



La mejor formación
está en la calidad

YAKISOBA

Ingredientes

- 200 gr. de fideos secos (soba)
- 100 gr. de ternera o pollo
- 1 sepia
- 2 zanahorias
- 1/2 col
- 50 ml. de aceite de girasol
- 200 ml. de caldo de pollo o agua
- Ralladura de jengibre
- 3 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo
- 2 c.s. de miel

Elaboración

Cortaremos todos los ingredientes en juliana, los más fina posible.

Saltearemos los ingredientes por texturas unos 2 minutos en un poco de aceite y retiramos.

Añadimos el agua o el caldo, llevamos a ebullición e introducimos la pasta. Dejamos cocer tapado unos 4 minutos.

Destapamos y comprobamos la correcta cocción de la pasta. Dejaremos evaporar y añadimos la salsa de soja, el sésamo y la miel. Mezclamos bien con los fideos hasta que queden teñidos e incorporamos el resto de componentes. Mezclamos y rectificamos el gusto.

Añadir el jengibre en juliana y servir de inmediato



La mejor formación
está en la calidad

GAI PING (BROCHETAS DE POLLO THAILANDESAS)

Ingredientes

- 450 g de pollo
- 1 cebolla
- 1 guindilla roja (bicho)
- 2 cucharadas de curry
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 clara de huevo

Elaboración

En un cuenco mezclamos, la carne picada, la cebolla, la guindilla, el curry y el azúcar mezclamos bien, una vez bien mezclado añadimos el cilantro, comino y la clara de huevo hasta conseguir una pasta, moldeamos con unas cucharas una canelle pinchamos en la brocheta y la asamos en una plancha o parrilla decoramos con núcula



La mejor formación
está en la calidad

CREMA DE LIMON CON CHANTILLY DE RON

Ingredientes

- 2 dl. zumo limón
- 4 huevos
- 175 g azúcar
- 2 hojas gelatina
- 200 g mantequilla blanda

Además

- Crema chantilly vainilla + ron

Elaboración

En un bol al baño maría, batir con varillas los huevos y el azúcar (que no suba de 85ºc.).
Retirar del fuego, añadir la gelatina remojada, la mantequilla pomada y el zumo de limón, mezclar.
Colocar la crema en boles y enfriarlos.
Colocar una buena cucharada de crema chantilly sobre las cremas.



La mejor formación
está en la calidad

BIZCOCHO DE SOPA DE TOMATE CON TARTAR DE TOMATE Y FRESAS, ALBAHACA Y SARDINA MARINA CON CRUJIENTE DE SÉSAMO

Ingredientes

Para el bizcocho de sopa de tomate:

- 125 gr. mantequilla
- 250 gr. azúcar
- 225 gr. harina
- 1 cucharadita bicarbonato sódico
- 1/2 cucharadita polvo de impulsor
- 1/2 cucharadita sal
- 2 huevos
- 50 g. de tomate seco hidratado cortado en macedonia
- 300 gr. sopa de tomate en lata (Heinz, Cambell's, Baxter's)

Para el tartar de tomate y fresas

- 200 g. de tomate TPM
- 200 g. de fresas en media macedonia
- hojas de albahaca picada
- aceite
- 1 c.s de mostaza a la antigua
- sal y pimienta

Para la sardina marinada

- 10 filetes de sardina
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomillo y romero fresco
- 2 dientes de ajo
- Una guindilla

Para el Crujiente de sésamo:

- 50 g. de sésamo
- 50 g. de azúcar
- 15 g. de agua

Elaboración

Para el bizcocho de sopa de tomate:

Cremar la mantequilla con el azúcar hasta que consigamos una mezcla que haya blanqueado y quede esponjosa
Añadir los huevos uno a uno.

Echar 1/3 de la harina tamizada con el bicarbonato y el impulsor alternando con la sopa de tomate, terminando con la harina. Añadir los tomates secos hidratados en aceite y escurridos
Echar esta mezcla en el molde previamente encamisado. Hornear a 180° C. unos 20 minutos.

Para el tartar de tomate y fresas

Escaldar los tomates, pelarlos, sacar las semillas, cortarlos en media macedonia y dejarlos escurrir 15 minutos en un escurridor para que suelten toda el agua. Mezclarlos con las fresas, la albahaca picada y el resto de ingredientes del aliño. Comprobar de sazón.

Para la sardina marinada

Filetear y limpiar de espinas y escamas las sardinas. Calentar el aceite con los dientes de ajo las hierbas aromáticas y la guindilla, a 80° C. unos 5 minutos. Retirar del fuego y poner a marinar las sardinas.

Para el Crujiente de sésamo:

Cocer el agua con el azúcar a 114 ° C. añadir el sésamo Garrapiñar y caramelizar. Extender sobre papel de horno enfriar y triturar hasta textura cremosa.

Disponer en un plato unas rayas de vinagre balsámico, el bizcocho de sopa de tomate, encima las sardinas enrolladas, y espolvorearlo con el sésamo crujiente.



La mejor formación
está en la calidad

SATAY DE CERDO CON SALSA DE CACAHUETES

Ingredientes

- *Un solomillo de cerdo*

Para la marinada:

- *125 ml. de leche de coco*
- *Un trozo de 3 cm de jengibre, pelado y rallado*
- *La ralladura de 2 limas*
- *1 c.c de cúrcuma en polvo*
- *2 c.c de cilantro picado*
- *2 c.c comino en polvo*
- *½ c.c de sal*
- *1-2 c.c de azúcar*
- *Aceite vegetal para untar las brochetas*

Para la salsa de cacahuetes

- *100 g. de cacahuetes tostados*
- *200 ml. de leche de coco*
- *2-3 c.c de pasta de curry rojo*
- *1-2 c.c de azúcar moreno*
- *2-3 c.c de pasta de tamarindo*
- *zumo de lima*

Elaboración

Cortar la carne de solomillo a contra veta en tiras largas y delgadas. En un bol grande, mezclar el resto de los ingredientes, excepto el aceite. Añadir el solomillo, remover bien y dejar marinar mínimo un hora, mejor toda la noche.

Poner en remojo 8 pinchos en agua caliente, para evitar que se quemen en la parrilla.

Para la salsa de cacahuetes

Picar los cacahuetes y colocarlos en un bol. Calentar ligeramente una parte de la leche de coco, añadir la pasta de curry y cocer hasta que empiece a oler. Añadir el resto de la leche de coco, los cacahuetes triturados, el azúcar, la pasta de tamarindo y el zumo de lima al gusto, cocer a fuego lento hasta que espese. Comprobar de sazón. Verter en un bol y dejarla enfriar.

Acabados

Calentar una plancha. Ensartar los trozos de carne en las brochetas, untarlos con un poco de aceite y asar de un 1 minuto y medio a 2 por cada lado. Servir calientes con la salsa de cacahuetes.



La mejor formación
está en la calidad

VASOS DE MOUSSE DE LIMÓN CON CRUMBLE DE ESPECIAS

Ingredientes

Para la crema de limón

- 87 g. de zumo de limón
- Ralladura de un limón
- 60 g. de yemas
- 63 g. de huevos
- 87 g. de azúcar
- 60 g. de mantequilla

Para la mousse

- la crema de limón anterior
- 125 g. de nata semimontada
- 70 g. de merengue italiano (50 g. de azúcar, 15 g de agua, 25 g. de claras)

Para el crumble de especias

- 40 g. de harina de repostería
- 40 g. de harina de almendras
- 40 g. de azúcar moreno
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- 1 cucharadita de café soluble
- 1 cucharadita de anís en grano
- 1 g. de sal maldón
- 40 g. de mantequilla fría en trozos

Elaboración

Mezclar el zumo de limón con la ralladura y el azúcar en un cazo. Calentar hasta que llegue al punto de ebullición. Mover la mezcla continuamente.

Mezclar los huevos con las yemas y mezclarlo con el almíbar anterior. Cocer al baño maría hasta que la crema coja consistencia. Dejar enfriar a 40° C. y añadir la mantequilla pomada.

Una vez la crema de limón este fría, añadir el merengue italiano, la primera mitad con barrilla y la segunda con lengua, en movimientos envolventes. A 28° C. la nata semimontada.

Elaborar el merengue italiano cociendo el agua con el azúcar a 120° C. a 114° C. empezar a montar las claras, volcar el almíbar y batir hasta enfriamiento

Realizaremos el crumble arenándolo todo, junto y cocer a 170 °C unos 15 minutos.

Rellenar los vasos de mousse de limón y terminar con el crumble de citricos



La mejor formación
está en la calidad

CREMA DE AGUACATE CON AJO ARRIERO Y PATATAS FRITAS

Ingredientes

Para la crema de aguacate

- 1 aguacate
- 2 diente de ajo
- 1 cebolla tierna
- 1 manojo de cilantro fresco
- Pizca de comino
- Sal y pimenta
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

Para el ajoarriero

- $\frac{1}{4}$ de pimiento rojo
- $\frac{1}{4}$ de pimiento verde
- $\frac{1}{4}$ kg de bacalao esqueixat
- $\frac{1}{4}$ kg de patatas
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva

Acompañamiento

- Patatas fritas

Elaboración

Para la crema de aguacate

Escaldar el ajo y picar ciselée. Pelar la cebolla y cortar ciselée, Salpimentar, añadir el comino, añadir el cilantro picado. Majar a mano de mortero.

Añadir el limón y el aguacate cortado en macedonia. Seguir majando hasta obtener una pasta y añadir el aceite al hilo. Ajustar de sazón. Reservar en frío protegido.

Para el ajoarriero

Pelar las patatas y cortar en macedonia. Poner a cocer en agua caliente unos 15 minutos Retirar incorporar el bacalao. Mantener 5 minutos y retirar. Añadir el ajo 3 minutos y retirar.

Cocer los huevos partiendo de agua fría con sal y vinagre unos 25 minutos. Parar cocción con agua fría y pelar Separar yemas de claras.

Limpiar y cortar los pimientos en brunoise.

Majar las yemas de huevo cocida con el ajo y el perejil. Añadir las patatas y seguir majando.

Añadir el aceite de oliva al hilo y salpimentar.

Dejar reposar en frío y agregar el bacalao casi al pase. Junto con los pimientos. Mezclar y ajustar e sazón.

Montaje

Colocar una base de guacamole y disponer encima el ajoarriero.

Acabar de decorar con la clara picada y las patatas fritas.



La mejor formación
está en la calidad

LOMO DE BUEY EN SALAZON CON MOLE Y CREMA DE PIMIENTOS

Ingredientes

- 2 lomos de buey
- 1/ kg de sal gorda
- Manojo de romero
- Pimenta negra

Para el Mole

- 1 pimento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- Sal y pimienta
- 50 gr de avellanas
- 50 gr de nueces
- 100 gr de miel
- 1 c.s.de azúcar moreno
- ½ taza de café 1 c.s.de cacao en polvo
- 100 gr de chocolate negro

Para la Crema de pimientos

- 200 gr de pimento asado
- 1 c.s.de miel
- 1 .c.s. De azúcar moreno
- 1 c.s.de nueces
- 1 c.c.de pimentón
- 1c.c.de comino
- 2 dientes de ajo
- 50 ml. de aceite de oliva

Elaboración

Colocar la carne en una bandeja y cubrir con la sal, la pimienta y el romero. Dejar marinar 1 hora y media.

Para el Mole

Limpiar las verduras y cortar en brunoise. Rehogar unos 30 minutos.

Añadir las especies, los frutos secos, tostar y añadir el café, la miel y el azúcar.

Mantener cocción unos 10 minutos más, retirar y turmizar añadiendo el agua necesaria para obtener un puré.

Ajustar de sazón.

Para la Crema de pimientos

Escaldar los ajos 3 minutos en agua hirviendo.

Introducir todos los ingredientes en vaso triturador y emulsionar con el aceite al hilo.

Montaje

Pintar la base con el molde. Filetear la carne y espalmar bien fina. Estirar encima del mole.

Decorar con almendra tostada y hojas de apio picadas.

Acompañar en el lateral con unas puntas de crema de pimentas.



La mejor formación
está en la calidad

MOUSSE DE PERAS CON CARAMELO SALADO

Ingredientes

Para la Mousse de peras

- 3 hojas de gelatina
- 4 peras
- 200 gr de crema de leche de 35%
- 3 claras de huevo
- 60 gr de azúcar

Para el caramelo salado

- 150 gr de azúcar
- 40 gr de mantequilla salada
- 150 gr de crema de leche de 35%

Para el Helado de peras

- 2 peras
- 200 ml de leche
- 20 gr de maicena
- 50 gr de azúcar
- 200 ml de crema de leche 35%
- 50 gr de mantequilla
- Pro crema según criterio profesional.

Elaboración

Para la Mousse de peras

Pelar las peras, partir por la mitad y retirar corazón. Cocer las peras en un almíbar ligero unos 15 minutos. Retirar y turmizar.

Añadir la gelatina previamente hidratada e incorporar a la crema de leche semi montada.

Montar las claras al baño maría e incorporar a la preparación anterior.

Colocar en la copa de servicio y refrigerar unas 2 horas.

Para el caramelo salado

Poner el azúcar en una reductora, cuando funda y adquiera color caramelo, retirar del fuego y añadir la mantequilla troceada, remover y añadir la crema de leche hirviendo. Remover y dejar cocer a fuego medio unos 5 minutos.

Retirar y colocar en copa de servicio. Enfriar

Para el Helado de peras

Pelar y descorazonar las peras

Cortar en macedonia y dorar en la mantequilla unos 5 minutos, hasta que sien blandas. Añadir el azúcar y caramelizar, espolvorear con la maizena e incorporar la leche. Llevar a ebullición, retirar y turmizar.

Añadir la nata y los estabilizantes.

Dejar reposar toda la noche y mantecar al día siguiente.

Servir acompañando la mousse



La mejor formación
está en la calidad

SOPA DE CANGREJOS CON LECHE DE COCO Y UN TOQUE PICANTE

Ingredientes

- 500 gr de cangrejos
- 1 dl de coñac
- 1 l de fumet de pescado o agua
- 1 c.s de jengibre picado
- 3 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 lata de leche de coco
- 2 guindillas
- 1 cebolla roja
- Pimienta
- Sal
- Cilantro fresco
- 2 lima
- 300 gr de arroz basmati

Elaboración

Sofreír con un poco de aceite caliente los cangrejos. Cuando estén rustidos los mojamos con un chorro de coñac. Flambeamos y reservamos aparte. En esta misma olla rehogar la cebolla, la guindilla, la zanahoria y el jengibre. Juntar los cangrejos con la cebolla e inundarlos con fondo de pescado. Hervir durante 15 min para que los cangrejos vayan soltando su sabor. Añadimos la leche de coco y dejamos hervir otros 15 min más. Pasamos la sopa por un chino machacando bien los cangrejos. Rectificamos de sal y pimienta.

Limpiamos el arroz basmati y lo cocemos con agua justa, tapado a fuego suave. Añadimos el cilantro picado a la sopa. Picamos un poco de cebolla roja para decorar. Acompañamos con un bol de arroz blanco.



La mejor formación
está en la calidad

BROCHETAS DE POLLO Y LANGOSTINO CON WOK DE ARROZ Y VERDURAS

Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesado
- 12 langostinos
- 200 gr. de arroz bomba
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- Shitake
- Un trocito de jengibre
- Soja germinada
- 2 c.s. Salsa de ostras
- 2 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo

Para la Salsa teriyaky

- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de sake
- 100 gr. de mirin
- 100 gr. de salsa de soja.

Elaboración

Cortar a trocitos el pollo y pelar los langostinos. Marinar el pollo con soja, aceite de sésamo y jengibre. Preparar las brochetas.

Poner en un cacito todos los ingredientes de la salsa teriyaky y reducir hasta que quede densa.

Cocer el arroz con agua justa tapado a fuego lento. Cortar las verduras pequeñitas y rallar el jengibre. Saltear en el wok por separado y reservar.

Limpiamos el wok y lo calentamos hasta que humee. Ponemos un chorro de aceite y añadimos las verduras. Salteamos y añadimos el arroz. Damos dos vueltas y ponemos las cucharadas de soja, salsa de ostras y aceite de sésamo. Damos un par de vueltas más y retiramos.

Ponemos una plancha a calentar y hacemos las brochetas. Las sumergimos en la salsa teriyaky y dejamos que caramelicen en la plancha.



La mejor formación
está en la calidad

ROLLITO DE PRIMAVERA DE PLÁTANO

Ingredientes

- 5 hojas de pasta brik o rollito de primavera
- 4 plátanos
- 150 gr. de azúcar
- 30 gr. de mantequilla
- 30 gr. de nata líquida
- 1 c.s. de ron
- Chocolate rallado
- Almendras fileteadas
- Menta fresca
- Huevo
- 200gr. de helado de vainilla

Elaboración

Cortar el plátano en rodajas. En una sartén, poner azúcar y un poco de agua para hacer un caramelo. Añadir la mantequilla y cuando esté bien mezclada con el caramelo añadir la nata. Cocer el plátano en esta salsa añadiendo el ron para aromatizar.

Extendemos las hojas de brik y las rellenamos de plátano con unas hojas de menta y virutas de chocolate. Enrollar los rollitos y pintarlos con huevo batido. Espolvorear con almendra fileteada y freír en abundante aceite a 180°.

Servir el rollito caliente con una bola de helado de vainilla al lado.



La mejor formación
está en la calidad

BRANDADA FRÍA DE BACALAO CON GRISINES DE SESAMO

Ingredientes

- 0'5 Kg. de cebolleta picada
- 0'5 Kg. de bacalao desmigado y desalado
- 0'5 l de nata líquida
- 7 hojas de gelatina
- 10 g de ajo laminado
- 1 guindilla cayena
- 150 g de aceite de oliva virgen

Para el aceite verde

- 15 g de hojas de perejil
- 180 g de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

En una cazuela calentar el aceite de oliva con el ajo laminado y la guindilla.

Cuando el ajo empiece a dorarse añadiremos la cebolleta picada y la rehogaremos sin que coja color.

En ese punto pondremos fuego fuerte y añadiremos el bacalao (en el caso de que soltara mucho agua, lo escurriríamos en un colador).

