

SETAS CON JAMÓN

Ingredientes

- Setas de cardo, rebollón o cualquier otra clase
- Jamón
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva

Elaboración:

Lavar bien las setas debajo del chorro del grifo de agua.

Cortar los ajos en láminas y el jamón en dados.

Añadir a la sartén una cuchara de aceite de oliva y sofreír el ajo y el jamón.

Añadir las setas troceadas, echarles sal y dejar a fuego lento removiendo de vez en cuando, hasta que estén doradas.

Espolvorear con perejil y servir.



CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 1 trozo grande de calabaza
- 1 cebolla
- 2 patatas medianas
- Sal
- Aceite de oliva (un par de cucharadas soperas)



Elaboración:

Pelamos y cortamos en trozos la calabaza, la cebolla y la patata.

Ponemos todo en la olla y cubrimos con agua. Añadimos también la sal.

Cuando esté listo (aprox. unos 15 min) vamos sacando los trozos de patata, la calabaza y la cebolla y lo ponemos todo en el vaso de la batidora con un poco de agua de la cocción (si te gusta una crema ligera añade más agua).

Una vez hayas conseguido la textura deseada añade el aceite de oliva, lo ideal es ir probando hasta que lo encuentres a tu gusto. Finalmente rectificamos de sal si hace falta.



LASAÑA DE ESPINACAS CON PARMESANO

Ingredientes:

- 1 paquete de lasaña integral (10 placas)
- 500 g espinacas congeladas
- 4 tomates maduros
- 1 Cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 75 g parmesano rallado
- 4 cucharadas aceite
- 250 ml salsa bechamel
- 1 cucharada azúcar
- Sal
- Pimienta blanca
- Albahaca fresca (se puede sustituir por orégano o tomillo)

Elaboración:

Cocer las espinacas en un litro de agua con sal. Dejar hervir 10 minutos y retirar a un escurridor para que pierdan toda el agua. Picar las espinacas y reservar en un cuenco, y añadir dos cucharadas de bechamel y 50 g de parmesano rallado.

Poner las placas de lasaña integral a remojo en agua templada, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Mientras se ablandan, pelar y picar la cebolla y el ajo; ponerlo en una sartén con aceite y rehogar suavemente. Pelar los tomates y retirar las semillas, cortar en cubitos y añadir a la cebolla y el ajo rehogado. Sazonar con sal, azúcar y unas hojas de albahaca picada. Tapar y dejar cocer suavemente durante 20 minutos. Destapar y dejar enfriar.

Ecurrir las placas de lasaña y secar con un trapo de cocina limpio, colocar un poco de bechamel en una fuente de horno, cubrir con placas de lasaña y comenzar a formar capas alternas de espinacas y tomate.

Terminar tapando la lasaña con el resto de bechamel y espolvorear con queso parmesano. Gratinar 15 minutos a fuego medio y servir.



JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN

Ingredientes:

- 800 gr. de judías blancas cocidas
- 1/2 cebolla
- Un trozo de pimiento rojo
- Un trozo de pimiento verde
- 3 dientes de ajos
- 1 tomate crudo o un poco de tomate frito
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pastilla de caldo de carne concentrado
- Agua
- Sal al gusto
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Romero
- Aceite

Elaboración

Rehogamos en una cazuela la cebolla, los pimientos, y el ajo.

Cuando el sofrito de las judías blancas con verdura esté bastante pochado echa el tomate, en trocitos o rallado, y deja que se rehogue todo bien.

Añadir el pimentón y rehogar rápidamente para evitar que se quemé (puedes echarlo incluso fuera del fuego, ya que el pimentón es muy delicado).

Echar las judías blancas escurridas, dale unas vueltas para rehogarlas un poco, y cubre con un poco de agua (puedes añadir el agua de cocción de las alubias si las has cocido en casa), el laurel, el perejil, la pastilla de caldo y el romero.

Cuece todo con la cacerola tapada a fuego lento, hasta que veas que el caldo ha espesado y las judías blancas con verdura y están blanditas y listas para comer.



DORADA RELLENA CON PATATAS AL HORNO

Ingredientes:

- 1 dorada, por persona.
- 4 ó 5 gambas o langostinos por cada dorada
- Sal
- Pimienta
- Papel de aluminio

Elaboración:

Tomamos una dorada de ración por persona, una vez limpia se la abre por la mitad. Sazonamos cada mitad con una pizca de sal y pimienta, y colocamos en su interior las gambas con la cabeza, pero sin los bigotes, cerramos a modo de bocadillo la dorada, sazonamos por el exterior, y envolvemos la dorada (rellena) en dos trozos de papel de aluminio, primero uno y sobre este el otro, (con uno solo se sale el jugo).

