



La mejor formación
está en la calidad

ATASCABURRAS

Ingredientes

- 8 patatas
- 300 g de bacalao desalado
- 3 dientes de ajo
- 4 huevos duros
- 8 o 10 cucharadas aceite de oliva
- 50 g nueces
- Sal

Elaboración

Cocer las patatas con piel 30 minutos.

Cocer el bacalao 5 minutos. Reservar una taza del caldo de bacalao.

Picar los ajos, pelar las patatas y desmigalar el bacalao.

En un mortero, machacar los ajos, incorporar la patata y mezclar

Añadir el bacalao y mezclar bien, añadir el aceite sin dejar de remover. Si quedase muy espeso, añadir un poco de agua del bacalao (consistencia de puré).

Traspasar a los platos y adornar con rodajas de huevo duro, nueces y un chorro de aceite.



ALITAS DE POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes

- 1,5kg. de alitas de pollo
- 150 g de cebolleta
- 10 cebollitas francesas
- 225 g de apio
- 400 g de puerro
- 150 g de zanahoria
- 10 zanahorias mini
- 20 dientes ajo
- 1 ramas de tomillo
- 100 g de aceite virgen extra

Además

- 150 g de aceite de oliva suave
- 200 g de vinagre de Jerez
- 150 g de vino blanco
- 1 l. de agua
- 10 bolas de pimienta

Elaboración

Cortar las zanahorias en láminas, picar el puerro, el apio, las cebolletas y pelar los ajos.

Dorar las alitas a fuego vivo, en una cazuela con una parte el aceite de oliva (deben coger color y quedar crudas por dentro), retirar, salarlas y reservar.

En la misma cazuela sudar todas las verduras con el resto del aceite oliva y una pizca de sal durante 10 minutos.

Añadir las alitas reservadas y agregar el vino blanco, el vinagre, el aceite de oliva suave, las bolas de pimienta, las cebollitas, las zanahorias mini y las ramas de tomillo.

Cubrir con el litro de agua y cocer tapado a fuego suave, durante 25 a 30 minutos.

Rectificar de sal, retirar del fuego y dejarlas reposar al menos un día.



La mejor formación
está en la calidad

COPA DE YOGURT Y MANZANA CAMELIZADA

Ingredientes

- 15 galletas unos 30/40g.
- 4 yogurt (125 g).
- 3 manzanas
- 4 cucharada sopera (1cs, 25g azúcar moreno).
- 50 g mantequilla
- 4 cucharadita de azúcar (1cs, 10/15g).

Elaboración

Aplastamos las galletas machacándolas hasta convertirlas en un polvillo, lo ponemos en la copa haciendo de base. Añadimos el azúcar normal al yogurt y lo revolvemos enérgicamente hasta que nos quede cremoso, ponemos sobre la base de galleta en la copa de yogurt

Ponemos en un cazo al fuego la manzana cortada en macedonia junto con la mantequilla, en cuanto esté deshecha la mantequilla damos un par de vueltas y añadimos el azúcar moreno y revolvemos, cocemos a fuego medio bajo 15 minutos, cuando coja la textura que queramos, sacamos del fuego y ponemos en la copa coronando. Dejar enfriar en nevera.



CORAZONES DE QUESO

Ingredientes

Para los Padrones con manchego y beicon

- 20 pimientos del padrón
- 100 gr de queso manchego
- 20 lonchas de beicon
- 10 rebanadas de pan

Para los Tomates rellenos con anchoas y olivada

- 20 tomates cherry pera
- 150 gr ricotta
- 5 filetes de anchoa
- 20 aceitunas negras

Elaboración

Limpia los padrones. Hacerles un corte lateral y rellenarlos con un trozo de queso manchego. Envolverlos con beicon y pincharlos con un palillo. Pasar por la paella hasta que queden crujientes. Pasamos el pan por la sartén para que se tueste levemente y recoja los jugos.

Escaldar los tomates, enfriar y pelarlos. Cortarlos por la mitad. Dejar marinar con sal, pimienta, tomillo y aceite de oliva

Machacar las anchoas en un mortero junto con las aceitunas negras sin hueso. Añadir la ricotta y unas hojas de hierbas aromáticas. Rellenar el tomate.



La mejor formación
está en la calidad

PULPITOS EN SU TINTA CON PATATAS A LO POBRE

Ingredientes

- 500 gr de Pulpitos
- Vino blanco
- 3 bolsas de tinta
- 4 Ajos
- 2 tomates rallados
- 3 cebollas
- 1c.s.de pimentón dulce
- 5 patatas
- 2 cebollas
- 2 pimientos
- 4 ajos
- Sal y pimienta

Elaboración

En una olla ponemos un chorrito de aceite y añadimos los pulpitos limpios de boca. Dejamos que suelten líquido y se lo vuelvan a beber. Añadimos un chorrito de vino blanco.

Hacer un pochado de ajo y cebolla picada, concentrarlo hasta que se quede seco. Añadimos el pimentón y el tomate rallado. Volvemos a reducir y añadimos al guiso de los pulpitos. Añadimos la tinta y dejamos cocer unos minutos mas.

Para las patatas a lo pobre

Empezamos pochando en aceite suave las cebollas, los ajos, las patatas cortadas en panadera y los pimientos. Subimos la potencia de fuego y doramos un poco. Escurrimos todo el aceite. Salpimentamos y a fuego vivo damos un último toque de color. Hay que tener cuidado de no romper demasiado las patatas.



VASITO DE TARTA DE LIMÓN

Ingredientes

Para la base

- 200 gr Galletas maria
- 100 gr Mantequilla
- 50 gr de sésamo tostado

Para la crema de limón

- 160 ml. zumo de limón
- Ralladura de 1 limón
- 2 huevo entero y 4 yemas
- 150 g azúcar
- 2 c.s. maicena
- 80 g mantequilla pomada
- 2 hojas de gelatina

Para el merengue

- 100 g. claras de huevo
- 200 g. azúcar

Elaboración

Trituramos las galletas con la mantequilla y el sésamo con thermomix.
Rellenamos el fondo de los vasitos.

Para la crema de limón

Hidratamos hojas de gelatina.

En un bol grande, mezclamos el huevo, las yemas y el azúcar.

Seguidamente añadimos la maicena y removemos hasta que no queden grumos.

Ponemos el zumo y la ralladura de limón a hervir. Cuando rompa a hervir, vertemos sobre la mezcla de huevo anterior.

Cocemos a fuego muy suave hasta que espese removiendo con lengua para que no se pegue en el fondo del cazo.

Retiramos del fuego e incorporamos la gelatina bien escurrida.