Una vez el bacalao cocinado, verteremos la nata líquida y dejaremos hervir el conjunto durante 5 minutos, pasado ese tiempo añadimos las hojas de gelatina previamente hidratadas.

Pasamos la mezcla por la túrmix a velocidad máxima, colocamos en una bandeja y dejamos enfriar.

Para el aceite verde

Triturar en una túrmix los ingredientes el aceite y las hojas de perejil, pasamos por un colador y reservar.

Al pase

Tostamos las rebanadas de pan, colocar encima de las rebanadas un poco de brandada y añadimos también una pizca de aceite verde y el perifollo.



La mejor formación
está en la calidad

PATATAS RELLENAS

Ingredientes

- 4 patatas grandes ó 8 pequeñas
- 6 lonchas de bacon
- 1 bote de aceitunas rellenas de anchoa
- 2 huevos
- Sal y pimienta negra recién molida
- Mahonesa

Para la mahonesa

- 2 huevos
- 300 cc. aceite de oliva virgen
- 1 Pizca de sal
- 1 cc limón o vinagre

Elaboración

En una cazuela con abundante agua, sal y laurel colocamos las patatas en frío y las cocemos durante unos 20 minutos y vamos probando que queden tiernas sin que lleguen a romperse. Cuando veamos que ya están las retiramos y reservamos. Cuando estén templadas las partimos a la mitad y con una cuchara las vaciamos por el centro, tiene que quedar un hueco para el relleno. Reservamos.

Cortamos la patata que hemos retirado en pequeños cuadrados, hacemos lo mismo con las aceitunas rellenas y reservamos. Picamos el bacón en tiras finas y las rehogamos en una sartén hasta que estén crujientes (las añadimos a los ingredientes anteriores).

Ponemos en otro fuego a cocer los huevos. Los cubrimos con agua y sal y los cocemos, desde que hierva 10 minutos enfriamos y picamos. En un bol juntamos todos los ingredientes con la mahonesa y llenamos la patata.

Podemos decorar con anchoas, pimiento piquillo, huevo rallado



La mejor formación
está en la calidad

ROSQUILLAS DE ANÍSES CASERAS

Ingredientes

- *Dos huevos*
- *30 g de levadura*
- *500 g de harina*
- *125 g de azúcar*
- *70 ml de Anís*
- *70 ml de aceite de oliva*
- *Ralladura de un limón*

Elaboración

Separamos las yemas de las claras, montamos las claras y reservamos

En el bol con las yemas, ponemos el azúcar, el anís, el aceite, la ralladura del limón y la levadura. Batimos bien e incorporamos con cuidado claras montadas. Lo mezclamos bien con movimientos envolventes hasta conseguir que todo esté bien homogéneo.

Ahora, vamos incorporando la harina y mezclando con una cuchara de madera, hasta conseguir una masa consistente. La sacamos del bol y la amasamos con las manos sobre la mesa, sobre la que habremos esparcido un poco de harina para que no se pegue.

La dejamos reposar 15 minutos tapada con un paño húmedo

Una vez reposada, hacemos bolas con las palmas de las manos, le hacemos el agujero con el dedo o con un cuchillo, las colocamos en una bandeja untada con harina y las vamosriendo poco a poco en aceite de girasol caliente y las colocamos en un papel absorbente

Luego las rebozamos por azúcar y canela al gusto



La mejor formación
está en la calidad

AJO BLANCO DE COCO CON LANGOSTINOS

Ingredientes

- 600 gr. de agua
- 200 gr. de aceite de oliva
- 2 c.s de jengibre
- 150 gr. de almendras marcona
- 1 lata de leche de coco
- 1/2 barra de pan
- Sal
- 12 langostinos
- 100 gr de Panko
- 100 gr de coco rallado
- 1 huevo
- cebollino

Elaboración

Mezclar el pan, las almendras, el pan, el jengibre rallado el agua y la leche de coco. Triturar bien fino. Pasar por el chino. Guardar en el frigo.

Pelar los langostinos dejando la colita. Mezclar el panko con el coco rallado. Pasar los langostinos por huevo y panko. Freír en aceite abundante y en tandas de 5 como máximo.

Servir un langostino con el ajoblanco y cebollino



La mejor formación
está en la calidad

TARTAR DE ATÚN Y AGUACATE, CON ENSALADA DE HIERBAS GERMINADAS Y VINAGRETA DE NUECES

Ingredientes

- 300 gr. de atún rojo cortado en brunoise
- 1 aguacate
- 1 cebolla roja
- 1 tomate cortado a dados
- Cebollino y cilantro
- Lima
- Aceite de oliva
- Surtido de germinados

Para la vinagreta

- 50 gr. de nueces
- 3 partes de aceite por una de vinagre
- Sal

Elaboración

Cortar el atún en brunoise y colocarlo en un bol. Le añadimos una cucharada sopera de aguacate picado, el tomate cortado en dados, una cucharada sopera de cebolla roja y por último un poquito de cilantro y cebollino picado. Lo mezclamos todo bien y lo aliñamos con sal, el zumo de una lima y buen chorro de aceite de oliva. Se emplata con un aro y se decora con la ensalada de germinados aliñada con la vinagreta de nueces.

Para la vinagreta

Picar las nueces y mezclarlas con el aceite y el vinagre. Condimentar al gusto.



La mejor formación
está en la calidad

NARANJAS ROMANOFF

Ingredientes

- *4 naranjas*
- *150 gr. de azúcar*
- *200 ml. de crema de leche*
- *3 huevos (aprovechamos la yema)*
- *Menta fresca*
- *Chocolate troceado*

Elaboración

Lavamos bien las naranjas. Les practicamos un corte en la parte superior. Reservamos. Para el emplatado final utilizaremos esta porción de naranja como tapa. Vaciamos las naranjas con la ayuda de una puntilla y exprimimos el zumo de los gajos. En un bol al baño María batimos la yema con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de color blanquecino. Mezclamos las yemas anteriores con el zumo de naranja y la nata montada. Enfriamos en nevera durante 15 minutos. Rellenemos las naranjas y les damos frío en el congelador.

Para el momento del pase servimos las naranjas decoradas con un par de hojas de menta y chocolate troceado. Tapamos las naranjas con las tapas reservadas.

Nota: Para dar estabilidad a la naranja le practicamos un corte en la parte inferior. Este corte debe ser muy fino y en ningún caso debe perforar la parte hueca de la naranja.



La mejor formación
está en la calidad

GAZPACHO DE CEREZAS, ALBAHACA Y HELADO DE QUESO

Ingredientes

- 8 tomates maduros
- ½ cebolla tierna
- Medio pimiento verde
- Medio diente de ajo
- 250 gr. de cerezas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Vinagre de jerez al gusto
- Sal y pimienta

Para el helado de queso:

- 100 g. de queso crema tipo Philadelphia
- 200 g. de queso de cabra
- 200 g. de azúcar
- 2 yogures griegos

Para el aceite de albahaca:

- Un manojo de albahaca
- Aceite de oliva

Elaboración

Triturar con un túrmix los tomates, la cebolla, el medio diente de ajo, el pimiento y las cerezas. Colarlo por chino y aliñarlo al gusto con el aceite y vinagre.

Realizaremos el helado de queso mezclando con la batidora todos los ingredientes incorporando el máximo de aire. Mantecar en heladora hasta que creme. Guardar bien tapado en el congelador.

Escaldaremos la albahaca y trituraremos con aceite de oliva.

En un plato hondo o bol poner el gazpacho frío, una bola de helado y terminar con un cordón de aceite de albahaca.



La mejor formación
está en la calidad

CANELON DE BERENJENA RELLENO DE ATÚN Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON TEJA DE PARMESANO Y PESTO

Ingredientes

- 12 laminas de berenjena
- 1 c.s de aceite de oliva
- 150 g. de cebolla ciselée
- 250 g. de pimientos del piquillo
- Aceite de oliva
- 250 g. atún en lata

Para el pesto

- 40 g. de albahaca, escaldada
- 1 diente de ajo
- 30 g. de perejil
- 50 g. de parmesano
- 30 g. de piñones
- 150 ml de aceite de oliva

Para las Tejas de parmesano

- 50 g. de parmesano
- 5 g. de harina

Elaboración

Pelar las berenjenas, cortar en láminas finas de 2 a 3 mm con una mandolina. Salarlas y dejar que eliminan el exceso de aguas. Lavarlas para quitar el exceso de sal y freírlas en abundante aceite caliente de girasol, eliminar el exceso de aceite y reservarlas en film alimentario.

Rehogar la cebolla hasta que esté tierna, fuera del fuego añadir los pimientos del piquillo troceados y el atún desmigado. Comprobar de sazón.

Sobre un rectángulo de papel film, disponer 3 láminas de berenjena, juntarlas de modo que formen una única lámina superponiéndolas un poco una encima de la otra, colocar el relleno en la parte inferior y enrollar como si fuera un canelón. Reservar.

Realizaremos el pesto triturando la albahaca, el ajo, el perejil, los piñones tostados y el aceite de oliva. Una vez triturado añadir el parmesano y mezclar con una espátula o cuchara.

Seguiremos con las tejas de parmesano mezclando el parmesano junto con la harina y tamizaremos, cocer entre dos papeles de horno o silpats a 175° C. 7 a 8 minutos

Retirar el film de los canelones, disponer los canelones en el plato y acompañar del pesto y una teja de parmesano.



La mejor formación
está en la calidad

VASOS DE MOUSSE DE CAVA Y FRUTOS ROJOS CRUMBLE DE PISTACHOS

Ingredientes

- 200 ml. de cava semi seco
- 10 g. de zumo de limón
- 60 g. de azúcar
- 3 yemas
- 320 de nata semi montada
- 3 hojas de gelatina
- 150 g. de merengue italiano

Para el merengue italiano:

- 100 g. de azúcar
- 30 g. de agua
- 50 g. de claras

Para la gelatina de frutos rojos:

- 150 g. de pulpa de frutos rojos
- 50 g. de azúcar
- 50 g. de cava
- 3 hojas de gelatina

Para el crumble:

- 60 g. de mantequilla fría
- 60 g. de harina
- 60 g. de pistachos caramelizados
- 60 g. de azúcar

Elaboración

Poner a calentar el cava con el zumo de limón, sin que llegue a hervir. Mezclar las yemas con el azúcar en un bol. Poner las hojas de gelatina a hidratar con agua fría. Cuando el cava, esté caliente, verterlo sobre las yemas y el azúcar poco a poco y mezclar bien. Cocer la crema de cava a la inglesa, a 85 ° C. y añadirle la gelatina escurrida. Dejarla enfriar a 30° C y el merengue italiano y la nata semi montada.

Para el merengue italiano:

Cocer el agua con el azúcar a 120° C. a 114° C. empezar a montar las claras, volcar el almíbar y batir hasta enfriamiento.

Para la gelatina de frutos rojos:

Calentar la pulpa con el cava y el azúcar, incorporar la gelatina y verter en el fondo de los vasos 1'5 cm de gelatina de frutos rojos.

Arenar los ingredientes del crumble todos juntos y cocer a 170 ° C, durante 15 minutos.

En el fondo de unos vasos poner la gelatina de frutos rojos, congelar y encima la mousse de cava, terminar con el crumble



La mejor formación
está en la calidad

GAZPACHO ANDALUZ CON PICATOSTES

Ingredientes

- *250 gr. de tomate*
- *100 gr. de pan*
- *100 gr. de pepino*
- *100 gr. de pimientos verdes*
- *4 dientes de ajo*
- *2 dl. de aceite*
- *2 dl. de vinagre*
- *Comino*
- *Sal*
- *3 huevos*
- *Mayonesa*
- *Tostaditas finas*
- *Huevas de lumbo*

Elaboración

Machacar los dientes de ajo con el comino; añadir el pan y el aceite. Dejar macerar unos 30 min. hasta que el pan absorba todo el aceite.

Pelar y trocear los tomates, los pepinos y los pimientos verdes y triturarlo con todo lo anterior.

Seguidamente pasarlo por un colador muy fino a una jarra y agregar el vinagre.

Comprobar el punto de sal y añadir 1 ½ l de agua hasta que quede una crema ligera. Podemos substituir agua por hielo.

Cocer los huevos en agua hirviendo, sal y un chorro de vinagre hasta que estén duros -13 min.

Picar la clara a daditos y mezclar con mayonesa. Poner un poco de mayonesa de clara encima de una tostada. Decoramos con huevas de lumbo o cebollino.



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 y reservar las aletas y las patas.

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 llenar los chipirones. Reservar.

Dorar un diente de ajo picado y 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 3-4 minutos y recuperar con el vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol y 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.



La mejor formación
está en la calidad

PUDÍNG DE MANZANA

Ingredientes

- 0,5 l. de leche
- 4 huevos
- 4 manzanas golden
- 6 rebanadas de pan
- 150 gr. de azúcar
- Raspa de limón, canela.
- 200 gr. de azúcar para el caramelo

Elaboración

Infusionar la leche con la canela, el azúcar y la ralladura de limón. Dejar reposar 10 min. Colar la leche y remojar las rebanadas de pan. Triturar. Por un lado rallar 2 manzanas y por otro batir los huevos. Mezclarlo todo con la leche. Preparar un caramelo con el azúcar, un chorrito de limón y unas cucharadas de agua. Dejar que el azúcar se vaya liquido sin remover. Rellenar el molde con el caramelo dejar enfriar unos instantes y añadir budín. Cocer al horno a 180° C Mejor al baño María durante 40 min.

Pelamos las manzanas y las cortamos a cuatros. Sacamos el corazón. Ponemos la manzana en una olla con azúcar y canela. Tapamos y cocemos a fuego suave. Ponemos un cuarto de manzana encima de cada ración de pastel. Podemos montar un poco de nata.



La mejor formación
está en la calidad

AJO BLANCO DE PERA CON TARTAR DE SALMÓN FRESCO Y AHUMADO

Ingredientes

- 150 g. almendra tierna sin piel
- 500 g. pera madura pelada y sin semillas
- 10 g. ajo blanqueado y sin germen
- 60 g. de migas de pan blanco
- 80 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml. de vinagre de manzana
- 600 ml. de agua mineral

Para el tartar

- 350 g. de salmón fresco
- 200 g. de salmón ahumado
- 1 cebolleta cisele
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de jerez seco
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 huevo duro
- 1 cucharada de alcaparras
- 3 pepinillos en vinagre
- 1 rama de perejil
- Eneldo fresco picado
- Sal y pimienta

Acabados

- Una bolsa de germinados pequeños

Elaboración

Poner a remojar las almendras con agua 24 horas en la nevera. Juntar todos los ingredientes en un recipiente alto. Triturar bien y dejar madurar 30 minutos. Rectificar de sazón.

Picar finamente con el cuchillo los dos tipos de salmón; picar de igual modo las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta. En un bol grande mezcla bien la cebolleta picada, el aceite, el jerez, la salsa de soja, la mostaza, las yemas de huevo y una pizca de pimienta. Cinco minutos antes de servir agrega a esta mezcla el huevo duro picado, las alcaparras y pepinillos, así como las hierbas ya picadas. Por último, un par de minutos antes de servirlo, añade el pescado, también picado, y da el punto de sal.

En medio de un plato sopero y con ayuda de un aro disponer el tartar de salmón y el ajo blanco por los lados y encima del tartar los germinados.



La mejor formación
está en la calidad

BOMBAS DE PATATA RELLENA DE CARNE CON SALSA BARBACOA

Ingredientes

- 150 g. de cebolla cisele
- 1 diente de ajo ciselé
- 250 g. de carne picada de ternera
- 250 g. de carne picada de cerdo
- 100 g. de bacon picado
- 1 pimiento verde cortado en brunoise
- 60 g. de ketchup
- 2 c.s de mostaza de Dijon
- cayena
- Sal, pimienta y tabasco
- Aceite de oliva

Para el puré y el rebozado de las bombas:

- 800 g. de patatas viejas
- Huevos
- Pan rallado Panko

Para la salsa barbacoa

- 1 cebolla ciselé
- 1 una hoja de laurel
- 2 dientes de ajo ciselé
- 10 g. de azúcar moreno
- 1 c.s de pimentón ahumado
- 30 g. de vinagre de modena
- 3 clavos molidos
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharaditas de semillas de hinojo molidas
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 c.s de mostaza
- 2 c.s de salsa Worcestershire
- 170 g. de ketchup
- El zumo de una naranja
- 3 c.s de tomate frito
- Ralladura de naranja
- Sal

Otros:

- Una bolsa de rucula

Elaboración

Rehogar el aceite con la cebolla a media cocción le añadimos el pimiento y la cayena. Añadir el ajo y rehogar. Retirar y en la misma grasa dorar el bacon y las carnes. Juntar de nuevo, añadir el ketchup y la mostaza. Comportar todo junto, rectificar de condimentación. Enfriar.

Cocer las patatas en el microondas, pelarlas y chafarlas. Hacer bolitas con un núcleo de relleno empanar y freír en abundante aceite caliente.

Para la salsa barbacoa

Rehogar lentamente la cebolla, añadir el ajo desarrollar aromas, incorporar, el pimentón, las especias, la mostaza, el vinagre, cocinar 4 minutos. Agregar el tomate frito, el ketchup la salsa Worcestershire y mojar con el zumo de naranja y la ralladura, cocinar hasta que quede bien concentrado, Probar y rectificar la sazón. Retirar del fuego y reservar.

Servir las bombas con la salsa barbacoa .y la rucula.



La mejor formación
está en la calidad

PANACOTTA DE COCO CON SOPA DE PIÑA, JENGIBRE Y MENTA

Ingredientes

Para 4 moldes de silicona, previamente encamisados con aceite neutro

- 275 ml. leche de coco + 50 ml. de nata + 65 g. de azúcar
- 30 g. de licor de coco o ron blanco
- 30 g. de coco rallado
- 2,5 gr. Propanacotta (Iota)

Para la sopa piña, jengibre y menta

- 1/2 piña
- 300 g. de almíbar
- 10 g. de jengibre
- Piel de 1/2 limón
- 6 hojas de menta

Elaboración

Mezclar bien la leche de coco, la leche y el azúcar en frío en un cazo.

