

# RECETARIO DE COCINA 20



Rosario de Fátima Avilés Avilés

# *Recetario de cocina 20*



*Rosario de Fátima Avilés Avilés*

# Contenido

|  |    |
|--|----|
| Almejas con salsa verde.....   | 5  |
| Pescado con almejas en salsa verde .....                                   | 6  |
| Papas a la importancia en salsa verde.....                                 | 7  |
| Paella de mariscos .....   | 8  |
| Sardinas a las brasas con salsa de guindillas.....                         | 9  |
| Gazpacho de pimiento rojo con manzana verde .....                          | 10 |
| Salmorejo bicolor .....  | 11 |
| Ensalada andaluza.....   | 13 |
| Ensalada rusa versión fácil .....  | 14 |
| Pulпитos a la andaluza.....  | 15 |
| Brochetas de pescado y tocino con piñones y limón .....                    | 16 |
| Chuletón Porterhouse a la parrilla con cebollas caramelizadas.....         | 18 |
| Chuleta de cordero a la parrilla .....                                     | 19 |
| Pollo a la parrilla.....   | 20 |
| Costillar de cerdo marinado con salsa barbacoa y chimichurri de mango..... | 21 |
| Chuletón T-bone a la parrilla.....   | 23 |
| Brochetas de langostinos a las brasas con salsa tártara .....              | 24 |
| Calamares a las brasas con ensalada.....                                   | 25 |
| Pescado a la parrilla.....   | 26 |
| Rollitos de lenguado, calabacín y queso.....                               | 27 |
| Pollo guisado al brandy .....  | 28 |
| Cogollos de lechuga romana asada con salsa César .....                     | 29 |
| Brocheta de setas y verduras con mayonesa de pimentón .....                | 31 |
| Verduras a la parrilla .....   | 32 |
| Piña a las brasas con crema de coco y albahaca .....                       | 33 |
| Lenguado en salsa de naranja.....  | 34 |
| Mejillones a la sidra con mostaza a la antigua .....                       | 35 |
| Tártara picante de camarones con mostaza .....                             | 36 |
| Papa frías con arenque y semillas de mostaza.....                          | 37 |
| Papas camperas.....  | 38 |
| Medallones de papa con vinagreta de cebollinos .....                       | 39 |
| Costillas glaseadas de miel con mostaza .....                              | 40 |
| Pastel en microondas con queso y pesto.....                                | 41 |
| Ensalada de orzo y pollo con pesto.....                                    | 42 |

|   |    |
|---|----|
| Espagueti integral con pesto de achicoria .....             | 43 |
| Mini pizzas de calabacín con pesto de eneldo .....          | 45 |
| Salmorejo de maíz .....                                     | 46 |
| Albóndigas veganas con pesto de col rizada y pistacho ..... | 47 |
| Salmorejo de manzana y queso azul.....                      | 49 |
| Salmorejo con aloe vera .....                               | 50 |
| Ensalada de lentejas con manzana y queso .....              | 51 |
| Gazpacho con berenjenas y fresa.....                        | 52 |
| Frituras de pescado con alioli de albahaca .....            | 53 |
| Regalitos de pimientos rojos.....                           | 55 |
| Marmitako clásico (Caldo) .....                             | 56 |
| Marmitako de langosta.....                                  | 57 |
| Albóndigas de pescado con eneldo.....                       | 58 |
| Perdiz envuelta en tocino con peras confitadas .....        | 59 |
| Brochetas de pavo al romero .....                           | 60 |

## *Almejas con salsa verde*

---

### INGREDIENTES

600 g almejas  
2 cebolletas  
1 diente de ajo  
4 cucharadas soperas aceite de oliva extra virgen  
Sal  
2 cucharadas soperas perejil fresco picado  
250 g sal gorda para la presentación

### PREPARACIÓN

Pela las cebolletas y trocéalas. Pela los ajos, trocea y échalos en el vaso de la batidora con las cebolletas, el perejil, el aceite y una pizca de sal. Tritura. Pon los berberechos a fuego vivo en una cazuela con un poco de agua y retíralos cuando se abran.

### PRESENTACIÓN

Reparte en el fondo de una fuente la sal gorda para que los berberechos queden bien asentados y no se muevan; a continuación, ve colocándolos encima delicadamente y, por último, echa en cada uno un poquito de la salsa verde preparada.

