

RECETAS DEL DÍA 6



Recetas del día 6



Rosario de Fátima Avilés Avilés

Contenido

Bebida vegetal de nueces y arroz	5
Leche caliente especiada	6
Arroz con leche al chocolate.....	7
Crepas de requesón con espinacas	8
Crepas con tomate, queso, rúcula y setas	10
Crepas de salmón con crema agria y guisantes	11
Crepas de pollo al curry	13
Brochetas de pato marinado y melocotón con acelga roja	15
Crepas rellenos de manzana con salsa de toffee salado.....	16
Crepes de atún jugoso con sour cream.....	17
Pato caramelizado con lombarda, ciruelas y salsa de café	18
Crema de ciruelas rojas	19
Suflé-bizcocho de ciruelas	20
Mousse de ciruelas rojas	21
Ciruelas rellenas de crema de nuez con nata montada.....	22
Tortitas de coliflor al curry.....	23
Tortitas de patata y acelga.....	24
Ñoquis con pollo al curry y piñones	25
Ñoquis con salsa de tomate.....	26
Ñoquis con espinacas y queso gorgonzola	27
Ñoquis de remolacha con trigueros y nueces a la mantequilla de salvia	28
Tortitas de espinacas con salsa de yogur	29
Mousse de yogur y limón	30
Tortitas de brócoli, judías verdes y espárragos verdes	31
Tortitas de calabacín y zanahoria	32
Tortitas de quinoa, queso y nueces	33
Tostadas francesas.....	34
Tortitas saladas con calabacín, piñones y queso	35
Pulgas de hamburguesas de conejo con rúcula y salsa brava.....	36
Hamburguesa de garbanzos.....	37
Atún con alubias blancas a la canela	39
Tortitas de lentejas y bulgur	40
Caldo gallego	41

Mini calzone rellenas de espinacas y queso feta con mahonesa a la pimienta	42
Pastela moruna de pollo	44
Tarta de limón y coco con fruta de la pasión	45
Galletas esponjosas de limón	46
Pastelitos de semilla de amapola con espuma de limón	47
Batido de aguacate y chocolate	49
Batido de mango, papaya y coco	50
Criollos con verduras	51
Pastel de brócoli con jamón	52
Strudel de manzana	53
Emperador a la naranja con cuscús	54
Tostadas de tomate y aceite de oliva	56
Lasaña de verduras	57
Puré de zanahoria al curry	59
Crema fría de aguacate	60
Crema de berros, manzana y aguacate	61
Crema de aguacate, pepino y menta	62
Gratinado de puerro, patata y pavo	63

Bebida vegetal de nueces y arroz

INGREDIENTES

60 g nueces
80 g arroz integral cocido
800 ml agua
1 pizca canela molida
1 pizca extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Incorpora todos los ingredientes en un vaso batidor. Tritura hasta que esté todo bien integrado. Pasa por un colador fino. Sirve y espolvorea un poco de canela en polvo.

Leche caliente especiada

INGREDIENTES

2 l leche entera
350 g harina
45 g azúcar moreno
20 g mantequilla en pomada
2 canela en rama
3 semillas de cardamomo
3 anís estrellado
125 g azúcar blanco blanco
1 cucharada sopera canela molida
1 pizca sal

PREPARACIÓN

Mezclamos el azúcar blanco con la canela y reservamos. Echamos en una cazuela la leche entera, las ramas de canela, las estrellas de anís y las semillas de cardamomo para llevarlo todo a ebullición. Mientras, tamizar 225 gramos de harina y la echamos en un cuenco junto a la sal. Agregamos la mantequilla en pomada, mezclamos bien y, a continuación, incorporamos un poco de agua a cucharadas mientras no dejamos de remover. Cuando veamos que todo está bien integrado, añadimos el resto de la harina, el azúcar moreno y vertemos sobre la leche ya caliente. Calentamos durante 10 minutos a fuego medio, removiendo continuamente. Si vemos que nos ha quedado con grumos, lo pasamos por un chino para conseguir una textura más fina. Lo servimos en tazas, espolvoreando la primera mezcla de azúcar y canela sobre ellas.

