Recetas de verano
de la
Cocina de aficionado

Recetas de verano

de la

Cocina de aficionado

Diseño realizado por Roberto Arribas Anta
Podréis encontrar más recetas en *www.lacocinadeaficionado.com*

Índice

Aperitivos

Tosta de anchoa y cereza 5
Boffard helado 6
Brandada de bacalao 7
Cubiletes de sandía rellenos de vinagreta de mango y verberechos 8
Langostino en tempura sobre mayonesa cítrica 9
Mejillones en salsa de tomate y pimiento 11

Entrantes

Espárragos con mayonesa cítrica 13
Ensaladilla con gambas 14
Provolone a la plancha 16
Tartar de salmón y manzana 18
Terrina de merluza y mejillones 19
Tomates rellenos de atún y langostinos 21

Gazpachos y cremas frías

Gazpaho de cerezas al perfume de hierbabuena 23
Gazpacho de frutas con melocotón 24
Ajoblanco de almendras y coco 25
Gazpacho de frambuesas 26
Gazpacho de fresas 27
Salmorejo 28

Ensaladas

Ensalada de salmón fresco y aguacate con vinagreta de naranja 31
Ensalada de langostino, mango y aguacate 32
Ensalada de frutos rojos y foie 33
Ensalada de queso crujiente 34
Ensalada de pimientos con ventresca de atún a la barbacoa 35
Ensalada con fruta de verano y tropical 37

Carnes

Presa en escabeche 39
Carrilleras de cerdo con piña 40
Costillas de cerdo adobadas a la barbacoa 42
Albóndigas de pollo en pepitoria 43
Magret con salsa de orejones y orejones a la vainilla 45
Hamburguesa de ternera y foie 47

Pescados

Caballa confitada sobre pimiento asado 49
Carpaccio de bacalao con polvo de aceitunas 51
Merluza con toque cítrico y tartar de verduras 52
Hamburguesa de bonito con salsa de yogur 54
Bonito con pimieto asado y guacamole 56
Salmón en escabeche de frambuesa con frutos rojos 57

Postres

Serradura 60
Tarta de queso y limón 61
Hojaldre con crema pastelera y fruta 63
Flan de queso con mermelada de fresa 65
Helado de plátano 67

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.

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

- 150 gr.de nata líquida 35% M.G.
- 300 gr. de leche.
- 300 gr. de queso Boffard Reserva.
- 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 tendremos como una crema, 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 de huevo, 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 para que se pueda cortar bien y esté más cremoso. Ponemos entre dos galletas y servimos.También lo podéis presentar en una tabla de quesos junto a otros quesos.

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 satén 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. A mí no me gusta pasarlo demasiado para que se cojan trocitos de bacalao, pero dependerá de lo cada uno prefiera.

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 sandia rellenos de vinagreta de mango y verberechos

Ingredientes

- Sandía sin pepitas.
- Cebolleta.
- Pimiento verde.
- Mango.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre balsámico blanco.
- 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. Rellenar los cubiletes de sandía con la mezcla anterior.

Langostino en tempura sobre mayonesa cítrica

Ingredientes

• Langostinos crudos grandes.
• Sal.

Para la tempura:

• 150 ml de agua muy fría.
• 150 gr. de harina.
• 3-4 gr. de levadura fresca de panadería.
• 1 pellizco de azúcar.
• 1 pellizco de sal.

Para la mayonesa cítrica:

• Mayonesa.
• Zumo de mandarina recién exprimida.

Elaboración

Hacer la tempura un mínimo de 5 horas antes de su uso. Se puede hacer también el día de antes sin ningún problema manteniéndola dentro del frigorífico. 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 el tiempo especificado.

Para la mayonesa cítrica, tan solo tenemos que mezclar la mayonesa con el zumo de mandarina colado. Reservar.

