

# Mis Recetas

## Lista de recetas

Crema fría de pimientos . . . . .	1
Albóndigas con verduras . . . . .	3
Lenguado relleno de espinacas . . . . .	5
Receta de Lentejas con chocolate 85% y Parmesano . . . . .	6
Ketchup con Thermomix . . . . .	8
OSSOBUCO DE TERNERA ASADO CON MENESTRA DE VERDURA . . . . .	10
Níscalos con almejas . . . . .	12
Setas . . . . .	13
Huevo frito de Alvargonzalez . . . . .	14

# Crema fría de pimientos

Esta es una nueva receta que he incorporado al recetario de cremas, una fantástica de pimientos rojos, que en un momento dado se puede usar como salsa de guarnición para pastas y carnes. De un tiempo a esta parte, todas las cremas las hago usando yogurt en vez de nata y el resultado es delicioso. La acidez del yogurt desaparece durante la cocción y es una forma de hacer una crema menos grasa. Aunque en mi caso uso yogurt griego, así que dudo que sea menos calórico que la nata.



## Ingredientes

- 400 Gr. pimientos asados
- 4 yogures griegos
- 500 ml caldo de verduras
- 4 ajos
- Aceite
- Brandy
- Sal

## Preparación

Cortar los pimientos en tiras y los ajos en laminas. En una cazuela con abundante aceite de

oliva, freímos los ajos hasta dorarlos y añadimos las tiras de pimiento. Dejamos que se cocinen a fuego medio durante 10 o 15 minutos. Entonces se añade un buen chorro de brandy y dejamos que se evapore dos tercios del licor. En ese momento, se agregan los yogures y se remueve bien la mezcla. Le damos un ligero hervor al conjunto y añadimos el caldo ya caliente para no para la cocción. Tapamos la cazuela y dejamos cocinando a fuego medio durante 20 min. Si veis que queda demasiado liquido, quitáis la tapa y dejáis que evapore parte del caldo. Una vez transcurrido ese tiempo, se retira del fuego y se deja enfriar, para después pasarlo por la batidora hasta conseguir la textura de crema. Se prueba el punto de sal y se rectifica para que quede ligeramente salado. En ese punto yo le añado un buen chorro de aceite de oliva virgen, para que la crema tenga algo mas de cuerpo (y de grasa! porque no?).

Si se han utilizado pimientos bien limpios de semillas, no será necesario colar. Dejamos la crema en la nevera y la servimos bien fría con unas gotas de aceite al pimentón de la Vera y unos granos de sal roja de volcán de Hawai (si, soy el colmo de la discreción, me consta :D). En la foto, además he puesto unas láminas de parmesano y un poco de eneldo fresco.

# Albóndigas con verduras

Estas albóndigas son ideales para las dietas vegetarianas. Es una receta que contiene proteínas reforzadas por los aminoácidos que aportan las semillas de sésamo. Este ingrediente tiene una alta calidad de calcio de fácil asimilación que supera incluso al de la leche entera. El calcio nos ayuda en la formación de dientes y huesos y es un eficaz aliado contra la osteoporosis.



## Ingredientes

- aceite de oliva
- leche de avena
- 150 g de orejones de albaricoque
- 250 g de tofu fresco
- 2 zanahorias
- 1 patata
- nuez moscada
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de salsa de soja
- harina integral
- pimienta
- sal

## Preparación

Envolver el tofu con un paño. Dejarlo durante media hora a temperatura ambiente, para que suelte todo el suero posible.

Pochar la cebolla bien picada. Añadirle una zanahoria picada, el tofu desmenuzado, el sésamo, la salsa de soja y las especias. Mezclar bien.

Formar albóndigas con la mezcla, enharinarlas y freirlas con abundante aceite. Al retirarlas de la sartén, dejar escurrir el aceite sobrante sobre papel absorbente.

Para la salsa, cortar los orejones y dejarlos en remojo unas horas. Pasar por la batidora una zanahoria cocida junto a los orejones, la patata, la leche vegetal y una pizca de sal. Mezclarlo todo y subir como acompañamiento.