Añadir la Iota y mezclar bien con varillas.

Calentar, sin dejar de remover, hasta justo arrancar el hervor.

Retirar enseguida, colar y añadir el licor y la pulpa de coco

Enfriar enseguida hasta cuajar, en el recipiente elegido.

Para la sopa piña, jengibre y menta

Preparamos el almíbar con 150 g. de azúcar y 500g. de agua. Aromatizamos con el resto de ingredientes y dejamos enfriar.

Limparemos la piña y cortaremos en dados de 1/2 cm. Reservaremos algunos para decorar y trituraremos la piña y le iremos añadiendo el almíbar colado hasta textura deseada. Colaremos y reservaremos en frio.

Desmoldar la panacotta, verter el coulis alrededor y encima disponer de unos dados de piña caramelizados.



La mejor formación
está en la calidad

GOFRE DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

- 3 huevos
- 400 ml de leche
- 240 gr de harina
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 110 gr de mantequilla
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharilla de eneldo

Para acompañar

- Lechuga
- Tomate cherry
- Rábano
- Salmón ahumado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de queso de untar
- 2 cucharadas de mostaza
- Cebollino

Elaboración

Encendemos el horno a 220°C.

Mezclamos la leche junto con la mantequilla derretida y los huevos. Batimos bien y añadimos la levadura, la harina tamizada y la pizca de sal poco a poco y vamos removiendo para integrarlo todo bien.

Incorporamos entonces el queso rallado, un poco de cebollino picado y la cucharilla de pimentón. Seguimos removiendo hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.

Vertemos la mezcla en los moldes y los ponemos en el horno 12 minutos antes de poder desmoldarlos. Los desmoldamos y dejamos cinco minutos más para que se terminen de dorar en el horno.

Mientras se hacen los gofres hacemos la salsa mezclando bien el queso de untar, la mostaza y la mayonesa, junto con una pizca de pimienta y un poco de cebollino cortado en trozos finos.

Una vez tengamos los gofres hacemos una cama con la lechuga finamente picada, colocamos encima un tomate cherry partido por la mitad y una rodaja de salmón ahumado. Acabamos con una cucharada de la salsa y unas rodajas de rábano. Espolvoreamos con un poco de perejil picado.



La mejor formación
está en la calidad

ALITAS DE POLLO EN ESCABECHADAS

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*
- *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

TARTA DE MANZANA CON HOJALDRE

Ingredientes

- 1 base de hojaldre fresca
- 4 huevos
- 500 ml. de leche
- 100 gr. de azúcar
- 25 g de Maicena
- 1 piel de limón
- 3 manzanas
- 1/2 cucharada pequeña de gelatina neutra

Elaboración

Echamos en un cazo 250 g de leche, el azúcar, y la cascara de limón.

Ponemos a fuego lento , en los otros 250 g de leche disolvemos la maicena y las 4 yemas de huevo, cuando hierva la leche la añadimos a la leche fria y removemos con unas varillas, acercamos la preparación al fuego y cuando empiece a espesar retiramos del fuego y reservamos

Colocamos la masa de hojaldre fresca en un molde redondo, Sacamos la piel del limón y vertemos la crema sobre la masa.

Lavamos, pelamos y descorazonamos las manzanas.

Cortamos en láminas que colocaremos sobre la crema.

Recortamos la masa de hojaldre y horneamos, con el horno precalentado a 180º y en el centro de él, 40 minutos a 170º.

Mientras, colocamos la piel de las manzanas en un cazo, echamos tres cucharadas de azúcar y cubrimos de agua, ponemos a cocer a fuego medio-bajo durante 20 minutos, añadimos la gelatina neutra, removemos y dejamos cocer otros cinco minutos.

Cuando saquemos la tarta del horno y enfrie la pintamos con la gelatina de manzana



La mejor formación
está en la calidad

PATE DE SARDINAS CON ZANAHORIA Y PATE DE MATÓ, OLIVAS NEGRAS Y ALBAHACA

Ingredientes

Para el Paté de sardinas

- 150 gr de sardinas en aceite de oliva
- ½ cucharada de mostaza
- 1 c.s. de sésamo tostado o de tahina
- 1 c.s de salsa de soja
- 2 zanahorias talladas
- 2 c.s de zumo de limón, ralladura amarilla de 1 limón
- Cebollino y perejil
- Tostas tuc

Para el Paté de mató

- 300 gr de mató
- 50 gr de tomate seco en aceite
- 5 filetes de anchoa
- 5 tomates maduros
- Albahaca
- Olivada

Elaboración

Para el Paté de sardinas

Rallamos la zanahoria. La ponemos al fondo de la termomix. Encima ponemos el sésamo, la mostaza, la salsa de soja, el zumo de limón y las sardinas con su aceite. Trituramos dejando la textura un poco gruesa. Añadimos el cebollino, el perejil picado y la ralladura de limón.

Para el Paté de mató

Triturar el mató con el tomate seco y la albahaca. Sacar pétalos de tomate y confitarlos al horno con aceite, sal, pimienta, azúcar y hierbas de Provenza. Servir el paté sobre un pétalo de tomate pintado con olivada y coronado con un filete de anchoa.



La mejor formación
está en la calidad

CEVICHE DE SALMÓN CON MANGO

Ingredientes

- 300 gr. de salmón
- 1 aguacate
- 1 cebolla tierna, o morada
- 2 tomates rojos
- Cilantro
- 2 lima
- 2 limón
- Aceite de oliva
- 1 mango
- Sal, pimienta,
- 1 rama de apio licuada
- ½ zumo de pomelo
- Galletas tuc

Elaboración

Cortar el salmón a láminas pequeñas con un cuchillo jamonero. Aliñar con el jugo de lima y el del limón. Picar finita la cebolla tierna. Pelar el tomate y cortar lo a daditos. El mango también. Añadir el zumo de apio y el de pomelo al gusto.

Espolvorear el cilantro picado, sal, pimienta y remover bien.

Dejar marinar en el frigorífico.

Cortar el aguacate a láminas para decorar. Servimos en una copa o vaso de zurito con un poco de aguacate y la tostada.



La mejor formación
está en la calidad

TARTA DE CEREZAS

Ingredientes

Para la base

- 200gr de harina
- 100 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 2 c.s. de azúcar
- Raspa de limón

Para el relleno

- 300gr de cerezas
- 30 gr. de azúcar
- 5 c.s. de miel
- 5 c.s de kirsh
- 3 huevos
- 100 gr mascarpone
- 2 Dl de nata para montar.

Elaboración

Para la base de la tarta mezclar la harina con la mantequilla formando migas. Añadir el huevo y el azúcar y la raspa de limón. Mezclar formando una bola fina y uniforme. Encamisar un molde de 20 cm de diámetro y forrar con la masa estirada. Pinchamos el fondo con un tenedor. Precocemos al horno 10 min a 180°C.

Para el relleno de la tarta sacamos los huesos de las cerezas. Batimos el azúcar con el mascarpone. Añadimos la miel, el kirsh, y los tres huevos. Batimos hasta que quede homogénea. Rellenamos el molde y colocamos las cerezas.

Meter al horno a 180° C durante 35 min.

Decorar con nata montada.



La mejor formación
está en la calidad

SALMOREJO CORDOBÉS

Ingredientes

- *150 ml de Aceite de Oliva*
- *1 Kg. de tomates rojos bien maduros.*
- *200 grs. de pan mejor que tenga un día o dos*
- *1 diente de Ajo*
- *10 grs. de Sal*

Elaboración

Limpiamos bien los tomates y los cortamos en cuartos, los añadimos a un bol grande y trituramos con la batidora hasta que nos quede una salsa líquida. Pasamos esta salsa por un colador para retirar posibles trozos de piel y pequeñas pepitas que hayan quedado al batirlos.

Cortamos el pan en trozos pequeños y los añadimos a la crema de tomate anterior, los dejamos reposar durante unos 10 minutos.

Pelamos el ajo y le quitamos el centro para que no repita. Lo añadimos al tomate con el pan.

Echamos el aceite de oliva virgen extra y la sal. Lo pasamos todo por la batidora hasta que nos quede lo más fino posible y rectificamos de sal y enfriamos unas 2 horas

A la hora de la presentación, lo ponemos en un plato hondo o cuenco y espolvoreamos con unas virutas de jamón serrano o ibérico pasados por la sartén y huevo cocido rallado



La mejor formación
está en la calidad

CROQUETON DE PULPO A LA GALLEGA CON ALLIOLI DE PIMENTON

Ingredientes

- *1 pata de pulpo cocido*
- *½ kg. de patatas (2 o 3 patatas medianas)*
- *1 cucharadita de pimentón de La Vera (dulce y picante)*
- *1 o 2 cucharadas soperas de leche*
- *sal y aceite de oliva*
- *2 huevos*
- *pan rallado*

Elaboración

Comenzamos preparando un puré de patatas: lavamos y cocemos las patatas con piel en agua con sal durante 25-30 minutos. El hervor tendrá que ser suave para evitar que se rompan.

Pasado ese tiempo, observamos si están hechas. Las escurrimos y las pelamos.

Pasamos las patatas por un pasapurés. No utilizamos el túrmix porque si no nos quedará una textura gomosa. Añadimos el pimentón de La Vera, la leche y una pizca de sal. Mezclamos y reservamos.

Por otro lado, picamos el pulpo en daditos pequeños y se lo añadimos al puré de patatas junto con un chorrito de aceite de oliva, el pimentón de La Vera y la leche. Ponemos a punto de sal y mezclamos. Tapamos y reservamos.

Ahora preparamos las bolas de pulpo: formamos bolas con pequeñas porciones de la mezcla.

Pasamos las bolas por pan rallado, seguidamente por huevo batido y acabamos pasándolas otra vez por pan rallado.

Freímos en abundante aceite caliente durante un minuto aproximadamente.

Sacamos a papel de cocina para quitarles el exceso de grasa.

Acompañamos las bolas con un trozo de pulpo cocido y marcado a la plancha



La mejor formación
está en la calidad

EMPANADILLAS DE FRUTA CON PACHARAN

Ingredientes

- 1 Paquete de obleas de empanadillas La Cocinera
- 2 manzanas bien maduras
- 1 buen puñado de pasas
- 1 buen puñado de arándanos deshidratados
- 200 ml de pacharán
- 1 c/s de azúcar moreno
- canela
- 2 madalenas durillas (o cualquier resto de brioche, lo que haya)
- perlas de chocolate negro
- azúcar y canela para encima
- huevo batido para pintar

Elaboración

Pela y corta la manzana a trozos pequeños. Debe estar madura para que se quede tierna.

Poner a remojo, mientras pelas las manzanas, las pasas y los arándanos con el pacharán (o licor que hayas elegido) para que vayan hidratándose.

Mezcla las manzanas con las pasas y arándanos y el licor. Añade una cucharada sopera (rasa) de azúcar moreno y una cucharada de café de canela. Si eres muy goloso añade más azúcar pero con estas cantidades queda bastante dulce.

Toda esta mezcla, poner en el fuego suave y dejar que se mezclen y cuezan un poco todos los ingredientes. Cocerlo durante unos 15 minutos. Retirar del fuego y deja enfriar.

Una vez fría la mezcla, añade las perlas de chocolate. Añade también las madalenas desmenuzadas en trocitos.

En una fuente de horno y con papel parafinado o una base de silicona las obleas de empanadillas La Cocinera. Pon una cucharada sopera del relleno en cada una de ellas. Tapa con otra oblea y aprieta firmemente los bordes para cerrar y que no se escape el relleno.

Pinta con huevo batido y añade un puñadito de azúcar mezclada con canela por encima.

Hornea en un horno precalentado a 180° durante unos 15-20 minutos o hasta que veas que la masa ha cogido un hermoso color dorado.

Se pueden comer tibias o frías y puedes dejar un recipiente con mezcla de azúcar y canela para rebozar



La mejor formación
está en la calidad

TALLER DE SUSHI

El nacimiento del sushi fue en Japón y se dio por la coincidencia en el tiempo de dos circunstancias.

Por una parte Japón, hasta la segunda guerra mundial, era una nación agrícola, ganadera y pesquera. Las casas se construían de madera así como los muebles y los utensilios más cotidianos, por lo que la madera era y es todavía en la actualidad un recurso muy valioso. Con muy pocas fuentes de combustible, los japoneses tuvieron que ingeníarselas para sacar el mayor partido posible de sus recursos agrícolas, ganaderos y a sus abundantes capturas pesqueras sin la necesidad de quemar grandes cantidades de madera o carbón. En consecuencia crearon sistemas y técnicas para consumir los alimentos crudos o casi crudos.

Por otra parte cuando los barcos de pesca tradicionales se hacían a la mar, recordemos que estamos hablando de una época en la que la industria pesquera no era como la actual, guardaban sus capturas entre capas de arroz hervido y macerado con vinagre. El vinagre actuaba como antiparasitario y conservante y estas capturas podían aguantar bastantes días en la mar hasta que el pesquero llegara a puerto. Una vez allí se limpiaba y se separaba la captura del arroz y se ponía a la venta. Con el tiempo el arroz, que se desechara tras llegar a la lonja, se aprovechó para acompañar la ingesta del pescado crudo y de esta manera nació lo que hoy entendemos como sushi.

Cocción del arroz

El primer paso para la preparación del sushi es la cocción del arroz. Remojaremos el arroz en agua unas tres veces, o las necesarias, hasta eliminar por completo las impurezas. El agua resultante debe ser casi transparente. Colocaremos en una cacerola que permita un buen cierre el mismo peso de arroz en agua, preferiblemente mineral embotellada, y añadimos un pedazo de alga Kombu. Opcionalmente podemos añadir un 5% de sake.

Mantendremos la olla durante 5 minutos a fuego fuerte, posteriormente reduciremos el fuego al mínimo durante 10 ó 12 minutos, apagamos fuego y dejamos reposar retirando la olla del fogón, durante otros 10 ó 12 minutos. Es importante no destapar la olla durante todo el proceso.

El hangiri

El hangiri es un utensilio de madera que sirve para avinagrar el arroz.

Una vez el arroz ha reposado y se ha enfriado debemos traspasarlo al Hangiri que previamente lo tendremos en remojo en agua. En el hangiri avinagraremos el arroz con el sushi-do y lo enfriaremos con un abanico o con la tapa de una sartén.



La mejor formación
está en la calidad

El sushi-do

El sushi-do es la preparación con la que avinagramos el arroz y su preparación es la siguiente:

Estilo Osaka:

3 c.s. de vinagre de arroz

1 c.c de sal marina

1 c.c. de azucar glas

Mezclamos, a fuego muy suave, el vinagre con la sal hasta que se disuelva, introducimos el azúcar glas y mantenemos hasta que se disuelva. Una vez bien disuelta la preparación retiramos del fuego. NUNCA DEBE HERVIR.

Variedades

- Nori-Maki: Rollitos de pescado crudo con arroz y alga nori
- Futo-Maki: Igual que los anteriores pero de tamaño superior.
- Ura-Maki: Rollitos como los Nori-Maki pero con el arroz por fuera.
El mas conocido es el California Maki.
- Temaki-sushi: Sushi en forma de cornete.
- Nigiri-sushi: Arroz con pescado crudo.

Sabias que.....

Makisu: Esterilla de bambú para preparar el sushi.

Hangiri: Utensilio de madera de forma circular para avinagrar el arroz.

Oshibako: Utensilio de madera para preparar sushi prensado.

Gari: Jengibre encurtido.

Sake: Vino de arroz.

Mirin: Vino de arroz dulce.

Su: Vinagre de arroz.

Iri Goma: Semillas de sésamo tostadas



La mejor formación
está en la calidad

ARROZ A LA MILANESA CON HELADO DE PARMESANO Y TOMILLO

Ingredientes

- 500 g. de arroz bomba
- 1 cebolla ciselée
- 1 chorrito de vino blanco
- 1 litro y medio de fondo de ave
- Azafrán
- Unos 50 g. de mantequilla salada
- 50 g. de queso parmesano rallado

Para el Helado de parmesano y tomillo:

- 250 g. de nata
- 250 g. de leche
- 6 yemas
- 20 g. de tomillo
- 50 g. de queso parmesano rallado
- 60 g. de azúcar

Para la vinagreta:

- Una parte de mostaza a la antigua
- 3 partes de aceite de oliva
- 1 parte de vinagre balsámico
- Sal y pimienta

Elaboración

Rehogar la cebolla con mantequilla y un poco de aceite, cuando este transparente le añadiremos el azafrán, rehogamos y añadimos el vino dejamos que reduzca.

A continuación, incorporamos el arroz, lo sofremos un poco. Vamos añadiendo el caldo caliente poco a poco mientras removemos. No debemos añadir el siguiente cazo de caldo hasta que el anterior esté totalmente absorbido. Salpimentamos. Cuando esté casi hecho, agregamos el resto de la mantequilla y el queso sin dejar de remover hasta que el arroz esté en su punto. Nos tiene que quedar el arroz caldoso pero no mazacote.

Servimos enseguida, con una bola de helado de tomillo por encima y lascas de queso parmesano por encima

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y rectificar sazón

Para el Helado de parmesano y tomillo:

Calentamos la leche y la nata y dejamos infusionar el tomillo. Aparte hacemos una papilla con las yemas y el azúcar, vertemos la leche y la nata caliente infusionada con el tomillo, lo colamos y lo cocemos a la inglesa a 85° C. vertemos la mezcla en la heladora.

Ponemos el risotto en un plato hondo, lo servimos con el helado de parmesano tomillo unas líneas de vinagreta



La mejor formación
está en la calidad

ATÚN SOASADO, PIMIENTO DEL PIQUILLO, CALABACÍN Y VINAGRETA DE CEREZAS

Ingredientes

Para el atún soasado:

- 3 tacos de atún de 100 gr.
- Una lata de pimientos del piquillo
- Medio calabacín cortado en láminas finas
- Cebollino picado

Para la maceración del atún:

- 1 ajo emincé
- 10 g. jengibre fresco emincé
- 1/2 c.c pimienta negra
- 1 hoja de laurel roto
- 10 ml. salsa de soja
- 10 ml. vinagre chardonnay
- 5 g. azúcar
- 15 ml. aceite de oliva
- 10 ml. aceite de sésamo

Para la vinagreta:

- 9 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 70 g. de cerezas
- perejil picado
- sal

Elaboración

Mezclar el aceite de oliva con el vinagre y las especias.

