RECETAS de VERANO

La Cocina de Aficionado

ÍNDICE

APERITIVOS 4

ENTRANTES 11

GAZPACHOS 19

ENSALADAS 26

CARNE 34

PESCADO 42

POSTRES 51

- APERITIVOS -

Tosta de anchoa y cereza

Ingredientes:

- Anchoas
- Cerezas o picotas del Valle del Jerte
- Brotes de ensalada
- Pan tostado

Elaboración:

Sacar las anchoas de la lata, ponerlas en un tarro de cristal y cubrir con aceite. Podéis utilizar el aceite de oliva que viene en la lata, aunque yo prefiero tirarla porque no suele ser de mucha calidad y añadir otro aceite de oliva virgen extra no muy fuerte para que no se coma el sabor de la anchoa ni de la cereza. Por ejemplo uno de la variedad arbequina o manzanilla cacereña.

Deshuesar las cerezas, partirlas en 3 o 4 trozos y mezclarlas con las anchoas. Es importante que queden cubiertas de aceite para que no se oxiden.

Meter las anchoas con las cerezas en la parte menos fría del frigorífico hasta el día siguiente.

Montaje del aperitivo:

Sacar minutos antes del frigorífico las anchoas para que si se ha coagulado en aceite se licue de nuevo.

Poner encima del pan unos brotes de ensalada (en mi caso he puesto rúcula y brotes de espinacas), encima una anchoa y terminal con unos trozos de cereza.

Boffard helado

Ingredientes:

Para el helado:
- 150 gr.de nata líquida
- 300 gr. de leche
- 300 gr. de queso Boffard

Para las galletas:
- Clara de huevo.
- Queso Boffard Reserva.

Elaboración:

Quitamos la corteza al queso y lo rallamos fino. Reservamos. Echamos la nata y la leche en un cazo, lo ponemos al fuego y llevamos a ebullición. En el momento que empiece a hervir, incorporamos el queso y mezclamos bien unos segundos, retiramos del fuego y seguimos moviendo hasta que el queso haya fundido por completo. Tapamos con un film y dejamos reposar 30 minutos.

A continuación lo colamos, lo metemos en el frigorífico y lo dejamos allí 24 horas. Al día siguiente, sacamos del frigo y con unas varillas o una batidora la emulsionamos bien para que quede lo más aérea posible. Lo ponemos en el molde y metemos al congelador.

Para las galletas, mezclamos bien el queso rallado con la clara, la mezcla la estiramos con el rodillo y la dejamos finita. Cortamos cuadrados del tamaño que queramos presentar los helados y los metemos en el horno sobre un silpat o un papel vegetal. Horneamos unos minutos hasta que esté dorado. Sacamos del horno y dejamos enfriar.

Para presentar el helado, sacamos el helado del congelador unos minutos antes.

Brandada de bacalao

Ingredientes:

- 250 de bacalao salado
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml. de leche
- 2 dientes de ajo

Elaboración:

Desalar el bacalao un mínimo de 24 horas en el frigorífico, cambiando el agua como mínimo tres veces, todo dependerá del grosor del bacalao. A mí me gusta que no quede demasiado soso.

Pelar los ajos y laminarlos en láminas gruesas. Poner una sartén con el aceite, echar los ajos y confitarlos a baja temperatura unos 20 minutos. No se deben freír, sino infusionar para que se aromatice el aceite del sabor del ajo. Cuando esté listo, apagar y dejar enfriar. En un cazo poner la leche y cocer el bacalao desmigado hasta que se trocee bien.

Echar en la batidora el bacalao con la leche junto con los ajos que hemos infusionado en el aceite y triturar. Una vez triturado, dejar la batidora funcionado a velocidad media e ir añadiendo el aceite a hilo para que emulsione.

Ya tendremos lista la brandada para poner sobre unos trozos de pan tostado, rellenar unos pimientos, calabacines, o cualquier otro uso que le queráis dar.

Cubiletes de sandía rellenos

Ingredientes:

- Sandía sin pepitas
- Cebolleta
- Pimiento verde
- Mango
- Aceite de Oliva V. E.
- Vinagre balsámico
- Berberechos
- Sal

Elaboración:

Poner los berberechos una hora en agua salada para que suelten la arena. A continuación poner una cazuela al fuego con medio centímetro de agua. Cuando comience a hervir echar los berberechos, tapar unos segundos, levantar la tapadera y sacar todos los berberechos que se hayan abierto. Es importantes sacarlos conforme se vayan abriendo.

Reservarlos y dejar que se enfríen manteniéndolos sumergidos en el agua que han soltado al abrirlos.

Cortar la sandía en dados de 4 x 4 centímetros aproximadamente y con un saca bolas vaciarlos de sandía con cuidado que no se rompan. Reservar.

Pelar y cortar en mango en cuadraditos pequeños. Hacer lo mismo con la cebolla y el pimiento.

Juntar los berberechos escurridos con el mango y las verduras, aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre balsámico blanco y un poco de sal. Mezclar bien para que se integren todos los sabores y rellenar los cubiletes.

Langostino en tempura

Ingredientes:

- Langostinos
- Sal
- 150 ml agua fría
- 150 gr harina
- 3-4 gr levadura
- 1 pizca de azúcar
- Mayonesa
- Zumo de mandarina

Elaboración:

Hacer la tempura un mínimo de 5 horas antes de su uso. Para ello, disolver la levadura en agua muy fría, añadir la harina, la sal y el azúcar y trabajar con unas varillas hasta que nos quede una masa fina y sin grumos. Tapar y dejar reposar en el frigorífico.

Para la mayonesa cítrica, mezclar la mayonesa con el zumo de mandarina colado. Reservar. Pelar los langostinos, quitando todo el cuerpo menos la cola.

Quitar el hilo intestinal si fuese necesario.

Introducir un palo de brocheta por el langostino desde la parte de la cola. Salar. Pasar por la tempura y freír en abundante aceite de oliva caliente a 170-180º, dejarlos sobre papel de cocina para que absorban el aceite.

Poner en vasitos estrechos de chupito un poco de mayonesa cítrica y sobre ella una brocheta con el langostino en tempura.

Mejillones en salsa

Ingredientes:

- 1 kg mejillones
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 chorrito de Jerez
- 1/2 cucharadita de pimentón de la Vera
- Brotes de ensalada

Elaboración:

Limpiar bien los mejillones por fuera y abrir al vapor con un poco de vino. Separar los cuerpos y desechar las conchas. Colar el caldo de cocción y reservarlo.

Pelar y cortar la cebolla en juliana fina. Rehogarla con un poco de aceite a fuego suave durante unos 10 minutos.

Incorporar el tomate rallado y un poco de pimiento asado cortado en cuadraditos muy pequeños. Seguir cocinando hasta que el tomate esté frito.

A continuación echar un chorrito de Jerez y dejar al fuego hasta que prácticamente se haya evaporado. Espolvorear el pimentón y mezclar bien. Regar con un poco de caldo de los mejillones e incorporar el resto de pimiento cortado en tiras. Dejar hervir a fuego suave durante unos minutos.

Añadir los mejillones y dejar a fuego muy suave, prácticamente sin hervir, durante un par de minutos.

Se pueden servir templados e incluso fríos. Acompañar con unos brotes de ensalada.

- ENTRANTES -

Espárragos con mayonesa cítrica

Ingredientes:

- 20 espárragos blancos
- 1 naranja
- 1 lima
- 300 gr aceite girasol
- 2 yemas huevo
- Sal

Elaboración:

Quitar la parte dura del pie de los espárragos y pelar el tallo con un pelapatatas.

Envasarlos en una bolsa al vacío y cocerlos en agua a 85º durante 45 minutos.

Cuando termine el tiempo sacar la bolsa y enfriarla en agua con hielo para parar la cocción.

Obtener el zumo de la lima y la naranja, colar y ponerlo en un cazo a fuego muy suave para reducirlo. Nos tiene que quedar una cuarta parte aproximadamente.

Dejar enfriar.

Hacer una mayonesa con el aceite y el huevo. Una vez montada, incorporar 3/4 partes de la reducción de los cítricos.

Mezclar con varilla y poner al punto de sal.

Para servir, poner cinco espárragos en cada plato, cubrirlos con la mayonesa cítrica y flambearlos con un soplete. Terminar con unos trocitos de naranja y unos puntos de reducción de cítricos.

