreír primero la cebolla y el puerro, y posteriormente la zanahoria y las patatas.
2. Añadir el caldo y sazonar. Cuando hierva poner a fuego medio durante 20 minutos. Servir caliente.

20.27. Porrusalda con picatostes, huevas y aceite de albahaca

20.27.1. Información

- Fuente: Escuela MasterChef

20.27.2. Ingredientes

- 1 cebolla
- 3 puerros
- 3 zanahorias
- 1 patata grande
- Un litro y medio de caldo de ave
- 2 rodajas de pan de molde
- 1 manojo de albahaca
- Medio vaso de aceite de girasol
- Sucedáneo de caviar

20.27.3. Preparación de la porrusalda

1. Pochamos todas las verduras cortadas en rodajas no muy grandes en aceite de oliva virgen extra y una cucharada de mantequilla.
2. Una vez estén pochadas, añadimos el caldo y cocemos durante media hora.
3. Trituramos y colamos para que quede más fino.

20.27.4. Preparación de los picatostes

1. Cortamos el pan de molde en cuadraditos de aproximadamente un centímetro y los freímos en aceite de girasol.

20.27.5. Preparación del aceite de albahaca

1. Escaldamos la albahaca, la enfriamos, la escurrimos bien y la trituramos con el aceite de girasol.
2. Colamos y reservamos el aceite.

20.27.6. Montaje

1. Emplatamos en platos hondos individuales poniendo la crema al fondo, luego los picatostes formando un círculo, una cucharadita de huevas en medio y acabamos echando un hilo de aceite de albahaca.

20.28. Quiche de puerros

20.28.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/quiche-de-puerros>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo de preparación: 45 minutos

20.28.2. Ingredientes

- 4 puerros grandes
- 400 o 500 mililitros de nata
- 3 huevos
- Masa de hojaldre
- Sal
- Aceite

20.28.3. Preparación

1. Colocar la masa de hojaldre y hacer cuatro canastos. Podemos cortar la masa en círculos y ponerlas en un molde debidamente untado de aceite para evitar que se pegue. Hornear siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Pelar, limpiar y cortar los puerros. Sofreír con una buena cantidad de aceite de oliva.
3. Unir la nata y los huevos y mezclar bien. Sazonar y echar los puerros cortados en trozos pequeños en esta masa.
4. Rellenar cada canasto de hojaldre y meter en el horno a 180 grados durante 15 ó 20 minutos.

20.29. Rollitos de berenjena

20.29.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://recetasvegetarianas.vida-universal.es/rollitosdeberenjena.html>

20.29.2. Ingredientes

- 2 o 3 berenjenas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 4 dientes de ajo picaditos

- 600 gramos de patatas cocidas
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 1 tomate grande
- Romero

20.29.3. Preparación

1. Se cortan las berenjenas a lo largo en rodajas de unos 8 milímetros y se fríen por ambos lados.
Se colocan en una bandeja y se sazonan con sal, pimienta y ajo.
2. Por otro lado se pelan y rallan las patatas. Las aceitunas y el tomate se cortan en trozos pequeños y se sofrién, se añade el romero, condimentando con sal y pimienta. La mitad de este sofrito se añade a las patatas ralladas que también están siendo refritas en la sartén con un poco de aceite de oliva.
3. Se coloca una buena cucharada de esta masa de patata sobre cada rodaja de berenjena y se enrollan sujetando el rollito con un palillo. Se colocan los rollitos en una bandeja para hornear y se cubren con el resto de salsa de tomate y aceitunas. Finalmente se gratina en el horno a 150°C durante 20-25 minutos.

20.30. Tallarines al pesto de calabacín sobre carpaccio de carabinero

20.30.1. Información

- Comensales: 4 personas
- Fuente: <http://canalcocina.es/video-receta/taglioline-al-pesto-di-zuchine-sopra-carpaccio-de-gamberi-rossi-tallarines-al-pesto-de-calabacin-sobre-carpaccio-de-carabinero>

20.30.2. Ingredientes

- 600 gramos de pasta (linguini)
- 400 gramos de calabacín
- 2 dientes de ajo
- 4 carabineros
- 1 lima
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Salvia fresca

20.30.3. Preparación

1. Marinamos las colas de los carabineros con aceite, sal, pimienta, lima y salvia.
2. Luego, los abrimos por la mitad, los envolvemos en papel film y los aplastamos. Los reservamos en frío.
3. Calentamos los calabacines con ajo y unas gotas de aceite. Los cubrimos con agua y los dejamos cocer hasta que estén bien hechos.
4. Incorporamos las cabezas de los carabineros y las aplastamos bien para que suelten todo su sabor.
5. Cuando haya cogido sabor, las retiramos y trituramos la mezcla, añadiendo unas gotitas de aceite hasta que consigamos un pesto.
6. Después, cocemos la pasta en abundante agua salada siguiendo las indicaciones del fabricante. Escurrimos y salseamos con el pesto.
7. Cubrimos la base de un plato con los carabineros laminados finamente y añadimos la pasta en el medio.
8. Por último, espolvoreamos la pasta con lima rallada y hojas de salvia.

20.31. Tomate asado

20.31.1. Información

- Comensales: 4 personas como guarnición
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/10/rodaballo-a-la-plancha-con-tomate-asado/>

20.31.2. Ingredientes

- 6 tomates hermosos maduros
- Una pizca de sal
- 1 cucharada sopera de azúcar moreno
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Unas hojas de albahaca

20.31.3. Preparación

1. Pelar los tomates, trocearlos en dados muy pequeños y ponerlos en un colador grande a escurrir.
2. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo.
3. Poner los tomates troceados extendidos en una bandeja de horno, junto con las hojas de albahaca. Ponerles la sal y el azúcar por encima, y añadir el aceite de oliva virgen extra.
4. Hornear durante 20-25 minutos.
5. Desechar la albahaca, y volver a ponerlos a escurrir en un colador.
6. Servir con un buen pescado a la plancha, por ejemplo.

21. Salsas

21.1. Aceite picante

21.1.1. Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 2 guindillas
- Aceite de oliva

21.1.2. Preparación

1. Picamos y machacamos los dientes de ajos y las guindillas en un mortero con bastante aceite de oliva.

21.2. Mayonesa

21.2.1. Ingredientes

- 1 litro de aceite de oliva 0,4 o aceite de girasol
- 6 yemas de huevo
- Vinagre

21.2.2. Preparación 1

1. Ponemos en un bol las yemas de los huevos, y añadimos vinagre y sal.
2. Batimos enérgicamente con las varillas mientras incorporamos progresivamente el aceite hasta que tome la textura adecuada.

21.2.3. Preparación 2

1. Echar el huevo y un poco de aceite en un recipiente estrecho, procurando no romper la yema.
2. Empezar a batir con la batidora. Mantenerla bien abajo al principio, para irla subiendo lentamente conforme vaya emulsionando. Bajar y volver a subir, mientras se añade poco a poco el aceite que se considere oportuno, dependiendo del espesor que se quiera conseguir, y de este modo termina por coger la textura adecuada.
3. Cuando esté hecha, añadir la sal, y las gotas de limón o un chorrito de vinagre, al gusto, para terminar el proceso de batido.

21.2.4. Consejo

- El huevo no debe estar demasiado frío. Es mejor sacarlo un rato antes del frigorífico: así evitaremos que la mayonesa se corte.

21.3. Mojo picón

21.3.1. Ingredientes

- 1 cabeza de ajo
- 2 pimientas piconas
- 1 cuchara pequeña de cominos en grano
- 1 cuchara pequeña de pimentón
- 4 cucharadas de vinagre
- 14 cucharadas de aceite de oliva
- Sal gorda al gusto

21.3.2. Preparación

1. En un mortero majamos bien los ajos pelados y picados, las pimientas, los cominos y una pizca de sal gorda, hasta que obtengamos una pasta uniforme y suave.
2. Añadimos una cucharada de pimentón, el aceite y el vinagre, estos dos últimos de forma lenta, para que tengamos una pasta espesa, pudiendo aligerarla con un poco de agua.

21.4. Salsa Alfredo

21.4.1. Información

- Ideal para pastas
- Se puede añadir algún marisco

21.4.2. Ingredientes

- 125 gramos de mantequilla
- Medio litro de nata
- 120 gramos de queso parmesano o emmental rallado
- Medio cucharada de ajo en polvo
- Medio cucharada de sal
- Medio cucharada de perejil
- Pimienta negra

21.4.3. Preparación

1. Echar la mantequilla en una cazuela.
2. Cuando esté derretida, echar la nata y cocinar unos 5 minutos removiendo poco a poco.
3. Cuando tenga algo de cuerpo, añadir el queso y mezclar.
4. Echar la sal y el polvo de ajo y rectificar si hace falta.
5. Fuera del fuego echar el perejil picado.

21.5. Salsa bearnesa

21.5.1. Ingredientes

- 3 yemas de huevo
- 300 gramos mantequilla clarificada
- Vinagre de vino
- Estragón
- Chalota
- Sal

21.5.2. Preparación

1. Cortamos las chalotas y las mezclamos con el vinagre y el estragón en una olla, dejando reducir. Dejamos atemperar y lo colamos.
2. Ponemos en un bol las 3 yemas y el vinagre, y repetimos el mismo proceso que la holandesa: batimos en el bol con el vapor de agua ligero debajo.
3. Cuando cambie de color y se triplique su volumen, añadimos la sal y comenzamos a verter el hilo de mantequilla clarificada sin dejar de batir.

21.6. Salsa bechamel

21.6.1. Ingredientes

- 120 gramos de mantequilla
- 120 gramos de harina blanca
- 1 litro de leche
- Nuez moscada
- Pimienta blanca
- Sal

21.6.2. Preparación

1. Ponemos en una olla los 120 gr de mantequilla para fundirla. Una vez fundida, añadimos 120 gr de harina blanca y removemos. Obtenemos un roux blanco y lo dejamos atemperar.
2. Calentamos la leche sin que llegue a ebullición.
3. Volvemos a calentar el roux y vertemos de golpe la leche, sin dejar de remover.
4. Salpimentamos esta mezcla añadiéndole nuez moscada, y esperamos hasta que hierva y cuaje.

21.7. Salsa César

21.7.1. Ingredientes

- Una yema de huevo cocida
- 4 filetes de anchoa
- Aceite de oliva
- Zumo de limón

21.7.2. Preparación

1. Poner en un vaso de batidora una yema de huevo cocida y 4 filetes de anchoas escurridas.
2. Echar un poco de aceite e ir batiendo, primero sin levantar la batidora, a la vez que vamos echando el aceite de oliva virgen extra poco a poco, como si estuviésemos haciendo una mayonesa.
3. Al terminar de batir poner unas gotas de limón.

21.8. Salsa de cabrales

21.8.1. Ingredientes

- 200 gramos de queso Cabrales
- 2 huevos
- 400 gramos de nata líquida
- Pimienta

21.8.2. Preparación

1. Poner en una cacerola el queso Cabrales, dos huevos, nata líquida y pimienta al gusto.
2. Calentar a fuego medio sin dejar de dar vueltas con unas varillas.
3. Cuando pasen unos 4 minutos, y veamos que todos los ingredientes están bien integrados, servir inmediatamente.

21.9. Salsa de churrasco

21.9.1. Ingredientes

- 4 o 5 dientes de ajo
- Tabasco
- Orégano
- Pimentón dulce
- Aceite (más o menos un vaso)

21.9.2. Preparación

- Echamos en el vaso de triturar los ajos, el tabasco y el orégano.
- Luego añadimos el aceite y por último el pimentón.
- Se tritura y deja reposar.

21.9.3. Notas

- NO echar agua.
- Es conveniente hacerla un par de horas antes para que se concentre.

21.10. Salsa de romero

21.10.1. Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de mayonesa
- Aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de brandy
- 2 cucharadas de romero

21.10.2. Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

21.11. Salsa de yogur

21.11.1. Ingredientes

- 2 yogures naturales sin azúcar
- Misma cantidad aproximadamente de mayonesa (si tiene mucho sabor, poner menos cantidad)
- Ajo molido al gusto
- Sal al gusto
- Eneldo al gusto

21.11.2. Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

21.12. Salsa de tomate

21.12.1. Ingredientes

- Carne picada de ternera (opcional para estilo boloñesa)
- Ajo
- Especias
- Cebolla
- Pimiento verde
- Tomate triturado

21.12.2. Preparación

1. La noche anterior preparar la carne: echarle ajo y especias y un poco de cebolla.
2. Sofreír cebolla, ajo y pimiento verde.
3. Echar la carne picada de ternera para que se vaya haciendo.
4. Echar una o dos latas de tomate triturado.
5. Si no es estilo boloñesa, se puede pasar por la batidora para que no encontrar trozos.

21.13. Salsa holandesa

21.13.1. Ingredientes

- 2 yemas de huevo
- 300 gramos de mantequilla clarificada
- Zumo de limón
- Sal

21.13.2. Preparación

1. Separamos las yemas de dos huevos y desechamos sus claras.
2. Clarificamos la mantequilla, calentándolo previamente y filtrando la grasa.
3. Ponemos una olla con agua a calentar (sin que alcance 60º).
4. En un bol ponemos las yemas y el jugo de medio limón, comenzamos a batir hasta que cambie el tono y suba volumen.
5. Retiramos la olla con agua del fuego, que tiene que emitir un vapor muy ligero, y ponemos encima el bol. Seguimos batiendo con las varillas con el calor del agua debajo, mientras echamos un hilo de mantequilla clarificada hasta que alcance la textura espesa adecuada.

21.14. Salsa ligera de mostaza

21.14.1. Ingredientes

- 1 brick pequeño de nata ligera
- Medio limón
- 1 cucharada de mostaza
- Aceite
- Pimienta
- Sal

21.14.2. Preparación

1. Vaciar la nata ligera, o un yogur desnatado si se prefiere, en un bol no muy profundo.
2. Añadir después los ingredientes poco a poco. Primero el zumo del limón, después un poco de aceite, terminando por la pimienta molida y la sal.
3. Unir al final la mostaza y batir enérgicamente.
4. Dejar enfriar y servir como acompañamiento de platos.