Bañar con este preparado el atún y dejar madurar un par de horas. Pasado este tiempo, retirar el atún y secar. Soasar, hacerlo por los 4 lados por igual.

Sumergir en agua con hielo para cortar la cocción.

Decantar, secar y pintar con aceite de sésamo.

Asar en una plancha o en una parrilla el calabacín dejándolo crujiente. Sazonar.

Para la vinagreta:

Picar el ajo finamente y depositarlo en un bol. Añadir el vinagre, el zumo de naranja y el aceite. Batir todo ligeramente. Dar el punto de sal; por último, agregar el perejil picado y las cerezas picadas (dejar en maceración una media hora).

Cortar todos los ingredientes en forma rectangular y montarlo por capas, piquillo, calabacín, atún y terminando por una de piquillos y calabacín. Alrededor depositar unas cucharadas de la vinagreta de cerezas y por encima agregar el cebollino picado.



La mejor formación
está en la calidad

CUPCAKES DE HORCHATA

Ingredientes

- 120 g de mantequilla pomada
- 150 g de azúcar
- 3 huevos
- 250 g de harina
- 10 g de impulsor
- 3 fartons
- 150 ml de horchata

Para la crema:

- 150 g de azúcar glas
- 200 g de mantequilla pomada
- 3 fartons
- 100 ml de horchata

Elaboración

Precalentar el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.

Colocar las cápsulas de los cupcakes dentro de la bandeja de hornear y reservamos.

Cremer la mantequilla pomada con el azúcar hasta que este cremosa y a continuación añadimos los huevos uno a uno hasta que queden integrados en la masa.

Añadir la mitad de la harina que previamente habremos tamizado junto con el impulsor, la mitad de la horchata y el farton desmenuzado. Mezclar hasta que se integren.

Añadir el resto de la horchata y de la harina.

Repartir la masa en las cápsulas no llenándolas más de 2/3 de su capacidad y horneamos durante unos 15 minutos.

Para la crema:

Batir la mantequilla con el azúcar glas hasta que la mezcla blanquee.

Trocear el farton y dejar que se empape en la horchata durante unos minutos. A continuación triturar la mezcla y la añadimos sobre la crema de mantequilla y seguimos batiendo hasta que se integre del todo.

La pasamos a una manga pastelera con boquilla rizada y decoramos al gusto.



La mejor formación
está en la calidad

CREPS DE ENDIVIAS Y SALMÓN

Ingredientes

- *3 endivias*
- *2 sobres de salmón ahumado*
- *2 bandeja champiñones*
- *1 cucharada de azúcar blanco*
- *300 ml. nata para cocinar*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- *Pimienta*
- *Perejil picado*

Para la Masa de Creps

- *2 huevos de gallinas*
- *2 yemas*
- *1 nuez de mantequilla*
- *160 gr. harina de trigo*
- *160 ml. leche*
- *160 ml. cerveza*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*

Elaboración

Deshojamos las endivias y las partimos por la mitad a lo largo, las ponemos a cocer en una cacerola con una cucharada de azúcar. Añadimos nata, tapamos para dejar cocinar durante 15 minutos a fuego suave hasta que se pongan tiernas. Retiramos las endivias y reservamos la crema.

Para la Masa de Creps

Mezclamos la harina, la mitad de la leche, el huevo y una pizca de sal en un bol. Añadimos un chorrito de aceite, el resto de la leche y mientras removemos agregamos poco a poco la cerveza.

Untamos una sartén con un poco de mantequilla y cubrimos la base de la sartén con la masa.

Desechamos la primera crep (para evitar el exceso de grasa). Volvemos a incorporar un poco de la masa a la sartén y sacamos el crep con una espátula despegándolo de las paredes de la sartén.

Troceamos los champiñones finos y los ponemos a saltear en una sartén con un chorrito de aceite y los cocinaremos a fuego fuerte durante 5 minutos. Colocaremos en cada crep una loncha de salmón ahumado y encima pondremos los champiñones salteados. Agregamos media endivia en cada crep y envolvemos cada crep hasta hacer un rulo.

Ponemos a calentar la crema reservada en un cazo y añadimos una pizca de sal, pimienta y perejil picado, dejamos que de un hervor.

Servimos los creps en el plato y salseamos por encima con la crema de perejil.



La mejor formación
está en la calidad

HUEVOS ROTOS CON BACALAO, CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS PAJA

Ingredientes

Para el bacalao confitado:

- 500 g. de lomo de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- Una guindilla

Para las patatas paja:

- 3 patatas
- Aceite de girasol

Para el sofrito:

- 3 cebollas emince
- 130 g. de oporto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Acabados:

- Aceitunas negras
- Aceite, sal y pimienta
- 5 Huevos

Elaboración

Cortamos las patatas finamente, como las patatas paja y las freímos en una sartén con aceite. Escurrimos y reservamos. Rehogamos la cebolla en una sauter con aceite de oliva. Una vez bien rehogada añadimos el oporto y la dejamos caramelizar. Aparte, confitamos el bacalao en aceite dos dientes de ajo y una guindilla. Una vez confitado, lo desmenuzamos en lascas y reservamos. En una sartén con abundante aceite freímos los huevos, dejándolos cruditos y los vamos poniendo encima de las patatas, la cebolla y el bacalao. En el momento de servir rompemos los huevos y servimos acompañado de aceitunas.



La mejor formación
está en la calidad

CREMA CATALANA AL ESTILO "VASCO"

Ingredientes

- 1 l. de leche
- 2 ramas de canela
- 35 g de fécula de maíz
- 200 g de azúcar
- 240 g de yemas de huevo
- 100 g de mantequilla

Elaboración

Colocar la leche en un cazo junto con las ramas de canela

Llevar a ebullición, cuando hierva retirar del fuego, cubrir con papel film y dejar infusionar durante 10 minutos, colar y reservar.

En un bol mezclar 100 g de azúcar con los 35 g de fécula, añadir la leche infusionada con canela, volver al fuego y hervir, retirar del fuego y dejar templar.

En otro bol mezclar las yemas con los otros 100 g de azúcar y verter a la mezcla anterior.

Cocer todo junto al baño maría como si se tratara de una inglesa, sin dejar de remover hasta que vaya cogiendo cuerpo (que nape la cuchara (80-82°C)).

Una vez alcanzada la temperatura, retirar del baño maría y cuando la preparación este a unos 50°C añadir los 100 g de mantequilla fría en dados pequeños, mezclar bien y llenar los recipientes escogidos dejar enfriar.

Antes de servir espolvorear con azúcar y quemar con la pala que debe estar al rojo vivo, para poder caramelizar bien la superficie de la crema



La mejor formación
está en la calidad

AJO BLANCO DE COCO CON LANGOSTINOS

Ingredientes

- 600 gr. de agua
- 200 gr. de aceite de oliva
- 2 c.s de jengibre
- 150 gr. de almendras marcona
- 1 lata de leche de coco
- 1/2 barra de pan
- Sal
- 12 langostinos
- 100 gr de panko
- 100 gr de coco rallado
- 1 huevo
- cebollino

Elaboración

Mezclar el pan, las almendras, el pan, el jengibre rallado el agua y la leche de coco. Triturar bien fino. Pasar por el chino. Guardar en el frigo.

Pelar los langostinos dejando la colita. Mezclar el panko con el coco rallado. Pasar los langostinos por huevo y panko.

Freír en aceite abundante y en tandas de 5 como máximo.

Servir un langostino con el ajoblanco y cebollino.



La mejor formación
está en la calidad

LOMO A LA SAL CON SALSA TARTARA Y CHIPS DE YUCA

Ingredientes

- 500 gr de caña de lomo
- 2 kg de sal gorda
- 1 yuca grande
- ½ litro de aceite de girasol

Para la salsa tartara

- 1 huevo
- 3 dl de aceite de oliva
- 1 huevo duro
- 4 filetes de anchoa
- ½ cebolleta
- 2 c.s de alcaparras picadas
- 2 c.s de pepinillos picados
- 1 c.c de mostaza

Elaboración

Precalentar el horno a 200º C. Poner el lomo en una bandeja y cubrir con sal.

Cocer el lomo 25 min y pinchar con el termómetro hasta que el centro esté a 60ºC. Sacar del horno y dejar reposar. Pelar la yuca y cortarla a la mandolina en láminas finas.

Freír por tandas en aceite de girasol removiendo los chips con una araña para que se frían por igual.

Escurrir sobre papel secante.

Para la salsa tartara

Hacer una mayonesa batiendo el huevo, la mostaza, las anchoas, el zumo de medio limón y la sal. Emulsionar con aceite hasta que quede una mayonesa espesa. Añadir las alcaparras, el pepinillo y la clara de huevo duro picada. Servimos el lomo con una cucharada de tartara y los chips de yuca



La mejor formación
está en la calidad

PASTEL DE CEREZAS FACILISIMO

Ingredientes

- 750 g de cerezas
- 45 g de polvo de almendras
- 9 g de kirsch
- 60 g de harina
- 113 g de azúcar glass
- 6 dl de leche
- Sal
- 4 Huevos
- 27 g de azúcar avainillada
- Mantequilla (para untar el molde)
- 20 g de azúcar en polvo (para espolvorear)

Elaboración

Lavar y deshuesar las cerezas, colocarlas en un bol junto a 37,5 g de azúcar en polvo y el Kirsch. Dejar macerar 15 minutos. Cascar los huevos en un bol, agregarle 75 g azúcar en polvo y el azúcar avainillado y se mezcla todo bien.

Agregar la harina tamizada, agregar el polvo de almendra, la leche, la sal y mezclar bien.

Pintar con la mantequilla el molde deseado y poner el azúcar en polvo restante por todas las paredes.

Volcar la mezcla sobre el molde y colocar las cerezas repartidas.

Hornear a 180º durante 40 minutos.

Dejar enfriar y espolvorear con el azúcar en polvo.



La mejor formación
está en la calidad

TIRAMISÚ DE TARTAR DE TOMATES Y PESTO DE PIÑONES Y PISTACHOS

Ingredientes

- 6 tomates TPM
- c/s de pepinillos en vinagre
- hojas de albahaca
- aceite
- sal y pimienta

Para la crema mascarpone:

- 250 g. de mascarpone
- 200 g. de creme frâiche
- c/s de cebollino picado

Para el pesto de piñones y pistachos:

- 20 g. de piñones tostados
- 50 g. de pistachos
- c/s de aceite
- 50 g. de parmesano
- 150 g. de hojas de albahaca
- Un diente de ajo escaldado

Otros:

- rebanadas de pan tostado

Elaboración

Realizaremos el tartar mezclando todos los ingredientes y rectificar de sazón

Para la crema mascarpone:

Mezclar el mascarpone con la creme frâiche y cucharadas de pesto de pistachos. Mezclar y rectificar de sazón. Reservar en frio.

Para el pesto de piñones y pistachos:

Escaldar el ajo unos 4 minutos. En un bol de la batidora poner los piñones, los pistachos, el diente de ajo, la albahaca y el aceite triturar y al final añadir el queso parmesano. Rectificar de sazón.

Al pase por ración:

En un vaso ancho, copa o...., poner una base de tartar de tomate, encima crema mascarpone, otra capa de tartar de tomate, encima crema mascarpone y terminar en un bouquet de tartar de tomate en el centro y pesto.



La mejor formación
está en la calidad

HUEVOS ROTOS SOBRE NIDO DE PATATAS Y GULAS AL ESTILO FEIRA

Ingredientes

- *4 huevos*
- *Aceite de oliva*

Para las gulas

- *Un paquete de gulas*
- *Aceite de oliva*
- *3 dientes de ajo laminados*
- *Guindillas*

Para las patatas

- *4 patatas grandes*
- *Aceite de girasol*

Para el aliño estilo Feira

- *Pimentón de la vera*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

Elaboración

Pelaremos y cachearemos las patatas, las freiremos a fuego medio, una vez pochados reservaremos y volveremos a freír unos minutos a fuego fuerte antes de servir, salpimentar.

En una sartén le ponemos abundante aceite de oliva y cuando esté caliente freímos los huevos uno a uno, han de quedar cruditos, Reservaremos

Para las gulas

En una sauter pondremos abundante aceite de oliva y doraremos los ajos laminados, añadiremos las guindillas y las gulas cocer de uno a dos minutos.

Emplatado

En un plato rectangular, disponer un poco de aceite de pimentón, hecho con el aceite de las gulas, al cual se le añade pimentón. Encima ponerlas patatas y encima las gulas aliñar con pimentón, sal gruesa y aceite de las gulas y colocar, encima los huevos, los cuales con ayuda de un tenedor o cuchillo los cortaremos para que se mezclen la clara y la yema.



La mejor formación
está en la calidad

VASOS DE MOUSSE DE COCO, GELÉE DE MELOCOTÓN Y GALLETA CRUJIENTE DE TOMILLO

Ingredientes

- 120 g. de leche de coco
- 40 g. de coco rallado
- 60 g. de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 75 g. de merengue italiano (50 g. de azúcar, 15 g de agua, 25 g. de claras)
- 120 g. de nata semi montada

Para el Gelée de melocotón

- 95 g. de pulpa de melocotón
- 18 g. de zumo de limón
- 60 g. de azúcar
- 1 hoja y media de gelatina
- 75 g. de melocotón natural cortado en media macedonia, 2,5 mm.

Para la galleta crujiente de tomillo

- 250 g. de harina
- 100 g. de azúcar lustre
- 150 g. de mantequilla pomada
- Un huevo
- 30 g. de harina de almendra
- c/s de tomillo

Elaboración

Calentar la pulpa de coco con la leche de coco y el azúcar hasta ebullición, añadir la gelatina, remover hasta que se disuelva y a 30º C el merengue y la nata semi montada.

Preparar un almíbar a 120 °C. Poner las claras en el bol de la batidora. Cuando el almíbar está a 110°C, empezar a montar las claras. Cuando el almíbar está a la temp. indicada en la receta, verter en hilito sobre las claras, hasta obtener un montado que no sea muy duro.

Para el Gelée de melocotón

Poner la gelatina en remojo en agua fría.

Calentar el zumo con la pulpa de melocotón, y el azúcar, sin que llegue a hervir

Recuperar la gelatina, escurrir, secar y fundir. Añadir a la preparación anterior

Disolver bien, añadir los cubos de melocotón natural y mezclar. Rellenar la base de los vasos con la Gelée, a una altura aprox. De 0'5. Pasar al congelador.

Para la galleta crujiente de tomillo

Cremar la mantequilla pomada con el azúcar, añadir el huevo y la harina de almendra, el tomillo y la harina tamizada con la ayuda de una espátula. Enfriar y extender la masa con la ayuda de un rodillo cortar y hornearlas a 170 ° C. durante 12 minutos

Acabados

Encima de la gelée congelada poner la mousse de coco, enfriar en el congelador y terminar con la galleta crujiente



La mejor formación
está en la calidad

LOMO DE BUEY CON SALSA DULCE A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE COLIFLOR Y PEPINO

Ingredientes

- 1 lomo de buey de 400 gr
- 1 cebolla tierna
- 1 buen manojo de hierbas fresca variadas (albahaca, estragón menta, cilantro, etc.)
- 20 gr de azúcar moreno
- Zumo de 1 lima
- 1 c.s. de salsa de soja
- 100 ml de aceite de oliva
- 3 c.s. de agua
- 1 c.c. de pimenta negra

Para la ensalada

- ½ coliflor
- ½ pepino
- 2 cebollas, tiernas pequeñas
- 20 gr de germinados
- 1 c.s. de hojas de menta
- 1 cs. de hojas de perejil o cilantro
- 80 gr de aceite de oliva
- Zumo de 2 limones
- Sal y pimienta

Elaboración

Limpiamos y escaldamos las hierbas.

Retiramos los tallos y colocamos en un vaso triturador con el zumo de lima, la salsa de soja, el aceite, la soja, el azúcar y la pimenta tostada.

Turmizamos y agregamos agua en caso de necesidad

Fileteamos la carne y cubrimos con la mitad de la salsa. Refrigerar hasta pase en frío.

Para la ensalada

Filetear la coliflor entera y obtener pequeños ramitos.

Escaldar los ramitos 1 minuto en agua salada hirviendo y parar la cocción. Escurrir

Limpiar el pepino de semillas y cortar en brunoise.

Limpiar y pelar las cebollas en ciselée. Mezclar el conjunto

Escaldar las hierbas y retirar las hojas. Malar con la sal y la pimenta y añadir el limón.

Agregar al hilo el aceite y aderezar el conjunto.

Al pase.

Colocamos la carne en plato de servicio y regamos con la salsa nueva

Decoramos con un picadillo de hierbas frescas y sal Maldón.

Acompañar de un pequeño bouquet de ensalada



La mejor formación
está en la calidad

BOQUERONES MARINADOS CON ENSALADA DE APIO Y MANZANA

Ingredientes

- 1 docena de boquerones
- 1 limón
- Cilantro fresco
- Flor de sal

Para la Marinada

- 100 ml de aceite de oliva
- Ralladura de limón
- Zumo de 1 limón
- 1 c.s. Jengibre rallado

Para la Ensalada de manzana y apio

- 1 nabo
- 1 rama de apio
- 1 manzana
- Zumo de limón
- 40 ml de aceite

Para el Aderezo

- 2 c.s. de tahina
- 2 c.s. de salsa de soja
- 4 c.s. de aceite de oliva

Acabado

- 1 c.c. de pistachos tostados
- 1 c.s. de pasas
- Unas lascas de queso de oveja viejo

Elaboración

Limpiemos los boquerones de cabeza y espinas.

Colocamos en un recipiente con agua y hielo y dejamos 30 minutos.