Cuando la crema esté a unos 60° C integramos la mantequilla cortada en dados.

Rellenamos el vasito en la nevera hasta que cuaje.

Para el merengue

Colocamos un bol, con las claras de huevo y el azúcar, sobre un baño María.

Batimos suavemente diluyendo el azúcar hasta alcanzar los 60° C.

Seguimos batiendo fuera del fuego a velocidad alta hasta que la preparación se enfríe.

Deben quedar picos al sacar la cuchara del merengue.

Rellenamos una manga pastelera y coronamos el vasito con picos de merengue.

Los caramelizamos con soplete.



ENSALADA ALEMANA

Ingredientes

- 900 gr de patatas
- 5 salchichas ahumadas (de cerdo o de mezcla de vacuno y cerdo)
- 1/2 cebolla morada finamente picada
- 12 pepinillos agridulces pequeños cortados en daditos
- 1 cucharada colmada de alcaparras
- 4 cucharadas colmadas de mayonesa
- 4 cucharadas colmadas de nata o crema de leche ligera
- 1 cucharada rasa de mostaza
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollino fresco para decorar (opcional)

Elaboración

Lavamos las patatas y las ponemos a cocer enteras con su piel hasta que estén suaves pero firmes. Retiramos las patatas y las enfriamos en agua helada para pelar mejor. Cortaremos en rodajas de 1/2 cm o en macedonia.

Mientras asamos las salchichas a la plancha enteras y posteriormente cortamos en trozos de 1 cm y reservamos.

Preparamos el aderezo mezclando la mayonesa con la nata y la mostaza. Salpimentamos al gusto. Reservamos en frío hasta pase.

Cortamos las verduras y encurtidos en macedonia.

Echamos en una ensaladera grande las patatas cortadas en cubitos, agregamos las verduras picadas, los encurtidos y las salchichas asadas. Mezclamos bien y servimos inmediatamente bien fría.



La mejor formación
está en la calidad

POLLO CON CHERMULA

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 c. De pimentón dulce
- 1 c.c. de comino
- 40 gr. de aceite
- 40 gr de vinagre blanco
- Cilantro fresco y perejil fresco
- Sal, pimienta

Guarnición

- Tomate cherry
- Espárragos verdes

Elaboración

Prepararemos la Chermula picando el perejil y el cilantro en una mano de mortero junto con los dientes de ajo escaldados, el comino, la sal y la pimienta. Mojaremos con el vinagre y añadimos el aceite al hilo emulsionando.

Limpiaremos las pechugas de pollo de piel y cartílagos y cortaremos en dados de 2 * 2 cm.

Ensartaremos en una brocheta humedecida.

Marinaremos las pechugas de pollo

Al pase

Marcamos los lomos unos 3 minutos y acompañamos de los tomates cherry salteados con los espárragos



NATILLAS DE COCO CON CEREZAS

Ingredientes

- 160 gr de Crema de leche de 35%
- 160 gr de leche de coco
- 120 g Chocolate blanco
- 4 yemas de huevo
- 60 gr de azúcar
- 1 limón
- 40 gr de coco rallado si se desea.

Para las cerezas

- 200 gr de cerezas
- 40 gr de azúcar
- 20 gr de mantequilla
- Piel de naranja, limón y canela

Elaboración

Llevar a ebullición la crema de leche y el coco.
Retirar del fuego y verter sobre un bol con el chocolate blanco troceado.

Batir las yemas con el azúcar y el zumo de ½ limón al baño maría unos 10 minutos e ir incorporando poco a poco el preparado anterior.
Puede añadirse coco rallado si se desea

Una vez homogéneo colocar en las copas de servicio y refrigerar un mínimo de 4 horas

Para las cerezas

Deshuesar las cerezas y rehogar con un poco de mantequilla y los aromas unos 10 minutos.
Cuando empiecen a soltar jugo las cerezas añadir el azúcar y mantener al fuego unos 5 minutos.
Retirar y enfriar

Servir con la crema y ralladura de lima



La mejor formación
está en la calidad

MEJILLONES MARINERA

Ingredientes

- *1 kg de mejillones*
- *1 cebolla*
- *1 diente ajo*
- *1 vaso vino rancio*
- *Picada (perejil, frutos secos , galletas y coñac)*
- *6 tomates maduros*

Elaboración

Limpiar los mejillones, rallar los tomates, reservar

Limpiar y cortar en juliana la cebolla.

Rehogar en una cazuela, cuando empiece a coger color agregar el ajo picado y seguidamente el tomate rallado.

Sofreír unos 10/15 min. añadir el vino y dejar evaporar el alcohol.

Añadir la picada y los mejillones bien limpios.

Tapar y mezclar bien cuando se abran todos, apagar el fuego.



CALAMARES A LA ROMANA CON SALSA AGRIA

Ingredientes

- 2 calamares
- 2 yogurt natural
- 1 pepino
- 4 cebolletas
- 1 cc mostaza
- 1 cc zumo de limón
- Menta

Para la pasta orly

- 100 g harina
- 100 ml cerveza bien fría
- ½ sobre levadura química
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 1 cuchara sopera aceite oliva suave
- sal
- aceite para freír

Elaboración

Limpiar los calamares, cortar en aros y escaldar en agua hirviendo con sal y 1 hoja de laurel. Cuando vuelva a arrancar el hervor apagar y dejar 4 min en el agua y escurrir.

Para la pasta orly

En un bol poner la harina, la sal, la levadura, la cerveza y el huevo. Triturar, poner la cuchara de aceite por encima y no mezclar. Reservar 30 min. Montar las claras de huevo que añadiremos a la masa integrándose con suavidad.

Para la salsa agria

Mezclar el yogur, la mostaza, el zumo de limón y agregar el pepino y la cebolleta y la menta muy picadas.

Enharinar los aros de calamar y sacudirlos bien retirando el exceso de harina. Pasar por la pasta orly, escurrir y freír en aceite caliente y abundante.



La mejor formación
está en la calidad

CREMA DE LIMÓN Y FRUTA FRESCA

Ingredientes

- 100 ml zumo de limón
- 2 huevos
- 125 gr azúcar moreno
- ½ l. de agua
- 30 gr maizena
- Fruta fresca de temporada

Elaboración

Hervir en un cazo el agua con el azúcar hasta que empiece a hervir.

Batir los huevos, mezclar la maizena y el zumo de limón y batir hasta eliminar grumos.

Agregar el agua con azúcar lentamente sin dejar de batir y volver al fuego muy lento hasta que empiece a espesar.

