

Libro de recetas del aula de hosteleria



Sargentos Alumnos curso 2008 - 2009

Escuela de Hostelería

Curso CAES 71





Libro de recetas del aula de hostelería

Sargentos Alumnos curso 2008 - 2009

Portada: Longueiron en tempura, risotto ahumado de hígado de rape y espiral rellena de crema de coliflor, presentada por Manuel Ángel Rivera Puente, Isaac Bernal Carbajo, al X CONCURSO DE COCINA Y COCTELERÍA "JOSÉ RODRÍGUEZ-MOLDES REY"

Introducción



El presente libro es una pequeña muestra del trabajo realizado día a día por los alumnos de la especialidad de hostelería y alojamientos que pasan constantemente por esta escuela.

Para la realización de este libro todos y cada uno de los alumnos de la especialidad ALS hemos aportado en mayor o menor medida nuestro esfuerzo personal sabiendo que es la representación gráfica de nuestro paso por el curso.

Queremos comunicar con antelación que, a pesar de llevar todas las recetas un similar formato, hemos respetado lo más posible el contenido inicial de las mismas al pasarlas a formato digital. Pues todos hemos brindado nuestro apunte personal a este libro.

Sin más agradecer a todos los que han hecho posible el presente libro y a todos los que nos han ayudado en el día a día de la escuela.

Espero que disfruten leyéndolo tanto como nosotros hemos disfrutado haciéndolo.

Buen apetito

Contenidos



Aperitivos página 4

Primeros platos página 17

Segundos platos página 44

Postres página 65

Fondos página 80

Salsas página 86

Glosario página 98

Índice de recetas página 106

Créditos página 109

Aperitivos

"Que sirve para abrir el apetito"

RAE 22ª Edición





Brocheta de pescado con berberechos



Elaboración

Cortar la cebolla y los pimientos en paisana. Cortar el pescado en dados de similar tamaño. Poner el pescado en un bol, salpimentar y añadir el zumo de medio limón. Dejar marinar 1 ó 2 horas. Hacer las brochetas intercalando pimiento y cebolla entre los trozos de pescado. Cocinar a la plancha con poco aceite. Mientras tanto coceremos al vapor los berberechos.

Elaborar la salsa holandesa (*1)

Elaborar en un recipiente aparte otra salsa, mezclando el aceite de oliva, el pimentón y el cebollino.

Emplatar las brochetas, con los berberechos y terminar la decoración con las dos salsas.

(*1) Ver apartado de salsas.

Ingredientes

600 gramos de Emperador, atún, rape, salmón
 1 kilo de berberechos
 Sal y pimienta.
 Perejil.
 Aceite de oliva.
 100 gramos de cebolla
 100 gramos de pimientos

Zumo de medio limón.
 Pimentón.
 Salsa: Aceite de oliva, pimentón y cebollino
 Salsa holandesa: Yemas de huevo, mantequilla, sal, vinagre y zumo de limón



Brocheta de pollo y dátiles (delicias árabigas)



Elaboración

Cortar las pechugas de pollo en dados de unos 2 ó 3 centímetros de lado, salpimentar y reservar. Cortar el bacon en delgadas lonchas con una longitud suficiente que nos permita albardar los dátiles completamente. Intercalar un trozo de pechuga y otro de dátil albardado en una brocheta larga (2 brochetas por persona). Marcar en la plancha con el aceite bien caliente hasta que resulte dorado por todas partes.

Ingredientes

400 gramos de pechuga de pollo
2 docenas de dátiles
100 gramos de bacon ahumado

Un chorro de aceite de oliva
Pimienta
Sal



Brocheta de Queso de Arzúa, Tomate Cherry y Anchoas



Elaboración

Cortar el queso en pequeños dados y pincharlo en una brocheta, seguido del filete de anchoa, y coronar con un tomate cherry sin que sobresalga la brocheta del tomate.

Ingredientes

150 gramos de queso de Arzúa
16 Tomates Cherry

16 filetes de anchoa



Capricho Mediterráneo



Elaboración

Espolvoreamos un poco de harina en la mesa de trabajo y estiramos el hojaldre hasta que nos quede fino, cortamos por la mitad y reservamos una mitad. Colocamos la mitad del bacon y queso encima del hojaldre y por ultimo la mitad de las aceitunas.

Enrollamos el preparado de hojaldre por la parte más larga y una vez hecho el cilindro lo cortamos a trozos de 1 centímetro aproximadamente. Los ponemos en una bandeja de horno y pintamos con la yema de huevo una cara, una vez dorados le damos la vuelta y pintamos la otra cara y dejar hornear hasta que quede dorado.

Repetir la misma acción con la otra mitad de los ingredientes.

Ingredientes

1 Lámina de hojaldre de ½ kilo.
250 gramos de bacon en lonchas.
250 gramos de queso en lonchas.

150 gramos de aceitunas negras fileteadas.
2 yemas de huevo.



Chips 3 salsas



Elaboración

Primero se preparan las 3 salsas; Alioli, salsa rosa y salsa tártara (*1). Luego con la mandolina se cortan las patatas en forma de chips. Se fríen las patatas y las colocamos en un plato. En ese mismo plato colocamos las salsas en boles pequeños y finalmente decoramos el plato.

(*1) Ver apartado de salsas.

Ingredientes

500 gramos de patatas
8 huevos
Pepinillos
Alcaparras

Ajos
Ketchup
Aceite y sal



Cocktail de marisco



Elaboración

Poner en el fondo de la copa hielo pilé con algún tinte para que quede vistoso. En el fondo del bol poner la lechuga cortada en juliana. Cocer el marisco y el pescado, picar todo excepto los langostinos y reservar. Cocer los huevos picar y reservar. Picar la piña y reservar. Mezclar todo lo anterior y repartir en los boles encima de la lechuga.

Hacer una salsa rosa (*1).

Napar las copas y espolvorear con un poco de huevo picado. Decorar con los langostinos, unos trozos de piña y la chalota picada.

(*1) Ver apartado de salsas.

Ingredientes

Hielo pilé
1 lechuga
200 gramos de gamba pelada
300 gramos de langostinos
4 huevos
100 gramos de cangrejo (surimi)
50 gramos mejillones
200 gramos de pescado blanco
1 Chalota

100 gramos de piña
Sal
Salsa tomate
Mayonesa
100 gramos naranja
1 chorro de coñac
Tabasco
Salsa perrins



Croquetas de jamón



Elaboración

Realizamos una bechamel al 125 (*1). A media cocción se añade el jamón, cortado previamente pequeños tacos, y se sigue removiendo hasta que se desprege suavemente de la pared de la cazuela. Se deja enfriar. Una vez fría se cogen pequeñas cantidades y se les da forma redondeada. Se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen en abundante aceite muy caliente. Se ponen a escurrir el aceite en papel absorbente. Decorar colocándolas en un bollo de pan con unos fideos fritos y un poco de ensalada de decoración sirviéndolas a continuación.

(*1) Ver apartado de salsas.

Ingredientes

125 gramos de harina
1 litro de leche
125 gramos de mantequilla
400 gramos de jamón serrano

6 huevos
Aceite
Nuez moscada molida, pimienta
blanca y sal
Harina y pan rallado



Croquetas de pollo



Ingredientes

1/5 kilo de pechuga de pollo.
1 litro de leche.
120 gramos de harina.
200 gramos de mantequilla.
½ cebolla
1 hoja de laurel
2 clavos

1 ramita de perejil.
Una pizca de sal, pimienta blanca,
nuez moscada molida
Aceite de oliva
6 huevos
Harina y pan rallado

Elaboración

En un cazo ponemos a calentar el litro de leche con la hoja de laurel, los clavos y el perejil, picamos la pechuga de pollo y la añadimos a la leche caliente, una vez cocido sacamos el pollo y lo reservamos. Desechamos el perejil, la hoja de laurel y los clavos.

Variación en la elaboración de la bechamel:

Ponemos a calentar en una sauté la mantequilla y mientras se derrite picamos finamente la media cebolla, la que añadiremos a la mantequilla para pocharlas a fuego lento. Una vez pochada añadimos la harina removiendo con unas varillas durante unos 4 minutos, seguidamente añadimos la leche caliente sin dejar de remover con las varillas. Luego añadimos el pollo y sazonamos con la sal, pimienta blanca y nuez moscada. Una vez espese el preparado lo dejamos enfriar. A continuación con la ayuda de dos cucharas sacamos bolas que pasaremos por harina, huevo y pan rallado. Por último las freiremos en abundante aceite bien caliente.



Mejillones en escabeche y yuca



Elaboración

Pochamos en un cazo la cebolla cortada en juliana en aceite de oliva a fuego lento. Una vez pochada la cebolla añadimos el vinagre, romero, laurel, ajo y la zanahoria cortada en rodajas. Una vez la zanahoria esté tierna añadimos los mejillones limpios y dejamos cocer durante 7 minutos aproximadamente. Apartamos del fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente y una vez así lo guardamos en la nevera 24 horas.

Al día siguiente pelamos la yuca y la cortamos tipo chip con la mandolina y freímos en aceite de oliva bien caliente. Luego pasamos al montaje poniendo un chip de yuca un mejillón, cebolla y zanahoria, luego otra chip de yuca, mejillón, cebolla y zanahoria y otro chip de yuca.

Podemos espolvorear un poco de cebollino picado sobre el aperitivo y queda listo para servir.

Ingredientes

1/2 kilo de mejillones
1 yuca de ½ kilo aproximadamente
1 cebolla
2 o 3 zanahorias
300 mililitros de aceite de oliva

100 mililitros de vinagre
1 ramillete de romero
2 hojas de laurel
3 dientes de ajo y sal
1 cucharada sopera de pimentón dulce



Mini Cheeseburger



Ingredientes

100 gramos carne picada, cerdo o ternera.
 2 dientes de ajo.
 1 cebolla pequeña.
 Perejil.
 1 patata grande.
 1 hoja de laurel.
 ½ litro de aceite de oliva.
 50 gramos de bacon o panceta.

2 lonchas de queso emmental.
 2 hojas de escarola (pueden sustituirse por canónigos).
 1 tomate cherry.
 33 centilitros de refresco de cola.
 Miga de pan mojada en leche y escurrida.
 Sal.
 1 mini bollo de pan.

Elaboración

En primer lugar mezclamos la carne picada con la mitad de la cebolla, un diente de ajo y el perejil picados en mirepoix fina, añadimos la miga de pan mojada en leche y escurrida y reservamos. En una soute calentamos el aceite sin que pase de 80 grados y pochamos las patatas cortadas en cubos con el diente de ajo y el laurel, hasta que estén blandas (teniendo cuidado de que no se deshagan).

Lavamos las verduras y el tomate y las escurrimos bien, en el caso de usar escarola, la picaremos en juliana muy fina y el tomate lo cortaremos en rodajas también muy finas. En un cazo hervidor reduciremos la cola hasta la mitad (nos ayudará la cantidad de azúcares que contiene).

Con la carne formaremos pequeñas bolas que aplastaremos para dar la forma de hamburguesa. Una vez hallamos confitado las patatas las sacamos del aceite y las escurrimos, ese mismo aceite lo calentamos hasta temperatura de fritura y doramos en el las patatas junto el ajo que hemos confitado y escurrimos.

Finalmente en plancha cocinamos las hamburguesas junto con el bacon y marcamos el bollo de pan abierto a la mitad por su parte interior, para finalmente montar la hamburguesa alternando la carne, el queso, el bacon, la hoja verde y el tomate.

La reducción de cola la servimos en chupito y montamos la patata adornada con el ajo dorado, se pueden servir salsas al gusto. (*1).

(*1) Ver apartado de salsas.



Rollito de primavera



Ingredientes

150 gramos de gambón o gamba
1 puerro.
1 cebolla mediana.
1 calabacín

2 zanahorias medianas.
Sal y pimienta.
Aceite.
Salsa de soja.

Elaboración

Lavaremos las verduras y las cortaremos en juliana muy fina. Lo ideal sería saltearlas en un Wok pero sino también sirve una soute siempre que pongamos poco aceite y salteemos las verduras solo un par de minutos y a fuego fuerte. Deben de quedar "al dente" o sea crujientes. Dejaremos enfriar las verduras sobre un plato (en la soute aún caliente se terminarían de cocer demasiado).

Repartiremos este relleno de verduras sobre los rectángulos o bases de pasta philo y colocaremos encima una gamba. Cuidaremos de no llenarlos demasiado ya que hemos de poder enrollarlos (como los Sushis) y que no se salga el relleno por los lados. Antes de cerrarlos del todo, humedecemos el final con un poco de agua o yema de huevo.

Los freiremos en abundante aceite (a ser posible de oliva) hasta que queden bien dorados y luego los escurriremos con un paño o papel de cocina absorbente.

También se pueden hacer al horno (sin aceite, 15 min. a 180°).

Los podemos servir solos o con unas gotas de salsa de soja por encima.

Para la masa philo:

Amasaremos 100 gramos de harina (con 50 gramos de agua, una pizca de sal y dos cucharadas de aceite de oliva). Debe quedar bien ligera para que pueda estirarse bien.

Dejaremos que repose esta masa unos 30 minutos como mínimo y luego la porcionaremos en trozos de 20 gramos que estiraremos con rodillo hasta obtener láminas de medio centímetro de grosor.

También podemos acompañarlos con una variante de la salsa agridulce (*1)



Salpicón de pescados y mariscos



Elaboración

Cocer los huevos, langostinos, el rape y mejillones. Cuando estén cocido pelar los huevos y langostinos (reservar).

Cortar la cebolla, el pimiento rojo y verde, langostinos, el rape y los huevos en brunoix. Mezclar estos ingredientes en un bol

Elaborar una vinagreta con :3 partes de aceite y 1 parte de vinagre y un poco de sal (añadir a la mezcla de bol)

Presentar en plato llano o en cucharilla china. Y decorar con los mejillones cocidos y perejil picado.

Ingredientes

400 gramos de colas de rape.
200 gramos de langostinos
2 huevos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde

1 cebolla
200 gramos de mejillones para decorar.
Sal, vinagre y aceite de oliva.
Perejil picado.

Primeros Platos

"Que precede a las demás de su especie en orden, tiempo, lugar, situación, clase o jerarquía"

RAE 22ª Edición





Arroz cremoso con setas



Ingredientes

200 gramos arroz
200 gramos cebolla
400 gramos setas
50 gramos queso cremoso
1 litro caldo de verduras

2 zanahorias medianas.
Sal y pimienta.
Aceite.
Salsa de soja.