Escurrir y colocar dentro del marinado unos 30 minutos

Para la Marinada

Mezclamos el aceite con el limón exprimido y colado y las ralladuras de limón y jengibre.
Colocar los boquerones desangrados dentro.

Para la Ensalada de manzana y apio

Pelar los ingredientes y pasar por rallador.
Colocar en un bol con el aceite y el limón unos 15 minutos. Escurrir y mezclar el aderezo.
Reservar hasta pase.

Al pase

Colocar una base de ensalada y decorar con las pasas, los pistachos y lascas muy finas de queso
Disponer los boquerones enrollados y atravesados con un palillo por encima y regar con el aliño.



La mejor formación
está en la calidad

TARTAR DE FRESAS, GELATINA DE ALBAHACA Y ESPUMA DE PANNA COTTA DE RON

Ingredientes

- 200 gr de fresas
- Hojas de menta

Para la Gelatina de albahaca

- ½ l de jarabe de azúcar tpt.
- 1 manojo de menta
- 5 hojas de gelatina

Para la Espuma de Panna Cotta

- ½ l de leche
- 200 ml de agua
- 100 gr de leche en polvo
- 5 hojas de gelatina
- 65 gr de ron

Elaboración

Para la Gelatina de albahaca

Disolver la gelatina en 125 ml de jarabe de azúcar.
Escaldar y turmizar la albahaca con el resto de jarabe.
Colar y mezclar el conjunto.
Colocar en las copas de servicio y refrigerar.

Para la Espuma de Panna Cotta

Mezclar la leche, el agua, la leche y el azúcar. Poner a calentar hasta que hierva. Retirar del fuego y deshacer la gelatina previamente hidratada. Añadir el ron y colocar en el sifón. Cerrar y poner dos cargas.
Dejar reposar unas 6 horas.

Para el Tartar

Limpiar las fresas y cortar en macedonia.
Escaldar las hojas de menta y mezclar el conjunto.
Colocar encima de la gelatina de albahaca una vez gelificada.
Espumar con el sifón al pase.



La mejor formación
está en la calidad

CREMA DE TOMATES ESCALIVADOS CON CARPACCIO DE HIGOS Y SORBETE DE ALBAHACA

Ingredientes

- 10 tomates maduros
- 2 cebollas
- 1 manojo de albahaca
- 5 higos o brevas
- Sal

Para el Sorbete de albahaca.

- 425 gr Agua
- 50 gr Base prosorbet sosa
- 150 gr Maltodextrina sosa
- 50 gr de zumo de limon

Elaboración

Para preparar el carpaccio congelar levemente los higos para que queden firmes y poder cortarlos a lonchas finas. Disponerlos sobre un plato con papel inherente
Poner los tomates en una fuente y escalivar los al horno a 200°C con sal y aceite. Sofreír la cebolla en una ollita. Agregar los tomates asados y triturar. Pasar por el chino y enfriar en el frigorífico. Podemos añadir unos cubitos de hielo para aclarar la crema y enfriarla.

Para el Sorbete de albahaca.

Triturar la albahaca con un poco de perejil, el zumo de limón, el agente de carga (maltodextrina) y el agua.
Poner a la mantecadora de helados
Al último momento decorar con el carpacho de higo



La mejor formación
está en la calidad

MAGRET DE PATO CON CHUTNEY DE PERAS DE SAN JUAN

Ingredientes

- *1 Magret de pato*
- *15 peras de San Juan*
- *100 gr de azúcar*
- *1 tomate rallado*
- *2 cebolla picada*
- *Especies; 1 anis estrellado, un clavo de olor, 1 cardamomo, 3 granos de pimienta rama de canela.*
- *Vinagre de manzana*
- *4 nabos*
- *300 gr. de judías*

Elaboración

Poner en una olla la cebolla picada y cocinar a fuego medio. Cuando este transparente añadimos las especies y el tomate rallado. Reducimos 5 min y añadimos el azúcar y las peras limpias. Cocer a fuego suave tapado. Añadir el vinagre a los 10 últimos minutos de cocción. Más o menos 1 hora en total.

Pelar y cortar el nabo a bastones regulares. Cortar las judías del mismo tamaño. Escaldar la verdura por separado 2 min. Enfriar bien. Antes de servir saltear la verdura con aceite y ajito.

Cortar el magret en 4 partes. Sacar un poco de grasa. Después cortarlo como un librito. Ponerlo a punto de sal y pimienta. Marcarlo 5 min antes de emplatar.



La mejor formación
está en la calidad

TARTA DE LIMÓN

Ingredientes

Para la Pasta sucrée

- 130gr. de harina
- 50 gr. de mantequilla
- 50 gr. de azúcar glas
- 2 yemas de huevo

Para la crema de limón

- raspa de 3 limones
- 2 limones
- 2 huevos
- 150 gr. de azúcar
- 50 gr. de maicena
- 0,5l de agua

Para el merengue

- 4 claras
- 100 azúcar

Elaboración

Para la Pasta sucrée

Mezclar la harina y la mantequilla pomada hasta conseguir virutas húmedas y sueltas. Añadirle azúcar, las yemas y mezclarlo. Estirar la masa entre dos hojas de papel de horno y ponerla en un molde redondo encamisado. Antes de cocer 15 min. al horno a 180º C pinchamos la masa para que no haga burbujas.

Para la crema de limón

Raspar la piel del limón, sacar el jugo y reservar. Infusionar el agua con la piel de limón hasta que hierva. Mezclar bien el azúcar, la maicena y los huevos. Colar el agua encima de la mezcla de huevos. Volvemos a colar a la olla todo otra vez. Calentarlo al fuego hasta que la crema ligue.

Rellenar con la crema la masa horneada. Enfriar a la nevera.

Preparar un merengue batiendo las claras con azúcar hasta que quede bien firme. Cubrir la tarta y gratinar.



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADILLA DE VERANO ADELGAZANTE

Ingredientes

- 1 patata cocida
- 1 zanahoria hermosa cocida
- 50 g de jamón ibérico en dados
- 50 g de jamón cocido en dados
- 75 g de huevo cocido picado
- 150 g de langostino cocido picado en dados
- 1 aguacate maduro cortado en dados
- 50 g de pepinillo picado
- Cebollino picado
- 100 g de atún al natural
- 150 g de queso fresco magro 0% MG
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 soperas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

En el fondo de un bol mezclar la yemas , la mostaza , el vinagre y salpimentar
Añadir el aceite y batir, incorporar el queso fresco, rectificar la sazón.
Partir en dados la patata, la zanahoria, añadirla al bol con el resto de elementos.
Mezclar perfectamente y refrigerarla.



La mejor formación
está en la calidad

LOMO DE BUEY ADOBADO CON PURÉ DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Ingredientes

- 600 gr. de lomo de buey
- 2 c.s. de aceite de oliva
- 2 c.s. de vinagre blanco
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de semillas de comino
- 1 c.s. de pimentón

Para el Puré de pimientos

- 1 Bote de pimientos de piquillo
- 1 guindilla
- 100 gr. de nueces
- 2 c.s. de azúcar moreno
- 2 c.s. de miel
- 1 c.s. de comino molido
- 2 c.s. de aceite de oliva
- Pizca de sal
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

Elaboración

Cortar la carne de dados de 2cm (mínimo) Ensartar en las brochetas previamente humedecidas y dejar marinar en refrigeración durante unas 6-8 horas con el comino, el ajo escaldado y picado en brunoise, el vinagre, el pimentón, el comino y el aceite.

Asar a la parrilla 1 minuto por lado y abatir temperatura. Envasar al vacío y cocer a 40 °C unos 15 minutos. Abatir temperatura y mantener a 3 °C. Recuperar plancha 2 minutos por lado.

Para el Puré de pimientos

Colocar en una trituradora los pimientos escurridos, la guindilla, las nueces, la miel y el comino. Debemos obtener una consistencia cremosa.

Retirar, colocar en un bol y añadir el azúcar, la sal, el aceite y el zumo de limón. Reservar.

Colocar en la base el puré de pimientos y encima dos brochetas con el lomo.



La mejor formación
está en la calidad

LECHE FRITA

Ingredientes

- 1 l. de leche
- 75 gr. De maicena
- 75 gr. De harina
- 1 pieza de canela en rama
- Piel de limón
- 200 gr. De azúcar

Elaboración

Llevamos a ebullición $\frac{1}{2}$ litro de leche con el azúcar y los aromas.
En el resto de leche disolvemos los ingredientes restantes.

Cuando llegue a hervir introducimos la segunda mitad de leche y llevamos de nuevo a ebullición removiendo constantemente hasta que espese

Colocamos en molde y dejamos enfriar.

Una vez frio y sólido. Desmoldamos y cortamos ración

Pasamos por harina y huevo y freímos

Escurremos aceite y rebozamos con azúcar y canela

Puede perfumarse con anís.



La mejor formación
está en la calidad

SALMOREJO DE FRESAS Y PIQUILLOS

Ingredientes

- *400 g. de fresas.*
- *400 g. de tomates.*
- *180 g. de pimientos del piquillo.*
- *2 dientes de ajo.*
- *1 c.c. de pimentón.*
- *Agua.*
- *Aceite.*
- *Vinagre de Jerez.*
- *1 c.s. de vinagre de manzana.*
- *8 huevos de codorniz.*
- *2 fresas.*
- *1 pimiento del piquillo.*
- *½ tomate.*
- *Pimienta.*
- *Sal.*

Elaboración

Laminar los dientes de ajo y dorarlos en un poco de aceite. Añadir los pimientos del piquillo cortados en láminas. Saltear un par de minutos, añadir el pimentón y cocinar durante un minuto. Retirar del fuego y ajustar de sal y pimienta. Trocear las fresas y añadir los pimientos salteados. Triturar y añadir los tomates pelados, sin pepitas y troceados. Verter poco a poco el agua mientras se va triturando hasta que tenga la textura de salmorejo. Aliñar con el aceite y el vinagre y reservar en nevera.

Abrir los huevos de codorniz y ponerlos en un bol.

Poner agua a calentar y cuando llegue a ebullición verter el vinagre de manzana y remover hasta que se forme un remolino. Incorporar los huevos uno a uno y cocinarlos durante un minuto.

Sacarlos del agua y ponerlos en agua fría.

Cortar las fresas en brunoise, el pimiento en juliana y el tomate pelado y sin pepitas e brunoise.

Cuando el salmorejo esté frío servirlo y decorarlo con las fresas, el pimiento, el tomate y los huevos de codorniz



La mejor formación
está en la calidad

TORTITAS DE SALMON FRESCO CON PIMIENTO

Ingredientes

Para las tortitas

- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- Albahaca
- 1 c.s.de semillas de sésamo
- 100 ml de crema agria
- 100 ml Aceite de oliva
- zumo de 1 limón
- 1 c.s.de miel
- 24 tortitas mejicanas

Para la crema agria

- 150 ml de crema de leche
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

Elaboración

Limparemos los pimientos, abrimos por la mitad, retiramos las semillas y aceitamos.

Escalibamos en el horno durante unos 10 minutos con la piel hacia arriba.

Retiramos, dejamos enfriar y limpiamos de piel.

Lavamos la albahaca y turmizamos con el aceite, el limón y la miel. Reservar

Filetear el salmón retiramos de piel y espinas.

Poner a macerar con los pimientos y el aceite de albahaca

Rellenar las tortitas con la mezcla escurrida.

Espolvorear con sésamo y colocar una punta de crema agria.

Marcar a la plancha 1 minutos al pase.



La mejor formación
está en la calidad

PARAGUAYOS EN DAIQUIRI

Ingredientes

- 3 cl de ron blanco cubano
- 2 paraguayo maduro
- 2 pizca de zumo de limón verde
- 1,5 cl. de almíbar frío
- Hielo pilé

Elaboración

Partir los paraguayos y quitarle el hueso.

Meterlo en la batidora 10 sg. a ritmo lento y 20 sg. a marcha rápida, agregamos el resto de ingredientes.
Servimos en vaso tipo Martini.



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADA CESAR CON HELADO DE HUEVO Y BEICON

Ingredientes

- Un paquete de lechuga variada
- 4 huevos
- 1 paquete de beicon óscar Mayer cortado en trocitos pequeños
- Un paquete de pan Bimbo para rolls
- Un trozo de queso parmesano
- Aceite y hierbas provenzales o finas hierbas

Para la salsa cesar

- 1 huevo
- 4 anchoas
- Media cucharada sopera de salsa Perrins
- c/s de zumo de limón
- 1 cucharada postre de mostaza de Dijon
- aceite
- agua si procede

Para el helado de beicon y huevo

- medio litro de leche
- 15 g. de leche en polvo
- Medio paquete de beicon cortado en trocitos óscar Mayer
- 5 yemas de huevo
- 60 g. de azúcar

Elaboración

Mezclar el aceite con las finas hierbas. Coger una rolls de pan Bimbo y estirarlo un poco con el rodillo pintarlo con el aceite de finas. Encamisar un aro con el aceite. Cortar tiras de pan del tamaño del aro y forrar el aro. Cocer en el horno 180 ° C. hasta que este tostado.

Mezclar las hojas de ensalada con el beicon dorado, y trocitos de queso parmesano. Reservar.

Para la salsa cesar

Hacer una salsa mahonesa, añadir las anchoas, la salsa perrins, el zumo de limón, la mostaza y triturarlo todo. Si está muy espesa añadir un poco de agua reservar en frío filmada.

Para el helado de beicon y huevo

Saltear el beicon en un sartén sin que coja mucho color. Verterlo en la leche y dejarlo marinar toda una noche en la nevera. A la mañana siguiente lo ponemos a calentar junto 15 g. de leche en polvo y lo trituramos. Aparte hacemos una papilla con las yemas y el azúcar, vertemos la leche caliente, lo colamos y lo cocemos a la inglesa a 85° C. vertemos la mezcla en la heladora.

Realizaremos unos huevos poche cortamos trozos cuadrados de film (más o menos de 30x30 cms), tantos como huevos queramos hacer. Ponemos a hervir agua.

Para hacer cada huevo colocamos el film en un vaso o bol pequeño Echamos unas gotas de aceite de oliva y con un pincel impregnamos bien el film.

Rompemos el huevo con cuidado de no estropear la yema. Condimentamos el huevo con lo que nos apetezca. Lo más básico: sal y pimienta.

Cerramos el film como si de un saquito se tratara dejando el mínimo aire posible. Anudamos con la goma elástica o con una pinza.

Cocemos los huevos unos 4 o 5 minutos! Con cuidado sacamos los huevos del envoltorio y servimos.

Haremos un crujiente de beicon cociendo el beicon en una sartén antiadherente con un peso encima. Reservar encima rejilla para que no se pierde le crujiente.

Aliñar la ensalada con la salsa Cesar. Verter la ensalada en el interior del aro de pan. Encima el huevo, escamas de sal y trocitos de crujiente de beicon y al lado el helado con el crujiente de beicon.



La mejor formación
está en la calidad

LOMO DE BACALAO CON TAPENADE DE ANCHOAS Y ACEITUNAS NEGRAS, CRUJIENTE DE PUERRO Y COMPOTA DE TOMATE

Ingredientes

- *Dos lomos de bacalao desalado*
- *Aceite de oliva*
- *Tomillo*

Para la tapenade

- *Un pote de aceitunas negras*
- *3 anchoas*
- *aceite de oliva*

Para el crujiente de puerros

- *Un puerro cortado muy fino*
- *Sal y pimienta*
- *Harina*
- *Aceite de girasol*

Para la mermelada de pimientos de piquillo

- *250 g. de pimientos del piquillo de buena calidad (peso escurrido)*
- *125 g. de azúcar*
- *20 ml. de vinagre de Módena*
- *30 ml. de agua*

Elaboración

Ponemos el lomo de bacalao en una bandeja de horno junto con un chorro de aceite de oliva, el tomillo, lo tapamos con papel de aluminio y lo cocemos en el horno precalentado a 180 °C. durante 7 minutos.

Trituramos las aceitunas, las anchoas y el aceite de oliva. No debe quedar muy espesa.

Limpiamos el puerro y lo cortamos en juliana fina. Lo salpimentamos y lo enharinamos y lo pasamos por un colador o cedazo para quitar el exceso de harina. Lo freímos con aceite no demasiado caliente hasta que este doradito. Lo reservamos con papel absorbente.

Triturar los pimientos con el agua, vinagre de Módena y el azúcar. Verter el puré resultante a un cazo y cocinarla hasta que este espesa.

Presentación: ponemos la mermelada en fondo de un plato, el lomo encima y un poco de crujiente de puerro. Y lo aliñamos con la tapenade.



La mejor formación
está en la calidad

COCA DE VIDRE RAPIDA

Ingredientes

- *1 paquete de 8 tortitas mejicanas*
- *250 gr. de florenta, Pasta para florentinas*
- *250 gr. de azúcar*
- *Piñones o granito de almendras*
- *Anís o matafaluga*

Elaboración

Mezclar el azúcar, los piñones y las almendras con la preparación florenta, poner por encima de las tortitas. Regar con anís o matafaluga y cocer al horno a 190 ° C unos 10 minutos, hasta que estén tostaditas. Al salir del horno y en caliente vaporizarlas con anís del mono.



La mejor formación
está en la calidad

TORTA MURCIANA DE PIMENTON

Ingredientes

- 375 g harina
- 225 ml. agua
- 10 g sal
- 10 g levadura prensada
- 1 cucharada de pimentón dulce de la Vera
- 100 ml. aceite de oliva

Elaboración

Horno 170ºc.

Mezclar parte del agua tibia con la levadura la mitad de sal.

En bol de amasadora incorporar harina tamizada, incorporar resto de ingredientes remover hasta unir y que no se nos despegue de las manos.

Colocar aceite y pimentón y el resto de sal en una placa de horno.

Refregar la placa con la mano y colocar la bola de masa encima.

Reposar durante 30 mn a temperatura ambiente

Volver a extender la masa con los dedos, lo más fina posible a lo largo y ancho de la placa de horno.