21.15. Salsa para espárragos

21.15.1. Información

- Fuente: <http://www.mis-recetas.org/recetas/show/48357-esparragos-con-salsa-especial-para-esparragos>

21.15.2. Ingredientes

- 60 gramos de mantequilla
- 60 gramos de harina
- Un cuarto de litro de caldo de verduras
- 1 vaso de leche semidesnatada
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta
- Orégano

21.15.3. Preparación

1. Ponemos un cazo al fuego con la mantequilla, una pizca de sal y otra de pimienta y dejamos que se derrita.
2. Añadimos la harina y removemos sin parar hasta que esté bien dorada.
3. Vertemos el caldo de verduras y dejamos cocer, a fuego medio y sin dejar de remover, durante unos 5 minutos.
4. A continuación, apartamos el cazo del fuego y le añadimos los huevos y la leche, que previamente habremos batido bien en conjunto. Mezclamos bien, rectificamos de sal y pimienta.
5. Ponemos de nuevo el cazo al fuego y dejamos cocer durante un par de minutos.
6. Pasado este tiempo, retiramos y dejamos atemperar antes de consumir.
7. Por último, colocamos los espárragos sobre un plato, cubrimos con la salsa y espolvoreamos con el orégano.

21.16. Salsa Ranch

21.16.1. Ingredientes

- 1 taza de buttermilk:
 - 1 taza de leche tibia (180 gr)
 - 1 cucharada de zumo de limón o vinagre de vino blanco (15 ml)
- Media taza de mayonesa.
- 1 yogur natural (125 gramos)
- Una cucharadita y media de zumo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de mostaza
- Un cuarto de cucharadita de pimienta negra molida
- Un cuarto de cucharadita de eneldo
- Un cuarto de cucharadita de cebolla en polvo
- Un cuarto de cucharadita de ajo en polvo

21.16.2. Preparación

1. Para hacer la buttermilk:
 - Pon la medida de leche en una taza, quítale la medida de dos cucharadas soperas de leche, pon a calentar en el microondas durante 30 segundos para que quede tibia, NO CALIENTE.
 - Cuando hayas comprobado que esté tibia, añade el zumo de limón o el vinagre, remueve y deja que repose.

- En unos 15 minutos verás que ha ido espesando, al cuajarse tendrá como tropezones. Vuelve a remover para que la consistencia sea más o menos como la de un yogur líquido.
2. Pon en un cuenco la buttermilk.
 3. Añade la mayonesa, la mostaza, el yogur, la sal, el zumo de limón, la pimienta, la cebolla molida, el ajo y el eneldo.
 4. Bate bien todos los ingredientes. Tapa el cuenco con papel film y deja que se enfríen en el frigorífico por lo menos una hora antes de servir.

21.17. Salsa riojana

21.17.1. Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de panceta troceada
- Medio chorizo troceado
- Cayena
- Vino blanco
- Pimiento rojo (alrededor de medio)
- Tomate triturado
- Sal
- Pimienta

21.17.2. Preparación

- En una sartén con aceite bien caliente sofreímos la cebolla, el pimiento verde y el ajo.
- A continuación echamos la panceta y el chorizo y echamos un poquito de sal para que suelten el jugo.
- Una vez haya soltado el jugo se echa un chorrito de vino blanco y se deja que reduzca.
- Añadimos un poco de cayena (o cualquier otro tipo de picante, según el gusto).
- Cuando haya reducido la salsa, incluimos el tomate.
- Corregimos la sal y la pimienta.
- Batimos todo bien y pasamos por un colador para eliminar impurezas.

21.18. Salsa rosa exprés

21.18.1. Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de mayonesa
- Aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de ketchup
- Una cucharada de zumo de naranja
- Una cucharada de brandy

21.18.2. Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

21.19. Salsa tártara

21.19.1. Ingredientes

- 250 gramos de mayonesa casera
- 2 pepinillos en vinagre medianos
- Un cuarto de cebolleta fresca
- 1 cucharada de alcacarras en vinagre
- 1 huevo duro
- Un poco de perejil

21.19.2. Preparación

1. Hacer una mayonesa casera.
2. Picar en trozos muy pequeños y con un cuchillo muy afilado la cebolleta, los pepinillos y las alcacarras.
3. Trocear el huevo duro y reservar la mitad para adornar.
4. Picar el perejil, y reservar también para decorar.
5. Mezclar los ingredientes con la mayonesa ayudándonos de una espátula.
6. Adornar con el medio huevo duro y el perejil picados que habíamos reservado.

21.20. Salsa velouté

21.20.1. Ingredientes

- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de harina
- 500 mililitros de caldo (fondo de marisco, caldo de pollo, ...)
- Sal
- Pimienta blanca
- Nuez moscada

21.20.2. Preparación

1. Fundimos la mantequilla.
2. Cuando esté fundida le añadimos 50 gr de harina blanca.
3. Removemos y rehogamos hasta darle el color dorado típico del roux rubio.
4. Dejamos atemperar y volvemos a ponerlo a calentar, en ese momento, le adicionamos un caldo que tenemos preparado previamente. Disolvemos el roux enérgicamente hasta que ligue.
5. Salpimentamos y añadimos nuez moscada. Le damos calor hasta obtener la textura que buscamos.

21.21. Tzatziki

21.22. Vinagreta básica

21.22.1. Ingredientes

- 100 mililitros de vinagre
- 300 mililitros de aceite

21.22.2. Preparación

1. Se introduce en una botella el vinagre y el aceite.
2. Tapamos y agitamos enérgicamente.

21.23. Vinagreta de miel y mostaza

21.23.1. Ingredientes

- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- Sal
- 50 mililitros de vinagre
- 150 mililitros de aceite de oliva

21.23.2. Preparación

1. Ponemos en un bol una cucharada de mostaza y otra de miel.
2. Adicionamos el vinagre y batimos mientras vamos incorporando el aceite de oliva lentamente

22. Postres

22.1. Azucarillos de caramelo

22.1.1. Información

- Fuente: Lorraine Pascale

22.1.2. Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 80 gramos de mantequilla
- 160 gramos de azúcar
- 80 gramos de miel
- 2 cucharadas de bicarbonato

22.1.3. Preparación

1. Engrasar un molde cuadrado de unos 20 cm con el aceite.
2. Calentar a fuego medio la mantequilla, el azúcar y la miel en una cacerola hasta que el azúcar se haya disuelto. Subir el fuego y llevar a ebullición rápidamente, sin remover. Si la mezcla se vuelve más oscura en una zona que en otra, mueve suavemente la cacerola. Seguir en ebullición hasta que la mezcla tenga un color dorado oscuro (unos 5 minutos).
3. Añadir el bicarbonato y remover unos segundos, lo que hará que la mezcla se expanda y efervesca. Echar la mezcla en el molde engrasado y dejarla hasta que se enfrie y endurezca.
4. Se puede servir cortado en trozos o usarlo como cobertura para otros postres.

22.2. Bizcocho de chocolate

22.2.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2013/03/bizcocho-de-chocolate/>

22.2.2. Ingredientes

- 120 gramos de mantequilla
- 125 gramos de chocolate negro
- 75 gramos de chocolate blanco
- 140 gramos de azúcar normal
- 4 huevos medianos
- 125 gramos de harina
- 8 gramos de levadura Royal

22.2.3. Preparación tradicional

1. Precalentar el horno a 180º, calor arriba y abajo.
2. Poner en un bol la mantequilla y el chocolate blanco y el negro troceados. Meter en el microondas 2 minutos. Pasado este tiempo, sacarlo y darle vueltas con unas varillas. Comprobar que está derretido y si no, poner en el microondas unos segundos más. Dejar que se temple un poco.
3. Poner en otro bol los huevos y el azúcar. Batirlos con una máquina de varillas unos 5 minutos hasta que veamos que la masa crece y blanquea.
4. Echar la mezcla de la mantequilla y los chocolates fundidos en el bol de los huevos batidos con el azúcar, y remover.
5. Dejar caer suavemente la harina y la levadura desde un colador o un tamizador al bol, e integrar en la masa, ayudándonos de unas varillas. Procurar que no haya grumos, pero no batir demasiado en este punto.
6. Pincelar el molde con mantequilla derretida y espolvorear con un colador una fina nube de harina.
7. Verter la masa en el molde. Dar un par de golpecitos al molde contra la encimera. Colocar sobre una rejilla a altura media en el horno.
8. Hornear unos 30 o 35 minutos.
9. Una vez pasados diez minutos fuera del horno, desmoldar. Cuando esté frío, adornar con azúcar glas.

22.2.4. Nota

- Si no tienes chocolate blanco, pon 200 gramos de chocolate negro, o mézclalo con chocolate con leche. ¡Ojo con el azúcar! Si haces cambios con los chocolates ten cuidado: si pones todo chocolate negro, puede que necesites unos 20 gramos más de azúcar; por el contrario, si mezclas con chocolate con leche, que es más dulzón, igual le tienes que quitar un poco.

22.2.5. Fuente

<http://webosfritos.es/2013/03/bizcocho-de-chocolate/>

22.3. Bizcocho de chocolate con cobertura

22.3.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES.
- Tiempo: 15 minutos
- Cocción: 50 minutos
- Comensales: 6 u 8 raciones

22.3.2. Ingredientes

- 150 gramos Chocolate para postres
- 100 gramos azúcar
- 100 gramos harina
- 100 gramos mantequilla
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo

22.3.3. Ingredientes de la cobertura

- 100 gramos Chocolate para postres
- 100 mililitros (media vaso) nata para montar
- 50 gramos mantequilla

22.3.4. Preparación

1. Fundir el chocolate troceado con la mantequilla. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas; añadir el chocolate fundido y la harina tamizada con la levadura e incorporar las claras montadas a punto de nieve.
2. Verterlo en un molde redondo de unos 22 cm, previamente engrasado y cocerlo a horno medio (180°), durante 40 o 55 minutos, aproximadamente. Dejarlo enfriar.
3. Cobertura: Calentar la nata hasta que empiece a hervir y, fuera del fuego, añadir el chocolate troceado y la mantequilla. Mezclarlo bien hasta obtener una crema homogénea.
4. Cubrir el bizcocho y dejarlo en el refrigerador hasta que la cobertura se haya endurecido.

22.4. Bizcocho de chocolate y coco

22.4.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2013/02/bizcocho-de-chocolate-y-coco/>

22.4.2. Ingredientes

- 150 gramos de azúcar
- 3 huevos grandes
- 150 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 gramos de harina
- 10 gramos de levadura (una cucharada)
- Un pellizco de sal
- 1 cucharada sopera de cacao en polvo sin azúcar Valor

22.4.3. Ingredientes para la cobertura

- 1 vaso de nata para montar
- 50 gramos de copos de avena
- 50 gramos de coco rallado
- 1 cucharada sopera de cacao en polvo

22.4.4. Preparación del bizcocho

1. Precalentar el horno a 180º, calor arriba y abajo.
2. Poner en un bol los huevos y el azúcar. Batir con una batidora de varillas durante 3 minutos a máxima potencia. Añadir la mantequilla, y mezclar un minuto con la batidora.
3. Tamizar la harina, la levadura, la sal y el cacao. Echarlos sobre la mezcla anterior y remover con movimientos envolventes, con unas varillas o con una espátula. Hay que hacerlo delicadamente: la masa tiene que quedar lisa y sin grumos.
4. Engrasar un molde al gusto, echar la masa y hornear entre 30 y 35 minutos. Sacar del horno.

22.4.5. Preparación de la cobertura

1. Poner en el cazo la nata, los copos de avena, el coco y el cacao. Mezclar todo con unas varillas y ponerlo al fuego 5 minutos.
2. Verter la cobertura inmediatamente por encima del bizcocho caliente y sin desmoldar. Dejar hasta que se enfrié. Servir.

22.5. Bizcocho de plátano

22.5.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/bizcocho-de-platano>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 45 minutos

22.5.2. Ingredientes

- 2 huevos
- 1 yogur de plátano
- 1 plátano
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- Levadura
- Aceite
- Limón (para rallar la cáscara)

22.5.3. Preparación

1. Colocar los huevos, el azúcar, la ralladura del limón y el aceite (una taza será suficiente) en un bol y mezclar enérgicamente con la ayuda de una batidora.
2. Añadir a la mezcla la harina, la levadura y el yogur y seguir batiendo.
3. Colocar la masa en un molde untado con un poco de aceite. Colocar en su interior la masa y trozos de plátano sobre ella.
4. El bizcocho estará listo tras pasar por el horno 40 minutos a 180 grados.

22.6. Bizcocho de yogur

22.6.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2014/07/bizcocho-de-yogur/>
- Molde: 22 centímetros

22.6.2. Ingredientes

- 200 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 125 gramos de yogur natural
- 100 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 220 gramos de harina
- 12 gramos de levadura de repostería
- La ralladura de un limón
- 1 cucharada de azúcar para adornar

22.6.3. Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C, calor arriba y abajo.
2. Engrasa el molde con mantequilla.
3. Pon en un cuenco los huevos y el azúcar y bátelos durante 5 minutos, con la batidora de varillas.
4. Añade el yogur y bate durante unos segundos.
5. Incorpora el aceite y vuelve a batir durante 5 segundos.
6. Echa la ralladura de limón y la harina tamizada junto con la levadura. Bate sólo 1 minuto. Termina de integrar la masa con una espátula.
7. Vierte la masa en el molde. Pon una cucharada de azúcar por encima.
8. Hornea durante unos 35 o 40 minutos.
9. Sácalo, y en cuanto se temple, desmóldalo y colócalo sobre una rejilla.

22.6.4. Notas

- Si se quiere variar las cantidades hay que tener en cuenta que por cada medida de yogur, hay que echar dos de azúcar, una de aceite y tres de harina, además de tres huevos, una cucharadita de levadura y la ralladura de limón.

