



Cocineando

RECETAS de INVIERNO



URANDA

Reservados todos los derechos.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción parcial o total de este libro por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Texto, fotografías y diseño: José Martín
Gris y Emma Ros

© José Martín Gris y Emma Ros, 2023

© de las fotografías, José Martín Gris y
Emma Ros, 2023

© Uranda Comunicació, 2023

Rosella, 24 - 08390 Montgat

Barcelona

www.uranda.es



RECETAS de INVIERNO

URANDA



Cocinar con productos de invierno: disfruta de la temporada

Los alimentos de temporada han creado tradiciones culinarias porque, antes de neveras y congeladores y un mundo globalizado, eran los alimentos de los que se disponía. Ahora entendemos que un alimento de temporada es aquel que ha completado su ciclo natural antes de llegar al punto de venta. Y aunque tengamos de todo en cada momento, ¿qué ventajas aportan los alimentos de temporada?

Para empezar, calidad. Frutas y verduras se recolectan en el momento óptimo y, al no madurar en cámaras, son más sabrosas y mantienen todos sus nutrientes. Además, están a mejor precio porque, cuando un alimento está en plena temporada, hay mayor cantidad y esto lo abarata.

Si a la vez, optamos por productos de proximidad, es decir, por alimentos en que el radio de distancia entre el agricultor y el

consumidor es lo menor posible, maximizamos estas ventajas. Porque a mayor distancia, antes tendrán que recolectar, con lo que se verán afectadas sus cualidades y se encarecerá el producto debido al transporte y el mantenimiento.

Y a todo ello cabe añadir los beneficios para la salud de los alimentos de temporada, porque nos dan los nutrientes que necesitamos en cada época del año. En invierno, un ejemplo paradigmático son los cítricos, que con su vitamina C nos ayudan a afrontar el frío, pero también verduras como alcachofas, coles, coliflores, acelgas, espinacas, etc. Todas ellas ideales para añadir a sopas y potajes, que vienen apoyados por guisos y recetas a fuego lento. Porque en invierno la profundidad de sabor nos alimenta a la vez que nos reconforta. Y ese ha sido el criterio para seleccionar las recetas de este libro. ¿Quieres degustar el invierno con nosotros?



Recetas de
invierno
ENTRANTES

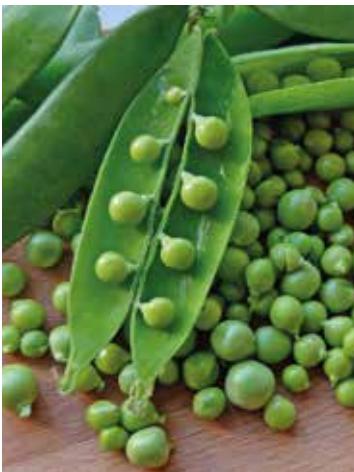
Receta de crema de champiñones



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en brunoise (dados pequeños).
2. En una olla se pone a derretir la mantequilla con unas gotas de aceite para que no se queme.
3. Se incorpora la cebolla, un poco de sal y se tapa, dejando que se cocine a fuego lento.
4. Se lavan los champiñones, Se reservan un par para decoración, y el resto se introducen en una picadora junto al zumo de limón. Se pican y se reservan.
5. Cuando la cebolla quede tierna, se agregan los champiñones picados y se rehogan durante unos 10 minutos.
6. Se añade la harina y se rehoga.
7. Se vierte parte del caldo removiendo para así integrar la harina. Cuando empiece a hervir, se incorpora el resto del caldo.
8. Se tapa y se deja cocer a fuego lento durante media hora.
9. En un bol aparte, se batén las yemas de huevo con la nata líquida y se reservan.
10. Pasada la media hora de cocción, se vierte el vaso de leche a la olla, se remueve para que quede bien integrado y, cuando alcance el hervor, se retira del fuego.
11. Se agrega la nata líquida con las yemas batidas justo después de sacar la olla del fuego. Se remueve todo hasta que quede integrado.
12. Se añade una poco de pimienta.
13. Se laminan los champiñones reservados y, en una sartén con un chorro de aceite, se saltean para servir por encima de la crema.

Receta de crema de guisantes



¿Cómo lo hacemos?

Ingredientes

- 500 g de guisantes
- 1 patata
- 1 cebolla
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana (tiras finas).
2. En una olla se pone a pochar la cebolla a fuego lento con un chorrito de aceite, sal y tapada para que sude.
3. Se pela la patata y se corta en dados pequeños.
4. Cuando la cebolla se haya ablandado, se añade la patata y se rehoga unos cinco minutos.
5. Se cubre con el caldo de verduras.
6. Cuando alcance el hervor, se deja cocer hasta que la patata quede blanda, con la olla tapada a fuego lento.
7. Con la patata ya cocida, se incorporan los guisantes (si queda muy seco, se puede añadir más caldo).
8. Se corrige de sal y, al alcanzar hervor, se dejan cocer entre 5 y 8 minutos.
9. Se apaga el fuego y se Tritura.
10. Si se quiere una crema más fina, se pasa por el chino.

Receta de crema de zanahoria



Ingredientes

- 750 g de zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- Caldo de pollo
- Curry
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las zanahorías, se cortan y se reservan.
2. Se limpia bien el puerro, se trocea en rodajas y se reserva.
3. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana (tiras finas).
4. En una olla con un chorrito de aceite se pone la cebolla a pochar.
5. Cuando esta se haya ablandado, se agrega el puerro y también se deje pochar a fuego lento
6. Al ablandarse puerro y cebolla, se añade un poco más de aceite, se incorpora la zanahoria y se rehoga a fuego vivo, de modo que quede dorada por fuera.
7. Se vierte el caldo hasta cubrir las hortalizas, se corrige de sal y se deja cocinar a fuego lento hasta que la zanahoria esté cocida (entre 20 y 30 minutos).
8. Se incorpora un toque de curri al gusto, se remueve hasta disolverlo y se retira la olla del fuego.
9. Se deja reposar unos minutos y luego se tritura el conjunto con la batidora hasta conseguir una crema suave.

Receta de ensalada americana de col



¿Cómo lo hacemos?

- ### Ingredientes
- 3/4 de col pequeña
 - 1 zanahoria
 - Media manzana Golden
 - 1 cebolla tierna pequeña
 - 6 cucharadas sopera de crema agria (crème fraîche)
 - 1 cucharada sopera de mahonesa
 - 1 cucharada sopera de mostaza suave
 - Vinagre blanco
 - Pimienta
 - Sal

1. Se pelan la manzana, la cebolla y las zanahorias, se elimina el tallo de la col.
2. Se lavan las hortalizas
3. Se cortan en tiras finas. De hecho, si se tiene, es recomendable emplear la mandolina para ello
4. Se mezclan las hortalizas en un bol y se reservan.
5. Aparte, en un bol se mezclan la crema agria (crème fraîche), la mayonesa y la mostaza suave. Se añade un chorro de vinagre al gusto, sal y pimienta y se remueve.
6. Se vierte la salsa sobre las hortalizas y se mezcla todo bien
7. Se tapa con film transparente, y se deja macerar en la nevera unas 4 horas, escurriendo el agua que vaya soltando.