En verano, es preferible utilizar mayonesa industrial o hacerla con huevo pasterizado.

Ensaladilla con gambas

Ingredientes:

- 500 gr de patatas
- 50 gr de guisantes
- 350 gr de gambas
- 1/2 zanahoria
- 3 huevos
- 250 gr de mayonesa
- Aceite de Oliva V. E.

Elaboración:

Pelar las gambas y elaborar un caldo. Este caldo lo podemos utilizar para tomarlo así o hacer un arroz. Yo lo he servido a modo de chupito como acompañamiento a un aperitivo de ensaladilla.

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en cuadraditos pequeños. Cocer en agua ligeramente salada. Una vez que cocidas dejar escurrir y enfriar lo más rápido posible para parar la cocción . Si los guisantes son congelados, poner un poco de agua al fuego y cuando comience a hervir echar los guisantes y cocer unos 10 minutos. Escurrir y enfriar.

Poner una cazuela al fuego con abundante agua salada y cuando comience a hervir, cocer los huevos durante 10-12 minutos. Cuando termine, refrescar en agua fría. Pelar la zanahoria y cortarla en cuadraditos del mismo tamaño que la patata.

Reservar para adornar algunas gambas enteras y la yema y parte de la clara de uno de los huevos cocidos. Mezclar las gamas troceadas, los huevos picados, guisantes, patatas y zanahoria cruda, con la mayonesa. Si la presentamos como primer plato, la podéis poner sobre unas hojas de ensalada.

En el caso de hacerlo como aperitivo, acompañarla con un chupito tibio del caldo de las gambas

Provolone a la plancha

Ingredientes:

- 2 rodajas de provolone
- 4 tomates
- Sal
- 6 aceitunas negras
- Orégano seco
- 20 hojas de albahaca
- 20 ml aceite V. E.

Elaboración:

Ponemos un cazo con agua al fuego, cuando rompa a hervir echar las hojas de albahaca y escaldarlas durante 1 minuto. Con una espumadera o un colador sacar del agua hirviendo y echar en otro recipiente que tendremos con agua con hielo.

Poner en el vaso de la batidora el aceite y las hojas de albahaca. Triturar durante unos segundos y colar con un colador de malla fina. Reservar el aceite. Secar las aceitunas con papel de cocina.

Lavar bien los tomates bajo un chorro de agua fría y cortar en finas rodajas. Sacar el queso del frigorífico justo en el momento que lo vayamos a pasar por la plancha para que esté lo más duro posible.

Untar la plancha con un poco de aceite, ponerla a calentar y cuando esté muy caliente echar el queso, dejarlo unos segundos y darle la vuelta para hacer por el otro lado.

Montaje del plato:

Poner en el centro del plato el queso provolone y las rodajas de tomate. Espolvorear con orégano y sal. Regar con el aceite de albahaca y rallar las aceitunas negras por encima.

Tartar de salmón y manzana

Ingredientes:

- 300 gr salmón
- 1/2 manzana
- 1/2 limón
- Mostaza de Dijon
- 2 cucharadas A.O.V.E.
- Salsa de soja
- Alcaparras
- Cebollino y sal

Elaboración:

Limpiamos el salmón de piel y espinas. Lavarlo bajo un chorro de agua fría, secarlo con papel de cocina y congelarlo un mínimo de 24 horas.

Para hacer el tartar, sacarlo del congelador y meterlo al frigorífico. Cuando todavía esté algo congelado, cortarlo en dados muy pequeños y reservarlo de nuevo en el frigorífico.

Lavar la manzana, partirla por la mitad y quitarle el corazón. Cortar unas láminas finas para decorar y el resto en daditos del mismo tamaño que el salmón. Exprimir el limón y rociar ambos para que no se oxide.

Mezclar el salmón con la manzana, la mostaza, la salsa de soja, el aceite y las alcaparras.

Remover con una cuchara hasta que estén todos los ingredientes bien mezclados. Para montar el plato, colocar un aro en el centro del plato y rellenarlo con el tartar de salmón. Presionar suavemente con una cuchara para compactarlo y que al quitar el aro no se desmorone.

Adornar con las láminas finas de manzana, con un poco de cebollino muy picadito por encima y con un cordón de aceite de oliva virgen alrededor del tartar. Servir muy frío.

Terrina de merluza y mejillones

Ingredientes:

- 1 kg de mejillones
- 400 gr de merluza
- 1 puerro
- 150 ml leche
- 50ml caldo mejillones
- 25 gr harina
- 50 ml vino blanco
- 3 huevos
- Pimienta recién molida
- Aceite de oliva V. E.
- Sal, mantequilla y perejil

Elaboración:

Limpiar y cocer al vapor los mejillones con vino blanco. Trocear el pescado con el cuchillo en trozos grandes, salpimentarlo.

Poner un poco de aceite en una sartén y sofreírlo durante un par de minutos. Sacarlo de la sartén.

Pelar el puerro. Cortarlo en rodajas finas. En la misma sartén donde hemos hecho el pescado, echar un poquito más de aceite y rehogarlo a fuego suave hasta que esté tierno.

Añadir la harina y rehogarla junto al puerro durante un minuto con cuidado. Incorporar la leche y el caldo de los mejillones y cocer durante unos 10 minutos removiendo hasta que la bechamel esté lista.

Verter en un recipiente e incorporar el pescado desmenuzado y los mejillones picados (excepto algunos que reservaremos para la decoración del plato).

Añadir también las yemas del huevo batidas. Batir las claras hasta que queden bien firmes (casi a punto de nieve) y unirlas a la mezcla anterior con movimientos envolventes. (Continúa)

Terrina de merluza y mejillones

Echar la mezcla en un molde, que previamente habremos engrasado con un poco de mantequilla derretida.

Precalentar el horno a 180º y cocer al baño maría durante 40 minutos aproximadamente.

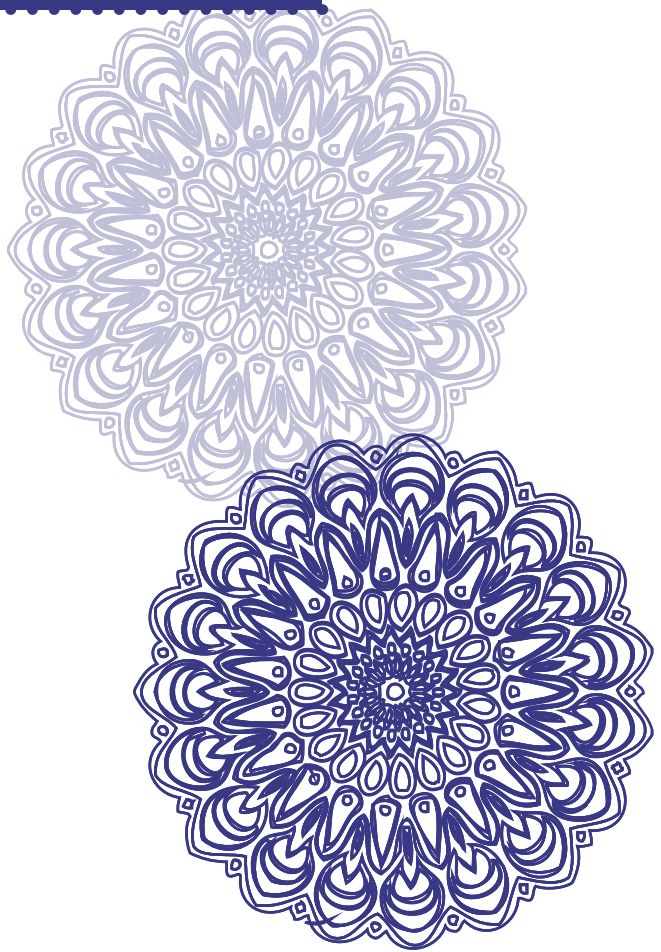
Antes de sacarlo del horno comprobar con una aguja que la terrina esté cuajada.

Para la salsa rosa, mezclar bien dos cucharadas de mayonesa con una cucharadita de kétchup, un poco de zumo de naranja y de brandy.

Para la salsa de curry, mezclar bien dos cucharadas de mayonesa con media de curry y un poco de zumo de naranja.

Para hacer el aceite de perejil, poner una cazuela con agua y cuando comience a hervir introducir el perejil y dejar unos segundos. A continuación pasar el perejil a un recipiente con agua con hielo. Sacar y secar el perejil. Triturarlo en la batidora con el aceite. Colary reservar el aceite.

