

Nombre de la elaboración Rolitos de Huevo con Jamón ahumado, Espinaca, Mozzarella y Bacon con Aguacate

### Ingredientes

- HUEVOS 20 UPID
- JAMON ahumado 10 lonchas
- Paquete de espinaca
- Mozzarella 500g en lonchas
- Bacon 500g
- aguacate 2
- Sal.
- Pimienta
- Perejil
- Limón
- cebollino

### Utensilios

- bol
- sartén
- cebollero
- Olla de cocina
- cuchara
- tenedor

### Preparación

Comenzaremos cortando el bacon en cubos pequeñitos y lo llevaremos a una sartén a fuego medio y lo doraremos y reservamos.

Cortamos el queso mozzarella en lonchas y si viene en lonchas mejor.

Cogemos un bol pequeño y le añadiremos 2 huevos y los mezclaremos con trozos de espinaca, sal y pimienta, y lo llevamos a la sartén, cuando se vea cocido le damos la forma circular que no se rompa y reservamos.

Cogemos los aguacates y machacamos y picamos el perejil y se lo echamos, también le echamos el bacon.

Colocamos la tortilla de huevo en la tabla, ponemos una loncha de jamón ahumado, loncha de queso y enrollamos y cortamos en rollos de 4.

Colocamos 3 rollos en un plato y en el centro colocamos el aguacate con bacon.

Nombre elaboración: tostada con: Smenette y salmón

### Ingredientes

- tostada integral 10 unid
- 20 Huevos
- Queso de cabra 200g
- Salmón 500g
- Nata 100g
- Sal 20g
- Pimienta 10g
- hierbas provenzales 10g
- Oregano 5g
- Cebollino 1 manojo
- Limón

### Ingredientes para el pan integral para ferment

- 200 g de harina de centeno integral
- 100 g de agua
- 50 g de masa madre (o 6 g de levadura seca de panadería)
- Aceite de oliva virgen extra 20g
- 28g de sal
- 1000g de harina de fuerza integral
- 800g de agua

- ### Utensilios
- Bolsas
  - Cuchillo cebollero
  - Sarten
  - Platos
  - Asaña de cocina
  - Cochara

## Preparación

### Para el pan integral

una vez Pesado y medido todos los INGREDIENTES y ha cedido en primer lugar el pre-fermento de masa madre

Cogemos 75g de Nuestra masa madre bien activa y añadimos el agua y la harina. cuando este mezclado lo dejamos levar a temperatura ambiente hasta doblar su volumen. llevara unas dos o tres horas.

despues comenzamos a amasar el pan. ponemos la harina de fuerza en un bol y añadimos el fermento levado, el aceite y el agua, excepto medio vaso que reservamos la sal y reservamos

Lo mezclamos todo excepto el vaso hasta que todo este integrado y dejamos reposar tapado 30 m.

una vez pasado el tiempo añadiremos la sal y el agua que hemos reservado poco a poco. como no todas las harinas absorben la misma cantidad de agua puede que no lo necesitemos toda, así que es mejor ir añadiendo con cuidado de no pasarnos.

Amasamos un poco hasta integrarlo y veremos como se va desarrollando el gluten y la masa va adquiriendo consistencia lisa. seguiremos amasando durante unos minutos hacemos una bola y comenzamos la fermentación y al cabo de 20 minutos pliegamos la masa. Repetiremos los reposos y los plegados 2 veces

tapamos la masa y la dejamos levar en bloque 2 horas

formamos el pan en la forma que más nos guste que en nuestro caso sera un batard. lo tapamos y dejamos reposar 30 minutos y lo guardamos en la nevera hasta el día siguiente

Lo sacamos, colocamos el horno a 250° Pulverizamos agua el pan, lo dejamos 45 minutos y listo.

Cogemos el salmón, le ponemos sal, Pimienta y hierbas provenzales y unas gotas de limón.

Lo doramos en una sartén.

mezclamos el queso de cabra con nata y oregano y reservamos en la nevera

Batimos los huevos y le colocamos sal, Pimienta y cebollino.

Lo colocamos en la sartén y una vez que este cocido por debajo lo doblamos a la mitad y dejamos que se termine de cocer.

para emplatar colocaremos una rodaja de pan, le ponemos queso de cabra colocamos el salmón y el omelette por encima, decoramos con dos ramitas de cebollino

y listo

nombre elaboración: ravioli con requecson y salsa de

curry

Para la pasta

500g harina floja

5 huevos

5 cucharadas de aceite de oliva

10g de sal

para el relleno de los raviolis

1400g de requecson

1400g de berengena

450g de pimienta verde

450g de pimienta roja

100g de nuez picada

210g de cebolla

45g de orejones

20g de sal

5g de pimienta

Para la salsa curry

80g mantequilla

1 cebolla

1 cucharada de harina

500 ml caldo de pollo

20g curry

Utensilios

boles

olla

Sarten

cebollero

arana de cocina

corta pasta

maquina de pasta

Preparación

Empezamos con la pasta en un cuenco mezclamos la harina y la sal. Hacemos un agujero en el centro, como un volcan, y añadiremos el aceite y los huevos mezclamos bien con las manos, hasta que nos quede una masa. Enharinamos bien la mesa de trabajo y procedemos a amasar un poco la masa, hasta que nos quede fina y lisa. Formamos una bola de masa y la dejaremos reposar 10 minutos.