Receta de ensalada de canónigos y frutos secos



¿Cómo lo hacemos?

- ### Ingredientes
- 100 g de canónigos
 - 50 g de nueces
 - 50 g de almendras
 - 50 g de anacardos
 - 50 g de avellanas
 - 2 rodajas de queso de cabra de rulo

Para la reducción de Módena

- 250 ml de vinagre de Módena
- 70 g de miel o azúcar moreno

1. Se mezcla en un cazo la miel y el vinagre.
2. Se pone al fuego y se cuece a fuego medio durante 20 minutos, sin dejar de remover.
3. Se retira del fuego y se deja reposar. La textura quedará semilíquida, pero al enfriar espesará. La reducción de módena se sirve fría.
4. En una bandeja plana (o plato si se desea hacer ensaladas individuales) se coloca los canónigos como base o lecho, y por encima se colocan los frutos secos y el queso en tacos.
5. Se sirve la ensalada con un poco de reducción de vinagre de módena por endima, y se deja el resto de reducción aparte para que los comensales se la sirvan al gusto.

Receta de coliflores rebozadas



Ingredientes

- 500 g de coliflor verde
- 2 huevos
- 1 cucharada de leche
- 100 g de harina
- 1 cucharada de sésamo crudo (sin tostar)
- 1 cucharadita de levadura química
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lava la coliflor verde y se separan los ramaletas.
2. Aparte se prepara un cuenco con agua y hielo.
3. Se cuece la coliflor en una olla con abundante agua y sal hasta que quede al diente.
4. Se saca con la espumadera y se pasa al cuenco del agua con hielo.
5. Una vez atemperado, se escurre la coliflor, se cortan los ramaletas más grandes, de modo que tengamos piezas de tamaño similar, y se reservan.
6. Se batén los huevos con la cucharada de leche y sal.
7. En un bol aparte se mezclan la harina, la levadura química y las semillas de sésamo.
8. A este bol se añaden a los huevos batidos con la leche, sin dejar de remover, hasta que quede una masa espesa y sin grumos.
9. Se deja reposar unos 10 minutos.
10. Pasados los mismos, se pone a calentar abundante aceite en una sartén.
11. Se rebozan los ramaletas de coliflor sumergiéndolos en la masa.
12. Se fríen en el aceite hasta que la cobertura quede dorada y crujiente.
13. Se sacan y se dejan sobre un plato o fuente cubierto de papel absorbente para que escurra bien el aceite.
14. Se pueden servir con salsa de soja o con mayonesa.

Receta de lasaña de espinacas



¿Cómo lo hacemos?

1. Se sumergen las pasas en el vino y se dejan en remojo.
2. Se prepara un bol con agua y hielo.
3. Se lavan las espinacas, se escaldan en abundante agua hirviendo y se pasan al bol.
4. Una vez atemperadas, se escurren y se reservan.
5. Se pela la cebolla, se lava y se pioca.
6. En una sartén, con un chorro de aceite, se pocha la cebolla a fuego lento.
7. Cuando se ablande, se derrete la mantequilla, se incorporan las piñones y se doran.
8. Se pone a calentar la leche en un cazo aparte.
9. A la sartén se agregan las pasas con el vino y las espinacas y se rehoga todo.
10. Se incorpora la harina y se remueve durante unos minutos.
11. Cuando la leche esté caliente, pero sin que hierva, se va añadiendo a la sartén sin dejar de remover, hasta que el conjunto quede cremoso.
12. Se espolvorea la nuez moscada, se remueve, se apaga y se deja reserva.
13. El prepara la pasta para lasaña. Según el tipo de pasta, se pone a remojo se cuece.
14. Se escurre bien, disponiendo las láminas, una a una y separadas entre sí, sobre trapos limpios.
15. Se precalienta el horno 10 minutos a 180°C.
16. En una fuente para horno, se extiende una base de bechamel. Se coloca una capa de pasta, una de espinacas, otra de pasta, otra de espinacas y la última de pasta para cerrar.
17. Se corona con algo más de bechamel y se espolvorea el queso rallado.
18. Se gratina la lasaña en el horno.

Receta de menestra rehogada



Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias grandes
- 2 alcachofas
- 2 patatas
- Jugo de limón
- 4 dientes de ajo
- Jengibre en polvo
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan y se trocean las berenjenas en bastones. Se les epolvorea sal por encima y se las deja reposar durante media hora para eliminar el amargor. Luego se lavan y se reservan.
2. Se eliminan las hojas exteriores de las alcachofas, se parten, se eliminan los pelillos interiores, se laminan, y se rocían con el jugo de limón para que no se oxiden. Se reservan.
3. Se elimina las semillas de los pimientos, se lavan y se cortan en bastones.
4. Se pelan las zanahorias y las patatas, se lavan y se trocean también en bastones.
5. Se ponen primero las patatas a cocer al vapor, pues requerirán más tiempo, y luego se añaden a la vaporera el resto de hortalizas hasta que queden bien al diente.
6. Aparte, se pela y se lava la cebolla y se corta en brunoise (dados pequeños).
7. Se pelan y se pican los dientes de ajo.
8. En una sartén con poco de aceite se pocha la cebolla a fuego lento, tapada y con sal para que sude.
9. Cuando se haya ablandado, se añade el ajo y se dora.
10. Se incorporan el resto de y se rehogan unos minutos. Al haberlas hecho previamente al vapor, absorben menos aceite que si se rehogan directamente.
11. Se salan y se espolvorea algo de jengibre al gusto. Se remueve y quedan lista para servir.

Receta de pasta a la putanesca



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan los tomates y se cortan en dados.
2. Se pelan los dientes de ajo y se pican.
3. Se pican seis filetes de anchoa y se ponen en una sartén a fuego lento con un chorrito de aceite.
4. Se dejan cocinar, removiendo, hasta que se deshagan.
5. Se incorpora el ajo y se dora.
6. Se agrega el tomate y se deja reducir a fuego medio (el tomate acabará deshaciéndose).
7. Una vez reducido, se retira del fuego y se reserva.
8. Se pone a hervir un litro de agua por cada 100 g de pasta. Cuando empiece a hervir se añade la sal, se deja disolver bien en el agua y, pasados unos segundos, se añade la pasta y se remueve inmediatamente para que no se pegue.
9. Se debe mantener a fuego máximo hasta que vuelva a hervir y luego, se baja el fuego a medio alto, no mínimo, para asegurarnos que el agua sigue hirviendo. Si el agua no hiere bien, la pasta se cuece, pero absorbe demasiada agua y queda blanda.
10. Cuando la pasta está casi hecha, se vuelve a poner la salsa al fuego y se incorporan las alcaparras y las aceitunas. Se espolvorea el orégano y se corrige de sal.
11. Una vez la pasta esté al dente, se cuela y se añade a la sartén de la salsa. Se rehogá y queda lista para servir.
12. Cuando se emplata, se añaden por encima el resto de anchoas.