Añadir un chorro de aceite a la bandeja del horno y hacer una cama con las patatas cortadas en rodajas. Poner los paquetitos de las doradas encima de las patatas.

Hornear a 200°C, unos 20 minutos (10 minutos por cada lado) y listo para servir.



ARROZ INTEGRAL CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y GAMBAS

Ingredientes:

- 300g de arroz integral
- 300g de gambas
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 cebolla mediana
- 2 ramitas de perejil
- 1 ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 30g de pamesano rallado
- Pimienta
- Sal



Elaboración:

Lavamos los espárragos, cortamos las puntas y escaldamos en agua hirviendo con sal unos segundos. Reservamos.

Pelamos las gambas y separamos la cabeza y la cola.

En el mismo agua de los espárragos, cocemos los tallos de los espárragos y las cabezas y colas de gambas 20 minutos. Escurrimos y reservamos el agua de cocción y los tallos.

Pasamos por el pasapurés algunos tallos de espárragos y mezclamos el puré con el agua de cocción.

Calentamos el aceite y freímos el ajo y la cebolla picada. Agregamos las gambas y doramos. Echamos el vino y dejamos que se evapore.

Agregamos las puntas de los espárragos, el perejil, el arroz y mezclamos. Añadimos 2 cucharadas de caldo de espárragos. Salpimentamos y cocemos hasta que el caldo se evapore.

Cocemos añadiendo más caldo hasta que el arroz esté cocido (no más de 18min).

Apartamos del fuego y añadimos el arroz y el pamesano. Mezclamos y servimos.



REPOLLO REHOGADO CON PIMENTÓN

Ingredientes:

- Un repollo de tamaño mediano
- Dos cucharadas de aceite
- Varios dientes de ajo
- Una cucharada de pimentón.



Elaboración:

Cortar el repollo en trozos y echar en una cazuela.

Añadir agua hasta cubrir y hervir hasta que quede blando.

Ecurrir el repollo.

Echar dos cucharadas de aceite en una sartén y dorar 5 dientes de ajo, añadir la cucharada de pimentón con cuidado de que el fuego no esté alto para que no se queme.

Rehogar el repollo unos minutos y servir.



HUMMUS

Ingredientes:

- 2 vasos de garbanzos cocidos de bote (unos 400 gramos)
- 2 cucharadas de tahini (si no tienes esta salsa aquí tienes la receta de tahini)
- 1 diente de ajo
- 1/3 de una cucharada pequeña con sal
- 1/2 cucharada de comino molido
- el zumo de medio limón
- un poco de pimentón dulce (si es pimentón de La Vera mucho mejor)
- perejil
- un chorrito de aceite de oliva (si es virgen extra mejor)
- 1/2 vaso de agua

Elaboración:

Enjuaga bien los garbanzos bajo el chorro de agua del grifo. Escúrrelos y échalos todos en el vaso de la batidora. Acuérdate de apartar una cucharada de garbanzos para decorar el hummus.

Añade a los garbanzos el diente de ajo pelado, la sal, el comino, el zumo de limón y la salsa tahini. Bate bien y ve añadiendo agua poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. No te pases con el agua, debe quedar con una textura similar a un guacamole. Ahora pasa el hummus a un bol y con una cuchara presiona el centro mientras haces círculos con ella. Lo que intentamos es crear una poco de hueco en el centro del hummus para que quede más bonito.

Luego decora con un poco de perejil picado y pimentón al gusto. Reparte los garbanzos que teníamos reservados para decorar.

Remata el hummus con un chorrito de aceite de oliva y listo.

Tahini:

2 cucharadas de sésamo tostado

4 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Triturarlo todo en la picadora hasta que quede cremoso.



COLIFLOR GRATINADA

Ingredientes (Para 4 personas):

- 1 coliflor de unos 800 g
- 500 gr de bechamel ligera
- 150 gr queso parmesano o emmenthal
- Sal y aceite de oliva.

Para la bechamel utilizaremos 30 gr de mantequilla, 30 gr de harina, 600 ml de leche, nuez moscada, pimienta y sal.

Elaboración:

Cocemos la coliflor en arbolitos (en trozos) durante unos 15 minutos. De esta forma estarán un poco duros y se terminarán de cocer en el horno cuando los gratinemos.

