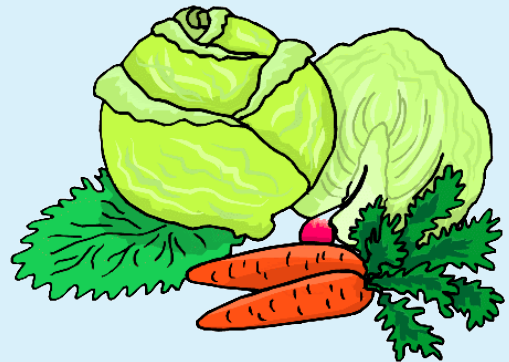


RECETAS DEL DÍA 3



Rosario de Fátima Avilés Avilés

RECETAS DEL DÍA 3



Rosario de Fátima Avilés Avilés

Contenido

Lenguado al horno con tomatitos.....	5
Anchoas fritas rellenas de pimiento.....	6
Pastel de cabracho	7
Potaje de garbanzos con espinacas y rape	8
Guiso de pescado con pimiento rojo	9
Pulpo en salsa de tomate con puré de patata	10
Garbanzos con pulpo.....	11
Pulpo a la sartén con whisky, mostaza y lima	12
Pulpo a la brasa con endivias y tomates al vino blanco	13
Pulpo a la parrilla con marinado de miso	14
Pulpo braseado con salicornia, limón confitado y copos de chile.....	15
Pulpo a la parrilla.....	16
Pulpo a la cazuela con macarrones.....	17
Pasta con pulpo, mejillones y gambas.....	18
Ensalada de pulpo con berros y naranja	19
Ensalada mediterránea de pulpo.....	20
Ensalada de pulpo con vinagreta de mostaza.....	21
Sushi de pulpo.....	22
Aperitivo de timbal de pulpo, patata y verduras	23
Montaditos de pulpo a la gallega	24
Tacos de pulpo	25
Ceviche de pulpo.....	26
Ceviche de atún.....	27
Ceviche de vieiras con aguacate.....	28
Ceviche de salmón y papaya sobre endivia con chips de calabaza	29
Ceviche peruano de pescado	30
Helado de higos.....	31
Samosas griegas de queso feta con higos, espinacas y almendras.....	32
Mermelada de higos con un toque de anís y canela.....	33
Pizza de higos	34
Tartaletas de ciruelas, higos y merengue.....	35
Higos con jamón	37
Higos gratinados al Oporto	38

Ensalada mixta de higos y queso parmesano	39
Ensalada de higos con legumbres y coliflor	40
Ensalada de judías verdes con higos, grosellas y granola.....	41
Ensalada de judías verdes y jamón cocido.....	42
Brochetas de pato marinado y melocotón con acelga roja	43
Ensalada de alubias con remolacha y pepinillos	44
Ensalada de melón, pomelo y manzana con vinagreta de mostaza	45
Ensalada de sandía con pollo y hortalizas y salsa de yogur.....	46
Ensalada jardín	47
Suflé-bizcocho de ciruelas.....	48
Crema de ciruelas rojas	49
Ensalada de melón con jamón	50
Ensalada verde con melón, feta y salsa pesto	51
Ensalada de melón con lombarda, eneldo y roquefort	52
Cuscús con melón, aguacate y queso.....	53
Ensalada de melón con gambas y azafrán	54
Ensalada de salmón fresco con aguacate y melón.....	55
Higos rellenos con crujiente de jamón.....	56
Tartaletas de requesón e higos	57
Tarta de queso de cabra con higos.....	58
Carpaccio de higos con helado de caramelo salado	60

Lenguado al horno con tomatitos

INGREDIENTES

2 lenguados (de 600 g cada uno)
400 g tomates cherry rojos
2 cucharadas soperas orégano seco
8 cucharadas soperas aceite de oliva
Rama tomillo
Rama romero
Sal
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Pedimos al pescadero/a que retire la piel y la espina central a los lenguados y separe los 4 filetes de cada uno. Precalentamos el horno a 180°C. Lavamos y cortamos los tomates cherry por la mitad. Engrasamos con 4 cucharadas de aceite una bandeja de horno, colocamos encima los filetes de lenguado y sazonamos con sal y pimienta recién molida. Agregamos los tomatitos, espolvoreamos con el orégano y ponemos por encima las ramitas de tomillo y romero. Rociamos con el resto del aceite y metemos en el horno a 180°C entre 18 y 20 minutos.

PRESENTACIÓN

Repartimos en los platos los filetes de lenguado con los tomatitos y servimos enseguida.

Anchoas fritas rellenas de pimiento

INGREDIENTES

24 anchoas frescas
300 g pimiento verde
2 huevos
Cantidad suficiente harina
Cantidad suficiente aceite de oliva virgen
Sal

PREPARACIÓN

Cuando compres las anchoas pide que te las limpien y te quiten la espina central. Fríe en aceite caliente los pimientos verdes, escurre bien y reserva alguno para decorar. Extiende la mitad de las anchoas abiertas, coloca encima dos pimientos y tapa con la otra mitad de anchoas restantes. Bate el huevo y pasa cada anchoa 'doble' por harina y por el huevo batido. Puedes cerrarlas con unos palillos para que no se desarmen. Calienta aceite en una sartén y fríe las anchoas rellenas por ambos lados hasta que se doren. Sácalas sobre papel absorbente y sírvelas con los pimientos fritos reservados.