Receta de potaje a la cazadora



¿Cómo lo hacemos?

1. Los alubias secas deben ponerse en remojo un mínimo 12 horas antes de elaborar la receta (la noche antes). Se escurren al empezar a cocinar.
2. Se ponen las alubias en una olla con agua fría, sal y el laurel. Durante los primeros 5 o 10 minutos, se deben cocer a fuego vivo, e ir espumando a medida que afloren impurezas.
3. Luego se dejan cocer a fuego lento unas dos horas. Pasadas las mismas, se escurren y se reservan.
4. Se pelan los dos dientes de ajo y se pican.
5. Se pelan cebolla y puerro, se lavan y se cortan en brunoise (tacos pequeños). Se reservan.
6. En una cazuela profunda, se sella el pato.
7. Se retira, y en la misma cazuela, con la grasa de pato, se sofrién ajo, cebolla y puerro.
8. Cuando empiecen a enterñecer, se vierte el vino blanco, se agrega el pato troceado, se remueve, se tapa y se baja el fuego.
9. Se deja guisar a fuego lento durante una hora (si vemos que queda muy seco, se le puede añadir caldo de ave).
10. Se corta el tallo inferior de los espárragos (la parte dura. Se trocean (dejando la parte alta del tallo un poco más grande). Se reservan.
11. Se pone a calentar el caldo de ave en una olla o cazo a parte.
12. Pasada la hora, se incorporan los espárragos a la cazuela, se rehogan
13. Se agregan las alubias ya cocidas, se mezcla todo bien. Se añaden los fideos, se rehogan, se vierte caldo de ave caliente para hervirlos y una vez estén al diente, el potaje está listo.

Receta de sopa estilo minestrone



Ingredientes

- 150 g de macarrones
- 200 g de zanahorias
- 200 g de judías tiernas
- 2 alcachofas
- 12 coles de Bruselas
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 100 g de judías blancas
- 150 g de bacon en tacos
- 1 pie de cerdo
- Salsa pesto
- Jugo de limón
- Aceite de oliva

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las zanahorias, se lavan, se trocean y se reservan.
2. Se lavan las judías tiernas, se elimina el hilo lateral de las vainas con cuchillo o pelador, se trocean y se reservan.
3. Se eliminan los hilos del apio, se lava, se trocea y se reserva.
4. Se lavan las coles de bruselas y se reservan.
5. Se eliminan las hojas exteriores de las alcachofas, se trocean en ocho partes, eliminando los pelillos interiores, y se rocían con un poco de jugo de limón para que no se oxiden.
6. Se pela la cebolla, se lava y se corta en brunoise (tacos pequeños).
7. En una olla con un chorro de aceite, se pocha la cebolla, tapada, a fuego lento y con un poco de sal para que sude.
8. Cuando empiece a ablandarse, se añaden los tacos de beicon y se sofrien.
9. Se añade el pie de cerdo y se rehoga.
10. Se incorporan las alubias y se rehogan.
11. Se agregan el resto de hortalizas.
12. Se cubre de abundante agua y se sala.
13. Cuando alcance el hervor, se baja el fuego y se espuma.
14. Se tapa y se deja hervir a fuego lento durante unas tres horas.
15. Pasadas las mismas, se apaga el fuego. Se saca parte del caldo y se hiere con él la pasta en una olla o cazo aparte
16. Se sirve la pasta integrada con la sopa, con un poco de salsa pesto por encima.

Receta de sopa de fideos nevada



Ingredientes

- 1 carcasa de pollo
 - 1 cuarto trasero de gallina
 - 1 rama de apio
 - 2 o 3 zanahorias
 - 1 chirivía
 - 1 nabo
 - 1 puerro
 - 1 cebolla
 - 200 g de fideos
 - 2 huevos
 - Perejil fresco
1. Se empieza haciendo el caldo. Para ello, se lavan bien todas las hortalizas.
2. Se pela la cebolla, dejándola entera, y también el puerro, del cual se elimina la parte inferior de las raíces.
3. Se introducen las hortalizas en una olla grande, junto a la carcasa de pollo y el trozo de gallina.
4. Se llena la olla de agua, se sala y se pone a fuego vivo.
5. Una vez empiece a hervir, irán apareciendo impurezas en forma de espuma que hay que retirar (espumar el caldo).
6. Se baja el fuego, se tapa y se deja hervir durante hora y media.
7. Cuando falte poco para que transcurra el tiempo de cocción del caldo, se cascan los huevos y se separan las claras de las yemas, sin que caiga nada de yema sobre la clara.
8. Se reservan las yemas para otra receta y se agrega una pizca de sal a las claras.
9. Se batén con una varilla eléctrica, para lo cual es recomendable batir previamente las claras con tenedor, hasta hacer algo de espuma.
10. El punto de nieve se consigue cuando la textura de las claras sea esponjosa pero firme, de modo que si volcáramos el bol, no caerían.
11. Pasado el tiempo de cocción del caldo, se cuela una parte en un cazo y se cuecen los fideos.
12. Se sirve la sopa con fideos, caldo y una porción de las claras montadas. Se espolvorea el perejil picado por encima.

¿Cómo lo hacemos?

Receta de tartaletas de acelgas y bacon



Ingredientes

- 1 manojo de acelgas
- 150 g de bacon
- 100 ml de nata líquida
- 4 huevos
- 1 rodaja de pan de molde
- Sal
- Masa quebrada

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pone a precalentar el horno a 180°C durante unos 10 minutos.
2. Se divide la masa quebrada en moldes individuales de tartaletas con un cortapastas o el borde de algún vaso o taza.
3. Se colocan las porciones de masas en los moldes y se ponen unas legumbres secas encima.
4. Se cuecen en el horno a 180°C durante unos 10 minutos antes de aplicar el relleno.
5. Pasados los mismos, se sacan del horno y se retiran las legumbres secas.
6. Mientras se cuecen las masas, se separan las hojas de la parte inferior de las pencas de las acelgas.
7. Se lavan las hojas y se escaldan en una olla con abundante agua hirviendo. Se dejan escurrir bien y se reservan.
8. Se reservan dos lonchas de bacon para decorar. El resto se corta en tiras.
9. Se doran en una sartén bien caliente.
10. Se retira el bacon del fuego y se deja atemperar.
11. Se pone a remojar la rodaja de pan de molde en la nata líquida.
12. En un bol, se batirán los cuatro huevos con un poco de sal.
13. Se incorpora el pan de molde y el resto de la nata líquida y se bate.
14. Se mezcla con el bacon y las acelgas.
15. Se distribuye la mezcla en las tartaletas.
16. Con el horno aún caliente a 180°C, se hornean las tartaletas hasta que el huevo cuaje.