Elaboración

Picamos finamente la cebolla y la ponemos a pochar con la mantequilla y el aceite.

Una vez pochada la cebolla, añadimos las setas troceadas para que suden y suelten su aroma.

Cuando tengamos las verduras doradas, añadimos el arroz y lo rehogamos con la verdura y el azafrán.

Vamos añadiendo poco a poco el caldo al arroz según lo vaya necesitando.

Cuando lleve unos 18 minutos de cocción añadimos el queso troceado, sacamos el arroz del fuego y removemos para que quede cremoso.

Dejamos reposar 1 minuto, rectificamos de sal y servimos caliente decorando con un poco de cebollino picado.



Arroz negro



Ingredientes

400 gramos de calamar
320 gramos de arroz
Tinta de calamar
100 gramos de tomate
1 diente de ajo
200 gramos de cebolla

Fumet
Pimentón dulce
Perejil
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Calentar el aceite en una sountté, saltear los calamares troceados en mirepoix y reservar.
Pochar el tomate concassé, la cebolla y el ajo previamente picados finamente.
Agregar el pimentón y saltear el arroz.
Mojar con el fumet y cocinar a fuego fuerte 10 minutos.
Desleir la tinta de calamar en un poco de fumet e incorporar al arroz

Cocinar 10 minutos más a fuego lento y cuando queden 5 minutos añadir el calamar reservado menos las rabas que las dejaremos para adornar.

Quitar del fuego y espolvorear con el perejil picado.
Tapar con un paño seco y dejar reposar 5 minutos.
Comprobar el punto de sal y la consistencia.

Listo para servir.



Berenjenas rellenas



Ingredientes

2 berenjenas grandes
 1/2 kilo de carne picada (la mitad de ternera y la mitad de cerdo)
 1 cebolla
 1 diente de ajo
 1/2 kilo de tomates maduros
 1 hoja de laurel

vino blanco
 sal
 pimienta
 aceite
 60 gramos de harina o maicena
 60 gramos de mantequilla
 1/2 litro de leche

Elaboración

Cortamos las berenjenas por la mitad a lo largo, hacemos unos cortes en la carne, sin llegar a la piel, y colocamos en el horno a 190° rociadas con un poco de aceite. Asamos las berenjenas durante unos 30 minutos.

Una vez listas, sacamos la carne con una cuchara intentando no romper la piel y reservamos. Picamos la cebolla y el ajo y sofreímos en una sauté. Una vez listo añadimos la hoja de laurel y la carne picada. Mojamos con vino blanco y salpimentamos. Cuando la carne haya tomado color añadimos el tomate pelado y triturado (escaldándolo previamente). Sofreímos hasta que el tomate este prácticamente listo, entonces añadimos la carne de las berenjenas. Colocamos la mezcla de carne con tomate dentro de las mitades de berenjenas que hemos asado y vaciado previamente. Hacemos una salsa bechamel (*1).

Cuando la bechamel este lista napamos con ella las berenjenas y gratinamos en el horno.

(*1) Ver apartado de salsas.



Calamares en su tinta con arroz pilaw



Ingredientes

1 kilo de calamares grandes.
200 gramos de cebolla roja.
1 pimiento verde grande.
2 dientes de ajo.
4 tintas de calamar.
4 cucharadas de aceite de oliva.
Sal.

Guarnición de Arroz blanco pilaw:
100 gramos de arroz redondo tipo bomba.
2 dientes de ajo.
Unas ramitas de perejil.
4 cucharadas de aceite de oliva.
Sal.
Agua.

Elaboración

Limpiar los calamares intentando sacar las tintas del calamar sin romper. Lavar por dentro y quitar la piel de los calamares. Cortar en tiras anchas los calamares y reservar enteros los tentáculos. Cortar la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento verde todo en juliana para sazonar y freír en una sauté con el aceite caliente hasta que cojan color las verduras. Añadir las tiras y tentáculos del calamar a la sauté junto con las tintas y rehogar todo el conjunto dejando que se cocine a fuego medio durante 40 minutos.

Una vez cocinadas las tiras de calamar sacar de la cazuela y reservar en otra cazuela. La verdura junto con la salsa la colamos por un colador chino (no pasamos la verdura por el pasapurés o por la batidora por que entonces perderíamos el color negro potente de las tintas). Salseamos con esta salsa las tiras cocinadas de calamar y damos un hervor al conjunto para que se unifique la salsa con las tiras de calamar y también ponemos a punto de sal. Por ultimo, espolvoreamos con perejil picado y acompañamos en el momento de servir con una guarnición de arroz pilaw.

Para elaborar el arroz pilaw, sofreímos unos dientes de ajos cortados muy finitos (corte en brunoise). Rehogamos el arroz en el sofrito caliente hasta que los granos cojan un poco de color. A continuación añadimos el agua muy caliente (el doble de volumen de agua que de arroz) A mitad de cocción añadimos el perejil picado. Ponemos a punto de sal y dejamos hervir a fuego suave durante 20 minutos. El resultado final es un arroz blanco, seco y suelto que nos servirá como guarnición de los calamares en su tinta.

Acompañamiento: Fideos chinos fritos y tomate relleno gratinado (champiñones, queso y tinta de calamar)



Canelones de salmón y verduras



Elaboración

En una sartén se pone la mantequilla con la verdura muy picada. Cuando esté dorada, se añade el salmón picado o cortado en pequeños trozos, el tomate frito, una cucharada de harina, sal, pimienta y poco menos de ½ litro de caldo de pescado. Se deja reducir hasta que espese un poco y con este preparado rellenamos los canelones, que se disponen en fuente para horno.

Con la bechamel se napan los canelones y se pone a horno medio unos 10 minutos.

Si se desea se puede poner encima de la salsa queso emmental rallado y gratinar 5 minutos más.

(*1) Ver apartado de salsas.

Ingredientes

16 laminas de pasta italiana
400 gramos de harina
4 huevos
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
200 gramos de salmón fresco
50 gramos de mantequilla
1 cebolla
1 puerro

½ calabacín
1 zanahoria
1 tomate
2 dientes de ajo
Sal
Pimienta
3 cucharas soperas de tomate frito
Bechamel al 60 (*1)
60 gramos de Parmesano rayado



Crema de calabacín



Elaboración

Pelar los calabacines, cebolla y puerro. Picar en mirepoix. Rehogar estos ingredientes en un cazo con la mantequilla. Anadir fondo blanco (*1) y cocer hasta que resulten blandos.

Cuando estén cocidos pasar por la túrmix (hasta que obtengamos la consistencia de la crema). Añadimos la sal, añadimos un poco de nata (400 mililitros) y reservamos. Por otra parte cortamos el pan de molde en triángulos y lo freímos en el aceite de girasol (reservamos).

Se presentara en taza de consomé o plato hondo, acompañado de costrón de pan, cordón de nata y perejil picado.

(*1) Ver apartado de fondos.

Ingredientes

1 kilo de calabacín.
1,5 litros de fondo blanco.
200 gramos de puerro.
200 gramos de cebolla.
500 mililitro de nata.

100 gramos de mantequilla.
Sal y perejil (picado).
4 rebanadas de pan de molde.
1 litro de aceite de girasol.



Crema de calabaza



Elaboración

Pelar todas las verduras, lavarlas y cortarlas en mirepoix.
Saltearlas en una olla con un chorro de aceite de oliva. Cubrir con agua y hervir a fuego medio 15 minutos
Sazonar con la sal y la pimienta

A media cocción añadir la patata cortada en dados
Triturar todo con una batidora. Y si hiciera falta pasar por el chino.
Comprobar el punto de sal y la consistencia.
Si queda espesa aligeraremos con un poco de leche o nata líquida.

Espolvorear con queso parmesano cortado en juliana.

Ingredientes

100 gramos de cebolla
50 gramos de puerro
50 gramos de zanahoria
1 diente de ajo
1 kilo de calabaza
100 gramos de patatas

Aceite de oliva
Agua
Pimienta blanca
Sal
100 gramos de queso parmesano



Crema de verduras



Elaboración

Pelar todas las verduras, lavarlas y cortarlas en paisana gruesa. A continuación se introducen en un rondón con una pizca de mantequilla hasta conseguir un ligero pochado. Cubrir de agua y cocinar hasta la práctica evaporación del agua.

Se pasa por pasapurés y se cuele con un chino, para conseguir una textura fina libre de posibles hebras. Finalmente rectificamos de sal y pimienta y añadimos un chorro de nata para aportar cremosidad y ligereza. Rectificar el punto de sal y la consistencia si fuera necesario .

Si queda poco cremosa se puede agregar nata líquida. También se puede aligerarla agregándole patata a las verduras.

Ingredientes

1 cebolla
1 puerro
2 dientes de ajo
1 calabacín
1 tomate

1 zanahoria
300 gramos de patata
100 gramos de mantequilla
Sal y pimienta
20 centilitros de nata



Ensalada César



Ingredientes

1 pechuga de pollo
 lechugas variadas
 150 gramos de queso
 4 rebanadas de pan de molde
 4-5 filetes de anchoa en aceite
 2 yemas de huevo
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita de alcaparras

1 cucharadita de mostaza
 ¼ cucharadita de salsa inglesa
 zumo de ½ limón
 8 aceitunas negras
 sal
 aceite virgen extra
 pimienta

Elaboración

Saltear la pechuga de pollo cortada en delgadas tiras en una sauté con un poco de aceite, sal y pimienta. Una vez doradas reservar. Para preparar el aliño, picar los dientes de ajo y las anchoas y majarlos en un mortero. Añadir las yemas de huevo, las aceitunas y remover bien mientras se incorpora poco a poco aceite de oliva hasta obtener una pasta de consistencia similar a la mayonesa. Agregar el zumo de limón, la salsa inglesa, la mostaza y una pizca de sal. Remover bien y reservar.

Hacer dados con el queso y ponerlos en un bol junto con las tiras de pollo. Incorporar 3 cucharadas del aliño y mezclar bien. Por otro lado, cortar el pan en dados y dorarlos en una sauté con un poco de aceite.

Trocear las hojas de lechuga limpias y escurridas en juliana fina. Preparar el plato poniendo en el centro las lechugas, encima los taquitos de pollo y de queso y los costrones de pan. Regar con el aliño y decorar con las alcaparras.



Ensalada escalibada



Ingredientes

4 dientes de Ajo
1 pimiento rojo y otro verde
1 berenjena
1 cebolla grande
aceitunas negras

6 cucharadas de vinagre
2 vasos medianos de aceite
8 corazones de alcachofa
sal y pimienta

Elaboración

Previamente calentamos el horno a 180° y a continuación se introducen las hortalizas con un chorro de aceite (los pimientos, berenjenas, cebolla, ajos y alcachofas). Debemos tener en cuenta el tiempo de asado de cada hortaliza.

Una vez las hemos asado todas se pelan. A continuación cortamos en juliana gruesa todas las hortalizas, previamente despojas de pepitas y rabos. Aprovechamos el jugo que depositen en la bandeja gastronorm para hacer una vinagreta (*1). Esta vinagreta la confeccionaremos en un recipiente mezclando el jugo, aceite de oliva, vinagre de Módena y sal.

Una vez enrollados los diferentes tipos de juliana realizamos el emplatado sobre un plato de presentación colocando de la siguiente forma las hortalizas. Primero las berenjenas y pimientos seguidos de la alcachofa, cebolla y ajo previamente picado en brunoise fina.

Finalmente colocamos las aceitunas y aderezamos con la salsa vinagreta.

(*1) Ver apartado de salsas.



Ensalada nicoise



Elaboración

Cocemos los huevos 10 minutos en abundante sal. Los enfriamos y cortamos en cuartos. Picamos las hojas de la escarola y las introducimos en agua fría y reservamos hasta el emplatado.

Cortamos en mitades los tomates cherry previamente lavados y libramos de posibles espinas los filetes de anchoa ayudándonos de unas pinzas de cocina.

Para el emplatado realizamos un buquet de escarola en el centro del plato, cubriéndolo con las anchoas colocadas en espiral o al gusto y añadimos la aceituna negra y el huevo duro. Finalizamos añadiendo una vinagreta formada por una parte de aceite de oliva por dos de vinagre y sal.

Ingredientes

16 filete de anchoa
4 Huevos
Aceitunas negras
8 tomatitos cherry

1 escarola
Aceite oliva
Vinagre
sal



Ensalada templada de bacalao con naranja



Ingredientes

2 lomos de bacalao previamente desalados
4 tomates
2 naranjas
1 escarola

Sal
2 dientes de ajo
Aceite oliva
Vinagre balsámico

Elaboración

En una sauté confitamos los lomos cubiertos de aceite oliva con dos dientes de ajo. Una vez confitados los reservamos. A continuación asamos los tomates en horno a temperatura de 180°.

Por otro lado preparamos la naranja despojándola de piel y obteniendo gajos sin cutículas.

Enfriado el bacalao procuramos obtener un laminado natural con las manos a fin de no resquebrajarlo.

Los tomates se pelan y libran de pepitas y se cortan en cuartos

El emplatado se realizará sobre bouquet de escarola colocando a un lado el tomate, encima del bouquet el bacalao y al otro lado los gajos de naranja. Todo bañado con vinagreta (*1) realizada con vinagre balsámico, sal y aceite del confitado.

(*1) Ver apartado de salsas.



Ensalada waldorf



Elaboración

En una ensaladera, mezclar la mayonesa, el yogur, el zumo de limón y la leche desnatada. Mezclar hasta que todo esté bien incorporado. Luego añadir las manzanas, el apio y las nueces picadas, mezclar todo.

En la fuente utilizada para servir la ensalada, colocar un colchón de lechuga generoso y verter encima la ensalada.

Se le puede dar unos minutos de nevera para que esté bien fresca en el momento de servir.

Ingredientes

4 cucharadas de mayonesa
4 cucharadas de yogur natural desnatado
1 cucharada de zumo de limón
1 chorrito de leche desnatada

2 manzanas rojas peladas y cortadas en dados
200 gramos de apio
30 gramos de nueces
1 lechuga



Espaguetis boloñesa



Elaboración

En un cazo alto con abundante agua salada una vez que empiece a hervir introducimos la pasta removiéndola continuamente en los dos primeros minutos, y una vez obtenido el punto “al dente” (entre 9 y 11 minutos) la refrescamos y engrasamos con un chorro aceite oliva, salpimentamos y reservamos.