Pelar los langostinos, quitando la cabeza y toda la parte del cuerpo menos la cola. Quitar el hilo intestinal si fuese necesario. Para ello, hacer un pequeño corte en el lomo e ir tirando del hilo con cuidado para que no se rompa hasta que salga todo.
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.

Nada más terminar de freír, dejarlos sobre papel de cocina para que absorban el exceso de 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 de tomate y pimiento

Ingredientes

- 1 kg de mejillones.
- 1/2 cebolla.
- 1/2 pimiento rojo asado.
- 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. Probar y rectificar de sal o con un poco de agua si fuese necesario.

Añadir los mejillones y dejar a fuego muy suave, prácticamente sin hervir, durante un par de minutos. Se pueden servir templados e incluso fríos, y estarán mejor si los tomamos después de haber reposado unas horas antes.

Acompañar con unos brotes de ensalada.

Entrantes

Espárragos con mayonesa cítrica

Ingredientes

• 20 espárragos blancos frescos medianos.
• 1 naranja.

Para la mayonesa:

• 300 gr. de aceite de girasol.
• 2 yemas de huevo.
• Sal.
• 1 lima.
• 1 naranja.

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.

Nota: si preparáis la receta en verano, es preferible utilizar mayonesa industrial o hacerla con huevo pasterizado. En caso de no ser así, extremar las precauciones y consumirla al poco tiempo de haberla preparado.

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 virgen extra.

Elaboración

Poner en una cazuela un chorrito de aceite y cuando esté caliente incorporar las cabezas y cáscaras de las gambas. Saltear hasta que tengan un color bien naranja. Echar un chorrito de brandy y flambear hasta que se evapore el alcohol. Añadir el aguan que habíamos reservado de cocer y enfriar las gambas.

Dejar cocer durante unos 15 minutos a fuego suave. Verter sobre un colador chino y aplastar las cabezas con la maza del mortero para sacar todos los jugos. Reservar el caldo obtenido.

Este caldo lo podemos utilizar para tomarlo así, hacer un arroz u otras muchas elaboraciones. Yo como os he dicho antes, 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 gambas 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 queso provolone.
• 4 tomates.
• Sal.
• 6 aceitunas negras.
• Orégano seco.
• Aceite de albahaca:
• 20 hojas de albahaca.
• 50 ml de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Para el aceite de albahaca, 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. Dejar unos segundos, sacar, escurrir y secar con papel de cocina.

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. Reservar.
Lavar bien los tomates bajo un chorro de agua fría y cortar en rodajas de unos 5 mm de grosor.

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.

Poner en el centro del plato el queso provolone y situar alrededor las rodajas de tomate. Espolvorear con un poco de orégano seco y salar el tomate. Regar con el aceite de albahaca tanto el queso como el tomate. Terminar rallando las aceitunas negras por encima.

Nota: el aceite de albahaca que os sobre lo podéis conservar en el frigorífico en un sitio menos frío para que no se coagule. En caso que se solidifique, sacarla del frigo unos minutos antes de su uso. La podéis utilizar para otros muchos usos.

Tartar de salmón y manzana

Ingredientes (para 4 personas)

- 300 gr. de salmón.
- 1/2 manzana grannysmith.
- 1/2 limón.
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon.
- 2 cucharadas de AOVE.
- 1 cucharadita de salsa de soja.
- 1 cucharada de alcaparras.
- Unos tallos de cebollino.
- 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 este algo congelador, 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. Servirlo enseguida y muy frío.

Terrina de merluza y mejillones

Ingredientes

- 1 kg de mejillones.
- 400 gr. de merluza limpia de piel y espinas.
- 1 puerro grande.
- 150 ml. de leche.
- 50 ml. de caldo de cocción de los mejillones.
- 25 gr de harina.
- 50 ml. de vino blanco.
- 3 huevos.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Un poco de mantequilla para engrasar el molde.
- Un manojito de perejil.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra suave o de girasol

Elaboración

Limpiar bien los mejillones de todos los restos pegados a las conchas y lavarlos bajo un chorro de agua fría. Poner una cazuela a fuego fuerte con un buen chorro de vino y un poco de agua y cuando comience a hervir, echar los mejillones y abrirlos al vapor. No dejarlos que se hagan mucho, ya que quedarán secos y duros. Sacar la carne de los mejillones, teniendo cuidado que no quede ningún resto de pelillos y reservarlos en el caldo de cocción que previamente habremos colado con una estameña.

