Alicia Mañas Aldaya

Miss recetas

amiloquemegustaescocinar.com

A mi madre y a mi abuela
que me transmitieron el placer de estar entre fogones

Idea original: Alicia Mañas
Fotografía: Alicia Mañas
Elaboración de recetas: Alicia Mañas & Paolo Airaghi

http://bastet30.livejournal.com

www.amiloquemegustaescocinar.com

Esta obra está bajo licencia de Creative Commons:

SOME RIGHTS RESERVED

Indice de recetas

Pasta & Arroz 2

Rigatoni alla carbonara
Bucatini alla amatriciana
Risotto con perdices
Spaghetti con ragù de gambas
Noodles de arroz con verduras
Risotto al azafrán
Spaghetti con almejas
Tagliatelle con lubina
Risotto rápido ai Funghi Porcini
Orecchiette con salsa de brócoli

Entremeses 13

Helado de aguacate
Trío de tartare
Puré de berenjenas y requesón con jamón serrano
Huevos de codorniz en tempura
Crepe rellena
Atún con crema de ternera
Gattò de patatas
Espuma de patatas, gambas y olivas
Milhojas de atún y verduritas
Hojaldre de atún con tomates confitados

Segundos de carne 24

Papillote de pato con cerezas
Picadillo a la Habanera
Muslos de pollo rellenos
Costillas de cordero en salsa
Conejo lacado a la mostaza
Cordero con sandwich de judías
Gallina con relleno de almendras
Pavo relleno de col berza
Magret de pato con peras
Col rellena

Segundos de pescado 35

Lubina con crujiente de *lardo*
Brocheta de gambas y pulpo con bruschetta de polenta
Gambas con cebollitas glaseadas y crema de patatas
Marmitako
Scorfano con cebolletas y judías blancas
Atún mediterráneo
Filete de salmón en costra
Lubina rellena de almendras con salsa de cebolla
Atún con judías y aros de cebolla
Filete de San Pedro en cazuela con almejas y funghi porcini

Postres 46

Cheesecake con salsa de fresas
Helado de crema
Milhojas de chocolate y granada
Macedonia en cucurucho
Hojaldre de crema y cerezas
Tiramisù
Panna cotta al limón
Galletas de requesón con miel de vino blanco
Tarta de chocolate fondant
Bizcocho de yogurt amarmolado

Glosario 56

Pasta y arroz

Rigatoni alla carbonara

Ingredientes

350 gr de rigatoni, 1 cebolla pequeña, 100 gr de panceta, 4 huevos, 50 gr de parmesano rallado, vino blanco, leche, sal y pimienta recién molida.

Preparación

Sofreir la cebolla cortada fina, añadir la panceta y dorarla junto con la cebolla. Añadir un vasito de vino blanco seco y dejar evaporar.
En un cuenco a parte batir los huevos con un poco de leche, el parmesano, la sal y la pimienta.
Cocer la pasta al dente, colarla, añadirla al sofrito de cebolla y bacon. Poner la sartén al fuego e incorporar la mezcla de huevo hasta que éste se haya cocido pero esté aún tierno.
Servir inmediatamente acompañado de un poco más de pimienta negra molida al gusto.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

Bucatini alla amatriciana

Ingredientes

350 gr de bucatini, 150 gr de panceta cortada en trocitos, 800 gr de tomate natural en trozos, 100 gr de queso pecorino rallado, 1/2 vaso de vino blanco, guindilla roja seca molida, aceite extravirgen de oliva.

Preparación

En una sartén poner la panceta, aceite y una pizca de guindilla y sofreir hasta que esté dorada; bañar con el vino blanco y añadir el tomate. Salar y dejar cocer unos minutos.

Cocer los bucatini en abundante agua salada hasta que estén al dente, escurrirlos y unirlos a la sartén con la salsa de tomate.

Añadir el pecorino y mezclar hasta que estén bien amalgamados todos los ingredientes.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

Risotto con perdiz

Ingredientes

300 gr de arroz carnaroli, 4 perdices limpias de plumas con la cabeza y las patas cortadas, 1 cebolla y 1 zanahoria grandes, 1 cucharada de tomate concentrado, perejil, salvia y romero, 1 litro y medio de caldo de carne, vino blanco, queso parmesano rallado, mantequilla, aceite de oliva extra-virgen, sal y pimienta.

Preparación

Dorar las perdices en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Cortar la zanahoria y tres cuartos de la cebolla en brunoise y añadirlas a las perdices apenas hayan cogido color. Cocer a lumbre baja durante unos 10 minutos; añadir el tomate, una pizca de perejil, salvia, romero y medio litro de caldo. Salpimentar, tapar y dejar cocer a fuego moderado durante 30 minutos. Reservar las perdices. La salsa la usaremos para hacer el risotto:

Cortar la cebolla restante y dorarla en 3 cucharadas de aceite, añadir el arroz y tostarlo a fuego vivo; añadir el vino blanco y en cuanto éste se haya evaporado, bajar el fuego, añadir la salsa de las perdices y caldo restante caliente. El caldo se añadirá poco a poco a medida que el arroz, que removeremos continuamente con una cuchara de madera, haya absorbido el caldo precedente y así durante 20 minutos o hasta que el arroz esté al dente.

Retirar del fuego, rectificar de sal, añadir una nuez de mantequilla y una cucharada de parmesano rallado. Tapar y dejar reposar durante 2 minutos.

Servir caliente acompañado de las perdices.

Tiempo de preparación 1 h 30 m

Dificultad Alta

Spaghetti con ragù de gambas

Ingredientes

350 gr de spaghetti, 16 gambas, 100 gr de tomate natural triturado, 150 gr de tomates cereza, 1/2 vasito de vino blanco, aceite de oliva extravirgen, ajo, perejil, guindilla roja y sal.

Preparación

Pelar las gambas y reservar las cáscaras y las cabezas. Preparar un caldo con ellas haciéndolas cocer durante media hora en medio litro de agua con un poco de sal. Colar y reservar.
Sofreir en una sartén las gambas con un poco de aceite y un diente de ajo. Retirar el ajo y esfumar con el vino blanco; dejar evaporar y añadir entonces el tomate triturado. Cocer durante unos minutos, removiendo de vez en cuando.
Cocer la pasta en abundante agua salada y dejarla un poco entera. Colarla y añadirla a la salsa de gambas y entonces incorporar el caldo de gambas que habíamos preparado y los tomates cereza cortados por la mitad.
Terminar la cocción de los spaghetti teniendo cuidado de no cocer demasiado la pasta.
Condimentar con guindilla molida y perejil; servir caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Baja

Noodles de arroz con verduras

Ingredientes

300 gr de noodles de arroz, 200 gr de ternera, 1/2 cebolla, 1 zanahoria, 1 calabacín, 50 gr de judías verdes, caldo de verdura, salsa de soja, piñones, guindilla roja seca, vino tinto y sal.

Preparación

Poner los noodles en remojo durante 10 minutos cubriéndolos con agua completamente.
Pelar y cortar en bastoncitos las verduras y picar la cebolla finamente.
En una sartén freír la cebolla, añadir las verduras y regarlas con salsa de soja al gusto. Añadir el caldo de verduras y dejar cocer durante unos minutos. Entonces incorporar la ternera cortada en tiritas, salar, remover y añadir un vasito de vino tinto. Una vez evaporado el vino incorporar los noodles y dejar cocer hasta que estén en su punto (si es necesario añadir un poco más de caldo caliente).
Para finalizar incorporar los piñones. Servir con un filo de salsa de soja y guindilla molida al gusto.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

Risotto al azafrán

Ingredientes

350 gr de arroz arborio, 500 ml de caldo de carne, 10 gr de funghi porcini secos, 1 escalonia, 1 calabacín grande, 1 cucharadita de azafrán, un vasito de vino blanco, aceite de oliva y sal.

