



**Estudio PREDIMED - Dieta Mediterránea
- Recetas - Primavera -**



POTAJE DE GARBANZOS CON BORRAJA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de garbanzos cocidos
200 g de borraja cocida en conserva
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 tomate
1 huevo cocido
Unas ramitas de perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En una cazuela al fuego con un chorrito de aceite poner las hortalizas troceadas en tiras; la cebolla, la zanahoria, el tomate y el puerro. Tapar y dejar que se cocine a fuego medio durante 20 minutos. Con ayuda de una batidora, triturar este sofrito elaborado con las hortalizas hasta obtener una crema fina, añadir a la misma cazuela los garbanzos y la borraja en conserva. Bajar la intensidad de la cocción a fuego lento y cocer por espacio de 10 minutos hasta que los garbanzos estén blandos y poner a punto de sal. Retirar del fuego, dejar reposar y finalmente presentar con el huevo cocido troceado y unas ramitas de perejil.



CONEJO CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 costillar de conejo
4 alcachofas
1 vaso de vino blanco
2 dientes de ajo
Unas ramitas de perejil fresco
1 cucharadita de pimentas variadas
1/2 limón
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cortar el costillar del conejo en trozos regulares de 5 centímetros de ancho. Pedir en la carnicería que lo troceen. Embadurnar los trozos de costillar con un majado elaborado con aceite de oliva, ajo, perejil, pimentas variadas recién molidas y una pizca de sal. Calentar una sartén con aceite de oliva y asar las piezas del costillar de conejo por ambos lados. Limpiar y cortar las alcachofas en láminas, rociarlas con limón para que no se oxiden y asar en la misma sartén que hemos cocinado el costillar. Acompañar el costillar con las alcachofas laminadas y servir.



TOMATE RELLENO DE CUSCUS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tomates de ensalada
250 g de sémola para el cuscús
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 zanahoria
Unas ramitas de tomillo
Aceite de oliva

PREPARACION

Calentar el aceite en una cazuela, añadir la cebolla, el ajo, los pimientos y la zanahoria cortados en cuadraditos. Tapar la cazuela y cocinar a fuego suave 10 minutos. Cocer el cuscús al vapor con una ramita de tomillo. Una vez que esté blando sacar la cazuela del fuego, engrasar con una cucharada de aceite de oliva para que quede suelto y salpimentar. Mezclar el cuscús con las verduras y colocar sobre los tomates frescos cortados por la mitad y vaciados. Terminar decorando con unas hojas frescas de tomillo y un chorrito de aceite de oliva.



CROQUETAS DE PAVO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 litro de leche semidesnatada
120 g de harina
50 g de margarina
½ cebolla
300 g de jamón de pavo
30 g de queso en lonchas
50 g de pan rallado
1 huevo batido
1 pizca de nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Pelar y picar finamente la cebolla en cuadraditos pequeños. Fundir la margarina en una cazuela, añadir la cebolla y freír 5 minutos a fuego suave, sin que se dore. Añadir la harina, remover, dejar dorar levemente y verter la leche caliente. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y cocer hasta que espese. Añadir el jamón de pavo picado y el queso rallado, mezclar de manera que se forme una masa homogénea. Enfriar en el frigorífico sobre una bandeja previamente untada con aceite de oliva para que la masa una vez solidificada no se pegue. Cuando la masa se haya enfriado (1 hora en el frigorífico más o menos), dar forma a las croquetas para después pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír las croquetas de pocas en pocas en abundante aceite caliente, para que este no se enfríe y así las croquetas no revienten en la sartén. Una vez fritas, colocar las croquetas en un plato sobre un trozo de papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. Ya escurridas ponerlas en una fuente y servir calientes.



ESPAGUETIS A LA JARDINERA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de espaguetis
1 cebolleta tierna
2 tomates maduros
1 calabacín
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
50 g de queso parmesano rallado
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Sal

PREPARACIÓN

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal durante unos 8 minutos, procurando que quede al dente (ligeramente dura, no cruda en el interior). Una vez cocida la pasta, escurrir y enfriar bajo el chorro de agua fría, añadir un poco de aceite de oliva y remover para que no se pegue entre sí. Reservar. Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 2 minutos. Refrescar en agua fría, pelar y cortar en dados. Cortar los calabacines en dados pequeños como para pisto y dar el mismo corte a las cebolletas frescas y al pimiento verde. Filetear los ajos. Calentar el aceite en una cazuela amplia y rehogar las cebolletas frescas sin que cojan color. Agregar el pimiento verde, el calabacín, el tomate y los ajos, dejar que se cocine durante 15 minutos a fuego suave. Salpimentar al gusto con pimienta negra y sal. Cuando la verdura esté cocinada, agregar a la cazuela los espaguetis cocidos y dejar que se mezclen todos los ingredientes durante 5 minutos. Repartir en platos individuales y en un recipiente aparte servir el queso rallado para que cada comensal se lo añada al gusto.



PERCA REBOZADA CON PIMIENTOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de perca
1 huevo
harina
2 pimientos rojos
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Salar y enharinar el pescado al gusto. Batir el huevo y rebozar el pescado. En una sartén con aceite caliente, freír el pescado por ambos lados hasta que se dore. Con los filetes fritos dar una forma enrollada sujetándolos con un palillo. Para elaborar los pimientos asados, introducirlos en el horno con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva a 250 °C durante 45 minutos. Pasado este tiempo, pelar y trocear los pimientos eliminando las pepitas. Disponer los pimientos en tiras con un poco de ajo troceado y aceite de oliva y sal en una sartén hasta calentarlos ligeramente, con estos pimientos rellenar el hueco que queda en los filetes enrollados de perca. Acompañar con unas tiras de pimientos por el plato.



ACELGAS Y ESPINACAS SALTEADAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kilo de espinacas
2 hojas de acelgas
250 g de jamón serrano
1 cebolleta tierna
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Quitar los tallos de las espinacas y limpiar las hojas de las acelgas y de las espinacas con agua fría. Trocear en tiras las hojas y ponerlas a cocer en agua con sal unos 12-15 minutos (5 minutos en olla rápida). Una vez cocidas, sacar las hojas de la cazuela y escurridas bien (para que suelten toda el agua) picar en trozos pequeños. Picar la cebolleta y los ajos muy finos. Sofreír la cebolleta y el ajo en una sartén, con aceite muy caliente. Cuando comiencen a tomar color, añadir el jamón serrano unos instantes para evitar que resulte demasiado salado. Agregar las espinacas y las acelgas a la sartén y rehogar todo junto unos 4-5 minutos más. Si se desea que no quede seco en exceso se puede añadir unas cucharadas del agua de cocción de las espinacas y acelgas. Servir caliente.



ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kilo de pavo troceado
1 zanahoria
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate maduro
250 g de patatas
2 pimientos del piquillo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Salpimentar los trozos de pavo con sal y dorar en una sartén con aceite caliente. En una cazuela sofreír la cebolla, el tomate, el pimiento verde y la zanahoria todo ello cortado en cuadrados pequeños. Cuando la verdura esté dorada incorporar las trozos de pavo salteados con un poco de agua. Dejar cocer por espacio de 1 hora. En ese momento añadir las patatas peladas y cortadas en trozos grandes. Añadir los pimientos del piquillo cortados en tiras y dejar cocinar el conjunto durante 20 minutos. Dejar reposar el guiso durante 30 minutos antes de servir. Poner a punto de sal y servir caliente acompañado de las patatas y del pimiento de piquillo.



ALUBIAS CON MAIZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de patatas
400 g de alubia roja en conserva
2 tomates maduros
1 bote de maíz dulce (unos 180 g escurrido)
2 cucharadas de tomate natural triturado
1 cebolla
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar y cortar las patatas en trozos homogéneos y cocer en agua hirviendo con sal; escurrir. Lavar y cortar los tomates en cuartos, pelar la cebolla y trocearla. Calentar el aceite en una sartén o en una cacerola de acero inoxidable y rehogar la cebolla picada 5 minutos a fuego suave. Aclarar y escurrir el maíz y las alubias; añadir en la sartén los tomates y un vaso de agua; salpimentar. Cocer a fuego lento 10 minutos y remover con frecuencia para evitar que se pegue.



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PIMIENTO DE PADRON

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pechugas pollo
½ Kg. de pimientos de Padrón
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Filetear las pechugas de pollo y salpimentar. En una sartén con aceite muy caliente freír los pimientos verdes hasta que se doren. Poner los pimientos a punto de sal y reservar. En una sartén o en una plancha de cocina a fuego fuerte y con un poco del aceite de la fritura de los pimientos, cocinar vuelta y vuelta, los filetes de pechuga de pollo. Servir inmediatamente acompañando las pechugas con los pimientos verdes fritos.



ENSALADA GRANJERA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

¼ de lechuga
1 manojo de berros
2 tomates de ensalada
2 cebolletas tiernas
1 pimiento rojo
2 huevos cocidos
100 g de queso mozzarella
1 ramita de perejil fresco
2 cucharadas de vinagre de manzana
2 rebanadas de pan de pueblo
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PREPARACION

Limpia y trocea la lechuga y los berros. Lava el tomate y quita las semillas dejando sólo la parte carnosa. Limpia y trocea las cebolletas en tiras. Pela y trocea los huevos cocidos. Trocea el pimiento morrón. Tosta o freí el pan. Corta el queso mozzarella en láminas finas. Monta la ensalada aliñando en el momento de servir con una vinagreta elaborada con aceite de oliva, vinagre, sal y el perejil picado. Reparte la ensalada en platos, añade el queso y salsea con un poco más de la salsa vinagreta.



ALBONDIGAS DE POLLO CON SALSA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pechuga de pollo limpia
1 huevo
1 diente de ajo
1 cebolla
Aceite de oliva
Harina
Sal

Salsa de zanahorias
1 cebolleta tierna
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
4 zanahorias
100 g de tomate triturado
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Sal

PREPARACIÓN

Picar el diente de ajo y la pechuga de pollo y mezclarlo todo junto con el huevo. Poner la masa de las albóndigas a punto de sal y hacer unas bolitas, enharinarlas y freírlas ligeramente para que cojan color por el exterior.

Para elaborar la salsa de zanahorias: en una cazuela con un poco de aceite pochar la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento verde y las zanahorias cortadas en juliana. Cuando la verdura este blanda añadir el puré de tomate, rehogar el conjunto y cubrir con un poco de agua. Dejar que hierva durante 5 minutos, pasado este tiempo pasar la verdura por el pasapurés y poner a punto de sal. Introducir en esta salsa las albóndigas fritas y dejar que terminen de cocinar durante 15 minutos a fuego suave. Servir las albóndigas acompañadas de esta salsa.



ARROZ CALDOSO CON BORRAJA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de arroz
½ Kg. de borraja
½ Kg. de almejas
perejil fresco
1 vaso de vino blanco
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de harina
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar la borraja, cortarla en trozos pequeños y cocerla en abundante agua con un poco de sal. Para elaborar las almejas a la marinera: en una sartén, dorar una cebolla picada muy menuda y un diente de ajo; añadir una cucharada rasa de harina y pimentón y las almejas; sazonar con sal, añadir un chorrito de vino blanco y un poco de agua. Espolvorear con perejil. Cuando la borraja casi esté cocida, retirarla del agua de cocción y reservar por un lado la borraja y por otro el caldo. Pochar un poco de cebolla cortada muy finita y después añadir el arroz junto con las borrajas. Mojar el arroz con 6 tazas de caldo de la cocción de las borrajas. Cuando esté todo cocido, añadir las almejas con su salsa. Si se quiere, se pueden añadir sin cáscaras. Dar un hervor y servir caldoso.



SOLOMILLO CON FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

½ Kg. de solomillo de ternera.

½ cebolla

100 g de membrillo

1 decilitro de nata de cocinar

Aceite de oliva

Surtido de frutas del bosque

Sal

PREPARACION

Pelar, lavar y cortar muy fina la cebolla. En un sartén con aceite de oliva, pochar la cebolla y cuando esté cocinada agregar el membrillo, añadir agua hasta cubrir y dejar que hierva durante 15 minutos. A continuación triturar, colar y añadir un poco de nata. Dar un hervor a la salsa y poner punto de sal. Reservar. Limpiar y cortar el solomillo en cuatro trozos. Cocinar a la plancha, vuelta y vuelta. Añadir la sal una vez cocinado, para evitar que pierda sus jugos. Presentar el solomillo en el plato acompañado de la salsa de membrillo y unas frutas del bosque.



CENAS



ENSALADA MIXTA CON MAIZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga
1 tomate de ensalada
100 gramos de maíz dulce
12 aceitunas verdes sin hueso
1 huevo
12 tomatitos *cherry*
2 cucharadas de vinagre de manzana o de zumo de limón
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar las hortalizas, deshojar la lechuga y pelar el tomate de ensalada. Cocer durante 12 minutos el huevo en agua hirviendo con un poco de vinagre y sal. Una vez cocido, refrescarlo bajo el chorro de agua fría, pelarlo y cortarlo en cuatro trozos. Disponer en una ensaladera las hojas de lechuga troceadas con la mano y sobre ella trocitos de tomate de ensalada pelados y troceados. Colocar también los granos de maíz, las aceitunas y decorar con unos tomatitos *cherry* partidos por la mitad. Terminar colocando el trocito de huevo en el centro. Aliñar en el momento de servir con una vinagreta elaborada con la mezcla y posterior batido del aceite de oliva, la sal y el vinagre de manzana o en su sustitución el zumo de limón. Servir la ensalada recién aliñada.



CHICHARRO CON PATATA PANADERA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 chicharros grandes
4 dientes de ajo
Perejil fresco
2 cucharadas soperas de vinagre de sidra
Aceite de oliva
Sal gruesa marina

Para las patatas panaderas

2 patatas
1 cebolleta tierna
3 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar los chicharros, abrirlos por la mitad retirando la espina central (o pedir que lo hagan en la pescadería) y sazonar con un poco de sal gruesa. Colocar el pescado en una fuente de horno con un chorrito de aceite de oliva y asar durante 10 minutos a 180° C. Por otra parte, elaborar la guarnición de patatas estilo panadera: esta guarnición consiste en unas patatas peladas y cortadas en rodajas no muy gruesas que se fríen acompañadas de cebolleta fresca y ajo fileteado. En una sartén con aceite, freír las patatas y la cebolleta todo ello cortado en rodajas junto con los ajos. Una vez asados los chicharros, sacarlos del horno y servirlos en una fuente con las patatas panaderas de guarnición como base del plato sobre el que van los chicharros. Elaborar un refrito con los ajos fileteados, utilizando parte del aceite de freír las patatas y un poco de perejil picado. Por último, verter una cucharadita de vinagre sobre los chicharros y después todo el refrito caliente.



CREMA DE APIO, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 apio fresco
2 zanahorias
150 g de judías verdes
1 patata
Unos trocitos de pan frito o picatostes
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Picar el apio y la zanahoria en rodajitas muy pequeñas y trocear las judías verdes. Pelar las patatas y trocear en trozos irregulares. En una cazuela poner el aceite de oliva, el apio, la zanahoria, las judías verdes y las patatas cascadas. Rehogar el conjunto. Pasados unos minutos, cuando las verduras comiencen a estar cocinadas, agregar un poco de sal y cubrir con agua. Dejar que cueza durante 40 minutos o hasta que la patata se deshaga. Sacar del fuego y pasar por la batidora hasta que se forme una crema fina. Servir con unos trocitos de pan frito.



BACALAO CON GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de bacalao salado
2 dientes de ajo
Perejil picado
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva

Para el puré de garbanzos
300 gramos de garbanzos cocidos
1/2 cebolla
1 vaso de leche semidesnatada
1 diente ajo
Pimienta negra molida
Sal

PREPARACION

Desalar el bacalao introduciéndolo durante 36 horas en agua fría en el frigorífico con cambio de agua cada 8 horas. Cocinar los lomos de bacalao a la plancha, vuelta y vuelta, 2 minutos por cada lado, dejar al final el bacalao por la parte de la piel hacia arriba. Elaborar un refrito de ajo sofrriendo unos ajos laminados. Una vez dorado, añadir una cucharada de vinagre en la misma sartén, e incorporar el pimentón con cuidado de no quemarlo, con la sartén fuera del fuego. Para elaborar el puré de garbanzos cocidos, picar la cebolla y un diente de ajo. En una sartén, pochar la cebolla y ajo, salpimentados. Pasar por el pasapurés los garbanzos cocidos y añadir un poco de agua si es necesario. Verter en la sartén donde está la cebolla y el ajo, el puré de garbanzos y remover bien. Colocar el lomo de bacalao sobre plato con la piel hacia arriba, al lado una cucharada del puré de garbanzos y decorar con perejil picado. Salsear ligeramente el bacalao con el refrito de ajo con pimentón.



ENSALADA DE TOMATE CON ATUN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 tomates de ensalada
1 cebolla
1 rodaja de atún fresco
2 cucharadas de vinagre de manzana
Pimientas variadas
Cebollino
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cortar el tomate en rodajas delgadas y la cebolla en tiras también muy finas. Limpiar la rodaja de atún retirando la piel y espinas y cortarla en 4 trozos. Untar con aceite de oliva y salpimentar los centros del atún. En el microondas a potencia media cocinar durante 2 minutos o hasta que cambie de color la superficie del atún. Colocar en una fuente primero las rodajas de tomate, el atún semi-cocinado y luego por encima las tiras de cebolla. Espolvorear con las pimientas y el cebollino y finalmente aliñar con aceite de oliva y vinagre.



HUEVO A LA CAZUELA CON TORTITA DE MAÍZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de harina de maíz
300 ml de agua
2 dientes de ajo
1 Kg. de tomates maduros
4 huevos
Azúcar
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Poner la harina de maíz en un recipiente. Añadir una pizca de sal y el vaso de agua. Unir bien con una espátula de madera o con los dedos, hasta formar una pasta. Repartir la pasta en cuatro partes. Coger un poco de harina con las manos y formar unas tortas planas con las porciones de pasta. Freír estas tortas en aceite caliente. Una vez fritas, colocar las tortitas en cazuelitas de barro individuales. Aparte preparar una sartén con un poco de aceite. Pelar los ajos y sofreírlos. Cuando estén dorados, añadir los tomates pelados y sin pepitas. Dejar cocer a fuego lento unos 10 minutos. Poner a punto de sal y una pizca de azúcar para quitarle la acidez. Añadir a la sartén más aceite y freír uno a uno los huevos. En el fondo de las cazuelas de barro colocar las tortas de maíz, agregar la salsa de tomate por encima y finalmente poner los huevos fritos. Servir al momento.



CREMA DE AJO CON JAMON IBERICO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 L. de caldo de ave
400 g de pan duro
8 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón
200 g de jamón ibérico cortado muy fino
1 huevo
Pan frito o picatostes
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En una cazuela de barro verter el aceite, una vez caliente agregar los dientes de ajo. Cuando empiecen a dorar añadir el pan en rodajas muy finas y freír. Espolvorear con un poco de pimentón, cubrir con caldo de ave, sazonar y dejar cocer durante 20 minutos. Triturarlo hasta formar una crema fina. Cocer el huevo en agua hirviendo durante 10 minutos, pelar y pasar por el rallador para servir como decoración final. También acompañar con unas tiras de paleta ibérica pasada ligeramente por la sartén caliente sin aceite para que cristalice un poco. Servir la crema muy caliente decorada con el huevo rallado, el jamón cristalizado y unos trocitos de pan frito.



MERLUZA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de merluza
4 dientes de ajo
16 almejas
Unas ramitas de perejil picado
Harina
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar, pelar y picar los ajos muy finos. Dejar las almejas sumergidas en agua y sal durante media hora para que eliminen el barro que puedan contener. En una cazuela de barro con aceite de oliva sofreír los ajos cortados a fuego lento. Mientras, en otra sartén con aceite de oliva, rebozar ligeramente los lomos de merluza con harina. Añadir los lomos de pescado a la cazuela de barro junto con las almejas limpias. Tapar unos instantes la cazuela. Añadir el perejil y mover la cazuela, de forma ligera pero constante, durante 3 ó 4 minutos. Luego volver a colocar la tapa y retirar el guiso del fuego para mantenerlo en reposo unos minutos antes de servir.



BORRAJA CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 manojo de borraja
2 patatas
4 dientes de ajo
Perejil fresco
Pimientas variadas
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpia los tallos de borraja, quita las hojas y pela ligeramente los tallos. Cortarlos en bastones de igual tamaño del que luego cortaremos las patatas. En una sartén, dora los dientes de ajo cortados en finas láminas. Seguidamente, agrega los tallos de borraja y cocina hasta que estén tiernos. Poner a punto de sal en el último momento y retirar. Colar el aceite, reservar los ajos y los tallos de borraja cocinados. En una sartén añadir el aceite con aroma de ajo y un poco más de aceite para freír las patatas peladas y cortadas en bastones. Una vez fritas poner a punto de sal. Servir una base de patatas fritas con los tallos de borraja y por encima los ajos cocinados, espolvorear con un poco de pimientas variadas y perejil troceado.



EMPERADOR A LA CERVEZA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de emperador
1 botellín de cerveza
1 cebolla
Caldo de pescado
Perejil fresco
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cortar la cebolla en juliana fina y pochar en una sartén con aceite de oliva. Agregar un poco de caldo de pescado y cocer unos minutos. Añadir los filetes de emperador a la sartén y dejar que cojan sabor durante 3-4 minutos, dándoles la vuelta un par de veces. Retirar los filetes para que no se sequen. Añadir la cerveza a la sartén con la cebolla, salpimentar y dejar que reduzca a fuego suave durante unos 10 minutos. Verter encima del pescado e introducir al horno unos instantes hasta que se caliente.



VERDURAS ESCABECHADAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 calabacín
2 cebolletas tiernas
1 pimiento verde
2 puerros
2 zanahorias
2 hojas de laurel
Vinagre de vino blanco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar y cortar las verduras en bastones gruesos. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír la zanahoria poco tiempo y los puerros y la cebolla hasta que se empiecen a cocinar. En este momento, añadir el calabacín y el pimiento verde en tiras y dejar cocinar todo el conjunto, cubierto con una tapa durante 5 minutos. Poner la mezcla a punto de sal y dejar enfriar. Cuando ya estén frías, sazonar las verduras con dos cucharadas de vinagre blanco, agregar un chorro de aceite de oliva y las hojas de laurel. Dejar el preparado en la nevera, en un recipiente de cristal y tapado, durante 24 horas. Servir a temperatura ambiente.



HAMBURGUESA DE SALMON

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 panecillos de hamburguesas (u otro tipo de pan para hacer bocadillo)
4 hojas de lechuga
1 tomate de ensalada
2 cebollas
Aceite de oliva

Para las hamburguesas de salmón

½ Kg. de salmón fresco
1 cebolla
3 cucharas soperas de fécula de patata
Sal

PREPARACION

Para elaborar las hamburguesas, triturar el salmón en la picadora, añadir la cebolla previamente picada, la sal y la fécula de patata hasta formar una pasta manejable. Preparar ocho hamburguesas no muy gruesas y cocinarlas a la plancha vuelta y vuelta. Seguidamente, cortar la cebolla en tiras finas y en una sartén con aceite de oliva, una pizca de sal y una cucharadita de azúcar a fuego medio dejar que la cebolla se dore durante unos 20 minutos removiendo de vez en cuando. Reservar. Tostar ligeramente el interior de los panecillos de hamburguesa y añadir unas gotas de aceite de oliva para darles más sabor. Montar las hamburguesas colocando una hoja de lechuga limpia y unas rodajas de tomate en la base del panecillo, sobre ellas las hamburguesas de salmón y decorar con la cebolla confitada. Servir al momento.



ESPARRAGOS A LA NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

16 espárragos gruesos en conserva
3 cucharadas de vinagre de Módena
1 diente de ajo
1 naranja
2 cebolletas tiernas
1 pimiento verde
1 trozo de pimiento rojo
Pimientas variadas
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Exprimir la mitad de una naranja y la otra mitad pelarla y trocearla finamente con un cuchillo. Limpiar y trocear finamente las cebollas tiernas, el ajo, el pimiento rojo y el verde. Mezclar en una taza un chorrito de aceite de oliva, la sal, el vinagre, el zumo de naranja y la naranja troceada en cuadraditos pequeños junto con las verduras troceadas. Batir con el tenedor hasta que emulsione a mezcla y se obtenga una salsa cremosa. Servir cuatro espárragos en cada plato y rociar por encima con la vinagreta de verduras y salsa de naranja. Espolvorear con una pizca de pimientas variadas y servir.



TORTILLA DE BORRAJAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 manojo de borrajas
4 rebanadas de pan de pueblo
2 tomates maduros
1 cebolla
4 huevos
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar los tallos de borraja, quitar las hojas y pelar ligeramente los tallos. En olla con agua cocer las borrajas hasta que queden blandas. Escurrir y reservar. Batir los huevos con una pizca de sal. Hacer las tortillas individuales. Tostar las rebanadas de pan y restregar medio tomate por encima de cada una. Aliñar cada rebanada con aceite de oliva y sal. Servir cada tortilla sobre la rebanada de pan.



**Estudio PREDIMED - Dieta Mediterránea
- Recetas - Verano -**



ENSALADA GRIEGA CON RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tomates de ensalada
2 pepinos
100 g de hojas de rúcula
100 g de queso feta en dados
20 aceitunas negras sin hueso
Orégano
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar y cortar los tomates a gajos. Lavar y cortar los pepinos en rodajas. En una ensaladera, repartir los gajos de tomate, las rodajas de pepino, las hojas de rúcula lavadas, los dados de queso feta y las aceitunas. Sazonar con orégano y pimienta negra molida y aliñar con aceite de oliva al gusto. Mezclar todos los ingredientes con cuidado y repartir la ensalada en cada plato.

CONEJO GUISADO CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo troceado
2 patatas
1 tomate maduro
2 zanahorias
2 cebollas
100 g champiñones
2 dientes de ajo
1 vaso de vino tinto
1 hoja de laurel
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar, lavar y trocear las zanahorias, las patatas y las cebollas. Rallar el tomate maduro y reservar la salsa. Retirar la tierra de los champiñones bajo el chorro de agua fría, limpiar y cortar en cuartos. En un recipiente hondo, con aceite de oliva caliente, sofreír el conejo previamente salpimentado hasta que esté dorado. Seguidamente agregar las verduras y las patatas troceadas, los dientes de ajo pelados y la hoja de laurel y cocinar durante unos cinco minutos removiendo de vez en cuando. Pasado este tiempo, incorporar los champiñones, el tomate rallado y un minuto más tarde añadir el vino tinto. Dejar cocinar a fuego suave durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando, rectificar de sal y servir caliente.

SALMOREJO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de miga de pan
1 Kg de tomates maduros
2 huevos duros
4 lonchas finas de jamón serrano o país
1 diente de ajo
1 vaso grande de agua fría
Vinagre de vino blanco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Mojar la miga de pan con agua y dejar que se remoje durante unos minutos en un recipiente. Escaldar los tomates, retirar la piel y cortarlos en trozos. Junto con el pan mojado, añadir los tomates troceados y el ajo pelado. Triturar todo junto con la ayuda de la batidora eléctrica hasta que quede una salsa muy fina. Seguidamente añadir aceite de oliva, vinagre y sal al gusto, remover y probar por si se tuviera que rectificar. Reservar en la nevera, durante unas dos horas, para que se enfríe. Repartir en cada plato o tazón, decorando con los huevos duros picados muy finos y las lonchas de jamón serrano cortadas a tiras muy finas.

SALMON CON ZANAHORIA, TOMATE Y ALBAHACA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de salmón fresco
2 zanahorias
2 dientes de ajo
16 tomates cherry
Unas hojas frescas de albahaca
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas y los dientes de ajo en láminas. Salar los lomos de salmón. En una sartén antiadherente, colocar los tomates abiertos por la mitad, las rodajas de zanahoria y el ajo laminado junto con el aceite de oliva, un poco de sal y las hojas de albahaca. Tapar la sartén, cocinar durante 5 minutos y seguidamente introducir los lomos de salmón para que se cocinen junto con las verduras. Retirar del fuego transcurridos unos 2 minutos de manera que el salmón quede ligeramente rosado en el interior. Servir el pescado acompañado de las verduras cocinadas y aromatizadas con albahaca.



GARBANZOS CON PICADILLO DE VERDURAS DE VERANO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de garbanzos cocidos
2 tomates de ensalada
1 pepino
1 cebolla
20 aceitunas negras
1 diente de ajo
Vinagre de manzana
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Cortar el pepino a lo largo y después en rodajas finas. Trocear los tomates en dados pequeños y picar la cebolla en juliana fina. Mezclar todas las verduras troceadas con los garbanzos cocidos y escurridos. Seguidamente, machacar un diente de ajo en un mortero con una pizca de sal, el aceite, el vinagre y una pizca de pimienta negra molida. Batir todos los ingredientes hasta conseguir una vinagreta homogénea. Servir los garbanzos con el picadillo de las verduras, aliñar con la salsa vinagreta y finalmente añadir las aceitunas negras.



ROLLITOS DE TERNERA CON PIMIENTOS DEL PADRÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de ternera de 125 gramos
20 pimientos de Padrón
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

En una plancha o sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva muy caliente, marcar los filetes de ternera al gusto. Durante el cocinado, se debe vigilar el punto de la carne, según se prefiera poco, en su punto o muy cocinada. Salar la carne cuando ya esté en su punto. Seguidamente, en una sartén con aceite caliente, freír los pimientos de Padrón hasta que la piel esté dorada, retirar del fuego y finalmente salar al gusto. Servir los filetes de ternera acompañados con los pimientos de Padrón fritos.

ENSALADA DE ARROZ DE VERANO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100 g de arroz tipo bomba
1 lechuga romana
2 latas medianas de atún en conserva con aceite de oliva
100 g de guisantes desgranados
1 zanahoria
1 lata pequeña de maíz dulce
Vinagre de manzana
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar el arroz crudo y cocerlo, durante unos 20 minutos, en una cazuela con agua hirviendo y sal. Una vez cocido, pasar por agua fría, escurrir y reservar. Aliñar el arroz escurrido con aceite de oliva, vinagre y sal. Mezclar el arroz aliñado con el atún desmenuzado, el maíz dulce escurrido, los guisantes ligeramente hervidos en agua con sal, la lechuga limpia y cortada al gusto y la zanahoria rallada. En una ensaladera honda, mezclar de manera homogénea todos los ingredientes con el arroz escurrido. Reservar en la nevera durante una hora para poder servir la ensalada de verano fría.

PERCA CON ACEITUNAS NEGRAS Y SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de perca
20 aceitunas negras sin hueso
2 dientes de ajo
100 ml de salsa de tomate
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Untar los filetes de perca con aceite de oliva y una pizca de sal. Cocinar cada filete de pescado, en una sartén antiadherente, a fuego fuerte, durante un minuto por cada lado. Reservar caliente. Picar los dos dientes de ajo pelados y sofreír en la misma sartén con aceite de oliva, hasta que empiecen a dorarse, seguidamente verter la salsa de tomate y las aceitunas negras troceadas, dejar cocinar durante un minuto más removiendo durante todo el tiempo. Servir en cada plato un filete de perca con la guarnición de salsa de tomate y aceitunas.



ESPAGUETIS CON GUINDILLA Y AJOS TIERNOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de espaguetis
Un manojo de ajos frescos
4 guindillas secas pequeñas
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cocer los espaguetis en un recipiente con agua hirviendo y sal durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrir y refrescar bajo el chorro de agua fría para parar la cocción y reservar untados con un chorrito de aceite de oliva para evitar que se peguen. En un sartén con la base llena de aceite de oliva, saltear los ajos tiernos troceados al gusto junto con las guindillas secas y antes que adquieran demasiado color, añadir la pasta escurrida. Remover todo junto rápidamente para que la pasta se impregne del sabor picante de la guindilla. Repartir los espaguetis en cada plato y en el momento de servir, sazonar con una pizca de pimienta negra molida a modo de guarnición final.

ANCHOAS AL LIMÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

½ Kg. de anchoas frescas
7 limones
Perejil fresco
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpiar las anchoas, retirando las vísceras y las cabezas, separar en filetes y retirar las espinas. Lavar las anchoas ligeramente, escurrir sobre un paño húmedo y poner los filetes en una fuente plana. Exprimir el jugo de 6 limones y rociarlas con el zumo. Rallar la corteza de medio limón y reservarla. Salpimentar las anchoas con un poco de sal y pimienta blanca molida e introducirlas en la nevera durante 2 horas. Antes de servir, escurrir el jugo que hayan podido dejar en la fuente, regarlas abundantemente con aceite de oliva y finalmente espolvorearlas con la ralladura del limón y el perejil picado muy fino.

CREMA FRÍA DE ALUBIAS BLANCAS CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de alubias blancas cocidas
1 zanahoria
1 tomate maduro
½ cebolla
1 diente de ajo
Perejil fresco
Pimentón dulce
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En una cacerola, verter las alubias cocidas junto con la media cebolla, el tomate pelado entero, la zanahoria pelada, el diente de ajo, una ramita de perejil fresco, una pizca de pimentón y aceite de oliva crudo. Cubrir con agua fría y poner a cocer. Cuando rompa el hervor, bajar el fuego y dejar cocer lentamente durante una hora, procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua. Pasado el tiempo de cocción, rectificar el punto de sal, si fuera necesario y dejar que sigan cociendo muy despacio durante cinco minutos, para que cojan el sabor de la sal. Retirar las alubias del fuego, rallar una pizca de nuez moscada, remover y dejar reposar con la cacerola tapada unos diez minutos más. Triturar con la batidora hasta obtener una crema fina. Cuando la crema esté templada, introducirla en la nevera el tiempo suficiente para servir la crema fría. Repartir en cuatro recipientes individuales y adornar con unas gotas de aceite de oliva en crudo.



PAVO GUISADO CON HORTALIZAS Y ENSALADA DE RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 muslos de pavo
1 bolsa de rúcula limpia
1 pimiento rojo
1 cebolla
2 dientes de ajo
Pimienta blanca molida
Vinagre balsámico de Módena
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Saltear en una cazuela baja con aceite de oliva, el pimiento rojo cortado en tiras gruesas y la cebolla en rodajas. Cuando las hortalizas empiecen a tomar color, agregar los muslos de pavo salpimentados y rehogar todo junto. Tapar la cazuela, bajar la intensidad del fuego y cocinar durante una hora a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Pasado este tiempo, dejar reposar con la cazuela tapada, retirada del fuego durante 15 minutos antes de servir. Servir en cada plato un muslo de pavo con la salsa de las hortalizas y con una guarnición de ensalada de rúcula aliñada con vinagre balsámico de Módena y aceite de oliva.



ENSALADA DE LENTEJAS CON TOMATE Y CEBOLLA TIERNA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de de lentejas cocidas
2 tomates de ensalada
4 cebollas tiernas
2 cogollos de endibia o cogollos de Tudela
Vinagre balsámico de Módena
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar los tomates y las cebollas, cortar el tomate a dados pequeños y la cebolla tierna en rodajas finas. Disponer las lentejas cocidas en el medio de una ensaladera y añadir el tomate y la cebolla alrededor de las lentejas. Lavar y cortar las hojas de los cogollos o de las endivias en trozos pequeños. Mezclarlo con el resto de ingredientes. Aliñar todo el conjunto con vinagre de Módena, aceite de oliva y sal al gusto.



PECHUGA DE POLLO CON MANZANA ASADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pechugas de pollo fileteadas
6 manzanas variedad reineta
1 limón
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar y cortar las manzanas en rodajas eliminando las pepitas y verter sobre ellas el zumo de un limón para que no se queden negras. Seguidamente, poner los trozos de manzana en una cazuela con un poco de agua sin que ésta las llegue a cubrir, para que se cocinen al vapor. Tapar la cazuela y cocinar a fuego moderado durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Durante los cinco últimos minutos de la cocción, destapar la cazuela y remover durante todo el tiempo hasta que se evapore toda el agua. Una vez cocidas, triturar con la batidora eléctrica hasta obtener una salsa de consistencia cremosa. En una sartén antiadherente o en una plancha de cocina, a fuego fuerte y con aceite de oliva, cocinar vuelta y vuelta los filetes de pechuga de pollo, sazonar con una pizca de sal y pimienta negra al gusto justo antes de retirar del fuego. Servir las pechugas calientes, acompañadas del puré de manzana.

CENAS



SALTEADO DE ESPINACAS CON PIÑONES Y PASAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

600 g de espinacas frescas
100 g de piñones
100 g de pasas
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar las espinacas, cortar las hojas en trozos grandes y retirar los tallos. Remojar las pasas durante una hora con agua. En una sartén con aceite de oliva caliente, dorar ligeramente los piñones y las pasas. Seguidamente, añadir las espinacas y saltear a fuego fuerte hasta que queden cocidas. Salpimentar al gusto antes de retirar del fuego y repartir las espinacas calientes en cada plato.

MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de merluza
2 patatas
1 cebolla
4 tomates maduros
2 dientes de ajo
Perejil fresco
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Salpimentar los lomos de merluza. En una bandeja de horno, preparar un lecho con las patatas cortadas en rodajas muy finas, cubriendo el fondo de la bandeja. Colocar encima los lomos de merluza y cubrir el pescado con la cebolla cortada muy fina y el tomate cortado en rodajas. Rociar toda la preparación con aceite de oliva. Calentar el horno a 180°C e introducir la bandeja con los ingredientes. Dejamos cocer durante 20 minutos, cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción, añadir por encima el ajo y perejil picados muy finos. Servir el pescado con la guarnición de patata y tomate todo recién salido del horno.



ENSALADA DE TOMATE Y RUCULA CON KIWI

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tomates de ensalada
4 kiwis verdes
100 g de rúcula
20 aceitunas negras de Aragón
Unas hojas de albahaca fresca
Vinagre de vino tinto
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar y cortar los tomates en cuartos. Repartir los tomates en una fuente de ensalada y añadir las hojas de rúcula lavadas. Esparcir unas hojas de albahaca al gusto por encima de los tomates y de las hojas de rúcula. Agregar las aceitunas negras de Aragón. Finalmente añadir los kiwis troceados al gusto a un lado de la ensaladera. Repartir la ensalada de tomate y rúcula en cada plato agregando el kiwi troceado a un lado de la ensalada. Finalmente aliñar con vinagre, aceite de oliva y una pizca de sal.



REVUELTO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y AJOS TIERNOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 huevos
2 manojos de ajos tiernos
6 pimientos del piquillo
8 biscotes o 4 rebanadas de pan tostado
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Dorar los ajos tiernos cortados en trozos grandes en una sartén con aceite de oliva. Cortar los pimientos del piquillo en tiras, agregarlos a la sartén, dorarlos junto con los ajos tiernos y añadir una pizca de sal. Finalmente, verter los huevos previamente batidos y remover todo junto hasta conseguir el revuelto con la textura deseada, si fuera necesario, rectificar de sal durante la cocción. Repartir el revuelto en cada plato y acompañarlo con dos biscotes o una rebanada de pan tostado.



VICHYSOISE FRÍA CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 manojos de puerros
1 cebolla
2 patatas
1 vaso de leche descremada
1 litro de agua
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Nuez moscada
Sal

PREPARACIÓN

Lavar los puerros, cortarlos en rodajas muy finitas y trocear también la cebolla. Pelar las patatas y cortarlas en trozos pequeños. En una cazuela, calentar el aceite, añadir los puerros y la cebolla troceados, dejar cocer a fuego lento y tapado. Cuando tomen color añadir la patata troceada y la leche y cubrirlo con el agua. Dejar cocer hasta que la patata esté blanda. Salpimentar y añadir la nuez moscada al gusto. Triturar hasta obtener un puré fino y pasarlo por un colador chino. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.



LUBINA CON VERDURAS AL LIMÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de lubina
½ col blanca rizada
100 g de espinacas frescas
2 cebollas tiernas
1 limón
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpiar bien todas las verduras, trocearlas en tiras finas y saltearlas a fuego fuerte, con aceite de oliva caliente y salpimentadas al gusto. En una plancha caliente con aceite de oliva, cocinar el pescado hasta que esté bien dorado por ambos lados. Servir el pescado de inmediato acompañado con una cuña de limón y con la guarnición de verduras salteadas.

FOCACCIA (VARIEDAD DE PIZZA) DE VERDURAS CON RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 base para pizza
50 g de rúcula
16 aceitunas negras sin hueso
200 g de champiñones fileteados
1 cebolla
12 tomates cherry
2 dientes de ajo
Unas ramitas de romero
Aceite de oliva

PREPARACION

Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y untar la base con aceite de oliva. Seguidamente, disponer sobre la superficie de la bandeja, la masa para la pizza y con los dedos ir realizando unos hoyos para rellenar con las aceitunas negras, seguidamente distribuir la cebolla cortada en rodajas muy finas, los champiñones fileteados y los tomates pequeños abiertos por la mitad. Después, con una mezcla de aceite de oliva y un poquito de agua, ajo picado muy fino y las ramitas trituradas de romero, pintar toda la superficie de la masa y dejar reposar durante 15 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, introducir en el horno precalentado a 180 °C hasta que la preparación empiece a dorarse, retirar del horno, repartir en cuatro trozos y servir caliente y con unas hojas de rúcula fresca aliñada con aceite de oliva por encima de la focaccia.

POLLO AL HORNO CON PIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo de 1 Kg.
100 g de piñones pelados
1 limón
1 cucharada sopera de tomillo
4 ramas de estragón
1 vaso de vino blanco
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Salpimentar el interior del pollo al gusto. Cortar el limón a trocitos, mezclar con el tomillo, e introducir esta mezcla dentro del pollo aliñando al final con un poco de aceite de oliva. Precalentar el horno a 180°C, colocar el pollo en una fuente e introducirlo en el horno durante una hora aproximadamente, dándole varias veces la vuelta para que se cocine por ambos lados. Rociar el pollo con la salsa que se va formando durante la cocción. Una vez dorado al gusto, reservar el pollo, tapado con papel de aluminio, dentro del horno apagado. Recuperar el jugo de la cocción en un recipiente. En una sartén con aceite de oliva, dorar los piñones a fuego lento y cuando empiecen a tomar color, agregar la salsa de la cocción del pollo, subir el fuego y agregar el vaso de vino, dejar cocinar durante unos minutos, removiendo y vigilando la salsa hasta que quede ligada. Servir el pollo troceado y aliñado con la salsa de piñones.

ENSALADA VERDE CON QUESO FRESCO, KIWI Y FRESONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de espinacas frescas
250 g de fresas
2 kiwis amarillos
100 g de queso fresco
40 g de nueces
1 lata pequeña de maíz dulce
1 cucharada de mermelada de fresas (puede ser mermelada light)
1 cucharadita de salsa de mostaza
Vinagre balsámico de Módena
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Lavar, secar las espinacas y retirar los tallos de las hojas. Trocear el queso fresco en dados. Lavar los fresas, retirar las hojas verdes y cortarlos por la mitad. Pelar y cortar los kiwis al gusto. Para elaborar la vinagreta, mezclar en un cuenco una cucharada rasa de mermelada, dos de vinagre y una cucharadita de salsa de mostaza. Salpimentar, añadir el aceite al gusto y batir enérgicamente con un tenedor. En platos hondos, repartir el queso, las hojas de espinaca, el maíz dulce, las nueces troceadas, el kiwi y los fresas. Rociar con un poco de la vinagreta y servir el resto aparte.



TORTILLA FRANCESA CON GUARNICION DE PISTO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos
1 cebolla
1 pimiento verde
1 calabacín
1 tomate de ensalada
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cortar en cuadrados para pisto la cebolla, los pimientos verdes, el calabacín y los dientes de ajo. En una sartén con un poco de aceite de oliva, rehogamos el conjunto hasta que las verduras estén blanditas. Abrir los tomates, retirar el jugo interior y añadir al pisto. Dar un hervor al conjunto, poner a punto de sal y reservar. Batir y repartir los huevos batidos en cuatro partes, cuajar las cuatro tortillas francesas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando empiecen a cuajar, poner a punto de sal, dar la vuelta y reservar cada tortilla. Servir en cada plato la tortilla enrollada con el pisto de verduras por dentro.

CANELONES DE VERDURAS CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 placas de canelones
4 alcachofas
1 cebolla
1 calabacín
100 g de champiñones
½ litro de salsa de tomate
Queso Emmenthal rallado
Sal

Salsa bechamel

Un litro de leche semidesnatada
60 g de harina
Pimienta blanca molida
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Cocer las placas de canelones en agua hirviendo con sal según las instrucciones del fabricante. Una vez cocidas, introducirlas en agua fría para cortar su cocción y conservarlas untadas con aceite. Pelar y cortar la cebolla en cuadraditos pequeños y los calabacines en daditos. Pelar las alcachofas hasta llegar a la parte más tierna y trocearlas en trocitos regulares. En una sartén con aceite de oliva, sofreír la cebolla y una vez doradita, añadir los dados de calabacines, las alcachofas y los champiñones troceados con un poco de sal. Bajar la intensidad el fuego para que se cocinen a fuego lento hasta que estén tiernos. Retirar las hortalizas del fuego, escurrir el aceite sobrante, dejar que se enfríe un poco y mezclar con un poco de salsa de tomate. Rellenar con esta mezcla los canelones, enrollar y colocar en una fuente de horno, cuyo fondo estará cubierto con una ligera capa de salsa de tomate. Con la salsa bechamel, que previamente se habrá elaborado, cubrir los canelones y espolvorear por encima con queso rallado. Gratinar en el horno a 250° C durante 10 minutos o hasta que se forme la típica costra dorada del gratinado de los canelones.

PERCA EN ADOBO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

½ Kg. de filetes de perca
4 tomates de ensalada
4 dientes de ajo
Pimentón dulce
Orégano
Comino
Vinagre de vino blanco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Preparar una mezcla con los dientes de ajo picados, el pimentón rojo, el orégano, el comino, una pizca de sal, vinagre de vino blanco y un chorrillo de aceite de oliva. Remover la preparación para que se mezclen todos los ingredientes. Cortar los filetes de perca en cuadraditos regulares de unos 2 centímetros, verter por encima de los tacos de pescado la maceración anterior y dejar reposar unas siete u ocho horas en el frigorífico para que quede bien adobado. Pasado este tiempo, escurrir el pescado del jugo de la maceración, pasar por harina y freír en una sartén con aceite de oliva caliente. Cuando los tacos de pescado estén fritos al gusto, retirar y escurrir en un plato con papel de cocina para que se absorba el aceite sobrante. Servir con una ensalada de tomate aliñada con aceite de oliva y una pizca de sal.



CREMA DE CALABAZA Y AVENA CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

½ Kg. de calabaza
100 g de copos de avena
1 cebolla
1 litro de agua
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar, pelar y picar la calabaza a dados y la cebolla en juliana. En una cazuela con aceite de oliva caliente, agregar la cebolla y rehogar tres minutos a fuego no muy fuerte. Agregar los dados de calabaza, remover bien y salpimentar al gusto. Cubrir todo con agua, dejar cocer a fuego lento, durante media hora aproximadamente. Añadir los 100 g de copos de avena, cuando falten 10 minutos para terminar la cocción. Trascorrido este tiempo, retirar del fuego, rallar una pizca de nuez moscada y triturar con la batidora eléctrica, hasta que quede una crema lo más fina posible. Si quedara algún grumo o filamento, se puede pasar la crema por el colador chino. Repartir la crema de calabaza y avena en recipientes individuales y justo en el momento de servir adornar con unas gotas de aceite de oliva en crudo.



SARDINAS FRITAS CON ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 Kg. de sardinas de tamaño medio
4 cogollos de Tudela
Harina
Vinagre de vino blanco
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Retirar las tripas y las escamas de las sardinas, limpiarlas bajo el chorro de agua fría y secarlas. Rebozar las sardinas con harina. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén honda y cuando esté caliente, freír las sardinas de pocas en pocas, durante 2 minutos por cada lado, procurando que no se toquen durante la fritura para que no peguen. Una vez fritas, reservarlas en un plato con papel absorbente de cocina. Repartir las sardinas en cada plato y servir las acompañadas de una guarnición de ensalada de cogollos aliñados al gusto.



**Estudio PREDIMED - Dieta Mediterránea
- Recetas - Otoño -**



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ALCACHOFAS A LA MOSTAZA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga romana
4 alcachofas
2 tomates de ensalada
1 manojo de espinacas frescas

Aliño de mostaza
mostaza de Dijon
1 limón
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Retirar los tallos y las hojas externas más duras y oscuras de las alcachofas y cortar longitudinalmente el resto en cuatro trozos. Hervir durante 10 minutos en agua con una pizca de sal y pasado este tiempo escurrir las alcachofas y reservar. Para preparar el aliño de las alcachofas, mezclar una cucharada de mostaza, el zumo del limón, la pimienta negra molida, la sal y finalmente el aceite de oliva. Añadir este aliño a las alcachofas hervidas y dejar reposar durante una hora en la nevera. Seguidamente, lavar la lechuga y las espinacas y cortar las hojas al gusto. Limpiar y cortar los tomates a gajos. Preparar la ensalada con las hojas de lechuga, las espinacas, el tomate troceado y finalmente añadir las alcachofas maceradas con el aliño de mostaza.



MUSLO DE POLLO CON CUSCÚS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 muslos de pollo
200 g de cuscús
2 vasos de agua
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Cortar longitudinalmente los muslos de pollo hasta el hueso. Sazonar con una pizca de sal y pimienta negra molida. En una sartén con aceite de oliva, asar los muslos de pollo a fuego lento, por ambos lados, hasta que queden dorados. Para preparar la guarnición, dorar el cuscús en una cazuela con un poco de aceite de oliva, a fuego lento, remover para que se tueste por igual y no se queme. Cuando esté ligeramente dorado, escaldar con el agua en ebullición, apagar el fuego y dejar la cazuela tapada durante diez minutos. Pasado este tiempo, trabajar el cuscús con la mano para soltar los granos y deshacer los grumos. Poner a punto de sal y aderezar con un poco de aceite de oliva para que quede más suelto. Finalmente, servir un muslo de pollo en cada plato acompañado con el cuscús.



CREMA FRÍA DE GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de garbanzos secos
1 tomate de ensalada
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolla
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Poner los garbanzos en remojo en agua templada con una pizca de sal durante toda la noche. Pasado este tiempo, escurrir los garbanzos del agua de remojo. En una cazuela con agua limpia añadir la parte blanca del puerro, la zanahoria lavada y pelada y la cebolla y cuando empiece a hervir añadir los garbanzos escurridos. Dejar cocinar a fuego lento durante 2 horas, pasado este tiempo escurrir los garbanzos reservando el caldo de la cocción. Triturar los garbanzos y las verduras del cocido y poco a poco ir añadiendo el caldo del cocido que tenemos reservado hasta conseguir la textura de la crema deseada. Acompañar la crema de garbanzos con unos trocitos de tomate cortados pequeños que se servirán a modo de guarnición junto con la crema de garbanzos, en el fondo o por encima de la crema, añadiendo finalmente un chorrito de aceite de oliva en crudo.



CONEJO ESCABECHADO CON CEBOLLITAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo troceado
12 cebollitas redondas o *chalotas*
8 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
½ vaso de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de pimentón dulce
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Calentar aceite de oliva en una cazuela, agregar los trozos de conejo previamente salpimentados y dorarlos por ambos lados. Añadir las cebollitas peladas y los dientes de ajo pelados y laminados, condimentar con el pimentón dulce. Seguidamente añadir el vino blanco y el vinagre. Dejar evaporar el vino, con la cazuela destapada durante 10 minutos. Tapar la cazuela y dejar cocinar durante 20 minutos más a fuego lento y removiendo la cazuela de vez en cuando. Servir caliente.



TALLARINES DE PASTA CON ALMEJAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

350 g de pasta (tallarines)
½ kilo de almejas
1 diente de ajo
400 g de tomate frito
perejil fresco
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Sumergir las almejas en agua fría con sal durante 2 horas para que suelten la arena que puedan tener. Pasado este tiempo, escurrirlas y abrirlas en una sartén tapada a fuego fuerte sin agua ni aceite. Una vez abiertas, retirarlas de fuego, colar el jugo que hayan soltado y reservar todo por separado. En una cazuela, freír ligeramente el ajo con el aceite frío para que no se dore, agregar el jugo de las almejas y un poco de perejil fresco picado muy fino y dejar que se cocine todo junto durante un minuto. Seguidamente agregar el tomate frito, incorporar las almejas y cocer todo junto durante 2 minutos. Cocer la pasta al gusto en abundante agua hirviendo con una pizca de sal. Escurrir la pasta y salsear inmediatamente con la salsa de tomate y las almejas. En el momento de servir espolvorear con un poco de perejil fresco picado fino y servir de inmediato para que no se enfríe.



PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de pez espada aproximadamente 150 g
2 manojos de espinacas frescas
½ limón
pimienta blanca molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Poner una pizca de sal en una sartén bastante caliente justo en el momento de poner los filetes de pez espada, asarlos sin aceite de oliva, durante 2 minutos por cada lado, previamente rociados con unas gotas de limón. Justo antes de retirar del fuego, añadir una pizca de pimienta blanca molida. Para acompañar los filetes de pez espada, preparar una ensalada de espinacas frescas cortadas al gusto y aliñadas con un vinagre balsámico de Módena y aceite de oliva. Servir en cada plato el filete de pescado rociado con un chorrito de aceite de oliva crudo.



ENSALADA DE ARROZ CON MANDARINA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de arroz largo (*basmati*)
2 cogollos de Tudela
2 tomates de ensalada
1 zanahoria
4 mandarinas
1 manzana *Golden*
1 cucharadita de semillas de sésamo (ajonjolí)
50 g de pasas de Corinto
vinagre de manzana
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Cocer el arroz en agua hirviendo con sal durante 15 minutos, escurrir y reservar para que se enfríe. Poner las pasas en remojo durante 15 minutos para que adquieran forma redonda. Lavar y cortar los cogollos de Tudela al gusto. Lavar y cortar los tomates a dados pequeños. Pelar y separar los gajos de mandarina y extraer al máximo la piel blanca que los cubre. Reservar cuatro gajos para elaborar la salsa de aliño. Pelar la manzana y cortar en trozos pequeños. Escurrir las pasas. En un recipiente amplio, poner en el fondo el cogollo troceado y juntar todos los ingredientes con el arroz hervido. Mezclar con cuidado para no romper los gajos de mandarina. Para preparar la salsa, triturar con la batidora eléctrica la zanahoria pelada y cortada fina y los gajos de mandarina con aceite de oliva, una pizca de sal y unas gotas de vinagre de manzana. En el momento de servir, verter la salsa sobre la ensalada de arroz y repartir por encima las semillas de sésamo.



SOLOMILLO DE CERDO A LA SAL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 solomillos de cerdo enteros
1 kilo de sal gruesa

Para la salsa (opcional)
mermelada de frambuesa
1 mandarina
mostaza
pimienta negra molida
sal

PREPARACIÓN

Humedecer la sal en un cuenco con un vaso de agua. Cubrir con parte de la sal el fondo de una fuente para horno, colocar encima los solomillos y cubrirlos completamente con el resto de la sal. Asar en el horno durante 25 minutos a 180°C. Para preparar la salsa, exprimir el jugo de la mandarina y mezclar en un cuenco dos cucharadas soperas de mermelada y una cucharada pequeña de mostaza, seguidamente condimentar con una pizca de sal y de pimienta negra molida. Remover enérgicamente para que queden todos los sabores bien mezclados. Una vez cocinada la carne, retirar del horno, romper la costra de sal, retirar los solomillos y cortar en rodajas. Servir acompañada de la salsa de mermelada en un bol aparte.



PORRUSALDA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 puerros
2 patatas
2 zanahorias
1 cebolla tierna
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

En una cazuela con aceite de oliva cocinar a fuego muy suave la cebolla tierna picada muy fina. Cuando este blanda y con aspecto más transparente, añadir las patatas peladas y cortadas en trozos irregulares y las zanahorias en rodajas. Rehogar todo junto durante 2 minutos sin dejar de remover y añadir agua hasta cubrir las patatas. Una vez empiece a hervir añadir los puerros limpios y troceados, añadir una pizca de sal, tapar el recipiente y dejar hervir durante 40 minutos a fuego suave. Esta receta se puede servir sin batir o si se prefiere triturar con la batidora eléctrica para consumirlo en forma de puré más homogéneo. A la hora de consumir, sea tal cual o triturado, se puede sazonar con una pizca de pimienta negra molida.



PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pechugas de pollo fileteadas
200 g de champiñones
1 vaso de leche
vino blanco
1 huevo
harina
pan rallado
pimienta negra molida
perejil fresco
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Limpiar los champiñones bajo el chorro de agua fría para retirar la tierra que puedan tener, cortarlos en láminas y saltearlos en una sartén con aceite de oliva. Añadir sal y pimienta negra molida y dejan que vayan soltando su jugo. Seguidamente, en un recipiente a fuego lento calentar la leche y añadir los champiñones cocidos, rectificar de sal si fuera necesario y espolvorear con perejil fresco picado muy fino. Reservar la salsa. Empanar las pechugas de pollo pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente, cuando este cocinadas por ambos lados, retirarlas de la fritura y mantenerlas en papel absorbente para retirar el aceite sobrante. Para finalizar el plato, introducir los filetes de pollo empanados en el recipiente donde tenemos la salsa de champiñones reservada, salsear todo junto durante 5 minutos a fuego suave removiendo la preparación de vez en cuando. Pasado este tiempo retirar del fuego y servir los filetes de pollo con la salsa de champiñones.



LENTEJAS EN ENSALADA CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de lentejas pardinas cocidas
una lechuga de roble
un cogollo de endibia
2 cebollas tiernas
4 tomates maduros
100 g de nueces peladas
mostaza
vinagre de vino tinto
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Limpiar y cortar la parte blanca de las cebollas tiernas en rodajas finas y los tomates en cuadrados pequeños. Limpiar la lechuga y cortar las hojas al gusto. Deshojar y cortar las hojas de endibia en tiras finas. En el fondo de una ensaladera, elaborar un lecho con la endivia y la lechuga cortadas al gusto, verter las lentejas cocidas y escurridas, los cuadrados de tomate, las nueces y las rodajas de cebolla tierna. Preparar una salsa para aliñar las lentejas con dos cucharadas de mostaza, dos de vinagre de vino tinto, aceite de oliva y pimienta negra molida al gusto, remover enérgicamente para mezclar todos los ingredientes. Finalmente aliñar la ensalada con la salsa de mostaza y remover bien todos los ingredientes antes de servir.



PEZ ESPADA ENCEBOLLADO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800g de pez espada en filetes finos
2 cebollas
harina
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Lavar y salar los filetes de pescado. Enharinar por ambos lados y freír en una sartén con aceite de oliva caliente. Una vez dorados, retirar del fuego y reservar en un plato con papel de cocina para que absorba el aceite restante. Pelar y cortar las cebollas en tiras finas. En la misma sartén de la fritura del pescado, retirando la mayoría del aceite, freír las tiras de cebolla hasta que queden transparentes. Seguidamente añadir el vaso de vino blanco y el vaso de agua, dejar cocinar hasta que se absorba que quede blanda y se absorba al máximo el líquido de la cocción. En una cazuela baja colocar los filetes de pescado fritos y distribuir por encima la cebolla cocinada. Dar un hervor a todo el conjunto, a fuego lento, vigilando que no se seque demasiado y servir caliente en la misma cazuela.



LASAÑA DE BERENJENA, TOMATE Y QUESO FRESCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 tomates maduros
2 berenjenas
300 g de queso fresco
hierbas frescas picadas
4 tallos de cebollino
vinagre balsámico de Módena
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Limpiar las berenjenas, retirar los extremos, partirlas por la mitad y cortar lonchas no muy finas. Pintar con aceite de oliva por ambas caras y dorar en una sartén. Retirar y reservar en un plato con papel de cocina para que se absorba el aceite sobrante. Cortar los tomates en dados, sazonar con las hierbas frescas, añadir una pizca de sal y aceite de oliva y mezclar todo junto en un bol. Saltear en la misma sartén, durante unos minutos, hasta que los tomates se ablanden. Seguidamente añadir una cucharada sopera de vinagre balsámico de Módena, remover unos minutos más y retirar del fuego. Cortar el queso fresco en lonchas. Montar los platos, disponer primero una loncha de berenjena, después una de queso fresco y por último un poco de tomate y repetir de nuevo la misma operación. Decorar con una loncha de berenjena enrollada y con un poco de salsa de tomate. Servir con un tallo de cebollino por encima.



SALMÓN A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de salmón
100 g de arroz blanco
2 dientes de ajo
unas ramitas de perejil fresco
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Cocinar los lomos de salmón en una sartén caliente durante 3 minutos por cada lado con una pizca de sal en la base de la sartén. Para elaborar el arroz de la guarnición, sofreír los dientes de ajo cortados muy finos. Rehogar el arroz en el sofrito caliente hasta que los granos cojan un poco de color. Seguidamente, añadir el agua muy caliente - el doble de volumen de agua que de arroz -, y a mitad de la cocción añadir el perejil fresco picado muy fino. Poner el punto de sal al gusto y dejar hervir a fuego suave durante 18 minutos. Debe quedar un arroz blanco, suelto y seco. Finalmente, servir los lomos de salmón acompañados con la guarnición de arroz.



CENAS



ALUBIAS BLANCAS, JUDÍAS VERDES Y SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de judías verdes
200 g de alubias blancas cocidas
100 g de salmón ahumado
1 tomate de ensalada
4 pepinillos en vinagre
1 diente de ajo
alcaparras
pimentón dulce
pimienta negra molida
vinagre de manzana
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Cocer las judías verdes cortadas al gusto en agua hirviendo con sal durante 15 minutos y pasado este tiempo, escurrir y reservar. Sofreír en una sartén con aceite de oliva el ajo cortado en láminas. Agregar las alubias blancas y las judías verdes cocidas, saltear todo junto con un poco de pimentón dulce vigilando que no se queme. Apartar del fuego y reservar. Trocear el tomate en dados pequeños y agregar al salteado anterior, añadir también una cucharada sopera de alcaparras y los pepinillos en vinagre troceados. Aliñar todo junto con vinagre de manzana, una pizca de pimienta negra molida y aceite de oliva. Montar la ensalada en cada plato y finalmente repartir el salmón ahumado por encima de la preparación.



LOMO DE BACALAO CON SALTEADO DE CALABACÍN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de bacalao fresco
2 calabacines
2 cebollas tiernas
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Freír el bacalao, previamente salado, en una sartén con aceite de oliva caliente por ambos lados hasta que los lomos estén totalmente cocinados. Pelar y cortar las cebollas tiernas en rodajas finas y en otra sartén con aceite de oliva cocinarlas hasta que tomen color, seguidamente añadir los calabacines cortados muy finos y saltear de nuevo hasta que los calabacines estén cocidos. Servir en cada plato un lomo de bacalao frito acompañado del salteado de calabacín.



ENSALADA BLANCA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 patatas
8 espárragos blancos
250 g de champiñones
3 endibias
1/2 col blanca
50 g de almendras laminadas
mostaza
vinagre de vino blanco
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las patatas en trozos regulares, cocerlas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejarlas enfriar. Cortar cada espárrago en tres trozos. Limpiar bien los champiñones y cortarlos en láminas finas. Cortar la col blanca en tiras finas. Deshojar las endibias y cortarlas a trozos. En un bol mezclar todos los ingredientes con cuidado y añadir las almendras laminadas. En un recipiente aparte elaborar la salsa de aliño con el vinagre de vino blanco, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra molida y una pizca de mostaza al gusto. Repartir la ensalada blanca en cada plato y aliñar con la vinagreta de mostaza.



MERLUZA CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de merluza
300 g de champiñones
4 dientes de ajo
perejil fresco
jerez seco
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Dorar los ajos laminados en una sartén amplia con aceite de oliva en frío y cuando empiecen a dorarse, añadir los champiñones previamente lavados y troceados, dar un hervor y añadir un poco de perejil fresco picado fino. Cuando los champiñones estén cocidos añadir las rodajas de merluza y medio vaso de jerez seco. Tapar y dejar hervir todo junto, a fuego medio, durante 5 minutos. Salpimentar al gusto, retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos más antes de servir en cada plato.



ENSALADA DE JUDIAS VERDES, TOMATE Y ANCHOAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de judías verdes
4 tomates maduros
10 filetes de anchoa
50 g de piñones
pimienta negra molida
vinagre de manzana
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Lavar y cortar las judías verdes a lo largo y después por la mitad. Cocer durante 8 minutos en un recipiente con agua hirviendo y sal. Escurrir, enfriar bajo el chorro de agua fría y reservar. Realizar un corte en forma de cruz en la base de los tomates y escaldarlos durante medio minuto, refrescar bajo el grifo y seguidamente retirar la piel. Cortar los tomates a gajos. Elaborar una vinagreta con 2 filetes de anchoa, vinagre, aceite de oliva y una pizca de pimienta y sal, triturar con la batidora eléctrica hasta que nos quede una salsa homogénea. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva dorar los piñones sin que se quemen. Finalmente, repartir las judías verdes en forma de montaña en cada plato con 2 filetes de anchoa encima, colocar gajos de tomate alrededor y repartir los piñones por todo el plato. Antes de servir aliñar con la vinagreta de anchoas.



TORTILLA DE PEREJIL Y CEBOLLINO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos
4 tallos de cebollino
unas ramitas de perejil fresco
8 biscotes de pan tostado
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Limpiar y trocear el cebollino y el perejil fresco. Batir los huevos, salar al gusto y añadir las hierbas troceadas. En una sartén con un poco de aceite de oliva caliente, cuajar al gusto una única tortilla grande o cuatro tortillas individuales. Servir la tortilla de perejil y cebollino acompañada de 2 biscotes de pan tostado en cada plato.



NIDOS DE PATATA CON VERDURA SALTEADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 patatas
1 calabacín
1 zanahoria
2 cebollas tiernas
2 dientes de ajo
4 huevos
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y rallar las patatas en tiras muy finas. En una sartén con aceite de oliva caliente freír las tiritas de patata en forma de nidos de manera que se peguen entre ellas formando así los nidos de patatas como base para la elaboración del plato. Poner a punto de sal inmediatamente después de retirarlos de la sartén y reservar. Cortar el calabacín, la zanahoria y las cebollas tiernas en tiras finas. Saltear a fuego fuerte todas las verduras en un sartén con aceite de oliva caliente junto con los dos dientes de ajo cortados en láminas. Una vez estén las verduras cocinadas al dente, añadir a la sartén los huevos batidos, remover hasta conseguir el punto de cuajado deseado y antes de retirar del fuego poner a punto de sal. Servir este revuelto de verduras en cada plato sobre el nido de patatas fritas que tenemos reservado.



BONITO CON VINAGRETA DE PUERRO Y PIMIENTO VERDE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de bonito del norte
1 puerro
16 tomatitos *cherry*
1/2 pimiento verde
1 diente de ajo
vinagre de manzana
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Cocinar vuelta y vuelta los medallones de bonito en una plancha caliente con unas gotas de aceite de oliva y una pizca de sal. En el momento de servir acompañar con una vinagreta elaborada con la parte blanca del puerro y el pimiento verde picados muy finos, el vinagre de manzana, el aceite de oliva y una pizca de sal. Servir el bonito aliñado con la vinagreta de verduras y acompañado con unos tomatitos *cherry* abiertos por la mitad a modo de guarnición para dar colorido al plato.



ENSALADA VERDE CON MANDARINA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga
1 bolsa de canónigos
4 mandarinas
2 cebollas tiernas
1 lata pequeña de maíz dulce
16 aceitunas negras sin hueso
vinagre balsámico de Módena
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Lavar y cortar la lechuga al gusto y limpiar los canónigos. Pelar las cebollas tiernas y cortar la parte blanca en rodajas finas. Pelar dos mandarinas y separar los gajos uno a uno, retirando al máximo las pieles blancas, intentado que no se rompan. En una ensaladera, poner las hojas de lechuga y los canónigos en la base, agregar las rodajas de cebolla, los gajos de mandarina y el maíz dulce. Para elaborar la vinagreta, exprimir las otras dos mandarinas para obtener el máximo zumo posible y mezclarlo con el vinagre, salpimentar al gusto y añadir el aceite de oliva. Remover enérgicamente para que quede una salsa homogénea. Antes de servir la ensalada, condimentar con la vinagreta de mandarina y finalmente añadir las aceitunas negras.



DORADA CON ESPÁRRAGOS VERDES Y MOSTAZA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 doradas de ½ kilo
2 manojos de espárragos verdes
vinagre de vino blanco
1 cucharada de mostaza
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Pedir en la pescadería que separen los lomos de las doradas, de manera que queden 4 lomos enteros para cada ración. Salpimentar al gusto y freír por ambos lados en una sartén con aceite de oliva. Limpiar los espárragos, retirar la parte inferior más dura y saltear brevemente en otra sartén con aceite de oliva. Para elaborar la salsa de aliño, colocar en un bol la cucharada de mostaza, sal y pimienta al gusto, el vinagre de vino blanco y aceite de oliva y remover enérgicamente para que quede homogeneizada. Repartir en cada plato los espárragos verdes y servir media dorada por persona. Presentar la vinagreta en un recipiente aparte ya que puede servir como aliño del pescado o de los espárragos verdes.



CREMA DE CALABACÍN CON *CHIPS* DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 Kg. de calabacines
1 cebolla
2 patatas
100 g de champiñones
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Lavar los calabacines. Pelar las patatas y la cebolla. Cortar las verduras y las patatas en rodajas muy finas. En un cazo, pochar todos los ingredientes con aceite de oliva caliente, durante 10 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Seguidamente, añadir 1 litro de agua y dejar cocer durante 30 minutos. Pasado este tiempo, retirar del fuego, triturar con la batidora eléctrica y reservar. Limpiar los champiñones bajo el chorro de agua fría para eliminar la tierra que puedan tener. Cortarlos en rodajas finas, secarlos y freírlos en una sartén con aceite de oliva caliente durante unos segundos vigilando que no se quemen. Retirarlos del fuego y dejar reposar en un plato con papel de cocina para que se absorba el aceite de la fritura. Repartir la crema de calabacín en platos hondos y decorar con los chips de champiñones.



REDONDO DE PAVO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 redondo de pavo de ½ Kg.
1 cebolla
150 g de orejones
1 vaso de vino blanco seco
pimienta negra molida
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la cebolla en rodajas muy finas. Untar con aceite de oliva una fuente para horno y colocar las rodajas de cebolla y los orejones. Disponer el redondo de pavo por encima, salpimentar al gusto y regar con la mitad de vino blanco. Introducir en el horno sin precalentar a 180°C durante unos 40 minutos. A media cocción, añadir el resto de vino blanco. Retirar la preparación del horno cuando esté cocido y reservar. Batir con la batidora eléctrica los orejones, la cebolla guisada y el jugo resultante de la cocción. Probar la salsa y rectificar de sal si fuera necesario. Servir en cada plato el pavo cortado al gusto y aliñado con la salsa de la cocción.



TOSTADA DE PAN DE PUEBLO CON JAMÓN SERRANO Y RODAJAS DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de pueblo
4 lonchas de jamón serrano
1 tomate de ensalada
2 dientes de ajo
aceite de oliva

PREPARACIÓN

Tostar las rebanadas de pan, frotar cada rebanada con el ajo abierto por la mitad y aliñar con aceite de oliva. Trocear cada loncha de jamón serrano en varios trozos. Cortar el tomate en cuatro rodajas. Poner una rodaja de tomate en cada rebanada de pan y seguidamente poner por encima los trocitos de jamón serrano.



TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos
200 g de champiñones
2 cebollas
2 dientes de ajo
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

Saltear las cebollas cortadas a cuadraditos en una sartén con aceite de oliva. Cuando la cebolla esté pochada, añadir los champiñones limpios y laminados, saltear todo junto durante 5 minutos más hasta que las verduras estén cocinadas. Poner a punto de sal. Escurrir las verduras pochadas con un colador para eliminar el exceso de aceite de la cocción. Seguidamente, batir los huevos y añadir la mezcla de verduras cocinadas. En una sartén con un poco de aceite de oliva caliente, cuajar por ambos lados una única tortilla grande o cuatro tortillas individuales, vigilando que no se rompan. Servir la tortilla de champiñones y cebolla caliente.



**Estudio PREDIMED - Dieta
Mediterránea - Recetas - Invierno -**



CREMA DE CANÓNIGOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 puerro
1 cebolla
1 manojo de canónigos
1 litro de caldo de verdura
Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar, lavar y picar la cebolla y la parte blanca del puerro. Rehogar las verduras con aceite de oliva hasta que estén transparentes, agregar los canónigos y dejar un instante, solo para que tomen un poco del sabor de la verdura. Añadir el caldo de verduras y cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Añadir la sal y triturar todo junto hasta conseguir una textura fina. Espolvorear con semillas de sésamo y servir caliente.



PECHUGA DE POLLO Y PATATAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pechugas de pollo
4 patatas
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar y cortar las pechugas de pollo por la mitad. Lavar y cortar las patatas en rodajas conservando la piel. En una plancha caliente, con aceite de oliva, colocar las pechugas y las rodajas de patata. Salpimentar al gusto. