**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

| Dimecres . Cafeteria tapes | Dijous. Restaurant i cafeteria pinxos. | Divendres . Menjar per a endur-se'n |
|---|---|---|
| 15 gener | **16 gener**<br><br>**VI Cuina romana**<br><br>Pilotes de sípia<br><br>Lluç amb espàrregs i dàtils<br><br>Xot amb garum<br><br>Dolços amb pebre bo ( + un postre)<br><br>Hydra<br><br>**Cafeteria. dijous**<br><br>Ceba Orly<br><br>Peres amb vi i garum<br><br>Xot amb garum<br><br>Anec amb taronja<br><br>Formatges, datils, raïm. | 17 gener |

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

| | | |
|---|---|---|
| **22** | **23 ( gener)**<br><br>**Jornada de cuina Argentina**<br><br>**( Menú escollit per Nahuel Mesquida)**<br><br>Pionono salado con ensalada<br><br>Degustación de empanadas argentinas<br><br>Locro.( cuinant de llegums i cereals)<br><br>Pastelito criollo y Tarta Imperial Rusa. | **24 gener** |
| **29** | **30 ( Gener)**<br><br>**Menú escollit per Ivan Navarro.**<br><br>Pop a la gallega<br><br>Sopa de pebres vermells<br><br>Rellom de porc amb pomes<br><br>Escuma de xocolata blanca i negra amb gelat de brandy i fruits vermells i peres en almívar de gerdons. | **31 gener** |

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

| | | |
|---|---|---|
| **5** | **6**<br><br>**Menú escollit per Rosa  Oliver.**<br><br>Mini broqutea de gambes, carabassó i piña en tempura<br><br>Panets chinesos al vapor<br><br>Llagostins cruixents<br><br>Risotto negre de marisc<br><br>Orada a la sal<br><br>Cardenals. | **7 febrer** |
| **12** | **13.**<br><br>**Menú escollit per Bernat Solano**<br><br>Empanadillas de tonyina<br><br>Creppes de pollastre i anous<br><br>Pilotes des sípia y gambes<br><br>Conill amb ceba<br><br>Flam de poma i coco<br><br>Brownie de chocolata | **14 febrer** |

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

| | | |
|---|---|---|
| **19** | **20**<br><br>**Menú escollit per Laura**<br><br>Nyoquis de patata<br><br>Rodets de pollastre i cranc<br><br>Entrecotte al pebre verd.<br><br>Pestinyos<br><br>Tarta San Marcos | **21 febrer** |
| **26** | **27**<br><br>**Menú escollit per Isabel**<br><br>Amanida d'endívies i taronjes<br><br>Sopa de poma i pastanaga<br><br>Caldereta de porcelleta<br><br>Souffle de mango | 28 febrer ……..festiu |

| 5 | 6 | 7 de març |
|---|---|---|
| | **Menú escollit per Joan florit**<br><br>Maki d'escalivada<br><br>Crema de marisc<br><br>Llom de porc amb coca cola<br><br>Calamars farcits de salmó amb salsa de tinta<br><br>Escuma de café amb crocanti d'ametlla i menta amb gelat d'ametlla. | |

## Receptari Cuina Romana

Pilotes de marisc

**Ingredients:**

Calamars, sípia, llagosta, coes de cranc, pebre bo negre, comí.

**Elaboració :**

Coure els calamars, la sípia i els crancs i la llagosta, tot dins aigua calenta amb sal.
Després de la cocció o picarem be i ho assaonarem fins aconseguir una pasta per a fer bolletes que espolvorejar amb pebre bó i comí. Servir fredes.

Lluç amb salsa

**Ingredients:**

Coes de lluç, pebre bo negre en gra, comí, mostassa, ceba, pinyons, dàtils, orenga, garum, vinagre, mel i oli d'oliva. Bulliu el lluç. Picau dins un morter el pebre bo, el comí, la ceba i l'orenga, els dàtils, els pinyons, la mel, la mostassa, l'oli i el garum. Mesclau-ho tot bé.
Posau aquesta pasta dins un perol a bulliu i regau el peix cuinat amb aquesta salsa

Xot cuinat

**Ingredients:**

Xot, garum, oli d'oli i pebre bo negre.

**Elaboració :**

Després de rostir el xot amb el garum i oli, l'espolvorejarem de pebre bo negre, i el regarem al la salsa del rostit .

**Dolços amb pebre bo.**
**Ingredients:**
Dàtils, nous, pinyons, sal, oli d'oliva, mel i pebre bo.
**Elaboració :**
Treus l'ós als dàtils i els ompliu amb una pasta de nous , pinyons i un poc de mel. Passar-los per sal i fregir-los dins oli ben calent, , per després regar-los amb mel calents i espolvorejar-los amb pebre bo.

**"HYDRA"**

Ingredients.
1 copa de vi negre
7dl litres d'aigua
250 grams de mel
Canyella i clau d'espècia
Elaboració: Posau a bullir tots els ingredients fins que agafin la textura desitjada ( ha de quedar més espès que el vi normal), deixau refredar i serviu.

Menú Nahuel F. Mesquida Greco

Temática: Argentina

Entrante: Pionono salado con ensalada

Primero: Una mini degustación de empanadas típicas argentinas

-Empanada criolla

-Empanada árabe

-Empanada jamón y queso (opcional queso azul)

-Empanada cordobesa

-Empanada Patagonica

Segundo: Locro

El poste consistirá en Pastelito criollo y Tarta Imperial Rusa.

**Pionono de atún con ensalada**

Masa de pionono

– 4 claras de huevo

– 1 pizca de sal

– 4 yemas

– 125 gr de azúcar impalpable

– 60 gr de mantequilla derretida

– 100 gr de harina

La preparación es parecida a la de un bizcocho plancha, pero con un par de diferencias.

Se baten las claras con la sal a punto de nieve y por separado se montan las yemas junto con el azúcar (el color amarillo claro es el indicativo de que se ha montado)

A las yemas se le añade la mantequilla derretida.

Incorporar las claras a la yemas como si hiciéramos una mus. Al final se le añade la harina tamizada y se mezcla de forma envolvente. Poner en papel sulfatado o silpack, esparciéndolo de tal manera que no sea más grueso de 1,5 cm. Llevar al horno precalentado a 240 C alrededor de 7 minutos con cuidando que no se dore demasiado (si se dora demasiado, se secará y será muy difícil enrollarlo)

La manera típica para desmoldarlo es con un un trapo húmedo y de forma lenta. Lo más conveniente es que una vez desmoldada la masa se proceda a su relleno para que resulte más fácil su manejo.

## Relleno de atun

Ya que la mayor parte del menú es cárnico lo suyo seria que el relleno fuera de atún, pero en caso de faltar se puede rellenar de jamón, queso, un poco de lechuga, tomate y salsa golf (salsa muy usada en argentina). También siento una debilidad por si se le pudiera poner palmito (corazón de palmera de sabor característico también usado en determinadas zonas de argentina) pero debido a su segura dificultad para encontrarlo se puede descartar ese ingrediente.

- 2 latas de atún al natural

-1/2 bote de queso crema

-1/2 taza de alcaparras picadas

-3 cucharadas de mayonesa

-1 cucharada de mostaza

-sal y pimienta a agusto

En un bol mezclar el atún con el queso, la mayonesa, la mostaza. Añadir 1/3 de las alcaparras picadas y salpimentar

Esparcir la mezcla encima del pionono y enrollar con cuidado.

Para la decoración se pinta con mayonesa, se le ponen el ¼ de alcaparras. Como decoración opcional también se suele poner aceitunas y unas hojitas de perejil. La ensalada se puede hacer al gusto de cocinero (no muy cargada).

## Empanadas argentinas

Como el plan es hacer una mini degustación se harán 4 rellenos diferentes. Para que no resulte extremadamente pesado las empanadas se han de hacer pequeñas.

Masa empanadas

-500 g de harina (normal mejor que de fuerza)

-5-7gr de Sal

-100 g de mantequilla

-1 huevo batido

-2 cucharadas de aceite de oliva

-2 cucharadas de leche -150 ml de agua tibia

*1-2 huevos batido para pintar antes de poner al horno.

En un bol introducimos la harina en forma de volcán (si separamos 50-75 gr para que los absorba durante el amasado, mejor) y introducimos la mantequilla troceada y el huevo. Se mezcla ligeramente con la harina.

Añadimos el aceite y la leche volviéndolo a mezclar ligeramente.

En el agua disolvemos la sal y la vamos echando poco a poco sobre la harina removiendo en lo que empieza a ser la masa. Quedará una masa suave y elástica.

Enharinamos la mesa y empezamos a trabajar la masa con las manos. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.

Preparamos un bol con un poco de harina en el cual introducimos la masa, tapándola con un film y llevaremos a la nevera con un reposo de 3 horas. La sacamos 15 minutos antes de empezar a hacer las empanadas.

Cuando estiramos la masa tiene que quedar de un grosor 1- 2cm ya que si es muy fina se rompe y si se hace muy gruesa se pierde el equilibrio. Para finalizar la cortamos en discos.

También es importante que a la hora del sellado se ponga agua por los bordes par que se pegue la masa entre si.

La gran mayoría de empanadas se pintan con huevo pero hay algunas que se pintan con un poco de agua.

Si se quiere ir más rápido se puede introducir todos los elementos líquidos, la mantequilla y la sal en la kenwood mezclándolo todo. Luego se le añade la harina tamizada y se mezcla. Obtenemos la masa que podemos trabajar levente con las manos. Luego la llevaremos a la nevera 3 horas y lo de los 15 minutos.

Según el tamaño del disco da para 12 o 24 empanadas.

**Rellenos**

-Empanada criolla 24uni

500 g de lomo de ternera

1 diente de ajo

3 cebollas

1/4 taza de aceituna picadas

4 huevos duros picados (solo la clara)

2 cebolletas

1 cucharada de comino molido

Pimienta y sal

1 cucharada de ají molido

1/2 vaso de vino blanco

Aceite de oliva (al gusto)

2 cucharadas de pimentón dulce

1 pimiento rojo

Cortamos el lomo a cuchillo en tiras pequeñas iguales. Machacamos en un mortero el diente de ajo, añadimos el ají molido, el pimentón, el comino y una cucharada de vino blanco. Adobamos los trozos de carne con la pasta anterior y sazonamos al gusto con un poco de pimienta y sal. Esto debería hacerse el día anterior y dejar la carne bien tapada en la nevera toda la noche.

Freímos en una cazuela con aceite de oliva (2 cucharadas) y reservamos la carne con su jugo.

Mientras tanto ponemos a hervir los huevos.