Arroz con leche al chocolate

INGREDIENTES

125 g arroz de grano redondo
350 g leche condensada
100 g chocolate negro para postres
1 l agua
25 g mantequilla
1 cáscara de limón
1 canela en rama
1 chorrito coñac (opcional)

PREPARACIÓN

Calentamos la leche condensada en una cacerola mediana con el agua, la corteza del limón y la ramita de canela. Cuando empiece a hervir, añadimos el arroz y cocemos durante 5 minutos. Retiramos del fuego y lo dejamos reposar 30 minutos. Transcurrido ese tiempo, agregamos la mantequilla y cocemos a fuego medio, removiendo de vez en cuando, manteniéndolo durante 30 minutos. Añadimos el coñac, lo cocemos 10 minutos más, hasta que adquiera una consistencia cremosa. Fundimos el chocolate troceado al baño María. Agregamos entonces el arroz y mezclamos muy bien. Dejamos que se enfríe y lo echamos en pequeños vasos o tarros.

Crepas de requesón con espinacas

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO

800 g espinacas
250 g requesón
2 dientes dientes de ajo
80 g queso parmesano rallado
4 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra
Hojas albahaca para decorar

PARA LAS CREPAS

250 g harina
2 huevos
150 ml leche entera
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

PARA LAS CREPAS

Echamos en el vaso de la batidora la harina, los huevos, 2 cucharadas de aceite y la leche y trituramos hasta obtener un batido uniforme. Reservamos 1 hora en el frigorífico. Engrasamos una sartén antiadherente con un poco de aceite y la ponemos al fuego. Cuando esté bien caliente echamos un cucharón de la pasta. Cuajamos la crepe por los dos lados y continuamos haciendo crepes hasta agotar la pasta.

PARA EL RELLENO

Lavamos las espinacas, las secamos y las picamos. Pelamos y picamos los dientes de ajo y los doramos 1 minuto en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añadimos las espinacas, sazonamos con sal y pimienta recién molida y rehogamos durante 3 minutos, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Desmenuzamos el requesón, añadimos a la sartén, mezclarlo con las espinacas y retiramos del fuego.

ACABADO

Precalentamos el horno a 200°C y engrasamos una fuente refractaria con el resto del aceite. Rellenamos las crepes con el preparado de la sartén, enrollamos y colocamos en una fuente. Espolvoreamos con el queso rallado y metemos al horno a 200°C entre 6 y 8 minutos, hasta que se gratine la superficie. Servimos las crepes en los platos y decoramos con unas hojitas de albahaca.

Crepas con tomate, queso, rúcula y setas

INGREDIENTES

PARA LOS CREPAS

100 g harina
1/2 cucharada mantequilla fundida
1 vaso leche
1 pizca sal

PARA LA COBERTURA

100 g rúcula
12 hojas albahaca fresca
100 g tomates cherry
100 g setas en conserva
1 trozo queso parmesano
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Reducción de vinagre balsámico

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes de los crepes con una batidora y deja que repose la masa durante 30 minutos en la nevera. Lava, seca y corta por la mitad los tomates cherry. Escurre bien las setas del líquido de conserva. Corta el queso parmesano en lascas. Pinta un plato llano liso con un poco de mantequilla fundida o aceite. Pincela con aceite y echa un cucharón de la pasta de crepes extendiéndola bien por el plato. Introduce el plato en el microondas durante 60 segundos y dale 10 segundos más si ves que no se ha hecho del todo (esto depende de cada microondas). Repite la misma operación con el plato limpio hasta que agotes la masa y tengas varios crepes hechos. Para servirlo extiende cada crepe en un plato y distribuye por encima la rúcula, la albahaca, los tomates, las setas y las lascas de queso. Adereza con sal, aceite de oliva y un poco de reducción de vinagre balsámico. ¡Y ya lo tienes listo para llevar a la mesa!