Pastel de cabracho

INGREDIENTES

1 Kg cabracho
250 g puré de patatas (puede hacerse casero o con puré en polvo)
3 huevos
1 vasos salsa de tomate
1/2 vasos leche evaporada
1/2 vasos leche entera
3 pimientos del piquillo
Salsa Tabasco
Sal
Pimienta blanca molida
Perejil fresco

PREPARACIÓN

Envolvemos el pescado ya limpio y des escamado en film transparente de cocina y metemos en el microondas unos 3 minutos a 800 W. Transcurrido ese tiempo, lo dejamos dentro del micro reposando un par de minutos. Batimos aparte los huevos con la salsa de tomate, el puré de patata ya preparado, la leche evaporada, el Tabasco® y los pimientos cortados en trocitos. Trituramos esta mezcla hasta obtener una crema, añadimos el pescado desmenuzado y salpimentamos. Volcamos la preparación en un molde de silicona o en moldes individuales engrasados. Tapamos con film de cocina, hacemos unos agujeros y metemos en el microondas 15 minutos a máxima potencia. Sacamos el molde del micro, desmoldamos y servimos. Decoramos con perejil.

Potaje de garbanzos con espinacas y rape

INGREDIENTES

400 g garbanzos
1 manojo espinacas
400 g rape en un lomo
1 Cebolla
1 Puerro
3 dientes ajo
1 Patata
2 Tomates
Aceite de oliva virgen extra
Sal
1 hoja laurel
1 cucharada perejil fresco picado

PREPARACIÓN

Poner en remojo los garbanzos el día anterior. Al día siguiente, lavarlos y ponerlos a cocer en agua hirviendo con el laurel. Es importante retirar la espuma que se formará una vez comiencen a hervir y no cortar nunca la cocción, que, dependiendo de diversos factores, puede prolongarse hasta incluso 3 horas y media. Añadir la cebolla, el puerro y los ajos, todo picado menudo y dejar cocer sin prisa hasta que los garbanzos estén tiernos. Incorporar las patatas cortadas en cuadrados y el tomate, también partido y, cuando estén casi cocidos, agregar las espinacas limpias y cortadas. Dejar cocer durante unos minutos y rectificar de sal. Cortar el rape en medallones, sazonarlos y cocinarlos en una sartén con unas gotas de aceite a fuego vivo hasta que se doren.

PRESENTACIÓN

Servir los garbanzos en platos o cuencos individuales con las verduras y los medallones de rape colocados encima. Adorna con un poquito de perejil fresco picado por encima. A este potaje le va muy bien si durante la cocción de los garbanzos añadimos un poco de chorizo cortado en daditos. Claro que en este caso no estaríamos ante una versión tradicional de vigilia para Semana Santa. Si prefieres seguir la tradición, en lugar del chorizo, prepara un huevo duro, pícalo en trozos pequeños y échalo por encima del plato una vez que esté terminado.

Guiso de pescado con pimiento rojo

INGREDIENTES

600 g corvina en cubos
2 cebollas
2 pimiento rojo
2 dientes ajo
1 bote tomate frito 500 gramos
1 vaso vino blanco
Sal
Pimienta blanca
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Pela y pica en juliana las cebollas. Lava, seca y corta los pimientos rojos en tiras. Pela y corta los ajos en láminas. En una cazuela, añade aceite, sofríe los ajos hasta que se doren, retira y reserva. Sal pimenta la corvina cortada en dados, dora en ese mismo aceite, saca y reserva. En el mismo aceite, -añade algo más si es necesario- sofríe la cebolla y los pimientos rojos a fuego medio durante 10 minutos. Agrega el vino blanco y deja que reduzca. Incorpora el tomate frito, cocina un par de minutos y añade el pescado. Mezcla bien, deja que se cocine todo junto durante unos 5 minutos y sirve tal cual o con algún acompañamiento como arroz blanco. ¡Y ya lo tienes listo para llevar a la mesa!

Pulpo en salsa de tomate con puré de patata

INGREDIENTES

PARA EL PULPO EN SALSA DE TOMATE

2 patas pulpo cocido
1 zanahoria
1 cebolla
1 diente ajo
1 trozo apio
400 g tomate frito
1 tomate
1 vasito vino blanco
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen
Perejil fresco
Alcaparras

PARA EL PURÉ DE PATATA

500 g patata
1 vaso leche
3 cs mantequilla
Sal
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Pela, trocea y cuece las patatas en agua salada hirviendo durante 25 minutos. Escurre, mezcla con la leche, la mantequilla, sal y pimienta y tritura hasta obtener la textura de puré. Pela la zanahoria, la cebolla, el ajo y el tomate, quita las hebras del apio y corta todo en daditos. Calienta aceite de oliva en una sartén y rehoga las verduras. Sal pimentada, añade el vino y deja que evapore el alcohol. Incorpora el tomate frito y deja que se cocine todo junto durante unos minutos. Trocea las patas de pulpo, agrégalas al guiso y cocina unos minutos más. Sirve el guiso de pulpo con tomate, acompaña con el puré de verduras y unas alcaparras y espolvorea perejil fresco picado.