Servir el pastel acompañado de las dos salsas y aceite de perejil.



Tomates rellenos

Ingredientes:

- 4 tomates
- 2 latas atún
- Sal
- Mayonesa
- 500 gr langostinos
- 1 lata de maíz
- Aceite de oliva V. E.

Elaboración:

Pelar los tomates, cortar la parte de arriba y vaciarlos con cuidado para no romperlos.

Pelar los langostinos y trocearlos. Mezclar los langostinos con el atún, la mayonesa y el maíz.

Rellenar con la mezcla anterior los tomates, taparlo y ponerlo boca abajo con cuidado para que no se abran y se vierta el relleno.

Regar con un chorro de un buen aceite de oliva virgen extra y espolvorear un poquito de sal.

- GAZPACHOS -

Gazpacho de cerezas a la hierbabuena

Ingredientes:

- 600 gr de tomates
- 30 gr pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 15 gr de cebolleta
- 70 gr de pan duro
- 250 gr de cerezas
- 50 gr A.O.V.E.
- Sal, agua y hierbabuena
- 10 gr vinagre de Jerez

Elaboración:

Pelar el ajo y lavar bien el resto de verduras y las cerezas.

Poner en la batidora todas las verduras junto al pan, el vinagre y la sal. Triturar durante 30 segundos a velocidad media. A continuación tritura un minuto a máxima velocidad.

Deshuesar las cerezas e ir añadiéndolas al gazpacho nada más quitar el hueso para que no se oxiden.

Añadir el agua y las hojas de hierbabuena y triturar 2 minutos más a máxima velocidad.

Incorporar el aceite y mezclar unos segundos.

Colar a través de un chino y guardar en el frigorífico hasta el momento de servirlo.

Servirlo frío acompañado de unas hojas de hierbabuena por encima y unas gotas de aceite.

También podemos poner unos trocitos pequeños de cereza.

Gazpacho de frutas con melocotón

Ingredientes:

- 250 gr de fresas
- 250 gr melocotón
- 300 gr de tomates
- 50 gr pimiento rojo
- Agua
- 40 gr de cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 30 gr miga de pan
- 100 ml de A.O.V.E.
- 50 gr vinagre manzana
- Sal

Elaboración:

Lavar las fresas, los tomates y el pimiento. Quitar el pedúnculo a las fresas y a los tomates y las semillas y nervaduras al pimiento. Pelar el melocotón, la cebolla y el diente de ajo. Reservar dos fresas, un trocito de melocotón y semillas de tomate para la decoración. Poner las frutas y hortalizas dentro del Cuisine Companion o la batidora. Añadir un poco de agua y la sal. Triturar durante 4-5 minutos a máxima velocidad hasta que quede una crema fina.

Echar el agua necesaria hasta que quede con la textura deseada. Incorporar el vinagre y el aceite.

Tamizar por el chino y guardarlo en el frigorífico hasta el día siguiente para que los sabores de las frutas y hortalizas se fusionen y el gazpacho tenga un sabor más intenso.

Montaje del plato:

Poner en un plato hondo unas semillas de tomates y unos trocitos de fresa y melocotón e incorporar el gazpacho bien frío.

Ajoblanco de almendras y coco

Ingredientes:

- 100 gr coco fresco
- 200 gr almendras
- 1 diente de ajo
- 100 gr pan duro
- 1/2 pera o 1 ciruela
- 1 l de agua
- 70 gr de A.O.V.E.
- 30 gr vinagre manzana
- Sal

Elaboración:

Poner la miga a remojar en agua.

Poner en el vaso del Thermomix o una batidora potente el coco pelado, las almendras y la sal. Triturar durante 30 segundos a mitad de velocidad (en Thermomix, velocidad 5).

Escurrir el agua del pan y añadirla al vaso, triturar otros 30 segundos a velocidad 5. Abrir y bajar con una espátula los restos pegado a las paredes y programar 15 segundos a velocidad 5.

Añadir el agua y el vinagre y triturar 1 minuto y 30 segundos velocidad progresiva 5-10 (en batidora normal de media a máxima velocidad).

Programar velocidad 5 e ir echando a hilo el aceite. Colar por el chino y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Pelar la pera y cortar en trocitos pequeños. Servirla como guarnición y terminar con unas gotas de aceite.

Gazpacho de frambuesas

Ingredientes:

- 1 kg tomates
- 1/2 kg frambuesas
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pepino pelado
- 3 cucharadas de azúcar
- 60 gr de pan duro
- 25 gr vinagre frambuesa
- 80 gr de A.O.V.E.
- 400 ml de agua fría
- 1 cucharadita de sal

Elaboración:

Pelamos el pepino y ponemos junto con el resto de verduras, el agua, la sal y el vinagre en el vaso de la batidora o en el Thermomix y programamos 30 segundos, velocidad 5.

Cuando termine volvemos a programar 3 minutos, velocidad 10.

Probar y si está muy ácido podéis añadir un poco de azúcar para contrarrestar

A continuación añadimos el aceite y mezclamos 2 segundos a velocidad 7.

Este gazpacho si es recomendable pasarlo por el colador chino porque las frambuesas harán que quede con muchas semillas.

Gazpacho de fresas

Ingredientes:

- 40 gr de tomate
- 500 gr de fresas
- 1 diente de ajo
- 50 gr pimiento
- 70 gr de pepino
- 40 gr cebolleta
- 20 gr vinagre frambuesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 50 gr pan duro
- 400 gr agua fría
- 50 gr A.O.V.E.

Elaboración:

Limpiamos bien todas las verduras y a las fresas y los tomates les quitamos el pedúnculo.

El pepino lo pelamos. Una vez que tenemos todas las verduras listas las echamos en el vaso del Thermomix junto con el vinagre, el agua y la sal.

Programamos 30 segundos, velocidad 5. Cuando termine volvemos a programar 3 minutos, velocidad 10.

A continuación añadimos el aceite y mezclamos durante 2 segundos a velocidad 7.

Lo probaremos para ver si lo tenemos que rectificar de sal o añadirle más agua en el caso que nos guste más líquido.

Si queremos tomarlo en el momento, cuando trituremos las verduras podemos sustituir parte del agua por cubitos de hielo.

Adornar por encima con unos trocitos de fresas liofilizadas o fresas frescas y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

Salmorejo

Ingredientes:

- 1 kg de tomates
- 150 gr A.O.V.E.
- 1 o 2 dientes ajo
- 1 cucharadita sal
- 150 gr pan duro
- 30 gr vinagre
- 2 huevos cocidos
- 100 gr jamón ibérico

Elaboración:

Trocear antes en el vaso los huevos cocidos y el jamón. Para los huevos 2 segundos a velocidad 4 es suficiente. Para el jamón le damos unos golpes de turbo, dependerá de cómo esté de duro. Reservamos los huevos picados y el jamón. Para el salmorejo, ponemos los dientes de ajo pelados y sin el germen interior, el tomate y la sal en el vaso. Trituramos 30 segundos. A continuación añadimos el pan y el vinagre y trituramos otros 30 segundos. Trituramos 2-3 minutos más dependiendo de lo dura que sea la piel de los tomates. Seleccionamos velocidad 5 sin y vamos echando a hilo el aceite sobre la tapa sin quitar el cubilete para que vaya cayendo poco a poco. Cuando hayamos terminado de incorporar todo el aceite, lo echamos en una fuente y lo metemos en el frigorífico, ya que realmente como está bueno es bien frío.

Unos minutos antes de servirlo adornamos con el huevo picado y el jamón.

- ENSALADAS -

Ensalada de salmón y aguacate

Ingredientes:

- 1 bolsa ensalada
- Salmón muy fresco
- 1 aguacate
- 1 naranja
- A.O.V.E.
- 1 cucharada mostaza
- Huevas trucha y lumpo
- Sal

Elaboración:

Quitar la piel y las espinas que pueda tener el salmón. Lavar bajo un chorro de agua fría y secar con papel de cocina. Con un cuchillo bien afilado cortarlo en cuadraditos pequeños.

Añadir un poco de sal y la mostaza y mezclar bien. Tapar con film y reservar unos minutos en el frigorífico.

Pelar el aguacate, quitar el hueso y cortarlo en cuadraditos del mismo tamaño que el salmón. Echar el zumo de naranja y dejar macerar unos minutos.