22.7. Brownie After Eight

22.7.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/11/brownie-after-eight/>



Figura 16: Brownie de chocolate y nueces con helado de vainilla y nueces de macadamia

22.7.2. Ingredientes

- 200 gramos de chocolate fondant
- 100 gramos de mantequilla
- 3 huevos
- 100 gramos de azúcar moreno
- 75 gramos de frutos secos (avellanas tostadas y nueces)
- 75 gramos de harina
- 1 cucharada levadura de repostería
- 1 paquete de After Eight
- Azúcar glas para adornar

22.7.3. Preparación

1. Poner en un bol la mantequilla y el chocolate troceado, y fundirlo en el microondas, usando la función descongelación, durante 2 minutos, o hasta que esté fundido, parando el microondas cada 45 segundos para vigilar el proceso. ¡Ojo, que si no, se quema!
2. En otro bol poner los huevos y el azúcar, y batirlos durante 2 minutos.
3. Trocear los frutos secos con un cuchillo afilado. Incorporarlos a la mezcla de los huevos y el azúcar, y remover.
4. Añadir el chocolate y la mantequilla fundidos. Mezclar bien.
5. Incorporar la harina y la levadura tamizadas, y mezclar lo justo hasta que la mezcla esté homogénea.
6. Precalentar el horno a 180º, calor arriba y abajo.
7. Meter los After Eight unos minutos en el congelador para poder trabajar mejor con ellos y que no se deshagan antes de tiempo.
8. Forrar un molde rectangular de 25 por 35 cm con papel de hornear. Untarlo con mantequilla. Si queréis un brownie más alto debereís utilizar un molde mas pequeño que el yo os propongo.
9. Poner la masa y repartirla para que llegue bien a todas las esquinas, ayudándonos de una espátula de silicona.
10. Meter el molde y hornear entre 22 y 25 minutos.
11. Sacar del horno, y desmoldar inmediatamente con cuidado sin quitar el papel de hornear y dejarlo encima de una rejilla hasta que esté totalmente frío.
12. Espolvorear con azúcar glas (con ayuda de un colador).
13. Cortar los bordes para que queden iguales. Cortarlo al gusto con un cuchillo afilado.

22.7.4. Nota

- La conservación es perfecta durante unos días si tenemos la precaución de taparlo con plástico transparente, pero ¡ojo!, sin apretar, ya que la superficie es delicada. Lógicamente con el paso de las horas se va perdiendo el crujiente exterior pero sigue estando muy rico.

22.8. Brownies de almendras con chocolate a la canela

22.8.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES
- Tiempo: 15 minutos
- Cocción: 20 minutos
- Comensales: 8 o 10 raciones



Figura 17: Brownie con diversas decoraciones

22.8.2. Ingredientes

- 125 gramos Chocolate para postres
- 125 gramos mantequilla
- 130 gramos azúcar
- 2 huevos
- 50 gramos harina
- 75 gramos almendras picadas
- 1 cucharadita canela en polvo
- 1 cucharadita vainilla azucarada

22.8.3. Ingredientes para la salsa

- 150 gramos Chocolate para postres
- 1 cucharadita canela en polvo

22.8.4. Preparación

1. Calentar el horno a 150°. Forrar un molde cuadrado con papel vegetal.
2. Fundir el chocolate al Baño María. Añadir mantequilla a trocitos y dejar que se derrita. Mezclarlo con una espátula para obtener una masa lisa.
3. Batir los huevos con azúcar hasta que la mezcla quede blanquecina. Verter chocolate fundido sin dejar de remover. Añadir harina tamizada, almendras, especias y mezclar bien.
4. Verter la masa en el molde, previamente engrasado y cocerlo en el horno 20 minutos.

5. Salsa: Calentar 100 mililitros (medio vaso) de agua hasta hervir. Retirar del fuego y añadir chocolate troceado y canela. Cuando esté fundido remover con una espátula hasta obtener una salsa lisa.
6. Servir los brownies tibios partidos en cuadrados y acompañados de salsa de chocolate a la canela.

22.9. Bundt cake de naranja

22.9.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/11/bundt-cake-de-naranja/>

22.9.2. Ingredientes

- 150 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 gramos de azúcar
- 6 huevos grandes
- 1 yogur natural
- El zumo de 2 naranjas grandes
- La ralladura de una naranja
- 1 pellizco de sal
- 400 gramos de harina de repostería
- 1 sobre de levadura
- Azúcar glass

22.9.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C, calor arriba y abajo.
2. Batir la mantequilla y el azúcar con unas varillas eléctricas o a mano durante 5 minutos. En este tiempo la masa blanquea y aumenta su volumen.
3. Incorporar los huevos uno a uno, sin dejar de batir.
4. Añadir el zumo de las dos naranjas y la ralladura de una de ellas.
5. Echar el yogur y mezclar con las varillas.
6. Tamizar la harina e incorporarla a la mezcla junto con la levadura y la sal. Mezclar con una espátula, sólo lo necesario para que la masa esté homogénea.
7. Untar el molde con mantequilla, teniendo paciencia con todas las aristas, y espolvorear harina por encima con la ayuda de un colador. Echar la masa en él. Darle un par de golpes contra la encimera.

8. Hornear 30 minutos a 180°C y otros 15 minutos más a 170°C, siempre calor arriba y abajo. En total, 45 minutos. Pasado este tiempo, pinchar con una brocheta y comprobar que sale seca. Si no es así, dejar 5 minutos más.
9. Sacar a una rejilla, dejar enfriar 10 minutos, y desmoldar poniendo la rejilla boca abajo sobre del molde y dándole la vuelta al mismo.
10. Una vez frío, y con la ayuda de un colador espolvorear azúcar glas por encima.

22.10. Chocolate a la taza

22.10.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES.
- Tiempo: 5 minutos
- Comensales: 8 personas

22.10.2. Ingredientes

- 250 gramos Chocolate para postres
- Medio litro de leche

22.10.3. Preparación

1. Calentar la leche con el chocolate troceado hasta que el chocolate esté fundido. Llevarlo a ebullición y retirarlo del fuego.
2. Servirlo muy caliente.

22.11. Cookies americanas

22.11.1. Información



Figura 18: Cookies americanas

22.11.2. Ingredientes

- 220 gramos de harina
- 100 gramos de mantequilla
- 90 gramos de azúcar moreno
- 45 gramos de azúcar normal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de azúcar avainillado
- 1 huevo
- 100 gramos de pepitas de chocolate
- Una pizca de sal

22.11.3. Preparación

1. Encendemos el horno y lo calentamos a una temperatura de 200º C.
2. Pasamos la harina y la levadura en polvo por el tamiz o colador.
3. Mezclamos en un cuenco la harina tamizada, la levadura, el azúcar, la mantequilla a punto de pomada, el azúcar moreno, el huevo y el azúcar avainillado. Mezclamos bien hasta tener una masa homogénea y espesa.
4. Le añadimos las pepitas de chocolate y volvemos a mezclar bien.
5. Vertemos la masa sobre una hoja grande de film transparente y enrollamos formando un cilindro alargado. Guardamos en el frigorífico durante media hora, aunque aguanta hasta 2 - 3 días.
6. Pasado el tiempo, sacamos el rollo de la nevera.
7. Formamos bolitas un poco aplastadas y las colocamos separadas entre sí en una fuente de horno, aunque también podemos cortar las rodajas y ponerlas directamente en la bandeja de horno.
8. Cocemos las galletas en el horno a 200º C durante 10-15 minutos.
9. Retiramos del horno y servimos.

22.11.4. Consejos

- Es mejor sacar las cookies del horno cuando aún estén blandas, ya que se endurecen fuera cuando el azúcar se enfriá. Si no tienes tiempo de dejar reposar la masa en el frigorífico, bolea las galletas directamente. La masa será algo más pegajosa pero el resultado igual de bueno.
- Estas cookies también se pueden hacer con frutos secos o chocolate blanco.

22.12. Coquitos

22.12.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/coquitos>

22.12.2. Ingredientes

- 250 gramos de coco rallado
- 250 gramos de azúcar
- 3 huevos

22.12.3. Preparación

1. Mezclamos el coco con el azúcar, a continuación vamos incorporando uno a uno los huevos y lo batimos todo bien.
2. Dejamos reposar 1 hora aproximadamente para que el coco se rehidrate. Hacemos bolitas.
3. Con el horno previamente calentado a 180 grados metemos la fuente con las bolitas de coco durante 10 minutos.

22.13. Coulant de chocolate

22.13.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES.

22.13.2. Ingredientes

- 100 gramos de NESTLÉ Postres Intenso + 8 onzas (para el interior de coulant)
- 3 huevos
- 80 gramos de azúcar
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de harina

22.13.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 260°.
2. Calentar los 100 gramos de chocolate al microondas con dos cucharadas soperas de agua y la mantequilla durante 1 minuto y medio a 500 W.
3. Batir los huevos con el azúcar y agregar la harina. Añadir el chocolate fundido y mezclarlo bien.
4. Untar unos moldes individuales con un poco de mantequilla y espolvorearlos con harina.
5. Verter la mezcla en los moldes llenándolos dos tercios. Colocar dos onzas de chocolate en cada molde y luego cubrir con el resto de la mezcla.
6. Colocar los moldes en el horno durante unos 7 u 8 minutos y servirlos inmediatamente.

22.13.4. Consejo

- Servirlo con una bola de helado o nata semimontada.

22.14. Crumble de fresas

22.14.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2009/06/crumble-de-fresas/>

22.14.2. Ingredientes

- 500 gramos de fresas (con un poco de azúcar por encima)
- 150 gramos de harina de repostería
- 100 gramos de mantequilla
- 100 gramos de azúcar
- Una pizca de vainilla
- 150 gramos de nata
- 50 gramos de azúcar glas

22.14.3. Preparación

1. Calentar el horno a 200° calor arriba y abajo con aire.
2. En un molde apto para horno, poner las fresas previamente lavadas y escurridas, y cortadas por la mitad. Ponerles un poco de azúcar por encima.
3. Preparar la masa mezclando con la mano la harina, la mantequilla en trocitos, el azúcar y la vainilla, hasta que comience a hacerse migas (crumble significa desmigajar). Dejar reposar al frío 10 minutos. Espolvorear esta masa sobre las fresas.
4. Bajar el horno a 180° y meter el crumble en él unos 30 minutos. El resultado tiene que mostrarnos una costra dorada y dura.
5. Montar con varillas la nata y el azúcar. Casi al final añadir el azúcar glas.
6. Acompañar el crumble con la nata montada.

22.15. Cuencos de chocolate (usando globos)

22.15.1. Información

- Fuente: <http://www.recetasmierdaeuristas.com/8168/hacer-cuencos-de-chocolate-con-un-globo/>

22.16. Delicia de tres chocolates

22.16.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES.

22.16.2. Ingredientes

- 100 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Blanco
- 100 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Intenso
- 170 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 150 gramos de queso blanco (tipo quark) con un 20 % de materia grasa
- 1 cucharada de azúcar glas
- 2 hojas de gelatina
- 3 huevos
- 40 gramos de azúcar
- 50 mililitros de leche semidesnatada
- 60 gramos de harina
- 60 gramos de mantequilla
- 20 gramos de mantequilla

22.16.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bol derretir el chocolate negro con 60 gramos de mantequilla en el microondas a 500 W y mezclarlo bien.
3. Añadir el azúcar glas, las yemas de huevo y la harina, y por último incorporar suavemente las claras batidas a punto de nieve.
4. Verterlo en el molde de silicona y cocerlo unos 12 minutos en el horno.
5. Dejarlo enfriar y desmoldarlo. Reservar.
6. Colocar la gelatina en un recipiente con agua fría para que se ablande.
7. Deshacer el chocolate blanco en el microondas tal como se indica en las instrucciones del embalaje.
8. Calentar la leche en un cazo pequeño y deshacer la gelatina escurrida; añadir el chocolate blanco derretido y el queso blanco.
9. Verter la mezcla en el molde de silicona anterior previamente forrado con un film transparente (que ayuda a desmoldarlo mejor) y dejarlo en el refrigerador una hora.
10. Colocar el bizcocho encima y dejarlo unas dos horas más.
11. Preparar la salsa: Fundir el chocolate Intenso en el microondas de acuerdo con las instrucciones del embalaje. Agregar la mantequilla restante y mezclarlo bien hasta obtener una salsa.
12. Desmoldar el pastel y cortarlo en cuadrados y verter la salsa sobre el chocolate blanco.

22.17. Flan de chocolate blanco

22.17.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES.

22.17.2. Ingredientes

- 180 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Blanco
- 6 huevos
- 370 gramos de leche condensada
- Azúcar para caramelizar la flanera

22.17.3. Preparación

1. Poner en un cazo al fuego la leche condensada, medio litro de agua y el chocolate troceado y calentar, removiendo continuamente, hasta que se disuelva el chocolate.
2. Batir los huevos y verter la crema de chocolate caliente, poco a poco y removiendo.
3. Pasarlo por un colador y verterlo en una flanera alargada, previamente caramelizada.
4. Cocer en el horno a 150º, al baño maría, hasta que cuaje el flan (40 o 45 minutos).
5. Desmoldar cuando esté frío y servir acompañado de una salsa de frutos rojos.

22.18. Flan de coco

22.18.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/flan-de-coco>
- Comensales: 4 personas
- Tiempo: 20 minutos

22.18.2. Ingredientes

- 4 huevos
- 1 vaso grande de leche
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 100 gramos de coco rallado

22.18.3. Preparación

1. Batimos bien los huevos y añadimos la leche condensada, el coco rallado y la leche. Mezclamos bien hasta formar una pasta uniforme.
2. Ponemos en un molde grande, que introduciremos en una bandeja más grande con agua que cubra al molde por la mitad.
3. Hornearemos durante unos 25 ó 30 minutos a 180 grados, vigilando que el agua no se evapore totalmente.
4. Meter en el frigorífico y servir frío.

22.19. Flan de galletas

22.19.1. Información

- Fuente: <http://kocinarte.com/recetas/flan-de-galletas>

22.19.2. Ingredientes

- 3 vasos de leche
- 3 huevos
- 14 galletas María
- 2 cucharadas de caramelo líquido
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua
- Nueces para decorar

22.19.3. Preparación

1. En un bol ponemos todos los ingredientes y lo batimos hasta que no queden grumos.
2. En una flanera ponemos el caramelo líquido y a continuación vertemos la mezcla anterior.
3. Lo introducimos en el horno al baño María durante 35 minutos.
4. Dejamos enfriar, lo sacamos de la flanera y lo podemos decorar con nueces, piñones, pasas o virutas de chocolate por ejemplo.