Preparación

Poner en remojo las setas durante 10 minutos. Pelar la escalonia y picarla finamente. Lavar el calabacín y cortarlo en bastoncitos. Escurrir y secar las setas en un trozo de papel de cocina; cortarlas en trocitos. Saltear la escalonia y el calabacín en una olla de fondo grueso con un poco de aceite. Añadir las setas y continuar la cocción durante 5 minutos.

Añadir el arroz y rehogar durante unos minutos. Ir incorporando el caldo caliente, que tendremos ya preparado, poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de madera. El caldo se añade conforme el arroz va absorbiendo el que ya le habíamos añadido con anterioridad y así durante unos 20 minutos o hasta que el grano este en su punto: al dente. El arroz debería quedar bastante cremoso.

Retirar del fuego, añadir una nuez de mantequilla, remover y servir caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Media

Spaghetti con almejas

Ingredientes

350 gr de spaghetti, 1 kg de almejas, 4 dientes de ajo, perejil, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

Se ponen en remojo las almejas durante al menos una hora en agua con sal, removiendolas con cuidado y cambiando el agua varias veces para eliminar la arena.
En una sartén grande se doran un par de dientes de ajo en camisa que previamente habremos aplastado un poco para abrirlos y permitir que salga el jugo. Se añaden las almejas y se cuecen hasta que estén todas abiertas.
Una vez se hayan abierto, se apartan, se eliminan los ajos y aquellas que aún estén cerradas; se cuela el líquido que han dejado con ayuda de un colador muy fino.
En la misma sartén, que lavaremos previamente para eliminar todo resto de arena, freímos ligeramente otros dos dientes de ajo, añadimos un vasito de vino blanco y el jugo de las almejas. Continuaremos la cocción hasta que hierva; salpimentamos e incorporamos las almejas.
Cocer la pasta al dente, colarla y añadirla a la salsa de almejas. Condimentar con una buena cantidad de perejil picado finamente y, al gusto, con un poco de pimienta negra recién molida. Servir inmediatamente, bien caliente.

Tiempo de preparación 40 minutos + 1 h de remojo

Dificultad Media

Tagliatelle con ragù de lubina

Ingredientes

2 lubinas de ración, 1 escalonia, 1 calabacín, 1 zanahoria, medio vaso de vino blanco seco, sal, pimienta negra y perejil picado.

Preparación

Limpiar el pescado de piel y espinas. Reservar la carne cortada en trocitos.
Con la espina, la cabeza y demás restos del pescado hacer un caldo: sofreír la escalonia en un poco de aceite de oliva, añadir los restos de la lubina, el agua y el vino. Llevar a ebullición y reducir en un cuarto. Filtrar y reservar el caldo.
Sofreir la zanahoria y el calabacín cortados en cuadritos hasta que estén tiernos. Añadir la carne de la lubina dejándola sofreir unos minutos junto con las verduras. Añadir una cucharada de harina y el caldo que hemos preparado con antelación.
Cocer la pasta al dente. Escurrir y condimentar con el ragù.
Antes de servir condimentar con un poco de perejil y pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Risotto rápido ai funghi porcini

Ingredientes

350 gr de arroz, 450 gr de caldo, 15 gr de funghi porcini secos, 100 gr de salchicha fresca, 1/2 cebolla, 1 cucharada de tomate triturado, 1 vasito de vino tinto, 50 gr de mantequilla y sal.

Preparación

Cortar finamente la cebolla. Remojar las setas en agua durante 5 minutos. Calentar en una olla a presión la mantequilla, añadir la cebolla y dorarla. Incorporar la salchicha, sin piel y desmenuzada, y dorarla junto con las setas que previamente habremos escurrido, secado con un papel de cocina y cortado en tiras finas. Añadir el tomate triturado.

Añadir el arroz, tostarlo a llama viva e incorporar el vasito de vino tinto dejándolo evaporar.

Añadir el caldo caliente, ajustar el punto de sal probando el caldo que deberá ser sabroso, cerrar la olla y calcular unos 8 minutos (el tiempo de cocción puede variar dependiendo siempre del tipo de olla).

Abrir la olla, mezclar, añadir un poco más de mantequilla al gusto y servir caliente.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

Orecchiette con salsa de brócoli

Ingredientes

350 gr de pasta corta de la variedad orecchiette, 200 gr de brocoli, 50 gr bacon, 2-3 anchoas en aceite, 1 diente de ajo, 50 gr de salsa de tomate, 1/2 cubito maggi, 1 trocito de guindilla, aceite de oliva y sal gorda

Preparación

Pelar el diente de ajo, ponerlo en una superficie plana y aplastarlo con la empuñadura de un cuchillo para que salga el jugo durante la cocción. Dorarlo en una sartén con un poco de aceite. Añadir los filetes de anchoa y deshacerlos en el aceite. Retirar el ajo y añadir el bacon cortado en trocitos. Una vez dorado unir la salsa de tomate y el cubito dejando cocer todo durante unos minutos. Se puede incorporar una cucharadita de azúcar si la salsa de tomate fuese demasiado ácida. Reservar.

Cocer la pasta al dente en abundante agua con sal junto con el brócoli cortado en trozos. Colar la pasta con la verdura y condimentar con la salsa de tomate. Servir caliente.

Tiempo de preparación 25 minutos

Dificultad Baja

Entremeses

Helado de aguacate

Ingredientes

3 aguacates grandes, el zumo de un limón, 1 pizca de sal, 1 cucharada de piñones pelados, 3 hojas de albahaca, 150 gr de salsa de tomate.
Para el almíbar: 100 gr de azúcar, 50 ml de agua.

Preparación

Pelar y trocear los aguacates. Triturar en la batidora junto con el zumo de limón, la sal, dos cucharadas de almíbar y los piñones.
Añadir la albahaca picada, mezclar y poner en el congelador. Cuando empiece a solidificarse batir con la batidora para romper los cristales de hielo.
Media hora antes de servir, triturarlo una vez más y conservarlo en el congelador.
Servir, sobre una base de salsa de tomate, en bolitas como el helado y decorado con hojas de albahaca.

Tiempo de preparación 15 minutos + congelador
Dificultad Media

Trío de tartare

Ingredientes

6 vieiras fresquísimas, 2 filetes de salmón, 8 gambas tigre, Wasabi, salsa de soja, salsa de pescado (se encuentra ya confeccionada en las tiendas de alimentación asiática), cebollino, 1 tarrito de huevas de salmón.

Preparación

Limpiar y cortar en pequeños trocitos las vieiras, el salmón y las gambas. En tres boles diferentes unir las vieiras con el cebollino picado muy fino y unas gotas de salsa de pescado; el salmón con un poco de wasabi, salsa de soja y cebollino picado muy fino; las gambas igualmente con un poco de wasabi y salsa de soja. Tapar con un film trasparente y dejar reposar en el frigo durante media hora.

Con la ayuda de unos moldes de acero disponer las tres tartare en un plato grande por separado y decorar con un poco de verdura rallada y huevas de salmón.

Tiempo de preparación 20 minutos + reposo

Dificultad Baja

Puré de berenjenas y requesón con jamón serrano

Ingredientes

2 berenjenas de tamaño medio, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada de tomillo, 1 cuchara de salsa de tomate, guindilla en polvo (opcional), aceite de oliva extravirgen, 250 gr de requesón fresco, 5-6 lonchas de jamón serrano, sal y pimienta.