Elaboramos mientras tanto la bechamel. Derretimos la mantequilla y removemos la harina, tostamos ligeramente sin que llegue a coger color. Entonces añadimos poco a poco la leche, que la tendremos en un cazo a parte hirviendo.

Cuando esté cocida la bechamel, añadimos la sal, la pimienta negra y la nuez moscada al punto.

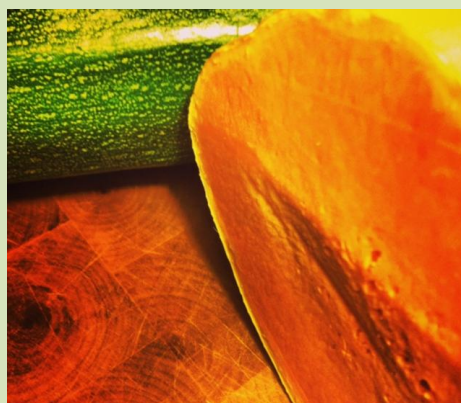
Disponemos la coliflor ya cocida en una cazuela o asadera del horno y encima echamos la bechamel. Ponemos el queso rallado o en trozos por encima y metemos al horno a gratinar a 210 °C durante unos 10 minutos.



PURÉ DE CALABAZA Y CALABACÍN

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 calabacines
- 300 gr de calabaza sin piel
- 1 puerro
- 2 quesitos light en porciones
- 1 pizca de sal
- 3 zanahorias



Elaboración:

Cortamos toda la verdura en trozos y la pochamos en una cazuela, con una pizca de aceite de oliva. Seguidamente cubrimos de agua, añadimos un poco de sal y dejamos que cueza durante media hora, pinchamos la verdura para comprobar que esté realmente cocida. Pasamos la mezcla por la batidora, le echamos los dos quesitos light y batimos.



CALDO DE APIO PUERRO Y CEBOLLA



Ingredientes:

- 3 ramas de Apio
- 3 Cebollas
- 1 puerro
- Agua, sal y limón

Elaboración:

En una cazuela echar un litro de agua con una pizca de sal y cuando empiece a hervir añadir las 3 ramas de apio las cebollas y el puerro, dejar hervir hasta que la verdura quede blanda. Colar el caldo y añadir unas gotitas de limón al gusto.



REVUELTO DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- Champiñones laminados
- 1 huevo y una clara.

Elaboración:

Lavar los champiñones laminados

Echar una cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente, cuando este caliente echar los champiñones.

Cuando los champiñones estén dorados añadir el huevo y la clara y remover con una cuchara de madera.



ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

Ingredientes:

- 4 pimientos de asar
- Cebolleta
- Aceite de Oliva
- Sal

Elaboración:

Calentar el horno a unos 200º C.

Lavar los pimientos bajo el grifo y sécalos bien.

Poner papel de aluminio en la bandeja del horno y coloca encima los pimientos.

Échale a cada pimiento un chorrito de aceite de oliva por encima y un poco de sal.

Con el horno caliente a 200º C baja la temperatura a 180º, mete la bandeja con los pimientos para asarlos y espera 50 minutos a que estén tiernos.

Saca la bandeja del horno y espera a que se templen los pimientos para quitarles la piel.

Ya tienes los pimientos asados y listos para usar en tu receta.

Echar en un bol unos pimientos en tiras y añadir cebolleta en juliana, aliñar con un chorrito de aceite y sal.



REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS

Ingredientes:

- 150 g de setas o una bandeja de las de cultivo.
- 6 gambas.
- 1 huevo y una clara
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Perejil.

Elaboración:

Limpiamos las setas con un poco de agua y secamos bien con un trapo limpio
Pelamos las gambas y reservamos.

En una sartén añadimos una cucharada de aceite y doramos los ajos picaditos. Echamos las setas y rehogamos.

Añadimos las gambas y salteamos 3 minutos

Agregamos el huevo y la clara sin batir, los vamos rompiendo en la sartén a la vez que se cuajan.

Salamos.

Servimos y espolvoreamos con perejil.



ESPINACAS REHOGADAS CON PALITOS DE CANGREJO

Ingredientes:

- Una bolsa de espinacas frescas
- Un paquete de palitos de cangrejo
- Ajo

Elaboración:

Hervir un litro de agua y escaldar las espinacas.

En una sartén echar una cucharada de aceite y dorar 3 dientes de ajo

Añadir los palitos de cangrejo troceados y dorar.

Una vez dorados los palitos de cangrejo añadir las espinacas escurridas previamente y rehogar.