22.20. Galletas de chocolate sin huevo

22.20.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/07/galletas-de-chocolate-sin-huevo/>

22.20.2. Ingredientes

- 100 gramos mantequilla a temperatura ambiente
- 50 gramos de azúcar
- 100 gramos de harina de repostería
- 25 gramos de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- Cacao en polvo

22.20.3. Preparación

1. Poner en un bol la mantequilla.
2. Añadir el azúcar mientras se bate la mantequilla.
3. Agregar la esencia de vainilla. Seguir removiendo.
4. A continuación añadir la sal, la harina, el cacao y la levadura, y seguir amasando con la mano. Formar una bola muy aplanada.
5. Dejar reposar la masa media hora en el frigorífico, tapada con un plástico transparente (o si vas con prisa, 10 minutos en el congelador).
6. Precalentar el horno a 180º, calor arriba y abajo.
7. Poner la masa entre dos trozos de plástico de cocina transparente, y con la ayuda de un rodillo formar una lámina de medio centímetro de espesor.
8. Cortar las galletas con el molde elegido y colocarlas con cuidado en papel de hornear sobre una bandeja de horno. Hacer una bola aplanada con los restos de masa que van quedando, meterla entre dos láminas de plástico transparente, aplanar con el rodillo y volver a cortar. Repetir el proceso las veces que haga falta.
9. Meter la bandeja en el frigorífico unos 10 minutos.
10. Hornear durante 10 minutos, hasta que se vean hechas pero todavía un poco blandas, porque así cuando enfrián cogen un punto delicioso. Cada uno tendrá que coger el puntito a su horno.
11. A continuación dejar enfriar en una rejilla. Justo antes de servir poner por encima cacao espolvoreado con un colador.

22.21. Galletas de turrón

22.21.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/12/galletas-de-turron/>



Figura 19: Galletas de turrón

22.21.2. Ingredientes

- 100 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 65 gramos de azúcar
- 200 gramos de turrón de Jijona
- 1 huevo grande
- 250 gramos de harina

22.21.3. Preparación tradicional

1. Poner la mantequilla en un cuenco. Añadir el azúcar mientras se bate la mantequilla a mano con unas varillas o con unas varillas eléctricas.
2. Agregar el huevo. Seguir batiendo.
3. A continuación añadir la harina. Cuando lleves incorporada la mitad de la harina hay que seguir amasando a mano mientras añades al otra mitad.
4. Desmigar el turrón y amasar para que quede bien mezclado pero se deben notar los trocitos de almendra que suelen llevar incorporados.
5. Dejar reposar la masa media hora en el frigorífico envuelta en plástico transparente.
6. Precalentar el horno a 200°C, calor arriba y abajo.
7. Ir cogiendo porciones de masa y formar con tus manos unas bolas de unos 40 gramos, más o menos.
8. Echar una pizca de harina en forma de nube en la encimera y colocar la bola de masa sobre ella. Poner el sello encima, apretando de manera uniforme. Retirar el sello y cortar el resto de masa que sobresale de los bordes con un aro de emplatar o un vaso del diámetro del sello. Colocar las galletas encima de un papel de hornear extendido en una bandeja de horno. Dejar enfriar unos 15 minutos.
9. Hornear durante 14 o 15 minutos. Sacar a una rejilla y dejar enfriar.

22.22. Helado “falso” de chocolate

22.22.1. Ingredientes

- 150 gramos de chocolate
- 400 gramos de leche evaporada
- Una cucharada de postre de azúcar

22.22.2. Preparación

1. Echar en un cuenco la leche evaporada y ponerla en el congelador una hora y cuarto aproximadamente, hasta que empiece a formar una capa congelada por arriba, pero siga estando líquida por abajo.
2. Fundir el chocolate en el microondas a temperatura mínima y removiendo cada 15 segundos hasta que esté deshecho. Reservar unos minutos mientras montamos la leche evaporada.
3. Sacar el cuenco con la leche del congelador y batirla con una batidora de varillas, hasta conseguir que doble su volumen, incluso un poco más. Añadir en este punto la cucharada de azúcar y sin dejar de batir ir incorporando el chocolate hasta que esté perfectamente integrado. Ya está.

22.22.3. Opciones según el tiempo de congelado

1. Servir inmediatamente en copas congeladas, y queda como una crema ligera y nada empalagosa: sería como una crema de chocolate.
2. Meter el mismo bol en el congelador. A la hora, sacarlo y volver a batir con las varillas: en este momento tiene textura de mousse.
3. Meter en el congelador, y cada hora sacarlo y batirlo con la batidora. De esta manera vuelve a montar un poco, y cada vez va quedando más cremoso. Con repetir la operación tres veces es suficiente; la última vez, dejarlo casi dos horas en el frigo antes de servirlo, para que esté bien cuajado. Servir con un sacabolas de helado.

22.22.4. Consejos

- Si mientras estás montando la leche evaporada tenéis que dejar de batir por la circunstancia que sea, comprobaréis que baja un poco. No es un problema. La metéis un rato en el congelador, y cuando empieza de nuevo a hacer una capa helada, la sacáis y volvéis a montar; en seguida empieza a coger la textura de nuevo.

22.23. Layer cake

22.23.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES <http://www.nestle.es/nestlepostres/videotalleres/6/376/layer-cake.aspx>

22.23.2. Ingredientes

- 180 gramos de chocolate Nestlé Postres Blanco
- 7 huevos grandes
- 500 gramos de harina
- 50 gramos de harina de maíz
- 400 gramos de azúcar
- 200 mililitros de nata para montar
- 50 mililitros de leche entera
- 250 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita pequeña de bicarbonato
- 16 gramos de levadura
- 1 cucharadita de postre de vainilla líquida

22.23.3. Ingredientes para el relleno y cobertura

- 400 gramos de chocolate Nestlé Postres Intenso
- 150 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 250 mililitros de nata para montar
- 275 gramos de mermelada de fresas
- 50 gramos de mascarpone
- Fresas
- Unas hojitas de menta fresca
- 200 mililitros de nata para montar

22.23.4. Preparación

1. Precalentar el horno a 170º y engrasar con mantequilla tres moldes de 20cm poniendo un papel de horno en el fondo.
2. Fundir el chocolate al baño maría o microondas y reservar.
3. Batir la mantequilla con el azúcar. Añadir los huevos ligeramente batidos poco a poco sin parar de batir a velocidad baja.
4. Añadir la vainilla, la nata y la leche y batir de nuevo. Añadir el chocolate fundido y mezclar hasta que quede incorporado.

5. Mezclar la harina, la harina de maíz, la sal, la levadura y el bicarbonato y tamizar.
6. Añadir la mezcla de harina poco a poco hasta conseguir una masa fina y homogénea. Batir poco a poco e ir mezclando con una espátula, ya que es una masa muy densa.
7. Repartir la mezcla en los tres moldes poniendo en cada uno de ellos la misma cantidad de masa y hornear unos 35 o 40 minutos.
8. Desmoldar y dejar enfriar totalmente encima de una rejilla.
9. Cortar cada bizcocho en dos partes y cortando también la parte superior procurando dejar las capas lo más rectas posible.

22.23.5. Preparación del relleno y la cobertura

1. Fundir el chocolate y la mantequilla a temperatura ambiente al microondas y dejar temperar.
2. Montar la nata. Mezclar la nata con el chocolate con suavidad y movimientos envolventes.
3. Mezclar la mermelada con el mascarpone.
4. Poner un poco de chocolate en el plato de presentación y encima la primera capa de bizcocho. Ir untando cada capa de bizcocho una mermelada y otra con chocolate y así sucesivamente.
5. Cubrir los laterales y parte superior del pastel con el resto de chocolate.
6. Decorar con rosetones de nata montada, unas frambuesas y hojitas de menta.

22.24. Macarons de avellana

22.24.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2013/03/macarons-de-avellana/>
- Cantidad: 36 unidades

22.24.2. Ingredientes para las conchas

- 110 gramos de almendra en polvo
- 225 gramos de azúcar glas
- 125 gramos de clara de huevo
- 50 gramos de azúcar normal

22.24.3. Ingredientes para la crema de avellanas

- 75 gramos de mantequilla
- 75 gramos de avellanas con piel para hacer pasta de avellanas

22.24.4. Ingredientes para el crujiente de chocolate

- 1 cucharadita de café de pasta de avellana
- 75 gramos de chocolate negro
- 4 cucharadas de cereales crujientes de chocolate

22.24.5. Preparación de las conchas

- Primera parte: Preparar las plantillas y el papel del hornear
 1. Cortar un trozo de papel de hornear del tamaño de la plantilla, ponerlo sobre ésta, y sujetar ambos entre sí (por ejemplo, con clips). Poner la plantilla y el papel del hornear en un sitio del que no lo tengamos que mover durante el tiempo de secado de los macarons, pero sobre el que trabajemos bien, por ejemplo, una mesa de cocina.
- Segunda parte: Triturar, tamizar, montar, colorear
 1. Triturar con un robot la almendra en polvo y el azúcar glas durante 30 segundos a velocidad máxima hasta obtener un polvo muy fino.
 2. Tamizar la mezcla.
 3. Poner las claras en el bol que vayamos a usar. Batirlas durante 2 minutos a mínima potencia. Pasado este tiempo batir las claras a máxima potencia hasta que estén muy firmes. Añadir casi al final del proceso los 50 gramos de azúcar normal. El merengue se tiene que quedar como si fuese espuma de afeitar.
- Tercera parte: le macaronage
 1. Echar la mezcla de almendra y azúcar de una sola vez sobre las claras a punto de nieve.
 2. Coger el bol con un brazo. Con la lengua de silicona ir mezclando con movimientos envolventes y circulares amplios, y de vez en cuando metiendo la lengua en la base del bol. Terminar de mezclar unos segundos de una manera un poco más enérgica, pero sin pasarse: es preferible quedarte corto y que la masa esté un poco granulada las primeras veces a que esté muy líquida.
 3. La masa será lisa, brillante, pero NO líquida.
- Cuarta parte: manga pastelera
 1. Preparar una manga pastelera y la boquilla de 6 mm. Cortar la punta de la manga pastelera y meter la boquilla a fondo. Retorcer la bolsa unos dos giros completos y empujar con el dedo la parte retorcida de la manga un poco arrugada dentro de la boquilla. Esto actúa de estrangulamiento que evita que salga la masa conforme llenas la manga.
 2. Llenar la manga pastelera.
 3. Poniendo horizontal la manga, cerrarla retorciéndola, y comprimir un poco para que se quite el estrangulamiento que habías hecho para que no se saliese la masa. Poner la boquilla hacia arriba para que no se te caiga nada de masa hasta que estés preparado.
- Quinta parte: formado del macaron

1. Poner la manga pastelera en posición vertical encima del papel de hornear. Hacer montoncitos con la masa sobre cada círculo de la plantilla. Para terminar de hacer un montón y pasar al siguiente tenemos que hacer un pequeño giro con la muñeca y levantar ligeramente la manga: esto corta la masa.
2. Si sólo tienes una plantilla, cuando se llene parar el proceso, quitar con cuidado la plantilla y colocársela al siguiente papel de hornear. Pasar el papel con los macarons ya formados con sumo cuidado a la bandeja en la que los vayamos a hornear.
3. Hay que golpear dos o tres veces la bandeja sobre la mesa de trabajo, con firmeza pero sin pasarse.

■ Sexta parte: reposo

1. Dejar reposar hasta que se forme una ligera costra, de manera que toques suavemente la superficie del macaron y la notes seca y no se te pegue en el dedo. Este paso es importante para formar un buen pie. El tiempo puede ir desde media hora hasta hora y media o más, dependiendo del frío y de la humedad que tengas en casa.

■ Séptima parte: horneado

1. Antes de que termine el proceso de secado volver a precalentar el horno a 150º, calor arriba y abajo, sin aire.
2. Cuando esté listo, hornear a esa temperatura, en la parte media del horno, durante 13 minutos. ¡Ojo! En este punto cada uno tendrá que ensayar tiempos con su propio horno. Puedes intentar despegar uno y se te queda la base pegada al papel, necesitan 1 o 2 minutos más, pero no te vayas a emocionar porque tampoco se te pueden quedar muy secos. Además, los colores claros son más delicados: si nos pasamos de horno tienden a tostarse y perder su bonito color.
3. Sacar del horno, dejar enfriar, y despegar.

■ Octava parte: el relleno

1. Preparar el relleno como explico a continuación.
2. Colocar las conchas en fila haciendo parejas con las de tamaño más similar. Las que vamos a llenar con el pie hacia arriba y sus parejas con el pie hacia abajo.
3. Proceder a colocar los dos rellenos, y cubrir en seguida y con cuidado con la concha de arriba. Apretar ligeramente.

22.24.6. Preparación del relleno

■ La crema de mantequilla y avellana

1. Hacer la pasta de avellanas. Para ello precalentamos el horno 150º, calor arriba y abajo.
2. Coger una bandeja de horno y cubrirla con papel de hornear.
3. Quitar la cáscara a las avellanas y ponerlas sobre la bandeja con el papel.
4. Mantener las avellanas en el horno unos 12 o 15 minutos, dándoles vueltas con una espátula cada 5 minutos. Sabremos que están si cogemos una y se pela sin dificultad. Pelarlas y dejarlas enfriar. Habrá alguna que no se pele; no pasa nada: se deja con la piel.
5. Poner en un robot potente. Comenzar a triturar. Al minuto parar el robot y con una espátula bajar las avellanas molidas de la pared del vaso.

6. Seguir triturando. Las avellanas pasarán progresivamente de estar en trocitos a polvo, y de polvo a líquido denso.
 7. Poner en un bol mantequilla a temperatura ambiente y añadir 30 gramos de la pasta de avellanas obtenida en el punto anterior. Batir con unas varillas con energía durante 5 minutos. Llenar la manga pastelera con boquilla redonda de 6 mm y rellenar la parte del macaron que va más al borde.
- El crujiente de chocolate
 1. Poner en un bol el chocolate troceado y meterlo un par de minutos en el microondas hasta que se funda, vigilándolo cada 30 segundos para que no se te quemé.
 2. Cuando esté fundido añadir una cucharada de pasta de avellana. Mezclar.
 3. Agregar un par de cucharadas de cereales crujientes (tipo chococrispies). Remover la mezcla.
 4. Poner en la parte central del macaron, en el interior del otro relleno.
 5. Poner encima las conchas vacías y apretar ligeramente para que se peguen bien.

22.24.7. Notas

- No hornear demasiado las avellanas o podrían amargar la pasta.
- Podemos hacer unos macarons con un sabor mucho más intenso a avellana si cambiamos la almendra molida de la receta principal por avellana tostada molida.