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 y reservarlo. Quitar la parte verde, las raíces y la primera capa al puerro. Cortarlo en rodajas finas. En la misma sartén donde hemos hecho el pescado, echar un poquito más de aceite si fuese necesario y rehogarlo a fuego suave hasta que esté tierno. Añadir entonces la harina y rehogarla junto al puerro durante un minuto con cuidado que no se nos queme. Incorporar los 150 ml. de leche y los 50 ml. del caldo de cocción de los mejillones y cocer durante unos 10 minutos removiendo de vez en cuando 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 para que se bajen lo menos posible. 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. Colar y reservar el aceite. Servir el pastel acompañando de las dos salsas y un cordón de aceite de perejil.

Tomates rellenos de atún y langostinos

Ingredientes

- 4 tomates grandes.
- 2 latas de atún.
- Mayonesa.
- 500 gr de langostinos.
- 1 latita de maíz.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

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 y cremas frías

Gazpacho de cerezas al perfume de hierbabuena

Ingredientes

- 600 gr. de tomates maduros.
- 30 gr. de pimiento rojo.
- 1 diente de ajo.
- 15 gr. de cebolleta.
- 70 gr. de pan del día anterior.
- 250 gr. de cerezas.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 10gr.de vinagre de Jerez.
- 1 cucharadita de sal.
- Unas hojas de hierbabuena.
- 200 ml. de agua.

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. de melocotón.
- 300 gr.de tomates maduros.
- 50 gr. de pimiento rojo.
- 40 gr. de cebolla.
- 1/2 diente de ajo.
- 30 gr. de miga de pan.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 50 ml. de vinagre de manzana.
- Agua.
- 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 CuisineCompanion 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. 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. de coco fresco.
• 200 gr. de almendras crudas sin piel.
• 1 diente de ajo.
• 100 gr. de miga de pan del día anterior.
• 1 litro de agua.
• 70 gr. de aceite de oliva virgen extra.
• 30 gr. de vinagre de manzana.
• 1 cucharadita de sal.
• 1/2 pera o una ciruela como guarnición.

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 de tomates
- 1/2 kg de frambuesas.
- 1/2 pimiento verde.
- 1/2 pepino pelado.
- 60 gr de pan del día anterior.
- 25 gr de vinagre de frambuesa.
- 80 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 400 ml de agua fría.
- 1 cucharadita de sal.
- 3 cucharaditas de azúcar (opcional, dependerá de la acidez de las frambuesas)

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 chino porque las frambuesas harán que quede con muchas semillas.

Gazpacho de fresas

Ingredientes

- 500 gr de tomate.
- 500 gr de fresas.
- 1 diente de ajo
- 50 gr de pimiento verde.
- 70 gr de pepino.
- 40 gr de cebolleta.
- 20 gr de vinagre de frambuesa.
- 1 1/2 cucharadita de sal.
- 50 gr de pan blanco del día anterior.
- 400 gr de agua fría.
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de fresas liofilizadas (opcional)

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 kilo de tomates maduritos y de buena calidad.
- 150 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 o 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- 150 gr de miga de pan del día anterior.
- 30 gr de vinagre.
- 2 huevos cocidos.
- 100 gr de jamón ibérico.

Elaboración

Si lo hacemos con Thermomix, podemos 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 velocidad 5. A continuación añadimos el pan y el vinagre y trituramos otros 30 segundos a velocidad 5.