Por otro lado en un saute con un chorro de aceite pochamos por este orden las verduras: zanahoria, cebolla, pimiento y ajo, previamente lavadas y picadas en brunoise. Una vez pochadas añadimos las carnes y el bacon previamente picado hasta que alcance un tono dorado. Posteriormente salpimentamos y añadimos la salsa de tomate dejándolo hervir a fuego bajo cinco minutos y reservamos.

En un plato presentación resistente al horno con la ayuda de una cuchara supera y un tenedor trincherero elaboraremos unos nidos de espagueti, napamos con la salsa boloñesa y espolvoreamos el queso parmesano y el orégano. Introducimos en horno precalentado a 180 grados durante 6 minutos aproximadamente.

Ingredientes

280 gramos de espaguetis (70 gramos por persona)
150 gramos de ternera
100 gramos de cerdo
50 gramos de bacon
½ pimiento rojo
1 zanahoria
1 cebolla

2 dientes de ajo
Orégano
400 centilitros de salsa de tomate
Sal
Pimienta
100 gramos de queso parmesano



Guiso estofado de ternera con patatas



Elaboración

Poner en una sartén el aceite de oliva con la hoja de laurel. Cuando esté caliente añadir la cebolla y el pimiento cortados en juliana y el tomate y la zanahoria cortados en mirepoix. Sofreír muy bien.

Añadir los granos de pimienta y los trozos de carne. Hacer un hueco y poner el pimentón molido dulce para que se tueste un poco con el resto de los ingredientes. Añadir los trozos de patatas cortadas en gajos y estofar bien. Poner la sal, añadir el vino y cubrir de agua.

Dejar cocer hasta que patatas y carne estén tiernas.

Ingredientes

250 gramos de carne de ternera en trozos
50 gramos de tomate rojo
40 gramos de pimiento verde
50 gramos de cebolla
30 gramos de zanahorias

3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
5 gramos de pimentón dulce
6 granos de pimienta negra
500 gramos de patatas



Huevos a la flamenca



Ingredientes

8 huevos
8 espárragos
100 gramos de guisantes
125 gramos de chorizo

125 gramos jamón cocido
sal
300 centilitros de salsa de tomate

Elaboración

Se elaborará en cazuelas de barro individuales. Cubierto el fondo con una capa de tomate distribuimos los siguientes ingredientes cortados en dados: jamón cocido y chorizo.

Para terminar cascamos 2 huevos por comensal en un bol aparte y se depositan con suavidad sobre los ingredientes añadidos y encima se reparten dos espárragos por persona y un puñado de guisantes.

Aparte en una sartén con aceite de oliva se fríen costrones de pan cortados en triángulos sin corteza. Pudiéndose presentar en cestillo o en la misma cazuela.

Se pueden elaborar en horno medio (150 grados) durante 15 minutos o bien en fogón al baño maría, o directamente con una separación considerable de la fuente de calor para obtener una cocción moderada.



Huevos a la florentina



Ingredientes

4 huevos
500 gramos de espinacas
1/2 litro de leche
100 gramos de parmesano
Sal
Pimienta blanca molida

Nuez moscada
5 centilitros de aceite
40 gramos de margarina vegetal
40 gramos de harina
1 biscote o costrón de pan

Elaboración

Poner las espinacas en una olla con agua y sal y cocinar hasta que estén cocidas. Ecurrirlas bien. Picarlas en juliana fina. Calentar el aceite en una sauté y rehogarlas. Elaborar una bechamel al 40 (*1). Incorporar el queso y remover hasta que esté bien mezclado. Condimentar con la sal, pimienta y la nuez moscada. Remover y apartar del fuego.

Poner en una fuente de horno, las espinacas y sobre ellas la mitad de la salsa bechamel. Mantener el resto de la salsa bechamel al calor para que no se seque. Calentar un litro de agua al fuego con un chorrito de vinagre y cuando comience a hervir, cascar los huevos con cuidado en una taza y echarlos al agua. Escalfarlos de uno en uno. Cocinar tres minutos y sacar los huevos. Hacer cuatro huecos en la salsa bechamel y colocar los huevos. Cubrir los huevos ligeramente con la salsa bechamel reservada. Colocar el biscote o costrón de pan como adorno o encima. Encender el horno y cuando este muy caliente, meter los huevos y dejarlos durante tres minutos.

Servir los huevos a la florentina inmediatamente.

(*1) Ver apartado de salsas.



Huevos con pisto



Elaboración

Previamente lavadas y picadas las hortalizas en paisana media (calabacín, cebolla, berenjena, tomate y pimiento rojo) las introducimos en un pequeño rondón con aceite para su pochado y salpimentamos. Utilizando este pisto para elaborar una cama en el fondo de la cazuela.

Por otro lado blanqueamos en abundante agua salada durante 3 minutos los espárragos trigueros.

Una vez repartido el pisto en 4 cazuelas individuales añadimos los huevos (2 por comensal) espolvoreando en la yema una pizca de queso rallado parmesano y sal.

Por último añadimos los espárragos trigueros y finalizamos la elaboración en horno a 150 grados durante 10 minutos.

Ingredientes

8 huevos
200 gramos de calabacín
200 gramos de berenjena
2 tomates
50 gramos de queso rallado parmesano

1 cebolla
100 gramos de pimiento rojo
4 espárragos triguero
Aceite
Sal



Jurelos en Escabeche



Elaboración

Limpiar el pescado dejándole las cabezas. En una sartén grande se calienta el aceite y se fríen las piezas de pescado previamente enharinadas y sazonadas.

Una vez retirado todo el pescado doramos los ajos en el aceite sin quitarles la piel y añadimos las hojas de laurel.

Dejamos enfriar el aceite añadiendo el pimentón cuando este no se queme removiendo bien hasta que se disuelva. Sazonaremos un poco esta mezcla.

Introduciremos el pescado y volveremos a levantar aproximadamente entre 1 y 2 minutos. Retiraremos del fuego y dejaremos enfriar.

Ingredientes

1 kilo de jurelos
1 litro de aceite de oliva
Vinagre de jerez
2 hojas de laurel

300 gramos harina
2 cabezas de ajos
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de sal



Ñoquis de patata con salsa de queso



Elaboración

Cocer en primer lugar las patatas sin pelarlas. Anteriormente debemos lavarlas muy bien. Una vez hervidas procedemos a pelarlas y las pasaremos por el pasapurés. Formamos un volcán en cuyo centro introduciremos el huevo. Añadimos la mitad de la harina y espolvoreamos un poco de nuez moscada y sal. Amasamos enérgicamente al mismo tiempo que vamos incorporando el resto de la harina hasta terminarla. Comprobar que la masa está bien compacta. Enrollaremos la masa formando cilindros que posteriormente cortaremos en porciones de 2 cm aproximadamente para que el tamaño sea el adecuado. Les daremos forma con la ayuda de un tenedor o de un rallador cóncavo para dejar impreso su relieve. Finalmente basta con cocerlos en abundante agua hirviendo y retirar cuando mestos empiecen a flotar. Rectificar de sal y aderezar.

Ingredientes

500 gramos de patatas
1 litro de nata líquida
1 huevo
300 gramos de queso parmesano

150 gramos de harina
Nuez moscada
1 pizca de sal

Para la Salsa de Queso

Basta con reducir una cuña de queso (parmesano por ejemplo) en un litro de nata líquida con el cuidado de que esta mezcla no debe hervir para evitar que la grasa del queso se desligue y que se corte la salsa.



Risotto de setas



Elaboración

Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas regulares. Disolver la pastilla de caldo de pollo en tres cuartos del litro de agua caliente. En una cazuela de barro rehogar la cebolla en la mantequilla hasta que se ablande. Agregar al arroz y saltear unos minutos. Verter el vino, dejarlo reducir a la mitad y agregar los champiñones y el caldo. Cocerlo removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz haya absorbido el caldo. Rectificar de sal. Unos cinco minutos antes de finalizar la cocción añadir el ajo y perejil picados y el queso parmesano. Anadir a la sartén el ajo y perejil machacado en el mortero; sazonar y dejar a fuego fuerte unos 20 minutos.

Dejar reposar unos 10 minutos.

Ingredientes

500 gramos de champiñones o setas
300 gramos de arroz
½ vaso de vino blanco
1 cebolla
1 pastilla de caldo de pollo

1 diente de ajo
50 gramos de mantequilla
100 gramos de queso rallado tipo parmesano
Perejil
Sal



Risotto de setas y gambas



Ingredientes

400 gramos de arroz	1/2 vaso de vino blanco
2 zanahorias	1 Litro y medio de caldo: (o fumet)
1/4 calabacín	1 litro y medio de agua
1 puerro	2 pastillas de caldo: una de pollo y una de pescado
1/2 cebolla	Las pieles de la verdura
200 gramos de langostinos frescos	Las cabezas de los langostinos
200 gramos de setas: Boletus, champiñones, siyake, pardilla...	Queso parmesano rallado (120 gramos)
4 cucharadas de aceite de oliva	Un chorrito de aceite de oliva
1 diente de ajo	1 cucharada sopera de queso de untar (philadelphia)
Sal	

Elaboración

Limpiar las verduras y quitar las cáscaras a los langostinos reservándolas para el fumet (*1). Trocear los langostinos, picar el ajo, el puerro, la zanahoria, el calabacín y la cebolla en brunoise. En una paellera con aceite a fuego fuerte añadir las cáscaras de los langostinos y dejar que se doren machándolas con la ayuda de una cuchara de madera para que el aceite tome toda su sustancia. Retirar las cáscaras para usar en el fumet. En éste aceite añadir el ajo picado y los trozos de langostinos salteándolos rápidamente sin que se hagan del todo. Retirar y reservar. Añadir las setas limpias y troceadas con una pizca de sal y dejar que vayan soltando agua. Añadir vino blanco y dejar que se reduzca con las setas. Una vez listas reservar. En la cazuela donde se han hecho las setas, poner un poco de aceite (unas 3 cucharadas) con las verduras en este orden puerro picado y cebolla. Remover 2 minutos y añadir el resto de la verdura, dejando que se ablande. Echar otra pizca de sal para hacer que la verdura "sude". Cuando esté blanda añadir las setas, las gambas reservadas y el arroz. Remover constantemente y dejar que el arroz se sofría un poco. Añadir el caldo poco a poco de manera que el arroz lo vaya absorbiendo sin dejar de remover. Cuando el arroz este al dente dejar de añadir caldo y cuando esté casi seco apartar del fuego.

Daremos cremosidad al arroz de la siguiente forma:

- 1.- Primero añadir el parmesano rallado sin parar de remover.
- 2.- Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen sin parar de remover.
- 3.- Deshacer en el arroz una cucharada de queso crema.

Es importante seguir este orden para evitar que se corte el queso por las diferencias en materia grasa de los mismos. Decorar con bouquet de reclusa, aceite de oliva y vinagre balsámico

(*1) Ver apartado de salsas.



Sopa de cebolla



Ingredientes

1 kilo de cebollas.
6 cucharadas de mantequilla.
3 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharada de harina.

½ taza de vino blanco seco.
1 litro de caldo de carne.
12 rebanadas delgadas de pan tipo
baguette.

Elaboración

Picamos las cebollas en juliana fina.

En una cazuela de barro o soute calentamos la mantequilla con el aceite de oliva.

Agregamos la cebolla y rehogamos hasta que se dore, cuidando que no se queme, unos 25 minutos a fuego medio.

Añadimos la sal, la pimienta y la cucharada de harina, removemos y cocinamos hasta ligar con la harina.

Agregamos el vino y cocinamos hasta reducir a un cuarto, unos 2 minutos.

Mojamos con el caldo de carne, dejamos que hierva y cocinamos unos 10 minutos. Distribuimos la cebolla y el caldo en envases individuales refractarios o pequeñas cazuelitas de barro.

Adornamos cada recipiente con 1 rebanada del pan tostado y gratinamos (se podría gratinar también añadiendo un poco de queso rallado, un emmental le iría estupendamente)



Tortilla rellena de menudillos



Elaboración

Se trocea el menudillo de pollo (riñones, hígado y corazón). La cebolla y el ajo se corta en juliana muy fina.

Se sofríe el ajo y la cebolla, una vez están sofritos se añade la casquería.

Por otro lado, se hace una tortilla francesa. Se hace un corte longitudinal en la tortilla y se pone el sofrito de pollo.

Para finalizar se decora el plato y listo.

Ingredientes

8 huevos
Menudillo de pollo
1 cebolla

1 ajo
Sal y aceite



Vieiras al horno



Elaboración

Retirar la carne de las conchas. Limpiar y lavar la carne de la vieira.

Cortar la cebolla y el ajo en paisana fina, y rehogar en poco aceite. Añadir el jamón picado, y cuando esté cocinado le añadimos la carne de las vieiras, sal y el vino blanco, hasta dejar reducir.

Se coloca en la concha el relleno, y se espolvorea con pan rallado. Meter en el horno a gratinar unos 10 o 15 minutos.

Ingredientes

8 vieiras
1 diente de ajo
600 gramos de cebolla
150 gramos de jamón serrano
1/2 litro de vino blanco

Pan rallado.
100 gramos de tomate.
1 lechuga.
200 gramos de pimiento
Sal.



Vychysoise



Elaboración

En un rondon se derrite la mantequilla, cuando este caliente se hecha la cebolla y el puerro picados en juliana fina.

Cuando las verduras se doren se añade la patata, cortadas en laminas finas.

Se le añade caldo de verduras. El caldo de verduras lo prepararemos aparte con un poco de verduras.

Cuando la patata esta cocida se pasa todo por la batidora, se añade la leche y se vuelve a pasar por la batidora, luego se deja enfriar.

Cuando se enfrié, se sirve en una sopera y se le añade la nata para que quede más cremosa y nos ayuda a decorar la crema.

Ingredientes

2 puerros
½ cebolla
2 patatas
½ litro de leche

¼ litro de nata líquida
Mantequilla
Sal y pimienta

Segundos Platos

"Que sigue inmediatamente en orden al o a lo primero"

RAE 22ª Edición





Bacalao al pil-pil



Ingredientes

8 trozos de lomo de bacalao
desalado que no sea demasiado
grueso
3 decilitros de aceite de oliva

5 dientes de ajo
Guindillas cortadas en rodajas

Elaboración

Desalar previamente el bacalao. Escamar, quitar las espinas y secar con un paño limpio.

Poner una cazuela a fuego medio y verter el aceite. Añadir los dientes de ajo en láminas y las anillas de guindilla. Cuando empiecen a tomar color, se retiran y reservan.