Poner en copas o tarrinas y enfriar

Decorar con frutas del tiempo y unas hojas de menta



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADA MURCIANA

Ingredientes

- 300 gr. *Bacalao desmigado*
- 4 *tomates rojos*
- 2 *pimientos rojos*
- *Olivas negras*
- 4 *patatas monalisa*
- 4 *cebolla tierna*
- *Perejil, tomillo,*

Elaboración

Cocer las patatas con piel. Cuando estén frías pelar y cortar a rodajas.

Preparar pétalos de tomate y cocerlos al horno con un poco de aceite, sal, pimienta, azúcar y tomillo.

Escalibar el pimiento. Pelarlo y despepitarlo.

Cortar las cebollas tiernas en cuartos. Estirar en una bandeja de horno con sal y aceite.

Tapar con papel de plata y cocer 20 min. a 200° C.

Disponer los ingredientes por pisos dentro de un timbal.

Decorar con una vinagreta de perejil y las olivas.



La mejor formación
está en la calidad

CHIPIRONES ENCEBOLLADOS EN SU TINTA

Ingredientes

- 12 chipirones.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tomates.
- 1 c.s. de azúcar.
- 75 ml. de vino blanco.
- 300 ml. de caldo de pescado.
- 2 sobres de tinta de calamar.
- 1 c.s. de harina.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Limpiar los chipirones reservando las aletas

Picar un diente de ajo y dorarlo.

Incorporar una cebolla cortada en juliana y rehogarla durante 20 minutos.

Añadir las aletas y las patas picadas y cocinarlas junto con la cebolla durante 5 minutos.

Salpimentar y rellenar los chipirones. Reservar.

Dorar un diente de ajo picado, añadir una cebolla y el pimiento verde cortados en brunoise.

Rehogar durante 20 minutos sin que cojan color.

Incorporar los tomates escaldados, pelados, sin pepitas y cortados en brunoise con el azúcar.

Cuando el tomate esté seco incorporar la harina. Cocinar durante 3 minutos hasta que evapore el alcohol.

Añadir el caldo de pescado con la tinta.

Cocinar unos minutos e incorporar los chipirones.

Mantenerlos durante 10 minutos a fuego suave y rectificar de sal y pimienta.



TRUFAS HELADAS CON NATA MONTADA

Ingredientes

- 3 yemas de huevo
- 2 c.p. azúcar glase
- 100 gr de mantequilla
- 150 gr de cobertura de chocolate
- 1 sobre de café soluble
- Ron o Coñac
- Fideos de chocolate
- Cacao en polvo
- 400 gr. de nata para montar

Para la nata

- 400 gr de nata para montar
- Azúcar glase

Elaboración

Blanquear las yemas con el azúcar, añadir la mantequilla y seguir batiendo.
Fundir la cobertura de chocolate y añadir junto con el café soluble en el coñac.
Abatir temperatura, poner al congelador y reservar.
Formar bolitas con las manos, pasar por fideos de chocolate y congelar.

Montar la nata y utilizar como complemento o decoración de las trufas.



TARTAR DE REMOLACHA, AGUACATE Y SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes

- 3 remolachas grandes
- 2 aguacates
- 12 sardinas
- Cilantro, limón
- Brotes de alfalfa
- 10 brotes rúcula
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 4 ajos
- Pimentón
- 100 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre de jerez
- Pimienta laurel romero tomillo

Para el Aliño del tartar

- 3 filetes de anchoa
- Mostaza
- Yema de huevo
- Aceite de oliva
- Alcaparras, pepinillo
- Cebolla tierna
- Tabasco
- Salsa Perrins.

Elaboración

Cocemos las remolachas.

Pelamos y las cortamos a rodajas, después cortamos a bastones y finalmente a cuadrados.

Cortamos el aguacate a dados y lo aliñamos con sal, limón, aceite de oliva y cilantro picado.

Preparamos un sofrito de ajo, puerro y zanahoria.

Limpiamos las sardinas de tripa, escamas y cabeza. Sazonamos con sal y pimienta.

Ponemos el pimentón, el vinagre, las hierbas aromáticas y las sardinas.

Cocemos a fuego suave durante 8 min. Dejamos reposar 24 horas. Separamos los filetes.

Para el Aliño del tartar

Picamos los filetes de anchoa y mezclamos con la yema y la mostaza.

Añadimos aceite de oliva a chorrito y con unas varillas vamos montando.

Finalmente con la salsa aliñaremos la remolacha.

Montamos el tartar en un corta pastas. Una capa de remolacha, una más finita de aguacate y un filete de sardina encima.

Los brotes de alfalfa y rúcula los aliñamos con aceite de escabeche.

También se puede presentar en cucharita.



DORADA A LA BILBAINA CON TABOULE DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes

- 4 filetes de dorada
- 2 dl Aceite de oliva
- 4 ajos
- 1 guindilla
- 100 ml de vino blanco
- Un manojo de Perejil
- Menta
- Cebolla tierna
- Tomate rojo
- 200 gr de trigo sarraceno
- 1 limón
- 1 naranja
- 2c.s de pasas
- ½ pepino.
- ½ c.c de comino
- ½ c.c de canela molida

Elaboración

Poner a hidratar las pasa con el zumo de naranja y limón.

Poner en remojo el trigo sarraceno. Colar.

Cocinar cubierto con un dedo de agua, comino y canela durante 20 min sin destapar a fuego suave.

Pasar a un recipiente ancho para que enfríe más rápido.

Cortar el tomate, la cebolla y el pepino a daditos mini.

Picar el perejil y la menta.

Aliñar con el zumo de limón y naranja.

Juntar las hortalizas y el trigo sarraceno. Tapar con film y mantener en frío.

Pelar los ajos y cortarlos a lonchas finitas y regulares.

Marcamos las doradas por el lado de la espina durante 1 min.

Volteamos las doradas y las cocinamos por el lado de la piel. Las reservamos en una bandeja de horno.

En la misma paella añadimos un poco de aceite.

Hacemos un refrito de ajos, añadimos la guindilla y cuando los ajos estén dorados añadimos el vino blanco.

Dejamos reducir y salseamos las doradas con la salsa bien caliente, antes de servir.

Acompañamos con un poco de taboule.



SANGRIA DE CAVA CON SORBETE DE NARANJA Y GINEBRA

Ingredientes

- 300 gr de sandia
- 2 melocotones
- 1 botella de cava
- 2 Manzanas golden
- 430 gr zumo de naranja
- 100 ml de Almíbar TxT

Para el Sorbete de naranja

- 50 gr Base pro sorvet sosa
- 150 gr Maltodextrina sosa
- 60 gr de ginebra
- 20 Arandanos o frambuesas
- Piel de lima

Elaboración

Cortamos la sandia y el melocotón a daditos regulares. Los ponemos a macerar con un poco de cava. Con un bolero sacamos bolas de manzana que pasaremos por la paella sin que se caramelicen. Las juntamos con las otras frutas y mantenemos en frío.