Con un corta-pizzas hacer una cuadrícula a lo largo y ancho. Hornear 30 mn. A 170º

Enfriar para que absorba el aceite



La mejor formación
está en la calidad

BUÑUELOS DE JAMON Y QUESO

Ingredientes

- 100 g de mantequilla
- 250 ml. de agua
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de azúcar
- 200 g de harina
- 6 huevos
- 200 g de queso tipo gruyere rallado
- 150 g de jamón serrano muy picado

Elaboración

Poner aceite de oliva a calentar para freír los buñuelos.

Fundir la mantequilla en una olla con el agua, sal y azúcar.

Cuando hierve, añadir la harina de un golpe y mezclar con una cuchara de palo hasta que la masa se separe del fondo y haga bola. Reposamos 4 minutos

Fuera del fuego añadir los huevos batidos de 1 en 1 una vez incorporados añadimos queso y jamón.

Con 2 cucharas hacer pellizcos y dejarlos caer en el aceite caliente, freírlos.

Probar los primeros buñuelos para rectificar la sazón de la masa.

Freiremos toda la masa y sacaremos buñuelos a papel absorbente



La mejor formación
está en la calidad

SMOOTHIE DE FRESAS Y ALBAHACA FRESCA

Ingredientes

- *1 pellizco de hojas de albahaca*
- *200 g. de fresas limpias*
- *1 gota de vinagre de PX*
- *1 yogur natural*
- *200 ml. de leche*
- *1 c/c de miel*

Elaboración

Juntar todos los ingredientes en la batidora y triturar
Si queremos que esté frío, añadir una cucharada de hielo en escamas.



La mejor formación
está en la calidad

CREMA DE AGUACATE CON PICO DE GALLO Y QUICOS

Ingredientes

- 4 aguacates
- 1 limón
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 c.c. de cilantro picado
- ½ ajo
- 250 gr. de agua o hielo
- 20 tomates cherry
- 2 cebollas tiernas
- 2 c.c. de cilantro picado
- 1 dl de aceite de oliva
- Una bolsa de quicos

Elaboración

Triturar los aguacates, con el zumo de limón, una cucharada de cilantro picado, medio ajo y el aceite. Rectificamos de sal y pimienta. Ponemos al frigorífico.

Cortamos los tomates cherry a cuartos.

Picamos la cebolla bien pequeña y la juntamos con el cilantro y el zumo de limón.

Picamos los quicos con un mortero. Servimos la crema con quicos, tomates y cebolla



La mejor formación
está en la calidad

PECHUGAS DE POLLO AL CURRY CON KELLOGS Y MERMELADA DE CEBOLLA

Ingredientes

- *Pechugas de pollo*
- *Kellogs*
- *1 c/c curry*
- *2 huevos*
- *1 c/s de harina*

Elaboración

En un bol mezclamos los huevos, la harina, el curry, sal y pimienta y un toque de cerveza o agua con gas y reservamos. Limpiamos las pechugas de pollo y las cortamos en cuadrados, salpimentamos y las introducimos en el bol del adobo de curry. Media hora escurrimos.

En una bandeja echamos los Kellogs los rompemos con la mano y empanamos el pollo los clavamos en brochetas de madera y freímos en abundante aceite caliente...

Cortaremos una barra de pan en pinchos y tostaremos un poco .colocaremos la base del pan la mermelada de cebolla y encima pondremos el pollo frito. Salsearemos con una reducción de Pedro Ximenez

Para la mermelada de cebolla

Picamos la cebolla en brunoise o juliana y sofreímos hasta que esté tierna. Agregamos el vinagre de Módena y dejamos que reduzca. Añadimos el azúcar y caramelizamos. Retirar y reservar



La mejor formación
está en la calidad

ESPUMA DE CHOCOLATE BLANCO CON CEREZAS

Ingredientes

Para la crema

- 120 gr de crema de leche de 35%
- 50 ml de leche
- 175 gr. de crema de leche
- 4 yemas de huevo
- Zumo de 1/2 limón
- 1 Yogurt griego

Para las cerezas

- 1/4 de cerezas
- 20 gr. mantequilla
- 50 gr. de azúcar moreno
- 100 ml de brandy

Elaboración

Para la crema

Herviremos la crema con la leche, retiramos del fuego y vertemos sobre el chocolate troceado. Mezclar. Blanquear las yemas de huevo al baño maría con el azúcar y agregar poco a poco la crema de chocolate. Entibiar y agregar el yogurt por parte. Ajustar de gusto con el limón. Colocar en sifón y reservar en frío.

Para las cerezas

Deshuesar las cerezas y rehogar en un poco de mantequilla a fuego suave unos 5 minutos. Añadir el azúcar y alagar cocción unos 5 minutos más. Flambeare con el alcohol. Retirar y enfriar.

Al pase

Colocar en copa las cerezas y cubrir con la crema. Decorar con menta .y ralladura de limón



La mejor formación
está en la calidad

FLOR DE CEBOLLA FRITA CON TZATZIKI Y SALSA DE CHILI

Ingredientes

- 4 cebollas blancas dulces
- 300 g. de harina
- 4 c.s de pan rallado
- 2 c.s de orégano
- 1 cuchara postre de chili molido
- Aceite de girasol para freír la cebolla
- hielo

Para el tzatziki

- 1 pepino
- 300 g. de yogurt griego natural
- 1 diente de ajo ciselé
- Menta fresca
- 1 c.s de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la mahonesa de chili

- 100 g. de mahonesa
- 15 g. de salsa de chili

Elaboración

Pelamos la cebolla procurando no cortar el pedúnculo y la cortamos en forma de flor. Dejamos reposar la cebolla cortada en agua con hielo unos 30 minutos. Después la retiraremos y la escurrirremos.

Preparamos el empanizador mezclando todos los ingredientes de la receta.

Enharinamos la cebolla procurando que llegue a todas las capas y la freímos en abundante aceite caliente hasta que se dore. La cebolla tiene que estar totalmente sumergida en el aceite. La retiramos y la escurrimos sobre papel absorbente.

Para el tzatziki

Cortar los pepinos por la mitad a lo largo y extraer las semillas. Pelarlos y rallarlos groseramente. Cubrir un colador fino con un paño filtrante y colocar el pepino en su interior. Prensar el pepino con firmeza para que suelte todo el líquido. Colocar este en un cuenco y añadir el yogurt, los ajos, el aceite y la menta y mezclarlo bien. Sazonar al gusto.

Mezclar la mahonesa con la salsa de chili.

Emplatamos la cebolla con las dos salsas.



La mejor formación
está en la calidad

SOLOMILLO DE CERDO A LA SAL CON SALSA DE CEREZAS, HELADO DE QUESO Y TEJA DE PARMESANO

Ingredientes

- 2 solomillos de cerdo
- Hierbas aromáticas
- 1 huevo
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón
- 2 kilos de sal gorda

Para la salsa de cerezas

- ½ bote de mermelada de cerezas
- fondo de carne
- Un chorrito de vinagre de Módena
- 2 chalotes ciselé
- 1 cebolla ciselé
- 1 diente de ajo ciselé

Para las cerezas en almíbar ligero de kirsh

- 200 g. de cerezas
- 100 g. de azúcar
- 100 g. de agua
- 40 g. de kirsh

Para el helado de queso

- 250 g. de queso crema
- 175 g. de nata
- 30 g. de parmesano rallado
- 2 yemas
- 75 g. de leche
- 60 g. de azúcar
- 1 vaina de vainilla

Para la Teja de parmesano

- 50 g. de parmesano
- 5 g. de harina

Elaboración

Marcar los solomillos en aceite caliente y reservar. Mezclar la sal con las hierbas aromáticas la ralladura de naranja y limón, el huevo batido. Salpicar la sal con un poco de agua y mezclarla como si fuera arena mojada. Extender una capa de 1 cm. sobre la bandeja del horno pone encima los solomillos y taparlos con el resto de la sal. Cocer en el horno a 200 ° C durante 15 minutos y pinchar con el termómetro hasta que el centro esté a 56 a 58 ° C. si nos gusta sangrante, si lo queremos al punto 58 a 62 ° C.

Para la salsa de cerezas

Rehogamos la cebolla y a media cocción le añadimos la chalota, Incorporamos el ajo, rehogamos y añadimos un chorrito de vinagre balsámico y lo dejamos reducir. Agregamos la mermelada de cerezas y lo hacemos hervir durante 5 minutos a fuego lento. Una vez transcurrido ese tiempo añadimos el fondo de carne y hervimos a fuego lento unos 30 minutos. Añadimos las cerezas pochadas en almíbar ligero, reservando unas cuantas para la decoración.

Realizaremos las cerezas en almíbar hirviendo el agua con el azúcar, las cerezas descorazonadas y el licor. Macerar durante 1 hora.

Para el helado de queso

Calentamos la leche con la nata e infusionamos la vainilla. Aparte hacemos una papilla con las yemas y el azúcar, vertemos la leche y la nata caliente, lo colamos y lo cocemos a la inglesa a 85° C. le añadimos el parmesano y el queso cremas. Vertemos la mezcla en la heladora.

Para la Teja de parmesano

Tamizar el parmesano con la harina, estirar encima papel de porno y cocer a 175° C. de 7 a 8 minutos.

Acabado

Sacamos los solomillos de la sal, los cortamos en rodajas gruesas. Los disponemos en el plato de presentación, los salseamos con la salsa de cerezas y lo acompañamos del helado, y la teja de parmesano.



La mejor formación
está en la calidad

TARTA AL WHISKY EN VASOS

Ingredientes

Para la plancha base:

- 3 huevos
- 90 g. de azúcar
- 90 g. de harina
- Aromas

Para el almíbar TPT

- 50 g. de agua
- 50 g. de azúcar
- Whisky

Para el biscuit glace al whisky

- 3 hojas de gelatina
- 285 g. de nata semimontada
- 90 g. de yemas
- 120 g. de azúcar
- 67 g. de agua
- c/s vainilla
- 40 g. de whisky

Para el crocanti:

- 75 g. de granillo de almendra
- 44 g. de azúcar glas
- 5 g. de mantequilla

Elaboración

Blanquear los huevos con el azúcar, añadir la harina tamizada. Escudillar encima de una placa y cocer a 180 ° C unos 5 minutos.

Poner el agua y el azúcar en una reductora. Hervir un a dos minutos y añadir el whisky.

Para el biscuit glace al whisky

Procederemos hacer con el agua y el azúcar un almíbar a 120 ° C, punto bolita balnca. Pondremos las yemas en la batidora y cuando el almíbar esté a 114 ° C, empezaremos a montarlas. Cuando el almíbar esté listo lo verteremos a hilo encima de las yemas, añadiremos la gelatina previamente hidratada, escurrida i secada y continuaremos batiendo hasta que tripliquen volumen. Añadir el whisky. Y a 28 ° C. la nata semimontada y finalmente el crocanti.

Para el crocanti:

Pondremos dentro de una reductora, el granillo y el azúcar glas, removiendo continuamente. Dejaremos que se caramelice al mismo tiempo que se tuesta. Añadimos la mantequilla, damos un par de vueltas y ponemos el resultado encima papel de horno.

Acabados:

En el fondo de un vaso poner el bizcocho previamente troquelado y empapado con el almíbar, llenar con el biscuit sin llegar arriba, enfriar y terminar con un rosetón de nata montada y espolvorear con crocanti.



La mejor formación
está en la calidad

SOPA DE QUESO AZUL

Ingredientes

- 500 g de leche entera
- 200 g de queso azul
- Sal y pimienta

Elaboración

Quitamos la corteza al queso azul o roquefort, para eso tiene que estar muy frio,
Calentamos la leche en un cazo sin que llegue a hervir a unos 80ºc aproximadamente. Añadir el queso limpio de corteza,
tapar con papel film y dejar infusionar durante 5 minutos.

Triturar la mezcla con un túrmix y pasar por un colador fino.

Rectificar de sal y pimienta.

Entibiar antes de servir o servir fria



La mejor formación
está en la calidad

SALPICON DE LANGOSTINOS

Ingredientes

- *1 pimiento rojo*
- *1 cebolleta o cebolla roja*
- *4 huevos cocidos picados*
- *500 ml. de salsa mahonesa*
- *Vinagre de sidra*
- *300 g de langostinos cocidos y pelados*
- *Surimi o palitos de cangrejo*
- *Cebollino picado*
- *Salsa picante*
- *Cebollino picado*

Elaboración

Picar la cebolleta o cebolla roja y lavar pimientos y cebolletas.

Reunir en un bol los corales de gambas, el huevo, 1 pizca de mahonesa y vinagre.

Añadir pimiento, la cebolleta, los langostinos, el surimi o txatka y remover.

Añadimos cebollino picado y removemos

Rectificar el aliño de salsa picante y enfriar.

Colocar el salpicón en copas y coronar con las colas de langostino

Espolvorear cebollino para refrescar

Servir con salsera de mahonesa aparte.



La mejor formación
está en la calidad

CARPACCIO DE PIÑA CON HELADO DE PALOMITAS

Ingredientes

- *650 g de nata*
- *350 g de leche*
- *40 de dextrosa*
- *105 de azúcar*
- *100 de estabilizante*
- *1 paquete de palomitas al punto de sal*
- *1 piña natural*
- *Avellana*

Elaboración

Hervimos la leche, la nata, el azúcar y la dextrosa, añadimos estabilizante y retiramos del fuego, hacemos las palomitas al microondas, echamos dentro de la preparación, batimos bien y reposamos 8 horas.

Trituramos, colamos y mantecamos hasta helar

Pela la piña y córtala en lonchas finas. Distribúyelas en una fuente.

Espolvorea el azúcar sobre las lonchas de piña.

Con ayuda de un soplete, quémalas por la parte superior hasta conseguir una lámina fina de caramelo.

Espolvorea todo con las avellanas y la menta picada, apoyar el helado de palomitas



La mejor formación
está en la calidad

COCA DE LANGOSTINOS

Ingredientes

- 12 langostinos
- 8 tomates cherry
- 1 calabacín pequeño
- 400 gr de cebolla cortada a juliana
- 150 gr de pimiento verde cortado a juliana
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la base de la coca

- 250 gr de harina fuerte
- 60 gr de aceite de oliva
- 5 gr de levadura fresca
- 110 gr de agua
- Una pizca de sal y de pimentón rojo.

Elaboración

Para la base de la coca

Amasar todos los ingredientes en un bol. Tapar con un trapo húmedo y dejar 30 min.

Estirar la masa finamente y cortarla en rectángulos regulares. Poner las en una bandeja de horno forrada con papel. Doblar un poco los lados de las cocas y pinchar las con un tenedor. Cubrir cada coca con un rectángulo de papel de cocción y encima ponemos garbanzos secos para evitar que las cocas se deformen o salgan burbujas. Poner las al horno precalentado a 190º durante 7 min.

Para el relleno

En una paella sofreír la cebolla durante 10 min. añadir el pimiento verde 5 min mas.

Pelar los langostinos y reservarlos en el frigorífico.

Cortar las cabezas y sofreírlas con 4 c.s. de aceite de oliva. Salpimentar y colar.

Rellenar la coca con el sofrito el tomate cherry cortado en cuartos y las rodajas finas de calabacín. Cocer las al horno 9 min mas a 190º. Saltear los langostinos y disponer sobre la coca. Aliñar con un chorrito de aceite de langostino.



La mejor formación
está en la calidad

POLLO AL CHILINDRÓN

Ingredientes

- *1 pollo cortado a octavos*
- *1 Dl de aceite*
- *1 diente de ajo*
- *100 gr. de jamón serrano*
- *1 cebolla*
- *3 pimientos verdes*
- *3 pimientos rojos*
- *3 pimientos choriceritos*
- *2 tomates*
- *Sal y pimienta*
- *6 patatas gallegas*

Elaboración

Se sazona el pollo con sal y pimienta. En una cazuela, se calienta el aceite y se fríe el diente de ajo hasta que esté ligeramente dorado. Se añade el pollo cortado y se dora por todas partes. Después se agrega la cebolla picada para que vaya haciendo y a continuación el jamón cortado a daditos.

Se remueve constantemente y cuando la cebolla empiece a dorarse, se incorporan los pimientos previamente asados, pelados, despepitados y troceados groseramente. La pulpa de los pimientos choriceritos se añade una vez remojados. También incorporamos los tomates picados o rallados.

Se rehoga todo el conjunto a fuego lento hasta que el pollo esté hecho. Hay que tener en cuenta que la salsa debe quedar más bien seca, aunque se le puede añadir 1 Dl. de vino blanco durante la cocción.

Para el Rosti de patata

Rallamos las patatas con el rallador ancho. Salamos y ponemos pimienta a la patata. Despues la ponemos en una paella antiadherente con un chorrito de aceite o mantequilla. Cocemos a fuego moderado y vamos girando como si fuera una tortilla sin huevos, cada 5 min, hasta que los lados estén bien dorados.



La mejor formación
está en la calidad

PAPILLOTE DE ALBARICOQUES CON PANACOTA DE VAINILLA Y STREUSEL DE CACAO

Ingredientes

- 10 albaricoques
- 100gr de azúcar
- 50 gr de pasas
- Canela

Para la Panacota

- 1 l de nata
- 200 gr de azúcar
- 6 hojas de gelatina 2 gr cada una
- 1 vaina de vainilla
- Pela de limón

Para el Streusel de cacao

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

Elaboración

Envolver con papel de plata los albaricoques con azúcar, las pasas y un trocito de canela de tres en tres. Los cocemos al horno 25 min. a 180º C.

Infusionamos la nata con los aromas. Colamos y diluimos la gelatina previamente hidratada. Ponemos en un molde plano y lo enfriamos rápidamente.

Para el streusel mezclamos todos los ingredientes haciendo una bola. Envolvemos e film y congelamos. Cuando esté dura la rallaremos encima de una placa de horno forrada con papel. Horneamos a 180º 10 min.