Procedemos a estirarla, si lo hacemos con un rodillo la estiraremos y plegaremos varias veces, añadiendo un poco de harina cada vez para que no se pegue. Vamos estirando hasta que nos quede muy finita. Es más fácil de estirar si dividimos la masa en varias bolas y estiramos cada vez una bola.

Después comenzamos con el relleno de los raviolis. Tostamos la berenjena en el horno y picamos los pimientos, las avers, los orejones. Freímos la cebolla y se lo colocamos, le colocamos la berenjena el queso, la sal y la pimienta y lo mezclamos todo.

Hacemos los raviolis y los rellenos y lo rellenamos.

Después haremos la salsa curry.

Pochamos la cebolla con la manteca, la cebolla tienen que estar en julianas finas, le colocamos la harina y poeamos a cocinar, le colocamos el caldo y el curry, y lo pondremos a hervir hasta que tenga la consistencia de salsa.

Pondremos a hervir los raviolis por 15 a 20 minutos. Servimos y le colocamos la salsa de curry por encima y lista.

## Nombre elaboración

Arepas (de maíz) Salsas de  
Pechuga de Pollo y Salsa de  
Yogurt y Salsa de Queso

## Ingredientes

### para las arepas

4 tazas de harina de maíz blanca precocida

1 taza de agua

1 taza de leche tibia

4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de mantequilla

sal al gusto

### para el relleno

2 kg de pechuga de pollo

sal al gusto

300g de queso cheddar

pimentón al gusto

oregano

pimentón

unas gotas de limón

### para la salsa

1 taza de yogurt Griego

1 aguacate

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de ajo en polvo

1 Rama de cilantro fresco

sal al gusto

Pimentón al gusto

## Utensilios

boles

Cuchillo cebollero

sarten

cuchara

tenedor

araña de cocina

## Elaboración

comenzaremos haciendo las arepas.

Prepara un recipiente, y pon la harina, la sal y el azúcar, ve añadiendo la leche y el agua poco a poco mientras vas mezclando con la otra mano.

Una vez lo hayas mezclado, podrás observar que queda una masa homogénea, ahora agrédate la mantequilla y déjala reposar unos 5 minutos aproximadamente.

Una vez pasado el tiempo, tendrás que hacer bolitas con la masa y poco a poco iras aplastando.

y por último calienta el fuego y pon las arepas cuando veas que van estando doraditas por ambas caras retíralas.

luego seguiremos con la salsa.

Retamos el aguacate y lo machacamos. Le colocamos el yogurt griego, las gotas de limón, el cilantro, el ajo en polvo y la sal y la pimienta al gusto y mezclamos todo y guardamos en la nevera.

Cortamos en tiras las pechugas de pollo y le colocamos sal, pimienta, pimientón y peregano y lo llevamos al fuego hasta dorarlo y retiramos.

Cogemos la arepa, la rellenamos con pollo, queso y la salsa de aguacate, servimos y listo.

## TOMATES RELLENOS

### Ingredientes:

- 15 tomates grandes
- 1 kg de carne picada de ternera
- 375 g de queso manchego
- 3 dientes de ajo.
- 3 zanahoria.
- 5 chalotas
- C.S Perejil picado.
- C.S Orégano.
- Aceite
- Pimienta negra
- Sal

### Elaboración:

1. Lavamos bien los tomates; los secamos y cortamos una rodajita fina de la parte superior. Reservamos las tapas, a las que retiraremos el rabillito cortándolo con la puntilla.
2. Los vaciamos con un sacabolos o una cucharilla. Tiramos las semillas y reservamos la pulpa.
3. Salamos ligeramente los tomates por dentro y los colocamos boca abajo en un plato para que pierdan el agua de la vegetación
4. Pelamos la piel de la zanahoria, la lavamos y la cortamos en brunoise y hacemos lo mismo con las chalotas y el ajo.
5. También cortamos en trozos muy pequeños la pulpa de los tomates, retirando antes las semillas.
6. Sazonamos la carne con orégano, perejil, pimienta y sal.



7. Pochamos las chalotas y las zanahorias en una olla o en una sartén a fuego medio.
8. Cuando veamos que la cebolla está pochada (unos 6 minutos), subimos un poco el fuego, añadimos el tomate, removemos bien y lo dejamos otros 8 minutos.
9. Incorporamos la carne picada y removemos constantemente hasta que se deshaga y quede un poco hecha. No conviene tenerla demasiado tiempo en el fuego para que no se seque demasiado, en cuanto adquiera un color doradito la retiramos de la sartén
10. Rellenamos los tomates con la carne y los colocamos en una fuente (apta para el horno) untada con aceite.
11. Ponemos unos trozos de queso encima e introducimos otros dentro de los tomates.
12. Finalmente, metemos los tomates en el horno, precalentado a 200 °C.  
Los asamos durante 25-30 minutos y otros 3 minutos más con el gratinador para tostar el queso.