Pelamos las naranjas antes de exprimirlas y cortamos la piel sin blanco. La escaldamos 3 veces en agua hirviendo y la cocemos en un almíbar TxT. durante 10 min.

Para el Sorbete de naranja

Mezclar los sólidos y los líquidos por separado.
Triturar con una minipimer. Dejar reposar la mezcla 1 hora.
Volver a triturar y pasar a la heladora.
Mantener en el congelador cubierto con papel de film

Servimos en copas de cava unos trozos de fruta, una bola de sorbete, piel de naranja confitada y rellenamos con cava.



PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y BERENJENA CON SALSA DE ACEITUNA Y ANCHOA

Ingredientes

- *Pimientos del piquillo*
- *150 gr de arroz basmati*
- *1 berenjena*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cebolla*
- *Aceite de oliva y sal*

Para la salsa

- *100 ml de aceite de oliva*
- *2 filetes de anchoa*
- *40 gr de aceituna negra.*

Elaboración

En una reductora colocaremos el arroz con 20 gr de mantequilla, una hoja de laurel, pizca de sal y cubrirnos de agua. Taparemos e iniciaremos cocción unos 14 minutos a fuego medio. Apagar y colocar en un cuenco.

Mientras cuece el arroz cortaremos la cebolla en juliana y la berenjena en macedonia.

En una rehogadora con un poco de aceite rehogaremos unos 25 minutos. Retiramos y mezclaremos con el arroz y perejil picado. Ajustaremos de sazón y rellenamos los pimientos.

Mantener en frío hasta pase.

Para la salsa

Para la salsa emulsionaremos todos los ingredientes añadiendo el aceite al hilo.



TARTAR DE SETAS CONFITADAS Y SALMON

Ingredientes

- *1/4 kg de surtido de setas*
- *1/4 kg de salmón fresco congelado*
- *1 cebolla tierna*
- *20 gr de alcaparras*
- *20 gr de pepinillos*
- *2 yemas de huevo*
- *50 ml de salsa de soja*

Para la Mayonesa

- *1 yema de huevo*
- *50 ml de aceite de oliva*
- *50 ml de aceite de girasol*
- *10 gr de mostaza de Dijon*

Elaboración

Confitar las setas con aceite de oliva aromatizado con hierbas unos 8 minutos a 60 °C.
Retirar del fuego y reservar en el aceite

Reservar en frío las yemas de huevo en la salsa de soja
Picar la cebolla y los encurtidos

Limpiar el salmón de piel y espinas y picar a cuchillo.
Reservar en frío.

Para la Mayonesa

Emulsionar la mayonesa con el aceite al hilo de la forma habitual

Montaje

Mezclar el salmón con las yemas de huevo y los encurtidos.
Colocar en aro en la base del plato.
Cubrir con la mayonesa.
Picar las setas y colocar por encima.

Refrescar con cebollino picado.



CREMA CUAJADA DE FRUTAS ROJAS

Ingredientes

- 150 gr de azúcar
- 40 gr de maicena
- 100 ml de leche
- 150 ml de crema de leche 35%
- 3 huevos
- Zumo de 1 limón
- 60 gr de mantequilla
- 100 gr de frutos rojos
- Piel de naranja rallada

Elaboración

Engrasamos los moldes de cocción y refrigeramos

Declaramos los huevos

Mezclamos el azúcar con la maicena, la ralladura de naranja y una pizca de sal
Turmizamos los frutos rojos con la leche, la crema de leche y las yemas de huevo
Mezclamos con movimientos envolvente a la preparación anterior

Montamos las claras hasta formar picos blandos
Incorporamos en tercios

Colocamos en los moldes de cocción y cocemos al vapor a 80 °C unos 20 min.

Retirar y dejar enfriar.
Decorar con frutas rojas.



La mejor formación
está en la calidad

AGUACATES RELLENOS DE COCTEL MARISCO

Ingredientes

- 3 aguacates
- 400 g. de langostinos cocidos
- 100 g surimi
- ½ limón
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 manzanas
- 4 cs de mayonesa
- 2 cs ketchup
- 1 pizca de mostaza de Dijon
- 1 pizca de pimentón de la vera dulce
- Aceite de oliva
- 3 puñados de germinados verdes
- ½ cebolla fresca

Elaboración

Partir por la mitad los aguacates y vaciarlos en un bol.
Colocar las cáscaras vacías en una fuente, sobre hielo pilé y congelar.

Pelar y picar los langostinos
Cortar en dados las manzanas

Añadir al bol ralladura de limón, zumo de limón, langostinos, tomate, manzana, mahonesa, ketchup, mostaza, pimentón, sal y pimienta, aceite de oliva.
Rectificar de sal y rellenar las conchas de aguacate.

Colocar sobre el relleno el germinado
Espolvorear con pimentón de la vera



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADA DE LENTEJAS Y CARPACCIO DE BACALAO CON VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes

- *Lentejas pardinas*
- *1 pimiento rojo*
- *1 pimiento verde*
- *1 cebolla fresca*
- *1 tomate ensalada*
- *300 g bacalao desalado*
- *Aceitunas de Aragón*

Para la vinagreta de miel

- *Zumo de ½ limón*
- *2 c.c. Mostaza antigua*
- *2 c.c. Miel*
- *Aceite 0.4º*
- *Sal y pimienta*

Elaboración

Cocer las lentejas si están crudas. 4 partes de agua por 1 de lentejas y siempre sin sal y partimos en agua fría
Cocer a fuego fuerte durante 10 min y el resto de tiempo a fuego lento unos 30 min.

Dejar enfriar en su agua y escurrir.

Cortar todas las verduras en brunoise

Ecurrir el bacalao, poner encima de papel film, cubrir y congelar, estirar con un rodillo

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta con batidor enérgicamente.

Poner base de verduras, una capa de lentejas y seguidamente cubrir con el bacalao

Salsear con la vinagreta y decorar con las aceitunas de Aragón



La mejor formación
está en la calidad

MOUSSE DE HORCHATA Y FARTONS

Ingredientes

- 200 ml horchata de chufa
- 200 ml nata
- 2 yemas
- 50 g azúcar
- 5 láminas de gelatina
- 1 paquete fartons

Elaboración

Poner las hojas de gelatina en remojo con agua
En un cazo calentar la horchata sin que llegue a hervir junto con el azúcar y reservar.
Blanquear las yemas hasta doblar volumen y en otro bol montar la nata

Añadir las yemas a la horchata batiendo la mezcla y seguidamente añadir la nata montada con la ayuda de una lengua y movimientos suaves.