# Lenguado relleno de espinacas

Lenguado relleno de espinacas

## Ingredientes

- 5 cucharaditas de mantequilla
- 4 lenguados medianos limpios
- 2 dl de nata líquida
- 4 manojos de espinacas frescas o bolsas
- una pizca de nuez moscada
- sal
- pimienta

## Preparación

Lavar las espinacas , limpiarlas eliminando los tallos más duros y cortarlas en juliana . Reservar.

Separar los filetes de lenguado de la espina con un cuchillo desde el centro del pescado . Sólo debe hacerse en uno de los lados y no deben despegarse de las puntas ni del lateral exterior del pescado.

Salpimentar la parte levantada de los lenguados, rellenarla con parte de las espinacas y agregar un trocito de mantequilla.Salpimentar y cocer al vapor 8 minutos 0 15 minutos en el horno, precalenado a 200 grados, tapados con aluminio.

Cocer el resto de espinacas con la mantequilla a fuego suave, tapado hasta que se ablanden. Agregar la nata, sal, pimienta y nuez moscada y cocer 4-5 minutos más .

Servir el pescado caliente sobre un fondo de crema de espinacas.

## Consejos

Tambien puedes ,en vez de rellenarlo ,sarpimentar el lenguado y envolver con las hojas de espinacas . Cueceló en papillote al horno con un chorrito de nata.

Acompaña con patatas al vapor y rodajas de limón

# Receta de Lentejas con chocolate 85% y Parmesano

La cosa empezó como un sofrito pero no tenía claro que acabaría siendo para las lentejas. Es una de aquellas recetas que te van saliendo a medida que vas viendo lo que te queda (y lo que no) en el armario y en la nevera.

Normalmente estas recetas las pierdo en mi memoria, a partir de ahora voy a ir apuntándolas, ya que algunas como esta salen muy buenas.



## Ingredientes

- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Un bote de lentejas cocidas (aunque creo que lo suyo sería con Lentilles Vertes du Puy)
- Pimentón
- 2 o 3 Cebollas tiernas
- Mantequilla (1,5 cucharadas)
- 2 o 3 zanahorias
- Parmesano rallado (4 cucharadas)
- Chocolate al 85% (dos pastillas o mas, según el tamaño)
- Ajo
- Vino negro
- Copita de Brandy

## Preparación

Tal como os he dicho, esta receta empezó como un vulgar sofrito en un wok con cebolla tierna y zanahorias, tenía que servir para acompañar unos spaghettis o unas hamburguesas, al abrir el armario me encontré con un bote de lentejas cocidas y decidí que el sofrito sería para ellas.

Yo lo hice en un Wok, pero por qué el resto de cacerolas estaban sucias, no se, por si acaso intentadlo en un wok, aunque creo que no va a influir demasiado el recipiente.

Empezamos caramelizando la cebolla y la zanahoria, cuando está doramos el ajo , y lo flambeamos con el brandy. Añadimos la puntita de pimentón . Volcamos sobre el sofrito las lentejas que antes hemos pasado por agua, añadimos media copa de vino negro y media de agua y dejamos que vaya reduciendo hasta que las lentejas se hayan bebido su propio caldo. Cuando esto sucede añadimos el chocolate lo vamos deshaciendo con cuidado, añadimos el parmesano y la mantequilla y mezclamos con cuidado de no aplastar las lentejas, de arriba abajo, como si se quisiera hacer una especie de risotto.

Eso es todo, como os he dicho es una receta de esas que salen por casualidad cuando hay poca despensa disponible, pero os aseguro que quedó muy buena, con un punto entre dulce y salado, untuosa por la mantequilla, pero que recuerda a las lentejas con chorizo de toda la vida gracias al pimentón y el vino que llevan.

# Ketchup con Thermomix

A mi me gusta el Ketchup, que le vamos a hacer. Unas patatas fritas o una tortilla de patatas con Ketchup me parecen geniales. Como en todo hay Ketchups i Ketchups, a mi de los normales el que me gusta más es el Heinz.

