

RECETARIO DE COCINA 21



Rosario de Fátima Avilés Avilés

Recetario de cocina 21



Rosario de Fátima Avilés Avilés

Contenido

Quiche de espárragos y salmón	5
Quiche de queso de cabra, calabacín y atún	6
Quiche de tocino y queso Gruyer.....	7
Quiche de brócoli y tomates cherry.....	9
Quiche de espinacas con queso.....	10
Quiche carbonara con setas	11
Quiche de acelgas, huevo de codorniz y tocino	12
Quiche de cebolla y tomate	13
Ensalada de lentejas y bacalao.....	14
Ensalada de remolacha, lentejas y queso azul.....	16
Ensalada de legumbres.....	17
Ensalada de alubias con salmón ahumado y huevas de salmón	18
Ensalada de alubias con tomates secos y atún	19
Garbanzos con pepino y salsa de yogur	20
Ensalada de garbanzos con pimientos y atún.....	21
Ensalada templada de batata, garbanzos y rúcula	22
Ensalada de bacalao y garbanzos	23
Ensalada de fabes con alcachofas y almejas	24
Ensalada templada de alubias carilla con vinagreta de piquillos y chorizo a la sidra	25
Ensalada de alubias con atún y almendras	27
Cocido madrileño exprés.....	28
Escudella.....	29
Pote asturiano	31
Ensalada de bulgur con granada y garbanzos	32
Crostini con granada, arándanos y queso feta.....	33
Ensalada de salmón ahumado, hinojo y granada.....	34
Costillas de cerdo asadas con salsa de granada.....	35
Tartaletas de crema pastelera con granada	36
Árbol navideño de salmón y aguacate.....	38
Croquetas de atún y eneldo.....	39
Croquetas líquidas de torta del Casar	40
Croquetas en forma de peras dulces de melocotón.....	41
Croquetas de bacalao con salsa de pimientos verdes.....	42

Croquetas de merluza con hierbabuena.....	44
Croquetas de langostinos	45
Croquetas de pollo, curry y nueces.....	46
Croquetas de berenjena.....	48
Croquetas ligeras de zanahoria.....	49
Croquetas de queso manchego	50
Croquetas de jamón ibérico	51
Croquetas de salmorejo	53
Croquetas de papa a las finas hierbas	55
Croquetas veganas de champiñones	56
Croquetas de arroz, pistacho y queso.....	58
Croquetas de merluza con hierbabuena.....	Error! Bookmark not defined.
Croquetas de boniato, champiñón y cúrcuma	59
Papas a la sal con salsa de tomate y queso.....	60

Quiche de espárragos y salmón

INGREDIENTES

1 lámina masa de hojaldre de 250 g
3 huevos
300 g salmón fresco
1 bote espárragos blancos
1 cebolla
300 ml nata
200 g queso rallado
150 g espinacas en hojas
2 cucharadas soperas aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 190°. Desenrollar el hojaldre y colocarlo en un molde redondo desmontable de bordes acanalados de 22 cm de diámetro, presionando los bordes con los dedos y retirando la masa sobrante. Colocar un círculo de papel sulfurizado, cubrir con legumbres secas y hornear 15 minutos a 190°. Retirar del horno, quitar las legumbres y el papel y untar la masa con huevo batido. Cortar los espárragos por la mitad y cocerlos 2 minutos en agua salada. Escurrir y secar bien. Pelar la cebolla, picarla y pocharla en una sartén con el aceite 5 min. Añadir las hojas de espinacas y cocinar 1 min más. Agregar el salmón cortado en daditos y la nata, salpimentar y mezclar. Retirar del fuego, dejar enfriar un poco, añadir los huevos restantes batidos y mezclar. Colocar los espárragos en el hojaldre, cubrir con el relleno y añadir el queso. Hornear 20 min a 190°, hasta que se dore la superficie. Llevar a la mesa la quiche templada y repartir en los platos, aunque también se puede servir fría.

Quiche de queso de cabra, calabacín y atún

INGREDIENTES

1 lámina masa quebrada
2 latas atún en aceite
Queso de cabra en rulo
1 calabacín grande
4 huevos
200 ml nata para cocinar
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen
Tomillo

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C. Abrimos la masa brisa y la extendemos sobre una fuente de horno redonda, previamente untada con aceite de oliva. Pinchamos toda la superficie de la masa con un tenedor para evitar que suba mucho al hornearla. Horneamos 10 minutos. Abrimos las latas de atún y escurrimos bien. En un bol batimos los huevos, salpimentamos y añadimos el atún escurrido y desmenuzado. Volcamos esta mezcla sobre la masa horneada. Lavamos, secamos y cortamos en rodajas el calabacín. Cortamos el rulo de queso de cabra en medallones. Alternamos en la superficie de la tarta el calabacín y el queso de cabra. Añadimos un poco de tomillo y horneamos a 180°C durante unos 30 minutos. Sacamos la quiche cuando veamos que esté cuajada y dorada. Podemos servirla caliente o fría, al gusto de cada uno.