Deshacer la gelatina con un poco de leche caliente y añadir a la mousse.
Cuando esté bien mezclado verter en molde.

Cortar los fartons a la medida a modo de cubrir la base y congelar 6h.
Desmoldar dándole la vuelta.
Decorar con canela y azúcar glas.



ENSALADA DE LEGUMBRES MARINADAS CON SALMÓN Y QUESO FRESCO

Ingredientes

- 80 gr. de garbanzos cocidos
- 80 gr. de judías rojas cocidas
- 1 pimiento verde
- 2 tallos de apio
- 1/2 pepino
- 100 gr Queso fresco
- 100 gr Salmón ahumado

Para la marinada

- 150 ml. de aceite de oliva
- 50 ml. de vinagre balsámico
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla tierna
- Perejil picado
- 1 c.s. de comino
- Sal y pimienta

Elaboración

Mezclaremos todos los ingredientes de la marinada y reservaremos en frío.

Pelaremos y rallaremos el pepino. Salaremos y dejaremos en un escurridor unos 3 minutos.

Pasaremos por agua y mezclaremos con el comino. Reservaremos en frío.

Quitaremos los hilos del apio y cortaremos en brunoise

Picaremos el pimiento verde en brunoise.

Mezclaremos con las legumbres, el pepino y colocaremos dentro del marinado.

Dejaremos alrededor de dos horas.

Colocaremos una base con el pepino

Envolveremos un molde de aro con el salmón, colocaremos en el interior unos dados de queso fresco y la ensalada.

Cerraremos con el salmón y naparemos con la salsa.



LUBINA CON PAPAS ARRUGAS Y MOJO VERDE

Ingredientes

- 3 lubinas
- 6 patatas o patato pequeño
- Sal de mar
- Sal, pimienta, tomillo

Para el mojo verde

- 1 diente de ajo
- 1c.c de comino
- 1c.s. de cilantro picado
- 1c.s. de perejil
- 1 patata cocida
- el zumo de 1 limón exprimido
- sal
- 2 dl de aceite de oliva suave

Elaboración

Cortar la cabeza y la cola de las lubinas. Escamar y limpiar con agua.
Poner en una fuente del horno con sal, pimienta y tomillo. Cocer al horno 20 min.

Poner las patatas en una olla con poca agua y un buen puñado de sal.
Tapar y cocer hasta que se evapore el agua.
Cocer 10 min más al seco para que la piel se arrugue.

Para el mojo verde

Triturar con el minipimer la patata cocida, comino, ajos, perejil, cilantro, sal y limón.
Añadir el aceite al hilo y emulsionar.

Servir la lubina con las papas arrugas y el mojo verde.



MOUSSE DE COCO CON PIÑA Y ESTREUSEL DE CACAO

Ingredientes

- 250g de leche de coco
- 250 de nata
- 70 de azúcar
- 3 hojas de gelatina
- 500 gr de piña

Para el estreusel de cacao

- 60g mantequilla
- 50g de azúcar
- 85g de harina
- 25g de cacao
- Una pizca de sal

Elaboración

Montamos la nata y a medio montar le incorporamos el azúcar y montamos un poco mas.
Ablandamos la gelatina en agua.
En un poco de leche de coco calentada al microondas deshacemos la gelatina.
Mezclamos toda la leche de coco y la gelatina con nata.

Cortamos la piña a dados y la salteamos con un poco de azúcar.
La repartimos en vasitos y la cubriremos con la mousse de coco.
Lo ponemos a la nevera dos horas para que cuaje.

Para el estreusel de cacao

Mezclamos todos los ingredientes haciendo una bola.
Envolvemos en film y congelamos.
Cuando esté dura la rallaremos encima de una placa de horno forrada con papel.
Horneamos a 180° 10 min.

Una vez cocida espolvoreamos encima de la mousse



SALTEADO DE SETAS Y MARISCOS

Ingredientes

- 200 gr de shiitake fresco
- 100 gr de girgolas
- 100 gr de champiñones
- 20 mejillones
- 20 berberechos
- 10 langostinos
- Jengibre
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Una guindilla
- 1 c.s de maizena
- 2 cebollas
- Cilantro

Elaboración

Cortar los shiitake por la mitad. Les sacamos el pie que está duro.
Cortamos las girgolas y los champiñones del tamaño de un bocado.
Limpiamos los mejillones y los abrimos al vapor.
Cuando estén templados sacamos la carne de las conchas y la reservamos en el líquido de cocción.
Repetimos el mismo proceso con los berberechos.

Picamos la cebolla a brunoise.
Cortamos el cilantro.
Pelamos los langostinos. Reservamos las cabezas para otro día.

Marinamos los langostinos 20 min con jengibre rallado, salsas de soja y caldo de cocer los mejillones y una cucharada de maizena.
Salteamos las setas a punto de sal por tandas con un wok con aceite de sésamo y girasol
Reservamos en un cuenco grande.
Salteamos la cebolla, la guindilla y juntamos con las setas.

Sacamos los langostinos de la marinada y los salteamos.
Añadimos las setas, la marinada, el cilantro, los mariscos y salteamos todo junto.
Servimos en vols. Podemos acompañar con fideos o arroz.



ROLLITOS DE PESCADO Y VERDURITAS CON ESPUMA DE PIMENTÓN

Ingredientes

- 300 gr de merluza
- 300 gr de rape
- 3 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1/4 de col
- 2 c.s. de alcaparras
- 2 c.s. de pepinillos
- 1/4 de cebolla tierna
- Mayonesa
- Pimentón
- Cabezas de langostino

Para los creps de trigo sarraceno.

- 250 gr trigo sarraceno en grano
- 500 gr de agua
- 2 huevos
- Sal

Elaboración

Infusionar las cabezas de langostinos con aceite y pasar por el chino.
Preparar una mayonesa batiendo el aceite de langostinos, huevo, sal, chorrito de limón y pimentón.
La mayonesa tiene que tener cierta fluidez.
Rellenar un sifón y poner un par de cargas. Reservar en nevera 30 min.

Para los creps de trigo sarraceno.

Limpiar el trigo sarraceno con agua. Dejar lo en remojo 30 min con 500 mm de agua.
Trituramos con 2 huevos y sal.
Ponemos una cucharada de masa sobre una plancha caliente untada con mantequilla.
Extendemos la masa con una espátula. Volteamos y cocemos por los dos lados.