Ahora es el momento de rectificar de ajo o sal. Si no os gusta fuerte de ajo aconsejo poner un solo diente y si tenemos que añadir un poco más hacerlo ahora. Trituramos 2-3 minutos más a velocidad 10. El tiempo dependerá de lo dura que sea la piel de los tomates.

Seleccionamos velocidad 5 sin tiempo 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. No escatiméis y poner un buen jamón. Yo me traigo del pueblo un jamón de Embutidos Prieto que es exquisito.

Nota: también lo podéis presentar en vasitos pequeños como aperitivo. Mi toque particular es poner vinagre de frambuesa y el jamón crujiente. Para esto último, cortar el jamón muy finito y quitarle toda la grasa.

Ponerlo entre dos trozos de papel de cocina con peso encima y meter unos 2-3 minutos en el microondas. Aunque cuando lo saquéis parece que no está crujiente, ya veréis que cuando se enfríe si lo estará

Ensaladas

Ensalada de salmón fresco y aguacate con vinagreta de naranja

Ingredientes

- 1 bolsa de ensalada.
- Salmón muy fresco.
- 1 aguacate.
- 1 naranja.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de mostaza a la miel.
- Huevas de lumpo.
- Huevas de trucha.
- 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 de brotes de ensalada.
- 16 langostinos.
- 1 mango.
- 1 aguacate.
- Sal.
- 1 hoja de laurel.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco.
- 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 variada de brotes.
- Frambuesas.
- 1 granada.
- Uvas rojas.
- Foie mi cuit.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre balsámico con higos.
- 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 con la vinagreta.

Ensalada de queso crujiente

Ingredientes

• Ensalada variada.
• 150 gr. de queso fresco.
• 50 gr. de queso emmental.
• Aceite de oliva virgen extra.
• Vinagre de Jerez.
• 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 a la barbacoa

Ingredientes

- Aceitunas negras.
- Brotes tiernos.
- Cebolleta o cebolla dulce.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de Jerez.
- Sal en escamas.
- 4 pimientos rojos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 1 ventresca de atún.
- 2 dientes de ajo.
- Unas ramitas de perejil.
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal.

Elaboración

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.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 día siguiente.

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.

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.

Ensalada con fruta de verano y tropical

Ingredientes

- Lechuga hoja de roble.
- Melón.
- Sandía.
- Mango.
- Papaya.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 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

• Una pieza entera de presa de cerdo.
• 1/2 cebolla morada.
• 4 dientes de ajo
• 10 granos de pimienta negra.
• 450 gr. de aceite de oliva virgen extra.
• 150 gr. de vinagre de manzana.
• Pimienta en grano
• Sal en escamas.

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.

Carne

Carrilleras de cerdo con piña

Ingredientes

- 8 carrilleras de cerdo.
- 1 puerro grande.
- 1 cebolla grande.
- 1 zanahoria grande.
- 2 dientes de ajo.
- 200 ml. de Jerez dulce.
- 300 ml de vino tinto.
- 150 ml. de agua.
- 8 rodajas de piña en su jugo.
- Un poquito de mantequilla.

Elaboración

Quitar la parte verde, las raíces y la primera capa del puerro. Lavarlo bien para quitar posibles restos de tierra.

Pelar la cebolla, los ajos y la zanahoria y picarlas junto con los puerros. Reservar.

Quitar la grasilla y telilla que puedan tener las carrilleras. Lavarlas y secarlas con papel de cocina. Salpimentar.

Poner en la olla un chorrito de aceite y dorar las carrilleras por los dos lados. Reservar.

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.

Emplatado

Poner la piña y sobre ella una carrillera. Terminar salseando por encima. La podéis acompañar con una patatas asadas al romero.

Costillas de cerdo adobadas a la barbacoa

Ingredientes

• 1 kg de costillas de cerdo.
• 1/2 cucharadita de pimentón.
• 2 cucharadas de salsa teriyaki.
• 3 cucharadas de kétchup.
• 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
• 1 ramita de romero seco.
• Pimienta recién molida.
• 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. Podéis poner cualquier otra verdura, como espárragos, calabacín, cebolleta, etc.