Preparación

Pelar y cortar en rodajas las berenjenas. Disponerlas en un colador y salar por ambos lados. Dejar en reposo durante 20 minutos para que suelten el agua, mejor si están un poco inclinadas.

Lavar y secar con papel de cocina las berenjenas; cortarlas en trocitos y disponerlas sobre la bandeja del horno junto con la cebolla y el ajo picados; rociarlos con un poco de aceite de oliva y sal y hornear en el horno caliente a 200° durante 25 minutos.

Sacar del horno y dejar enfriar. Con la batidora reducir a crema las berenjenas, la cebolla y un trocito de ajo, añadir la salsa de tomate y, a gusto, añadir un poco de aceite de oliva. Dejar reposar la crema en el frigorífico.

Batir con la batidora el requesón con las lonchas de jamón serrano apartando un poco para decorar los vasos. Salpimentar y añadir una pizca de guindilla al gusto.

Montar los vasitos con ayuda de una manga pastelera. Primero la crema de berenjena y luego la crema de requesón. Terminar decorando con un poco de jamón serrano y alguna hojita de albahaca.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Baja

Huevos de codorniz en tempura

con crema de guisantes a la menta y aire de parmesano

Ingredientes

100 gr de guisantes congelados, una ramita de menta fresca, 4 huevos de codorniz, 50 gr harina de arroz, agua con gas fría, aceite de girasol, 100 gr de parmesano rallado, lecitina de soja, vinagre balsámico, cucharitas individuales.

Preparación

Cocer los guisantes junto con las hojas de menta. Escurrir y batir con la batidora y un poco del agua de cocción hasta obtener una crema fina. Pasar por un colador muy fino para eliminar posibles grumos. Reservar caliente.
Cocer los huevos 10 minutos en agua con sal. Enfriarlos debajo del chorro del agua fría; pelarlos.
Llevar a ebullición 200 ml de agua y disolver el queso rallado. Dejándolo reposar durante 10 minutos se separa la parte líquida de aquella más sólida que quedará en el fondo.
En un cuenco poner la harina de arroz y mezclarla rápidamente con agua con gas fría para obtener una pasta grumosa y no demasiado líquida.
Cortar los huevos duros en dos, pasarlos por la mezcla de harina y agua y freirlos en abundante aceite caliente.
Poner el agua al parmesano, descartando el queso que nos quedó en el fondo, en el vaso de la batidora, añadir dos cucharadas de lecitina de soja y batir; se formará una espuma con un delicado sabor a parmesano.
Para montar las cucharitas: poner un poco de la crema de guisantes, una mitad de huevo, una gota de vinagre, salamos ligeramente y terminamos con la espuma de queso.

Tiempo de preparación 50 minutos

Dificultad Alta

Crepe rellena

Ingredientes

Crepes: 125 gr de harina, un pellizco de sal, 285 ml de leche y agua mezcladas, 1 huevo, 1/2 cucharada de mantequilla derretida.
Relleno: 200 gr de pechuga de pollo, 100 gr de champiñones laminados, 200 ml de bechamel, 1 cucharada de zumo de limón, ajo, perejil, sal.

Preparación

Batir todos los ingredientes de las crepes con la batidora hasta formar una crema homogénea. Dejar reposar en el frigorífico una hora antes de de utilizarla.
Sofreir los champiñones con un poco de ajo y perejil. Añadir una cucharada de zumo de limón y sal.
Asar a la plancha la pechuga de pollo cortada en tiritas. Salar y reservar.
Mezclar la bechamel con el pollo en tiras y los champiñones.
Derretir un poco de mantequilla en una sartén plana para crepes; echar media taza de la mezcla e inclinar rápidamente la sartén en todas direcciones para repartirla. Deshechar la primera que normalmente no cuece bien; la sartén estará preparada a partir de la segunda. Preparar 4 cociéndolas por ambos lados; poner el relleno en el centro de cada una doblando bien los bordes. Servin bien calientes.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Tonno vitellato

atún con crema de ternera

Ingredientes

400 gr de atún fresco, 200 gr de carne picada de ternera, 1 escalonia, 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen, 1/2 limón, 2 cucharadas de mayonesa, 2 cucharaditas de tomillo fresco, 1 diente de ajo, 1 cucharada de alcaparras, 3 filetes de anchoa en aceite, 1 chorrito de vino blanco, salsa de soja, sal fina, sal gorda y pimienta.

Preparación

Cortar el atún en 4 filetes, condimentar con sal, pimienta y hilo de aceite y el tomillo. Cubrirlo con film transparente y dejarlo marinar en el frigo durante al menos una hora.

Cortar finamente la escalonia y dorarla en una sartén con un poquito de aceite, añadir la carne, dorarla e incorporar el vino blanco dejándolo que evapore.

Enfriar la carne y triturarla añadiendo las alcaparras, las anchoas y un poco de la piel del limón rallada. enfriar completamente, añadir la mayonesa y mezclar hasta obtener una crema fina. Dejar reposar en el frigorífico.

En una sartén antiadherente asar el atún a la plancha durante un minuto por cada lado. Reducir ligeramente la salsa de soja en un cazo a parte.

Servir los filetes de atún con la crema de ternera a temperatura ambiente, la reducción de salsa de soja condimentado con sal gorda.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo

Dificultad Media

Gattò de patatas

Ingredientes

750 gr de patatas, 70 gr de salchichón, 70 gr de provolone ahumado, 50 gr de mozzarella, 75 gr de parmesano, 2 yemas, 1 clara, 70 gr de mantequilla, perejil, albahaca, pan rallado, sal y pimienta.

Preparación

Hervir las patatas y hacerlas puré. Incorporar 50 gramos de mantequilla, el parmesano, las yemas y la clara, 30 gr de salchichón en trocitos, un poco de perejil y albahaca triturados, sal y pimienta.

Forrar cuatro moldes pequeños, 'pintarlos' con un poco de mantequilla y espolvorear con pan rallado.

Rellenarlos hasta la mitad con el puré; añadir la mozzarella, el provolone y el salchichón en trocitos. Terminar de rellenar los moldes con el resto del puré y añadir unos trocitos de mantequilla para que se dore la superficie.

Hornear a 180 grados durante 30 minutos. Una vez fuera del horno dejar enfriar un minuto antes de desmoldar.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Espuma de patatas, gambas y olivas

Ingredientes

250 gr de patatas de pasta blanca, 200 ml de leche entera, 40 gr de mantequilla, 200 gr de gambitas peladas, aceite de oliva extravirgen, 15 olivas en aceite, caldo vegetal, sal y pimienta.