Cocer la merluza y el rape al vapor.
Cortar las verduras a bastoncillos con la mandolina. Cocer al vapor cada verdura por separado.
Sacar la piel y las espinas al pescado.
Desmenuzar y aliñar con mayonesa y picadillo de alcaparras picadas, cebolla tierna y pepinillo.

Rellenamos los creps con verduras y pescado y enrollamos.
Cortamos los creps como si fuera shushi los disponemos boca arriba y antes de servir coronamos con espuma de langostinos.



DALQUI DE RICOTTA Y PERA

Ingredientes

Para la Crema de cacao

- 200 gr agua
- 40 gr azúcar
- 80 gr cacao
- 160gr nata
- 2 gr sal
- Polvo jengibre
- 5 Hojas de gelatina
- 200 gr de ricotta
- 3 peras blanquilla

Para el Crujiente de sésamo

- 60 gr Fondant
- 40 gr Glucosa
- Sésamo tostado

Elaboración

Para la Crema de cacao

Llevar a ebullición el agua con el azúcar, el cacao y la sal.

Hidratar las hojas de gelatina fundirlas en la crema de cacao. Añadir la nata. Tapar y enfriar mínimo 2 h.

Romper la gelificación batiendo con unas varillas o un minipimer a bajas revoluciones.

Servir en copas. Mantener en frío.

Preparar una compota cocinando la pera sin corazón cortada a cuartos.

Añadimos unas semillas de anís. Si la fruta es dulce no hace falta azúcar.

Cuando la pera esté tierna y se pueda aplastar con un tenedor parar la cocción.

Mezclar el pure de pera con la ricotta.

Rellenamos una manga pastelera, reservar en el frigo.

Para el Crujiente de sésamo

Llevar a ebullición suavemente el fondant y la glucosa hasta que llegue a 150°C

Mezclar el sésamo tostado. Estirar el caramelo entre dos hojas de silpat con un rodillo.

Si la temperatura es baja para dar fluidez al caramelo podemos calentar sobre una plancha o al horno.

Rellenamos las copas con ricotta ponemos un crujiente de sésamo a modo de galleta.



ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS CRUJIENTES

Ingredientes

- 225 gr, de mayonesa.
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon.
- 2 huevos cocidos.
- 1 cebolla tierna
- 1 c.s. de alcaparra
- 1 c.s. De pepinillo
- 1 cucharada rasa de perejil picado.
- Sal y Pimienta blanca.
- Nata líquida. Opcional

Para la Ensalada

- 200 gr de pasta maravilla
- 1 tira de panceta fresca

Para las Gambas

- 8 gambas
- Pasta filo
- Mantequilla

Elaboración

Cocemos los huevos de la forma habitual. Parar cocción y pelar.

Separamos las yemas de las claras. Reservamos.

En un bol amplio, disponemos la mayonesa, las yemas de huevo cocido pasadas por un tamiz, la mostaza, la cebolla picada, las alcaparras picadas, los pepinillos picados y el perejil picado, todo lo más finamente posible.

Con la ayuda de unas varillas, mezclamos enérgicamente hasta que todos los ingredientes estén bien ligados.

Añadimos ahora las claras cocidas cortadas en brunoise y mezclamos. Salpimentar

Añadimos un chorrito de nata para aligerar la salsa si fuese necesario y de esta forma dejarla más cremosa.

Para la Ensalada

Cortar la panceta en macedonia y freír en un poco de aceite unos 5 minutos Retirar y colocar en un bol. Salpimentar

Cocemos la pasta de la forma habitual el tiempo indicado en el paquete.

Retirar y mezclar con la panceta. Reservar en frio hasta pase.

Para las Gambas

Limpiar las gambas y retirar hilo intestinal.

Salpimentar, pintar con mantequilla y envolver con una tira de pasta bric, de forma que veamos parte de cola.

Atravesar con un palillo y reservar hasta pase.

Montaje

Colocar una base de pasta y cubrir con la salsa gribiche.

Freír las gambas en abundante aceite hirviendo 2 minutos y retirar.

Desgrasar y colocar sobre la ensalada.



La mejor formación
está en la calidad

SOPA FRÍA DE PEPINO Y YOGURT

Ingredientes

- 2 pepinos
- 1 yogurt
- ½ cebolla fresca
- 1 diente de ajo
- 1 cs de vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Menta fresca
- sal

Elaboración

Lavar, pelar y cortar a dados el pepino. Reservar unas rodajas para decorar
Pelar y picar el ajo y la cebolla.

Poner en el vaso de la batidora las verduras, el vinagre y triturar, agregar el aceite y el yogurt y seguir triturando hasta obtener una crema fina, si queda muy espesa podemos añadir unos cubitos de hielo y triturar.

Enfriar mínimo 6 h , poner en vasos y decorar con rodajas de pepino y menta y unos dados de pepino muy pequeños.



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADA ALEMANA (KARTOFFELSALAT)

Ingredientes

- *4 patatas medianas*
- *2 salchichas grandes de frankfurt*
- *3 pepinillos grandes*
- *½ rama apio*
- *1 cs alcaparras*
- *½ manzana*
- *4 cebolletas*
- *1 huevo cocido*
- *2 cs mostaza dijon*
- *200 ml mayonesa*

Elaboración

Cocer las patatas enteras unos 20 min. Enfriar y pelar.

Cocer los huevos 12 min y enfriar.

Cortar a dados pequeños el apio, la manzana, los pepinillos, las cebolletas y las salchichas, poniéndolo todo en un bol grande.

Cuando las patatas estén frías cortar en cubos tipo brava y añadir al bol.

Hacer lo mismo con el huevo, agregar un chorro aceite de oliva y mezclar.

Añadir las alcaparras, la mostaza de dijon y la mayonesa, mezclar todo y enfriar.

Servir bien fría y acompañar con unos bastones de pan



La mejor formación
está en la calidad

SORBETE DE MELÓN Y CAVA

Ingredientes

- *1 kg de melón*
- *50 g azúcar*
- *200 ml cava*
- *10 g agua*
- *2 cs zumo limón*
- *Menta*

Elaboración

Prepara un almíbar con el agua y el azúcar.

Pelar y cortar en dados el melón y poner en un vaso para triturar

Añadir el zumo de limón, el almíbar y el cava, batir bien hasta que quede fino y cremoso, verter la mezcla en un recipiente de inox no muy alto y congelar

Cada ½ hora remover para desprender el hielo de los lados.

Verter en copas y decorar con unas bolas de melón y unas hojas de menta.