## MERLUZA EN SALSA VERDE

### Ingredientes:

- 20 rodajas de merluza
- 3 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 250 ml Vino blanco
- 500 ml Caldo de pescado o fumet
- 25 g de Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco (en abundancia)
- 25 Almejas fina
- 20 Espárragos blancos en conserva

### Elaboración:

1. Primero limpiamos las almejas, dejándolas en agua con sal y un chorrito de vinagre unos 45 min.
2. Luego pelamos y picamos los dientes de ajo y los rehogamos en una cazuela baja con cuidado de que no se quemen. Añadimos la cebolla rallada y sofreímos a fuego muy suave hasta que esté bien pochada y translúcida. Añadimos la cucharada de harina, removemos bien y rehogamos durante un par de minutos.
3. Vertemos el vino blanco y el caldo, removemos para que no se formen grumos con la harina y dejamos cocer durante diez minutos para que se trabe bien la salsa.
4. Mientras tanto picamos un buen puñado de hojas de perejil fresco y las añadimos a la cazuela junto con las rodajas de merluza, previamente salpimentadas, y las almejas (en caso de usarlas).

5. Para que la merluza se cueza más rápido, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego medio durante cinco minutos o hasta que las almejas se hayan abierto y la merluza esté lista (esto dependerá del grosor de las rodajas).
6. Escurrimos los espárragos y los cortamos en tres trozos, decoramos con ellos cada plato antes de servir.

## LOMO CON CHAMPIÑONES

### Ingredientes:

- 35 filetes de lomo
- 1'250 kg de Champiñones
- 3 Cebolla
- Pasas al gusto ( un puñado y medio )
- Piñones al gusto ( un puñado y medio )
- Pan rallado
- 5 hojas de Laurel
- 5 Zanahorias
- Almendras al gusto ( dos puñados y medio )
- Pimienta
- C.S Tomillo
- Sal
- 4 o 5 cayenas
- Vino blanco

### Elaboración:

1. Hacer un caldo de verduras
2. Dorar los filetes en aceite y apartarlos
3. Sofreír los champiñones donde antes hemos dorado los filetes y apartarlos
4. En la misma olla donde hemos dorado los filetes y sofrido los champiñones, hacer un sofrito con la cebolla y las zanahorias. Cuando el sofrito está casi hecho poner un par de cucharadas de salsa de tomate triturado.
5. Añadir un vasito de vino blanco al sofrito y dejar evaporar.
6. Añadir las pasas y los piñones
7. Juntar todo en una olla grande colocando capas de lomo y encima otra capa de champiñones así hasta que no nos quede más lomo ni champiñones y luego añadir caldo de verduras.
8. Añadir pan rallado para que espese el caldo (2 o 3 cucharadas soperas)

9. Coger un puñado de champiñones y un poco de caldo, y picar con la picadora, obteniendo un caldo espeso que se une al resto del caldo para que tenga más textura.
10. Añadir un picadillo de almendras tostadas.
11. Poner las guindillas
12. Poner tomillo.
13. Dejar hervir todo junto hasta que la carne esté tierna.

En caso de que no quepa todo en una sola olla dividimos, y lo hacemos en dos ollas.

## ÑOQUIS AL PESTO

### Ingredientes:

- 1'8 kg de patatas →
- 6 yemas de huevo
- 420 g gramos de harina
- 3 manojo de albahaca
- 3 diente de ajo
- 120 g de piñones pelados
- 150 g de queso parmesano
- 1 pizca de nuez moscada
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

1. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en trozos. Cocerlas en agua salada unos 20 minutos. Escurrirlas, disponerlas en un cuenco y aplastarlas con un prensa patatas o un tenedor.
2. Agregar las yemas, 100 g de harina y una pizca de sal, y mezclar bien. Amasar la preparación resultante sobre la mesa enharinada, hasta que se obtenga una pasta lisa y blanda.
3. Partirla en 4 trozos, formar con ellos unos cilindros largos de 2 cm de grosor y cortarlos en porciones de 1 cm; marcar sobre la superficie unas estrias presionando con las púas de un tenedor.
4. Hervir en abundante agua salada en una cazuela. Añadir los ñoquis, cocerlos hasta que suban a la superficie y retirar con una espumadera.

5. Lavar la albahaca y reservar unas hojas para cada plato que serviremos. Disponer el resto en el vaso de la batidora, con el ajo pelado, 30 g de piñones, 40 de queso, 80 ml de aceite y la nuez moscada. Salpimentar y triturar. Servir los ñoquis con el pesto, y los piñones, la albahaca y el queso restantes.
6. Guarda una porción de queso para emplatar. Ralla el queso restante y añádelo a la salsa. Sal Pimienta y bate. Sirve los ñoquis con el pesto, los piñones, la albahaca y el queso reservados.
7. Potencia el sabor de los piñones: Tuéstalos hasta que empiecen a dorarse en una sartén sin grasa o extiéndelos en la placa forrada con papel sulfurizado y hornéalos unos minutos a 190°, moviéndolos para que se hagan por igual.