Receta de sopa de cebollas



¿Cómo lo hacemos?

Ingredientes

- 4 cebollas dulces
- 1'5l de caldo de pollo o caldo de verdura
- 1 diente de ajo
- 40 g de mantequilla
- 12 rebanadas de pan
- Queso gruyere rallado
- Aceite de oliva
- Sal

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana (tiras finas).
2. En una olla se pone a derretir la mantequilla con un poquito de aceite para que no se queme.
3. Una vez derretida, se añade la cebolla y se pocha a fuego lento, tapada y con un poquito de sal para que sude.
4. Con la cebolla quede blanda y transparente, se vierte el caldo.
5. Una vez alcance el hervor, se se deja a fuego lento entre 20 y 25 minutos.
6. Aparte, se untan las rebanadas de pan con el diente de ajo y se reservan.
7. Cuando la sopa está lista, se sirve en platos, cuencos o una cazuela de barro que pueda ir al horno.
8. Se colocan las rebanadas de pan encima y se espolvorean con queso gruyère.
9. Se introducen en el horno los recipientes en los que se dispuso la sopa y se gratina.



Recetas de invierno **PRINCIPALES**

Receta de arroz caldoso de rape y gambas



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela, se lava y se trocea cebolla en brunoise (dados pequeños) y se reservan.
2. Se vierte un chorro de aceite en una cazuela y cuando esté caliente, se sellan las gambas lo justo para que cambien de color, no más de un minuto, se retiran y se reservan.
3. En el mismo aceite, se sofrié la cebolla, a fuego lento, con un poco de sal y tapada para que sude.
4. Mientras, se pelan los dientes de ajo y el tomate. Se pica el ajo y se trocea, aparte, el tomate en dados pequeños. Se reservan.
5. Cuando la cebolla esté bien sofrita, se agrega a la cazuela el ajo picado y se dora.
6. Se añade la cucharada de carne de ñora y se rehoga.
7. Se añade el tomate, se remueve y se deja el conjunto destapado, a fuego lento, hasta que el tomate reduzca y quede muy espeso.
8. Se incorpora el arroz y se sella, removiendo con el sofrito. Sabremos que el arroz está sellado cuando adquiera un color como de nácar.
9. Al fin, se vierte el caldo de pescado, el azafrán y la sal. Una vez arranque a hervir, se deja cocer durante un cuarto de hora a fuego vivo.
10. Pasados los 15 minutos, se añaden las gambas y el rape y se deja hervir unos 5 minutos más.
11. El arroz caldoso se ha de servir inmediatamente para evitar que el caldo pase el arroz.

Receta de bacalao con pisto o samfaina



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pone a calentar abundante aceite en una sartén.
2. Se enharina cada trozo de bacalao y se fríe ligeramente para sellarlo y que la cobertura se dore. Se retira y se reserva
3. Se lavan las berenjenas, se trocean en dados, se salan y se dejan reposar media hora para eliminar el amargor. Luego se lavan de nuevo.
4. Se pelan las cebollas, se lava, y se corta en juliana (tiras finas).
5. En una cazuela, con un chorro de aceite, se pone a pochar la cebolla, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
6. Se lavan el resto de hortalizas.
7. Se cortan los calabacines en dados, y se trocean los pimientos en cuadrados.
8. Se pelan los dientes de ajo, y se laminan.
9. Con la cebolla ya pochada, se añaden a la cazuela los dientes de ajo laminados y se doran.
10. Se incorporan las otras hortalizas y se rehogan.
11. A fuego vivo, se vierte el tomate triturado, las hierbas aromáticas, el azúcar y la sal. Se remueve y se baja el fuego. Se deja que el conjunto se cocine entre 30 y 45 minutos.
12. Unos ocho minutos antes del final (depende del grosor de los trozos de pescado) se añade el bacalao y se deja guisar tapado.
13. Si faltara algo de líquido antes de que las hortalizas estén cocinadas, se puede añadir un poco de agua o fumet de pescado.
14. A la hora de servir, se hace un lecho con el pisto o samfaina y luego se coloca el bacalao encima.

Receta de albóndigas de pescado con sepia



¿Cómo lo hacemos?

1. Primero se elaboran las albóndigas de pescado. Para ello, se pela y se pica el diente de ajo. Se lava y se pica el perejil.
2. Se eliminan las espinas del pescado y se la carne del mismo.
3. Se pican las gambas peladas.
4. Se mezcla pescado y gambas con el perejil, el ajo y el huevo, se salpimenta y se agrega una cucharada de harina
5. Se amasa. La masa debe quedar pegajosa. Si no es así, se puede añadir algo más de harina. Se reserva.
6. Se trocea la sepia a tiras, se pella y se corta la cebolla en juliana (tiras finas). Se reservan.
7. Se pone abundante aceite a calentar en una sartén.
8. Se forman las bolas de las albóndigas, se enharinan y se fríen ligeramente para sellarlas. Se retiran sobre papel absorbente y se reservan.
9. En una cazuela, con un chorro del aceite de la fritura, se saltea ligeramente la sepia. Se retira y se reserva.
10. En la misma cazuela se pone a pochar la cebolla, tapada, a fuego lento y con un poco de sal para que sude.
11. Cuando esté blanda, se añaden las albóndigas y la sepia y se rehogan.
12. Se vierte el vino blanco y, cuando alcance el hervor, se baja el fuego, se tapa la cazuela y se deja guisar unos diez minutos.
13. Se incorporan los guisantes, se corrige de sal, y alcanzado de nuevo el hervor, se guisa otros cinco minutos a fuego lento y tapado.

Receta de huevos al horno con gambas y setas



Ingredientes

- 8 huevos
- 1 manojo de espárragos
- 200 g de setas al gusto
- 200 g de gambas peladas
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se sacan los huevos de la nevera para que adquieran temperatura ambiente.
2. Se pone a precalentar el horno a 180°C.
3. Se elimina el tallo inferior de los espárragos, se desecha, se lava el tallo verde y se corta por la mitad.
4. Se limpian las setas. Si son frescas, para que no pierdan sabor ni textura, lo mejor para limpiarlas es evitar el agua y eliminar los restos de tierra con un cuchillo y un trapo.
5. En una sartén o en un wok, con un chorro de aceite, se saltean primero los espárragos. Se retiran y se reservan.
6. Luego se saltean ligeramente las setas. Se retiran y se reservan.
7. En una cazoleta para horno, se hace una base con parte de las setas, los espárragos y las gambas, se cascan los huevos en un vasito, se vierten encima, y se añade el resto de setas, espárragos y gambas por encima.
8. Se hornea hasta que el huevo quede cuajado (unos 10 minutos) y se sala al final.