La mejor formación
está en la calidad

CRUJIENTE DE QUESO CON BERENJENA Y TARTAR DE ALGAS

Ingredientes

- *Pasta filo*
- *Queso viejo tipo oveja*
- *1 huevo*

Para la Berenjena

- *1 berenjena grande*
- *2 dientes de ajo*
- *Albahaca*
- *Sal y pimienta*
- *100 ml de aceite de oliva*

Para el Tartar de algas

- *25 gr de algas secas*
- *1 cebolla tierna*
- *2 pepinos*
- *20 gr de alcaparras*
- *Zumo de ½ limón*
- *100 ml de aceite de oliva*

Para el Puré de pimiento

- *1 pimiento rojo*
- *50 ml de agua*
- *50 gr de mantequilla*
- *Sal y pimienta*

Elaboración

Cortar tiras de 8 cm de ancho de pasta filo, pintar con huevo e introducir un triángulo de queso.
Envolver en forma de triángulo y reservar en frío tapado hasta pase.

Para la Berenjena

Cortar la berenjena en macedonia respetando la piel.

Confitar en aceite, albahaca y los dientes de ajo durante unos 15 minutos la mitad de la berenjena
Cocer en agua salada hirviendo con laurel la otra mitad durante unos 8 minutos.

Retirar las dos del fuego y escurrir bien.

Mezclar las dos berenjenas con el ajo picado e incorporar el aceite al hilo, evitando que quede excesivamente grasa.
Hemos de obtener un puré. Reservar en frío hasta aspe.

Para el Tartar de algas

Hidratar las algas en agua salada alrededor de 1 hora.

Mientras picar a cuchillo el resto de ingredientes en brunoise.

Picar las algas y mezclar el conjunto. Aderezar con el aceite y el limón. Reservar en frío hasta aspe.

Para el Puré de pimiento

Limpiar el pimiento y cortar en macedonia. Sofreír unos 5 minutos en un la mantequilla y un poco de aceite.

Retirar y colocar en vaso triturador con un poco de agua. Turmizar hasta obtener un puré.

Reservar en frío hasta pase

Al pase

Colocar una base de berenjena y cubrir con una pequeña cantidad de tarar

Decorar con unas gotas de puré y freír por inmersión el queso hasta que esté dotado.

Colocar encima el tartar y servir de inmediato.



La mejor formación
está en la calidad

BROCHETA DE POLLO CON CHERMULA

Ingredientes

Para la chermula

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

Para el tabule

- *100 gr de sémola*
- *1 bulbo de remolacha*
- *1 cebolla tierna*
- *¼ de coliflor*
- *100 ml de aceite de oliva*
- *Zumo de 1 limón*
- *Buen manojo de menta*
- *Pizca de comino*
- *Pizca de pimentón*
- *sal, pimienta*

Elaboración

Limpiamos las pechugas, cortamos en cubos de 2*2 y ensartamos en brochetas de madera previamente hidratadas. Prepararemos la Chérmula picando el perejil y el cilantro en una mano de mortero junto con los dientes de ajo escaldados, el pimentón, el cono y la sal y la pimienta. Mojaremos con el vinagre y añadimos el aceite al hilo emulsionando. Marinaremos las brochetas.

Para el tabule

Calentamos 150 ml de agua salada y vertemos en un cuenco con la sémola, y las especias. Tapamos y dejamos reposar 5 minutos.

Retiramos del cuenco, peinamos y dejamos enfriar en una placa, añadimos el aceite y el limón.

Limpiamos y cortamos la cebolla ciselée.

Pelamos la remolacha y pasamos por rallador. Limpiamos la coliflor y rallamos.

Añadimos las hierbas picadas y ajustamos de sazón.

Reservar en frío hasta pase.

Al pase

Marcamos las brochetas a la parrilla unos 5 minutos y acompañamos del tabulé.

Llevar a ebullición el resto de chérmlula con un poco de agua y verter sobre las brochetas.



La mejor formación
está en la calidad

PANACOTTA DE HORCHATA CON BIZCOCHO DE CACAO

Ingredientes

- 3 huevos
- 40 g de azúcar
- 12 g de cacao puro en polvo
- 12 g de harina floja o de todo uso
- un sifón de 250 ml de capacidad
- 1 carga de N₂O

Para la panacotta

- ¼ l de crema de leche de 35%
- ¼ l de horchata
- 25 gr de azúcar
- 4 gr de iota

Elaboración

Ponemos todos los ingredientes en un robot triturador y mezclamos 30 segundos.

Pasamos por un colador y colocamos en el vaso el sifón.

Colocamos la carga, mezclamos con 3 movimientos y dejamos reposar en frío 30 minutos

Entallamos los vasos de plástico, rellenamos hasta la mitad y colocamos en el micro a máxima potencia (900-1000 w) unos 30 a 40 segundos.

Dejamos enfriar y retiramos. Cortamos en migas tamañito palomita de maíz.

Para la panacotta

Mezclar todos los ingredientes en frío y llevar a ebullición.

Colocar en la copa de servicio y dejar reposar 2 horas.



La mejor formación
está en la calidad

TOMATES FRÍOS RELLENOS DE QUESO

Ingredientes

- 8 tomates pequeños maduros, pelados y vaciados, con tapas y penachos
- 250 g de queso fresco cremoso frío
- Aceite de oliva virgen
- Perejil picado
- Zumo de 2 limones
- 2 chalotas picadas
- Mostaza suave
- Cebollino picado
- Hojas de albahaca picadas
- Hojas de estragón picadas
- Sal y pimienta

Para la Salsa fría

- 150 g. de pulpa de tomate
- 50 g. de nata líquida
- Aceite de oliva virgen
- 1 pizca de cayena
- 100 g. de pimientos rojos asados
- 1 pizca de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

Además

- Hojas de perifollo
- Hojas de perejil
- Hojas pequeñas de albahaca
- Bastones de cebollino
- Vinagreta de hierbas
- Queso parmesano para sacar lascas

Elaboración

Mezclar sobre hielo pilé en un bol, queso, añadimos perejil, zumo de limón, aceite, chalotas, mostaza al gusto, cebollino picado, hierbas, salpimienta.

En una batidora hacer la salsa con la pulpa del tomate vaciado, aceite, 1 cayena, pimientos morrón, vinagre, salpimienta, batir y al final añadir la nata.

Conservar la salsa en una jarra metida en hielos.

Salpimentar los tomates por dentro, rellenarlos con el queso. Enfriarlos.

Aliñar las hierbas con la vinagreta.

Colocar la salsa al fondo, cubrir con la ensalada, apoyar tomates rellenos.

Añadir lascas de queso, bastones cebollino, chorrito de vinagreta de hierbas.



La mejor formación
está en la calidad

BRAZO DE GITANO CON SALMON KIWI Y CAVIAR

Ingredientes

- *1 plancha de bizcocho*
- *Mahonesa*
- *3 kiwis*
- *300 g de salmón ahumado*
- *Sucedáneo de caviar*
- *Mezclum de lechugas*

Para la plancha de bizcocho

- *3 huevos*
- *125 azúcar*
- *75 harina*

Elaboración

Blanquear los huevos con el azúcar e incorporamos la harina tamizada.

Hornear a 200 grados 5 minutos

Una vez fría la plancha de bizcocho, la untamos por la parte mas seca con mahonesa. Colocamos el salmón ahumado en toda su extensión y los kiwis cortados muy muy finos. Espolvoreamos el sucedáneo de caviar y envolvemos como si fuera un brazo de gitano.

Decoramos con mezclum y un cordon de mahonesa.



La mejor formación
está en la calidad

SOPA FRESCA DE FRUTILLAS Y ALBAHACA

Ingredientes

- 0'75 l. de agua mineral.
- 140 g. de azúcar.
- 1 rama de vainilla.
- 1 mango maduro.
- 2 plátanos maduros.
- Ralladura y zumo de 4 limones verdes.
- 1 mazo de albahaca fresca.
- frutas rojas, moras, frambuesas, fresones.

Elaboración

Hervimos agua con el azúcar, la vainilla, durante media hora, dejamos infusionar y refrescamos en baño maría de abundante hielo.

Pelar y picar el plátano en Macedonia, ralladuras de limas, zumo de limas y tiras de albahaca.

Picar mango maduro en dados.

Mezclar todo y añadir frutos rojos.

Servir fresquísimo con helado de limón y las frambuesas por encima.



La mejor formación
está en la calidad

MACERADO DE FRUTAS EN SANGRIA DE VERANO

Ingredientes

- *1 litro de vino tinto*
- *½ litro de gaseosa*
- *100 ml de Cointreau o licor de naranja*
- *Otros licores al gusto*
- *5 C.S de azúcar*
- *1 c.p de nuez moscada*
- *1 rama de canela*
- *1 gajo de lima con piel*
- *1 gajo de naranja con piel*

Para la Fruta

- *½ sandía*
- *1 piña*
- *Fresas*
- *2 manzanas*
- *2 naranjas*
- *2 albaricoques*
- *2 peras blanquillas*

Elaboración

Elaborar una sangría con los ingredientes indicados en la receta, degustar para poner en su punto de sabor y añadir cubitos de hielo si se desea enfriar más deprisa, guardar en nevera.

Pelar y cortar las frutas a cubos, gajos o cuartos y macerar en la sangría preparada anteriormente. Reservar en nevera durante unas horas para enfriar.

Colar la sangría y guardar en frío, reservar las frutas para presentar como macedonia. Se pueden presentar sobre en copa de cóctel o similar, sobre base de hielo pilé, acompañada de un chupito frío de sangría.



La mejor formación
está en la calidad

SOPA FRÍA DE TOMATE CON GUACAMOLE Y SALMÓN Y CRACKERS DE TOMATE

Ingredientes

- 600 g. de tomates maduros
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cilantro
- Vinagre de Jerez

Para el guacamole

- 2 aguacates, cortados en media macedonia
- 1 lima
- 1/2 cebolla tierna ciselée
- 2 tomates pelados sin pepitas TPM
- Cilantro picado
- Sal, aceite de oliva y tabasco
- Salmón ahumado cortado en dados.
- Rúcula

Para los crackers

- 85 g. de mantequilla
- 50 g. de parmesano rallado
- 10 g. de tomate frito
- 25 g. de harina de almendra
- 2 g. de sal
- 100 g. de harina
- paprika

Elaboración

Escaldar los tomates. Refrescarlos con abundante agua fría. Pelarlos y triturarlos con el túrmix con aceite de oliva, sal, pimienta, unas gotas de vinagre y las hojas de cilantro. Pasarlo por un colador fino y volver a rectificar de sal y pimienta.

Realizaremos el guacamole mezclando en un bol el tomate TPM, la cebolla ciselée, el cilantro picado, el aguacate y el salmón ahumado.

Lo mezclamos todo y lo aliñamos con el zumo de lima, el aceite de oliva, el tabasco y la sal.

Haremos los crakers arenando los secos con la mantequilla fría, añadir el tomate frito. No trabajar la masa en exceso, solo juntarla. Dejarla reposar 30 minutos en la nevera, estirarla y recortarla con un cortapastas. Cocer a 180 ° C. de 10 a 15 minutos.

En el centro de un plato sopero, con la ayuda de un aro ponemos el guacamole, coronándolo con la rucula. Añadimos la sopa de tomate y unas gotas de aceite de oliva.



La mejor formación
está en la calidad

MEJILLONES EN SALSA MARINERA

Ingredientes

- *1k g. de mejillones limpios y depurados*
- *30 ml. de vino blanco*
- *20 ml. de brandy*
- *De 50 a 100 g. de fumet*

Para el Sofrito

- *200 g. de cebolla ciselé*
- *40 g. de pimiento rojo cortado en brunoise*
- *40 g. de pimiento verde cortado en brunoise*
- *2 ajos ciselé*
- *500 g. de tomate triturado y tamizado*
- *2 c.c de pimentón dulce*
- *1 pizca de cayena*

Para la Picada

- *1 diente de ajo*
- *1 c.s. de perejil picado*
- *hebras de azafrán*
- *Una rebanada de pan tostado*
- *50 g. de agua*
- *1c.s. de aceite de oliva virgen*

Elaboración

Juntar los ingredientes de la picada y triturar hasta dejar una pasta fina y reservar.

Rehogar la cebolla a fuego lento, añadir los pimientos, rehogar y añadir el ajo, rehogar hasta dar más aroma y añadir el pimentón y seguidamente el tomate. Cocer lentamente hasta dejar bastante concentrado. Rectificar de sazón y añadir una pizca de cayena. Añadir los alcoholes, evaporar añadir el fumet, la picada y los mejillones. Tapar y cocer a fuego lento un minuto, hasta que empiecen abrirse. Pagar el fuego y reposar un minuto.



La mejor formación
está en la calidad

MOUSSE DE MATO CON MELOCOTONES AL TOMILLO

Ingredientes

Para la mousse

- 250 g. de mato
- 160 g. de nata semimontada
- 1,5 yemas de huevo, (22,5 g.)
- 75 g. de azúcar
- 25 g. de agua
- 2 hojas de gelatina, (4 g.)

Para los melocotones al tomillo

- 2 melocotones cortados en media macedonia
- 2 ramitas de tomillo
- 375 g. de agua
- 188 g. de azúcar

Para la Teja de melocotón

- 20 g. de mantequilla fundida
- 14 r. de harina
- 25 g. de almendra molida
- 50 g. de azúcar glace
- 1 pizca de sal
- 15 gr. de pulpa de melocotón
- 10 g. de licor de melocotón
- 30 g. de granito de almendra

Elaboración

Cocer el agua con el azúcar a 120 ° C. volcar sobre las yemas, batir unos segundos y añadir la gelatina fundida. Añadir el mato con barrillas y a 28° C. la nata semi montada, la 1/2 con varillas y la 1/2 con lengua, cuidadosamente, con movimientos envolventes de abajo arriba. Pasar a manga pastelera reservar en frio.

Para los melocotones al tomillo

Hacer un almíbar ligero llevando a ebullición el agua con el azúcar y el tomillo, añadir el melocotón y hervir dos minutos y dejar enfriar.

Para la Teja de melocotón

Poner a fundir la mantequilla en un cazo y dejar que enfríe. Mezclar en un bol la harina, la almendra molida, el azúcar y la sal. Añadir la mantequilla fundida y fría. Añadir la pulpa de melocotón colada a la mezcla junto con el licor el granito de almendra y mezclar. Depositar pequeñas porciones de masa (con ayuda de un tenedor y una cuchara) sobre bandeja de horno con papel sulfurizado. Aplanar las porciones.

Las porciones deben estar bien separadas entre sí, pues se expanden mucho al cocer. Cocer a 180°C, 5 minutos aprox.

Retirar, esperar unos segundos para retirar con rasqueta y pasar a rejilla.

Dar forma en caliente.

Rellenar los vasos con la mousse de mato, enfriar y terminar con el melocotón al tomillo y la teja



La mejor formación
está en la calidad

MUG CAKE DE POLLO Y TOMATE SECO

Ingredientes

- 6 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 150 ml de aceite de oliva
- 100 ml de crema de leche de 35%
- 400 gr de harina
- 12 gr de levadura química
- 150 gr de pollo
- 100 gr de panceta
- 6 tomates secos
- 1 c.s de tomillo
- 1 c.s.de romero

Para el Pesto de tomate

- 10 tomates rojos secos
- 1 diente de ajo
- 100 ml. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Tomillo y romero fresco
- 40 gr. de nueces
- Opcional una guindilla o pimentón picante

Elaboración

Batir el huevo con sal y pimente. Mezclar el aceite y la crema de leche y mezclar con la preparación anterior. Tamizar la harina con la levadura e incoara cortando.

Freír el pollo unos 2 minutos con un poco de aceite, las hierbas y el tomate seco.

Retirar, enfriar y cortar en media macedonia.

Añadir al preparado anterior.

Engrasar unas tasas y colocar el rellano.

Hornear en microondas a 800 w 80 segundos.

Retirar y cubrir con el pesto de tomate

Para el Pesto de tomate

Infusionaremos a muy baja temperatura durante unas 3 horas la mitad del aceite con el tomate y las hierbas aromáticas. Turmizar e ir agregando poco a poco el resto de aceite. Salpimentar y añadir las nueces troceadas.



La mejor formación
está en la calidad

RACLETTE DE TORTILLAS DE PATATA Y BACÓN, CON MERLUZA Y CREMA DE ENELDO

Ingredientes

- 1/4 kg de patatas
- 6 huevos
- 1 cebolla tierna
- 100 gr de bacón
- Aceite para confitar
- Queso raclette
- 1 suprema de merluza

Para la Crema de eneldo

- 1 yogur
- 1 cebolla tierna
- 3 pepinillos
- 20 gr de alcaparras
- Zumo de ½ limón
- 50 gr de crema de leche
- Un buen manojo de neldo fresco

Elaboración

Pelamos las patatas y cortarnos en rodajas de ½ cm. Pelamos la cebolla y poneos a rehogar con las patatas unos 30 minutos. Retiramos y zurremos de aceite.
Batiremos los huevos, salpimentamos y coleamos con las pastas y la cebolla.
Cortarnos el bacón en tiras y freímos 3 minutos hasta que esté crujiente.
Juntamos con la preparación anterior y comenzamos a preparar las tortillas en sartenes aceitadas.
Cuando hayamos dado la vuelta pero todavía estén medio cocer. Cortamos unas láminas de merluza limpia de piel y espinas y añadimos el queso raclette.
Horneamos 1 minuto hasta que funda.
Retinamos y servimos encima la salsa.

Para la Crema de eneldo

Semi montamos la nata y añadimos el limón y los encurtidos picados.
Añadimos el yogurt cortando y el eneldo.
Salpimentamos y dejamos reposar en frío hasta pase



La mejor formación
está en la calidad

TORRIJA CON FRUTAS ROJAS AL WHISKY

Ingredientes

- 4 pan de molde
- 100 ml de leche
- 1 huevo

Para las frutas rojas

- 100 gr de cerezas
- 100 gr de frambuesas
- 100 gr de arándanos
- 50 gr de mantequilla
- 1 piel de naranja
- 1 piel de limón
- 1 rama de canela
- 50 gr de azúcar

Para la crema

- 6 yemas de huevo
- 100 gr de azúcar
- 20 gr de maicena
- 600 ml de leche
- 1 rama de vainilla

Elaboración

Batir el huevo con el azúcar e introducir el pan de molde dentro 5 minutos.

Retirar y freír con un poco de mantequilla hasta que esté dorado.