Albóndigas de pollo en pepitoria

Ingredientes

- 800 gr de carne picada de pechuga pollo.
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza remojadas en leche.
- 2 huevos.
- 50 gr. de almendras tostadas.
- 50 ml. de vino blanco.
- 500 ml. de caldo de pollo.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cebollas.
- Hebras de azafrán.
- Harina.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- Una hoja de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra.

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.

Humedecerse las manos con agua para que no se nos pegue la carne y hacer las albóndigas dando forma redonda con las dos manos. Pasarlas por harina y freírlas en abundante aceite bien caliente. Dejar escurrir sobre papel de cocina.

Poner una cazuela con un chorrito de aceite y pochar a fuego suave la cebolla cortada en juliana y los ajos pelados pero enteros. Cuando esté la cebolla bien pochada, sacar los dientes de ajo y reservarlos. Añadir una cucharadita de harina a la cazuela y seguir cocinando un minuto más sin dejar de mover para que no se nos queme la harina. 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, un poquito de pimienta recién molida 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 un poquito.

Bajar el fuego y dejar al mínimo para que las albóndigas se impregnen del sabor de la pepitoria. Retirar cuando la salsa haya espesado.

Servir con un poco de la clara del huevo cocido picadita y acompañada de una buena ensalada

Magret con salsa de orejones y patatas a la vainilla

Ingredientes para 4 personas

- 2 magrets de pato.
- 10 orejones de albaricoque.
- 300 ml.de agua.
- 1 patata.
- 1 vaina de vainilla.
- Aceite de oliva virgen extra suave.
- Sal en escamas.

Elaboración

Ponerlos a hervir durante 10 minutos con el agua. Pasado este tiempo, triturarlo todo con la batidora y pasarlo por el chino para que nos quede una salsa fina.

Pelar y cortar las patatas en rodajas como si fuesen para una tortilla de patatas. 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, como si las confitásemos. Cuando vayan ablandándose pasarlas a una fuente apta para horno, poner a punto de sal y hornear durante 20 minutos a 180º.

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 para que la carne pierda frío y se atempere. 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.

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.

A la hora de 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 (para 4 hamburguesas)

- 600 gr. de carne de ternera picada.
- 200 gr. de foie fresco.
- 1 tomate.
- 8 cucharadas de mayonesa.
- 2 cucharadas de mostaza.
- Cebolla crujiente.
- Ensalada.
- 4 rebanadas de pan de nueces.
- Sal.

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 grandes de caballa.
- Aceite de girasol.
- 2 pimientos rojos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre.
- Sal.
- 1 cucharadita de azúcar.

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.

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.

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

•1 sobre de bacalao ahumado.
• 1 tomate.
• Aceite de oliva virgen extra.
• Brotes de ensalada.
• Aceitunas negras deshuesadas.

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

- Una merluza no muy grande.
- 2 bolsitas de tinta de calamar.
- 1 zanahoria.
- 1/2 cebolleta.
- 1 tomate.
- 1 aguacate.
- 1 trozo de calabacín.
- Huevas de múgol.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 cucharadita de sal de soja.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- La piel de una naranja.
- La piel de un 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.

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.

Emplatado

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 múgol. 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

- 4 rebanadas de pan integral.
- Ensalada.
- Aceite de oliva virgen extra
- 750 gr. de bonito fresco.
- 1 huevo.
- Perejil.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- 1 yogur griego.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Cebollino.
- 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

- 4 trozos gruesos de lomo de bonito o 2 rodajas gruesas.
- 2 pimientos rojos.
- 1 cebolleta.
- Sal Maldon.
- Sal normal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Guacamole.
- Cebollino.

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. 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 picadito.