22.25. Macarons de chocolate

22.25.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/02/macarons-de-chocolate/>
- Cantidad: 36 unidades

22.25.2. Ingredientes para las conchas

- 110 gramos de almendra en polvo
- 225 gramos de azúcar glas
- 25 gramos de cacao en polvo sin azúcar
- 120 gramos de claras de huevo
- 50 gramos de azúcar

22.25.3. Ingredientes para el ganache de chocolate blanco

- 50 gramos de nata para montar
- 10 gramos de mantequilla
- 150 gramos de chocolate blanco

22.25.4. Ingredientes para el crujiente de chocolate

- 1 cucharadita de café de pasta de avellana
- 75 gramos de chocolate negro
- 4 barquillos redondos

22.25.5. Preparación de las conchas

- Primera parte: Preparar las plantillas y el papel del hornear
 1. Cortar un trozo de papel de hornear del tamaño de la plantilla, ponerlo sobre esta, y sujetar ambos entre sí (por ejemplo, con clips). Poner la plantilla y el papel del hornear en un sitio del que no lo tengamos que mover durante el tiempo de secado de los macarons, pero sobre el que trabajemos bien, por ejemplo, una mesa de cocina.
- Segunda parte: Triturar, tamizar
 1. Precalentar el horno a 150º, calor arriba y abajo, sin aire.
 2. Triturar con un robot la almendra en polvo, el azúcar glas y el cacao durante un minuto a velocidad máxima hasta obtener un polvo muy fino.
 3. Repartir la mezcla encima de un papel de hornear colocado sobre la bandeja del horno. Hornear durante 5 minutos. Dejar enfriar.
 4. Tamizar la mezcla.
 5. Poner las claras en el bol que vayamos a usar. Batirlas durante 2 minutos a mínima potencia. Pasado este tiempo batir las claras a máxima potencia hasta que estén muy firmes. Añadir casi al final del proceso los 50 gramos de azúcar normal. El merengue se tiene que quedar como si fuese espuma de afeitar.
- Tercera parte: Le macaronage
 1. Echar la mezcla de almendra, azúcar y cacao de una sola vez sobre las claras a punto de nieve.
 2. Coger el bol con un brazo. Con la lengua de silicona ir mezclando con movimientos envolventes y circulares, y de vez en cuando metiendo la lengua en la base del bol. Terminar de mezclar unos segundos de una manera un poco más enérgica, pero sin pasarse: es preferible quedarte corto y que la masa esté un poco granulada las primeras veces a que esté muy líquida.
 3. La masa será lisa, brillante, pero NO líquida.
- Cuarta parte: Manga pastelera
 1. Preparar una manga pastelera y la boquilla de 6mm. Cortar la punta de la manga pastelera y meter la boquilla a fondo. Retorcer la bolsa unos dos giros completos y empujar con el dedo la parte retorcida de la manga un poco arrugada dentro de la boquilla. Esto actúa de estrangulamiento que evita que salga la masa conforme llenas la manga.
 2. LLenar la manga pastelera.
 3. Poniendo horizontal la manga, cerrarla retorciéndola, y comprimir un poco para que se quite el estrangulamiento que habíamos hecho para que no se saliese la masa. Poner la boquilla hacia arriba para que no se te caiga nada de masa hasta que estés preparado.

- Quinta parte: formado del macaron

1. Poner la manga pastelera en posición vertical —esto es muy importante— encima del papel de hornear. Hacer montoncitos con la masa sobre cada círculo de la plantilla. Para terminar de hacer un montón y pasar al siguiente tenemos que hacer un pequeño giro con la muñeca y levantar ligeramente la manga: esto corta la masa. La perfección se coge después de los primeros 500 macarons.
2. Si sólo tienes una plantilla, cuando se llene, parar el proceso, quitar con cuidado la plantilla y colocársela al siguiente papel de hornear. Pasar el papel con los macarons ya formados con sumo cuidado a la bandeja en la que los vayamos a hornear.
3. Hay que golpear dos o tres veces la bandeja sobre la mesa de trabajo, con firmeza pero sin pasarse.

- Sexta parte: Reposo

1. Dejar reposar hasta que se forme una ligera costra, de manera que toques suavemente la superficie del macaron y la notes seca y no se te pegue en el dedo. Este paso es importante para formar un buen pie. El tiempo puede ir desde media hora hasta hora y media, dependiendo del frío y de la humedad que tengas en casa.

- Séptima parte: Horneado

1. Antes de que termine el proceso de secado volver a precalentar el horno a 150º, calor arriba y abajo, sin aire.
2. Cuando esté listo hornear a esa temperatura, en la parte media del horno, durante 13 minutos. ¡Ojo! En este punto cada uno tendrá que ensayar tiempos con su propio horno. Puedes intentar despegar uno y se te queda la base pegada al papel, necesitan 1 o 2 minutos más, pero no te vayas a emocionar porque tampoco se te pueden quedar muy secos.
3. Sacar del horno, dejar enfriar, y despegar.

22.25.6. Preparación del ganache de chocolate blanco

1. Poner a hervir la nata líquida en un cazo. Cuando hierva, incorporar el chocolate cortado en trozos. Batir con unas varillas hasta que baje un poco la temperatura. Añadir la mantequilla, seguir batiendo hasta su total incorporación.
2. Dejar enfriar, cubriendo la superficie con plástico transparente. Dejar en la nevera hasta que esté cuajado.

22.25.7. Preparación del crujiente de chocolate

1. Poner en un bol el chocolate troceado y meterlo un par de minutos en el microondas hasta que se funda, vigilándolo cada 30 segundos para que no se nos quemé.
2. Cuando esté fundido añadir la cucharada de pasta de avellana. Mezclar.
3. Agregar unos barquillos desmenuzados. Remover la mezcla.

22.25.8. Montaje

1. Colocar en una bandeja los macarons por parejas, buscando los de tamaños más parecidos, ya que alguno sale siempre un poco más grande que otro. De cada pareja de macarons poner uno boca arriba y otro boca abajo al lado. Éste último será el que pongas encima. Es fundamental trabajar con orden.
2. Poner el ganache en una manga pastelera con boquilla de 6mm y hacer una circunferencia en la parte exterior de cada macaron que hayas puesto boca arriba, no muy cerca del borde.
3. Con la ayuda de un par de cucharillas poner un relleno de chocolate negro en el interior de la circunferencia de ganache.
4. Cerrar el macaron con cuidado inmediatamente, apretando delicadamente, por los lados, no por el centro. El ganache exterior se desplazará ligeramente hacia afuera, por lo que te aconsejo que no lo pongas muy al borde.

22.25.9. Notas

- Se pueden conservar en la nevera unos días, o también en un lugar fresco y seco.
- Al hornear la mezcla de almendra, azúcar y chocolate las moléculas de cacao se estabilizan y así las conchas no se engrasan al cocerse y se quedan más crujientes.
- Se puede añadir un poquito de colorante rojo para acentuar el color del macaron.

22.26. Macarons de pistacho

22.26.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/08/macarons-de-pistacho/>
- Cantidad: 36 unidades

22.26.2. Ingredientes para las conchas

- 110 gramos de almendra en polvo
- 225 gramos de azúcar glas
- 125 gramos de clara de huevo
- 50 gramos de azúcar normal
- Colorante verde y amarillo

22.26.3. Ingredientes para la crema de mantequilla

- 125 gramos de mantequilla reblandecida a temperatura ambiente
- 1 huevo entero y 2 yemas de huevo más
- 90 gramos de azúcar
- 25 gramos de agua

22.26.4. Ingredientes para la crema de pistacho

- 125 gramos de crema de mantequilla natural
- 15 gramos de pasta de pistachos

22.26.5. Ingredientes para el crujiente de chocolate blanco

- 75 gramos de chocolate blanco
- 2 cucharadas de nata
- 50 gramos de arroz inflado

22.26.6. Preparación de las conchas

- Primera parte: Preparar las plantillas y el papel del hornear
 1. Cortar un trozo de papel de hornear del tamaño de la plantilla, ponerlo sobre ésta, y sujetar ambos entre sí (por ejemplo, con clips). Poner la plantilla y el papel del hornear en un sitio del que no lo tengamos que mover durante el tiempo de secado de los macarons, pero sobre el que trabajemos bien, por ejemplo, una mesa de cocina.
- Segunda parte: Triturar, tamizar, montar, colorear
 1. Triturar con un robot la almendra en polvo y el azúcar glas durante 30 segundos a velocidad máxima hasta obtener un polvo muy fino.
 2. Tamizar la mezcla.
 3. Poner las claras en el bol que vayamos a usar. Batirlas durante 2 minutos a mínima potencia. Pasado este tiempo batir las claras a máxima potencia hasta que estén muy firmes. Añadir casi al final del proceso los 50 gramos de azúcar normal. El merengue se tiene que quedar como si fuese espuma de afeitar.
 4. Cuando estén casi montadas, añadir el colorante para que se termine de montar el merengue ya con el color. ¡Ojo! Esta mezcla se tiene que utilizar enseguida.
- Tercera parte: le macaronage
 1. Echar la mezcla de almendra y azúcar de una sola vez sobre las claras a punto de nieve y en un lado del bol.
 2. Coger el bol con un brazo. Con la lengua de silicona ir mezclando con movimientos envolventes y circulares grandes, y de vez en cuando metiendo la lengua en la base del bol. Terminar de mezclar unos segundos de una manera un poco más energética, pero sin pasarse: es preferible quedarte corto y que la masa esté un poco granulada las primeras veces a que esté muy líquida.
 3. La masa será lisa, brillante, pero NO líquida.
- Cuarta parte: manga pastelera
 1. Preparar una manga pastelera y la boquilla de 6 mm. Cortar la punta de la manga pastelera y meter la boquilla a fondo. Retorcer la bolsa unos dos giros completos y empujar con el dedo la parte retorcida de la manga un poco arrugada dentro de la boquilla. Esto actúa de estrangulamiento que evita que salga la masa conforme llenas la manga.

2. LLenar la manga pastelera.
3. Poniendo horizontal la manga, cerrarla retorciéndola, y comprimir un poco para que se quite el estrangulamiento que habías hecho para que no se saliese la masa. Poner la boquilla hacia arriba para que no se te caiga nada de masa hasta que estés preparado.

- Quinta parte: formado del macaron

1. Poner la manga pastelera en posición vertical encima del papel de hornear. Hacer montoncitos con la masa sobre cada círculo de la plantilla. Para terminar de hacer un montón y pasar al siguiente tenemos que hacer un pequeño giro con la muñeca y levantar ligeramente la manga: esto corta la masa.
2. Si sólo tienes una plantilla, cuando se llene parar el proceso, quitar con cuidado la plantilla y colocársela al siguiente papel de hornear. Pasar el papel con los macarons ya formados con sumo cuidado a la bandeja en la que los vayamos a hornear.
3. Hay que golpear dos o tres veces la bandeja sobre la mesa de trabajo, con firmeza pero sin pasarse.

- Sexta parte: reposo

1. Dejar reposar hasta que se forme una ligera costra, de manera que toques suavemente la superficie del macaron y la notes seca y no se te pegue en el dedo. Este paso es importante para formar un buen pie. El tiempo puede ir desde media hora hasta dos horas o más, dependiendo del frío y de la humedad que tengas en casa.

- Séptima parte: horneado

1. Antes de que termine el proceso de secado volver a precalentar el horno a 150º, calor arriba y abajo, sin aire.
2. Cuando esté listo, hornear a esa temperatura, en la parte media del horno, durante 13 minutos. ¡Ojo! En este punto cada uno tendrá que ensayar tiempos con su propio horno. Puedes intentar despegar uno y se te queda la base pegada al papel, necesitan 1 o 2 minutos más, pero no te vayas a emocionar porque tampoco se te pueden quedar muy secos.
3. Sacar del horno, quitar el papel de la bandeja, dejar enfriar en el papel de hornear, y despegar.

- Octava parte: el relleno

1. Preparar el relleno como te explico a continuación.
2. Colocar las conchas en fila haciendo parejas con las de tamaño más similar. Las que vamos a llenar con el pie hacia arriba y sus parejas con el pie hacia abajo.
3. Proceder a colocar los dos rellenos, y cubrir en seguida y con cuidado con la concha de arriba. Apretar ligeramente.

22.26.7. Preparación del relleno

- La crema de mantequilla

1. Batir la mantequilla hasta obtener una textura de pomada.
2. Echar el huevo entero y las dos yemas en el bol de un robot o un vaso de batidora, y poner el accesorio de varillas.

3. Poner a calentar en una cacerola el agua y el azúcar a fuego medio hasta que alcance una temperatura de 110º.
 4. Poner el robot o la batidora en marcha con los huevos y añadir el almíbar poco a poco. Continuar batiendo durante unos 5 minutos hasta que la mezcla esté templada.
 5. Añadir la mantequilla y seguir batiendo otros 5 minutos más. Cubrir con plástico transparente y reservar en el frigorífico.
- La crema de pistachos
 1. Añadir 15 g de pasta de pistachos a 125 gramos de la crema de mantequilla que hemos hecho en el punto anterior y mezclar.
 - El crujiente de chocolate blanco
 1. Poner en un cuenco todos los ingredientes menos el arroz inflado. Fundirlos en el microondas vigilando el proceso cada 20 segundos, después del primer minuto. Cuando esté fundido remover y dejar que se temple.
 2. Echar el arroz inflado y mezclar.

22.26.8. Montaje

1. Colocar las conchas en fila haciendo parejas con las de tamaño más similar. Las que vamos a llenar con el pie hacia arriba y sus parejas con el pie hacia abajo.
2. Preparar una manga pastelera con una boquilla del 6 u 8 mm.
3. Quitar el plástico a la crema y darle unas vueltas con las varillas para que se quede con una textura más adecuada para meterla en la manga pastelera. Proceder al relleno del macaron formando un cordón de crema de pistacho en la parte más exterior.
4. Poner en el centro la crema de chocolate blanco con el arroz inflado con una cucharita.
5. Cerrar el macaron con cuidado inmediatamente.