Receta de guiso de pollo con cigalas y caracoles



Ingredientes

- 1 pollo de corral cortado a octavos
- 8 cigalas
- 300 g de caracoles
- 1 cebolla grande
- 2 tomates triturados
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- Caldo de pollo
- 1 picada (rebanada de pan frito, 25 g de almendras tostadas y 25 g de avellanas tostadas)
- 2 ramas de romero fresco
- 3 hojas de laurel
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan los caracoles. Para ello, primero se ponen en una olla con agua fría, sal y un chorrito de vinagre para que suelten la baba. Luego se lavan, cambiando el agua entre 10 y 12 veces, hasta que salga limpia.
2. Una vez limpios, se ponen a hervir en una olla con la cabeza de ajo (excepto tres dientes), el laurel, y las ramas de romero. Se parte de agua fría para que así salgan.
3. Una vez arranque el hervor, se cocinan a fuego lento entre una y dos horas (según el tamaño de los caracoles). Pasarse del tiempo de cocción no afectará a su textura.
4. Una vez cocidos, se escurren y se reservan.
5. Se pella la cebolla, se corta en juliana (tiras finas); se pella el ajo, se lamina. Se reservan. Se toman los ingredientes de la picada, se pican o machan en un mortero y también se reservan.
6. En una cazuela con un chorro de aceite se sellan las cigalas. Se retiran y se reservan. Luego se sella el pollo, se retira y se reserva.
7. Luego se pocha la cebolla, con un poco de sal, a fuego lento y tapada para que sude.
8. Cuando ablande, se doran los ajos, tras lo cual se vierte el tomate triturado y se sofrié, destapado y a fuego lento, hasta que reduzca.
9. Se incorpora el pollo, se rehogá con el sofrito añadiendo sal y pimienta.
10. Se vierten el vino y el caldo de pollo, y se deja guisar durante unos 45 minutos
11. Se agrega la picada, se remueve, y se incorporan los caracoles y las cigalas, para guisar entre diez y quince minutos más.

Receta de lentejas con costillas de cerdo



¿Cómo lo hacemos?

- ### Ingredientes
- 300 g de lentejas pardinas
 - 2 tiras de costilla de cerdo troceadas
 - 4 trozos de chorizo
 - 4 trozos de morcilla
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento rojo
 - 2 dientes de ajo
 - 1 hoja de laurel
 - Aceite de oliva
 - Sal

1. Se pella y se lava la cebolla y se trocea en brunoise (dados pequeños).
2. Se pella y se pica el ajo.
3. Se eliminan las semillas del pimiento, se lava y se corta en bastones.
4. En una olla con un chorro de aceite, se pone a pochar la cebolla.
5. Cuando se ablande, se agrega el ajo picado y se dora.
6. Se añade el pimiento y se rehoga hasta que se ablande un poco.
7. Se incorporan el chorizo, la morcilla y las costillas de cerdo. Se rehogan.
8. Se agregan las lentejas con la hoja de laurel. Se remueve para mezclarlas con el resto de ingredientes.
9. Se cubren con agua fría y se salan. Cuando alcance el hervor, se baja el fuego, y se dejan cocer hasta que queden listas (sobre unos 40 minutos).

Receta de ropa vieja



¿Cómo lo hacemos?

- ### Ingredientes
- Restos de caldo de carne (garbanzos, carnes, pollo, gallina, patata..., variable según el tipo de caldo)
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento rojo pequeño
 - Un cucharón del caldo
 - Pimentón (opcional)
 - Aceite de oliva
 - Sal

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana (tiras finas).
2. En una sartén con un chorro de aceite, se pone a pochar la cebolla, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
3. Mientras, se deshuesa y se desmigaja la carne
4. Se corta la patata y si hay alguna otra hortalizas, como zanahoria, repollo, etc.
5. Se lava el pimiento, se eliminan las semillas y se corta en bastones.
6. Cuando la cebolla se ablande, se agrega el pimiento y se saltea.
7. Si se va a añadir pimentón, se hace una vez salteado el pimiento, apartando un momento la sartén del fuego y removiendo para evitar que la especia se queme (el pimentón se quema muy rápidamente y luego amarga). Luego se vuelve a poner la sartén al fuego.
8. Se incorporan los ingredientes sobrantes del caldo de carne. Se rehoga el conjunto
9. Se vierte un poco de caldo, y se deja cocinar a fuego lento unos diez minutos.

Receta de caldereta de cordero



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en brunoise (dados pequeños).
2. Se eliminan las semillas del pimiento, también se corta en brunoise.
3. Se pelan los dientes de ajo y se laminan.
4. Se pella el tomate, se corta en pequeños trozos
5. Se reserva cada hortaliza troceada por separado.
6. En una cazuela con un chorro de aceite se sella el cordero a fuego vivo. Se retira y se reserva.
7. En la misma cazuela, con el mismo aceite, se pocha la cebolla con un poco de sal, a fuego lento y tapada para que sude.
8. Cuando se esté tierna, se agrega el ajo y se dora
9. Se añade el pimiento troceado. Se sofíe.
10. Cuando el conjunto al fuego quede bien cocinado, se retira a un mortero.
11. En la misma cazuela, se fríe la rebanada de pan y se retira al mismo mortero. Se macha todo junto.
12. Se incorpora a la cazuela el cordero reservado con el tomate, se sala y se rehoga.
13. Se inicorpora la mezcla del mortero, la pimienta, el tomillo y el romero más el medio vaso de vino
14. Se remueve y se guisa a fuego vivo unos cinco minutos, hasta que evapore el alcohol.
15. Se agrega el vaso de caldo o agua y se guisa durante una hora y media, tapado y a fuego lento (si se perdiera demasiado jugo, se puede añadir algo de agua durante la cocción).
16. Se deja reposar antes de servir.