Cortamos a juliana las cebollas, las cebolletas (la suma de las 2 debe ser el doble de la cantidad de carne) y el pimiento lo picamos. Añadimos más aceite y sofreímos la cebolla, la cebolleta y el pimiento a fuego muy lento, que ablande pero que no se dore. Echamos a los 10 minutos el vino blanco. Todo el proceso son unos 20 minutos.

Cuando el sofrito ablande añadimos la carne y su caldo.

Rectificamos sal y pimienta y que reduzca pero que quede con caldo para que la empanada quede jugosa. Este proceso son 5 minutos. Introducimos el huevo duro picado en trozos grandes y las aceitunas muy picadas.

Revolvemos todo el relleno y dejamos enfriar para poder hacer las empanadas.

Rellenamos la masa (1-2 cucharadas de relleno) y cerramos con dobles.

Cuando tenemos todas listas, calentamos abundante aceite en una sartén y las freímos sin amontonar hasta que estén doradas.

-Empanada árabe 24uni

Carne picada cordero o ternera 1/2 kilo

Cebolla 4 cdas , Morrón rojo 4 cdas

Perejil 4 cdas , Menta 1 cda

Ajo 1 cda

Tomate 2 Un

Zumo de limón 1-2 Un

Sal

Comino 1 pizca, Pimentón 1 pizca

*Para el fatay se le puede poner un preparado de condimentos, denominados las 7 especias para darle un toque más característico.

Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta integrarlos. Dejar de un día para el otro en la nevera para que coja sabor.

Rellenamos las masas en el centro y cerramos de tal forma que nos queden 3 puntas y un hueco en el centro. Mojamos la masa con agua y para la cocción en el horno primero se tiene que dorar la parte de abajo y luego la parte superior. Este proceso puede durar de 15-20 minutos con el horno al máximo. Una vez cocinadas, para que se humedezcan, se suelen poner en un olla tapada para que se humedezcan con su propio calor.

Se suele acompañar de un gajo de limón para ponerle por el agujero.

-Empanada jamón y queso (opcional queso azul) 12uni

200 gr de jamón york

300 gr de queso rallado mozzarella.

Se mezcla el jamón cortado con la mozzarella y se rellena la masa. Se cierra con el doble en la parte superior.

Pintamos con el huevo e introducimos al horno precalentado al máximo durante 10-15 minutos hasta que estén levemente doradas, ya que el huevo esta caliente y se sigue cocinado un poco aunque la hayamos sacado del horno.

-Empanada cordobesa 24uni

200 gramos de Margarina

300 gramos de Cebolla de verdeo

1 unidades de morrón (pimiento) rojo

2 unidades de Tomates perita pelados y picados

3 unidad/es de Zanahorias en cubitos

500 gramos de carne picada de lomo

1 cucharadas de Pimentón dulce , 1 cucharada/s de Comino

Cantidad a gusto de Sal y Pimienta Negra de molinillo

50-100gr de Pasas de uva , 200 gramo/s de Aceitunas Verdes sin hueso

Rehogar en una cacerola con la margarina, a fuego suave, la cebolla de verdeo picada. Sumar los tomates pelados y picados, el morrón picado y las zanahorias cortadas en cubitos. Cocinar unos 10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar la carne y los condimentos, salpimentar y continuar la cocción sólo hasta que la carne cambie de color. Retirar, incorporar las pasas y dejar enfriar muy bien

Distribuir el relleno en los discos y colocar 1 aceituna entera. Cerramos con el doble. Pintamos con el huevo e introducimos al horno precalentado al máximo durante 10-15 minutos hasta que estén levemente doradas

**Locro**

1kg maíz

1kg alubias

500gr costilla de ternera

3 chorizos

150gr de panceta

1 pata de cerdo y su cuero

100gr de tripa gorda

200 gr de callos

500 gr de calabaza

3 puerros

5 cebollas

3 cc pimentón dulce

2 cc comino

1 cc de grasa colorada

Poner en remojo la noche anterior el maíz partido y las alubias.

Poner a cocer lentamente ambos en la misma agua de ablande, junto a las patitas de cerdo y los cueritos cortados chicos, durante una hora y media a dos horas; hasta que el maíz y las alubias estén tiernas (pero al morder que tengan resistencia), si ve que falta liquido, agregar agua hirviendo y continuar la cocción.

Agregar el resto de carnes, chorizos, panceta, achuras (tripa) cortados en trozos y los callos en cuadraditos, hacer que rompa el hervor, despumar; dejar cocer lentamente otra hora más; antes de añadir las verduras, sacar las carnes y cortar en trozos pequeños; luego si se añaden las verduras cortadas en trozos pequeños y dejar el tiempo necesario para que todo este bien cocido y espeso.

Mientras freír la cebolla de verdeo picada fina con la grasa de pella colorada (se prepara la grasa de pella con el pimentón en el fuego y se deja hasta que la grasa quede colorada, cuidado que no se queme, sino cogerá mal gusto), sacar y echar un chorrito de agua fría.

Servir en platos hondos con una cucharada de cebolla de verdeo y la pella colorada.

**Pastelito criollo 12Uni**

500 gr de hojaldre

300 gr de membrillo a cubos

Almíbar bola floja con miel y licor contreau

75gr azúcar

25gr miel

2cc contreau

100 gr H2O

20-50 gr Granas de colores

Se realiza un hojaldre común con 5 vueltas simples y una vez hecho se estira a 3 mm de espesor y se corta a cuadrados de 6x6 cm (para mas pequeño 4x4 cm) de lado, tomar dos de ellos, en uno colocarle un cubito de dulce de membrillo, mojar los bordes con agua y colocarle otro cuadrado sobre el anterior haciendo coincidir las puntas (también se puede hacer en forma de estrella), cerrar y llevar los vértices hacia arriba dándole la forma característica y freír en un aceite no muy caliente hasta dorar. Poner en papel absorvente.

*Se puede hacer una prueba para ver si el preparado en frío sube más cuando se calienta.

Una vez echo el pastel se hace el almíbar teniendo en cuenta que no pase los 115ºC. Bañamos ligeramente el pastel con el almíbar y le esparcimos las granas de colores.

## Tarta Imperial Rusa

Para el Merengue (para 3 ó 4 rectángulos de 15 por 25 cm. aproximadamente):

25 cc. de claras de huevo,

250 grs. de azúcar, 20 grs. de almidón de maíz, jugo de ½ limón.

Para el Relleno:

400 grs. de manteca,

350 grs. de azúcar impalpable,

3 yemas de huevo,

150 grs. de almendras picadas a polvo,

50 cc. de kirsch (licor de cerezas) (sustituible por vodka) esencia de vainilla.

MERENGUE:

Batir las claras hasta el borde del bol y en ese punto incorporar de a poco el azúcar.

Luego agregar los demás ingredientes.

Colocar el merengue en una manga y formar sobre una plancha forrada con papel parafinado, círculos o rectángulos a elección.

Cocinarlos durante tres horas a fuego muy bajo, hasta que estén bien duros y secos.

Para evitar que tomen un color demasiado oscuro se puede entornar la puerta del horno o disminuir la temperatura.

RELLENO:

Colocar en un bol la manteca y el azúcar impalpable, y llevar a blanco. Incorporar las yemas, las almendras, la esencia de vainilla y el kirsch; continuar batiendo 5 minutos más. Llevar el relleno a la heladera para que tome un poco de cuerpo.

ARMADO DEL POSTRE:

Colocar en una bandeja una cucharada de relleno y pegar el primer disco o rectángulo de merengue; poner relleno, y nuevamente un rectángulo de merengue.

Para que el merengue no se quiebre al untar la crema, primero se untan las capas por separado y luego se apilan.

Seguir así hasta terminar.

Se puede decorar con alguna fruta de estación.

(IVAN)

**Pulpo a la gallega:**

1 pulpo de 1kg

4 patatas medianas

1 cebolla , unas hojas de laurel

sal y sal en escamas

pimentón dulce y aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Tenía un pulpo congelado que iba a utilizar para otra receta asi que me ha venido de perlas. La cuestión es que es mejor congelarlo antes de cocinarlo porque de ese modo se rompen las fibras musculares que hacen que se quede más duro en el cocinado. Lo sacamos 24 horas antes a la nevera para que se descongele y lo echamos al agua hirviendo con una cebolla y unas hojas de laurel.

En el momento de echarlo al agua lo asustamos 3 veces, esto es, lo metemos y lo sacamos 3 veces, de esa forma veremos como se encoje (se asusta). Lo dejamos cocer ya dependiendo el tamaño. En el caso de un pulpo mediano unos 30 minutos serán suficientes.

Lo sacamos, dejamos enfriar y cortamos en rodajas las patas. Si son muy gordas en rodajas más finas que si son patas pequeñas. También cortamos la cabeza en trozos, limpiándola bien, eso si no la limpiamos antes de cocerla (que es lo preferible) dándole la vuelta.

En otra cazuela ponemos a cocer con un poco de sal unas rodajas de patatas de 1 cm aprox.

**Sopa de pimientos rojos:**

- 2 cebollas

- 1 diente de ajo

- 2 pimientos rojos grandes

- 1 calabacín grande

- 900 gr de caldo de verduras

- queso fresco batido

- sal, pimienta y cebollino

Elaboración

Sofreímos la cebolla bien picada, a los cinco minutos incorporamos el ajo también picado.

Añadimos los pimientos y el calacín troceados en dados muy pequeñitos.

Retirar unos cuantos dados de calabacín para la decoración final e incorporar el caldo de verduras, salpimentar, cocinar a fuego medio durante 20 minutos.

Triturar todo, rectificar de sal y servir en los platos junto con una cucharada de queso fresco batido (nata o yogur), pimienta, cebollino y el calabacín que hemos reservado.

**Solomillo de cerdo con manzana:**

2 solomillos de cerdo de 1/2 K

1 K de manzana reineta

1 cucharada de tomillo

aceite de oliva

sal

pimienta

romero

Elaboración

Salpimentar bien el cerdo. Colocar en una fuente de horno y embadurnar con bien con aceite los dos solomillos. Espolvorear las hojitas de tomillo y romero sobre los solomillos, haciéndolos rotar para que se adhieran las hierbas por todos lados. Meter en el horno precalentado a temperatura fuerte durante unos 12 minutos o hasta

que se doren bien. Darles la vuelta y repetir la misma operación. Pelar y trocear las manzanas en rodajas ni muy finas ni gruesas. Verter las manzanas sobre los solomillos, de forma que queden completamente enterrados. Volver a meter en el horno 15 o 20 minutos más, hasta que las manzanas estén doraditas y hayan reducido su jugo.