Salmón en escabeche de frambuesa con frutos rojos

Ingredientes

- 600 gr. de salmón de la parte del lomo.
- 200 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 100 ml. de vinagre de frambuesa.
- 50 ml de vino de blanco.
- 1 cebolla morada.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de 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, sobre 1,5-2 cm, salar y reservar.

Pelar la cebolla y los ajos. 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. Si lo queréis templado, lo podéis calentar un poco, pero teniendo cuidado para que no haga más porque perdería la jugosidad.

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.
• 250gr. 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 velocidad 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 de galletas tipo digestive.
• 100 gr. de mantequilla.
• 180 ml. de zumo de limón.
• 350 gr. de leche condensada.
• 300 gr. de queso crema.
• 3 hojas de gelatina (5 gr.).
• La piel rallada de uno de los limones.
• 7 rodajas finas de limón.
• 50 gr de azúcar.
• 100 ml. de agua.

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. 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 de hojaldre.
- Fresas.
- Kiwis.
- Uvas.
- 1 cucharada de mermelada de melocotón o albaricoque.
- Un poco de huevo para pincelar el hojaldre.
- 300 gr. de leche.
- 200 gr. de nata.
- 110 gr. de azúcar.
- Unas gotas de esencia de vainilla o una cucharadita de azúcar vainillado.
- 50 gr. de maicena.
- 2 huevos.

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. Volver a pincelar los bordes y poner otra capa de tiras. Pincelar de nuevo. 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 hacer 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, quitar el pedúnculo 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 para dar brillo y evitar que se oxide.

Flan de queso con mermelada de fresa

Ingredientes (para 7 u 8 vasitos)

- 1/2 litro de nata líquida.
- 100 gr. de queso de untar tipo Philadelphia.
- 100 gr de azúcar.
- 1/2 vaso de leche.
- 1 sobre de cuajada.
- 300 gr. de fresas.
- 75 gr.de 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

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

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.

Lo podéis servir acompañado de barquillos, chocolate por encima, nueces picadas, piñones, almendras…

Nota: si no disponéis de heladera, verter en un recipiente e introducirlo en el congelador. Cuando lleve una hora aproximadamente y comience a helarse, sacar y batir de nuevo. Volver a introducir en el congelador y repetir la operación 2 veces más. Lo que pretendemos con esto es romper los cristales de hielo y que nos quede con una textura cremosa.

Los piñones los he tostado unos segundos en una sartén sin nada de grasa.

Helado de yogur griego sobre sopa de fresa y naranja

Ingredientes

- 4 yogures tipo griego sin azúcar.
- 200 gr. de leche evaporada muy fría.
- 80 gr. de azúcar glas.
- 400 gr. de fresas.
- El zumo de 2 naranjas.
- 80 gr. de azúcar glas.
- Hojas de menta fresca.
- 1 cucharada de yogur liofilizado (opcional).

Elaboración

Ponemos la leche evaporada, que debe estar muy fría, en el vaso del Thermomix con la mariposa puesta en las cuchillas y programamos 2 minutos a velocidad 3 1/2.

A continuación 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. Si no se va a consumir en el momento, mantener en el congelador.

Para hacer la sopa de fresas, limpiarlas bien, quitar el pedúnculo. Reservar un par de ellas para añadirlas luego a la sopa. En resto ponerlas en el vaso de la batidora y 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.

Si el helado está en el congelador sacarlo unos minutos antes para que adquiera la consistencia cremosa, no esté demasiado duro y se pueda manipular bien.

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 liofilizado.

Si no disponéis de Thermomix o heladera el postre se puede hacer igual de fácil. La leche evaporada la podemos montar con cualquier batidora que tenga el accesorio para ello, o en el peor de los casos a mano con varilla.

Si no disponéis de heladera, verteremos la mezcla en un recipiente que meteremos en el congelador y sacaremos cada dos horas batiremos de nuevo para romper los cristales de hielo que se vayan formando hasta que esté prácticamente congelado. Esta operación la haremos dos o tres veces.