Receta de conejo rustido en salsa



Ingredientes

- 1 conejo troceado (de 1'5Kg aproximadamente)
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- Clavo en grano
- Pimienta en grano
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. En una fuente se dispone el conejo, y se vierte sobre el mismo el vino, un chorro de aceite, los dientes de ajo pelados y las especias. Se deja marinar unas 2 horas mínimo.
2. Pasado dicho tiempo, se escurre el conejo y se reserva el líquido resultante.
3. En un plato se extiende la harina, se sala el conejo y se enharina.
4. En una cazuela con aceite bien caliente, se sella el conejo enharinado y se reserva sobre papel absorbente.
5. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana (tiras finas).
6. En la misma cazuela donde se selló el conejo, co el mismo aceite, se pone a pochar la cebolla a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
7. Una vez se ha ablandado, se añade el conejo y se rehoga.
8. Se vierte el líquido reservado resultante del marinado. Se remueve.
9. Se tapa la cazuela y se guisa aproximadamente una hora, moviéndolo de vez en cuando. Si quedara seco durante el proceso, se puede añadir un poco de caldo de pollo o agua.
10. Transcurrido dicho tiempo, si se desea una salsa fina, se retira el conejo y se reserva. Se retiran los granos de pimienta y clavo, y se pasa la cebolla y el líquido sobrante al vaso de la batidora para triturarlo. A la vez, emulsionará y mejorará la textura de la salsa.

Receta de guiso de ternera estilo gulash húngaro



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las cebollas, se lavan y se cortan en brunoise (tacos pequeños). Se reservan.
2. Se salpimenta la carne de ternera y se enharina ligeramente.
3. Se pone a derretir la manteca de cerdo en una olla y se sella la carne, se retira y se reserva en una fuente.
4. En la misma olla, con la misma manteca, se sofrié la cebolla hasta que quede tierna.
5. Mientras, se pelan los tomates y se trocean en dados.
6. Se añaden a la olla con la cebolla ya tierna, se rehogan y se vierte el caldo.
7. Se deja calentar y luego se incorpora la ternera junto a los jugos que se hayan desprendido en la fuente.
8. Se agregan el pimentón dulce y el picante más la pimienta.
9. Con fuego vivo, se lleva a ebullición, luego se baja el fuego, se tapa y se deja guisar durante una hora.
10. Entre tanto, se pelan patatas y zanahorias y se trocean.
11. Pasada la hora, se añaden a la olla y se deja guisar a fuego lento hasta que la carne quede tierna y las hortalizas cocinadas.

Receta de pollo al oporto



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las cebollas y se cortan en juliana (tiras finas). Se reservan.
2. En una cazuela con un chorro de aceite se sella el pollo, se retira y se reserva.
3. En la misma cazuela se pocha la cebolla, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
4. Cuando esté pochada, se añade el vino de oporto y se deja reducir, a fuego lento, casi a la mitad.
5. Luego se vierte el caldo y, cuando empieza a hervir, se incorporan el pollo y la pimienta y se corrige de sal.
6. Se deja guisar a fuego lento hasta que el pollo esté cocinado.
7. Luego se retira el pollo, se vierte el jugo sobrante en un vaso de batidora y se tritura para obtener la salsa.
8. Se devuelve la salsa al cazo y se lleva de nuevo al hervor. Se paaga el fuego.
9. Se corta la mantequilla (bien fría) en dados y se agrega a la salsa.
10. Se bate con varillas hasta que la manequilla se disuelva e integre. Con ello la salsa gana brillo, textura y sabor.
11. Se sirve el pollo mezclado con la salsa.

Receta de patatas al horno rellenas de carne



¿Cómo lo hacemos?

1. Se pone a precalentar el horno a 200°C.
2. Se lavan las patatas y, aún húmedas, se sazonan y se envuelven en papel de aluminio.
3. Se ponen en la bandeja del horno y se asan a 200°C. Según el tamaño de la patata, pueden tardar entre 45 minutos y una hora en estar listas. En todo caso, cuando al presionar ligeramente con una cuchara o tenedor estén blandas, estarán listas.
4. Una vez cocinadas, se desenvuelven y, con cuidado, si se desea, se pelan y se corta un trozo de la parte superior para luego vaciarlas por dentro con una cuchara. Se reservan.
5. Se pela la cebolla y se corta en brunoise (dados pequeños).
6. En una sartén con aceite, se sofrié la cebolla con un poquito de sal, a fuego lento y tapada para que sude.
7. Cuando la cebolla esté tierna, se incorpora la carne picada y se rehoga hasta dorarla.
8. Se vierte el tomate triturado, se sala y se espolvorea pimienta, se añade la cucharada de azúcar para corregir la acidez del tomate
9. Se deja cocinar el conjunto a fuego lento hasta que el tomate haya reducido. Se deja atemperar.
10. Se mezcla el orégano con el relleno y se introduce el mismo en cada una de las patatas. Por encima se pone el queso.
11. Se ponen las patatas llenas sobre la bandeja del horno y se gratinan.

Receta de carrilleras o meloso de cerdo al curri



Ingredientes

- 8 carrilladas de cerdo deshuesadas
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco o de caldo de ave
- Curri en polvo
- Pimienta
- Nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lava la cebolla y se corta en brunoise (dados pequeños).
2. En una cazuela, con un chorro de aceite, se sellan las carrilladas de cerdo, se retiran y se reservan.
3. En la misma cazuela, con el mismo aceite, se pone a pochar la cebolla, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
4. Una vez la cebolla se haya ablandado, se incorporan las carrilladas, una cucharadita de curri y la pimienta, y se rehoga.
5. Se vierte el vino y se guisa, a juego lento y tapado, durante unos 35 minutos.
6. Transcurridos los mismos, se retiran las carrilladas y se reservan.
7. Se vierte la salsa en un vaso de batidora y se Tritura.
8. Se vuelve a incorporar a la cazuela, se añade un poco de nata líquida, se remueve bien.
9. Se agregan las carrilladas de nuevo, y se deja cocinar unos 10 minutos más a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
10. Se apaga el fuego y se deja reposar antes de servir.

Receta de pizza estilo Chicago



Ingredientes

- 250 g de mozzarella de buffala
- 300 g de carne picada
- 1 berenjena
- 250 g de champiñones
- 250 g de salami
- 250 g de queso rallado (tres quesos)
- Salsa de tomate
- Orégano

Para las albóndigas caseras

- 300 g de harina de fuerza
- 200 cl de agua
- 1 sobre de levadura liofilizada (natural seca)
- 3 o 4 cucharadas de aceite
- Sal

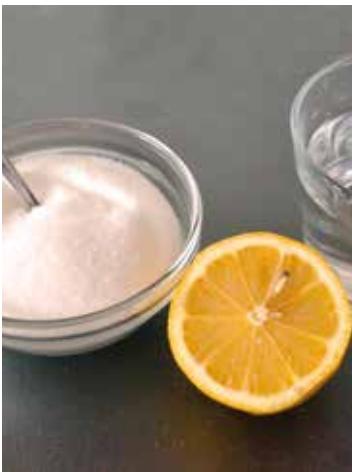
¿Cómo lo hacemos?