**Mousse de chocolate blanco y negro con helado de brandy y decorado con frutos rojos**

Ingredientes

Para las bases:

200 g de chocolate negro

200 g de azúcar

200 g de almendras molidas

6 huevos

Cantidad suficiente de mantequilla

Cantidad suficiente de harina

Para las mousses:

100 g de chocolate negro

100 g de chocolate blanco

400 g de nata montada

200 g de azúcar

6 huevos

7 hojas de gelatina

Cacao en polvo

Para el helado:

Crema inglesa (natillas ligeras)

Leche condensada

Café azucarado al gusto

Licor 43

Brandy

Canela

Raspadura de limón

Para las rosas de chocolate:

Cobertura de chocolate

Para decorar:

Frutas frescas

Para el helado:

Elaboramos el helado partiendo de la base de una crema inglesa a la que añadimos el café, la leche condensada, el brandy, el licor 43, canela en polvo, y raspadura de limón. Ponerlo en la heladora y esperar a que se forme el helado. Dejar enfriar. A la hora de servir, pasarlo por la Pacojet (o por una batidora/picadora), para deshacer cualquier posible cristal de agua

Para las bases de bizcocho:

Precalentamos el horno a 180ºC. Fundimos el chocolate al baño María y reservamos

Batimos las yemas con el azúcar hasta que estén bastante cremosas. Más tarde añadimos las almendras y el chocolate fundido. Montamos las claras a punto de nieve y las añadimos a la mezcla de yemas y chocolate. Vertemos esta mezcla en un molde de horno que habremos engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina y lo cocemos al horno a 180º de temperatura unos 25 minutos aproximadamente. Sacamos del horno y dejamos enfriar

Con moldes de aro marcamos círculos de bizcocho, y los colocamos en una bandeja (los moldes con el círculo de bizcocho dentro)

Para las mousses:

Fundimos al baño María el chocolate blanco en un cazo, y en otro, fundimos igual el chocolate negro. Reservamos

Separamos las claras de las yemas. Batimos la mitad de las yemas con la mitad del azúcar y lo mezclamos con el chocolate blanco fundido

Batimos la otra mitad de las yemas con la otra mitad el azúcar y lo mezclamos con el chocolate negro fundido

Disolvemos las hojas de gelatina en agua tibia hasta que estén disueltas. Dividimos esta gelatina disuelta en 2 mitades de igual volumen. Añadimos cada mitad de gelatina disuelta a cada una de las mousses

Montamos la mitad de la nata a punto de nieve. Montamos las mitad de las claras a punto de nieve. Incorporamos cuidadosamente con unas varilas la nata montada a la mezcla de chocolate blanco y, una vez incorporada, añadimos también con cuidado las claras montadas. Vertemos esta mousse de chocolate blanco en los moldes de aro con el bizcocho que habíamos horneado y que ya estará frío, hasta llenarla unos 3/4 de su capacidad. Introducimos en la nevera durante 2 o 3 horas

Una vez transcurrido este tiempo, montamos la restante nata a punto de nieve, y las otras 3 claras también a punto de nieve. Incorporamos cuidadosamente con unas varilas la nata montada a la mezcla de chocolate negro y, una vez incorporada, añadimos también con cuidado las claras montadas. Sacamos la base+mousse de chocolate blanco de la nevera, y vertemos la mousse de chocolate negro sobre la del blanco hasta llenar el molde, y volvemos a dejar reposar en el frigorífico el mismo tiempo.

Sobre mármol frío, vertemos cobertura de chocolate fundida y pasamos la espátula hasta formar canutillos de chocolate, y los dejamos enfriar

Montaje

Desmoldar con cuidado los moldes de las mousses, ponerlo en el centro del plato y, sobre la mousse, unos canutillos de chocolate. El helado lo ponemos a un lado del plato. Se puede poner sobre una oblea de cornete. Decorar con frutas frescas

## Peras cocidas especiadas en almíbar de arándanos

Ingredientes (6 personas)

6 peras medianas

1 litro de zumo de arándanos o 1 litro de agua

300 g de arándanos

1 vaina de vainilla

2 bastones de canela

1 cucharadita de mezcla para pan de especias ( canela, nuez moscada, clavo y anís en la misma proporción)

100 g de azúcar moreno

Elaboración

En una olla ponemos el zumo de arándanos que puede ser preparado o bien hecho casero triturando el agua con la fruta, echamos el azucar moreno, la vaina de vainilla, los bastones de canela y la mezcla de pan de especies. Llevamos a ebullición durante diez minutos.

Mientras pelamos las peras dejándolas enteras y las hacemos cocer durante veinte minutos o hasta que estén tiernas en el almíbar de arándanos. Una vez que pase el tiempo retiramos del fuego y dejamos enfriar en la nevera dentro del almíbar.

Si os gusta muy espesa la salsa que acompaña a las peras, una vez retiradas dejar de nuevo cociendo el almíbar solo durante diez minutos más.

Rosa

## BROCHETA DE GAMBA, CALABACÍN Y PIÑA EN TEMPURA

Ingredientes: ( 6 raciones)

1 calabacín verde grande

500 gr langostinos

1 piña natural

1 huevo

2 dl de agua muy fría 200 gr de harina

Elaboración:

Cortamos el calabazin a lo largo con la mandolina o la maquina de cortar fiambres, pelamos los langostinos, y cortamos la piña en dados.

Enrollamos las tiras de calabacín y ponemos en palillo, ponemos un langostino, un trozo de piña y otro trozo de calabacín.

Para hacer la tempura mezclamos el huevo y el agua muy fría para que quede muy crujiente, añadimos y batimos hasta que no queden grumos.

Rebozamos en tempura y freímos.

## BOLLOS CHINOS AL VAPOR

Ingredientes: ( 20 unidades)

-Relleno:

500gr carne picada cerdo y ternera

1ud cebolla grande 3 dientes de ajo un chorrito de aceite girasol un chorrito salsa de soja un chorrito vinagre 1 cucharada sopera miel

2 estrellas de anis estrellado

pimienta negra 2 clavos

-Masa: 400 gr harina floja, 200 gr agua, 20 gr azúcar, 4 gr sal , 10 gr levadura fresca

Elaboración:

mezclar y trabajar los incredientes para conseguir una masa lisa y maneable,dejar fermentar unos 45 minutos.

En una sarten dorar la cebolla a fuego fuerte, añadir la carne. Añadir el resto de los ingredientes , bajar el fuego y dejar cocer unos 20 minutos.

Cuando la masa haya fermentado hacer bolas de 25-30 gr. estirar la masa con rodillo tiene que quedar en forma de disco, poner una cucharada de relleno y cerrar la bola como si fuera una empanadilla, poner los bollos encima de papel de horno para que cuando pongamos en la vaporera no se pegue.

Dejar fermentar unos 30-45 minutos y cocerlas al vapor unos 10 minutos.

Importante: una vez acabado el tiempo de cocción no destapar inmediatamente la vaporera, ja que los bollos perderían su tamaño.

**RISSOTO DE MARISCO**

Ingredientes: (6 raciones generosas)

375g de gambas crudas sin pelar

1-1/2l de caldo de pescado o caldo rápido de marisco

6 chipirones limpios

6 vieiras frescas

600g de mejillones frescos

300g de almejas pequeñas frescas

75g de mantequilla

1 cebolla, picada menuda

500g de arroz para risotto (Arborio)

300ml de vino blanco seco

Sal marina y pimienta negra recién molida Perejil

Preparación:

Descabece las gambas y póngalas en el caldo junto con el vino. Caliente hasta que hierva, reduzca el fuego y deje hacer 20 minutos. Mientras, corte en anillas los chipirones y limpie los tentáculos. Retire el músculo blanco duro de cada vieira y separe la carne de la concha. Raspe bien los mejillones y retire las barbas. Deseche los que esten rotos y los que no se cierren al darles un golpecito seco. Enjuague bien las almejas.

Cuele el caldo a otro cazo y mantenga justo por dejabo del punto de hervor. Añada las gambas y deje hacer 2 minutos. Agregue los chipirones, las vieiras y sus conchas y cocine 2 minutos más. Sáquelo todo con una espumadera y reserve. Ponga en el caldo los mejillones y las almejas, tape y deje hacer un par de minutos, hasta que se abran. Saque también con la espumadera.

Derrita la mantequilla en una cazuela amplia de fondo grueso y añada la cebolla. Deje hacer a fuego suave 10 minutos, hasta que esté tierna pero sin tostarse. Incorpore el arroz y remueva para que se cubra bien de mantequilla.

Incorpore el caldo poco a poco, a cacillos, removiendo hasta que cada cacillo haya sido absorbido por el arroz. Siga hasta que sólo queden dos cacillos y el arroz esté tierno, pero bastante firme.

Pruebe, rectifique de sal, añada el resto del caldo y todo el marisco, tape y deje hacer a fuego lento 5 minutos para que todo se caliente bien. Este risoteo no debe quedar muy espeso (Se le puede añadir perejil espolvoreado por encima)

.

**SOLOMILLO WELLINGTON**

Ingredientes (Para 4 personas)

• Solomillo de ternera

• Sal y pimienta

• Aceite de Oliva

• Mostaza antigua

• 500 gr. Setas

• 2 cucharas de foie.

• 4 chalotas.

• 1 chorrito de palo cortado.

• Lonchas bacon o tocino ibérico. • Una lámina de Hojaldre

• 1 Huevo.

Preparación

Salpimentamos la carne. Calentamos un poco de Aceite de Oliva y sellamos bien la carne. Pintamos la carne con mostaza. Dejamos reposar unos 10 min. sobre una rejilla.

Mientras, hacemos la farsa, que es el relleno que queda entre la carne y el hojaldre. Trituramos las setas, y cortamos las chalotas muy finas, doramos las chalotas con un poco de aceite de oliva y cuando estén pochadas añadimos las setas, en cuanto las setas estén hechas se añade el chorrito de palo cortado y esperamos a que reduzca muy bien y añadimos las dos cucharadas de foie, salpimentamos al gusto, apartamos del fuego y dejamos que enfríe un poco.

Extiende una lámina de papel film y dispón las lonchas de bacon, coloca la farsa encima, la carne en el centro y enrolla. Resérvalo en la nevera durante 20 minutos.

Precalentamos el Horno a 190 ºC. Extiende el hojaldre. Coloca la carne en el centro y enrolla.

Nota: Reserva 5 minutos en la nevera. Pinta la parte exterior con huevo, decorar al gusto y Hornea durante 25-30 minutos.

## DORADA A LA SAL

Ingredientes (2 personas)

1 dorada de entre 600/800 gr, hierbas aromáticas (perejil, eneldo, estragón o albahaca), 1 kilo y medio o 2 kilos de sal gorda, 1 yema de huevo y agua.