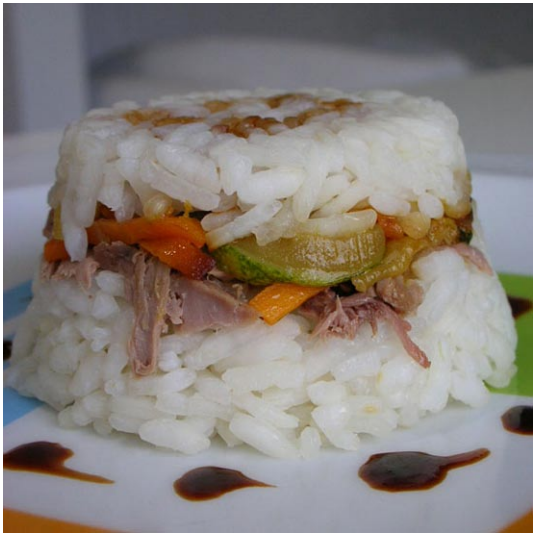
Preparación

Cocer las patatas en agua con sal.
En una sartén derretir 20 gr de mantequilla y añadir la leche.
Pelar las patatas, hacerlas puré y mezclarlo con la leche. Dejar enfriar, salpimentar y batir añadiendo un poco de caldo vegetal. Unir algunos pedacitos de mantequilla fría y montar con la batidora hasta obtener una espuma.
Lavar y secar las gambas y sofreirlas en una sartén con un poco de aceite.
Disponer las gambas en el fondo de cuatro copas, añadir encima las olivas cortadas en trocitos y terminar con la espuma de patatas. Decorar con un poco de pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Baja

Milhojas de atún y verduritas



Ingredientes

400 gr de atún fresco, 1 zanahoria, 1 calabacín, 200 gr de arroz, 2 cucharadas de aceite de oliva.
Para la marinada: 1 tacita de salsa de soja, 2 cucharadas de vino blanco seco, 1 cucharada de azúcar.

Preparación

Lavar el filete de atún y secarlo con papel de cocina. Mezclar los ingredientes de la marinada, rociar con esta el atún dejándolo macerar durante al menos dos horas en el frigorífico; dar la vuelta de vez en cuando.
Cocer el arroz en agua hirviendo ligeramente salada, escurrirlo y reservarlo.
Limpiar las verduras y cortarlas en bastoncitos. Dorarlas en una sartén con el aceite. Retirarlas y reservarlas.
Sacar el atún de la marinada y asarlo a la plancha. Desmenuzarlo.
Cocer el líquido de la marinada a fuego lento durante 5 minutos hasta que quede ligeramente caramelizado.
Montar el milhojas con la ayuda de un molde para flan colocando una primera capa de arroz, las verduras, el atún y una última de arroz. Volcar directamente sobre el plato y decorar con la reducción de soja.

Tiempo de preparación 60 minutos + reposo

Dificultad Media

Hojaldre de atún con tomates confitados

Ingredientes

1 lámina de hojaldre fresco, 1 huevo, 100 gr de tomates cereza, 4 filetitos más bien gruesos de atún fresco, aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, sal fina y sal gorda.

Preparación

Calentar el horno a 200 grados. Con ayuda de un corta pastas redondo cortar 8 círculos de hojaldre de unos 7-8 centímetros de diámetro. Pincelar con huevo batido y hornear durante 15-20 minutos. Sacar del horno y cortar longitudinalmente los discos de holadre que se habrán hinflado.

Cortar los tomates en dos y quitarles el agua y las semillas. Caramelizarlos en una sartén unos diez minutos con un chorrito de aceite, sal y azúcar.

Cortar los filetes de atún en dos y asarlos a la plancha 1/2 minuto por cada lado.

Disponer los discos de hojaldre una parte encima de la otra, dándole la vuelta a la que queda encima, añadir una cucharada de tomates caramelizados y un trocito de atún.

Decorar con un poco de salsa y alguna especia, por ejemplo cebollino y albahaca, y servir con una pizca de sal gorda.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Segundos de carne

Papillote de pato con cerezas

Ingredientes

2 filetes de magret de pato, 150 gr de cerezas, 1 cucharada de vinagre balsámico, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 curadada de miel, canela, sal y pimienta.

Preparación

Calentar el horno a 210º.
Hacer unas incisiones diagonales en la piel de los magrets. En una sartén asar los filetes durante 3-4 minutos siempre por la parte grasa. Apartar, retirar la piel y cortar en tiras de 1 cm.
En un bol disponer el vinagre, la salsa de soja, la miel y una pizca de canela. Sumergir los filetes en esta salsa durante 10 minutos.
Preparar 4 saquitos con papel de horno, repartir los trocitos de magret añadiendo en cada uno un poco de salsa, unas cuantas cerezas, sal y pimienta.
Cerrar los saquitos con cuidado y hornear durante 10 minutos con el horno bien fuerte.

Tiempo de preparación 45 minutos

Dificultad Baja

Picadillo a La Habanera

Ingredientes

600 gr de carne de cerdo picada, 3 tomates maduros, 70 gr de tomate natural triturado, 1 cebolla grande, 1 pimiento amarillo, 2 dientes de ajo, 50 gr de pasas, 30 gr de aceitunas, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de cominos, 1 vasito de vino blanco, aceite de oliva virgen, pimienta negra y sal.

Preparación

Dorar la cebolla y el ajo, finamente picados, en una cazuela con aceite de oliva, añadir el pimiento, cortado en trocitos, y saltear 5 minutos más.
Incorporar la carne y saltearla hasta que cambie de color. Añadir los tomates, pelados y troceados, y el tomate triturado; remover y cocer durante 10 minutos. Agregar las pasas, las aceitunas, sin hueso y troceadas, el comino, el orégano, el vino blanco, la pimienta y la sal. Mezclar con cuidado, tapar y dejar cocer 20 minutos. Ajustar el punto de sal antes de servir.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Baja

Muslos de pollo rellenos

Ingredientes

6 muslos de pollo, 4 salchichas frescas, 2 cucharadas de setas en aceite, 1 vasito de vino blanco, 5 hojas de albahaca, 200 ml de caldo de carne, 1/2 cucharadita de azafrán en polvo, 50 gr de aceitunas negras, 50 gr de pimientos asados entre rojos y amarillos, mostaza, sal y pimienta.

Preparación

Preparar el relleno con las salchichas frescas (sólo la carne, sin la piel), las setas escurridas del aceite, sal, pimienta y una cucharadita de mostaza. Quitar la piel a los muslos de pollos y deshuesar despegando con cuidado la piel del hueso.
Lavar y secar con papel de cocina los filetes, salpimentar. Poner una cucharadita de relleno en cada uno de ellos, enrollar y cerrar los rollitos con hilo de cocina.
En una sartén de fondo grueso dorar los muslos por ambos lados, añadir el resto del relleno, la albahaca picada finísima, y el vino blanco. Dejar evaporar.
Incorporar el caldo de carne, las aceitunas, los pimientos, cortados en tiras, y el azafrán.
Continuar la cocción durante 15 minutos o hasta que el caldo se haya reducido a un tercio.
Dejar reposar unos minutos con el fuego apagado, retirar el hilo y servir en rodajas acompañado de la salsa de carne y verduras.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta

Costillas de cordero con salsa

Ingredientes

12 costillas de cordero, 4 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de hierbas aromáticas picadas, sal y pimienta.
Salsa: 1 cebolleta, 2 cucharadas de vinagre, 4 cucharadas de aceite de oliva, 8 tomates en rama, 1 diente de ajo, 4 cucharaditas de menta fresca.

Preparación

En una fuente disponer las costillas y pintarlas en ambos lados con el aceite, la mezcla de hiervas, sal y pimienta. Dejar macerar durante un par de horas.
Mientras tanto preparar la salsa: emulsionar el aceite con el vinagre y una pizca de sal, añadir la cebolla picada muy fina y dejar reposar durante 15 minutos.
Incorporar los tomates pelados y troceados, el ajo y la menta triturados y una pizca de pimienta.
Asar las costillas a la plancha.
Trasladar las costillas a una fuente y servir acompañadas de la salsa fría o tibia al gusto y flanecitos de arroz en blanco.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo

Dificultad Baja

Brochetas de gambas y pulpo

con bruschetta de polenta

Ingredientes

1 kg de pulpo, 12 gambas tigre, 200 gr de polenta instantánea. Court-bouillon: 2 zanahorias, 1 tallo de apio, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, vinagre balsámico, sal.
Salsa: 2 cucharaditas de alcaparras, aceite de oliva extravirgen, 3 cucharadas de mayonesa, 1 cucharadita de vinagre balsámico y pimienta molida.