Poner la ensalada en un plato, un vaso o donde la vayamos a servirla. Poner por encima el salmón y el aguacate escurrido del zumo de naranja. Terminar con huevas de lumpo y huevas de trucha. Terminar aliñando con una vinagreta que haremos con aceite y el zumo de naranja donde hemos macerado el aguacate a razón de tres cucharadas de aceite por una de zumo de naranja.

Finalmente rallar un poco de piel de naranja por encima.

Ensalada de langostino, mango y aguacate

Ingredientes:

- 1 bolsa ensalada
- Salmón muy fresco
- 1 aguacate
- 1 naranja
- A.O.V.E.
- 1 cucharada mostaza
- Huevas trucha y lumpo
- Sal

Elaboración:

Poner en una cazuela abundante agua salada. Cuando comience a hervir echar los langostinos y la hoja de laurel. Cuando el agua comience a hervir de nuevo sacar los langostinos y pasarlos a un recipiente de agua con hielo para parar la cocción.

Pelar completamente los langostinos y partirlos a la mitad, menos cuatro de ellos que los dejaremos enteros y con la parte de la cola sin pelar.

Pelar el mango y el aguacate. Cortarlos en cuadraditos de 1 cm aproximadamente.

Hacer la vinagreta y aliñar con ella los brotes de ensalada por un lado y el aguacate y el mango por otro.

En un aro de emplatar poner la ensalada, prensar bien para que no se deshaga cuando quitemos el aro. Encima poner la vinagreta de mango y aguacate y terminar con los langostinos.

Ensalada de frutos rojos y foie

Ingredientes:

- 1 bolsa ensalada
- Frambuesas
- 1 granada
- Uvas rojas
- Foie mi cuit
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva V.E.
- Sal

Elaboración:

Meter el foie en el sitio más frío del frigo o en el congelador unos minutos para que esté muy duro y se corte bien.

Pelar la granada y sacar los granos. Lavar las frambuesas y las uvas.

Partir las uvas al medio y quitar las semillas con una puntilla.

Hacer una vinagreta con 3 cucharadas de aceite por una de vinagre y un poquito de sal.

Poner en el centro del plato la ensalada. Con un cuchillo muy afilado o un pelapatatas sacar lascas de foie y esparcir por encima junto con los frutos rojos. Terminar aliñando la ensalada con la vinagreta.

Ensalada de queso crujiente

Ingredientes:

- 1 bolsa ensalada
- Aceite de oliva V.E.
- Vinagre de Jerez
- 150 gr de queso fresco
- 50 gr queso emmental
- Sal

Elaboración:

Para el crujiente de queso, lo rallamos y los extendemos sobre un silpat o sobre papel de horno. Lo horneamos durante 8-10 minutos a 180º o cuando veamos que se ha fundido y empieza a cambiar de color.

Lo dejamos enfriar y ya lo podremos romper en trozos más pequeños.

Poner en el centro del plato un buen puñado de ensalada variada y repartir por encima los dos tipos de quesos.

Terminar aliñando la ensalada con un buen aceite, un buen vinagre y un poquito de sal.

Ensalada de pimientos con ventresca de atún

Ingredientes:

- Aceitunas negras
- Brotes tiernos
- Cebolleta
- A.O.V.E.
- 2 dientes de ajo
- Vinagre de Jerez
- Sal en escamas
- 4 pimientos rojos
- 1 ventresca de atún
- 1 ramita de perejil

Elaboración:

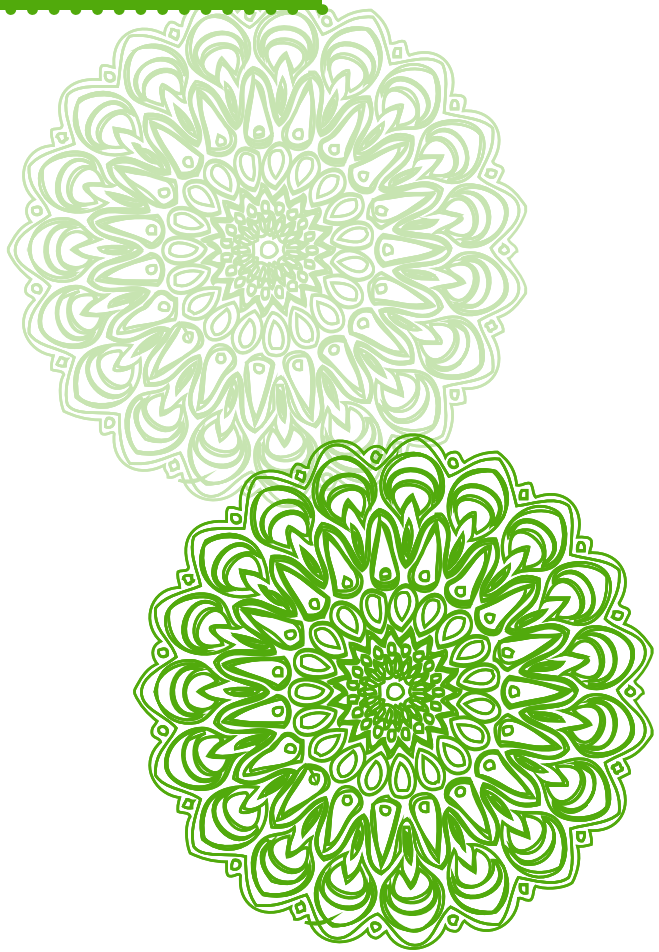
Pimientos asados: Precalentar el horno a 200º.Lavar los pimientos, secarlos con papel de cocina y ponerlos en una fuente refractaria. Echar un chorrito de aceite por encima y con un pincel, pincelar los pimientos con el aceite por toda su superficie. Meter al horno, bajar la temperatura a 180º y hornear durante 50 minutos aproximadamente.

Cuando lleven 25 minutos dar la vuelta a los pimientos. Cuando termine el tiempo, retirarlos del horno, tapar la fuente con un paño y dejarlos templar. Cuando la temperatura lo permita, pelarlos y quitarle las semillas.

Guardar los pimientos limpios en un tupper junto al líquido que han soltado los pimientos después de colado. Reservar en el frigorífico.

(Continúa)

Ensalada de pimientos con ventresca de atún



Ventresca de atún: Lavar la ventresca bajo un chorro de agua fría, escurrir y secar con papel de cocina. Hacer lo mismo con el perejil. En el mortero, majar los dientes de ajo junto al perejil y un poco de sal. Una vez majado, echar un buen chorro de aceite y con la mezcla resultante, embadurnar bien la ventresca por todos sus lados. Guardar en el frigorífico en un recipiente cerrado hasta el díasiguiente. Encender el carbón de la barbacoa y cuando estén las ascuas en su punto, poner la ventresca sobre la parrilla con la piel hacia arriba. No hacer mucho por este lado para que no quede seca. Dar la vuelta y seguir asando hasta que veamos que está a nuestro gusto. Por la parte de la piel, tiene que estar más tiempo, ya que la piel dura del atún hará que tarde más en hacerse. Cuando esté fría o templada, sacar lascas de la ventresca.

Montaje de la ensalada: Poner el pimiento asado en el plato, situar encima lascas de ventresca, cebolla, aceitunas y brotes tiernos variados. Salar con sal en escamas y terminar con un chorrito de un buen AOVE y unas gotas de vinagre de Jerez.

Ensalada con fruta de verano y tropical

Ingredientes:

- Lechuga hoja roble
- Melón
- Sandía
- Mango
- Papaya
- Aceite de Oliva V.E.
- Vinagre de frambuesa
- Sal

Elaboración:

Lavar bien la lechuga y escurrirla. Trocearla y ponerla en una fuente. Con una cucharilla vaciadora, sacar bolas de melón y sandía.

Pelar el mango y la papaya y con un pelapatatas sacar tiras de estas dos frutas. Echar en un bote 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de frambuesa y media cucharadita de sal.

Cerrar y agitar bien hasta que la vinagreta quede emulsionada.

Esparcir por encima de la lechuga las diferentes frutas y terminar con el aliño de la vinagreta de frambuesa.

