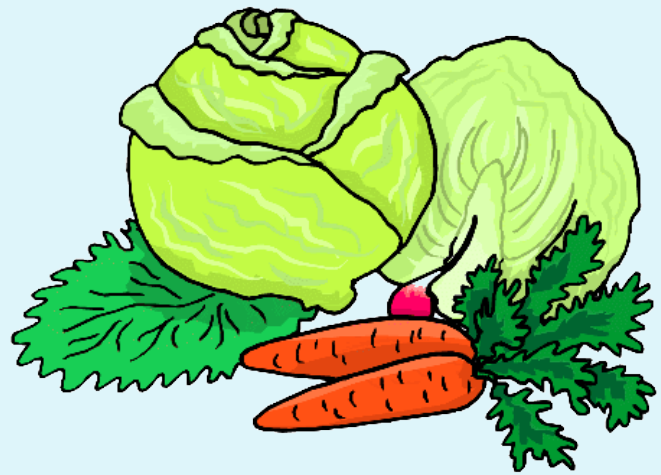


RECETARIO DE COCINA 19



Recetario de cocina 19



Rosario de Fátima Avilés Avilés

Contenido

Brochetas de calamar con tabulé de quinoa	5
Brochetas de camarón con hierbas aromáticas	7
Ensalada de pollo con almendras	8
Aguacate mini relleno con tartar de manzana verde y salmón	9
Aguacates rellenos con langostinos picantes	10
Almendras fritas	11
Brusqueta con queso crema y peras asadas	12
Canapés con paté de atún.....	13
Crema fría de aguacate y pepino	14
Ensalada de papas con queso.....	15
Guacamole clásico	16
Humus de aguacate y mango con batata asada.....	17
Mini hamburguesas de papas y camarones	18
Ñoquis en ensalada con atún y tomate	19
Papas rellenas con salsa de miel y mostaza	20
Paté de sardinas con mostaza	21
Sardinas con mayonesa de nueces	22
Tartar de aguacate y mango con mozzarella.....	23
Tostada de salmón ahumado con gulas al ajillo y mostaza	24
Tostadas de rúcula con parmesano	25
Ensalada de aguacate con crema de coco	26
Pastel de cerdo y pistache	27
Ensalada de moros con cristianos	28
Menestra de alubias con verduras y legumbres	29
Suflé Alazka	30
Cordero relleno con chutney de peras.....	32
Mil hojas de crema pastelera y cacao	34
Ensalada de bacalao ahumado con camarones	35
Vasito de aguacate y lima	36
Wrap de atún, aguacate y tomate	37
Quiché de guisantes y tocino	38
Flan de coco y naranja.....	40
Papas fritas con pescado y semillas de mostaza.....	42

Bacalao confitado con salmorejo de mejillones	43
Ensalada de bacalao con verduras, tomates, aceitunas negras y queso	44
Brochetas yakitori de pollo y cebolletas	45
Brochetas tropicales de langostino y papaya.....	46
Wrap de salmón, rúcula y queso crema	47
Bizcocho esponjoso de naranja y canela	48
Pollo asado ecológico.....	49
Rollitos de lenguado, calabacín y queso.....	50
Pollo cajún con salsa picante de tomate	51
Ensalada de sandia	53
Arroz tikka masala con pollo y vegetales	54
Tarta de peras y grosellas	55
Sopa de cebolla con queso gratinado	56
Bocadillo de pescado	57
Filetes de pescado con ensalada de judías	58
Ceviche de salmón con ensalada de aguacate y tomatitos.....	60

Brochetas de calamar con tabulé de quinoa

INGREDIENTES

500 g calamares
2 pimientos verdes
4 cucharadas soperas aceite de oliva
Sal
Pimienta

PARA EL TABULÉ DE QUINOA

150 g quinoa
8 Tomates cherry
1 Pepino
1/2 Pimiento verde
1 Cebolleta

PARA EL ALIÑO

6 cucharada sopera aceite de oliva
Zumo de limón
1/2 cucharadita comino molido
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

PARA EL TABULÉ DE QUINOA

Echar en una cazuela 300 ml de agua y llevar a ebullición. Añadir la quinua, llevar a ebullición y cocerla 12 min a fuego medio-bajo. Ponerla en un colador grande al chorro de agua fría para lavarla y escurrirla. Echarla en una fuente, separar con un tenedor los granos y dejar que se enfríe. Picar los tomatitos y el pimiento. Pelar y picar la cebolleta y el pepino. Echar en una ensaladera todos los ingredientes del aliño y mezclar. Añadir a esa mezcla los tomatitos, el pimiento, la cebolleta, el pepino, la quinoa y mezclar.