A mi me gusta la cocina, y no me veo haciendo un plato un poco elaborado y echarle ketchup, de hecho solo me gusta en los dos casos citados anteriormente, ambos con patatas. En una revista de cocina con ThermoMix, he encontrado la solución, una receta de esta conocida salsa de tomate. Claro poniendo en una receta elaborada un Ketchup casero la cosa cambia.



## Ingredientes

- 1 cuch. de cafe de pimienta (5 bayas)
- 3 clavos de olor
- 1 cuch. sopera de vinagre de Jerez
- 2 cuch. soperas de salsa Worcestershire
- 1 cuch. de cafe de Sal
- 150 gr. de tomate deshidratado
- 1 Kg de tomates
- 1 cuch. de cafe de nuez moscada
- 1 cuch. de cafe de canela molida

## Preparación

Lavar bien los tomates y ponerlos en la Thermoxi (o en otro recipiente para luego tritararlos) cortados en cuartos con la sal, Triturar muy bien (con la Thermomix, hacerlo a velocidad progrssiva 5 7 9 durante al menos 1 minuto).

Añadir los tomates deshidratados cortados en tiras (antes los habremos tenido 10 minutos en agua) y programar 30 minutos temperatura 90 grados y velocidad 2 y medio.

Añadir el resto de los ingredientes y programar 20 minutos mas a la misma temperatura y velocidad. Dejar enfriar completamente. En función del agua que lleven los tomates quedara mas espesa o menos. Si resulta demasiado espesa, se puede añadir agua y batir energicamente un momento. Si en cambio resulta demasiado clarita, añadir 1 o 2 cucharadas de maizena (harina fina de maiz ), y programar 5 minutos y velocidad 2 y medio. Para evitar las pepitas se puede pasar por un pasapures, pero asi queda más auténtica.

Por si la haces sin Thermomix, la velocidad 2 y medio equivale a remover con la cuchara.

Esta receta la he sacado del blog 3o4aldia un blog dedicado a la gastronomía escrito por Maurici Serra.

# OSSOBUCO DE TERNERA ASADO CON MENESTRA DE VERDURA

Aunque casi parecía imposible y llegábamos a dudarlo, aquí empieza a asomarse la cara del otoño, ¿a que sí?

Esta temporada, si las lluvias acompañan, es maravillosa para los gastrónomos de pro, porque la dieta ya admite comidas de empaque, sobre todo aderezadas con estupendas setas de todo tipo y procedencia, con un increíble registro terroso.

Por ahora, y hasta que el agua se manifieste en plenitud, podemos tentar al paladar con cosas intensas, que nos carguen de energía para sobrellevar las tareas cotidianas o pasar una velada en buena compañía aprovechando los atardeceres más tempranos, que anuncian el cambio de estación.

Como es una de mis estaciones favoritas, el otoño siempre me parece el momento ideal para meterse en la cocina y probar cosas nuevas ¿Y qué elementos son los mejores? Sin dudarlo, los que encontremos en el mercado: buenas verduras y buenas carnes, acompañadas de caldos tintos y un pan rústico, que cada vez es más difícil de encontrar en las ciudades, pero no lo olvidéis, porque merece la pena localizarlo en cualquier tahona tradicional. Para estas fechas, y dadas las circunstancias, os propongo una receta que no vais a olvidar



## Ingredientes

- Aceite de oliva virgen
- Una cucharada de harina
- 800 gr de ossobuco de ternera
- 200 gr de menestra de verduras
- 120 gr de zanahorias en dados
- 80 gr de ajo fresco
- 200 gr de cebolla
- Sal fina
- 12 gr de pimienta negra molida
- 800 ml de vino tinto