22.27. Masa quebrada de almendra para tartas

22.27.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2013/04/masa-quebrada-de-almendra-para-tartas-dos-recetas/>

22.27.2. Ingredientes

- 135 gramos de harina de repostería
- 40 gramos de almendra molida
- 100 gramos de mantequilla
- 50 gramos de azúcar
- 1 huevo
- Aroma de vainilla

22.27.3. Preparación tradicional

1. La mantequilla debe estar fría. Cortar en pequeños dados.
2. Hacer un volcán con la harina dentro de un cuenco. Añadir todos los ingredientes, incluido el huevo. No trabajar mucho la masa, lo justo para que se unan los ingredientes.
3. Hacer una bola y aplanarla un poco. Meter media hora en el frigorífico envuelta en plástico transparente.
4. Meter la masa entre dos plásticos transparentes y aplanarla con un rodillo.
5. Engrasar el molde. Forrarlo con la masa. Quitar la masa sobrante pasando el rodillo por encima del borde.
6. Pinchar toda la masa con un tenedor.
7. Meterla en el frigorífico durante 10 minutos. Recortar un papel de hornear de la medida interior del molde y poner por encima unas legumbres que tengamos para estos menesteres o unas bolitas de cerámica para que la masa no suba.
8. Precalentar el horno a 200º, calor arriba y abajo.
9. Bajar la temperatura a 180º y hornear unos 15 minutos. Este tiempo será suficiente si la tarta se sigue horneando una vez puesto el relleno, pero si la tarta se rellena en frío puede necesitar hasta 5 minutos más de horno, ya sin las legumbres.

22.28. Mousse de chocolate

22.28.1. Información

- Fuente: <http://webosfrritos.es/2008/03/mousse-de-chocolate-a-la-naranja/>

22.28.2. Ingredientes

- 50 gramos de leche entera
- 75 gramos de nata para cocinar (va incorporada a la mousse, no es para montar)
- 5 claras de huevo
- 2 yemas
- 75 gramos de mantequilla
- 50 gramos de azúcar glas (o 100 si se quiere más dulce)
- 180 gramos de chocolate negro de postres
- La ralladura de media naranja
- Un pellizco de sal
- Un chorrito de algún licor (opcional)

22.28.3. Preparación

1. Poner en un cazo a fuego suave el chocolate troceado, la leche y la nata. Cuando el chocolate se haya derretido, apartar del fuego y añadir la mantequilla troceada. Remover con unas varillas.
2. En un recipiente aparte mezclar bien las yemas con el azúcar, y añadir la ralladura de media naranja. A continuación, incorporar la mezcla de chocolate anterior, removiendo bien todo.
3. Batir las claras a punto de nieve, añadiendo un poco de sal.
4. Una vez enfriada la mezcla de chocolate, incorporar las claras, muy suavemente, mezclando lentamente y cuidando que vayan adquiriendo un tono por igual.
5. Dejar enfriar en un recipiente unas horas antes de servirlo.

22.29. Mousse de chocolate blanco con fresas

22.29.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES <http://www.nestle.es/nestlepostres/videotalleres/6/376/layer-cake.aspx>

22.29.2. Ingredientes

- 180 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Blanco
- 200 mililitros nata para montar
- 400 gramos de fresas (u otra fruta según estación)
- 6 hojas de menta

22.29.3. Preparación

1. Fundir el chocolate al baño María o al microondas según instrucciones en el interior del embalaje.
2. Montar la nata.
3. Mezclar la mitad de la nata con el chocolate, con delicadeza, hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar el resto de la nata montada.
4. Repartir la mezcla en vasos de vidrio. Reservarla en el refrigerador durante una noche.
5. Al día siguiente, decorar con las fresas cortadas en trocitos y las hojas de menta.

22.30. Mousse helado de naranja

22.30.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/06/mousse-helado-de-naranja/>

22.30.2. Ingredientes para 4 naranjas heladas

- 400 gramos de leche evaporada
- 125 gramos de zumo de naranja natural
- La ralladura de una naranja
- 40 gramos de azúcar

22.30.3. Preparación

1. Agitar la leche evaporada, echarla en un cuenco y ponerla en el congelador una hora aproximadamente, hasta que empiece a formar una capa congelada por arriba, pero siga estando líquida por abajo.
2. Rallar un poco la piel de la naranja, sin llegar a lo blanco para que no amargue. Reservar.
3. Hacer el zumo de naranja, y colarlo para quitarle la pulpa. Reservar.
4. Sacar el cuenco con la leche del congelador y batirla con una batidora de varillas eléctrica (o a mano si no se tiene), hasta conseguir que doble su volumen, incluso un poco más, como si estuviéramos montando nata. Cuando ya haya doblado su volumen, añadir, sin dejar de batir, el zumo de naranja, la ralladura de naranja y el azúcar. La cantidad de azúcar es orientativa y depende del dulzor de las naranjas empleadas para el zumo.
5. Volver a meter en el congelador, y cada hora, sacarlo y batirlo con la batidora. De esta manera vuelve a montar y cada vez va quedando más cremoso. Con repetir la operación tres veces es suficiente.
6. Abrir las naranjas por el extremo superior y vaciarlas con un poco de paciencia. Rellenarlas de mousse con la ayuda de una manga pastelera. Meter las naranjas en el congelador un mínimo de dos horas.

22.31. Pastel de mousse de chocolate

22.31.1. Información

- Fuente: <http://www.nestle.es/nestlepostres/recetas/139/pastel-del-mousse-de-chocolate.aspx>
- Comensales: 8 o 10 raciones

22.31.2. Ingredientes para la base

- 100 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de almendras molidas
- 3 huevos
- Mantequilla
- Harina

22.31.3. Ingredientes para la mousse

- 100 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 200 gramos de nata montada
- 100 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 3 hojas de gelatina
- Cacao en polvo

22.31.4. Preparación de la base

1. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas.
2. Añadir el chocolate fundido al baño maría y las almendras e incorporar las claras montadas a punto de nieve.
3. Verterlo en un molde desmontable enharinado y cocerlo en el horno, a 180º C de temperatura, hasta que esté firme al tacto (25 minutos aproximadamente). Dejarlo enfriar.

22.31.5. Preparación de la mousse

1. Batir las yemas con el azúcar y mezclarlas con el chocolate fundido.
2. Pasar las hojas de gelatina por agua fría, calentarlas en un poco de agua hasta que estén disueltas y añadirlas a la mezcla anterior.
3. Incorporar la nata y las claras montadas a punto de nieve, removiéndolo con mucho cuidado.
4. Verter la mousse sobre la base ya fría y dejar el pastel en el refrigerador durante 2 ó 3 horas antes de desmoldearlo.
5. Servirlo espolvoreado con cacao en polvo.

22.32. Sakuskiyas

22.32.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/04/sakuskiyas/>

22.32.2. Ingredientes para 70 unidades pequeñas

- 250 gramos de harina
- 250 mililitros de leche entera
- 250 mililitros de agua
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de azúcar

- Una pizca de sal
- 2 huevos y la yema del huevo que utilizamos para la glasa, para la que solo se necesita la clara
- 2 cucharaditas de levadura Royal

22.32.3. Para la glasa

- 1 clara de un huevo grande
- Unas gotas de limón
- Una cucharada sopera bien llena de ron oscuro
- 175 gramos de azúcar glas

22.32.4. Preparación

1. Poner a hervir en un cazo antiadherente el agua, la leche, el azúcar, la pizca de sal y la mantequilla.
2. Cuando hierva a borbotones echar de golpe la harina cernida. Mover con una cuchara de madera a fuego lento hasta que se haga una bola. Separar de las paredes del cacharro.
3. Apartar del fuego el cazo y seguir dando vueltas. Mientras se va enfriando hay que moverla mucho, para deshacer los grumos de harina. Reservar hasta que enfríe completamente.
4. Mientras se enfría, cortar unos cuadrados de papel de horno de unos 8 cm de lado, y engrasarlos con aceite para que la masa no se pegue en ellos, puesto que las sakuskiyas van desde la manga pastelera a estos papeles, y desde estos papeles a la fritura; no se pueden tocar con las manos, para garantizar que el dibujo esté intacto.
5. Cuando la masa esté fría, añadir un huevo, y dar vueltas hasta que se integre (cuesta un poco). Echar el segundo huevo y la yema de un tercero (la clara de este último es para la glasa). Incorporarlos con paciencia.
6. Una vez mezclados los huevos, echar un par de cucharitas de levadura Royal (se echan en este momento, no con la harina, como en otras preparaciones).
7. Calentar aceite de oliva suave en un cazo no muy grande, y con la cantidad suficiente de aceite para que floten las sakuskiyas. El aceite tiene que estar caliente. En mi vitrocerámica, del 1 al 10, lo pongo en el 7; en este punto está caliente, pero no tanto como para que se arrebaten y no se frían por dentro.
8. Poner la masa en una manga pastelera con boquilla rizada pequeña, e ir extendiendo a modo de churro—rosquilla pequeñas porciones (son de bocado).
9. Echar en el aceite por tandas, deslizando la pieza desde el propio papel de horno aceitado al cazo. Se fríen muy bien, en unos minutos están listas. Sacarlas a un colador grande para que escurran el exceso de grasa, y de ahí a un papel de cocina (no sueltan apenas).
10. Para hacer la glasa, poner en un bol una clara de un huevo grande, unas gotas de limón, el ron y el azúcar glas. Remover con una cuchara de madera. Con estas medidas queda perfecta, ni muy espesa ni muy clara.

11. Se meten una a una en la glasa con la propia mano y se van escurriendo, antes de depositarlas en una rejilla para que sequen.

22.33. Tarta de chocolate con frosting de Nutella

22.33.1. Ingredientes para cada capa de bizcocho de chocalate

- 2 tazas de azúcar
- 1 taza y 3/4 de harina
- 3/4 taza de cacao
- 1 cucharada y media de levadura en polvo
- 1 cucharada y media de bicarbonato
- 1 cucharada de sal
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- Media taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 1 taza de agua hirviendo

22.33.2. Ingredientes para el frosting de Nutella

- 1 taza de mantequilla semiderretida
- 3 tazas y media o 4 de azúcar glass
- Media taza de Nutella
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas mitad y mitad de nata
- una pizca de sal

22.33.3. Preparación de cada una de las capas de bizcocho

1. Calentar el horno a 180º. Mientras tanto, engrasar y enharinar el molde (o los 3 moldes si puedes hacerlos todos a la vez) de 22 centímetros.
2. Mezclar el azúcar, la harina, el cacao, la levadura, el bicarbonato y la sal en un bol grande. Añadir los huevos, la leche, el aceite y la vainilla y remover durante 2 minutos. Añadir el agua hirviendo. Echar la mezcla en el molde.
3. Meter al horno y cocinar de 30 a 35 minutos o hasta que pinchemos con un palillo y salga limpio.
4. Esperar 10 minutos y desmoldar.
5. Enfriar completamente.

22.33.4. Preparación del frosting de Nutella

1. Batir la mantequilla con media taza de azúcar glass. Ir añadiendo el azúcar de media taza en media taza hasta echarla toda mientras se sigue batiendo.
2. Echar la Nutella de cucharada en cucharada hasta echarla toda y seguir batiendo.
3. Añadir el extracto de vainilla y batir fuerte durante unos 20 segundos para dar brillo al frosting.
4. Añadir la nata de cucharada en cucharada (mientras se sigue batiendo) hasta que la crema haya obtenido una consistencia suficiente para mantener la forma.
5. Añadir la pizca de sal y batir fuerte durante otros 20 segundos.
6. Se puede usar inmediatamente o cubrir y refrigerar hasta 3 días. Para usarla una vez refrigerada, sacarla para que se adapte a la temperatura ambiente y entonces batir a baja velocidad hasta que la crema se ablande.

22.33.5. Preparación final

1. Colocar una capa de bizcocho y poner un poco de frosting encima.
2. Colocar las 2 siguientes capas del mismo modo.
3. Cubrir totalmente con el frosting.
4. Enfriar en la nevera.

22.34. Tarta de chocolate y fresas

22.34.1. Información

- Fuente: <http://www.lareposteriademiguel.com/2013/04/tarta-de-chocolate-y-fresas.html>



Figura 20: Tarta de chocolate y fresas

22.34.2. Ingredientes para la base

- 160 gramos de harina
- 30 gramos de cacao en Polvo
- 60 gramos de azúcar glass
- 100 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de Sal

22.34.3. Ingredientes para la crema pastelera de chocolate

- 300 mililitros de leche
- 3 yemas de huevo
- 75 gramos de azúcar
- 30 gramos de maicena
- 100 gramos de chocolate Negro
- 1 cucharada de postre de extracto de vainilla

22.34.4. Decoración

- 24 fresas

22.34.5. Preparación

1. Empezamos nuestra base batiendo en un bol la mantequilla (cortada en cubos y fría), con el azúcar glass y el cacao en polvo. Una vez estén los tres ingredientes bien integrados añadimos el huevo y volvemos a batir hasta incorporarlo.
2. A continuación añadimos la harina y la pizca de sal. Mezclamos hasta que observemos que ha quedado una masa suave y ligeramente húmeda. Llegados a este punto hacemos una bola con la masa, la envolvemos en papel film y la reservamos en el frigorífico unos 30 minutos.
3. Untamos con mantequilla el molde y reservamos.
4. Una vez hemos sacado la masa del frigorífico, la estiramos encima de un trozo de papel para el horno con un rodillo, intentando darle unos centímetros más respecto a las dimensiones de nuestro molde. De nuevo unos 15 minutos mas al frigorífico.
5. Por último tan solo nos quedará volcar y ajustar la masa encima del molde, presionando ligeramente con los dedos los laterales del molde para que coja la forma ondulada del mismo. Cubrimos la superficie de la masa ajustándola con papel para horno y rellenamos con legumbres para así evitar la masa suba con el calor del horno.
6. Horno a 190 ° C durante 10 minutos. Pasado este tiempo retiramos del horno, quitamos las legumbres secas y el papel para horno y de nuevo unos 15 o 18 minutos mas al horno o hasta que se empiece a dorar. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.

7. Ahora vamos a preparar la crema pastelera de chocolate, para ello vamos a batir por un lado la yema de huevo y el azúcar. Una vez esté bien batido, añadimos la maicena y volvemos a batir hasta integrarla por completo. Por el otro lado, vamos a trocear el chocolate y lo vamos a reservar en un bol resistente al calor. Con todo esto listo en una olla grande hervimos la leche, una vez ha comenzado a hervir bajamos a fuego lento e incorporamos la mezcla de yema, azúcar y maicena. Removemos constantemente y cuando veamos empieza a espesar (apenas pocos segundos), retiramos del fuego, añadimos el extracto de vainilla, mezclamos de nuevo y vertemos esta mezcla en el bol con el chocolate troceado, removemos rápidamente hasta que quede una crema homogénea y ya cuando la crema no esté muy caliente la vertemos encima de la tartaleta repartiéndola uniformemente.