1. En un bol, se mezcla levadura con la harina y la sal. Se vierte el agua y el aceite y se amasa.
2. Se forma un bollo con ella y se deja reposar un mínimo de una hora, cubriendo el bol con un trapo húmedo para que la masa no se reseque.
3. Se lava bien la berenjena, se trocea en brunoise (dados pequeños), se sala y se deja reposar para que pierda el amargor.
4. En una sartén con un chorro de aceite se saltea la carne picada. Se reserva.
5. Se lava y se escurre bien la berenjena. Se dora, se incorpora de nuevo la carne y se añaden unas cucharadas de salsa de tomate. Se remueve y se deja unos minutos a fuego lento. Se apaga y se reserva.
6. Se lavan los champiñones, se laminan y se saltean. Se reservan.
7. Se pone a precalentar el horno a 200°C.
8. La pizza estilo chicago es una pizza con paredes, que se rellena. Por ello, se necesita un molde con paredes desmoldables. Se extiende la masa de la pizza sobre el molde, cubriendo base y también las paredes.
9. Se cubre la base con la mozzarella en lonchas. Sobre la misma, se coloca la carne con tomate. Esta se cubre con una capa de salami. Se hace otra capa con los champiñones, otra con el queso rallado, y se corona el relleno con una capa de salsa de tomate.
10. Se introduce la pizza en el horno a 200°C. Cuando la masa sea crujiente se saca, se desmolda extrayendo las paredes del molde y queda lista para servir.



Recetas de
invierno
POSTRES

Receta de pana cotta de canela al caramelo



Ingredientes

- Medio litro de nata líquida para montar
- 200 ml de leche
- 120 g de azúcar
- 1 rama de canela
- La piel de un limón
- 1 sobre de gelatina neutra en polvo

Para el caramelo

- 100 g de azúcar
- Una cucharada de agua
- Unas gotas de zumo de limón

¿Cómo lo hacemos?

1. Para hacer el caramelo, se pone un cazo a fuego lento y se disuelven los 100 g de azúcar con el agua y unas gotas de zumo de limón.
2. Cuando el caramelo esté dorado (no ennegrecido, pues implicaría que el azúcar se ha quemado y puede amargar), se vierte en la base de los moldes individuales para pana cotta, que pueden ser los mismos que se emplearían para flan.
3. Para la pana cotta, se pone a calentar la nata con la piel de limón, la rama de canela y el azúcar, removiendo para que esta última se diluya.
4. Cuando se haya diluido y alcance el hervor, se retira del fuego y se reserva.
5. En un vaso aparte, se calienta la leche en el microondas, se vierte la gelatina y se diluye.
6. Del cazo de la nata se retiran la piel de limón y la rama de canela, y se agrega, con los ingredientes aún en caliente, la leche con la gelatina.
7. Se remueve para que quede todo bien integrado.
8. Se vierte la mezcla en los moldes y se deja atemperar.
9. Se pasa a la nevera para que la pana cotta cuaje.

Receta de coulant de chocolate y frutas



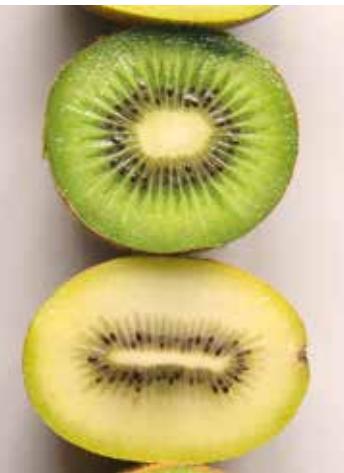
Ingredientes

- 250 g de chocolate negro para fundir (70% cacao)
- 200 g de mantequilla en punto pomada
- 150 g de azúcar
- 120 g de harina
- 6 huevos
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- Ralladura de piel de naranja
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se tamiza la harina y se reserva.
2. Se separan las claras de huevo de las yemas.
3. Las yemas se reservan, las claras se montan al punto de nieve y se reservan.
4. Se trocea el chocolate y se funde en el microondas junto con la mantequilla. Se remueve bien y se reserva para que se atempere.
5. En un bol, se batén las yemas con el azúcar.
6. Se incorporan el cacao en polvo y la ralladura de piel de más un pellizco de sal y se remueve.
7. Se agrega el chocolate derretido atemperado, removiendo para que se integre el conjunto.
8. Se añade la harina y se mezcla de nuevo hasta eliminar grumos.
9. Se incorporan las claras al punto de nieve y se vuelve a mezclar
10. Se pone a precalentar el horno a 180°C.
11. Se untan las paredes y la base de moldes individuales, se espolvorea harina, se sacuden hacia abajo para expulsar la harina no adherida.
12. Se incorpora la masa de coulant a los moldes dejando un tercio libre, ya que el coulant crecerá al hornearlo, abombándose la parte superior.
13. Se hornea unos nueve o diez minutos, aunque el tiempo es variable según el horno. El coulant ha de quedar con las paredes cocidas, pero el interior "crudo", para que el chocolate salga derretido. Si nos pasamos en la cocción, el resultado es un bizcochito o magdalena de chocolate.

Receta de hojaldre de frutas



Ingredientes

- Una lámina de hojaldre
- 1 huevo
- Fruta al gusto: manzana, kiwi, ciruela, arándanos...
- 1 sobre de gelatina neutra en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua

Para la crema pastelera

- Medio litro de leche
- 4 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1 vaina de vainilla

¿Cómo lo hacemos?

1. Para la crema pastelera, se abre la vaina de vainilla y se extraen las semillas. Se ponen en un cazo al fuego tanto vaina como semillas, y, al primer hervor, se apaga el fuego.
2. Se separan yemas de claras de huevo y, en un bol, se batirán las yemas con el azúcar. Se incorpora la maicena y se integra.
3. Se cuela la leche y se devuelve al cazo. Con el primer hervor, se baja el fuego y se agrega la pasta de huevo, maicena y azúcar.
4. Se remueve energéticamente con la varilla hasta conseguir la textura cremosa deseada.
5. Se pone a precalentar el horno a 200°.
6. Se extiende papel de horno sobre una bandeja. Sobre el mismo, se coloca el hojaldre y se doblan los bordes para que queden más elevados. Se pincha la base de la masa.
7. Se bate el huevo y se pintan los bordes del hojaldre. Se hornea hasta cocer la masa
8. Mientras, se pone en un cuenco el azúcar, la gelatina y medio vaso de agua. Se remueve.
9. Paralelamente, se pone a calentar el resto del agua y, cuando empiece a evaporarse, se incorpora al cuenco. Se remueve hasta disolver y se deja en nevera hasta que adquiera una textura similar a la de la miel.
10. Si la fruta es grande (kiwi, manzana, plátano, etc.) se lama y se reserva.
11. Con la masa cocida y atemperada, se rellena el hojaldre con la crema pastelera y la fruta por encima. Esta se pinta con la gelatina.
12. Se tapa y se deja reposar en la nevera durante un par de horas.