Preparación

Cocer el pulpo durante 20 minutos en la olla exprés con el court-bouillon.
Preparar la salsa mezclando la mayonesa con las alcaparras, una cucharadita de aceite de oliva, el vinagre balsámico y la pimienta recién molida.
Preparar la polenta según las instrucciones de la confección. Normalmente se prepara con agua hirviendo removiendo hasta adensarla.
Extenderla sobre una placa de horno y dejarla enfriar completamente. Una vez fría cortarla en rectángulos de 4 x 10 cm aproximadamente.
Asar a la plancha las gambas y pasar también rápidamente por la plancha el pulpo cortado en trocitos del tamaño de las gambas. Salpimentar.
Servir la bruschetta o "tostada" de polenta con la salsa y una brocheta alternando gambas y pulpo.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Gambas con cebollitas glaseadas en vinagre balsámico y crema de patatas

Ingredientes

12 gambas, 200 gr de escalonias, 800 gr de patatas para cocer, 25 gr de vinagre balsámico, 50 gr de azúcar, 50 gr de vino blanco seco, 1 diente de ajo, aceite de oliva extravirgen, sal.

Preparación

En una olla derretir el azúcar junto con el vino blanco y dejarlo coger un poco de color. Añadir el vinagre y un poco de agua. Incorporar las cebollas y dejarlas cocer durante 30 minutos teniendo cuidado que el líquido no evapore demasiado rápido. Corregir de agua si vemos que se está evaporando y secando haciendo que se queme el azúcar.

Pelar y cortar en trozos medianos las patatas. Hervirlas en agua con sal y el diente de ajo hasta que estén cocidas. Pasarlas por la batidora y el pasapurés con un poco del agua de cocción hasta obtener una crema; corregir de sal si es necesario.

Limpiar las gambas, quitarles la piel y el intestino con ayuda de un cuchillo pequeño y afilado.

Calentar una sartén antiadherente, pincelar las gambas con aceite de oliva y asarlas a fuego vivo durante 3 o 4 minutos. Disponer un lecho de crema de patatas en cada plato, las gambas y las cebollitas glaseadas. Servir caliente.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Marmitako

Ingredientes

400 gr de bonito, 1 kg de patatas, 1 cebolla, 3 tomates rojos, 1 latita de guisantes y otra de pimientos rojos, 1 ajo, perejil, laurel, guindilla, caldo de pescado, aceite de oliva y sal.

Preparación

Pelar y cortar las patatas en trocitos de unos 2 cm. Pelar y cortar en rodajas la cebolla; pelar y cortar en trocitos los tomates. Cortar también el bonito en trozos no muy pequeños.

En una cazuela con un chorrito de aceite de oliva, sofreir la cebolla con el diente de ajo entero y con la piel. Añadir el bonito y sofreir hasta que esté dorado; corregir de sal.

Incorporar las patatas, los tomates, el perejil y la hoja de laurel; cubrir 2/3 con caldo de pescado.

Continuar la cocción durante unos 30 minutos o hasta que las patatas estén en su punto.

Añadir los guisantes y los pimientos cortados en tiritas sólo cuando falten unos minutos para terminar. Condimentar con un poco de guindilla y ajustar de sal. Servir caliente espolvoreado con un poco más de perejil picado fresco.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Cabracho con cebolletas y judías blancas

Ingredientes

2 kg de cabracho entero, 4 tomates de rama, 2 zanahorias, 1 cebolla, 1 kg de cebolletas, 300 gr de judías blancas cocidas, 2 cl de vino blanco, 1 cucharada de romero, 1 filete de anchoa, 1 diente de ajo, 1 cucharada de albahaca, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de azafrán, 1/2 cucharadita de jengibre en polvo, 2 hojas de laruel, guindilla roja, aceite de oliva extravirgen, sal y pimienta.

Preparación

Limpiar el pescado y cortarlo en trocitos dejando la piel y teniendo cuidado de descartar posibles espinas.
Picar las zanahorias y la cebolla groseramente. Dorarlas en una olla con un poco de aceite y un diente de ajo en camisa. Añadir los tomates cortados en trocitos, la anchoa, el azafrán y el jengibre; incorporar la cabeza y la espina central del pescado, condimentar con albahaca, perejil, laurel y el vino blanco que dejaremos evaporar. Cubrir con agua y cocer durante 30 minutos; pasar por el pasaverduras, batir el caldo con la batidora uniendo 2/3 de las judías.
Limpiar las cebolletas, cocerlas en agua hirviendo salada 10 minutos y enfriarlas en agua muy fría para que no pierdan el color. Reservar.
Saltear en una sartén con poco aceite los trocitos de pescado condimentando con romero fresco. Añadir las cebolletas al final para dorarlas un poco por ambos lados.
Disponer un poco de salsa en cada plato, pocas judías y los filetes de pescado junto con las cebolletas. Servir caliente.

Tiempo de preparación 50 minutos

Dificultad Media

Atún mediterráneo

Ingredientes

4 rodajas individuales de atún, 350 gr de tomates maduros, 3 cebolletas, 2 dientes de ajo, 100 gr de alcaparras, 50 gr de olivas negras, 10-15 hojas de albahaca fresca, medio vasito de aceite de oliva, un vasito de vino blanco seco, sal, pimienta y orégano.

Preparación

Atar las rodajas de atún con un poco de hilo de cocina para que no pierdan la forma durante la cocción. Salpimentar y condimentar con abundante orégano. Asar a la plancha las rodajas en una sartén antiadeherente con poquísimo aceite. Pelar los tomates, eliminar el agua y las semillas y cortar en cuadritos; pelar y cortar en rodajas las cebolletas, pelar los dientes de ajo.
Poner las rodajas de atún en una cazuela y alrededor disponer los tomates, las cebolletas, el ajo, las alcaparras, las olivas y la albahaca.
Bañar con el aceite de oliva y el vino blanco, ajustar de sal y cocer a fuego moderado durante 30 minutos.
Servir el atún caliente con la salsa de tomate.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Media

Filete de salmón en costra

Ingredientes

600 gr de gambas, 1 escalonia, 1 cucharada de Maizena, medio vaso de vino, 50 gr de espinacas cocidas y escurridas, 2 grandes filetes de salmón + 150 gr, 1 cucharada de eneldo fresco, 1 confección de pasta de hojaldre, 1 huevo, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

Pelar y quitar las cabezas a las gambas. Hacer un sofrito con los descartes de las gambas, la escalonia cortada finamente, una cucharada de aceite de oliva, la Maizena, sal y pimienta. Bañar con el vino blanco, cubrir con agua y reducir a un tercio. Pasar por el pasapurés y reservar.
Picar las espinacas, unirlas a las gambas y al salmón picados y condimentar con sal, pimienta y eneldo.
Salpimentar los filetes de salmón; cubrir uno de ellos con el relleno y tapar con el otro filete. Extender el hojaldre, practicar incisiones a lo largo de todo el centro y envolver los filetes con el hojaldre teniendo cuidado que las aberturas queden en la parte superior.
Pincelar toda la superficie con huevo batido.
Disponer el salmón en la bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Hornear, en el horno ya caliente a 200 grados, durante 30 minutos.
Servir caliente acompañado de la salsa de gambas.

Tiempo de preparación 60 minutos

Dificultad Alta

Lubina rellena de almendras

con salsa de cebolla

Ingredientes

2 lubinas de ración en filetes, sin espinas y con la piel, 100 gr de almendras peladas, 1 cucharadita de eneldo picado, 30 gr de mantequilla, 20 gr de pan del dia anterior, medio vaso de leche, 5 cebollas blancas pequeñas, 1 hoja de laurel, calde de pescado, medio vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

En la batidora triturar las almendras junto con el eneldo, añadir el pan ablandado con la leche y escurrido, la mantequilla, una pizca de sal y pimienta. Triturar, una vez más, todos los ingredientes.

Salar ligeramente los filetes de lubina; distribuir la crema de almendras encima de dos filetes y cubrir con los otros dos. Atar con hilo de cocina, pincelar ligeramente con aceite de oliva y salar. Asar en el horno caliente a 180 grados durante 30 minutos bañándolo a mitad cocción con un poco de caldo de pescado.

Pelar las cebollas, picarlas, bañarlas con el vino y terminar de cubrir con caldo de pescado, salpimentar y añadir una hoja de laurel.

Cocer las cebollas hasta que estén blandas y el caldo se haya evaporado casi en su totalidad. Batir para obtener una crema fina con la que acompañaremos el pescado recién salido del horno.

Tiempo de preparación 50 minutos

Dificultad Media

Filete de atún con judías y aros de cebolla

Ingredientes

8 filetitos de atún, 1 cebolla roja, cebollino, 1 lata de judías pintas, 100 gr de tomates en rama, 40 gr de harina, semillas de sésamo, vinagre balsámico, aceite de oliva extravirgen, aceite de girasol para freir.

Preparación

Cortar la cebolla en aros triturando los trozos más pequeños. Reservar la cebolla picada; enharinar y freir los aros. Conservarlos en el horno caliente.
Escaldar los tomates de 2 a 3 minutos, pelarlos, eliminar las semillas y cortarlos en cuadritos. Sofreir la cebolla picada con una cucharada de aceite de oliva, incorporar los tomates y las judías lavadas y escurridas, salpimentar y dejar cocer 10 minutos.
Lavar y secar los filetes de atún. Pasar los bordes por las semillas de sésamo y asarlos en una sartén con poquísimo aceite 30 segundos por cada lado.
Servir cada plato con dos filetes de atún, un poco de salsa de judías, algunos aros de cebolla y decorando con un hilo de aceite y cebollino picado.

Tiempo de preparación 40 minutos

Dificultad Alta

Filete de San Pedro en cazuela

con almejas y funghi porcini

Ingredientes

4 filetes de San Pedro, 1/2 kg de almejas, 150 gr de judías pintas cocidas, ajo, bacon ahumado, vino blanco, zanahoria, escalonia, un puñadito de funghi porcini secos, azafrán, perejil y olio de oliva extravirgen.

Preparación

Lavar las judías con agua fría.
Lavar bien las almejas para quitarles toda la arena. Sofreir un diente de ajo con un poco de aceite. Añadir las almejas, un vasito de vino blanco y cocer con la sartén tapada durante unos 20 minutos. Filtrar el líquido de las almejas y reservar.
Poner en remojo las setas unos 5-10 minutos. Escurrirlas y secarlas con carta de cocina.
Cortar finamente la zanahoria, la escalonia, el bacon y las setas. Saltear con un poco de aceite y añadir el agua de cocción de las almejas. Incorporar entonces las judías, un tercio de ellas hechas puré, y perfumar con azafrán.
Asar a la plancha los filetes de San Pedro con un poco de aceite de oliva y sal. Calentar la salsa, aromatizarla con perejil picado y crear con ella una base en cada plato. Disponer los filetes encima de la salsa y decorar con las almejas.
Servir caliente

Tiempo de preparación 45 minutos

Dificultad Alta

Postres

Cheesecake con salsa de fresas

Ingredientes

120 gr de galletas Digestive o María integrales, 100 gr de mantequilla, 2 cucharadas de cacao amargo en polvo, 1 cucharada de azúcar glas.
Para la crema: 300 gr de requesón, 120 gr de mermelada de fresa, 2 hojas de gelatina.
Para decorar: 100 gr de fresas u otro tipo de fruto rojo, hojas de menta y nata montada.

Preparación

Triturar las galletas junto con el cacao y el azúcar glas. Derretir la mantequilla y unirla a la mezcla de galletas trituradas. Forrar el fondo de un molde con la preparación y dejar enfriar en el frigorífico.
Remojar la gelatina en agua fría durante 10 minutos. Poner el requesón en un bol y batir enérgicamente junto con la mermelada. Escurrir la gelatina y derretir a fuego lento en dos dedos de agua o algún licor al gusto. Añadirla a la mezcla de requesón y mezclar enérgicamente; verter la mezcla en el molde sobre la base de galletas. Dejar enfriar en el frigo almenos un par de horas y, si es posible, toda la noche.
Preparar un coulis cociéndo los frutos rojos a fuego lento con unas gotas de zumon de limón y poquísima azúcar. Triturarlos y pasarlos por un colador muy fino. Decorar con la salsa, hojas de menta y nata montada.

Tiempo de preparación 60 minutos + reposo en frigo
Dificultad Alta

Helado de crema

Ingredientes

400 ml de nata fresca, 200 ml de leche entera fresca del día, 1 vaina de vainilla, 4 yemas de huevo, 100 gr de azúcar.

Preparación

Abrir longitudinalmente la vaina de vainilla. Con la ayuda de un cuchillo de punta fina extraer las semillas. Calentar la leche y la nata junto con la vaina de vainilla y sus semillas sin llevarla a ebullición; apagar y dejar reposar durante 30 minutos.

Batir las yemas con el azúcar hasta que la crema se aclare ligeramente. Añadir a la mezcla de leche y calentar al baño maría durante 10 minutos o hasta que la crema se espese. Dejar enfríar durante 1 hora removiendo de vez en cuando para evitar que se seque la superficie.

Verter la crema en un contenedor de cristal e introducirlo destapado en el congelador.

Remover la crema enérgicamente de vez en cuando para romper los cristales de hielo. Se puede incluso batir con la batidora media hora antes de servir. Servir decorado al gusto.

Tiempo de preparación 60 minutos + enfriamiento

Dificultad Alta

Milhojas de chocolate y granada

Ingredientes

100 gr de chocolate negro, 1 cucharada de nata líquida, 500 gr de queso mascarpone, 1 copita de Amaretto Disaronno, cacao puro en polvo, azúcar, 1 granada.

Preparación

Triturar el chocolate y fundirlo al baño maría con la nata. Extender el chocolate fundido sobre una superfície plana, sobre un trozo de papel de horno. Cuando empiece a enfriarse cortar trozos cuadrados de las mismas dimensiones.

Batir el mascarpone con el licor Amaretto y el zumo de la granada.

Formar el milhojas con los cuadrados de chocolate completamente fríos y la crema de queso. Decorar con un poco de cacao en polvo, fruta y unas hojas de menta.

Tiempo de preparación 30 minutos + enfriamiento

Dificultad Alta

Macedonia en cucurucho

Ingredientes

1 manzana, 1 melocotón, 1 pera, un cestillo de grosellas, 1 limón, azúcar, ron, coco rallado, 100 gr de chocolate negro para fundir, 1 cucharada de nata líquida, 4 cucuruchos grandes y 1 bote de nata montada azucarada.