8. Por último lavamos las fresas, le cortamos el tallo y colocamos encima de la crema pastelera.

22.35. Tarta de chocolate y galletas

22.35.1. Información

- Fuente: <http://www.youtube.com/watch?v=RMaHKzuVGYk>



Figura 21: Tarta de chocolate y galletas con cobertura de chocolate blanco, coco y almendras crocanti

22.35.2. Ingredientes

- 400 gramos de chocolate para postres
- Galletas cuadradas
- 4 huevos (separando clara y yema)
- 200 gramos de azúcar glass
- 250 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- Leche
- 500 mililitros de nata para montar o un bote de nata montada (opcional)
- 5 cucharadas de azúcar



Figura 22: Tarta de chocolate y galletas por dentro

22.35.3. Pasos

1. Cubrimos el molde de papel albal.
2. Derretimos el chocolate.
3. Añadiremos la mantequilla para fundirla dentro.
4. Añadimos las yemas de huevo, mezclamos y reservamos.
5. Introducimos en un bol las claras y el azúcar glass.
6. Montarlo con una batidora de varillas hasta hacer un merengue (tiene que quedar duro y brillante).
7. Mezclamos la crema de chocolate y el merengue.
8. Echar un chorro de leche en un recipiente donde mojar las galletas.
9. Colocar todas las galletas en el fondo del molde.
10. Cubrimos con una capa de crema de chocolate y otra de galletas alternándolas hasta que rellenemos el molde.
11. Tapar la tarta con el papel albal y guardar en la nevera hasta que esté lista (mínimo 2 horas).
12. Desmoldar la tarta con cuidado de no estropear la galleta.
13. Con el chocolate sobrante cubrimos la tarta.
14. Montar la nata líquida (cuando esté un poco espesa se añade una cucharada por cada 100 mililitros de nata y se termina de montar).
15. Decorar la tarta con la nata, almendras, virutas de chocolate, ...

22.36. Tarta de Santiago

22.36.1. Información

- Tamaño: 24 cm de diámetro
- Fuente: <http://webosfritos.es/2011/09/tarta-de-santiago/>



Figura 23: Tarta de Santiago

22.36.2. Ingredientes

- 250 gramos de almendra marcona cruda entera
- 250 gramos de azúcar
- 4 huevos medianos
- Un poco de canela molida
- Ralladura de medio limón
- Azúcar glas

22.36.3. Preparación

1. Moler la almendra en moliendas diferentes. La mitad muy molida, convertida en harina y la otra mitad un poco más gruesa para que se note al comer.
2. Precalentar el horno a 160º, cuando esté caliente meter la almendra y dejar 10 minutos dentro del horno a altura media removiendo un par de veces para que pierda un poco de humedad pero sin que se llegue a poner morena. Esto se puede hacer de víspera o unas horas antes. Retirarla del horno y dejarla enfriar.
3. A continuación, añadir a la almendra molida una poca canela molida -poca- y la ralladura del 1/2 limón, -sólo la parte amarilla-.
4. Tener el horno a 180º calor arriba y abajo preparado para cuando vayamos a ponernos a hacerla.

5. A parte batir el azúcar con los huevos incorporándolos uno a uno hasta que blanqueen un poco. Yo lo hago con unas varillas manuales.
6. Añadir la almendra a la que habremos incorporado la canela y el limón, pero sin batir, mezclando con cuidado, ya con una espátula.
7. Engrasar el molde y recortar un papel de horno a modo de oblea, engrasar también el papel. Poner la masa de la tarta por encima.
8. Hornear de 25 a 30 minutos, dependiendo de tu horno.
9. Dejar reposar 10 minutos, desmoldar y adornar con la cruz de cartón y con un colador poner azúcar glas por encima.

22.37. Tarta de zanahorias y coco

22.37.1. Información

- Fuente: <http://www.recetariocanecositas.com/tarta-de-zanahorias-y-coco/>



Figura 24: Tarta de zahanoria y coco

22.37.2. Ingredientes para cada bizcocho

- 2 huevos
- 50 gramos de azúcar
- 50 gramos de harina
- Levadura química

22.37.3. Ingredientes para el relleno

- 1 kilo de zanahorias
- 300 gramos de azúcar

- 100 gramos de coco
- 60 gramos de almendra molida
- Un poco más de coco para decorar

22.37.4. Ingredientes para el mazapán

- 100 gramos de almendra molida
- 100 gramos de azúcar glas
- Media clara de huevo
- Colorante rojo y amarillo

22.37.5. Preparación de los bizcochos

1. Batir los huevos con el azúcar durante 2 minutos.
2. Añadimos la harina y la levadura y mezclamos bien.
3. Vertemos la mezcla en un molde engrasado de unos 22 centímetros y lo metemos en el horno 8 minutos a 180º.
4. Una vez frío, utilizamos el molde final de la tarta para recortar el bizcocho del tamaño adecuado.
5. Repetimos otras 2 veces hasta tener 3 bizcochos iguales.

22.37.6. Preparación del relleno

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos. Ponerlas a cocer con medio litro de agua. Reservar el agua de cocer las zanahorias.
2. Ponemos en un recipiente las zanahorias, el azúcar, el coco, la almendra molida y 100 gramos del agua reservada y lo trituramos bien.

22.37.7. Montaje

1. Colocamos un aro o molde desmoldable sin base, sobre la bandeja donde vayamos a servirla.
2. Poner una base de bizcocho y añadir una capa de crema, y repetimos hasta acabar con la crema que debe quedar una capa al final.
3. Dejarla reposar de un día para otro en el frigorífico y espolvorear con coco rallado.

22.37.8. Preparación de las zanahorias de mazapán

1. Mezclar las almendras, el azúcar y los colorantes.
2. Añadir la clara de huevo y mezclar bien hasta que sea una masa pegajosa.
3. Hacer bolitas con la masa y darles forma de zanahoria.
4. Ponerles un rabito con perejil o cebollino.

22.38. Tarta helada al whisky

22.38.1. Información

- Fuente: <http://secretosdepastelero.blogspot.com.es/2013/07/tarta-helada-al-whisky.html>



Figura 25: Tarta al whisky



Figura 26: Tarta al whisky en plato

22.38.2. Ingredientes para cada base de bizcocho

- 2 huevos
- 50 gramos de azúcar morena
- 50 gramos de harina
- 1 cuchara de extracto de vainilla
- 5 gramos de levadura

22.38.3. Ingredientes para el helado

- 300 mililitros de nata
- 75 gramos de azúcar
- 60 mililitros de whisky
- 40 mililitros de leche
- 2 hojas de gelatina
- 2 huevos

22.38.4. Ingredientes para el almíbar de whisky

- 30 mililitros de whisky
- 50 mililitros de agua
- 25 gramos de azúcar

22.38.5. Ingredientes para la yema tostada

- 135 gramos de azúcar
- 12 gramos de almidón de maíz o maicena
- 2 huevos
- Agua

22.38.6. Ingredientes para la nata

- Nata líquida
- 2 cucharadas de queso de untar light por cada 200 mililitros de nata
- 50 gramos de azúcar por cada 200 mililitros de nata

22.38.7. Preparación de los bizchochos

1. Mezclar los huevos con el azúcar y batir unos 2 minutos.
2. Echar una cucharada de extracto de vainilla.
3. Añadir la harina con la levadura y mezclar bien.
4. Echar en el molde bien engrasado y meter al horno unos 3 minutos a 180º.

22.38.8. Preparación del helado

1. Separamos las yemas de las claras.
2. Metemos las hojas de gelatina en un vasito con agua unos 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Calentamos un poco la leche y deshacemos la gelatina. En un cazo, ponemos al baño maría las dos yemas, el azúcar y la leche con la gelatina. Hay que calentar lo justo para que se mezclen. Dejar enfriar en la nevera mientras seguimos con la preparación.
4. Ponemos la nata a montar. Reservamos.
5. Ponemos las claras a montar. Reservamos.
6. Cuando la mezcla de huevos esté fría, batimos hasta que quede hecho espuma. Hay que batirlo bien, que coja cuerpo, para que luego nos quede un helado bien jugoso.
7. Cuando esté listo, añadimos las claras y la nata montada y mezclamos suavemente con una espátula (nada de varillas), con cuidado que no se baje.

22.38.9. Preparación del almíbar de whisky

1. Introducimos el whisky, el agua y el azúcar en una cacerolla y calentamos.
2. Removemos un poco hasta que llegue a ebullición y retiramos en cuanto el azúcar esté bien disuelto.

22.38.10. Preparación de la yema tostada

1. En un recipiente, ponemos el almidón con un poquito de agua, lo justo para que se deshaga y quede con textura de papilla.
2. Añadimos los dos huevos y batimos con las varillas.
3. Mientras, en un cazo ponemos el azúcar con 35 ml de agua, y cuando empiece a hervir añadimos la mezcla anterior. Bajamos el fuego y removemos constantemente para que no se pegue. Cuando vuelva a hervir, la retiramos.
4. Extendemos en una superficie y dejamos enfriar, removiendo de vez en cuando para que no forme corteza.

22.38.11. Preparación de la nata

1. Dejamos la nata enfriando en la nevera o en el cogelador. Si se puede enfriar también el recipiente donde vayamos a montarla (a poder ser metálico que conserva mejor el frío).
2. Batimos un poco la nata (no muy fuerte) y cuando empiece a montarse echamos el queso.
3. Seguimos batiendo hasta que tenga algo de cuerpo. Entonces echamos el azúcar mientras seguimos batiendo.
4. Terminamos de montar. Estará lista cuando la varilla deje unos surcos profundos de tono amarillento.

22.38.12. Proceso completo

1. Preparar dos bases de bizchoco.
2. Preparar el helado.
3. Preparar el almíbar.
4. Ponemos en el molde una de las planchas, y emborrachamos con la mitad del almíbar. Echamos encima el helado y ponemos encima la otra plancha. Volvemos a emborrachar. Cerramos el molde, o tapamos con film, e introducimos en el congelador, mínimo 12 horas.
5. Sacamos y desmoldamos. La dejamos ya en la bandeja en la que vayamos a servir.
6. Preparamos la yema tostada (se puede preparar antes y guardarla en la nevera también).
7. Ponemos una capa de yema encima de la tarta y la alisamos con una espátula.
8. Echamos un puñado de azúcar por encima y tostamos con la el soplete. Repetimos hasta que toda la yema tenga una capa caramelizada.
9. Volvemos a meter la tarta en el congelador mientras montamos la nata (unos 300 ml es más o menos la cantidad que necesitamos).
10. La decoramos con la nata usando una manga pastelera y echamos algún fruto seco (almendra, por ejemplo) en trocitos sobre la nata.
11. Volvemos a meter la tarta en el congelador otras 6 horas como mínimo.

22.39. Tarta Huesitos

22.39.1. Información

- Fuente: boca a boca



Figura 27: Tarta Huesitos decorada con almendras

22.39.2. Ingredientes

- 1 paquete de obleas
- 1 bote de crema de chocolate y avellanas
- Chocolate para postres
- Nata líquida

22.39.3. Preparación

1. Montar una capa de crema de chocolate y avellanas sobre una capa de obleas y continuar así hasta obtener la altura deseada. Aconsejo no hacerla demasiado alta.
2. Derretir el chocolate y mezclarlo con la nata.
3. Repartir la cobertura sobre la tarta y esperar a que se seque.
4. Refrigerar.

22.40. Tarta Sacher en vasitos

22.40.1. Información

- Comensales: 6 personas (6 vasitos individuales)
- Fuente: <http://webosfritos.es/2012/06/tarta-sacher-en-vasitos/>

22.40.2. Ingredientes para la plancha base

- 4 huevos
- 120 gramos de mantequilla reblandecida
- 160 gramos de azúcar glas
- 1 pellizco de sal
- 40 gramos de cacao puro
- 100 gramos de leche entera
- 150 gramos de harina de repostería
- 2 cucharaditas de levadura

22.40.3. Ingredientes para el relleno

- Confitura de albaricoque

22.40.4. Ingredientes para el almíbar

- 100 gramos de azúcar
- 1 vaso pequeño de agua
- 1 chorrito de ron o del licor que nos guste (opcional)

22.40.5. Ingredientes para la cobertura

- 200 gramos de chocolate fondant
- 75 gramos de nata líquida
- 75 gramos de mantequilla

22.40.6. Preparación tradicional de la plancha base

1. Precalentar el horno a 180, calor arriba y abajo.
2. Separar las claras de las yemas. Reservar por separado.
3. Batir la mantequilla con el azúcar glas y el pellizco de sal.
4. Añadir el cacao puro, las yemas de una en una, y la leche.
5. Añadir la harina y la levadura tamizadas (pasadas por un colador).
6. Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Incorporar a la mezcla con movimientos envolventes.
7. Preparar una bandeja de 30 por 35 cm. Untar los laterales de la bandeja con mantequilla y un poco el fondo, para que al poner el papel de hornear no se mueva. Poner el papel.
8. Verter la mezcla en el molde e introducirlo en el horno. Hornear unos 12 minutos.
9. Desmoldar y dejar que se enfrie en una rejilla.

22.40.7. El almíbar

1. Poner los ingredientes a fuego medio y dejar que espese un poco, durante unos 5 minutos.
2. Mojarse bien la plancha de bizcocho con el almíbar.

22.40.8. Montaje

1. Tener preparados unos vasos de presentación. Coger un aro de emplatar que sea de la medida del diámetro del vaso.
2. Cortar círculos de la plancha de bizcocho con la ayuda del aro.
3. Colocar una primera capa de bizcocho en el fondo de los vasos.
4. Calentar la confitura y poner un par de cucharadas de postre extendidas por encima de esta primera capa.
5. Cerrar con otra capa de bizcocho, recortada de la misma manera con el aro para que entre en el vaso.

22.40.9. La cobertura

1. Poner la nata en un bol apto para el microondas, junto con el chocolate troceado y la mantequilla.
2. Meter en el microondas a baja potencia durante 40 segundos. Continuar el proceso revisando cada 15 segundos para ver si está derretido, y removiendo los ingredientes con unas varillas.
3. Terminar de remover bien y servir inmediatamente, coronando la última capa de bizcocho. Dejar que solidifique.