La mejor formación
está en la calidad

SALMOREJO DE REMOLACHA CON HUEVOS DE CODORNIZ Y JAMÓN

Ingredientes

- *1 kg tomates maduros*
- *1 remolacha cocida*
- *200 gr rebanadas de pan de molde sin corteza*
- *10 gr Sal*
- *Pimienta Comino*
- *2 dl Aceite de oliva*
- *12 huevos de codorniz*
- *100 gr de jamón serrano*

Elaboración

Lavar las hortalizas. Cortarlas a trozos y ponerlas en un vaso de triturar junto el aceite, comino, sal y pimienta. Dejamos que se macere un rato. Trituramos y pasamos por el chino. Añadimos el pan y volvemos a triturar. Rectificamos de sal.

Ponemos una olla con agua a hervir con un chorrito de vinagre y sal. Cocemos los huevos de codorniz durante 8 min y los sumergimos en agua fría.

Cortamos el jamón a taquitos o a tiras.

Servimos el salmorejo frío con el huevo y el jamón y un chorrito de aceite de oliva virgen



CURRY LIGERO DE DORADA, PIÑA Y COCO

Ingredientes

- *1 Dorada de 650 g. fileteada*
- *4 colas de gambas*
- *Cebollino*

Para la Salsa curry

- *100 g. de cebolla*
- *20 g. de aceite de girasol*
- *1 diente de ajo*
- *30 g. de tomate*
- *60 g. de zumo de piña*
- *1 c.s de curry*
- *60 g. de leche de coco*
- *100 g. de fumet de pescado*
- *60 g. de nata líquida*

Para el Chutney de piña

- *2 clavos de olor*
- *1 c.c.de semilla de cilantro*
- *1c.c.de semillas de comino*
- *1 guindilla*
- *Zumo de 1 lima*
- *100 ml de zumo de piña natural*
- *300 g. de piña natural*
- *50 ml de aceite*
- *Sal y pimienta*
- *1 manojo de cilantro fresco*
- *1 c.s. de miel*
- *1 c.s.de azúcar moreno*

Elaboración

Para la Salsa curry

Rehogar la cebolla emincé en el aceite, añadir el ajo emincé, rehogar, incorporar el tomate, dejar evaporar todo el jugo, añadir el curry, el zumo de piña y el coco, mojar con el fumet y cocer ½ hora. Colar y reducir a demi-glas, añadir la nata y rectificar de sazón.

Para el Chutney de piña

Tostar y majar las especias, con el azúcar, la miel, la sal y la pimienta.

Juntar con los líquidos y mezclar.

Limpiar y cortar la piña en macedonia. Juntar con el resto de componentes y dejar macerar unas 2 horas.

Saltear la dorada a la unilateral (piel abajo) y las gambas peladas y abiertas por la mitad.

En un plato poner la salsa de curry, encima apoyar la dorada con el lado de la piel hacia arriba para que se mantenga crujiente. Apoyar la gamba encima de la dorada y acompañar del chutney de piña.



La mejor formación
está en la calidad

COKTAIL DE CAVA Y PATXARAN

Ingredientes

- *Zumo de 1 Naranja sin pulpa*
- *1 cucharada de Azúcar*
- *1 vaso de Pacharán*
- *400ml de Cava*
- *500g de Cubitos de Hielo*
- *1 chupito de Sirope de Mora*

Elaboración

Triturar el hielo.

Mezclar en una jarra el zumo de naranja y el azúcar y remover hasta que se disuelva del todo.

Añadir el pacharán y el sirope de mora, seguir removiendo

Por último incorporar el cava.

En una copa de cóctel echar el hielo picado y servir el cóctel.



CARPACHO DE LANGOSTINOS CON SORBETE DE ZANAHORIA Y CURCUMA

Ingredientes

- 12 langostinos
- Aceite de oliva
- 4 tomates de maduros
- Aceitunas negras
- Limón

Para el Sorbete de zanahoria

- 600 gr de zanahoria
- 1 manzana pelada
- 1 naranja exprimida
- 1c.c. de cúrcuma
- 50 gr de pro sorbet

Elaboración

Pelamos los langostinos. Los ponemos sobre una esterilla de sushi dentro de una bandeja de horno. Tapamos con film y ahumamos. Conservamos en frío.

Ponemos 1 langostino entre papel de film lo salpimentamos.
Con una olla lo aplastamos hasta que quede fino.
Reservamos los langostinos chafados entre papel de film hasta el montaje del plato

Pelamos los tomates y le quitamos las semillas.
Los cortamos y los aliñamos con sal, pimienta, un poco de limón y aceite de oliva.
Picamos unas aceitunas.

Para el Sorbete de zanahoria

Licuamos la zanahoria.
Con una thermomix trituramos la manzana con el zumo de naranja.
Añadimos el licuado de zanahoria, la cúrcuma y el prosorbet.
Ponemos a la mantecadora.
Cuando el sorbete esté listo lo cambiamos a un recipiente tapado que conservaremos en el congelador

Servimos el langostino sobre una quenelle de sorbete de zanahoria y una cucharada de tomate y aceitunas.
Ponemos un chorrito de aceite de oliva y cebollino picado.



TARTAR DE TERNERA

Ingredientes

- *600 gr de redondo de ternera del muslo trasero o una pieza magra.*
- *1 yema de huevo*
- *3 filetes de anchoa*
- *1c.c de mostaza*
- *6 c.s. de aceite de oliva*
- *1 gota de tabasco*
- *1 c.s. de salsa Perrin's*
- *2 chalotas pequeñas*
- *Cebollino picado*
- *Perejil picado*
- *Alcaparras picadas*
- *Pimienta y sal*
- *Tostadas tuc*
- *Brioche pequeños*

Elaboración

Pedimos que nos corten el redondo de ternera a filetes.
Quitamos la piel externa y picamos la carne bien fina.
Aliñamos con pimienta y dejamos reposar en nevera.

En un plato hondo chafamos las anchoas junto a la yema, añadimos la salsa Perrin's y el Tabasco.
Juntamos el picadillo de la chalota, el cebollino y alcaparras y las chafamos con la salsa para que suelten su sabor.
A continuación añadimos el aceite, poco a poco, mientras con un tenedor removemos haciendo círculos sobre el plato para emulsionar la salsa. Rectificamos de sal.

Añadimos la carne. La aplastamos con dos tenedores para que la carne absorba la salsa y se conjunten las texturas.
Rectificamos de pimienta.

Servimos el tartar cubriendo el fondo del plato.
Acompañamos de brioche partido por la mitad marcado a la plancha con un poco de mantequilla y tostas.



POSTRES DE MÚSICO

Ingredientes

- 80 gr azúcar
- 500 gr de leche
- Piel de naranja, canela
- 4 yemas
- 8 hojas de gelatina
- 500 gr de nata
- 200 gr de praliné de avellanas
- Melindros
- 300 ml Café
- 50 ml Frangelico
- Frutos secos para decorar
- 20 almendras
- 20 nueces
- 20 pasas

Elaboración

Hidratamos las hojas de gelatina.