Elaboración

La sal se mezcla con la yema de huevo y se humedece con agua. La cantidad de agua es relativa ya que la sal ya viene, por lo general, un poco húmeda. Por lo general no nos hará falta mucha agua, unos 100 ml por kilo será suficiente.

A continuación le mezclamos las hierbas aromáticas, mejor si son fresca

Una vez que la sal haya reposado unos minutos hacemos una cama en una bandeja del horno y colocamos la dorada.

Por último cubrimos y compactamos bien la sal en torno a la dorada, que no quede nada al aire porque si no nos quedará salada.

Cocinamos en horno precalentado a 200 ºC durante unos 30 a 35 minutos.

Bernat

**APERITIUS**
**EMPANADILLAS DE ATÚN**
**INGREDIENTES:**
Para la masa:
– 2 decilitros de agua
– 2 decilitros de aceite
– +/- 425 gramos de harina
– Sal
Para el relleno:
– 1 cebolla
– 1 lata de tomate natural triturado
– 1 diente de ajo
– 1 hoja de laurel
– 2 latas pequeñas de atún
– Aceite de oliva
– Sal
– Pimienta
– Abundante aceite para freír
**ELABORACIÓN:**
– Para preparar la masa, hacer un volcán con la harina, poner dentro de él los elementos líquidos y una pizca de sal y amasar hasta conseguir una masa homogénea que no se pegue al trabajarla. Dejar reposar.
– Para preparar el relleno, picar finamente la cebolla y el ajo, rehogarlo

junto con el laurel con un poco de aceite y cuando la cebolla esté transparente añadir el tomate, dejar reducir a fuego lento, añadir el atún bien escurrido, mezclarlo con la salsa para que quede desmenuzado, sazonar y reservar
– Extender pequeñas porciones de masa con un rodillo de manera que queden muy finas, poner una cucharadita de relleno sobre la masa estirada, cerrar la pasta en forma de media luna y pegar bien los bordes apretando con los dedos o sellándolos con un tenedor, cortar el exceso de masa con una espuela, colocar las empanadillas sobre una placa enharinada y congelarlas.
– A la hora de servir, freír directamente las empanadillas sin descongelarlas en abundante aceite bien caliente hasta que tengan un bonito color dorado. También se pueden cocer en el horno a unos 180ºC durante unos 15 minutos.
NOTA: Si se cuecen en el horno, pintándolas con huevo quedarán más bonitas. Se puede poner un poco de perejil para decorar y darle color. Tambien se puede decorar con una base fina de salsa de tomate.

**Crepes de pollo, lechuga y nueces**
**Ingredientes (4 personas):**
•2 pechugas de pollo
•1 lechuga
•un puñado de nueces
•1 huevo
•vinagre
•aceite de oliva virgen extra
•sal
•pimienta
**Para los crepes:**
•3 huevos
•150 gr de harina
•1 cucharadita de mantequilla
•1/4 l de leche
•1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
•sal
•perejil picado
**Elaboración**
Para hacer la masa de los crepes, casca los huevos en un vaso batidor y añade la harina, la leche, el aceite y una pizca de sal. Añade un poco de perejil picado. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos. Funde la mantequilla en una sartén, vierte un cacillo de masa, extiéndela bien y cuando se cuaje, dale la vuelta y cocínala durante 1 minuto. Retírala a un plato y repite el proceso hasta terminar con toda la masa (12 crepes) Resérvalos (deshecha siempre el primer crepe).
Para la mahonesa, coloca el huevo en el vaso batidor. Añade un chorrito de vinagre, una pizca de sal y 200 ml. de aceite. Introduce el brazo de la batidora hasta el fondo y cuando empiece a emulsionar mueve el brazo suavemente

hacia arriba y abajo hasta que ligue bien. Reserva.
Limpia la lechuga y córtala en juliana fina. Reserva.
Corta la pechuga de pollo en filetes, salpimiéntalos y cocínalos a la plancha brevemente. Retíralos de la sartén y córtalos en tiras.
Mezcla la mahonesa con las tiras de pollo, las nueces picadas y la mitad de la lechuga (reserva el resto). Sazona y rellena los crepes con la mezcla. Enrolla.
Sirve los crepes y acompaña con el resto de lechuga. Decora con unos hilos de mahonesa.

**1º PLAT**

**ALBONDIGAS CON SEPIA Y GAMBAS**

– 400 gr de carne picada de cerdo
– 400 gr de gambas
– 400 gr de sepia
– Pan remojado en vino blanco (o un poco de pan rallado)
– 2 huevos
– Ajo, perejil, y pimienta
– 1 cebolla grande o dos pequeñas
– tomate triturado
– piñones, avellanas, almendras
– tostaditas de pan (picatostes)
– 1 vasito de vino rancio

**ELABORACIÓN**

– Se pica la carne de las gambas y se mezcla con la carne de cerdo, ajo picado, perejil, miga de pan, 2 huevos batidos, sal y pimienta.
– Se forman las albondigas y se enharinan.
– Se frien en aceite las cabezas de las gambas y se retiran para que hiervan y conseguir caldo.
– En este aceite se frie la sepia y se separa.
– En el mismo aceite se frien las albondigas y se separan.
– Se cuela el aceite para eliminar la harina que han soltado las albondigas, y se hace la cebolla hasta que este transparente.
– Cuando este transparente se añade el tomate, y cuando este trabado se añade la sepia, parte del caldo obtenido con las gambas y una picada de ajo, perejil, pan tostado, almendras, piñones y avellanas, diluida con el vino rancio.
– Cuando la sepia esté tierna se añaden las albondigas y se dejan cocer brevemente.

**2º PLAT**
**CONILL AMB CEBA**
**Ingredients per a 2 persones.**
•Mig conill tallat a trossos mitjanets
•4 cebes blanques grosses
•2 Fulles de llaurer
•1 copeta de conyac
•Oli d'oliva verge
•Sal i pebre negre
**Elaboració**
Sal-pebreu el conill i el reserveu.
Peleu les cebes, les talleu per la meitat i les poseu en un bol cobertes d'aigua.
Passats un cinc minuts, treieu-les de l'aigua i talleu-les a làmines fines.
En una cassola, poseu oli d'oliva (un got més o menys) i quan estigui calent poseu a rostir el conill. Quan es comenci a tornar doradet, el treieu i el reserveu.
En el mateix oli, poseu a caramelitzar la ceba amb les dues fulles de llaurer.
Tapeu la cassola i deixeu que es faci a foc lent remanant de tant en tant. Quan la ceba comenci a tornar-se transparent, li afagiu la copeta de conyac.
Quan veieu que la ceba va agafant color marronet, li afagiu el conill. Remeneu, tapeu la cassola i continueu fent-ho a foc lent. Remenu de tant en tant.
Quan la ceba ja ha agafat el color marró, com la carn, ja podeu apagar el foc.
Deixeu-lo tapat un cinc minuts que acabi de fer el xup-xup i ja ho podeu servir.

**POSTRES**

**Brownie de chocolate**

**Ingredientes (6 personas):**

•150 gr. de chocolate negro para postres
•200 gr. de mantequilla
•200 gr. de azúcar
•80 gr. de harina
•4 huevos
•10 nueces
•agua

**Para decorar:**

•100 gr. de chocolate negro para postres
•golosinas de colores rellenas de chocolate
•menta

Pon los huevos en un bol, bátelos con la varilla e incorpora el azúcar poco a poco.

Trocea el chocolate y la mantequilla, ponlos en un bol y deja que se fundan al baño maríaremoviendo con cuidado. Una vez fundido, añade al bol de los huevos y remueve bien.

Por otro lado, mezcla la harina con las nueces peladas y troceadas. Añade a la mezcla de los huevos. Remueve bien y coloca todo en un recipiente apto para horno untado de mantequilla y harina. Horneaa 180ºC durante 40 minutos. Deja templar para desmoldar.

Funde el resto del chocolate y añade unos hilitos por encima del brownie. Acompaña con las golosinas de colores rellenas de chocolate y decora con una hoja de menta. Sirve el brownie de chocolate.

**Flan de manzana y coco**

**Ingredientes**

• Para 2 personas:
• 2 huevos
• 1 manzana
• 20 g de coco
• 350 ml de leche
• 80 g de azúcar
• agua
• canela y menta para decorar

**Elaboración**

Para hacer el caramelo, pon el resto del azúcar en un cazo con un poco de agua y remueve hasta que coja color y consistencia de caramelo.
Pela la manzana y córtala en trozos. Ponla en un bol y cúbrela con papel plástico. Métela en el microondas y cocínala durante un minuto y medio.
Para el flan, pon a calentar en un cazo la leche, 50 gramos de azúcar y el coco.
Bate los huevos en un bol e incorpora la manzana. Mezcla bien. Cuela la leche sobre este bol. Vierte en dos moldes individuales y colócalos en un recipiente mayor con agua en el fondo (baño María). Hornea durante 25 minutos a 180ºC.

Desmolda los flanes en un plato. Decora con canela y con hojas de menta.

Laura

# Ñoquis de patata:

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de patatas, 200 g de harina, 1 huevo, sal, queso parmesano y aceite de oliva virgen extra.

## Cómo hacer ñoquis de patata

Primero pelamos y lavamos las patatas. Las cocemos en agua hirviendo hasta que estén bien cocidas.

Las escurrimos y pasamos por un pasapurés en caliente. Añadimos un poco de sal y el huevo y mezclamos. Añadimos poco a poco la harina hasta que se puede amasar con las manos.

En todo momento trabajaremos con la mesa enharinada. Pero controlando bien la cantidad de harina. Lo de la receta es un promedio. A lo mejor necesita algo más o algo menos (depende de las patatas, del harina, del tamaño del huevo, etc). La masa debe resultar blanda, pero fácil de trabajar, que no se pegue en la medida de lo posible. Cortamos la mesa en porciones y hacemos canutillos de un grosor de unos 1,5 cm. Cortamos porciones de 1 cm o 1,5 cm y las pasamos por un tenedor presionando para hacer un hueco por un lado y por otro lado un dibujo de estrias.

Cocemos en agua hirviendo con sal. Los echaremos en el agua y cuando suban arriba los vamos sacando, esto serán unos dos minutos.

# Rollitos de pollo con cangrejo

Ingredientes:

-6 filetes de pollo ( que esten finos)

-6 palitos de cangrejo

-2 huevos

-harina

-sal

Para la salsa:

-1 cebolleta

-2 dientes de ajo

-2 cucharadas de pan rallado

-1/2 vaso de vino blanco

-una cucharadita de pimentón dulce

-1 pastilla de caldo de pollo

Preparación:

Salpimentamos los filetes y enrollamos cada filete con un palito de cangrejo.