22.41. Tarta Stradivarius

22.41.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/08/tarta-stradivarius/>

22.41.2. Ingredientes para la base

- 2 huevos
- 55 gramos de azúcar
- 25 gramos de harina
- 25 gramos de cacao en polvo

22.41.3. Ingredientes para la crema

- 250 gramos de chocolate para postres
- 600 mililitros de nata de montar
- 1 sobre de preparado para flan Royal de 4 raciones
- 50 gramos de avellanas

22.41.4. Preparación de la base

1. Precalentar el horno a 170°, calor arriba y abajo.
2. Batir con una batidora de varillas (preferiblemente eléctrica) los huevos y el azúcar, hasta conseguir una mezcla que blanquee.
3. Incorporar la harina y el cacao, y mezclar levemente hasta que esté bien integrada la mezcla.
4. Echar la mezcla a un molde engrasado y hornear 8 minutos.
5. Dejar enfriar.

22.41.5. Preparación de la crema

1. Triturar con el aparato que tengamos a mano los frutos secos. Si no tenemos ninguno, machacar con un mortero, hasta conseguir que queden hechas polvo.
2. Poner el chocolate en el microondas a poca potencia, para que se nos funda y no se nos quemé.
3. En una cacerola poner la nata y el sobre del flan Royal. Cuando esté caliente, ir añadiendo el chocolate y las avellanas, y moviendo con unas varillas para que no se nos quede agarrado en el fondo. Estará listo cuando veamos que la mezcla va espesando y rompa a hervir. Retirar del fuego y servir esta mezcla encima de la base.
4. Esperar un rato y meter al frigorífico un mínimo cuatro horas (mejor de un día para otro).

22.41.6. Notas

- Espolvorear cacao por encima cuando esté terminada.

22.42. Tarta tres chocolates

22.42.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2008/01/tarta-tres-chocolates/>



Figura 28: Tarta tres chocolates

22.42.2. Ingredientes

- 150 gramos de chocolate negro
- 150 gramos de chocolate con leche
- 150 gramos de chocolate blanco
- 100 gramos de azúcar
- 750 mililitros de nata

- 750 mililitros de leche
- 3 sobres de cuajada
- 1 paquete de galletas María
- 3 cucharadas soperas de mantequilla

22.42.3. Preparación de la base

1. Triturar las galletas María y mezclarlas con la mantequilla derretida.
2. Forrar un molde desmontable con la mezcla.

22.42.4. Preparación de la primera capa

1. Separar una taza de leche y disolver en ella el sobre de cuajada.
2. Poner a hervir 250 ml de nata, con el resto de la leche y 50 gr de azúcar.
3. Unir el chocolate negro y remover hasta que derrita.
4. Añadir la cuajada disuelta y remover hasta que hierva durante 2 ó 3 minutos.
5. Verter en el molde encima de la base de galletas.

22.42.5. Preparación de la segunda capa

1. Separar una taza de leche y disolver en ella el sobre de cuajada.
2. Poner a hervir 250 ml de nata, con el resto de la leche y 50 gr de azúcar.
3. Unir el chocolate con leche y remover hasta que derrita.
4. Añadir la cuajada disuelta y remover hasta que hierva durante 2 ó 3 minutos.
5. Verter sobre la capa anterior.

22.42.6. Preparación de la tercera capa

1. Separar una taza de leche y disolver en ella el sobre de cuajada.
2. Poner a hervir 250 ml de nata, con el resto de la leche.
3. Unir el chocolate blanco y remover hasta que derrita.
4. Añadir la cuajada disuelta y remover hasta que hierva durante 2 ó 3 minutos.
5. Verter sobre la capa anterior.

22.42.7. Notas

- Lo ideal es hacer la tarta de un día para otro.
- No hay que dejar enfriar entre capa y capa. El tiempo transcurrido en la preparación de la siguiente es suficiente para que la de abajo haya cuajado ligeramente, de forma que no patine la siguiente capa.
- Hay que verter la segunda y la tercera capa poniendo una cuchara debajo del chorro y moviéndola alrededor a la vez que vas echando el chocolate, para que caiga con suavidad y no estropee la capa de abajo.

22.43. Torta de chocolate

22.43.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES

22.43.2. Ingredientes

- 250 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 200 gramos de nata montada
- 85 gramos de azúcar
- 50 gramos de mantequilla
- 2 claras de huevo
- 12 galletas tipo Digestive
- 2 cucharadas de coñac

22.43.3. Preparación

1. Triturar las galletas con mantequilla fundida hasta obtener una pasta y reservar 2 cucharadas para decorar.
2. Colocar en la base de un molde desmontable de 20 cm, antes forrada con papel de horno, presionando. Dejar en el refrigerador.
3. Batir claras de huevos con azúcar, al baño maría 5 min. Retirar y enfriar.
4. En el mismo baño maría, fundir chocolate con un poco de agua.
5. Mezclar con el merengue anterior y después agregar nata montada y coñac.
6. Colocar sobre la base de galletas y repartir migas reservadas encima. Dejar enfriar 4 horas antes de desmoldear.

22.44. Tocino de cielo

22.44.1. Ingredientes

- Azúcar
- Agua
- 6 yemas de huevo
- 2 huevos

22.44.2. Preparación

1. Caramelizar el molde que vayamos a usar.
2. Preparar un almíbar. Para ello poner en una cazuela un vaso de agua y un vaso y medio de azúcar y hervir durante 7 u 8 minutos. Dejarlo enfriar.
3. Una vez frío, mezclarlo con las yemas y los huevos.
4. Echar la mezcla en el molde caramelizado y poner al baño maría durante 45 minutos a 180º (modo aire).

22.45. Triángulos de chocolate y caramelo

22.45.1. Información

- Fuente: Recetas de Nestlé POSTRES

22.45.2. Ingredientes

- 100 gramos de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 180 gramos de harina
- 125 gramos de mantequilla blanda
- 100 gramos de azúcar
- 400 gramos de leche condensada
- 125 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de miel

22.45.3. Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C. Mezclar la mantequilla blanda con el azúcar hasta que quede una textura cremosa. Añadir poco a poco la harina hasta obtener una masa y cubrir el fondo de un molde de tarta. Hornearlo unos 20 minutos.
2. Mientras tanto, preparar el caramelo. En un cazo, calentar unos 5 minutos la leche condensada, la mantequilla, la miel y mezclar bien hasta que empiece a dorarse.
3. Verter el caramelo sobre la masa del molde y dejarlo enfriar.

4. Partir el chocolate en trozos y fundirlo al baño maría o en el microondas.
5. Verter el chocolate sobre el caramelo y dejarlo endurecer en el refrigerador unas 2 horas.
6. Retirarlo del molde y cortar la tarta en pequeños triángulos con ayuda de un cuchillo.

22.45.4. Consejo

- Mojá la hoja del cuchillo con agua caliente al hacer las porciones, facilitará el corte.

22.46. Turrón de chocolate

22.46.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/12/turron-de-chocolate-facil-y-rapido/>

22.46.2. Ingredientes

- 150 gramos de chocolate con leche con avellanas troceadas
- 150 gramos de chocolate con leche con almendras troceadas
- 200 gramos de chocolate negro para postres
- 70 gramos de manteca de cerdo ibérico
- 80 gramos de arroz crujiente inflado y chocolateado
- Molde de silicona rectangular

22.46.3. Preparación tradicional

1. Trocear los chocolates, echarlos en un recipiente, y ponerlos al baño maría o en el microondas a mínima potencia, vigilando cada 30 segundos el proceso mientras se va fundiendo, para que no se queme.
2. Cuando el chocolate esté fundido, añadir la manteca, que habremos derretido un poco unos segundos en el microondas, no muy caliente. Remover bien.
3. Añadir el arroz inflado y remover bien con una espátula.
4. Depositar en un molde de silicona e igualarlo con la espátula. Levantar un poco el molde y darle unos golpecitos contra la encimera. Dejar reposar unas 4 horas o, mejor, de una día para otro.

22.46.4. Notas

- Una versión más elaborada es mezclar chocolate con leche y chocolate negro y añadir las avellanas y las almendras troceadas o cualquier otro ingrediente que os guste: pistachos, pasas, guindas, etc.

22.47. Vasitos de crema de chocolate exprés

22.47.1. Información

- Fuente: <http://webosfritos.es/2010/09/vasitos-de-crema-de-chocolate-expres/>

22.47.2. Ingredientes para 6 vasitos

- 150 gramos de chocolate negro
- 200 mililitros de leche entera templada
- 6 petit-suisse naturales azucarados
- Unas gotas de esencia de vainilla (opcional)

22.47.3. Preparación

1. Poner el chocolate troceado en un bol, y meterlo unos minutos a temperatura baja en el microondas. Comprobar cada 40 segundos que se funde correctamente y no se nos quema. Este proceso se puede hacer al baño maría.
2. Cuando esté fundido, añadir la leche y las gotas de esencia de vainilla. Remover con delicadeza.
3. Poner el contenido de los petit-suisse en un bol y batirlos rápidamente con un tenedor durante un par de minutos. A continuación añadirlos a la mezcla anterior. Mezclar.
4. Servir en vasos de cristal y dejar reposar en el frigorífico durante al menos 3 horas.

22.47.4. Consejos

- En lugar de petit-suisse azucarados, podéis hacerlos con petit-suisse normales y añadirle una cucharada de azúcar glas a la mezcla. O con 3 yogures naturales (mejor griegos).

23. Recetas de la abuela

23.1. Arroz con habichuelas

- Dejar en remojo las habichuelas desde la noche anterior.
- Lo mismo que en lo anterior pero echando habichuelas. El ajo cortado a rodajas.
- Echar agua hasta que tape las habichuelas.
- Primero a fuego fuerte y luego lo baja.
- Cuando las habichuelas estén cocidas, se echa el arroz.
- Si están demasiado cocidas se puede hacer aparte con algo del caldo.

23.2. Arroz con pollo

- Ajo, cebolla, especies (nuez moscada, azafrán, pimentón dulce)...
- Sofreír sobre el fondo el pollo.
- Dejarlo cocer un rato con un poco de agua.
- Cuando esté cocido se echa el arroz.

23.3. Carne asada

- Sofreir ajo, cebolla en una sarten.
- Cortar zanahoria en rodajitas (no freir).
- Echar vino o coñac. Especies (nuez moscada, laurel, ...)
- Poner todo lo anterior en una bandeja para el horno.
- Se coloca la carne y se hornea un rato a 200°.
- Luego se añaden las patatas alrededor (cuando esté la carne un poco dorada).
- Cuando esté hecho se retira la carne.
- Lo que queda en el fondo se bate con la batidora y se hace la salda.

23.4. Empanada

23.4.1. Masa

- Harina (3/4 o 1 kg).
- Calentar agua (casi hirviendo) y echarle sal.
- Echarle un poco de agua fría para que rebaje.
- Harina + Margarina + levadura + 2 huevos batidos.
- Primero con la cuchara de madera y luego con la mano.

- Ir echando agua hasta encontrar el punto.
- Dejarla un rato cerca de una fuente de calor. Al principio está muy dura: cuando se meta un dedo y se quede está al punto. No dejarla demasiado porque se puede pasar demasiado.

23.4.2. Relleno

- Mucha cebolla.
- Pimientos morrones (opcional).
- Sofreir.
- Echar un poco de pimentón dulce y un poco de azafrán.
- Echar atún o carne.
- Punto de sal. Nota: Si es carne echarla antes para que se vaya haciendo antes.

23.5. Lentejas

- En la olla a presión se echan las lentejas, los ajos (enteros), las cebollas, una hoja de laurel, pimienta molida, pimentón molido (dulce), un poco de azafrán y de nuez moscada. Aceite y sal. Una patata cortada en cuadritos. Chorizo, morcillas y tocino.
- Echar agua hasta que tape las lentejas.
- Tiempo: unos 20 o 25 minutos. Si la olla es rápida son 10 o 15 minutos.

Nota: Si se va a comer más tarde se pueden cocer las patatas y las babetas aparte. Primero se echan las patatas y luego se echan las babetas (de las que son al huevo, que no se pasan).

23.6. Pescado al horno

- Sofreir ajo, cebolla en una sartén.
- Echar vino o coñac, nuez moscada, laurel, ...
- Poner todo lo anterior en una bandeja para el horno.
- Se colocan las patatas dejando hueco para el pescado.
- Luego poner el pescado (se hará antes que las patatas).

23.7. Pollo al ajillo

- Se coge el pollo troceado (muslo y contramuslo cortados por la mitad)
- Se fríe un poco (hasta que esté dorado)
- En el mismo aceite se echan unos ajos (cortados a rodajas) y se doran
- Se añaden 1 o 2 guindillas
- Luego se añade un chorrito de vino blanco

Nota: Se pueden echar ajos enteros

23.8. Salsa de churrasco

- Ajo (4 o 5), tabasco, orégano (mejor el fresco).
- Aceite (alrededor de un vaso).
- Pimentón molido dulce.
- Se bate con la batidora.
- Dejarla reposar.

Nota: NO echar agua. Nota: Es conveniente hacerla un par de horas antes para que se concentre.

23.9. Salsa de tomate

- La noche anterior preparar la carne: echarle ajo y especies y poco de cebolla. (Cortados muy fino)
- Sofreír cebolla, ajo y pimiento verde.
- Echar la carne picada de ternera para que se vaya haciendo (si es estilo boloñesa).
- Echar una o dos latas de tomate triturado.
- Se puede pasar por la batidora para que no encontrar trozos.

23.10. Tarta de manzana

- Agua, harina (de postre), levadura.
- Mezclar el agua, la harina y la levadura + un vaso de vino dulce y un poco de azúcar (1 o 2 cucharadas).
- Se prepara el molde con la margarina y se echa la mezcla.
- Luego se ponen rodajitas de manzana encima de la mezcla.

23.11. Tarta de queso

- Un bote de leche condensada, dos tarrinas de queso filadelfia, 4 huevos.
- Se batén los huevos.
- Se echa el queso y la leche condensada y se bate con la batidora.
- Se echa margarina en el fondo del molde y se rellena con la mezcla.

Nota: Cuando se mete un palillo y salga limpio entonces está lista.