Se quita la cazuela del fuego y se deja templar. Se introducen en el aceite los trozos de bacalao, con la piel hacia arriba. Es muy importante que el bacalao esté seco, en caso contrario empezará a saltar el aceite. Se pone nuevamente al fuego la cazuela. El bacalao se cocerá suavemente, -nunca freír-, durante unos cinco minutos.

Se retira la cazuela del fuego y se pasa el bacalao a otra cazuela, siempre con la piel hacia arriba. Se añaden dos cucharadas del aceite utilizado. Se deja fuera del fuego unos 3 minutos para que sude el bacalao.

Se pone a fuego suave la cazuela con el bacalao y antes de que empiece a hervir se retira fuera del fuego. Movemos constantemente en círculo la cazuela para que empiece a ligar la salsa. A medida que se va ligando la salsa se va añadiendo cucharadas del aceite reservado. Siempre fuera del fuego, si se enfriara, se acerca sólo para que conserve la temperatura templada, a la que se ha de montar.

Servir con la piel de los lomos hacia arriba y cubierto parcialmente de la salsa. Encima de cada lomo se colocan una láminas de ajo y anillas de guindilla que teníamos reservadas.



Bacalao al pil-pil con patata panadera y grelos



Elaboración

Pelar las patatas. Cortarlas en rodajas y freírlas. Cocer en agua los grelos 15 minutos. En una sauté poner el aceite a fuego medio. Añadir los ajos y las guindillas cortados en láminas. Cuando empiece a tomar color se retiran y se reservan. Cuando el aceite este templado añadiremos el bacalao cortado en trozos con la piel hacia arriba Mover constantemente a fuego lento en sentido circular hasta que ligue la salsa. Dorar los langostinos pelados. Montar la patata, encima los grelos y por último el bacalao.

Adornaremos con el ajo picado, la guindilla y un langostino.

Ingredientes

1 kilo de bacalao
20 centilitros de aceite de oliva
5 dientes de ajo
2 guindillas

200 gramos de grelos
100 gramos de patatas
4 langostinos



Carrilleras de ternera



Ingredientes

1200 gramos de carrilleras
500 gramos de cebolla
200 gramos de harina
200 gramos de zanahoria
2 dientes de ajo
200 gramos de pimiento verde
100 gramos de puerro
3 litros de fondo oscuro

1 litro de vino
1000 gramos de champiñones
Jamón serrano
Aceite de oliva
200 gramos de Tomates
Perejil

Elaboración

Salpimentar las carrilleras, enharinarlas y dorarlas en un rondón con poco aceite. Cortar en paisana las zanahorias, cebollas, puerros y picar los dientes de ajo, cocinar las verduras en poco aceite. Cuando estén blandas las verduras agregar la carrilleras, y lo cubrimos con fondo oscuro y vino, y lo dejamos al fuego unas 2 horas.

Cuando ya estén cocinadas las carrilleras, se retiran estas, y se tritura y se cuele la salsa.

Para la guarnición se saltean los champiñones, primero se pone al fuego el ajo y el jamón picado y a continuación se le añade los champiñones con una pizca de sal.



Carrilleras estofadas con setas



Ingredientes

1200 gramos de carrilleras
500 gramos de cebolla
200 gramos de harina
200 gramos de zanahorias
2 dientes de ajo
200 gramos de pimiento verde

200 gramos de puerro
3 litros de fondo oscuro
1 litro de vino.
Boletus, shitake y champiñones.
Aceite de oliva.

Elaboración

Salpimentar las carrilleras, enharinarlas y dorarlas en un rondón con poco aceite. Cortar en paisana las zanahorias, cebollas, puerros y picar los dientes de ajo, cocinar las verduras en poco aceite. Cuando estén blandas las verduras agregar la carrilleras, y lo cubrimos con fondo oscuro y vino y lo dejamos al fuego unas 2 horas.

Cuando ya estén cocinadas las carrilleras, se retiran y se tritura y se cuele la salsa.

Para la guarnición se hacen las setas salteadas con ajo, los Boletus a la plancha y los shitakes se meten en un molde con un preparado de huevo, nata, pimienta blanca, sal y nuez moscada, el cual cocinaremos en el horno y después le retiraremos el molde.



Chipirones rellenos



Ingredientes

16 chipirones
2 cebollas
2 huevos cocidos
50 gramos de jamón serrano

2 cucharas de perejil
2 cucharas de pan rallado
Harina y sal según se necesite

Elaboración

Se retiran las patas y las alas y se da la vuelta a los chipirones para lavarlos bien y tenerlos listos para rellenar.

En una soute se pone aceite a calentar, una vez caliente se echa la cebolla picada en mirepoix y se deja pochar. Luego se añade las alitas y las patas en también en mirepoix hasta que el conjunto este rehogado. Mas tarde se añaden el jamón serrano y el huevo cocido también picados en mirepoix. Se dejan que se rehoguen 10 minutos y se mojan con una copa de coñac y las cucharadas de pan rallado, se deja evaporar el alcohol y se saca del fuego.

Se cogen los chipirones y se van rellenando con una cucharilla de moka o café del relleno anterior. Se cierran con un palillo. Una vez rellenos se pone aceite a calentar, se rebozan en harina retirándoles el exceso de esta y se fríen hasta que adquieran un color dorado.



Conejo al ajillo con pisto



Ingredientes

Un conejo troceado
2 cabezas de ajo
50 mililitros de aceite de oliva
250 mililitros de agua
400 mililitros de vino blanco o brandy
1 hoja de laurel

1 pizca de sal y pimienta
3 calabacines
2 pimientos rojos carnosos medianos
2 pimientos verdes carnosos
4 cebollas de dorar

Elaboración

Cuando esté dorado se retiran los ajos, luego en un mortero se hace un majao con los ajos dorados y las ramitas de perejil.

Se echa medio vaso de vino o brandy y el medio vaso de agua. Se mezcla todo y se añade al conejo, dejándolo hacer a fuego lento.

Se deja reducir hasta que se quede a la mitad aproximadamente. Rectificar de sal

Pelar las cebollas; quitarles el rabo y las semillas a los pimientos, y escaldar los tomates para retirarles la piel. Cortar a continuación cortar en paisana gruesa todas estas hortalizas. Poner al fuego una soute o una cazuela de barro. Cubrir el fondo con aceite. Agregar la cebolla y los pimientos, y sofreír todo durante unos 8 minutos, sin dejar de remover con la espumadera. Añadir el ajo, el calabacín y la berenjena, cuando esté también rehogadas, incorporar los tomates. Saltear bien y dejar que se haga el pisto a fuego lento unos 20 minutos más. Diez minutos antes del final, añadir un poco de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate, y rectificar el punto de sal al gusto.



Conejo a la mostaza



Elaboración

En una cazuela con mantequilla, freir a fuego vivo el conejo. Cuando estén dorados, añadir la cebolla picada fina. Salpimentar y verter el vino. Dejar cocer a fuego suave durante 45 minutos. Al final de la cocción, retirar los trozos de conejo y reservarlos.

Mezclar la nata y la mostaza. Incorporar a la salsa de la cazuela removiendo pero sin que hierva.
Tornear la patata y cocer

Servir el conejo acompañado de la salsa con la cebolla picada ,con la patata torneada y puré de patata. Decorar con tomillo.

Ingredientes

1 conejo troceado
200 gramos de cebolla
200 centilitros vino blanco
10 centilitros de nata líquida
5 centilitros de mostaza

50 gramos de mantequilla
1 kilo de patatas
Sal
Pimienta



Dorada al horno



Elaboración

Limpiar y desescamar el pescado, hacer varias incisiones profundas en el lomo. Introducir rodajas de limón en los cortes. Rociar el pescado con el zumo de limón y salpimentar el pescado.

Pelar y cortar las patatas en forma panadera, y la cebolla y los pimientos en juliana. Pochar las patatas, la cebolla y los pimientos sin que se lleguen a dorar.

En una fuente honda de horno con aceite colocar un lecho de patatas y verduras y sobre él colocamos el pescado. Por último añadiremos el vino blanco y el caldo de pescado, e introduciremos la bandeja en el horno por un tiempo de 20 minutos. Retirar el pescado y la guarnición de fuente y emplatar.

Ingredientes

4 doradas.
1 kilo de patatas
100 gramos de cebollas
100 gramos de pimientos
200 gramos de limones

200 centilitros de vino blanco
200 centilitros de aceite
Caldo de pescado.
Sal.
Pimienta.



Filetes rusos



Elaboración

Se pica la carne, se mezcla y añaden los huevos, el vino, el pan, sal y pimienta formando bolas que se aplastan con la mano. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado y freirlas en abundante aceite caliente.

Servirlas acompañadas de berenjena frita y tomate pelado en gajos

Ingredientes

300 gramos de ternera
300 gramos de cerdo
2 huevos
20 decilitros de leche

15 decilitros de vino
Sal
Pimienta negra
Miga de pan



Jamoncitos de pollo al whisky



Ingredientes

8 jamoncitos de pollo
8 dientes de ajos.
aceite
1 vaso de whisky
orégano (opcional)

1 vaso vino blanco.
Caldo de pollo.
Mantequilla
2 cucharadas de harina.
1/2 kilo de patatas.

Elaboración

Picar bien los 8 dientes de ajo. Cubrir los jamoncitos con mantequilla. Poner en sauté un poco de aceite (que cubra la base pero no demasiado) con los jamoncitos bien colocados, y seguidamente añadir los ajos picados por toda la sauté. Esperar que doren un poquito los ajos removiendo, para que no se quemen. Añadir el caldo de pollo por encima de los jamoncitos. Añadir medio vaso de vino blanco y tapar durante 5-10 minutos. Espolvorear un poquito de orégano y remover otra vez. Volver a tapar y esperar que doren un poco los jamoncitos (10-15 minutos) moviéndolos de vez en cuando. Cuando estén doraditos sacar los jamoncitos a un plato. En la sauté donde ha quedado el jugo, añadimos dos cucharadas grandes de harina y mezclamos bien e inmediatamente añadir medio vaso de vino blanco y remover un poco más para que aclare la salsa, meter los muslos en la salsa y volver a tapar 5 minutos.

Calentar el horno a 150 grados. Poner los muslos en la bandeja del horno con la salsa por encima y añadir un poquito de orégano (opcional). Ponerlos al grill unos 5 minutos, cuando los saquemos del horno la salsa resultara doradita por encima de los jamoncitos. Acompañaremos los jamoncitos con patata paja, puente nuevo o rejilla así como su propia salsa.



Lenguado Menier



Ingredientes

4 lenguados de ración (200 gramos cada uno).
 Aceite de oliva.
 150 gramos de mantequilla.
 Perejil picado.
 Zumo de un Limón.
 Un poco de harina.

12 tomatitos cherry
 1 calabacín.
 1 yema de huevo
 400 gramos de patatas.
 Sal
 Pimienta blanca

Elaboración

Quitar la piel a los lenguados (preferiblemente). Para ello, se le da un corte en la zona de la cola y se tira de la piel con la ayuda de un trapo. Una vez limpios, les quitamos las vísceras y los pasamos por agua.

En una sartén calentamos el aceite. Salamos los lenguados, los pasamos por harina y los freímos por las dos caras a fuego suave. Sacamos los pescados a una bandeja.

En una sartén aparte calentamos la mantequilla. Cuando comience a derretirse, añadimos el zumo del limón y el perejil picado a esta salsa.

Napamos los lenguados y acompañamos con un puré de patatas (patata cocida pasamos por pasa purés, añadimos yema de huevo y poco de leche. Escudillamos el puré sobre placa de horno y gratinamos un poco), tomatitos cherry y calabacín salteado.



Lomo de cerdo a la sal con Puré Duquesa



Elaboración

Aromatizar el lomo con las hierbas y aderezar con el aceite de oliva. Mezclar la sal gruesa con clara de huevo batida y cubrir con la mezcla el fondo de una fuente de horno. Colocar el lomo entero y cubrir con el resto de sal. Precalentar el horno a 200 °C durante diez minutos y Hornear a fuego medio entre 180-200°C hasta que la pieza este asada unos 45 minutos aproximadamente. Quitar la sal y servir.

Para la elaboración del puré coceremos las patatas y las pasaremos por el pasapurés una vez en su punto. Mezclaremos con la leche y la mantequilla que calentaremos un poco previamente y añadiremos las yemas mezclando con cuidado de que no se cuajen por efecto del calor. Finalmente añadiremos sal al gusto. Colocaremos la mezcla en una manga pastelera con una boquilla rizada y haremos pequeños montoncitos que después gratinaremos en la salamandra.

Ingredientes

800 gramos de lomo de cerdo
500 gramos de patatas
2 cucharadas de aceite de oliva
150 gramos de mantequilla
Tomillo

1 litro de leche
Orégano
3 yemas
Perejil
1 kilo de sal gruesa



Merluza a la Gallega



Elaboración

Hervimos previamente el agua con sal y el laurel cuando rompa a hervir echaremos las patatas enteras y peladas. Cuando estén casi cocidas añadiremos las rodajas de merluza. Esperaremos a que vuelva a levantar el agua y dejaremos hervir durante cuatro o cinco minutos. Sacaremos todo y repartiremos en platos. Reservaremos algo de caldo.

Aparte, en una sartén grande calentaremos el aceite para dorar los ajos que retiraremos cuando estén bien dorados. Se pocha la cebolla cortada en juliana hasta que este transparente.

Apagaremos el fuego y añadiremos el pimentón removiendo para que no se quemé añadimos un par de cucharadas del caldo de la cocción y un chorrito de vinagre.

Ingredientes

8 rodajas de merluza de aproximadamente 120 gramos.
1 hoja de laurel
1 pizca de sal
1 litro de agua
2 cebollas

Un par de chorritos de vinagre de jerez
4 dientes de ajo
300 c. c. De aceite de oliva
1 kg. de patatas
4 cucharaditas de pimentón de la vera dulce



Merluza en Papillote



Elaboración

Se preparan unos cuadrados de papel de aluminio. Se colocan los lomos de merluza y se salpimentan. Colocaremos una hojita de laurel con el puerro y la zanahoria cortados en juliana encima de la merluza y cerraremos el paquetito para que se cocine en su propio jugo.

Hornearemos a 150° durante 20 minutos.

Ingredientes

4 lomos de merluza
4 hojas de laurel
1 puerro
2 zanahorias

1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra
cebollino



Pechugas de pollo Villeroy



Ingredientes

800 gramos de pechuga de pollo fileteadas
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Aceite de oliva 0´4º
 Harina
 Huevo
 Pan rallado
 Sal

Ingredientes de la Bechamel
 1 litro de leche
 80 gramos de margarina
 80 gramos de harina
 Pimienta blanca
 Nuez moscada
 Sal

(*1) Ver apartado de salsas.