- CARNE -

Presa en escabeche

Ingredientes:

- Pieza presa ibérica
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra
- 450 gr A.O.V.E.
- 1/2 cebolla morada
- 150 gr vinagre manzana
- Pimienta en grano
- Sal

Elaboración:

Dejar que la presa se atempere un par de horas antes de hacerla. Untar una plancha con aceite y marcar a fuego fuerte la presa por todos sus lados. Bajar el fuego y dejar unos minutos más. No tiene que quedar muy hecha en el interior.

Pelar los ajos y la cebolla. Cortar la cebolla en juliana gruesa y los ajos dejarlos enteros pero aplastados con el cuchillo.

Poner un buen chorro de aceite en una cazuela, echar el vinagre, los ajos, la cebolla y los granos de pimienta. Mantener a fuego muy bajo para que se confite sin que se fría. Cuando el aceite alcance 70-80º, introducir la presa y apagar el fuego.

Cuando el aceite esté frío, meter en el frigorífico y dejar reposar hasta el día siguiente.

A la hora de servirla, cortar en lonchas más o menos finas y servir con un poco de sal Maldon, pimienta recién molida y un poco del escabeche emulsionado por encima.

Carrilleras de cerdo con piña

Ingredientes:

- Pieza presa ibérica
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra
- 450 gr A.O.V.E.
- 1/2 cebolla morada
- 150 gr vinagre manzana
- Pimienta en grano
- Sal

Elaboración:

Pelar el puerro. Lavarlo bien para quitar posibles restos de tierra. Pelar la cebolla, los ajos y la zanahoria y picarlas junto con los puerros.

Quitar la grasilla y telilla que puedan tener las carrilleras. Lavarlas, secarlas y salpimentar. Poner en la olla un chorrito de aceite y dorar las carrilleras por los dos lados. En el mismo aceite que hemos dorado las carrilleras, pochar las verduras hasta que comiencen a tomar color. Añadir las carrilleras y los dos tipos de vino, dejar a fuego fuerte unos minutos. Añadir el agua y cerrar la olla a presión. Cuando comience a salir vapor, dejar a fuego medio durante 20-25 minutos.

Cuando termine de cocinarse, sacar las carrilleras y triturar en la batidora la verdura con el caldo de cocción. Echar caldo de cocción en una cazuela e incorporar las carrilleras. Dejar al mínimo hasta el momento de servir. Untar una sartén antiadherente con un poquito de mantequilla y pasar por ella unos segundos a fuego fuerte la piña por los dos lados. Poner la piña y sobre ella una carrillera.

Terminar salseando por encima.

Costillas de cerdo adobadas a la barbacoa

Ingredientes:

- 1 kg costillas cerdo
- 1 rama romero
- Pimienta molida
- Aceite de Oliva V.E.
- 1/2 cucharada pimentón
- Salsa teriyaki
- Ketchup
- Sal

Elaboración:

Cortar las costillas en cuatro trozos iguales. El día de antes, salpimentarlas y espolvorearlas con el pimentón. Añadir el aceite de oliva y frotar la carne para se impregnen bien del pimentón.

A continuación, mezclar en un cuenco el kétchup, la salsa teriyaki y el romero. Embadurnar con ello las costillas por todos lados y dejar macerando en el frigorífico toda la noche.

Al día siguiente, encender la barbacoa, a la media hora aproximadamente tendremos el carbón en el punto óptimo. Poner la costilla sobre la barbacoa y asarlas a la brasa sin que haya llama. Si sale llama por la grasa que escurre, apartar la parrilla un poco, apagar pulverizando un poco de agua y volver a poner sobre la parrilla. Al mismo tiempo que asáis las costillas podéis asar unos pimientos y unos tomates, para ello con una brocha untarlos con aceite, salarlos un poco y ponerlos sobre la parrilla.

Cuando estén hechos por un lado dar la vuelta y seguir asándolos por el otro.

Albóndigas de pollo en pepitoria

Ingredientes:

- 800 gr pechuga
- Pan de molde
- 2 huevos
- 50 gr almendras
- 50 ml vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 500 ml caldo pollo
- 2 cebollas
- Azafrán
- Harina y A.O.V.E.
- Sal, pimienta, laurel

Elaboración:

Poner uno de los huevos a cocer. Mezclar bien la carne de pollo picada con las rebanadas un poco escurridas de la leche, el huevo batido y sal. Hacer las albóndigas dando forma redonda con las dos manos. Pasarlas por harina y freírlas en abundante aceite bien caliente. Dejar escurrir.

Pochar a fuego suave la cebolla cortada en juliana y los ajos pelados enteros. Cuando esté la cebolla pochada, sacar los dientes de ajo y reservarlos. Añadir una cucharadita de harina a la cazuela y seguir cocinando un minuto más. Añadir el vino y dejar evaporar hasta que se haya reducido a la mitad.

Mientras hacer un majado en el mortero con la mitad de las almendras, los dientes de ajo, la yema del huevo cocido, pimienta y sal. Añadirlo a la cazuela junto al caldo de pollo, las albóndigas, el resto de las almendras, la hoja de laurel y las hebras de azafrán previamente tostadas.

Bajar el fuego y dejar que las albóndigas se impregnen de la pepitoria. Retirar cuando la salsa haya espesado. Servir con un poco de la clara del huevo cocido picada.

Magret con salsa de orejones y patatas a la vainilla

Ingredientes:

- 2 magrets de pato
- 10 albaricoques
- 300 ml agua
- 1 patata
- 1 vaina de vainilla
- Aceite de Oliva V.E.
- Sal en escamas

Elaboración:

Para la salsa de orejones: Ponerlos a hervir durante 10 minutos con el agua. Triturarlo todo con la batidora y pasarlo por el chino para que nos quede una salsa fina.

Para las patatas a la vainilla: Pelar y cortar las patatas en rodajas. Secarlas con papel de cocina. Poner una sartén con abundante aceite. Abrir al medio la vaina de vainilla, raspar el interior sobre el aceite y echar también la vaina. Hacer las patatas a fuego bajo, cuando vayan ablandándose pasarlas a una fuente apta para horno, poner a punto de sal y hornear durante 20 minutos a 180º.

Para los magrets: Si los magrets vienen envasados al vacío, sacar de la bolsa una hora antes, limpiarlos y secarlos bien con papel de cocina. Dejarlos a temperatura ambiente. Con un cuchillo afilado, hacer unas incisiones en forma de rombo por la parte de la grasa teniendo cuidado de no llegar a la carne. Esto hará que la grasa drene bien y eliminaremos el exceso de ella. (Continúa)

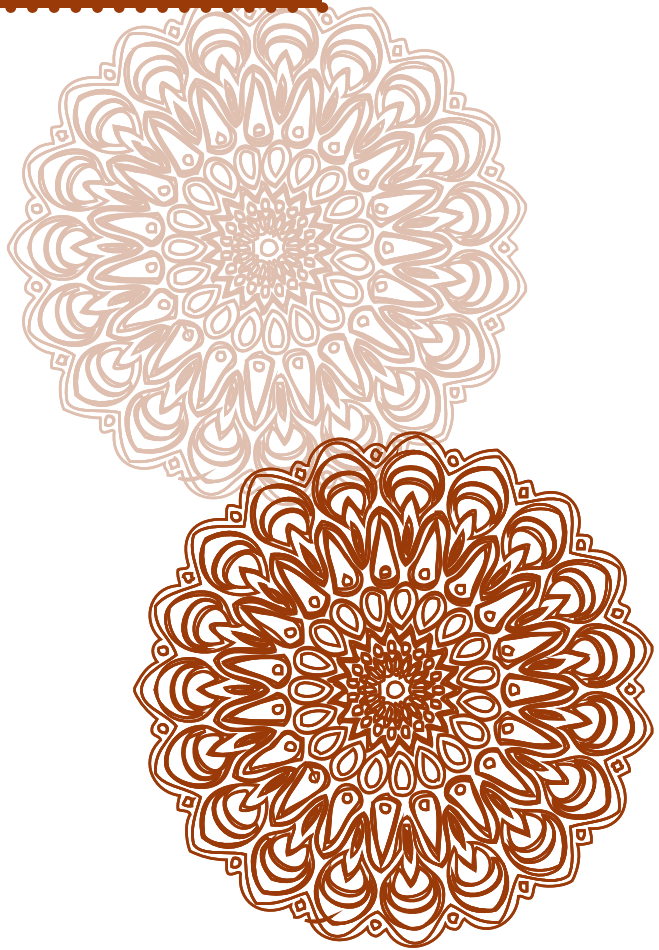
Magret con salsa de orejones y patatas a la vainilla

Poner una sartén a fuego medio-fuerte sin nada de grasa y hacer primero los magrets por la parte de la grasa durante 4 minutos. Debe quedar crujiente. Quitar la grasa que ha soltado y dar la vuelta para sellar la carne por el otro lado. Hacer durante 2 minutos. Debe quedar rosa por dentro.