PARA LAS BROCHETAS

Limpiar los calamares, reservar las patas para otra receta y cortar cada cuerpo en 2 triángulos isósceles. Quitar el tallo y las semillas a los pimientos y cortarlos en rectángulos de 3 x 2 cm. Ensartar en brochetas, alternándolos, los trozos de calamar y pimiento. Calentar el aceite en una sartén y cocinar las brochetas hasta dorarlas. Salpimentar fuera del fuego. Disponer las brochetas en los platos, rociarlas con el jugo que han soltado en la sartén y espolvorearlas con una mezcla de ajo y perejil picados. Acompañar con el tabulé de quinoa.

Brochetas de camarón con hierbas aromáticas

INGREDIENTES

500 g gambas
1 diente ajo
1 cucharadita tomillo (hojitas secas)
1 cucharadita romero (hojitas secas)
1 cucharadita orégano (hojitas secas)
1 cucharada perejil picado
1 cucharada pimentón dulce
3 cucharadas soperas aceite de oliva
Sal
Pimienta
Limón (unas cuñas para acompañar)
Perejil (unas hojas para decorar)

PREPARACIÓN

Retirar la cabeza y las cáscaras a las gambas, excepto el último segmento y la cola. Pelar y picar el diente de ajo. Echar en un cuenco las hojitas secas de tomillo, orégano y romero, el pimentón, el ajo y el perejil picados y una pizca de sal y de pimienta recién molida y mezclar todo bien. Poner las gambas en un cuenco grande, rebozarlas con la mezcla, rociarlas con el aceite de oliva, cubrirlas con papel film y meterlas en el frigorífico 40 minutos. A continuación, encender la barbacoa y, mientras las brasas alcanzan su punto, poner las brochetas en remojo en agua fría. Ensartar las gambas de 4 en 4 en las brochetas y cocinarlas en las brasas de la barbacoa 2 min por cada lado. Repartir las brochetas de gambas en bandejas, acompañarlas con las cuñas de limón y decorarlas con unas ramas de perejil.

Ensalada de pollo con almendras

INGREDIENTES

Pechuga de pollo desmenuzada
2 papas pequeñas
Almendras laminadas
1 cucharada aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharada vinagre de jerez
Sal

PREPARACIÓN

Lavamos las patatas, las cocemos en agua sin retirarles la piel y, cuando estén tiernas, las dejamos enfriar, las pelamos y las cortamos en finas rodajas. Colocamos el pollo en un bol junto a las patatas en rodajas. En un bol pequeño, preparamos nuestra vinagreta de sal, vinagre de Jerez y aceite de oliva virgen extra. Espolvoreamos con las almendras laminadas y rociamos bien nuestra ensalada.

Aguacate mini relleno con tartar de manzana verde y salmón

INGREDIENTES

4 aguacates mini
1 manzana verde
150 g salmón fresco
1 cucharada aceite de oliva virgen
1 pizca mostaza
1 pizca salsa perrins (worcestershire)
1 pizca salsa tabasco (opcional)
1 pizca zumo de lima
Sal
Pimienta negra en grano
Cebollino

PREPARACIÓN

Limpia el salmón de piel y espinas y trocéalo en daditos pequeños. Lava, seca y corta la manzana en dados del mismo tamaño que el salmón. Incorpora en un cuenco el salmón y la manzana. Añade el aceite, la mostaza, la salsa Perrins, el zumo de lima, sal, pimienta y, si te gusta picante, ponle un poco de salsa Tabasco. Mezcla bien para que se junten todos los ingredientes. Pela los aguacates y córtalos por la mitad. En cada mitad coloca un poco del tartar de salmón y manzana aliñado. Sirve con un poco de cebollino picado por encima y un golpe de pimienta negra recién molida.

Aguacates rellenos con langostinos picantes

INGREDIENTES

4 aguacates maduros
2 tomates
200 g langostinos
1 huevo
Aceite de girasol
Sal
Pimienta negra
Cebollino
Cilantro
Chile rojo en polvo
Pimentón dulce
2 limas

PREPARACIÓN

Pelar los tomates, eliminar las semillas y picar en tartar. Reservar. Pelar los langostinos y espolvorear con chile en polvo. Saltear los langostinos en una sartén con unas gotas de aceite a fuego alto. Salpimentar y reservar. Cortar los aguacates por la mitad, eliminar el hueso central y quitar la piel. Reservar.

PARA LA SALSA ROSA

Batir un huevo y el zumo de media lima en una batidora. Añadir una cucharada mediana de pimentón dulce y una pizca de sal. Batir 10 segundos. Añadir aceite de girasol poco a poco sin dejar de batir hasta conseguir la consistencia de la mayonesa.

MONTAJE Y PRESENTACIÓN

Añadir una cucharada grande de tartar de tomate en cada mitad de aguacate. Cubrir con una cucharada de salsa rosa y poner dos langostinos encima. Añadir cebollino y cilantro picado. Acompañar con limas recién cortadas.