Elaboración

Hacemos la salsa bechamel al 80 (*1) de la siguiente manera: derretimos la mantequilla en una sartén y añadimos la harina. Sofreímos durante dos minutos, bajamos el fuego y añadimos poco a poco la leche hervida previamente, sin dejar de remover. Por último, añadimos sal, pimienta y nuez moscada, al gusto, hasta conseguir la salsa (reservamos). Salteamos vuelta y vuelta en la sartén los filetes de pechuga de pollo. A continuación colocamos los filetes salteados sobre una placa y napamos con la salsa bechamel dejando que se enfríe encima de los filetes de pollo y se solidifique la salsa bechamel. Pasamos los filetes napados en la bechamel, por harina, huevo batido y por el pan rallado y a continuación, los freímos en abundante aceite.

Servimos las pechugas al instante, acompañadas de salsa de tomate, de ensalada o patatas al gusto (en este caso rejilla), champiñones, etc.



Pierna de cordero asada con coulis de albaricoque



Ingredientes

Una pierna de cordero de un kilo y medio o dos kilos
40 gramos de manteca de cerdo
Tres dientes de ajo
Perejil picado
Sal

Un vaso de los de agua de coñac (30 centilitros)
Un poco de agua caliente, para la salsa.
1/4 kilo de orejones
1/2 litro de agua.
200 gramos de azúcar.

Elaboración

Se maja el ajo en un mortero junto con la sal y el perejil y se unta la pata con manteca de cerdo y el majado. Se deja macerar así, una hora más o menos. Se dora la pierna en una cazuela de barro con un fondo de aceite de oliva, por los dos lados, mojándola con el coñac.

Se mete entonces, en el horno usando la misma fuente de barro, en el horno precalentado, a 180 grados, alrededor de una hora u hora y cuarto, dependiendo de la pata (se suele aplicar la regla de 1 hora por cada kilo), y se rocía de vez en cuando con su jugo.

Cuando ya está asada (la punta de una aguja clavada hasta el fondo tiene que salir caliente, 65 o 70 grados) se apaga el horno y se deja reposar la pata dentro unos 5 ó 10 minutos.

Posteriormente haremos un almíbar en el que herviremos los orejones para hidratarlos, reservaremos unos pocos para adorno y el resto lo trituraremos para conseguir el coulis.

Ya solo nos resta trincar la pata del cordero y montar el plato.



Pollo al ajillo



Elaboración

Salar los trozos de pollo y sofreírlos con el aceite en una sartén grande hasta que estén dorados. Picar los ajos en brunoise fina y añadirlos, bajar el fuego al mínimo, tapar la sartén y dejar hacer durante 45 minutos, removiendo y dando la vuelta a las piezas de pollo de vez en cuando.

Separar la salsa de la sartén en un bol, añadirle el perejil picado y mezclar bien. Servir el pollo en una fuente, recién hecho y con su salsa por encima.

Ingredientes

4 muslos de pollo u 8 contramuslos
20 centilitros de aceite de oliva
4 dientes de ajo

1 ramita de perejil
Sal y pimienta

ESENGRA



Salmón al horno con verduras al vapor



Elaboración

Salpimentar el salmón y mojar con un caldo de pescado en una placa de horno. Hornear durante 10 o 15 minutos a 200 grados.

Pelar y lavar las verduras, cortar las patatas en corte panadera, las zanahorias en forma cocotte y los pimientos en juliana. Sazonar y cocinar al vapor todas las verduras por separado. Cocinar en una sartén con poco aceite el bacom cortado en finas lonchas sin llegar a dorar.

Para la salsa, mezclar el aceite de oliva con perejil muy picado, con la que servirá para cubrir el manjar y decorar el plato.

Ingredientes

4 lomos de salmón.
Aceite de oliva.
200 gramos de brócoli
600 gramos de patatas
200 gramos de zanahorias
200 gramos de guisantes

200 gramos de pimiento rojo
200 gramos de pimiento verde
200 gramos de bacon
Sal.
Caldo de pescado.
Perejil picado.



Salmón en papillote



Elaboración

Corta todas las verduras en juliana. Cortar champiñones en laminas (agua con gotas de limón) y reservar.

Luego salpimentar los filetes de salmón. Cortar el papel sulfurizado en 4 cuadrados y pintarlos con aceite de oliva. En cada trozo de papel, colocamos primero el salmón y en cima la juliana de verduras y las laminas de champiñones ,así hasta completar los cuatro. Antes de cerrar cada paquete, coloca una rodaja de limón, una hoja de laurel, unos granos de pimienta y unas gotas de aceite de oliva.

Cierra bien cada paquete, fijándote de que no pierda por ningún lugar y colócalos en una fuente de horno 15 minutos a 220° (cuando el papillote se hinche estará en su punto)

Se sirve en cada plato el paquete de papillote, semi abierto.

Ingredientes

4 filetes de salmón sin espinas o en su defecto 4 rodajas,
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolla
200 gramos de champiñones.

2 dientes de ajo
1 limón
Laurel
Aceite de oliva
Sal.



Tubo de cordero asado



Ingredientes

2 patas de cordero lechal
150 gramos de manteca de cerdo
250 mililitros de vino blanco
1 cabeza de ajo
2 hojas de laurel
1 ramita de romero

1 ramita de tomillo
2 clavos
Una pizca de pimienta negra
Sal al gusto
50 mililitros de agua

Elaboración

Una cuchara de postre de maicena instantánea. Vertemos en un bol la manteca de cerdo (si es posible de cerdo ibérico), y le mezclamos la ramita de tomillo, romero, los clavos, las hojas de laurel y el ajo fileteado. Una vez las patas limpias se salpimientan y se les untan la mezcla de manteca de cerdo y especias. Se meten en el horno precalentado a 180° C.

Cuando se doren se les da la vuelta y una vez dorada esta parte se le vierte el vino blanco por encima de las patas. Se baja el horno a 150 y se deja asar durante 40 minutos aproximadamente según el tamaño de las patas. Durante la cocción se riegan las patas con el jugo del asado varias veces. Una vez asado el cordero se pasa el jugo por un chino y se reserva. Las patas se dejan templar sin que lleguen a enfriarse y se desmiga la carne. En moldes cilíndricos de diámetro y altura que se le quiera dar a la elaboración se introduce la carne desmigada y se presiona para que quede compacta hasta la altura del molde y se meten a enfriar. El jugo que teníamos reservado lo ponemos a calentar y una vez caliente le añadimos la cucharada de maicena y removemos hasta que espese un poco. Desmoldamos y emplatamos el tubo de carne y para finalizar servimos un poco de salsa por encima.

Este plato lo podemos servir frío o templado, si lo calentamos mucho se nos puede deshacer el tubo. Guarnición al gusto.

Postres

"Fruta, dulce u otras cosas que se sirven al fin de las comidas o banquetes"

RAE 22ª Edición





Bavarois de fresa



Elaboración

Con la leche, el azúcar, las yemas y la piel de limón se elabora una crema inglesa.

Se deja enfriar, removiendo con la varilla de vez en cuando para que no se formen grumos.

Se monta la nata bien consistente. Se prepara un puré con las fresas, el azúcar y las colas de pescado. Cuando el puré este casi frío, se mezcla la nata con suavidad. Se deja enfriar y cuando este frío se mezcla con la nata montada, entoldar y poner en el frigorífico hasta que cuaje. Sacar del molde y decorar con el helado de leche merengada, huevo hilado, barquillo etc.

Ingredientes

1 litro de leche
500 gramos de azúcar
12 a 15 yemas

30 gramos de cola de pescado
1 a 1,5 litros de nata
400 gramos de fresas



Bavarois de fruta de la pasión y coulis de mango



Elaboración

Para la pasta mezclamos la harina con el azúcar glasé y la pizca de sal, añadimos la yema y la mantequilla a trozos y amasamos. Reservamos. Por otro lado ponemos en remojo la gelatina para la elaboración de la crema. Mezclamos el azúcar, la yema, la pulpa y la nata montada. Ponemos a calentar el vino blanco y añadimos la gelatina, dejándola enfriar la mezcla y añadir al resto de la elaboración. Mezclamos todo con una lengua. Extendemos la pasta en un molde y rellenamos con la crema y metemos a enfriar. Para el coulis ponemos a calentar el agua y echamos el azúcar y tras unos minutos de cocción añadimos la pulpa de mango. Retiramos del fuego y dejamos enfriar. Terminamos la elaboración cortando un trozo y sirviéndolo en un plato con el coulis de mango.

Ingredientes

Pasta seca
200 gr de harina
100 gr de mantequilla
40 gr de azúcar glasé
Una pizca de sal

Crema
5 láminas de gelatina
300 ml de nata
200 gr pulpa fruta de la pasión
3 yemas
120 gr de azúcar
60 ml de vino blanco

Coulis de mango:
½ litro de agua
500 gr de azúcar
200 gr mango triturado



Bavarois de lima



Elaboración

Se pone a calentar el zumo de naranja con su ralladura, se añaden las colas de pescado una vez hidratadas y se disuelven con el zumo. Se mezclan las yemas y el azúcar y se añade el zumo encolado, poner a fuego lento removiendo continuamente hasta que espese sin llegar a hervir. Se deja enfriar y cuando este frío se mezcla con la nata montada, entoldar y poner en el frigorífico hasta que cuaje.

Sacar del molde y decorar con gajos de de naranja o lima, espolvoreando azúcar glasé, etc.

Ingredientes

12 yemas
1 kilo de azúcar
Ralladura de 4 limas
1 litro de zumo de lima

40 gramos de cola de pescado
16 decilitros de nata



Brazo de gitano relleno de polvorón



Ingredientes

1 litro de nata
 300 gramos de polvorón
 250 gramos de cobertura de chocolate al 70%
 150 mililitros de nata para la cobertura
 1 plancha de bizcocho joconda

BIZCOCHO JOCONDA
 8 huevos
 300 gramos de azúcar glasé
 Almendra en polvo
 80 gramos de harina floja
 60 gramos de mantequilla fundida
 3 decilitros de claras
 60 gramos de azúcar

Elaboración

Se monta los huevos y el azúcar glasé hasta que aumente el triple de su valor.

Se montan las claras a punto de nieve con los 60 gramos de azúcar, el batido debe quedar consistente.

Se tamiza la harina y la almendra en polvo sobre un papel, se funde la mantequilla y se deja reposar.

Se incorpora la harina y el polvo de almendra al primer batido mezclando al aire con suavidad.

Se incorporan al batido las claras a punto de nieve, con suavidad.

Se escudilla sobre el papel antigraso o planchas de teflón con manga y boquilla del número 10 y se cuece en el horno a una temperatura de 220 a 240 °C, durante 7 a 8 minutos.

Una vez tenemos la plancha del bizcocho joconda procedemos a la elaboración del relleno, montamos la nata y le incorporamos el polvorón desmenuzado hasta obtener una crema homogénea la cual extenderemos posteriormente sobre el bizcocho con ayuda de una espátula para finalmente enrollar el bizcocho sobre sí mismo procurando que se reparta bien la crema y recortando los extremos para que quede a escuadro.

PARA LA DECORACIÓN:

Se funda la cobertura al baño maría le incorporamos la nata y dejamos atemperar, para finalmente napar el brazo. Finalmente espolvoreamos almendra molida.



Brownie con helado de cítricos



Ingredientes

BROWNIE

30 gramos de mantequilla
 20 gramos de chocolate negro
 60 gramos de azúcar
 30 gramos de harina
 1/2 cucharada de extracto de vainilla
 1/2 cucharada de levadura en polvo
 30 gramos de nueces picadas
 1 huevo

HELADO DE CÍTRICOS

3 naranjas
 1 limón
 3 claras de huevo
 6 cucharadas de azúcar

Elaboración

BROWNIE

Poner el chocolate y la mantequilla en un recipiente y calentarlo al baño maría hasta que se derritan.

Una vez derretidos se aparta del baño y se le añade la harina y la levadura previamente tamizadas, el azúcar, la vainilla y las nueces. Se remueve todo y se le añade el huevo.

Se mezclan bien estos ingredientes hasta obtener una masa homogénea y se vierte en un molde previamente untado con mantequilla.

Se mete en el horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos, hasta que esté ligeramente crujiente por la superficie y tierno por el interior.

Cuando la masa ya está cocida, se deja enfriar, se desmolda y se corta al gusto (cuadros, triángulos, redondos,... no muy grandes).

HELADO DE CÍTRICOS

Exprimir las naranjas y el limón y mezclar el jugo con 3 cucharadas de azúcar. En un bol mediano batir las claras y agregarle el azúcar restante. Mezclar las dos preparaciones, ponerlas en un molde y llevar al congelador hasta que se congelen.



Coulant de chocolate



Elaboración

Empomamos la mantequilla dándole calor hasta que esté que coja una textura como si fuera una pomada. Seguidamente le incorporamos a la mantequilla los huevos uno a uno hasta que la mezcla sea homogénea, incorporamos el azúcar glasé y el cacao en polvo.

Aparte fundimos el chocolate negro al baño maría hasta que se ponga líquido y se lo incorporamos poco a poco a la mezcla, a continuación le añadimos la almendra molida y la harina tamizada poco a poco mezclándola con movimientos de abajo arriba.

Echamos toda la mezcla resultante en unos moldes especiales de papel que introducimos en el horno a 180° más o menos durante unos 11 minutos.

Se sirven calientes.

Ingredientes

5 o 6 huevos
150 gramos de azúcar glasé
200 gramos de mantequilla
110 gramos de harina floja

220 gramos de chocolate negro al 70% (también se puede hacer con chocolate con leche)
5 gramos de cacao en polvo, 40 gramos de almendra molida.



Coulis de frutos rojos con helado de chocolate



Elaboración

Coulis

Limpiar la fruta y ponerla en la termomix junto con el resto de ingredientes. Programamos 7min/90°C/velocidad 3.

Helado de chocolate

Poner al baño maría la cobertura de chocolate junto con la mantequilla y 1/4 parte del azúcar. Separar las yemas de las claras y batir las yemas con 1/4 parte del azúcar. Reservar las claras. Agregar las yemas a la mezcla anterior y agitar lentamente hasta que se cocinen las yemas. Quitar del baño maría y colocar sobre agua helada. Batir la nata con 1/4 parte del azúcar y añadir a la mezcla. Batir las claras con 1/4 parte del azúcar y añadir a la mezcla. Colocar la mezcla en un recipiente y llevar al congelador hasta que esté bien frío.