Preparamos una crema inglesa, batiendo las yemas con el azúcar.

Añadir la leche infundada con piel de naranja y canela.

Cocemos al baño María hasta que la crema alcance los 82°C. Retiramos del fuego.

Con la mitad de la crema escaldamos el praliné y las hojas de gelatina.

Trituramos a baja intensidad hasta que nos quede una textura lisa. Añadimos el resto de la crema y dejamos enfriar.

Semimontamos la nata hasta que podamos hacer picos al sacar la cuchara.

Incorporamos suavemente la nata en dos tandas sobre la crema de avellanas.

Mantenemos en frío.

Rellenamos el fondo de los vasitos con melindros sumergidos en una mezcla de café y Frangelico.

Rellenamos los vasitos con mouse de avellana.

Ponemos al congelador.

Antes de servir decoramos con frutos secos.



ESPAGUETIS A LOS TRES QUESOS

Ingredientes

- 1/4kg de espaguetis
- 2 puerros
- 300 ml de crema de leche de 35%
- 100 gr de queso emmenthal
- 50 gr de parmesano
- 100 gr de queso cheddar
- 1 cebolla roja
- 1 pera
- 20 gr de nueces
- Sal y pimienta

Elaboración

Limpia los puerros y corta en rodajas, solo la parte blanca. Sofreírlo en aceite de oliva en una reductora. Añadir el parmesano y el cheddar troceado, dejar que funda y cremar con la nata.

Llevar a ebullición, reducir fuego y mantener unos 5 minutos. Ajustar de sazón y mantener en caliente hasta pase.

Pelar y cortar la cebolla roja en juliana bien fina y reservar en frío hasta pase. Pelar la pera. Cortar en macedonia y rehogar en aceite unos 10 minutos hasta que estén tiernas. Espolvorear con un poco de azúcar y dejar caramelizar. Retirar.

Al pase

Acabar de cocer la pasta en la salsa de queso, agregar el emmenthal y disponer en el plato. Decorar con la pera caramelizada fría, la cebolla juliana y unas nueces troceadas.



HUEVOS BENEDICTINE VERANIEGOS

Ingredientes

- 2 medias rebanadas de pan de centeno tostadas
- 1 puñado de tomates cherrys
- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón cocido recién cortado
- Orégano fresco
- Cebollino picado

Para la Salsa

- 100 ml de crema de leche de 35%
- 3 yemas de huevo
- 50 ml. de vino blanco
- 50 ml de vinagre
- 1 chalota picada

Elaboración

Llevar a ebullición en una reductora el vinagre y el vino con la cebolla picada

Semi montar la crema de leche y reservar en frío

Montar las yemas de huevo al baño maría unos 8 minutos y añadir el vinagre colado y seguir montando.

Añadiremos entonces la crema semi montada y mezclamos

Salpimentar y reservar en frío.

Preparamos los huevos poché

Partir los tomates cherry por la mitad y refrescar con orégano, cebollino picado y un poco de aceite de oliva.

Reservar en frío hasta pase.

Montaje

Colocar en la base del plato el jamón cortado en juliana.

Disponer encima el huevo poche

Cubrir con la salsa fría

Decorar con los cherry y las rebanadas de pan.



ENSALADA DE POLLO CON VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes

- *1 pechuga de pollo de caserío con su piel*
- *4 patatas*
- *1 c.s. de mostaza de Dijon*
- *2 c.s. de miel*
- *Zumo de 1 limón*
- *100 ml Aceite de oliva virgen*
- *Sal y pimienta*
- *3 cogollos*
- *8 huevos de codorniz*
- *Cebollino picado*

Elaboración

Limpia la pechuga y dora 8 minutos en una sartén
Retira y salpimenta
Reserva en frío hasta pase.

En un bol mezcla la mostaza, la miel, el zumo de limón colado, sal y pimienta y liga con el aceite al hilo

Cocina las patatas de la manera habitual unos 20 a 25 minutos.
Para cocer con agua fría y corta a rodajas de ½ cm.

Cocina los huevos de codorniz de la manera habitual.
Pela y parte por la mitad.

Limpia los cogollos y parte en cuartos.

Filetea las pechugas de pollo

Montaje

Coloca una base de patata en el fondo del plato.
Disponer alternativamente los cogollos y los huevos de codorniz.

Cubre los cogollos con la pechuga de pollo fileteada y rega con la vinagreta.



BONITO CON TOMATE Y PIMIENTO

Ingredientes

- 4 lomos de atún o bonito sin piel ni espinas de 75 g. cada uno
- Aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1 lata de pimientos asados enteros
- 100 ml de vino blanco

Para la Salsa de tomate

- 4 tomates maduros
- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de cayena
- 50 ml de vinagre de sidra
- 50 ml de aceite de oliva
- hojas de albahaca
- 50 ml de vino blanco
- 1 c.de azúcar
- Sal y pimienta

Elaboración

Para la Salsa de tomate

Sofreír la cebolla y el ajo cortados en ciselée unos 20 minutos.

Añadir el tomate casée y prolongar cocción, las guindillas y el azúcar y prolongar cocción, añadiendo las hojas de albahaca.

Cuando el tomate haya perdido el agua reducir 2 minutos el vino y el vinagre y ajustar de sazón.

Para el bonito

Filetear los ajos y dorar con el aceite y los pimientos 3 minutos.

Añadir el vino blanco, reducir el vino y añadir el bonito

Mantener 1 minuto y retirar del fuego.

Una vez frío añadir el tomate anterior y dejar toda la noche en frío.

Ajustar de sazón al día siguiente



La mejor formación
está en la calidad

BUDIN FRIO DE CHOCOLATE CON AVELLANAS

Ingredientes

- 4 yemas de huevo
- 100 gr. de azúcar
- 1 c.c. de extracto de vainilla
- 60-80 gr. de cacao en polvo
- 250 gr. de queso crema
- 60 ml. de licor de avellanas o vino dulce (opcional)
- 175 ml. de crema de leche
- 50 gr. de avellanas

Elaboración

Blanqueamos las yemas de huevo al baño maría con el azúcar hasta que espumen, durante unos 10 minutos.

Agregamos la vainilla, el cacao, el queso crema y el licor

Mezclaremos cortando un par de minutos más con lengua y retiramos del fuego.

Colocamos en las copas de servicio y refrigeramos.

Acompañamos de nata bien fría semi montada y crumble de avellanas y cacao.