Se pasan por harina y huevo y luego se frien, una vez fritos se escurren del aceite y se ponen en una olla.

Para la salsa picamos la cebolleta, los ajos y lo sofreimos hasta que este pochado, le añadimos el vino blanco, dos cucharadas de pan rallado y la cucharadita de pimentón dulce, lo revolvemos  e incorporamos medio litro de agua con la pastilla de caldo y añadimos un poco de sal.

Pasar por la batidora para obtener una salsa fina y añadirla a los rollitos, dejar cocer unos minutos a fuego lento

# Entrecot a la pimienta

## Ingredientes principales

2 entrecot

1 copita de brandy

150 ml nata líquida

Pimienta negra en grano

Pimienta negra molida

Aceite de oliva

Sal

### Preparación de la receta

Este plato aunque es muy sencillo en sus ingredientes y preparación, resulta buenísimo.Quedas como una reina si se lo pones a tus invitados tanto en una comida, como en una cena. Con la salsita que lleva, mojado con unas patatas, para chuparte los dedos.

En primer lugar incrustamos unas bolas de pimienta negra en el entrecot y pasamos por la sartén, con casi nada de aceite. Vuelta y vuelta a fuego medio, para que así quede dorado por fuera y jugoso por dentro. Cuando esté en su punto, salamos y reservamos al calor.

En la misma sartén y con los jugos de la carne echamos el Brandy, dejamos evaporar el alcohol y seguidamente, incorporamos la nata líquida, salpimentamos y dejamos reducir a fuego medio, hasta conseguir una salsa espesita. En un plato servimos el entrecot, napamos con la salsita.

**PESTIÑOS:**

**Ingredientes:**
- 400 gr Harina de Fuerza
- 150 gr Harina de Trigo
- 200 ml de Aceite de Oliva
- Cáscara de media naranja
- 1 Cucharadita de las de café de anís en grano (matalaúva)
- 1 Cucharadita de las de café de ajonjolí (sésamo)
- 100 ml de Vino Blanco
- 50 ml de Zumo de Naranja
- Pizca de Sal.

*Enmielado:*
- Miel
- Un poco de agua.

**Elaboración:**

1. Ponemos a calentar en una sartén el aceite con las cucharaditas de anís , ajonjoli y la cáscara de naranja. Dejamos que se fría todo el conjunto un poco (ojo que no se quemen las semillitas o amarga después) apartamos y dejamos enfriar por completo. Una vez frio retiramos sólo la cáscara de la naranja. Reservamos.

2. En un bol ponemos las dos harinas + zumo + vino + pizca de sal + aceite frito con las semillitas. Mezclamos primero con una cuchara de madera y después amasamos con las manos. Nos debe quedar una masa perfecta y suave..... no se pega a  las manos ni a la mesa de trabajo y con éstas cantidades sale perfecta.

3. Una vez tengamos la masa cogemos una porción y con el rodillo la dejamos lo mas finita posible (sin que se rompa).... no dejarla muy gruesa o el resultado será malo.

4. Con un vaso (yo con la tapa de un bibe de mi hija que ya no uso) hacemos círculos..... una vez tengamos el círculo metemos un lado hacia el centro y el otro igual..... apretamos un poco para que no se separe y ya tenemos el pestiño.
Hacemos todo esto hasta terminar con la masa.

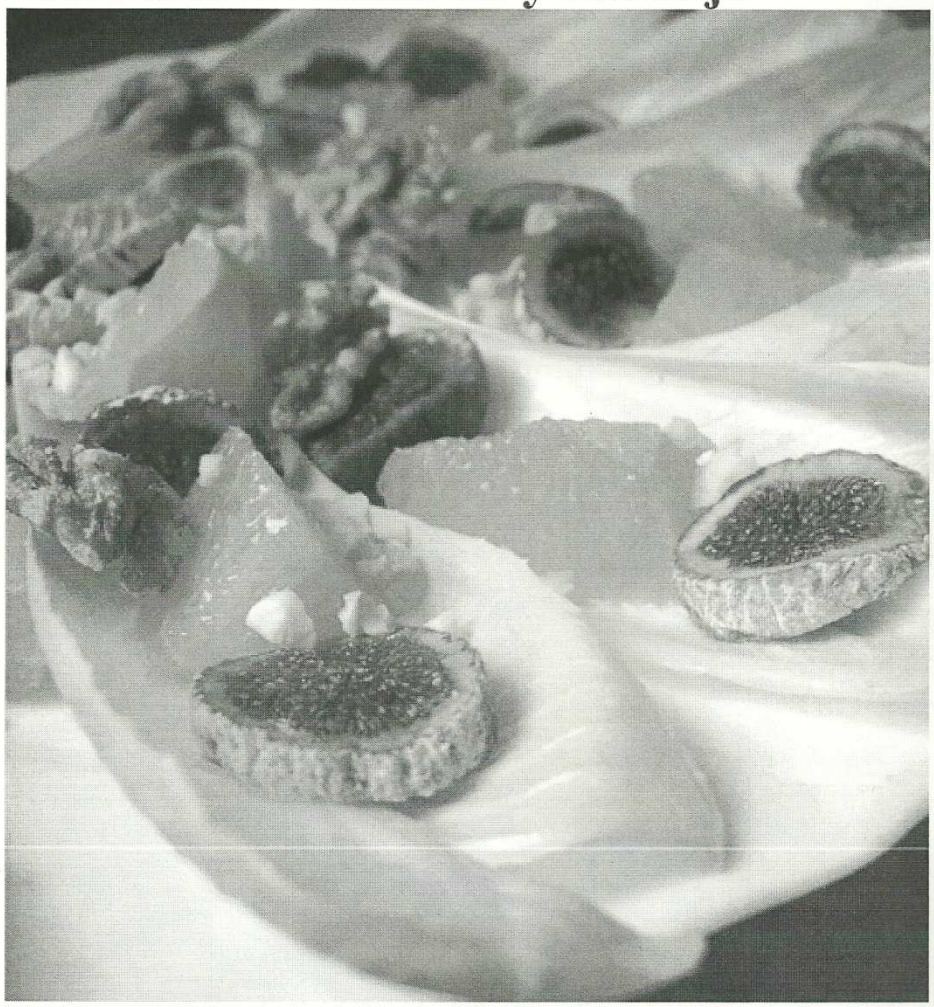
5. Freímos en abundante aceite (especial para freir), la temperatura no debe estar muy baja o el pestiño no flotará.... mas bien fuertecito pero sin pasarse que se quema y queda muy dorado y crudo por dentro.
Una vez frito dejamos reposar sobre un plato con papel de cocina para así retirar el exceso de aceite.

6. Una vez fritos tenemos que enmielarlos..... para ello ponemos un poco menos de medio bote de miel y un pelín de agua para rebajarla .... calentamos a fuego fuerte hasta que se diluya por completo.... una vez líquida bajamos a fuego muy bajo y vamos metiendo los pestiños en varias tandas..... dejamos que floten un rato y con la cuchara de madera los sumergimos varias veces.... después sacamos y dejamos en un recipiente .

7. Una vez enmielados todos..... con la miel restante (la del cazo ) bañamos ligeramente si se quiere para que no queden secos los de abajo..... y ya los tenemos.

ISABEL.

# Ensalada de endibias y naranja



Ingredientes

- 4 endibias
- 8 higos secos
- 4 naranjas

- 75 g de nueces

- 1 lima

- 50 ml de vinagre de módena

- 150 ml de aceite de oliva virgen extra

- pimienta negra molida

- ***sal***

Primero en un bol preparamos una vinagreta. Exprimimos la lima y agregamos al bol, agregamos el vinagre, el aceite y mezclamos bien. Reservamos.

Retiramos una a una las hojas de las endibias y las lavamos bien, las secamos con un paño de cocina limpio.

A continuación vamos colocando las hojas en una fuente.

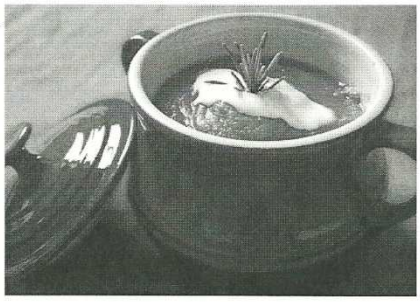
Luego cortamos los higos en rodajas finas, 2 por persona, pelamos las naranjas y las cortamos en trozos pequeños.

Encima de cada hoja de endibia ponemos una rodaja de higo y en medio la naranja.

Luego esparcimos por encima las nueces.

Aliñamos con la vinagreta cítrica y sazonamos con unos pocos cristales de sal maldon.

# . Sopa de manzana y zanahoria



Ingredientes

- 2 manzana golden

- 4 zanahorias grandes

- 1 cebolla

- 2 patata

- 8 vasos caldo vegetal

- 1 nuez margarina

- pimienta

- sal

ELABORACIÓN

Primero pelamos y troceamos la manzana y las zanahorias. Luego pelamos la patata, y picamos bien fina la cebolla. Lavamos cuidadosamente la manzana, las zanahorias y la patata.

Una vez limpias, ponemos a derretir la margarina en una cazuela mediana. Cuando esté derretida salteamos durante unos 5 minutos la manzana, la zanahoria, la patata y la cebolla, cuidando de remover de vez en cuando.

Pasado ese tiempo, añadimos el caldo vegetal y llevamos a ebullición. Cuando veamos que ya hierve, tapamos la cazuela y bajamos a fuego suave. Dejamos cocinar durante 30 minutos, hasta que las verduras estén blandas.

A continuación pasamos las verduras por la batidora o el pasapurés, hasta lograr una textura homogénea y suave. Rectificamos de sal y pimienta.

CALDERTA DE COCHINILLO

Ingredientes:
½ kg de cochinillo
1pimiento morrón
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1cayena
Pimienta negra en grano
1 cucharada de pimentón
1 vaso de vino blanco
Aceite y sal

ELABORACIÓN:

Trocear la carne y salpimentar

Poner el acéite , los ajos ,el laurel , la pimienta negra en grano y el cochinillo al fuego rehogar bien la carne cuándo este rehogado , añadir la cebolla , el pimiento rojo y la cayena
una vez se hayan rehogado las verduras y el cochinillo , añadir el vino
Cuando haya evaporado, añadir un vasito de agua y cuándo rompa ha hervir bajar el fuego y cocinarlo a fuego lento hasta que este tiérno .

# Soufflé de mango

Ingredientes

- 2 mangos
- 200 gramos de leche
- 1 cucharada de harina
- 125 gramos de azúcar glas
- 25 gramos de mantequilla
- 3 yemas
- 4 claras

En un recipiente espolvoreamos harina y untamos con la mantequilla. A continuación mezclamos la leche con la harina y el azúcar glas. Ponemos esta mezcla a fuego lento y retiramos cuando esté bien caliente.