Ingredientes

Coulis

300 gramos de fresas, frambuesas, moras,...
70 gramos de azúcar
1/2 vaso de zumo de un limón

Helado de chocolate

240 gramos de cobertura de chocolate al 70%
150 gramos de mantequilla.
200 gramos de nata.
200 gramos de azúcar.
7 huevos



Crepe de nata

Elaboración



Mezcla en un bol, la harina, el azúcar, la leche los huevos batidos y el coñac, bátelo hasta que esté homogéneo.

Funde en una soute una cucharadita la mantequilla o engrásala con un trozo de tocino y vierte dos o tres cucharadas de la mezcla anterior, procurando que cubra el fondo, dora el crepe por los dos lados.

Prepara el resto de los crepes del mismo modo. Pon dos cucharadas de nata sobre cada crepe y enróllalas. Se pueden servir con chocolate caliente o miel por encima.

Ingredientes

200 gramos de harina.
¼ de litro de leche entera.
4 huevos.
2 cucharadas de azúcar.

1 cucharada de coñac.
Mantequilla.
350 gramos de nata montada.



Mousse de Málaga virgen



Elaboración

Se ponen las colas de pescado en remojo. Se disuelven en la pasta de limón templada.

Se mezcla la pasta y el merengue. Se mezcla el batido anterior con la nata semimontada

Para las tulipas se mezclan el azúcar, claras, mantequilla y la harina floja. Se escudillan sobre una lamina engrasada y enharinada. Se extiende la pasta con una cuchara y se mete al horno.

Al salir del horno en caliente se les da la forma.

Ingredientes

Málaga virgen
Merengue italiano
Nata a medio montar
Cola de pescado

250 gramos de azúcar glasé
250 gramos de claras
250 gramos de mantequilla
250 gramos de harina floja



Natillas de almendra



Elaboración

Se ponen a hervir la leche con el limón y la canela. Aparte mezclamos las yemas con el azúcar sin batir y añadimos la leche hervida mezclando con varilla para posteriormente pasar por el chino o el colador.

Se cuajarán las natillas en soute removiendo continuamente con cuchara de madera hasta conseguir la densidad deseada. Una vez obtenida añadimos la harina de almendra y mezclamos bien.

Se pueden acompañar de galletas, bizcochos soletilla o lenguas de gato.

(Debemos de tener la precaución de que las natillas no lleguen a hervir)

Ingredientes

1 litro de leche.
250 gramos de azúcar.
8 Yemas.

100 gramos de harina de almendra
tostada.
Piel de limón y canela al gusto.



Profiteroles rellenos



Ingredientes

¼ litro de agua.
100 gramos de mantequilla.
150 gramos de harina.
3 huevos.

Sal.
½ tableta de turrón blando.
¼ litro nata.
Cobertura de chocolate negra.

Elaboración

En una cazuela al fuego, ponemos el agua a hervir con la mantequilla y la sal. Cuando la mantequilla se fundido y el agua rompa a hervir, volcamos toda la harina de golpe y mezclamos bien con una cuchara de madera.

Dejamos la masa en el fuego hasta que se seque y se desprenda bien de las paredes de la cazuela. En ese momento, sacamos la cazuela del fuego y dejamos enfriar un poco la mezcla.

Uno a uno, añadimos los huevos, teniendo cuidado de no echar uno hasta que el anterior esté perfectamente incorporado.

Una vez elaborada la masa, llenamos con la misma una manga pastelera con boquilla rizada y, sobre una placa de horno, formamos montoncitos del tamaño de una nuez engrasada (teniendo en cuenta que aumentarán su tamaño cuando se cocinen en el horno). Los horneamos a 210° C durante 15-20 minutos.

Los profiteroles pueden hacerse o bien en montoncitos o bien con forma de palo (conocidos como "relámpagos"). Durante la cocción no conviene abrir el horno, porque la masa se enfría y no sube. Una vez cocida la pasta, la dejamos enfriar y la abrimos por la mitad. Con la ayuda de una manga pastelera rellenamos cada una de las mitades con una crema formada por el turrón blando y la nata (triturodos previamente hasta formar una crema homogénea y consistente el turrón y montando la nata).

Una vez rellenos los profiteroles fundimos al baño maría la cobertura de chocolate negra. Con la cobertura fundida bañaremos ligeramente la superficie de los profiteroles. Abatimos los profiteroles, tapados con papel film, hasta el momento de servir.



Tarta de trufa y chocolate



Elaboración

BIZCOCHO

Mezclar huevos con azúcar y batir muy bien, hasta que aumente el doble su volumen. Luego incorporaremos la harina y el cacao en forma de lluvia y mezclamos con la lengua sin remover demasiado. Luego rellenamos una manga pastelera con boquilla lisa y escudillamos sobre placa de horno, previamente engrasada y enharinada. Horneamos a 180° unos 10 minutos.

TRUFA

Fundir cobertura al baño maría. Se mezcla la cobertura templada con la nata semimontada y azucarada con suavidad.

TARTA

Se divide el bizcocho en 3 discos y se empapa con el almíbar.

Se extiende capa de trufa.

Se pone capa de bizcocho, capa de trufa, capa bizcocho, capa de trufa.

Para terminar se decoran al gusto y se conservan en frigorífico.

Ingredientes

BIZCOCHOS:

8 Huevos
225 gramos de azúcar
125 gramos de harina floja
125 gramos de cacao en polvo

TRUFA

1 litro de nata
300 gramos cobertura negra
100 gramos azúcar

JARABE

1 litro de agua.
1 kilo de azúcar.
Poner al fuego y que hierva.
(Aromas de piel naranja, de limón,
canela en rama.)



Tiramisú



Elaboración

Montamos a punto de nieve los huevos con el azúcar. Una vez montado añadimos la harina tamizada y mezclamos con una lengua. Escudillamos en una plancha con papel de cocina y metemos al horno previamente calentado a 180 grados durante 12 minutos. Reservamos

Para la crema: mezclamos bien en un bol los dos tipos de queso, las yemas de huevo y el azúcar hasta conseguir una crema homogénea. Por otro lado mezclamos el café, azúcar y licor y reservamos

Escuadramos el bizcocho según el molde y emborrachamos esa primera capa. A continuación añadimos 1/3 de la crema a la capa anterior. Repetimos el proceso hasta lograr 3 capas de bizcocho siendo la última de crema a la cuál añadiremos cacao en polvo en forma de lluvia. Meter a enfriar un mínimo de 12 horas.

Ingredientes

½ litro de café americano
150 mililitros de amaretto
100 gramos de azúcar
100 gramos de cacao en polvo

BIZCOCHO SOLETILLA
8 huevos
200 gramos de harina
200 gramos de azúcar

CREMA
250 gramos de queso Mascarpone
150 gramos de queso tipo Philadelphia
2 yemas de huevo
150 gramos de azúcar



Vol-a-beunt de arroz con leche y crema de yema



Ingredientes

½ Kilo de masa de hojaldre (una opción es comprarla ya hecha por la complejidad de su elaboración).
1 huevo para pintar.
Azúcar glas

Para la crema
6 yemas.
125 gramos de azúcar.
80 mililitros de agua.

Para el arroz con leche
1 litro de leche.
125 gramos de arroz.
200 gramos de azúcar.
Piel de limón.
Canela (al gusto) en rama y molida.

Elaboración

Con un corta pastas rizado cortamos 8 piezas de hojaldre de 8 cm. de diámetro, de esos 8, 4 los cortamos con un cortapastas de 6 cm.

Nos han de salir tres piezas diferentes: la base de 8cm., un reborde de 2 cm. Y una tapa de 6 cm. Unimos las tres partes las pintamos con el huevo batido y las horneamos 200° hasta que suban de volumen y adquieran un color dorado, las sacamos del horno retiramos, las tapas de 6 cm. Enfriamos todo y reservamos.

En un hervidor, hervimos la leche con la piel de limón y la canela en rama, añadimos el arroz dejamos que vuelva a hervir y continuamos la cocción a fuego suave, de forma que la leche se evapore de forma lenta. A media cocción añadimos el azúcar y justo antes de que se abra el arroz retiramos del fuego y dejamos reposar, con el calor que le quede terminará de hacerse. Dejamos enfriar.

Hacemos un jarabe a punto de hebra fina con el agua y el azúcar, batimos ligeramente las yemas y las volcamos en una soute a fuego suave y sin dejar de remover añadimos el jarabe a chorro fino sin dejar que las yemas se cuajen, colamos con ayuda de un chino y continuamos la cocción removiendo hasta que espese. Dejamos enfriar.

Finalmente rellenamos los vol-a-beunt con el arroz, y con manga pastelera de boquilla rizada coronamos de yema, espolvoreamos con azúcar glas y gratinamos con salamandra o soplete. La tapa la usaremos en la decoración.

Fondos

"Parte inferior de una cosa hueca."

RAE 22ª Edición





Fondos de cocina

Definición

Los fondos de cocina son preparados que se emplean para reforzar o enriquecer elaboraciones de todo tipo. Debe preverse su empleo con cierta antelación puesto que no son de fácil improvisación.

Por esta razón la elaboración de los fondos es, hoy en día, poco frecuente fuera del ámbito profesional. Como sustituto a ellos disponemos en el mercado de los caldos concentrados industriales, que una vez disueltos en agua desempeñan un papel similar al de un fondo elaborado artesanalmente.

Los fondos se utilizan en sustitución del agua para ciertas preparaciones, como por ejemplo las sopas. Para obtener un fondo se ponen a cocer en agua fría restos, huesos, y otros desperdicios limpios (de ave, de ternera o de pescado blanco), junto con hortalizas, como cebolla, puerro, zanahoria, etc., que contribuirán a enriquecer más el sabor. Cuando se trata de un caldo de pescado hablamos de "fumet".

Después de una cocción suave pero prolongada (unas 3-4 horas) obtendremos un caldo sustancioso, que debemos colar antes de utilizarlo. Los fondos de pescado necesitan menos tiempo (unos 30 minutos).

Si bien es verdad, que el tiempo de cocción que requiere (hasta 4 horas, en algunos casos) es motivo de que se prepare en grandes cantidades, ya que puede conservarse durante varios días. 5 a 7 días en caso del fondo blanco y oscuro y 3 días como máximo en el caso del fumet.



Fondo blanco

Definición

Líquido de color blanco lechoso, basado en el empleo de restos crudos de carnes.

Aplicaciones

Se utiliza en el mojado de platos, arroces, sopas, consomés, gelatinas y salsas (Veloute)

Composición (Para 10 litros)

Huesos de ternera.....	10 kilos
Puerros.....	500 gramos
Cebolla.....	500 gramos
Zanahoria.....	500 gramos
Apio.....	100 gramos
Tomillo.....	1 rama
Laurel.....	2 hojas
Ramillete de perejil.....	1 pieza
Clavos.....	5 piezas
Pimienta negra en grano.....	10 granos
Sal marina.....	40 granos
Agua fría.....	14 litros

Elaboración

Poner en una marmita lavados con agua, los elementos de base y condimentación (los huesos pueden ser blanqueados si fuera necesario); acercar la marmita al fuego y revolver los ingredientes; retirar la espuma según se vaya produciendo, pero dejando que previamente se condense un poco. Al romper el hervor bajar la intensidad del fuego y seguir espumando durante media hora más; bajar la intensidad de hervor al mínimo y mantenerlo cuatro de cuatro a diez horas; colar el caldo por el chino; retirar la grasa; enfriar en agua corriente o agua con hielo; retirar la grasa nuevamente si fuera preciso; sin cambiar de recipiente, guardar el caldo en el frigorífico.

Puntos importantes en la elaboración

- Limpieza de los ingredientes
- Espumado
- Desgrasado
- Enfriado rápido



Fondo oscuro

Definición

Líquido de fuerte color oscuro, algo transparente, basado en el empleo de restos tostados de carnes.

Aplicaciones

Principalmente en la elaboración de la salsa española o “demi-glace” y jugo ligado, mojado de platos de carnes, confección de “glace”,...

Composición (Para 10 litros)

Similar a la del fondo blanco con las siguientes diferencias:

- Adición de 1 kilo de tomates maduros
- Posible sustitución de parte del agua por fondo blanco
- Disminución de sal
- Posible disminución de agua

Elaboración

En placa puesta al horno, tostar los elementos de base (carnes o huesos) troceados; retirar la grasa de la placa; añadir los elementos de condimentación frescos, troceados en dados grandes y lavados; dejar que se tuesten; poner los ingredientes con el líquido; retirar la grasa de la placa y añadir el resto de ingredientes; poner a hervir y espumar durante los primeros minutos; mantener en hervor continuo y lento durante cuatro horas, con espumado constante; colar; desgrasar y utilizar.

ESENGRA



Fumet

Los ingredientes para hacer un buen caldo de pescado o fumet son los siguientes:

Como elemento principal llevará espinas, cabezas o despojos limpios de pescados blancos excepto en elaboraciones concretas como el marmitako donde lleva espinas de pescado azul con espinas de bonito.

Las espinas de los pescados que más se utilizan son: merluza, rodaballo, lenguado, rape, congrio y bacalao.

Como condimento llevará verduras frescas, básicamente cebolla, la parte verde del puerro, hierbas aromáticas y especias. Como ingrediente líquido, llevará agua fría y también se podría añadir vino blanco

La elaboración del fumet

Elaborar un fumet es una tarea sencilla. Primero debemos buscar un recipiente adecuado a la cantidad de fumet que vamos a elaborar. Echamos dentro las espinas bien limpias y las verduras también limpias. Posteriormente añadiremos el agua y/o el vino y lo pondremos en el fuego.

A medida que va cogiendo calor, vamos desespumando (quitando la espuma que se va formando en la superficie) y mantendremos el hervor suave pero continuo de media hora a tres cuartos de hora. Si el fumet está demasiado tiempo en el fuego se deshacen las espinas y proporciona mal sabor y un caldo muy turbio.

El fumet no se conserva de un día para otro y suele utilizarse inmediatamente.

Sus aplicaciones mas comunes

Se utiliza para cremas de pescado, en cremas de marisco y base de sopas de pescado y marisco.

Para enriquecer la salsa de los pescados en salsa (salsa verde, marinera...) y por supuesto para mojar guisos de patatas y arroces sustituyendo al agua corriente.