Preparación

Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas con la nata. Con un pincel pintar el interior de los cucuruchos con el chocolate fundido y dejar enfríar fuera del frigorífico.
Preparar una macedonia con la fruta cortada en trocitos pequeños, un chorrito de limón, otro de ron, azúcar y coco rallado al gusto.
Rellenar los cucuruchos con la macedonia una vez se haya endurecido el chocolate.
Servir decorados con un poco más de coco rallado y la nata montada.

Tiempo de preparación 30 minutos

Dificultad Baja

Hojaldre de crema y cerezas

Ingredientes

400 gr de hojaldre fresco, 300 gr de cerezas, 300 ml de leche, 90 gr de azúcar, 30 gr de harina, 3 yemas, vainillina, 1 limón, azúcar glas y canela.

Preparación

Calentar la leche con una pizca de vainillina y un trozo de piel de limón. En un bol mezclar el azúcar con las yemas y trabajarlas hasta obtener una crema fina y espumosa. Añadir la harina y mezclar muy bien para evitar que se formen grumos. Añadir poco a poco la leche. Poner a calentar de nuevo la crema a fuego lento removiendo constatemente durante 3-4 min o hasta que comience a espesar. Retirar la piel de limón y espesar un poco más.
Lavar y retirar el hueso a las cerezas.
Extender la masa, cubrirla con la crema y las cerezas. Envolverla en sí misma teniendo cuidado de cerrar muy bien los bordes.
Hornear 20-25 min a 200º.
Se puede servir fría o aún caliente decorada con azúcar glas y canela en polvo.

Tiempo de preparación 40 minutos
Dificultad Baja

Tiramisù

Ingredientes

3 yemas, 3 cucharadas rasas de azúcar glas, 350 gr de queso mascarpone, 8-10 galletas savoiardi, una taza de café expreso, cacao amargo en polvo, medio vasito de Marsala o Amaretto.

Preparación

Montar las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Añadir un chorreoncito de café, otro de Marsala y el mascarpone. Batir muy bien los ingredientes hasta obtener una crema homogénea y sin grumos.
Unir el resto del licor al resto del café en un bol y bañar rapidísimamente los savoiardi uno a uno. Disponerlos en un molde o en vasitos individuales forrando todo el fondo. Cubrir con la crema de mascarpone. Cubrir con film transparente y dejar reposar en el frigo al menos durante una hora.
Al momento de servir cubrir la superficie con abundante cacao en polvo.

Tiempo de preparación 30 minutos + reposo en frigo
Dificultad Media

Panna cotta al limón

Ingredientes

400 gr de nata fresca, 250 gr de leche entera, 200 gr de azúcar, 4 hojas de gelatina, 1 vaina de vainilla, la corteza de un limón.
Para el coulis: 1 cajita de frambuesas, 100 gr de azúcar, un poco de zumo de limón.

Preparación

Poner en remojo las hojas de gelatina en agua fría.
Poner en un cazo la nata, la leche, el azúcar, la corteza de limón y las semillas de vainilla; cocer durante 15 minutos a fuego muy bajo; no debería llegar a ebullición en ningún momento.
Pasado este tiempo, retirar del fuego, colar la mezcla, escurrir la gelatina y añadirla removiendo hasta su completa disolución. Dejar enfríar un poco.
Rellenar los moldes y dejar enfríar en el frigorífico durante unas horas o preferiblemente durante toda la noche.
Desmoldar y servir con fruta, mermelada, caramelo, etc.

Tiempo de preparación 30 minutos + enfriamiento
Dificultad Alta

Galletas de requesón con miel de vino blanco

Ingredientes

250 gr de requesón, 375 gr de harina para repostería, 130 gr de azúcar, 50 ml de leche, 50 ml de aceite de girasol, 1/2 sobre de levadura, una pizca de vainillina.
Para la miel: 1/2 botella de vino blanco, 250 ml de zumo de manzana, 400 gr de azúcar.
Azúcar glas y cacao amargo en polvo

Preparación

Mezclar con un tenedor la harina, el azúcar y la levadura levantándolo para que entre aire.
Añadir en el centro el requesón, la leche, el aceite y la vainillina y amasar hasta que estén bien amalgamados todos los ingredientes. Envolver en film transparente y meter en el frigo 20 minutos.
Calentar el horno a 180 grados. Estirar la masa hasta un espesor de aproximadamente 1/2 cm y cortarla en cuadritos.
Hornear durante 15 minutos.
Poner en un cazo a calentar el vino, el zumo y el azúcar. Llevar a ebullición y continuar a fuego vivo hasta que coja la consistencia espesa de la miel.
Decorar las galletas con la miel fría, azúcar glas y un poco de cacao en polvo.

Tiempo de preparación 45 minutos
Dificultad Media

Tarta de chocolate fondant

Ingredientes

250 gr de chocolate *fondente* 70%, 200 gr de mantequilla sin sal, 100 gr de azúcar glas, 4 huevos, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de nata.

Preparación

Rallar el chocolate y fundirlo al baño María con una cucharada de nata líquida removiendo de vez en cuando y teniendo cuidado de que la temperatura no sea muy alta para evitar secar el chocolate.
Añadir la mantequilla en trocitos y el azúcar. Mezclar bien todos los ingredientes. Incorporar los huevos uno a uno batiendo enérgicamente.
Forrar un molde rectangular, engrasarlo con un poco de mantequilla y esparcir la harina.
Precalentar el horno a 180 grados. Rellenar el molde con la mezcla y hornear durante 25-30 minutos.
Dejar enfriar antes de desmoldar la tarta.
Servir cortada en rodajas con una crema inglesa clarita o un vasito de un ron añejo de buena calidad.

Tiempo de preparación 30 minutos + enfriamiento
Dificultad Media

Bizcocho de yogurt amarmolado

con chocolate, limón y semillas de amapola

Ingredientes

1 yogurt natural, 3 medidas de yogurt de harina, 2 medidas de azúcar, 1 medida de aceite de girasol, 1 sobre de levadura, 2 huevos, 1 cucharada colma de cacao amargo en polvo, 1 onza de chocolate negro, la ralladura de medio limón y una cucharada de semillas de amapola.

Preparación

Unir en un recipiente el yogurt, la harina, el azúcar, el aceite, la levadura y los huevos; batir muy bien con la batidora hasta obtener una crema lisa, uniforme y sin grumos.
Separar la crema en dos partes. Añadir el cacao en polvo y la onza de chocolate triturada groseramente a una de las partes; añadir la ralladura del limon y las semillas de amapola a la otra.
Calentar el horno a 180 grados.
Forrar un molde de plum-cake con carta de horno.
Rellenar el molde alternando las dos cremas.
Hornear durante 40 minutos.
Sacar el bizcocho del horno y dejarlo reposar 5 minutos en el molde.
Desmoldar y enfriar encima de una rejilla.

Tiempo de preparación 20 minutos

Dificultad Media

Glosario

Ajo en camisa
sin pelar.

Arroz carnaroli
es una de las variedades preferidas en la alta cocina y representa, en muchos aspectos, el arroz de más alta calidad entre los arroces italianos. El almidón del arroz carnaroli es particolarmente rico de amilosa (más del 24%) lo que le da consistencia, resistencia a la cocción y gran poder de absoción. Es ideal para la realización del risotto aunque también para la preparación de ensaladas de arroz y para todos los platos de la alta gastronomía.

Bucatini
tipo de pasta parecida a los espaguetis pero con un agujero longitudinal que pasa a través de él. El nombre proviene de buco, que en italiano significa agujero. Es de origen siciliano.