A continuación echamos la mantequilla. Batimos las yemas y agregamos a la mantequilla. Mezclamos todo bien hasta obtener una masa homogénea. Trituramos el mango pelado y añadimos a esta mezcla.

Por otro lado montamos las clara a punto de nieve y agregamos poco a poco la mezcla anterior. Seguidamente metemos al horno durante 30 minutos a 180 ºC. Al sacarlo, espolvoreamos azúcar glas y soufflé de mango

**Menú escollit per Joan florit**

entrantes : makis de escalivada ( 30 makis)

400 gr arroz thai

1 pimiento verde ( grande)

1 pimiento rojo ( grande)

2 cebollas medianas

1 berenjena ( grande)

12 filetes de anchoa

3 tomates ( medianos)

10 hojas judias tiernas

sal

para la vinagreta :

100 gr aceite de oliva

5 gr salsa de soja

1 gr wasabi

pimienta

sal

1- para el arroz :

lavar tres veces el arroz para eliminar el almidon , colocar 2 litros de agua a hervir , con el arroz y dejarlo 10 minutos a fuego medio , apartar la olla del fuego pasado este tiempo y dejarlo reposar 4 minutos . Colamos el arroz y lo reservamos tapado con un trapo humedo

2- para la escalivada

colocar la verdura huntada en aceite en el horno a 190º C durante 30 minutos , al sacarlo del horno tapar la bandeja con film de cocina para evitar perder la humedad y asi se facilite su pelado , se pelan y se reservan aparte , cortarlas en tiras de 0,5 mm

3- para la piel del sushi:

lavar bien las hojas de judia y quitarle las partes duras , escaldar las hojas 5 segundos y enfriarlas rapidamente con agua muy fria y hielo , reservarlas sobre papel absorbente

4-para la vinagreta :

mezclar todos los ingredientes exceptuando el aceite y mientras le incorporamos el aceite a chorro fino , lo batimos con unas barillas

5- para el montaje :

colocar film sobre unas estorilla de sushi y extender las hojas de judias , posteriormente extender el arroz con un grosor de 0,8 mm, encima de las hojas de judias de manera homogenea. Ir colocando tiras de pimiento verde , rojo , cebolla , berenjena y tomate y hacer capas , por ultimo enrrollar y presentar con las vinagreta que hemos hecho

1er plato crema de marisco :

**Ingredientes para 4 personas**

- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 300 gramos de gambones (podemos sustitir por langostinos o gambas)
- 1 kilo de mejillones cocidos
- 2 patas grandes de pulpo
- 1 cucharada de pimentón
- 1,5 litros de caldo de pescado
- Sal
- 100 ml Nata líquida

1.- pochamos el puerro, la cebolla y el pimiento rojo.

2.- Un vez pochado todo incorporamos los gambones enteros, los mejillones ya cocidos y el pulpo. Le damos unas vueltas e incorporamos una cucharada de pimentón

3.- Rehogamos todo 2 minutos y agregamos el caldo de pescado .Cocemos a fuego lento durante unos 25-30 minutos.

4.- Pasados ese tiempo, lo pasaremos por la batidora. Retiramos los gambones antes de triturarlo y los pelamos par que no quede arenoso a la hora de comerlo. Siempre al colarlo es inevitable que alguna pequeña cascara se quede en la crema y si pelamos los gambones o langostinos evitaremos esto.  Una vez batido todo lo pasamos por un colador o un chino para que quede una crema muy fina. Incorporamos la nata líquida y rectificamos de sal al gusto. No ponemos sal al principio porque el propio fumet de pescado ya le aportará sal y es mejor agregarlo al final.

2º plato lomo de cerdo a la cocacola ( receta para 4 persona)

1 caña de lomo ( aprox 1 kg)

700 ml cocacola

150 ml salsa de soja

200 ml brandy

3 dientes de ajo con piel

sal

pimienta

hiervas provenzales

1-rebozar la pieza de cerdo con sal , pimienta y hiervas provenzales

2-calentar aceite en una cazuela a fuego vivo y cuando este bien caliente incorporar los ajos chafados y la carne de cerdo hasta dorarlo por todos los costados ,cuando los ajos empiecen a ponerse de color oscuro , sacarlos de la cazuela

3-cuando el lomo este bien dorado por todos los lados añadir el brandy hasta que se evapore el alcohol y añadir la salsa de soja y la cocacola , tiene que cubrir minimo media pieza de carne .una vez arranque a hervir , bajar el fuego y dejarlo cocer 20 minutos por lado ( 40 en total)

una vez esté cocido separar la salsa y dejarla reducir en un cazo , posteriormente la salpimentaremos hasta que tenga un sabor equilibrado y le añadiremos un poco de mantequilla , para espesar la salsa .

## Mouse de café :

Para la base 100 gr harina, 100 gr azúcar, 4 huevos

montar los huevos con el azucar hasta que triplique el volumen y añadir la harina previamente tamizada mezclando con movimientos envolventes

hornear entre 10-15 minutos a 220 ºC

Ingredientes para la mousse

500 ml. de nata para montar, 300 gr. de queso philadelphia o ricotta, 6 hojas de gelatina, 3 cucharaditas de café soluble, 150 gr. de azúcar, un chorrito de leche (2 ó 3 cucharadas soperas), sirope de caramelo o caramelo líquido, un chorrito de vainilla liquida o un sobre de azúcar vainillada(si utilizamos azúcar, restar los gramos que utilicemos a la cantidad total que lleva la tarta)

*recomiendo probar la crema antes de meter al frigorífico, así podremos darle la medida de azúcar y café que más se ajuste a nuestro gusto

ELABORACION

Hidratar las hojas de gelatina en agua fría Enfriar bien la nata, si es necesario meterla unos 10 minutos en el congelador, una vez bien fría montarla con el azúcar y reservarla en frío. Poner la leche en un cacito al fuego, añadir la vainilla, disolver el café soluble y poner las hojas de gelatina escurridas dentro, remover hasta que las hojas estén completamente disueltas y reservar.

Sin limpiar el utensilio dónde hemos montado la nata, ponemos en él el queso crema y lo montamos ligeramente hasta que esté maleable. Poner la mezcla de gelatina en un bol amplio para mezclar toda la mousse, tomar un par de cucharadas de la crema de queso y ponerlas dentro de la leche con la gelatina disuelta (que ya estará algo templada), removemos y seguimos agregando queso, poco a poco y removiendo con unas varillas suavemente hasta terminarlo, agregar la nata montada de igual manera.

Para la decoracion :

prepararemos un turron de tambor con :

100 gr almendra tostada

300 gr azucar

25 gr agua

pondremos el azucar con el agua en el fuego hasta realizar un almibar e incorporaremos las almendras , removeremos hasta que coja un color tostado y lo colocaremos en una silpat hasta que enfrie , luego lo picaremos y lo esparciremos por encima de la tarta

helado de almendra :

### *NGREDIENTES:*

- 250 gr. de almendra molida
- 2 ramitas de canela
- 1 peladura de limón
- 1 l de leche entera
- 5 cucharadas soperas de azúcar

### *PREPARACIÓN:*

Pondremos en un cazo a fuego medio el litro de leche entera, con la canela y la peladura de limón. Vigilaremos hasta que hierva, seguidamente, pondremos a fuego mínimo y taparemos. Dejaremos la leche como mínimo una hora a fuego lento. Después, colaremos y añadiremos el azúcar, removemos y dejamos que temple unos 10 minutos.

Una vez han pasado los 10 minutos, añadiremos la almendra molida y  batiremos durante 3 minutos. Taparemos y dejaremos enfriar por completo para poder meter en el congelador.

Sacaremos del congelador 30 minutos antes de servir, una vez han pasado los 30 minutos romperemos con un cuchillo en trocitos el helado y pasaremos la turmix hasta que quede una mezcla cremosa y listo.

Alberto

# Menú del segon trimestre d'en Albert Jaume

Entrants:melicotons amb formatge fresc, atun i olives negres/ raviolis de marisc

1ºplat:fiambre amb salsa de taronja

2ºplat:bacalla confitat amb parmentier de carabassa/xot al ajillo

Postres: bizcocho amb mousse de fresa i una sopa de chocolate blanc / coulant de  chocolate blanc

# Entrants

Melicotons amb formatge fresc, atun i olives negres:

Ingredients(per 4 persones)

1 pot de melicotons en almibar

3 tarros de formatge fresc

3 llaunes de tonyna

½ pot d'olives negres

Sal i pebre bo

Elaboracio:

Agafam els melicotons els he posam a escorer i li feim un poc de base per que en quedinplans dins el plat, dins la termo mix posam el formatge la tonyna i les olives negres sal i pebre bo al gust. li donam un poc fins que els ingredients queden capolats. Amb la farsa la posam damunt el melicotons i enplatam

Raviolis de marisc:

Ingredients:

per la pasta:

1 ou

100 grms de farina

farsa:

5 o 6 gambes

un poc de calamar

75farina

500 cl llet

75 grms mantequilla

Per la salsa:

Els caps de les gambes

Brou de peix

farina

Agafam el calamar i les gambes i ho team a brunoise o tot lo petit que se pugui, dins una pella posam la mantequilla la fonem li tiram la gamba i el calamar i el sofreim poc perque el calamar queda mur dur de una sobrecoccio li afegim la farina i llavonces la llet i ho reservam. Per fer la pasta feim un volcán i li tiram un ou  enmig i nam pastant.

Estiram la pasta posam el relleno i li posam una altre capa damunt pensant que hem de banyar entre les farses que la posarem en cuadrets.

Posam al congelador. Al dia despres posam a  bullir la pasta i feim la salsa que se fa se sofreix els caps li posam brou i trituram i u colam feim una roux rossa i li afegim al preparat i deixam reduir.