Consomé

Definición

Entendemos por consomé un fondo transparente por una cuidada cocción y perfecto desangrado, el consomé debe estar clarificado para asegurar una total transparencia.

Los consomés pueden ser de: AVES, CAZA, CARNES, e incluso de PESCADOS, aunque estos últimos son pocos frecuentes, solamente empleados para elaborar gelatinas de pescados.

Clarificación del consome

La clarificación del consomé se fundamenta en la utilización de ingredientes proteicos que al coagular, por acción del calor, arrastran todos los restos en suspensión que tuviera el fondo que empleamos de base.

Elementos integrantes de la “clariz”

- clara de huevo
- carnes magras recién picadas (ave, ternera, etc...)
- hortalizas finamente picadas (tomate, apio, puerro, cebolla, apio y zanahoria.)

Procedimiento

Se mezclan todos los ingredientes en frío, se añade el fondo también frío y se mezcla ligeramente, se pone a fuego muy lento removiendo ligeramente para evitar que se agarre la clariz en el fondo. Al poco de un tiempo, se formará en la superficie una costra con los ingredientes de la clariz, que al coagular irán arrastrando las sustancias en

suspensión. A partir de este momento habrá que “asustar” con hielo para cortar el hervor, que debe ser muy lento. Mantener este proceso durante una hora, hasta que se vea el consomé perfectamente clarificado. Una vez terminado el proceso y sin romper la clariz, se va colando el consomé por una estameña humedecida con agua fría, para que la grasa que pudiese tener en la superficie no pase a través de la estameña.

Aplicaciones

Mismas aplicaciones que los fondos, pero además pueden servirse como plato en sí y para elaboraciones con gelatinas.

Tipos de consomés

- ROYALE: pequeños dados de flan salado hecho con consome cuajado.
- PROFITEROL: acompañado pequeños profiteroles.
- VERNICELLE: con fideos.
- GELEE: en frío con elementos gelatinosos.
- AL JEREZ: acompañado con fino de jerez.
- CON YEMA: Sopa ox-tail, marcel, etc....

Salsas

"Composición o mezcla de varias sustancias comestibles desleídas, que se hace para aderezar o condimentar la comida."

RAE 22ª Edición





Roux

Es la mezcla de harina rehogada en grasa, normalmente mantequilla, a partes iguales. Se emplea para la elaboración de bechamel, veloutés, salsas y farsas de croquetas.

Podemos distinguir, entre roux blanco, rubio y oscuro en función del color de la harina una vez rehogada o tostada. El blanco se emplearía para bechamel y croquetas, el rubio para veloutés y el oscuro para salsas como "la española".



Agridulce y Alioli

Agridulce

Composición:

- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 1 cucharada de salsa de soja
- 3 cucharadas soperas de zumo de naranja
- 1 cucharada pequeña de maicena
- 4 cucharadas de agua

Elaboración:

Poner el azúcar, el vinagre, el concentrado de tomate, la salsa de soja y el zumo de naranja en un cazo. Desleír la maicena en una taza con agua. Mezclar ambas preparaciones y poner a fuego suave hasta que levante el hervor.

Aplicaciones:

Esta salsa es un buen acompañamiento para las carnes, rollitos de primavera y cocina chinesca en general

Alioli

Composición:

- Ajo
- Aceite

Elaboración:

Majar en un mortero el ajo y el aceite hasta conseguir una salsa emulsionada.

Aplicaciones:

Suele acompañar a pescados, moluscos y arroces.



Bearnesa y derivada Choron

Bearnesa

Composición:

1 decilitro de vinagre de estragón
2 cucharadas de chalota picada
8 yemas de huevo
1 kilo de mantequilla
Pimienta de molino
4 cucharadas de perejil picado

Elaboración:

Reducir la mezcla de chalota y vinagre de estragón hasta que quede casi seca, añadir una cucharada de agua fría y las yemas; montar las yemas a fuego suave y retirar del fuego; añadir la mantequilla purificada total o parcialmente, en chorro fino, mientras se bate enérgicamente; pasar por la estameña y añadir sal, pimienta de molino y perejil picado; mantener en lugar templado sin pasar de los 55 grados.

Aplicaciones:

Confección de salsas derivadas y acompañamiento de carnes a la parrilla.

Choron

Composición:

Puré de tomate concentrado

Elaboración:

Añadir a la bearnesa en el momento de servir el tomate concentrado.

Aplicaciones:

Para pescados y en ciertos casos para carnes salteadas y a la parrilla.



Bechamel y derivada Mornay

Bechamel

Composición:

Croquetas: 125 gramos de harina, 125 gramos de mantequilla, 1 litro de leche, Sal, pimienta y nuez moscada

Crema: 80 gramos de mantequilla, 80 gramos de harina, 1 litro de leche, Sal, pimienta y nuez moscada

Salsas: 60 gramos de harina, 60 gramos de mantequilla, 1 litro de leche, Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración:

Derretir la mantequilla sin cocer, mezclar harina, rehogar 10 segundos, enfriar este roux, añadir leche hirviendo, reservando una décima parte, mientras se revuelve, añadir sal, pimienta y nuez moscada, cocer de 5 a 15 minutos a fuego suave, añadir la leche reservada, si hiciera falta, colar.

Aplicaciones:

Confección de salsas derivadas, empleadas, generalmente, en platos de pasta italianos, huevos y hortalizas, como elemento aglutinador de picadillos y su posterior aplicación en croquetas, cromesquis, etc.

Mornay

Composición:

Queso rallado
Yemas
Esencia de pescados
Champiñones

Elaboración:

Añadir las yemas a la bechamel (recién hervida), fuera del fuego, removiendo rápidamente, incorporar queso (mejor Parma y Gruyere a partes iguales), haciendo la mezcla, lentamente con suavidad.

Aplicaciones:

Platos gratinados principalmente, pastas italianas, huevos, pescados y hortalizas hervidas.



Española y derivada Robert

Española

Composición:

10 litros fondo oscuro de ternera y vaca
1 kilo y $\frac{1}{4}$ de mantequilla
1 kilo y $\frac{1}{4}$ de harina tostada

Elaboración:

Al roux oscuro frío se añade el fondo oscuro hirviendo, revolviendo con la varilla al hacer la operación; disuelto el roux, cocer la mezcla a fuego suave 5 minutos, colar, enfriar revolviendo de cuando en cuando.

Aplicaciones:

Confección de salsas derivadas; braseado de algunas hortalizas y carnes; ligazón de algunos picadillos. Nunca se emplea tal cual, por lo que debe ir poco sazonada y bastante espesa.

Robert

Composición:

Cebolla
Mantequilla
Vino blanco
Mostaza
Pimienta de molino

Elaboración:

Ablandar en mantequilla cebolla picada; añadir vino blanco y vinagre; reducir; incorporar salsa española, cocer lentamente durante 10 minutos; añadir mostaza y pimienta.

Aplicaciones:

Para carnes asadas, especialmente las de cerdo, carnes gelatinosas como morros, manitas de cerdo, hamburguesas, etc.



Holandesa y derivada Muselina

Holandesa

Composición:

1 kilo de mantequilla
8 yemas de huevo
2 cucharadas de zumo de limón
Sal

Elaboración:

Se montan las yemas al baño maría con el zumo de limón y sin retirar de dicho baño maría, se va echando la mantequilla blanda pero sólida, en pequeños trozos y dejando espesar la salsa antes de añadir la siguiente porción, se sazona y se mantiene en lugar templado. Resulta poco consistente, más suave de sabor y de difícil corte.

Aplicaciones:

Confección de salsas derivadas, acompañamiento de pescados y hortalizas hervidas.

Muselina (Derivada)

Composición:

Nata montada o claras de huevo montadas

Elaboración:

Añadir a la salsa holandesa la nata montada o las claras de huevo montadas en el momento de ir a servirse y sazonar.

Aplicaciones:

Para carnes asadas, especialmente las de cerdo, carnes gelatinosas como morros, manitas de cerdo, hamburguesas, etc.



Mahonesa y derivadas Rosa y Tártara

Mahonesa

Composición:

Nata montada o claras de huevo montadas

Elaboración:

Añadir a la salsa holandesa la nata montada o las claras de huevo montadas en el momento de ir a servirse y sazonar.

Aplicaciones:

Para pescados y hortalizas, calientes hervidas.

Rosa (Derivada)

Composición:

Kétchup
Tabasco
Perrins
Zumo naranja
Brandy

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes manualmente o con batidora. Rectificar de sal. Conservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Aplicaciones:

Para carnes asadas, especialmente las de cerdo, carnes gelatinosas como morros, manitas de cerdo, hamburguesas, etc.



Mahonesa y derivadas Rosa y Tártara

Tártara (Derivada)

Composición:

Cebolla
Perejil
Alcaparras
Huevo duro
Mostaza
Pepinillos

Elaboración:

Añadir a la salsa mahonesa cebolla, perejil, alcaparras, todo picado finamente; incorporar el huevo duro picado; y sazonar con mostaza.

Aplicaciones:

Para pescados, huevos y carnes, hortalizas en otros casos.





Tomate e Italiana (Derivada)

Tomate

Composición:

Cebolla
Perejil
Alcaparras
Huevo duro
Mostaza
Pepinillos

Elaboración:

Se montan las yemas al baño maría con el zumo de limón y sin retirar de dicho baño maría, se va echando la mantequilla blanda pero sólida, en pequeños trozos y dejando espesar la salsa antes de añadir la siguiente porción, se sazona y se mantiene en lugar templado. Resulta poco consistente, más suave de sabor y de difícil corte.

Aplicaciones:

Para pescados, huevos y carnes, hortalizas en otros casos.

Italiana (Derivada)

Composición:

Salsa española
Cebolla
Jamón
Champiñones
Finas yerbas
Mantequilla

Elaboración:

Ablandar cebolla picada finamente en mantequilla, añadir champiñón picado finamente, reducir, añadir jamón picado, salsa de tomate, salsa española, cocer durante cinco minutos, incorporar finas yerbas picadas (estragón, perifollo y perejil)

Aplicaciones:

Para pastas italianas y hortalizas



Veloute y Aurora (Derivada)

Veloute

Composición:

Salsa española
Cebolla
Jamón
Champiñones
Finas yerbas
Mantequilla

Elaboración:

Se montan las yemas al baño maría con el zumo de limón y sin retirar de dicho baño maría, se va echando la mantequilla blanda pero sólida, en pequeños trozos y dejando espesar la salsa antes de añadir la siguiente porción, se sazona y se mantiene en lugar templado. Resulta poco consistente, más suave de sabor y de difícil corte.

Aplicaciones:

Para pastas italianas y hortalizas

Aurora (Derivada)

Composición:

Puré o salsa de tomate concentrado
Veloute de ave
Nata líquida

Elaboración:

Añadir a la velouté caliente puré de tomate caliente, hasta que resulte de tonalidad rosa fuerte; añadir nata líquida.

Aplicaciones:

Huevos sin gratinar, hortalizas, aves y carnes blancas.



Vinagreta y Ravigotte (Derivada)

Vinagreta

Composición:

3 unidades de huevo duro
100 gramos de pepinillos
100 gramos de cebolla
3 cucharadas de perejil picado
 $\frac{3}{4}$ litro de aceite de oliva fino o refinado
 $\frac{1}{4}$ de litro de vinagre de vino
Sal, Pimienta recién molida, 1 cucharada de azúcar
1 diente de ajo
2 cucharadas de mostaza francesa

Elaboración:

Picar muy finamente los ingredientes sólidos, mezclar con el resto en el momento de utilizar la salsa, batirla o agitarla.

Aplicaciones:

Acompañamiento de hortalizas, huevos, pescados hervidos fríos, aliños de ensalada y ensaladillas.

Ravigotte (Derivada)

Alcaparras
Perejil
Perifollo
Estragón
Cebolla
Aceite
Vinagre
Sal y Pimienta

Elaboración:

Picar muy finamente los ingredientes sólidos, mezclar con el resto, en el momento de utilizar la salsa, batirla o agitarla.

Aplicaciones:

Acompañamiento de hortalizas, huevos, pescados servidos fríos.

Glosario

"Catálogo de palabras oscuras o desusadas, con definición o explicación de cada una de ellas."

RAE 22ª Edición





Términos de cocina más utilizados

A

Aderezo. Condimentos utilizados para ensalzar y terminar una preparación culinaria
 Adobo. Salsa compuesta por vino o vinagre, condimentos y hierbas
 Ahumar. Poner un alimento en contacto con el humo para realzar su sabor o prolongar su durabilidad
 Albardar. Poner lonchas de tocino en las carnes aves o solomillos para su posterior asado
 Almíbar. Azúcar disuelto en agua y cocido hasta que toma grado de espesor punto de hebra, punto de hebra fuerte, punto de bola, y punto de caramelo)
 Amalgamar. Mezclar perfectamente diversos ingredientes
 Asador. Espetón, varilla que se utiliza para asar.
 Áspic. Alimento cubierto por gelatina.

B

Bacon. Tocino entreverado
 Bañar. Cubrir de gelatina un alimento
 Baño María. Método de cocción para alimentos que no interesan que superen grandes temperaturas en su preparación.
 Barón. Nombre de un asado de cordero que comprende los dos cuartos traseros y los lomos
 Bechamel. Salsa de roux blanco mojado con leche
 Bisqué. Sopa crema de crustáceos guarnecidos con sus colas limpias
 Bitoques. Filetes finos de carne picada
 Blanquear. Cocer brevemente en agua
 Boquilla. Pieza que se inserta en las mangas pasteleras con diferentes tamaños y formas
 Brasear. Cocer en braseira
 Brunoise. Galicismo con el que se denomina un corte en cubos de tamaño de 3 mm máximo
 Bouquet garní. Ramillete compuesto por varias hierbas aromáticas. Laurel, perejil, perifollo, tomillo, etc.

Bridar. Atar las alas y las patas al cuerpo en el caso de aves o las colas en el caso de langostas o bogavantes.
 Brochetas. Pequeños espetones para el asado de alimentos a la parrilla o plancha
 Bouquet. Galicismo bouquet aromas se aplica mucho en cuanto a aromas sutiles o delicados como en el caso de condimentos especiales o vinos.