## *Pescado con almejas en salsa verde*

---

### INGREDIENTES

4 rodajas pescado  
50 almejas  
1 decilitros vino blanco  
100 g guisantes  
3 dientes de ajo picados  
1 cucharadas soperas harina  
1 decilitros aceite de oliva  
Agua  
Perejil fresco  
Sal

### PREPARACIÓN

En una cazuela (mejor si es de barro), rehoga el ajo picado en el aceite a fuego lento. Añade la harina, el vino blanco y el agua. Echa las almejas, unos guisantes y el perejil picado. Incorpora las rodajas de merluza sazonadas y deja que se hagan por los dos lados, sin dejar de mover la cazuela. Rectifica el punto de sal y sirve. El tiempo de cocción depende del grosor de la rodaja de merluza, pero conviene no hacerla demasiado para que quede jugosa.

## *Papas a la importancia en salsa verde*

---

### INGREDIENTES

4 papas  
2 huevos  
2 dientes ajo  
2 cebolletas  
1/2 vaso vino blanco  
1/2 vaso caldo de verduras  
1 rama perejil fresco  
Sal  
Pimienta  
Harina para rebozar  
Aceite de oliva virgen extra

### PREPARACIÓN

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas como de 1 centímetro. Batimos el huevo. Pasamos las patatas, previamente salpimentadas, por harina y huevo y las freímos en una cazuela con abundante aceite de oliva. Sacamos sobre papel de cocina y reservamos. Pelamos las cebolletas y los ajos y los picamos. En la cazuela donde hemos hecho las patatas, rehogamos la cebolleta y el ajo. Salpimentamos, añadimos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol. Añadimos el perejil picado y el caldo y dejamos que cocine un par de minutos. Incorporamos las patatas y añadimos un poquito de agua. Dejamos que se cocinen unos 25-30 minutos.

## *Paella de mariscos*

---

### INGREDIENTES

300 g de arroz  
1 litro de caldo de pescado o marisco  
2 chipirones  
8 camarones pelados  
8 mejillones  
12 almejas  
1 pimiento rojo y 1 verde  
1 cebolla  
2 tomates  
1 diente de ajo  
aceite de oliva  
Sal y azafrán

### PREPARACIÓN

Hacer un sofrito en la paellera con las verduras picadas en daditos iguales, durante 15 minutos a fuego suave. A continuación, sofreír los chipirones limpios y troceados. Añadir el arroz junto con una cucharada de sal y una pizca de azafrán. Rehogar todo bien durante 3 minutos, agregar el caldo y esperar hasta que hierva uniformemente. Luego echar el resto de los mariscos y cocer durante 18 minutos a fuego medio constante y sin tocarlo hasta que el arroz esté «al punto». Dejar reposar 5 minutos y servir.

### ACOMPañAMIENTO

Los compañeros ideales para este arroz de marisco tan español son: un mini bocadillo de calamares, un vaso de gazpacho y hasta un salmorejo.



## *Sardinias a las brasas con salsa de guindillas*

---

### INGREDIENTES

#### PARA LAS SARDINAS

12 sardinias  
1 lima  
Sal  
Pimienta negra

#### PARA LA SALSA DE GUINDILLAS FRESCAS

8 guindilla frescas  
2 dientes de ajo  
1 limón  
4 cucharadas soperas aceite de oliva virgen

### PREPARACIÓN

#### PARA LA SALSA DE GUINDILLAS FRESCAS

Pela y pica los ajos. Retira los tallos y las semillas a las guindillas y pícalas. Corta el limón en rodajas de 5 milímetros de grosor. Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo 1 minuto. Añade la guindilla picada y sofríe 5 minutos a fuego medio. Incorpora las rodajas de limón, cocina 1 minuto a fuego bajo, retira del fuego y mantén al calor. Sal pimenta las sardinias, colócalas en la parrilla sobre las brasas y cocina entre 2 y 4 minutos por cada lado, según su tamaño. Corta la lima en cuartos.

### PRESENTACIÓN

Sirve las sardinias en una fuente, rocía con la salsa preparada, acompaña con los cuartos de lima y sírvelas antes de que se enfríen.

## *Gazpacho de pimiento rojo con manzana verde*

---

### INGREDIENTES

2 manzanas  
2 pimiento rojo  
2 tomates  
10 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra  
50 ml vino blanco  
Sal  
Pimienta negra  
Hojas perejil fresco para decorar

### PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C. Lavamos los pimientos y los ponemos en una fuente de horno. Sazonamos con sal, agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y horneamos durante 40 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Los sacamos del horno, dejamos que se enfríen un poco y pelamos, retirando el tallo y todas las semillas. Pelamos los tomates, cortamos en cuartos y retiramos las semillas. Hacemos lo mismo con las manzanas. Echamos en un cuenco los pimientos, los tomates, el vino, una manzana, el resto del aceite y una pizca de sal y de pimienta recién molida y trituramos con la batidora de mano. Pasamos por el chino y reservar 1 hora en el frigorífico. Servimos el gazpacho bien frío con los dados de manzana y decoramos con unas hojitas de perejil fresco.