Sacar de la sartén y dejar un par de minutos para que los jugos internos se distribuyan bien. Salpimentar.

Para emplatar: poner unos medallones de magret a un lado del plato y acompañar con

la salsa de orejones y las patatas a la vainilla.



Hamburguesa de ternera y foie

Ingredientes:

- 600 gr ternera
- 200 gr foie seco
- 1 tomate
- Mayonesa
- Mostaza y sal
- Cebolla crujiente
- Ensalada
- Pan de nueces

Elaboración:

Picar el foie a cuchillo en trocitos pequeños y mezclar bien con la carne de ternera picada.

Dividir en cuatro partes iguales y hacer cuatro hamburguesas de igual tamaño.

Lavar el tomate, cortarlo al medio y rallarlo. Reservar.

Mezclar bien la mayonesa con la mostaza hasta que se integren bien los dos ingredientes. Reservar. Untar una plancha con aceite y hacer las hamburguesas por los dos lados.

Mientras se termina de hacer la hamburguesa, tostar las rebanadas de pan de nueces en un tostador hasta que esté crujiente. Con un cortapastas cortar cada rebanada del mismo tamaño de la hamburguesa.

Poner sobre la rebanada de pan de nueces tomate rallado y encima la hamburguesa. Sobre ésta la mayonesa de mostaza y encima la cebolla crujiente.

Terminar con la ensalada

- PESCADO -

Caballa confitada sobre pimiento asado

Ingredientes:

- 4 filetes caballa
- Aceite de girasol
- 2 pimientos rojos
- Aceite de Oliva V.E.
- Sal y azúcar
- Vinagre

Elaboración:

Lavar bien los pimientos y secarlos con papel de cocina. Pincelarlos con aceite de oliva y ponerlos en una fuente apta para hornos. Asarlos a 180º durante 30 minutos, dad la vuelta y asar 20 minutos más. Cuando termine el tiempo sacar del horno y cubrir la bandeja con un paño de cocina. Dejar unos minutos hasta que pierdan temperatura para poderlos pelar bien. Cortar en tiras y mantener en un recipiente junto con el caldo que han soltado después de haberlo colado para quitar restos de piel y semillas.

Limpiar muy bien los filetes de caballa de espinas y eliminar la parte dura de las aletas y de la cabeza. Lavar bajo un chorro de agua fría y secar con papel de cocina. Poner una cazuela a fuego suave con el aceite de girasol.

Cuando alcance los 80º aproximadamente, introducir los filetes de caballa y dejarlos 2-3 minutos por cada lado. (Continúa)

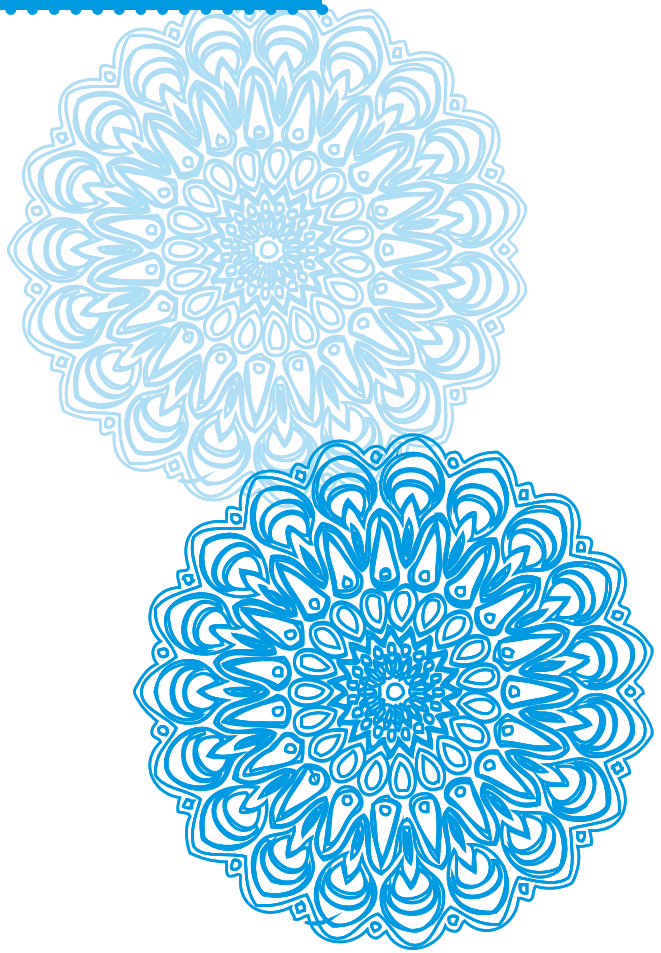
Caballa confitada sobre pimiento asado

Poner un cazo con un poco del líquido de los pimientos con una cucharadita de azúcar y dejar a fuego medio que evapore hasta que adquiera una textura de caramelo líquido.

Montaje del plato:

Poner en el centro del plato los pimientos en tiras y aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez y sal. Encima situar un filete de caballa con unos cristales de sal maldon.

Terminar salseando alrededor con el caramelo que hemos obtenido con el jugo de los pimientos.



Carpaccio de bacalao con polvo de aceitunas

Ingredientes:

- Bacalao ahumado
- 1 tomate
- Aceitunas negras
- Aceite de Oliva V.E.
- Brotes de ensalada

Elaboración:

Poner las aceitunas sobre papel de cocina para quitar el exceso de líquido. Una vez que estén bien escurridas ponerlas en un plato e introducirlas en el microondas. Ir cocinando a media potencia en periodos de 1 minuto hasta que estén completamente secas. Dejar enfriar y moler con batidora o en el mortero. Las podemos dejar más o menos molidas, según nos guste. Lo que sobre lo guardamos en un recipiente hermético y nos aguantará bastante tiempo.

Partir el tomate, retirar las semillas y reservarlas. El resto del tomate utilizarlo para otro uso.

Sacar el bacalao del envase. En el caso que venga con aceite, desechar este aceite. Pincelar el plato donde se va a servir con aceite de oliva. Ir poniendo sobre el plato las lonchas de bacalao. Echar por encima un buen aceite de oliva. Poner por encima las semillas de tomates y los brotes de ensalada.

Terminar espolvoreando un poco del polvo de aceitunas negras.

Merluza con toque cítrico y tartar de verduras

Ingredientes:

- 1 merluza
- Tinta de calamar
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolleta
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 trozo calabacín
- Huevas de mújol
- Sal de soja, mostaza
- Aceite de Oliva V.E.
- Piel de naranja y limón

Elaboración:

Lavar bien la cabeza y las espinas bajo un chorro de agua fría. Poner una cazuela con 3/4 de litro de agua fría e introducir en ella la cabeza y las espinas y las pieles de cítricos sin nada de la parte blanca. Poner a fuego suave y mantener durante 20-25 minutos. No debe hervir, tan solo que se infusione para que el agua coja el sabor del pescado y los cítricos. Colar y reservar el caldo.

Raspar la zanahoria. Lavar bien la piel del tomate y el calabacín. Reservar las semillas del tomate. Pelar el aguacate y quitar la primera capa de la cebolleta. Rallar la zanahoria y el resto de verduras picarlas en trocitos pequeños de medio centímetro aproximadamente.

Unir todas las verduras picadas y aliñar con la salsa de soja, mostaza y aceite de oliva.

Mezclar bien hasta que se integren todos los ingredientes. Poner en un cazo la tinta de calamar con dos o tres cucharadas de agua. Poner al fuego y dejar hervir unos segundos. Reservar.