C

Caldo. Líquido obtenido de la cocción de carne o pescados con hortalizas y/o hierbas u otros condimentos
 Caldo corto. Caldo de hortalizas al que se suelen añadir vino o vinagre para la cocción de pescados
 Canapé. Porciones de pan de molde con mantequillas o patés, fiambre, pescados, verduras etc.
 Caramelo. Punto en que se funde el azúcar adquiriendo un bonito color ámbar
 Cebollino. Brotes muy tiernos de cebolla
 Cincelar. Dar cortes poco profundos en verduras para su decoración con ayuda del cincel
 Clarín. Mezcla de brunoise de hortalizas y claras de huevo para clarificar
 Clarificar. Hacer que un caldo se vuelva mas transparente con un clarín
 Cocotera. Cazuela pequeña de material refractario
 Concasse. Galicismo que se usa para describir un tomate cortado gruesamente
 Cortado. Se dice cuando en una salsa sus componentes dejan de estar unidos homogéneamente
 Cortapastas. Herramienta para cortar pastas.
 Costrones. Rebanadas de pan frito en aceite o mantequilla.
 Coulis. Galicismo que se refiere a jugo de frutas u hortalizas finamente tamizadas y concentradas
 Chamuscar. Quemar plumas espolones o pelo de aves o caza



Chifonada. Verduras cortadas en juliana cocinadas en mantequilla a fuego suave.

D

Decantar. Dejar un líquido en reposo para que sedimente posibles partículas

Desbrozar. Eliminare partes duras o fibrosas de las verduras y hortalizas

Desglasar. Diluir el fondo de la placa de un asado con ayuda de un caldo o de vino.

Desgrasar. Quitar exceso de grasa de un caldo o guiso.

Dorar. Sofreír los alimentos hasta que tomen un bonito color dorado.

Duxelles. Picada muy menuda de champiñones o setas

E

Empanada: Pastel de masa de pan con diversos rellenos

Empanadilla: Empanada de tamaño pequeño frita u horneada

Empanar: Envolver en pan con ayuda de huevo batido los alimentos

Encurtir: Verduras y hortalizas conservadas en vinagre

Entrecote: Galicismo de entre costillas. Chuleta deshuesada

Escabeche: salsa guiso utilizado para conservar o prolongar la durabilidad de alimentos

Escaldar: Meter en agua hirviendo un alimento brevemente

Escalfar: Cuajar un alimento en agua hirviendo normalmente este término se utiliza para huevos o quenefas

Escalope: Filete fino de carne

Espuma: alimento triturado y emulsionado con nata, claras

Espumar: Retirar con ayuda de una espumadera las partículas que flotan en un caldo

Estofado: Guiso

F

Farsa: Relleno

Filete: Loncha fina de carne

Finas hierbas: Perejil, albahaca, cebollino, mejorama

Flambear: Dar fuego a un alcohol sobre un alimento

Flan: Alimento a base de huevos y leche o nata, cocinado al baño maría

Fondant: Almíbar compuesto por azúcar y glucosa apunto de bola floja trabajado posteriormente sobre el mármol

Fondo: Elemento básico de una salsa

Fritada: Fritura de verduras y/u hortalizas diversas

Fumet: Esencia. Caldo de pescado

G

Galantina: Preparación de charcutería de un ave deshuesada y rellena con frutos y otros elementos, rellena de gelatina

Gelatina: Cola transparente e insípida obtenida de algas, huesos de animales o de frutas que contengan pectina

Glasa: Almíbar utilizado en pastelería

Glasear: Cubrir con glasa, dar aspecto brillante

Granadinas: Filetes mechados

Gratinar: Dar color dorado a un alimento por encima con la ayuda de queso o algunas salsas

Guarnición: Acompañamiento de un plato, sopas o platos principales

H

Hamburguesa: Filete de carne picada

I

Inflamar: Flambear

J

Juliana: Corte de cocina en finas tiras y alargadas

L

Lacón: Codillo de cerdo en salmuera

Lasaña: Pasta en forma rectangular para preparación del plato que lleva el mismo nombre



Ligar. Dar aspecto homogéneo a una salsa o preparación culinaria

M

Macerar: Poner en un recipiente cubriendo con vino, hierbas, vinagre, salsa de soja, etc. un alimento

Majar: Triturar en el mortero

Manga: Útil de cocina de tela en forma cónica provista de boquillas que sirve para adornar los alimentos con purés, nata, mayonesa, merengue, etc.

Marinar. Poner un producto en un líquido aromático, con hierbas y especias.

Mechar. Introducir trozos de tocino o bacon dentro de un trozo de carne.

Moldes. Recipientes diversos para dar forma a un preparado.

Montar. Acción de emulsionar un alimento. Claras de huevo, nata, mahonesa, etc.

Mouse. Espuma.

N

Napar. Cubrir un género con salsa.

Ñ

Ñora. Pimientos de romescos secos.

P

Papel graso. Papel parafinado

Papillote. Método de cocción de los alimentos dentro de un sobre de papel de aluminio.

Páprika. Pimentón.

Pasta. Preparación cuyo componente básico es la harina ligada con otros ingredientes. Huevos, manteca, agua, etc.

Pesajarabes. Instrumento que mide la densidad de un jarabe (densímetro)

Pimiento choricero. Parecido a las ñoras pero más grande.

Popietas. Filetes pequeños de carne o pescados enrollados.

Pulgarada. Medida aproximada, normalmente lo que entra entre el índice y el pulgar (pellizco).

Punto. Momento óptimo de cocción.

Puntilla. Pequeño cuchillo utilizado para pelar verduras y hortalizas.

Purgar. Limpiar de impurezas algunos alimentos. Caracoles, riñones, pepinos, berenjenas.

Q

Quenefas. Albóndigas.

R

Rebozar. Pasar por harina y huevo un alimento.

Roux. Mezcla de harina y mantequilla o aceite.

S

Salmuera. Dilución de sales, agua y especias.

Salpicón. Diversos alimentos mezclados y cortados en pequeños trozos.

Sancochar. Cocer, hervir.

Sofreír. Freír ligeramente.

T

Tartaleta. Cajita de pasta para rellenar.

Tartera. Molde de tartas.

Terrina. Recipiente con tapa.

Tornear. Dar forma redonda con ayuda de una puntilla.

Trabar. Ligar.

Trinchar. Cortar un preparado en porciones.

Tournedos. Filetes pequeños y redonditos de solomillo.

V

Vol-au-vent. Pastel de hojaldre relleno que admite diversas farsas



Utiles de cocina

Cazos: Se usa principalmente para salsas hervidos y purés.



Sartenes: Se emplea para tortillas, huevos fritos, rehogar verduras.



Sautés: Se usa para rehogar, saltear y estofar géneros.



Barreños: Se usa para montar salsas emulsionadas frias, batidos como bizcochos y conservación de géneros dentro del frigorífico.



Placas de horno: Se usa principalmente para asados y braseados; también para arroces, pescados en salsas, almacenado y traslado de carnes.



Paellas: Se emplea para hacer paellas u otros arroces secos





Escurreidor de verduras: Se usa para escurrir hortalizas y verduras, encurtidos u otros géneros.



Cebollero: Se emplea para picar o cortar hortalizas, pescados, carnes u otros géneros.



Grasera: Se usa para conservar aceites ya usados, aprovechables para pescados y arroces.



Macheta: Cuchillo de grandes dimensiones que se emplea para cortar huesos.



Puntilla: Pequeño cuchillo para tornear o pelar y cortar al aire.



Deshuesador: Cuchillo pequeño y estrecho utilizado para extraer los huesos de algunas piezas de carne.





Chaira o eslabón: Se usa para reafilar o suavizar el cuchillo.



Araña: Se utiliza para sacar géneros de recipientes que contienen líquido.



Cacillo: Se usa para salsear, napar, espumar, y pasar sopas o caldos de un recipiente a otro.



Colador y colador chino: Se emplea para pasar o colar géneros como caldos y cremas para dejarlas finas.



Espumadera: Se utiliza para espumar y para recoger géneros que están en recipientes con grasa o caldo.



Mortero: Se emplea para majar y machacar elementos de condimentación y para montar salsa ali-oli.





Espátula: Se emplea para remover generos que tengan el peligro de agarrarse.



Rodillo: Rebajar y estirar masas duras de harina mezcladas o no con grasa.



Moldes: Recipiente o contenedor preparado para cocer al horno o simplemente para que el preparado reciba la forma del molde.



Índice de recetas



Listado de platos

Brocheta de pescado con berberechos	5	Risotto de setas	38
Brocheta de pollo y dátiles (delicias arábicas)	6	Risotto de setas y gambas	39
Brocheta de Queso de Arzua, Tomate Cherry y Anchoas	7	Sopa de cebolla	40
Capricho Mediterráneo	8	Tortilla rellena de menudillos	41
Chips 3 salsas	9	Vieiras al horno	42
Cocktail de marisco	10	Vichyssoise	43
Croquetas de jamón	11	Bacalao al pilpil	45
Croquetas de pollo	12	Bacalao al pilpil con patata panadera y grelos	46
Mejillones en escabeche y yuca	13	Carrilleras de ternera	47
Mini Cheeseburger	14	Carrilleras estofadas con setas	48
Rollito de primavera	15	Chipirones rellenos	49
Salpicón de pescados y mariscos (Añadida)	16	Conejo al ajillo con pisto	50
Arroz cremoso con setas	18	Conejo a la mostaza	51
Arroz negro	19	Dorada al horno	52
Berenjenas rellenas	20	Filetes rusos	53
Calamares en su tinta con arroz pilaw	21	Jamoncitos de pollo al whisky	54
Canelones de salmón y verduras	22	Lenguado Menier	55
Crema de calabacín	23	Lomo de cerdo a la sal con Puré Duquesa	56
Crema de calabaza	24	Merluza a la Gallega	57
Crema de verduras	25	Merluza en Papillote	58
Ensalada cesar	26	Pechugas de pollo Villeroy	59
Ensalada escalibada	27	Pierna de cordero asada con coulis de albaricoque	60
Ensalada nicoise	28	Pollo al ajillo	61
Ensalada templada de bacalao con naranja	29	Salmon al horno con verduras al vapor	62
Ensalada waldorf	30	Salmon en papillote	63
Espaguetis boloñesa	31	Tubo de cordero asado	64
Guiso estofado de ternera con patatas	32	Bavarois de fresa	66
Huevos a la flamenca	33	Bavarois de fruta de la pasión y coulis de mango	67
Huevos a la florentina	34	Bavarois de lima	68
Huevos con pisto	35	Brazo de gitano relleno de polvorón	69
Jurelos en Escabeche	36	Brownie con helado de cítricos	70
Ñoquis de patata con salsa de queso	37	Coulant de chocolate	71
		Coulis de frutos rojos con helado de chocolate	72
		Crepe de nata	73
		Mousse de Málaga virgen	74

Índice de recetas



Natillas de almendra	75	Conejo al ajillo con pisto	50
Profiteroles rellenos	76	Coulant de chocolate	71
Tarta de trufa y chocolate	77	Coulis de frutos rojos con helado de chocolate	72
Tiramisú	78	Crema de calabacín	23
Vol-a-beunt de arroz con leche y crema de yema	79	Crema de calabaza	24
		Crema de verduras	25
		Crepe de nata	73
		Croquetas de jamón	11
		Croquetas de pollo	12
Listado de elaboraciones en orden alfabético			
A			
Arroz cremoso con setas	18	D	
Arroz negro	19	Dorada al horno	52
B			
Bacalao al pilpil con patata panadera y grelos	46	E	
Bacalao al pilpil	45	Ensalada cesar	26
Bavarois de fresa	66	Ensalada escalibada	27
Bavarois de fruta de la pasión y coulis de mango	67	Ensalada nicoise	28
Bavarois de lima	68	Ensalada templada de bacalao con naranja	29
Berenjenas rellenas	20	Ensalada waldorf	30
Brazo de gitano relleno de polvorón	69	Espaguetis boloñesa	31
Brocheta de pescado con berberechos	5	F	
Brocheta de pollo y dátiles (delicias arábicas)	6	Filetes rusos	53
Brocheta de Queso de Arzua, Tomate Cherry y Anchoas	7	G	
Brownie con helado de cítricos	70	Guiso estofado de ternera con patatas	32
C			
Calamares en su tinta con arroz pilaw	21	H	
Canelones de salmón y verduras	22	Huevos a la flamenca	33
Capricho Mediterráneo	8	Huevos a la florentina	34
Carrilleras de ternera	47	Huevos con pisto	35
Carrilleras estofadas con setas	48	J	
Chipirones rellenos	49	Jamoncitos de pollo al whisky	54
Chips 3 salsas	9	Jurelos en Escabeche	36
Cocktail de marisco	10		
Conejo a la mostaza	51		

Índice de recetas

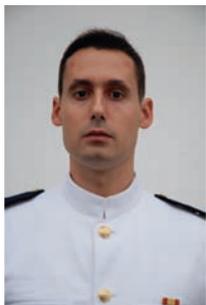


L			
Lenguado Menier	55	Tubo de cordero asado	64
Lomo de cerdo a la sal con Puré Duquesa	56	V	
		Vichyssoise	43
M		Vieiras al horno	42
Mejillones en escabeche y yuca	13	Vol-a-beunt de arroz con leche y crema de yema	79
Merluza a la Gallega	57		
Merluza en Papillote	58		
Mini Cheeseburger	14		
Mousse de Málaga virgen	74		
N			
Natillas de almendra	75		
Ñoquis de patata con salsa de queso	37		
P			
Pechugas de pollo Villeroy	59		
Pierna de cordero asada con coulis de albaricoque	60		
Pollo al ajillo	61		
Profiteroles rellenos	76		
R			
Risotto de setas y gambas	39		
Risotto de setas	38		
Rollito de primavera	15		
S			
Salmon al horno con verduras al vapor	62		
Salmon en papillote	63		
Salpicón de pescados y mariscos (Añadida)	16		
Sopa de cebolla	40		
T			
Tarta de trufa y chocolate	77		
Tiramisú	78		
Tortilla rellena de menudillos	41		

Componentes de la 71 Promoción CAES (Curso 2008 - 2009)



Balseiro Cadavid, Lorenzo



Carracedo Regueira, Marcos



Carrillo Mateo, José María



Formoso Díaz, Pablo



Grande Fernández, Jorge



Jorge Prado, Manuel



López Amado, David



López Calaza, Rubén Darío



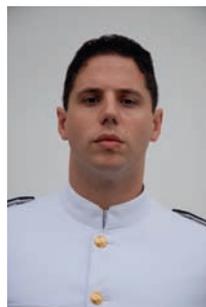
Piñeiro Fernández, Juan A.



Rivera Puento, Manuel A.



Ruíz Alvarado, Antonio



Saavedra Illanes, Álvaro



Sánchez Abras, Alejandro



Tobal Fernández, Manuel