Receta de tarta de zanahoria



Ingredientes

- 300 g de harina
- 350 g de zanahoria
- 250 g de azúcar moreno
- 4 huevos
- 250 g de mantequilla punto pomada
- 2 cucharadas de semillas de lino (más seis de agua)
- 2 cucharadas de semillas o pipas de calabaza peladas (sin tostar y sin sal)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de levadura química
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 3 g de sal

Para el frosting

- 300 g de mascarpone
- 200 ml de nata para montar
- 50 g de mantequilla
- 250 g azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

¿Cómo lo hacemos?

1. Se Trituran las semillas de lino con el agua y se reservan.
2. Se lavan las zanahorias, se pelan y se rellan. Se reservan.
3. En un bol, se tamiza la harina. Se agregan la levadura, el bicarbonato, la sal y el jengibre en polvo y se mezcla.
4. Se pone a precalentar el horno a 180°C.
5. Aparte, se cascan los huevos en un bol y se baten con el azúcar y la esencia de vainilla.
6. Se agrega la harina y el resto de ingredientes en polvo al bol de los huevos batidos. Se mezcla hasta que se integre el conjunto.
7. Se derrite la mantequilla en el microondas.
8. Se incorpora al bol la mantequilla junto a las zanahorias y las semillas de calabaza. Se mezcla todo bien.
9. Se engrasa un molde circular.
10. Se vierte la masa y se hornea a 180°C hasta que el bizcocho quede cocido. Lo sabrás cuando al pinchar con un tenedor, este salga limpio.
11. Se deja reposar fuera del horno unos diez minutos y se desmolda.
12. Mientras se cuece el bizcocho, se prepara el frosting. Para ello, se mezclan mantquilla y mascarpone y la esencia de vainilla
13. Se incorpora el azúcar y se inegra.
14. Se monta la nata, se agrega y se mezcla con movimientos envolventes.
15. Se abre el bizcocho desmoldado por la mitad. Se rellena con parte del frosting. Se tapa.
16. Se cubre la tarta con el resto del frosting.

Receta de brownie de chocolate y nueces



Ingredientes

- 250 g de mantequilla en punto pomada
- 200 g de azúcar
- 120 g de harina
- 4 huevos
- 140 g de chocolate de cobertura
- 100 g de nueces

¿Cómo lo hacemos?

1. Se precalienta el horno a 170°C.
2. Se tamiza la harina, pasándola por un colador que se sacude ligeramente para que caiga sobre un bol. Así se evita que la harina se aglutine. Tamizar la harina dieminuye el riesgo de grumos en la masa posterior.
3. En un bol a parte, se batén los huevos.
4. Se añade el azúcar al bol de los huevos y se vuelve a batir, integrándola.
5. Paralelamente, se derrite el chocolate al baño maría.
6. Una vez derretido, se mezcla el chocolate con la mantequilla.
7. Se incorporan los huevos con azúcar y se mezclan bien con el chocolate hasta que el conjunto quede integrado.
8. Por último, se añade la harina tamizada y se sigue mezclando hasta obtener una masa de consistencia casi líquida, similar a la del bizcocho de yogur, fina y sin grumos.
9. Se incorporan las nueces (u otros frutos secos al gusto).
10. Se engrasa un molde rectangular alargado (tipo plum cake).
11. Se vierte la masa en el molde.
12. Se introduce en el horno, manteniéndolo a 170°C, y se cuece. Sabremos que está listo cuando al pinchar con un cuchillo, este salga limpio.
13. El brownie se suele servir tibio o caliente, con una bola de helado de vainilla.

Receta de bizcocho de plátano o banana bread



¿Cómo lo hacemos?

1. Con un colador sobre un bol, se tamiza la harina para que no se aglutine y permita que el bizcocho salga más esponjoso.
2. Se agrega la levadura química y la sal, se mezcla y se reserva.
3. Se pelan las bananas o plátanos y se trocean en un bol a parte.
4. Se vierte la leche y, con un tenedor, se aplasta la fruta, de forma que quede un puré pero no demasiado fino, sino dejando que se noten algunos trozos de banana o plátano. Se reserva.
5. Se cascan los huevos en otro cuenco y se batén con el azúcar y la esencia de vainilla.
6. Se agregan los plátanos o bananas con la leche y la mantequilla y se remueve.
7. Se incorpora la harina con la levadura y se mezcla todo bien hasta que la masa, de consistencia líquida, quede integrada.
8. Se pone a precalentar el horno a 180°C durante un mínimo de diez minutos.
9. Se engrasa un molde alargado, tipo plume cake.
10. Se vierte la masa en el molde y se hornea a 180°C hasta que quede cocido. Se sabrá que está listo cuando, al pincharlo con un tenedor, este salga limpio.

Receta de crumble de manzana



Ingredientes

- 5 manzanas golden
- 200 g de harina
- 50 g de muesli natural
- 100 g de mantequilla
- 75g de azúcar
(preferiblemente moreno)
- Clavos de olor enteros

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las manzanas, se extrae el corazón y se trocean en dados
2. Las manzanas se introducen en una olla y junto con los clavos de olor.
3. Se tapa la olla y se cuecen la fruta a fuego suave hasta que suelte jugo y los trozos grandes empiecen a ablandarse mientras que los que hayan quedado más pequeños se deshacen un poco.
4. Se apaga el fuego y se dejan atemperar las manzanas manteniéndolas tapadas para que se concentren los aromas.
5. Mientras, en un bol se mezcla la harina con el azúcar.
6. Se añade la mantequilla y se trabaja todo con las manos hasta que quede una textura como de galleta desmigajada o de migas (crumble).
7. Una vez conseguida la misma, se añade el muesli y se mezcla.
8. Se pone a precalentar el horno a 180°C
9. Se extiende la manzana atemperada en una fuente para horno de modo que cubra bien la base. A la vez, se van retirando los clavos.
10. Se cubre la capa de manzana con el crumble
11. Se hornea entre 30 y 40 minutos. El horneado cocerá la harina y acabará de cocer la manzana, de modo que los jugos de la misma subirán.
12. El crumble de manzana estará listo cuando la cobertura quede dorada y, en los bordes, se haya separado un poco de la fuente, ya que se ha compactado.



Cocineando RECETAS de INVIERNO

El verde se apodera de las huertas y aparecen acelgas, espinacas, coles, coliflores, etc. Potajes, sopas y guisos dan protagonismo a la cuchara, y buscamos sabor, calor y confort.

En invierno, nos recogemos mientras la naturaleza parece aletargarse, pero sigue viva y alimentando nuestra mesa. ¿Cómo? Saboréalo en Cocineando Recetas de Invierno, con una selección de entrantes, platos principales y postres para degustar todo lo que nos ofrece esta estación.

Edita: **URANDA**