Van els raviolis i damunt salsa

1º plat: fiambre fred/calent amb salsa de taronja

1 Roti de pollo
2 Cebollas
4 dientes de ajo
El zumo de una naranja
1 Vaso de vino tinto
Sal y pimienta
Aceite
50 gr. de piñones
1 Bote de champiñones laminados

Receta:

La receta de hoy la he preparado en una olla rápida, que es donde vamos a realizar todas las prepraraciones.
En primer lugar salpimentamos el Roti y lo ponemos en la olla con un poco de aceite caliente, para sellar la carne. Le damos unas vueltas hasta que se nos dore. Sacamos la carne y la reservamos.
En el mismo aceite pochamos las cebollas y los ajos. No hace falta que las partáis muy finas, tened en cuenta que al final las pasaremos por la batidora.
Cuando estén bien pochadas, le añadimos los piñones, que doraremos durante unos 2 ó 3 minutos.
Añadimos el zumo de la naranja y le damos unas vueltas hasta que pierda parte del agua.
Después añadimos el vaso de vino tinto y dejamos unos 5 ó 6 minutos hasta que evapore el alcohol.
Ahora, incorporamos el roti y añadimos dos vasos de agua. No hace falta que cubra la carne porque si no, se quedará muy aguado al final. Cerramos la olla y cuando empiece a pitar contaremos 15 minutos.
Llegado ese tiempo dejaremos que pierda presión y sacaremos la carne por un lado y el resto de ingredientes por otro. Pasamos estos por la

batidora. En un principio no añadáis todo el agua. Idlo haciendo poco a poco hasta conseguir una textura casi de crema.
La carne la partimos en rodajas del tamaño de las señales que deja la cuerda de atar.
Por otro lado, habremos salpimentado los champiñones y pasados por la sartén con un poco de aceite, los cuales nos servirán como guarnición.
Serviremos un par de trozos de carne con salsa por encima y algunos champiñones

2º plat:bacalla confitat amb parmentier de carabassa:

Per el bacalla:

Una teada de bacalla per persona

Una bossa de envasar al buit

Un poc d'oli un poc de sal i pebre bo

1 fulla de llorer

Per el parmentier :

Una carrabassa

2 patates

Elaboracio: posam el bacalla dins la bossa de envasar al buit i li tiram oli sal pebre bo  i la fulla de llorer. Agafam un olla amb aigua bullint i li posam als 15 minuts el bacalla ja ha d'estar fet.

Per el parmentier agafam la patata i la carabassa i la posam a bullir esperam que estigui cuit ho treim i ho trituram sense cremar-mos

Enplatat :posam el bacalla  i devora el parmentier o devall .i unes fulles de juliverd

Postres:bizcocho amb mousse de fresa i sopa de chocolate blanc

Per el bizcocho:

4 ous

100 grms de farina

100 grms de sucre

Mousse de fresa

1 litro de nata

100 grms de fresa

Coes de peix

Per la gelatina:

Confitura de fresa

Freses

Coes de peix

Sopa de chocolate blanc:

100 grms de chocolate blanc

Nata

Coes de peix

Elaboracio:

Feim un bizcocho planxa, feim un mousse de fresa i una confitura gelificada.feim dues capes en aquest sentit bizcocho mousse bizcocho mousse i li posam la gelatina. Per la sopa fonem la chocolate li tiram la nata i afegim les coes de peix previament hidratades .

Servim:primer la sopa i damunt el bizcocho

Coulant de choco blanc

500grms de chocolate blanc o negre

500grms de mantequilla

250grms de sucre

10 vermells d'ou

10 ous

118 grms de farina

Elaboracio: fondre la chocolate amb la mantequilla, montam la sucre i els ous llavonces tamisam la farina i la afegim. Agafam motlos redons petits tipo flan pero d'un sol us

Coccio: 7 minuts a 180º/200º al forn

Cesar

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

APERITIVOS
- La tierra del Yin y el Yang

- Algo más que chips de bolsa

PRIMERO
- Sushis y Makis de paella

SEGUNDO
- Watlara's Obsession

POSTRE
- Blanco es, la gallina lo pone, con aceite se fríe y con pan se come

# LA TIERRA DEL YIN Y EL YANG

**( ingredientes para 4 personas )**

3 tomates verdes
150 gr de sobrasada
12 olivas negras sin hueso y 12 olivas verdes sin hueso
50 gr de queso roquefort
2 cucharadas soperas de nata para cocinar

**Elaboración:**

Cortar los tomates en rodajas gruesas, de 1 cm aprox, dejar sobre papel de cocina, para quitar un poco de humedad de las pepitas.
Pasar por huevo batido las rodajas de tomate, luego por pan rallado, freírlas. Escurrirlas un poco sobre papel secante.
Cortar la sobrasada, lo más fina posible ( como si fuera un chip de patata, ponerla en la nevera para que endurezca ), cortar con un cortapastas redondo, un disco de tamaño aproximado a las rodajas de tomate, picar suavemente con el cuchillo, para que al morder el tomate, no se nos venga todo el trozo de sobrasada, y sea fácil de morder.
Con el queso roquefort y la nata, hacemos la salsa de roquefort, que sea más bien espesa, ya que ha de mantener la línea que va encima de la sobrasada, sin esparcirse por todos los lados, y hemos de rellenar las aceitunas negras y verdes sin hueso, con esta salsa.

**Presentación:**

Sobre el tomate verde frito, ponemos el disco de sobrasada picadito, y con las olivas negras y verdes, y la salsa de roquefort, dibujaremos el símbolo del Yin & Yang

# ALGO MÁS QUE CHIPS

( Ingredientes para 4 personas )
1 lomo de salmón crudo ( 200 gr aprox )
500 gr de sal y 500 gr de azúcar blanco
1 sofrito
1 trozo de mango
1 zanahoria
1 pepino
1 nabo o rábano que no sea picante
1 bolsa de bocabits y 1 bolsa de doritos

**Elaboración**

Marinar el lomo de salmón con la sal, azúcar y las finas hierbas, le pondremos la misma parte de azúcar que de sal. Reservar.
Cortar en bastones muy finos,de unos 4cm de largo, el sofrito, zanahoria, pepino y mango.
Rallar el nabo.
Hacer la vinagreta con la salsa Lea&Perrys, aceite y tomillo.
Introducir las verduras cortadas y el nabo rallado a la vinagreta, dejar macerar.
Cortar el salmón en rectángulos no muy gruesos de 3x6 cm, más o menos, que nos llegue para hacer un rollito con el salmón, y dentro de este, las verduras.

**Presentación:**

Con los rectángulos de salmón hacer rollitos, que envuelvan los bastones de verduras y mango.
Poner el rollito de salmón encima de cada chip de bolsa, uno sobre el bocabit y otro sobre el dorito, para presentarlo, y que sea un bocado individual.

# SUSHY Y MAKIS DE PAELLA MIXTA

( Ingredientes para 4 personas )
400 gr de arroz normal para paella
500 gr de morralla
4 gambas
8 mejillones
1 pimiento rojo
2 pimientos verdes mallorquines
2 cebollas
2 calamares
4 patas de cangrejo ( cuerpos )
4 alitas de pollo
1 alcachofa
100 gr de judías verdes
4 algas para makis

**Elaboración de la paella:**

Con la morralla, elaboramos el caldo de pescado. Limpiamos la morralla y la sofreímos bien en la olla, que se deshagan bien los peces, añadimos el agua, cebolla, parte verde de los puerros y los tallos de perejil, lo llevamos a ebullición, a fuego medio, vamos desespumando de tanto en cuanto.

En la paellera, empezamos a saltear la carne, la retiramos y apartamos, hacemos lo mismo con el marisco, lo reservamos, y empezamos a sofreír la cebolla, vamos añadiendo las verduras, y por último saltearemos el arroz, antes de añadirle el caldo de pescado.

Una vez tenemos hecho el fondo de paella, le añadimos el caldo ( dos vasos y medio de caldo por vaso de arroz ), y decoramos la paella, con la carne y el marisco. Dejamos que se haga la paella, que quede melosa y algo de caldo en el fondo.

**Presentación:**

Sushy ( 4 unidades ), de gamba, carne de pollo, alcachofa y mejillones.
Prensaremos el arroz, o con 2 cucharas o con las manos, poniéndonos guantes por si quema mucho, mojados un poco en agua, para que el arroz no se nos pegue.
Una vez hehos "las bolas de arroz", las decoraremos por encima, con la gamba, la carne de las alitas de pollo, la alcachofa y los mejillones, para que queden hechos los sushy.
Makis ( 4 unidades ), de calamar, de pimiento rojo, carne de cangrejo, judías verdes.
Extenderemos el alga para makis, lo rellenaremos con el arroz de la paella, y en su interior colocaremos los elementos mencionados antes, para que nos queden 4 makis diferentes, de calamar, pimiento rojo, carne de cangrejo y las judías verdes.
Con el pimiento verde mallorquin y un poco de cebolla, en la My Cook, lo trituraremos y haremos una pasta verde, que simulará al wasaby.
Presentaremos en cada plato, 4 sushys y 4 makis, con un poco de pasta verde de pimiento.

# WATLARA`S OBSSESION

( Ingredientes para 4 personas )
4 codornices
2 cebollas
8 huevos de codorniz
1 manojo de espárragos verdes
1 zanahoria
1 puerro
4 ajos
1 puñado de perejil picado
Elaboración:
Quitarle a las codornices las piernas traseras, por la altura de la columna, para hacer con ellas los chupachups de codorniz, con los cuerpos restantes, la zanahoria y el puerro, hervirlas, para poder quitarle la carne a los huesos y poder hacer las croquetas.
Una vez hervidas las codornices ( unos 35 min aprox ), quitamos la carne de los huesos, la picamos, y elaboramos las croquetas. No le pondremos leche, realizaremos la croqueta con harina y el caldo de carne, que nos ha sobrado de hervir las codornices. Una vez hecha la farsa de las croquetas, lo apartamos del fuego y le añadimos una majada de ajo, perejil y un poco de aceite, para dar más gusto a la farsa.
Saltear los espárragos verdes y hacer un poco de alioli, para acompañarlos.
Hacer los huevos de codorniz a la pancha.
**Presentación:**
Montar el plato con los 2 chupachups de codorniz, 2 croquetas de codorniz, 2 huevos fritos y los espárragos salteados encima de un poco de alioli.

# BLANCO ES, LA GALLINA LO PONE,
# CON ACEITE SE FRÍE Y CON PAN SE COME

( Ingredientes para 4 personas )
500 ml leche
3 colas de pescado
200 gr de coco rallado
1 mango
2 zanahorias
Cobertura de chocolate blanca
Colorante marrón ( para el chocolate )
Moldes de huevo de silicona

**Elaboración:**

Hidratar las colas de pescado.
Infusionar la leche con el coco rallado, dejar enfriar, reservar.
Pelar el mango,cortar en trozos y poner en la my cook, para triturarlo y hacer pure.
Con el pure de mango, verterlo con un biberón en un molde pequeño redondo de silicona, meterlo en el congelador, para que endurezca.
Añadir las colas de pescado a la leche infusionada, colar.
Verter la leche infusionada dentro del molde de huevo, sin llenarlo del todo.
A esta leche de coco, dentro del molde, le añadimos la yema de mango, que teníamos en el congelador, y lo volvemos a meter en el congelador, para que endurezca todo junto.
Una vez endurecido todo el conjunto, lo sacamos, unimos los medios huevos, y los pinchamos con un palillo, para cubrirlo de cobertura de chocolate ( que sea de un color marrón claro, ya que simularemos la cáscara del huevo ).
Rallar la zanahoria, que servirá para hacer de cama/nido al huevo, y poder emplatar el huevo, encima de la zanahoria rallada.