Brunoise
es un modo de preparacion de las verduras en pequeñísimos dados (de 2mm de lado); se elabora a partir de un solo tipo o de varios como por ejemplo cebolla, zanahoria, nabos, etc.

Cabracho
es un pez de la famila de los escorpénidos de color rojo y cubierto de espinas. Su peso puede llegar hasta casi los 3 kilos. Culinariamente es un pez de altísima calidad. Se conoce también como escorpena o rascacio.

Court-bouillon
Término francés (que significa caldo concentrado) que se utiliza para designar el líquido utilizado para cocer pescados y crustáceos. Normalmente se prepara aromatizando el agua con apio, zanahoria y cebolla además de con vino (para crustáceos), vinagre o limón (para el salmón o la trucha asalmonada) o leche (para pescados ahumados).

Escalonia
o chalota es una hierba de la famiglia de las aliáceas. Su origen se puede situar en Asia central y debe su nombre a Ascalón, ciudad de Palestina donde se cultivaba.
Se trata de un tipo de cebolla de menor tamaño, color rosáceo y sabor más suave y delicato.

Funghi porcini
tipo de hongo muy apreciado por su sabor increíblemente delicado y la suavidad de su carne. Se puede sustituir por otro tipo de hongo o seta fresca o seca.

Glosario

Grana Padano
conocido también simplemente como Grana, es un famoso queso italiano con DOP - Denominación de Origen Protegida que data del siglo XII. Es un queso semigraso de pasta dura, cocida y de lenta maduración, procedente de leche vacuna.

Lardo de Colonnata
grasa que se encuentra justo bajo la piel del cerdo. Se obtine de la zona del cuello, la espalda y laterales del animal. El de Colonnata, ciudad toscaza, es quizá, por su sabor único y delicado, el más conocido. Se puede sustituir por tocino de muy buena calidad.

Lecitina de soja
es un complemento alimenticio generalmente dirigido a las dietas de control del colesterol, pero también es muy saludable para aquellos que no sufran de este problema. Es de origen vegetal y muy rica en fosfolípidos (muy importantes para nuestras neuronas).
La lecitina de soja se utiliza en cocina ya que facilita la incorporación de aire en una mezcla. Se puede aplicar a todo tipo de líquidos y se utiliza en la preparación de sopas, cremas, helados y sorbetes.

Noodles
es el nombre que se utiliza para denominar la pasta de la cocina oriental. Parecidos a los espaguetis pero mucho más finos, cortos, planos o rizados, la diferencia con èstos normalmente es que en su composición incorporan el huevo o incluso sólo la yema.

Magret de pato
la denominación magret corresponde a la pechuga de pato grasa que ha sido alimentado con maíz para la elaboración del foie-gras

Mascarpone
queso fresco y cremoso originario del norte de Italia. Para su elaboración se utilizan leche, nata, ácido cítrico y ácido acético. El nombre deriva de los términos dialectales *marcherpa* o *mascarpia* que se utilizan para designar la ricotta o la crema de leche. Su uso más conocido es en el postre de origen veneziano Tiramisù.

Orecchiette
tipo de pasta típico de la Región de Puglia cuya forma asemeja a pequeñas orejitas. Su tamaño es aproximadamente de ¾ de un pulgar (dedo que se usa para su preparación casera) y se presentan como pequeñas cúpulas de color blanco con el centro más fino y la superficie rugosa. Se preparan utilizando exclusivamente harina de grano duro, agua y sal.

Papillote
técnica culinaria originaria de Francia por la cual los alimentos se cuecen en un proprio jugo y con el vapor que desprenden. El alimento se envuelve en papel de aluminio o de estraza y se cocina en el horno a temperatura media. Así se mantiene mejor la humedad, el alimento queda más tierno y sabroso, se pierden pocas vitaminas y permite la cocción con poco condimento graso.

Parmesano
famoso queso italiano de pasta dura cuya producción se encuentra regulada por una DOP (Denominazione d'Origine Protetta – Denominación de Origen Protegida).

Pecorino
queso italiano que se produce con leche de cabra (pecora en italiano). Se produce en diversas regiones de Italia sobre todo en las zonas centrales y de Sardeña.

Polenta
es una antigua forma de cocinar harinas de cereales y aún hoy está muy difundida en las regiones del norte y centro de Italia. La polenta instantánea normalmente es polenta amarilla (de maíz) y se cuece en agua hirviendo.

Provolone
es un queso italiano originario del sur de Italia aunque si hoy en día la región de producción más importante es el norte.
Actualmente, el provolone es un queso de leche de vaca entera con corteza blanda; el peso medio de cada pieza es de unos 5 kg.
El término Provolone ("Próvola grande") apareció a finales del siglo XX cuando empezó a ser producido en las regiones del norte de Italia y adoptó su actual gran tamaño.

Reducir
bajar la cantidad de líquido de un preparado con el objeto de espesar y hacer más pronunciado su sabor. Para esto se recurre generalmente a hervir rápidamente líquidos en un recipiente destapado, para conseguir la evaporación del exceso de los líquidos y obtener el sabor y la consistencia deseada.

Rigatoni
tipo de pasta con forma de tubo con estrías en su superficie exterior. La intención de esas rugosidades es la de poder ofrecer mayor superficie a salsa y acompañamientos líquidos de algunos platos. En España se conoce más como macarrón rayado; se pueden encontrar de la marca Barilla.

Pez San Pedro
este pez tiene una forma y un colorido inconfundibles por lo que no es de difícil identificación. De coloración grisácea teñido de violáceo y marcado más o menos de amarillo. Posee una mancha oscura característica, rodeada de claro sobre los flancos y multitud de líneas, manchas y franjas en todo el cuerpo. La cabeza tiene unas crestas óseas y espinas de puntas blandas.Se puede sustituir con el rodaballo.

Savoiardi
galletas de forma alargada que se preparan con claras a punto de nieve lo que las hace que sean tan ligeras. Durante la cocción el aire que contiene la pasta hace que ésta se hinfle y adquiera la típica consistencia espumosa.

Tartare
a diferencia del carpaccio, la tartare es el modo de preparación del alimento en trocitos muy pequeños a los que se añade un aliño que puede variar según se trate de carne, pescado, fruta o verdura pero que normalmente incluye hierbas aromáticas de diversa clase.

Wasabi
es un condimento japonés extraído de una raíz de nombre homónimo que tiene un sabor extremadamente fuerte.
Su fuerza, más que en el picor, reside en los vapores que se transmiten a lo largo de las fosas nasales y que producen una sensación de ligero ardor. Esta sensación no permanece demasiado tiempo a diferencia del picor producido por ejemplo por los chilis.
Se usa como condimento en muchos platos de cocina japonesa.

Todas las recetas de este libro han sido preparadas y fotografiadas en casa; las fuentes de inspiración han sido muchas, intentando siempre dar un toque personal. He querido hacer una cocina con la que poder sorprender a los amigos en una cena pero que también se pueda hacer cualquier día en casa cuando queramos darnos algún capricho.
He incluido algunos platos de pasta y arroz típicos de la cocina italiana que he descubierto y me ha conquistado :]

Al final del libro hay un pequeño glosario que incluye entre otras cosas ingredientes que se encuentran facilmente en Italia pero no tanto en España; he intentado dar una referencia para encontrar un buen sustituto. Clicando encima de las palabras coloreadas en cada una de las recetas se llega directamente a él.

!Hasta la próxima!

Para comentarios o sugerencias: amiloquemegustaescocinar@gmail.com