## Preparación

El ossobuco es un corte de la ternera, que procede de la pierna del animal, rebanada con su hueso. Muy popular en Italia, normalmente esta carne, que resulta más gelatinosa por el tuétano que la acompaña, se utiliza para realizar guisos contundentes, con salsas de vino de calidad. He probado otras fórmulas para cocinarlo, pero sin duda, ésta es la que aún me parece más sabrosa, ya que le da a la carne una melosidad y una tersura deliciosa. Con un excelente aporte de proteínas, este es el plato idóneo para servir a todos los amantes de la carne, pues, si el corte es de calidad, tiene un sabor recio y muy montañoero ¿Verdad que es perfecto para reponer fuerzas después de una mañana de fin de semana caminando por el campo? En una olla express pochamos las verduras, lavadas y cortadas en 'brunoise', con una cucharada de aceite de oliva, durante 10 minutos, hasta que estén tiernas. Reservad. Aparte, pasamos los medallones de ossobuco ligeramente por la harina y los freímos a fuego vivo en un buen chorro de aceite. Cuando estén algo dorados, los añadimos a la olla express y rehogamos con la verdura. Seguidamente cubrimos la mezcla con el vino tinto y la misma cantidad de agua, agregando también la pimienta negra; dejamos estofar todo durante 45 minutos. En otro recipiente cocemos la menestra de verduras al vapor, que servirá de guarnición, con una pizca de sal.

## Consejos

Disponed en un lado del plato una porción de ossobuco, adornándolo con una ración de salsa, que debe estar más bien espesa. Enfrente, colocad una porción de verduras al vapor con una pica de orégano (opcional).

# Níscalos con almejas

Poniendo en práctica una de las recetas que Héctor López comentó en la conferencia del otro día, me puse a hacer esta receta. He variado un poco la original, adaptándola a mi estilo.



## Ingredientes

- Vino blanco (1/2 vaso pequeño)
- Níscalos (3 o 4 grandes)
- Aceite de oliva
- Almejas (1/2 kilo)
- Ajo (4 dientes)

## Preparación

Una vez limpios y troceados los níscalos, los guisé con un poco de aceite de oliva y unos dientes de ajo cortados en láminas. Los dejé hacer a fuego lento, y un poco antes de que estuvieran, eché las almejas y un poco de vino verde (que era lo que tenía a mano). Tapando la sartén, esperé un par de minutos a que las almejas se abrieran. Para que se ligara un poco la salsa, le añadí un poco de harina. Y listo.

Me quedaron un poco saladas, pero la verdad es que el sabor de la salsa a mar y tierra era realmente intenso.

# Setas



## Ingredientes

- setas
- almejas

## Preparación

Hacer las setas y despues las almejas mezclar y servir

# Huevo frito de Alvargonzalez



## Ingredientes

- 1 huevo de caserío.
- Aceite trufado.
- Migas trufadas.
- 25 grs de panceta confitada.
- 80 grs de parmentier.

## Preparación

Para el huevo: Congelamos el huevo entero entre 4 y 8 días. Lo vamos a congelar entero para que la clara haga de aislante de la yema y durante ese tiempo para que se acabe de cuajar. Se saca del congelador 30 minutos antes de servir. Para la parmentier: Hacemos una crema clásica de patata (patatas de Añavieja) a la cual le añadimos una gotas de aceite de trufa. Para las migas: Hacemos unas falsas migas con pan de hogaza tostado y trufa negra rallada. Para la panceta: Después de tenerla durante 36 horas en sal y ajo, la confitamos durante 16 horas al vacío a una temperatura de 65°C. Antes de servirla la marcamos a la plancha por el lado de la corteza para que se quede crujiente.

## Consejos

Hacemos la construcción del huevo frito en un plato hondo; ponemos en el fondo la crema de patata, la yema #que la tendremos separada de la clara y que habrá adquirido una textura semejante a la del tocino de cielo y con un color brillante como la de un huevo crudo- la pondremos a un lado; colocaremos a otro lado la panceta y finalmente alrededor del plato

salpicamos las migas para que simulen las clásicas puntillas de un huevo frito. Nota:  
<http://www.lomejordelagastronomia.com/recetaselec.asp?key=53>