Para las frutas rojas

Fundir la mantequilla, poner las pieles y la canela. Añadir las cerezas deshuesadas. Rehogar unos 5 minutos, añadir el alcohol, reducir y agregar el resto de frutas.

Mantener 1 minuto y retirar.

Para la crema

Infusión la leche con la vainilla.

Mezclar la maicena con el azúcar y los huevos. Retirar la leche y verter al hilo sobre la preparación anterior. Volver al fuego y llevar a ebullición. Reducir fuego y remover continuamente hasta que adquiera consistencia.

Abatir temperatura rápidamente.

Montaje

Colocar una base de pan, regar con la crema y acabar con frutas rojas.



La mejor formación
está en la calidad

LIBRITOS DE SARDINA Y PADRONES CON CEBOLLA CONFITADA

Ingredientes

- 15 sardinas grandes
- 30 pimientos del padrón
- 1 escarola pequeña
- 6 cebollas
- 3 c.s de azúcar
- 3 c.s de vinagre de modena
- Harina de garbanzo para rebozar

Para el Romesco

- 3 tomates
- 1 cabeza de ajos
- 15 almendras
- 15 avellanas
- 1 c.c. de pulpa de ñora
- 1 rebanada de pan
- 3 c.s de vinagre
- 9 .c.s de aceite de oliva

Elaboración

Filetear las sardinas. Limpiar los filetes y conservar en frío.

Cortar la cebolla a juliana y pocharla hasta que haya reducido su jugo. Añadir el azúcar, el vinagre de modena y reducir.

Antes de servir ponemos sal a los filetes de sardinas, los pasamos por harina de garbanzo y los freímos con aceite fuerte y abundante. Freímos a la vez los pimientos del padrón. Escurrimos sobre papel de cocina.

Para el Romesco

Escalibar el tomate y la cabeza de ajos sin pelar en una bandeja al horno. Cuando estén listos sacar la pulpa del ajo y triturar con los tomates, la ñora, las almendras, las avellanas, la rebanada de pan frito o tostado el vinagre y la sal. Añadimos por último el aceite a chorrito.

Servimos el plato con un lecho de escarola, la cebolla confitada, dos filetes de sardina dos padrones encima de cada filete y tapamos con dos filetes más. Ponemos un poco de romesco.



La mejor formación
está en la calidad

CARROT CAKE CON SORBETE DE NARANJA

Ingredientes

- 230 gr Harina
- 6 gr Levadura royal
- 10 gr Bicarbonato
- 6 gr Canela
- 175 gr Aziúcar
- 150 gr Aceite de girasol
- 4 Huevos
- 250 gr Zanahoria rallada
- 125 gr Nueces
- 250 gr Piña en almíbar

Para el Sorbete de naranja

- 425 gr de zumo de naranja y zanahoria
- 50 gr Base prosorbet sosa
- 150 gr Maltodextrina sosa
- 50 gr de zumo de limon
- Jenjibre

Elaboración

Tamizar la harina con el royal y la levadura.

Montar por separado las yemas y las claras con la mitad de azúcar cada una.

Incorporar la harina la zanahoria y la piña cortada a daditos de 5 mm.

Encamisar un molde de plum cake forrado de papel de horno. Cocer al horno 30 min a 180°C.

Para el Sorbete de naranja

Licuar las naranjas y la zanahoria batir junto con los demás ingredientes. Pasar por la mantecadora.



La mejor formación
está en la calidad

PASTEL DE PATATA RELLENO DE ATÚN

Ingredientes

- *1 litro de leche*
- *200 g de puré de patatas en copos*
- *2 o 3 latas de atún en conserva*
- *3 huevos duros*
- *1 lata de aceitunas verdes sin hueso*
- *1 lata de pimiento morrón o piquillo*
- *Lechuga*
- *Mayonesa*
- *Sal*

Elaboración

En un cazo ponemos la leche a hervir con una nuez de mantequilla sal y pimienta y llevamos a ebullición, una vez a hervido fuera del fuego agregamos el puré de patata y mezclamos. Arrimamos al fuego y sin dejar de remover volvemos a llevar a ebullición, reservamos.

Extender en capa de un centímetro sobre un trapo de cocina limpio y húmedo, un tapete de silicona o film transparente. Pelar y trocear los huevos, añadir al atún que hemos desmigado un poco y muy bien escurrido, trocear parte del pimiento morrón y reservar unas tiras para decorar. Picar las aceitunas y mezclarlo todo. Colocar la mezcla sobre la capa de patata. Si quieras puedes poner un poco de ketchup, mayonesa o unas cucharadas de tomate frito pero el relleno debe quedar espeso y compacto.

Con ayuda del trapo se enrolla como “un brazo gitano” cuidando de cerrarlo bien. Lo colocamos con el ‘cierre’ hacia abajo. Se coloca en una fuente, se cubre de mayonesa, se adorna con aceitunas y morrones.

Refrigeraremos para que coja cuerpo y se endurezca durante unas horas. Se sirve frío con lechuga picadita en juliana.



La mejor formación
está en la calidad

LOMO DE SALMÓN AL VAPOR CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes

- *1 lomo de salmón*
- *hierbas aromáticas*
- *sal y pimienta*
- *mezclum*

Para la salsa holandesa

- *Mantequilla clarificada*
- *Yema de huevo*
- *Limón*
- *Sal*

Elaboración

Salpimentamos y aromatizamos al gusto el lomo de salmón y cocemos envuelto en papillote 20 minutos a 170 grados. Dejamos enfriar y una vez frio quitamos la piel.

Al pase acompañamos con la salsa holandesa, mezclum de lechugas y cherrys caramelizados.

Para la salsa holandesa

En un bol al baño María colocamos la yema de huevo, batimos con el batidor hasta emulsionar y agregamos la mantequilla clarificada al hilo hasta conseguir la textura deseada, añadimos sal y limón, reservamos.



La mejor formación
está en la calidad

MANZANAS EN ALMÍBAR AL CAVA

Ingredientes

- *1 botella de cava*
- *150 g de azúcar*
- *El zumo de ½ limón*
- *La cáscara de 1 naranja*
- *4 manzanas Golden*

Elaboración

Echar el cava en una cazuela, añadir el azúcar y el zumo de limón colado. Calentar a fuego fuerte. Por otro lado, lavar la naranja y secarla. Sacar tiras de la piel con un pelador y añadirlas al cava levar el almíbar a ebullición y remover de vez en cuando. Dejar en infusión unos 10 minutos fuera del fuego.

Mientras, pelar las manzanas, partirlas por la mitad y quitarle los corazones.

Cortar las medias manzanas en 4 trozos bastante gruesos.

Introducir con cuidado las manzanas en el almíbar caliente. Llevar de nuevo a ebullición a fuego medio y pochar de 3 a 5 minutos a fuego lento.

Comprobar con la punta de un cuchillo si están cocidas. En cuanto se vean tiernas pero firmes, retirarlas. Disponer las manzanas pochadas en un plato, bien extendidas y dejar que se enfrién. Servirlas con el almíbar y unas tiras de cáscara de naranja como adorno.



La mejor formación
está en la calidad

CARPACCIO DE SALMÓN CON CHUTNEY DE CEBOLLA

Ingredientes

- 500 g. de salmón.
- 30 g. de anacardos.
- Zumo de 1 naranja.
- 75 ml. de aceite.
- 25 ml. de vinagre de manzana.
- Cebollino.
- 500 g. de cebolla.
- 125 g. de azúcar moreno.
- 100 g. de pasas.
- 4 clavos de olor.
- 1 c.c. de canela.
- 250 ml. de vinagre de manzana.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Mezclar el aceite con el vinagre, el zumo de naranja, la sal, la pimienta, los anacardos troceados y el cebollino picado. Reservar.

Cortar el salmón en finas láminas, estirarlas sobre un plato y pintar con la mezcla anterior. Tapar con papel film y mantener en nevera durante 20 minutos.

Cortar las cebollas en juliana y ponerlas en una cazuela con un poco de aceite para que se cocinen durante 5 minutos a fuego lento. Retirar del fuego e incorporar el azúcar moreno, las pasas, los clavos de olor, la canela, el jengibre rallado y el vinagre de manzana. Volver al fuego y cocinar durante 20 minutos a fuego lento. Retirar del fuego, dejar que atempere y servir al lado del carpaccio.



La mejor formación
está en la calidad

MUSLO DE POLLO 4 MINUTOS

Ingredientes

- *4 muslos de pollo*
- *1 Cebolla*
- *1 Pimiento rojo*
- *1 Pimiento verde*
- *1 Guindilla o 2*
- *1 Ajo*
- *Laurel/ tomillo / Romero*
- *100 ml de aceite*
- *30 ml de vino blanco*
- *1 cc de Pimentón al gusto*
- *Azafrán*

Elaboración

Abrir los muslos por la parte del Hueso y dejar en abierto sin deshuesar salpimentamos e introducimos en el adobo hasta la hora del Pase.

Guarniciones: Champis, cherrys caramelizados, espinacas salteadas, graten de patata .etc se prepara mientras se macera el pollo.

En una rehogadora muy muy caliente colocaremos el pollo por la parte de la piel y tapamos durante de 2 minutos de reloj una vez pasados estos dos minutos damos la vuelta al muslo de pollo y tapado también dejaremos otros dos minutos a fuego medio. Mientras se hace, colocamos la guarnición, sacamos el pollo y emplatamos.

Para el Adobo echamos todos los ingredientes en un vaso trituradora y lo trituramos bien con la túrmix. Una vez triturado le añadimos un poco de aceite para cortarlo...este adobo sirve para carnes y pescados como el atún etc.



La mejor formación
está en la calidad

MOUSSE DE LIMÓN CON FRESITAS Y CRUJIENTE DE NUECES

Ingredientes

- 4 limones jugosos
- 1/2 bote de leche condensada
- 400 ml. de crema de leche para montar (30% M.G.)
- Fresitas del bosque
- 5 nueces
- 100 gr. de azúcar

Elaboración

Exprimir los limones y hacer un zumo, añadirle la leche condensada mezclándola hasta obtener una emulsión homogénea. Montar la nata a punto de nieve, mezclarla cuidadosamente con la preparación anterior. Reservar la mousse en nevera. En una sartén pondremos azúcar a derretir, cuando esté a punto de caramelo mojaremos en ella las nueces. Dejar enfriar y picar en el mortero. Espolvorear ligeramente por encima de la mousse y decorarla con las fresitas. Presentar en copa de coctel



La mejor formación
está en la calidad

ENSALADA DE SARDINA CONFITADA, MERMELADA DE TOMATE Y CUPCAKE DE TOMATE SECO Y HIERBAS

Ingredientes

Para las sardinas confitadas

- 10 filetes de sardina
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomillo y romero fresco
- 2 dientes de ajo ciselée
- Una guindilla
- Una bolsa de rucula
- Mostaza en grano

Para la mermelada de tomate

- 500 g. de tomate pelado
- 250 g. de azúcar
- 25 g. de zumo de limón

Para el cupcake de tomate seco y hierbas

- 280 g. de harina
- 10 g. de impulsor
- 1/2 c.c de sal
- Pimienta
- 2 c.c de hierbas frescas, orégano, tomillo..
- 70 g. de queso parmesano
- 80 g. de tomates secos
- 2 huevos
- 250 g. de leche
- 70 g. de aceite de oliva

Elaboración

Filetear y limpiar de espinas y escamas las sardinas. Ponerlas a confitar con los dientes de ajo las hierbas aromáticas y la guindilla. Unos 10 minutos a 80 ° C.

Cortar el tomate conservando toda su agua, cocer añadir el zumo de limón y la albahaca. Enfriar

Blanquear el huevo, agregar la leche y el aceite. Añadir el queso parmesano el tomate cortado en trocitos pequeños, las hierbas y por último la harina tamizada con el impulsor y la sal. Rectificar de sazón. Rellenar cápsulas de magdalenas a ¾ partes de su capacidad. Cocer a 180° C. unos 15 minutos.

Hacer una vinagreta con el aceite de confitar las sardinas y un poco de mostaza. Emulsionarla con las varillas. En un plato disponer unas líneas de mermelada, encima disponer las sardinas escurridas en forma de rejilla, encima la rucula aliñar con la vinagreta y al lado colocar un cupcake de tomate



La mejor formación
está en la calidad

TATAKI DE ATÚN CON ENSALADA DE CUSCÚS DE FRUTA Y VERDURAS Y HELADO DE ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

- 3 tacos de atún de 100 g. cada uno
- 1 ajo emincé
- 10 g. jengibre fresco rallado
- 1/2 c.c pimienta negra
- 2 hojas de laurel rotas
- 20 ml. salsa de soja
- 10 ml. vinagre chardonnay
- 5 gr. azúcar
- 15 ml. aceite de oliva
- 10 ml. aceite de sésamo
- Hielo para refrescar el atún

Para la ensalada de cuscús de fruta y verduras

- 400 g. de cuscús
- 150 g. de pimiento rojo en brunoise
- 150 g. de pimiento verde en brunoise
- 150 g. de cebolla tierna cisele
- 150 g. de cerezas cortadas en trozos
- 1 naranja cortadas en supremas y troceada
- 50 g. de pasas de Corinto hidratadas en zumo de naranja o agua
- c/s de cilantro fresco
- aceite de oliva, sal y pimienta

Para el Helado de aceite de oliva

- 350 g. de leche
- 150 g. de nata
- 6 yemas de huevo
- 20 g de azúcar invertido
- 50 g de estabilizante procrema
- 130 g. de azúcar
- 150 g. de aceite de oliva

Elaboración

Mezclar el aceite de oliva con el vinagre y las especias.

Bañar con este preparado el atún y dejar macerar un par de horas. Pasado este tiempo, retirar el atún y secar. Soasar, hacerlo por los 4 lados por igual. Sumergir en agua con hielo para cortar la cocción.

Decantar, secar y pintar con aceite de sésamo

Para la ensalada de cuscús de fruta y verduras

Cocer el cuscús, según las instrucciones del paquete. Reservarlo

Saltear las verduras por separado. El salteado tiene que ser rápido. Mezclar las verduras con el cuscús y rectificar de sal y pimienta. En el momento del pase, agregar la naranja, las pasas escurridas y las cerezas, aliñarlo con aceite de oliva extra virgen y las hojas de cilantro picadas.

Para el Helado de aceite de oliva

Calentar la leche con la nata, Añadirlo a las yemas, con el azúcar y el estabilizante (mezclar previamente el estabilizante con el azúcar). Incorporar el azúcar invertido y cocer a 85º Añadir el aceite y el zumo de limón y la ralladura. Enfriar a 5º C, madurar 4 horas minimo. Mantecar.

Cortamos el tataki de atún y lo servimos acompañado del cuscús y aceite de cilantro y el helado.



La mejor formación
está en la calidad

PASTELES DE BELEM (PASTÉIS DE BELEM)

Ingredientes

- *2 Masas de hojaldre*

Para la Crema Pastelera

- *4 yemas de huevo*
- *100 g de azúcar*
- *50 g de maicena*
- *250 g de leche entera infusionada*
- *250 g de nata*
- *1 vaina de vainilla*
- *1 rama de canela en rama*
- *1 limón para infusionar la leche*

Elaboración

Ponemos la mitad de la leche y la nata a hervir con el azúcar y la esencia.

En la otra mitad de la leche disolvemos la maicena con las yemas de huevo, cuando hierva la leche y la nata, la echamos en la mezcla fría, mezclamos, llevamos a ebullición hasta que espese a fuego medio o bajo reservamos

Precalentamos el horno 5 minutos a 220º (calor total). Colocamos los moldes en la bandeja del horno, previamente untados con mantequilla y harina, colocamos el hojaldre dentro de los moldes, flaneras de aluminio, pasamos la crema a una jarra y vamos rellenando las tartaletas sin llegar al borde de la masa (dejamos un poco de margen para que no se nos desborde la crema).

Introducimos la bandeja en la parte central y horneamos 15-20 minutos a 220º, hasta que veamos que la crema está dorada/tostada. Se comen templados y espolvoreados con azúcar glaçé.



La mejor formación
está en la calidad

SOPA DE MELÓN, BROCHETA DE JAMÓN DE PATO Y LANGOSTINOS

Ingredientes

- 800 g de melón limpio
- 60 g de zumo de naranja
- 10 g de vinagre de modena
- Jamón de pato
- Pimienta negra
- 12 Langostinos

Elaboración

Pelar y despepitlar el melón, hacer dados de pulpa, triturar en la túrmix, junto con el vinagre y el zumo. Colar Reservamos en frío hasta servir.

A la hora de servir bien frío colocar pimienta molida por encima.

Al pase emplatar con unas bolas de melón, unos langostinos cocidos, hojas de menta y preparar una brocheta de jamón de pato y langostinos cocidos intercalados o al gusto



La mejor formación
está en la calidad

BACALAO “DOURADO” EXPRESS

Ingredientes

- *1 cebolleta grande picada*
- *2 dientes de ajo picados*
- *1 cayena*
- *400 g. de bacalao desmigado Giraldo*
- *1 bolsa de patatas Paja*
- *4 huevos*
- *Perejil picado*
- *Aceite de oliva y sal*

Elaboración

Meter el bacalao en una fuente y hornear en microondas 4 mn. a 750 w.

En un sauté pochar la cebolleta, el ajo, cayena, con una pizca de sal.

Sacar el pescado del microondas y romperlo con un tenedor.

Añadir el bacalao al sofrito de cebolla, el jugo de la bandeja del bacalao, mover para que ligue.

Añadir las patatas fritas y dar vueltas, para que se impregne bien de los jugos.

Batir los huevos con sal y perejil.

Cuajar el bacalao sin que se seque. Listo



La mejor formación
está en la calidad

ZURRACAPOTE DE SAN FERMÍN

Ingredientes

- *0'5 l de helado de nata medio derretido*
- *3 cuajadas de leche de oveja*
- *1 pizca de leche*
- *opcional, 1 chorro de Baileys o Frangélico o licor de avellanas*
- *opcional, 1 pizca de miel*

Elaboración

Batir los ingredientes en la batidora de vaso americana.
Servir bien frío.