Quiche de tocino y queso Gruyer

INGREDIENTES

PARA LA MASA QUEBRADA

200 g harina
90 g mantequilla
1 yemas de huevo
200 ml agua fría
Mantequilla para untar el molde
Sal

PARA EL RELLENO

2 tiras gruesas de tocino
40 g queso gruyer en rebanadas muy finas
50 g queso gruyer rallado
250 ml nata para cocinar
4 huevos
200 ml leche
Sal

PREPARACIÓN

PARA LA MASA

Preparamos la masa quebrada la noche anterior o, por lo menos, unas 4 horas antes de hacer la quiche, para que repose. Ponemos la harina en una ensaladera, espolvoreamos con un poco de sal y añadimos la mantequilla en trocitos pequeños para que se ablande. Con las manos, mezclamos esto ligeramente, añadiendo la yema y haciendo una especie de serrín grueso. Echamos entonces poco a poco (en 3 veces) el agua. Espolvoreamos una mesa con harina y terminamos de amasar sobre ella. Una vez hecha la masa, formamos una bola grande, la metemos en un bol y dejamos reposar en un sitio fresco. Cuando llegue el momento de hacer la quiche, espolvoreamos harina en una mesa de mármol y extendemos con el rodillo la masa, dándole forma redonda. Untamos un molde de unos 26 cm de diámetro con bordes altos (unos 4 cm) con bastante mantequilla. Doblamos la masa y la trasladamos al molde, colocamos bien con los dedos teniendo cuidado de que quede de igual grosor por todos los lados. Recortamos lo que sobra de los bordes con un cuchillo. Pinchamos con un tenedor todo el fondo de la masa (sin que los dientes del tenedor lleguen a traspasarla). Metemos en el horno,

previamente calentado, a 150° durante unos 20 minutos para que cueza la masa sin tomar nada de color.

PARA EL RELLENO

Batimos mucho los huevos, salamos y añadimos el tocino troceado, las lonchas de queso, la nata líquida y la leche y mezclamos todo muy bien.

ACABADO Y MONTAJE

Volcamos esta mezcla sobre la masa, espolvoreamos con queso rallado y horneamos de nuevo, primero unos 15 minutos a 180°C y luego otros 25 minutos más a 150°C. Sacamos cuando tenga un bonito color tostado y gratinado, dejamos reposar, desmoldamos y servimos en porciones.

Quiche de brócoli y tomates cherry

INGREDIENTES

1 rama brócoli
10 tomates cherry
80 g queso parmesano rallado
3 huevos
100 ml nata para cocinar
Pimienta negra
Nuez moscada
Sal
1 lámina masa de hojaldre o quebrada

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 200 °C. Lavamos bien nuestro brócoli y le retiramos el tallo, cortando los ramilletes en pequeñas porciones. Lo cocemos en una cacerola con agua, contando aproximadamente unos 10 minutos desde que el agua empiece a hervir. Escurrimos bien y le damos un golpe de agua fría. Reservamos. A su vez, lavamos los tomates cherry y, si queremos, podemos trocearlos. Engrasamos un molde apto para horno con un poco de aceite y extendemos nuestra masa quebrada o de hojaldre, la que prefiramos en este caso. Metemos en el horno, por arriba y por abajo (si tenemos función ventilador, mucho mejor) durante unos diez minutos. Mientras, en un bol grande, batimos los huevos, añadimos la nata para cocinar, salpimentamos y reservamos. Colocamos los ramilletes de brócoli y los tomates cherry por toda la masa y, a continuación, vamos cubriendo los huecos con nuestra mezcla anterior. Horneamos a 180 °C durante 30-40 minutos aproximadamente, hasta que veamos que el huevo ha cuajado al pinchar con un tenedor.

Quiche de espinacas con queso

INGREDIENTES

300 g espinacas
3 huevos
200 g queso rallado
150 ml nata para cocinar
1 hoja masa quebrada
Aceite de oliva virgen
Sal

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180 °C. Extendemos la masa quebrada con un rodillo en un molde apto para horno, que forraremos previamente con papel vegetal. Lavamos las espinacas y, en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal, salteamos las espinacas. En un bol grande, batimos los huevos, añadimos la nata líquida y el queso rallado. Incorporamos las espinacas y mezclamos bien. Vertemos la mezcla sobre nuestro molde con la masa quebrada y horneamos durante 30-40 minutos aproximadamente, hasta que, cuando pinchemos con un tenedor, veamos que el huevo ha cuajado por completo.