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

Menu marc



## Mango didáctico 1.9.

INGREDIENTES

**Gelatina de mango**

| | |
|---|---|
| Coulis de mango | 450 g |
| Hojas gelatina | 8 unid. |

**Gelatina de albahaca**

| | |
|---|---|
| Albahaca | 50 g |
| Agua | 200 g |
| Azúcar | 30 g |
| Hojas gelatina | 2,5 unid. |

**Gelatina de infusión de clavos y limón**

| | |
|---|---|
| Clavos machacados | 1 g |
| Piel de limón | 1 unid. |
| Agua | 200 g |
| Azúcar | 30 g |
| Hojas gelatina | 3 unid. |

**Gelatina de anís seco**

| | |
|---|---|
| Anís seco | 100 g |
| Hojas gelatina | 1,5 unid. |

**Esférico de yogur**

| | |
|---|---|
| Alginato sódico | 5 g |
| Agua mineral | 1 l |
| Yogur griego | 200 g |

**Salsa de chocolate**

| | |
|---|---|
| *Ganache de Chocolate Carte D'Or* | 100 g |

**Gelatina de Pipermint**

| | |
|---|---|
| *Pipermint* | 50 g |
| Hoja gelatina | 1 unid. |

**Otros**

| | |
|---|---|
| *Helado de Vainilla Carte D'Or* | 100 g |

ELABORACIÓN

**Para la gelatina de mango:**
Gelatinizar y estirar en una bandeja plana, con forro de lámina de plástico para desmoldar.

**Para la gelatina de albahaca:**
Escaldar las hojas de albahaca y enfriar en agua y hielo. Triturar con los demás ingredientes y gelatinizar.

**Para la gelatina de infusión de clavos y limón:**
Calentar el agua a punto de ebullición, añadir el clavo y el limón y el azúcar; tapado, infusionar durante 10 minutos, colar y gelatinizar.

**Para la gelatina de anís seco:**
Gelatinizar sin perder el alcohol.

**Para el esférico de yogur:**
Hacer la mezcla de alginato y agua, y formar los esféricos dentro con una jeringa. Dejar cocer 2 minutos, escurrir y lavar en dos aguas; guardar en frío hasta su uso.

**Para la salsa de chocolate:**
Templar la *Ganache de Chocolate Carte D'Or* y reservar templada en un biberón.

**Para la gelatina de *Pipermint*:**
Gelatinizar sin perder el alcohol.

**Para el emplatado:**
*Helado de Vainilla Carte D'Or*, hojas de perifollo, hojas de mini albahaca, puntas de hojas de menta, flores de menta, trozo de jengibre en vinagre, *crunch* de chocolate y tiras de piel de limón en salmuera.





## Esfera crujiente de tortilla de patatas.

INGREDIENTES

**Relleno**

| | |
|---|---|
| Yemas de huevo | 200 g |
| Agua | 300 g |
| Gelatina vegetal | 25 g |
| *Primerba de Cebolla Dorada Knorr* | 60 g |
| Sal | c/s |
| Pimienta | c/s |

**Exterior**

| | |
|---|---|
| Hilos de patata | c/s |

ELABORACIÓN

**Para el relleno:**
Llevar a ebullición el agua más la gelatina y añadir la yema; volver a fuego hasta espesar el conjunto con la *Primerba de Cebolla Dorada Knorr*. Pasar por thermomix y congelar en molde adecuado. Cortar en dados y pinchar con las brochetas. Reservar para freír.

**Para el exterior:**
Formar hilos de patata cruda con la máquina. Enrollar con ellos el dado de relleno y freír en abundante aceite caliente.

## PALMERITAS CON ACEITUNAS Y SOBRASADA

**INGREDIENTES**

200 GR. ACEITUNAS RELLENAS

150 GR. SOBRASADA

1 LAMINA HOJALDRE RECTANGULAR

**PREPARACION**

PRECALENTAR EL HORNO A **180 GRADOS**

EXTENDER LA MASA DE HOJALDRE EN LA BANDEJA DEL HORNO SOBRE PAPEL DE HORNEAR.

PONER LAS ACEITUNAS ESCURRIDAS Y LA SOBRASADA EN EL VASO Y PROGRAMAR **8 SEGUNDOS VELOCIDAD 6.** SACAR Y RESERVAR.

EXTENDER LA MEZCLA SOBRE LA MASA DE HOJALDRE Y VAMOS ENROLLANDO DE LOS LADOS DE LA MASA HACIA EL CENTRO.

CORTAMOS EL ROLLO EN UNAS 20 RODAJAS Y LAS VAMOS COLOCANDO EN LA BANDEJA SOBRE EL PAPEL Y SEPARADAS ENTRE SI.

HORNEAR UNOS **20 MINUTOS** MAS O MENOS HASTA QUE ESTEN DORADAS.

---

## COCTEL FRUTAL AL CAVA

150 GR. AZUCAR

PIEL DE 1 NARANJA (CORTADA LO MAS FINA POSIBLE PARA ELIMINAR LA PARTE BLANCA)

½ LIMON PELADO (BIEN PELADO Y SIN PEPITAS)

150 GR. MANZANA

150 GR. PERA

1 LITRO CAVA BRUT

200 GR. HIELO

-PONGA EL AZÚCAR EN EL VASO Y PULVERICE **20 SEGUNDOS VEL. 5-10**. BAJAR EL AZÚCAR DE LAS PAREDES CON LA ESPÁTULA.

-AÑADIR LA PIEL DE NARANJA Y PROGRAMAR **30 SEGUNDOS VELOCIDAD 5-10.**

-PONGA LA MANZANA , LA PERA , EL LIMON, EL HIELO Y 100 GRS. DE CAVA EN EL VASO Y **TRITURAR 2 MINUTOS VELOCIDAD 5-10** .

AÑADIR LA BOTELLA DE CAVA Y MEZCLAR **4 SEGUNDOS VELOCIDAD 2**.

SIRVA INMEDIATAMENTE EN UNA JARRA CON CUBITOS DE HIELO .

***CREMA PARA ENDIVIAS O DIPS***

150 GR. CEBOLLA O CEBOLLETA
300 GR.PALITOS CANGREJO
3 o 4 CUCHARADAS SOPERAS MAYONESA
SAL Y PIMIENTA

**ELABORACION**

PONER LA CEBOLLA A CUARTOS EN EL VASO Y **PROGRAMAR 3 SEGUNDOS VELOCIDAD 5.**
AÑADIR LOS PALITOS Y PROGRAMAR **5 SEGUNDOS VELOCIDAD 4 .**

RESERVAR EN BOL Y AÑADIR LA MAYONESA LA SAL Y PIMIENTA.

SE PUEDEN RELLENAR SANDWICHES, TARTALETAS SERVIR SOBRE ENDIBIAS O SIMPLEMENTE SERVIR CON TOSTADAS,.

---

***MOUSSE DE SALMÓN***

**INGREDIENTES**

400 GRS. DE NATA MUY FRIA

300 GRS DE SALMÓN AHUMADO

MEDIA CUCHARADITA DE SAL

UN PELLIZCO DE PIMIENTA

5 GOTAS DE TABASCO

**PREPARACION**

TROCEE EL SALMÓN A VELOCIDAD **4 UNOS 10 SEGUNDOS**. TIENE QUE QUEDAR UNA PASTA, SI NO ES ASÍ PROGRAME UNOS SEGUNDOS MÁS.

PONGA LA MARIPOSA EN LAS CUCHILLAS Y VIERTA LA NATA, LA SAL , LA PIMIENTA Y EL TABASCO Y PROGRAME **VELOCIDAD 4 HASTA QUE ESTÉ MONTADO.**

**Menús segon trimestre IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS. Curs 2013_2014**

# MERLUZA EN SALSA VERDE Y PATATAS MACHACADAS

20 minutos
20 minutos
4 comensales

## INGREDIENTES

**Para las patatas**
400 g de patatas pequeñas nuevas
1 cucharada de aceite de oliva extra
1 manojo de cebolletas, cortadas muy finas
1 cucharada de perejil picado
Sal y pimienta negra recién molida

**Para la salsa verde**
20 g de pereji picado
20 g de albahaca picada
20 g de menta picada
3 latas de anchoas, escurridas y picadas
1 cucharadita de mostaza de Dijon
100 ml de aceite de oliva extra
2 cucharadas de vinagre de vino
1 diente de ajo, picado muy fino

**Para la merluza**
4 filetes de merluza, de 175 g aproximadamente cada uno
Harina para rebozar
1 cucharada de aceite de oliva
Rodajas de limón para adornar

## PREPARACIÓN

1 Enharinar el pescado, calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar el pescado con la piel hacia abajo, y freír durante 3-4 minutos hasta que la piel esté crujiente. Sacar de la sartén y escurrir en papel de cocina.

2 Hervir las patatas en una cacerola grande con agua con sal hasta que estén tiernas. Escurrir, aplastar y añadir el aceite de oliva, la cebolleta y el perejil. Sazonar al gusto y mezclar suavemente.

3 Mezclar los ingredientes para la salsa verde. Sazonar al gusto.

## PRESENTACIÓN

Colocar el pescado en platos con una cucharada de la salsa verde por encima y las patatas trituradas a un lado. Servir con las rodajas de limón para exprimirlas sobre el pescado.



# CREMA DE GUISANTES Y MENTA CON JAMÓN SERRANO

10 minutos
15 minutos
4 comensales

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
2 lonchas de jamón serrano
600 ml de caldo de pollo
8 hojas de menta
540 g de guisantes congelados
100 ml de nata fresca
Sal y pimienta negra recién molida

## PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una sartén grande y freír el jamón hasta que esté crujiente. Retirar la sartén, escurrir el exceso de grasa del jamón en papel de cocina y desmenuzarlo en trozos pequeños. Reservar. Limpiar la sartén con papel de cocina.

2 A la vez, calentar el caldo en la sartén limpia y agregar la menta y los guisantes. Tapar y dejar hervir durante 5 minutos. Colar y reservar el caldo.

3 Colocar los guisantes, la menta y la mitad del caldo en una batidora. Añadir 60 ml de nata fresca y mezclar hasta obtener una pasta suave, agregando gradualmente el caldo restante a la batidora. Volver a colocar en la sartén, con un poco más de caldo si se prefiere una sopa más fina. Sazonar al gusto. Volver a calentar sin dejar que hierva.

## PRESENTACIÓN

Servir en platos soperos calientes y decorarlos con una espiral de nata fresca y el jamón.