(Continúa)

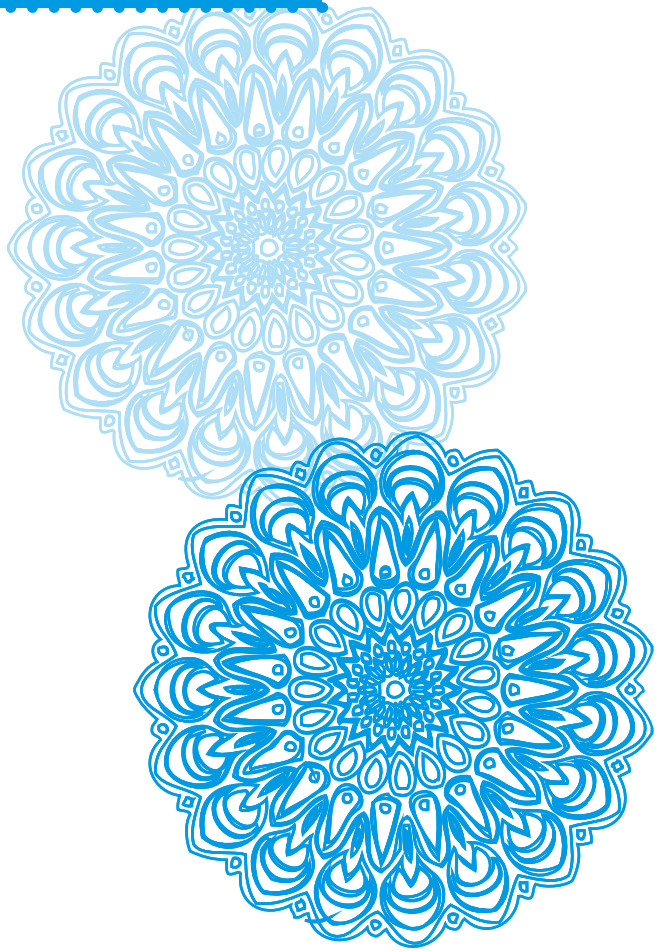
Merluza con toque cítrico y tartar de verduras

Salar cuatro trozos del lomo de la merluza. Poner el caldo que hemos reservado al fuego. En el momento que comience a hervir, apagar el fuego e introducir la merluza con la piel hacia arriba. Tapar la cazuela y dejar 7 minutos en el interior. Pasado este tiempo sacar la merluza y dejarla escurrir unos segundos.

Montaje del plato:

Pintar en el plato una raya ancha con la tinta de calamar. Poner en un lado del plato la merluza. En otro lado con un aro de emplatar poner una cuarta parte del tartar en cada plato. Coronar el tartar con una cucharadita de huevas de mújol. Terminar con unas semillas de tomate y un poco de cebollino picado.

Nota: el caldo de cocer la merluza lo podéis utilizar para una sopa o un arroz con pescado.



Hamburguesa de bonito con salsa de yogur

Ingredientes:

- Pan integral
- Ensalada
- 750 gr bonito
- 1 huevo
- Perejil
- Sal
- Pimienta molida
- 1 yogur griego
- Mostaza
- Aceite de Oliva V.E.
- Cebollino y eneldo

Elaboración:

Para hacer la salsa de yogur, poner en un bol el yogur y añadir el cebollino y el eneldo muy picadito junto al resto de ingredientes. Mezclar bien para que se integren todos.

Para las hamburguesas, quitar la piel y las espinas que pueda tener el bonito. Picarlo con la picadora en trozos no muy pequeños. También lo podéis hacer a cuchillo si queréis.

Batir el huevo y mezclarlo con el atún y perejil muy picadito. Salpimentar y mezclar bien.

Coger trozos de la masa del atún y hacer la hamburguesa un poco más pequeña que la rebanada de pan.

Poner una plancha untada con aceite y asar las hamburguesas por los dos lados a temperatura alta para que queden bien hechas por fuera y poco hechas por dentro.

Sobre el pan, que habremos tostado previamente un poco en el tostador, poner un puñado de ensalada variada y sobre ella la hamburguesa. Terminar con una cucharada de salsa de yogur.

Bonito con pimiento asado y guacamole

Ingredientes:

- Bonito
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolleta
- Sal Maldon
- Aceite de Oliva V.E.
- Guacamole
- Cebollino
- Sal

Elaboración:

Lavar los pimientos, secarlos y pincelarlos con aceite. Ponerlos en una bandeja de horno.

Precalentar el horno a 180º. Meter los pimientos y asarlos durante 50 minutos. A mitad de cocción dar la vuelta.

Pasado el tiempo, sacarlos del horno, taparlos con un paño limpio y dejarlos enfriar un poco para poder pelarlos sin dificultad y sin quemarnos. Si el bonito es en rodajas, quitar la piel y los trozos oscuros dejándolo completamente limpio.

Salar el bonito. Poner una plancha untada con aceite a fuego fuerte y asar el bonito por uno de sus lados. Pincelar el otro con aceite y marcarlo por el otro lado. Es importante que quede el interior poco hecho.

Montaje del plato:

Poner en el plato un trozo de bonito. Acompañar con el pimiento asado y una quenelle de guacamole. Poner sobre el pimiento asado un chorrito de aceite de oliva virgen extra, cebolleta y sal Maldon. Espolvorear todo el plato con un poco de cebollino.

Salmón en escabeche de frambuesa y frutos rojos

Ingredientes:

- 600 gr salmón
- Aceite de Oliva V.E.
- 50 ml vino blanco
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- Pimienta verde
- 4 clavos de olor
- 8 fresas
- 8 cerezas
- 12 frambuesas
- Sal

Elaboración:

Quitar la piel al salmón y cortarlo en trozos no muy grandes, salar y reservar. Pelar y picar la cebolla en juliana y los ajos dejarlos enteros aunque aplastados.

Poner una cazuela con un buen chorro de aceite y pochar a fuego suave la cebolla y los ajos. Cuando esté tierna la cebolla, añadir la pimienta verde y los clavos, seguir cocinando un par de minutos más.

Incorporar el vino, el vinagre y el resto de aceite. Mantener el fuego suave y en el momento que comience a hervir, echar el salmón. Cuando comience a hervir de nuevo, mantener un minuto, apartar del fuego y dejar que termine de hacerse con el calor residual. Una vez frío, guardar en el frigorífico hasta el día siguiente.

Unos minutos antes de su consumo sacarlo del frigorífico para que se atempere. Lavar las fresas, cerezas y frambuesas. Quitar el hueso a las cerezas, picar junto al resto de la fruta y añadirla al salmón minutos antes de su consumo y solo al salmón y la fruta que vayamos a consumir en ese momento.

Servirlo acompañado de la fruta y regado con el escabeche.

- POSTRES -

Serradura

Ingredientes:

- 500 gr de nata para montar
- 250 gr de leche condensada
- 200 gr de galletas maría (1 paquete)

Elaboración:

Poner las galletas en el vaso y pulverizar 10 segundos, velocidad 6. Retirar y reservar.

Poner la mariposa a las cuchillas y verter la nata muy fría en el vaso. Montar a velocidad 3.5 hasta que esté cremosa. No debe quedar demasiado montada.

Añadir la leche condensada y mezclar durante 30 segundos a 3.5 con la mariposa puesta.

Ir alternando capas de galleta y de crema. Terminar con un poco de galleta por encima.

Nota: en el caso de no disponer de Thermomix se puede hacer con una batidora normal sin problemas.

En el caso de hacerla con galletas tipo Oreo, enfriarlas para quitar fácilmente el relleno y triturar las galletas.

Tarta de queso y limón

Ingredientes:

- 200 gr galletas
- 100 gr mantequilla
- 180 ml zumo limón
- 7 rodajas limón
- 50 gr azúcar
- 100 ml agua
- 300 gr queso crema
- 350 gr leche condensada
- 3 hojas gelatina
- Piel rallada de limón

Elaboración:

Para hacer la base, desmenuzar las galletas hasta hacerlas casi polvo. Mezclarlas con la mantequilla y trabajarlas con los dedos hasta que estén bien integrados los dos ingredientes.

Echar la mezcla en un molde desmontable y apretar para que se compacte.

Meter en el frigorífico como mínimo 1/2 hora para que se endurezca bien antes de verter sobre ellas el relleno.

Lavar bien uno de los limones con un cepillo, secarlo y rallarlo. Reservar la ralladura.

Poner la gelatina a hidratar durante 5 minutos en agua fría. Apartar un poco del zumo de limón para deshacer la gelatina.

Para el relleno, mezclar el resto del zumo de limón, la leche condensada, el queso y la ralladura de limón. Batir en la batidora con varillas durante 5 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.

(Continúa)

Tarta de queso y limón

Poner un cazo con el zumo de limón y cuando esté muy caliente incorporar la gelatina, que previamente habremos sacado del agua y escurrido.

Apartar del fuego y añadir un poco más de la masa del relleno.

A continuación echar sobre todo el relleno y mezclar bien durante un minuto. Verter el relleno sobre la base de galletas y meter en el frigorífico hasta el momento de servir. Como mínimo 3-4 horas para que esté bien cuajada.

Para las rodajas de limón confitado, poner un cazo con el agua, el azúcar y las rodajas de limón.

Cuando llegue a ebullición, dejar cocer durante 10 minutos al mínimo. Dar la vuelta y dejar otros 5 minutos más. Sacar las rodajas de limón y dejar enfriar sobre papel vegetal.

Antes de sacar la tarta a la mesa, adornar con el limón confitado y desmoldar.

Hojaldre con crema pastelera y fruta

Ingredientes:

- 1 plancha hojaldre
- Fresas, kiwis, uvas
- 2 huevos
- Mermelada
- 300 gr leche
- 200 gr nata
- 110 gr azúcar
- Esencia de vainilla
- 50 gr maicena

Elaboración:

Espolvorear con un poco de harina la mesa de trabajo y estirar el hojaldre con un rodillo. Cortar un rectángulo y con el resto de la masa cortar tiras que utilizaremos para hacer los bordes del hojaldre. Pincelar con huevo batido los bordes del hojaldre y cubrirlo con las tiras presionando para que se peguen. Pinchar con un tenedor el centro para que no suba cuando lo horneemos.

Precalentar el horno a 200º y hornear el hojaldre durante 15-20 minutos hasta que veamos que está dorado. Sacar del horno y dejar que se enfríe. Para la crema pastelera, poner todos los ingredientes en el vaso del Thermomix. Programar 7 minutos, temperatura 90º, velocidad 4. Cuando termine, echar en un recipiente y cubrir con film transparente pegado a la crema para que no haga costra. Dejar enfriar y pasar luego al frigorífico. Pelar el kiwi y cortarlo en rodajas. Lavar las fresas, y cortar a la mitad. Lavar las uvas, cortarlas a la mitad y retirar las pepitas. Echar un poquito de agua a la mermelada para aligerarla. Verter la crema pastelera en el interior del hojaldre.

Cubrir la crema con la fruta y terminar pincelando la fruta con la mermelada de melocotón o albaricoque.

Flan de queso con mermelada de fresa

Ingredientes:

- 1/2 l nata líquida
- 100gr queso untar
- 100 gr azúcar
- 1/2 vaso leche
- 100 gr queso untar
- 1 sobre de cuajada
- 300 gr fresas
- 75 gr azúcar
- 50 ml de Oporto

Elaboración:

Primero haremos la mermelada de fresas. Para ello lavamos bien las fresas, les quitamos el pedúnculo y las picamos. Las pondremos en una cazuela con el azúcar y el vino de Oporto y las cocinaremos a fuego medio, moviendo de vez en cuando, durante 20 minutos o hasta que esté lista la mermelada. Repartirla en los vasitos y dejarla enfriar.

Para hacer el flan de queso, mezclar todos los ingredientes, poner en un cazo y llevar a ebullición moviendo continuamente para que no se agarre.

Verter en los vasitos con cuidado encima de la mermelada de fresas. Dejar que pierda temperatura, tapar con film transparente y meter en el frigo durante unas horas antes de su consumo.

Helado de plátano

Ingredientes:

- 80 gr de leche
- 4 plátanos
- 50 gr azúcar glas
- 200 gr leche evaporada
- Peta zetas de chocolate
- Piñones

Elaboración:

Meter la leche evaporada en el congelador unos minutos antes, debe estar muy fría para que monte.

Poner la leche evaporada en el vaso del Thermomix con la mariposa puesta en las cuchillas. Batir durante 4 minutos a velocidad 3 ½. Si no disponéis de Thermomix, montarla en cualquier batidora con el accesorio de batir. En el peor de los casos, a mano con un batidor.

Verter en un recipiente y reservar. A continuación quitar la mariposa de las cuchillas y triturar los plátanos pelados junto a la leche y el azúcar durante 1 minuto a velocidad 5. Mezclar la leche evaporada con el puré de plátano y verter en una heladera. Mantener en ella hasta que el helado esté listo. Si no lo tomamos en el momento, guardar en el congelador y sacar unos minutos antes de su consumo para que pierda frío y quede con consistencia cremosa.

Helado de yogur griego sobre sopa de fresa y naranja

Ingredientes:

- 4 yogures griegos
- 400 gr fresas
- 80 gr azúcar glas
- Zumo 2 naranjas
- Hojas de menta fresca
- 1 cucharada yogur liofilizado

Elaboración:

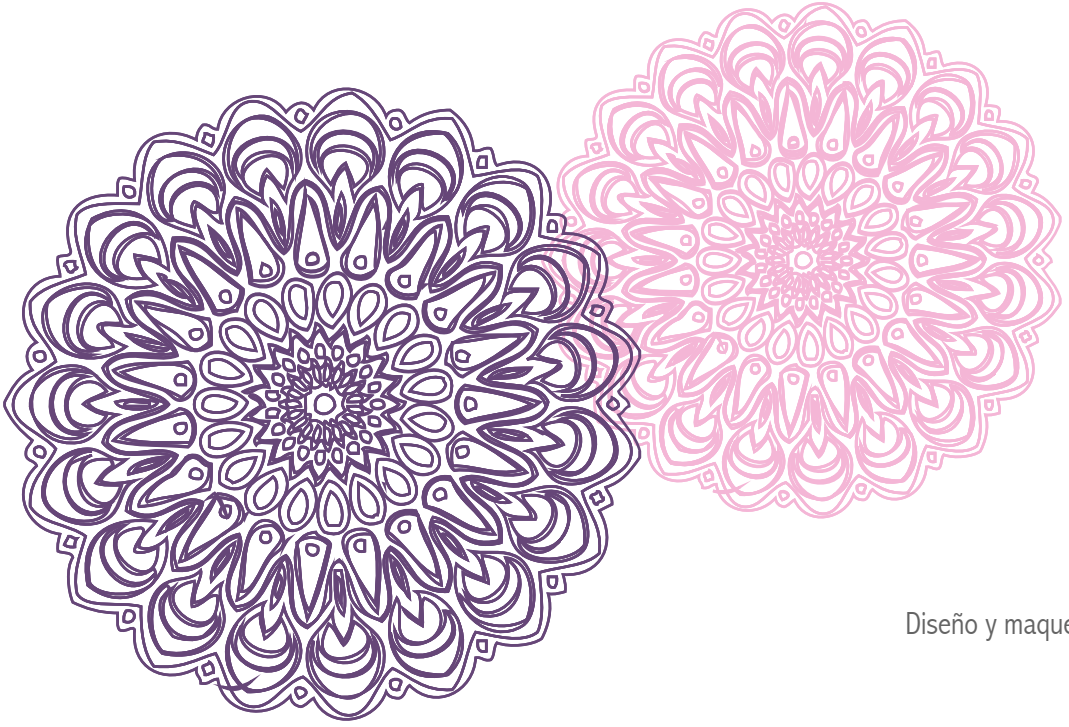
Ponemos la leche evaporada muy fría en el vaso del Thermomix con la mariposa puesta en las cuchillas y programamos 2 minutos a velocidad 3 1/2. Echamos los 4 yogures y el azúcar y programamos 2 minutos más a la misma velocidad. Verter la mezcla obtenida en la heladera hasta que adquiera la consistencia de helado. Para hacer la sopa de fresas, limpiarlas bien. Reservar un par de ellas para añadirlas luego a la sopa. El resto triturarlas junto al azúcar. Exprimir el zumo de las dos naranjas, colarlo y añadirlo al puré de fresas, mezclarlo bien y mantenerlo en el frigorífico.

Montaje del plato:

Sacarlo unos minutos antes para que adquiera la consistencia cremosa. Poner en el centro de un plato hondo una bola de helado de yogur y alrededor trocitos de fresas muy picaditas y hojas de menta. Poner la sopa de fresas y naranja en una jarra y echar sobre el plato. Terminar echando unos trocitos de helado.

Descubre más recetas en:

www.lacocinadeaficionado.com



Diseño y maquetación: Alicia Martín
www.ilustracionaliciamartin.com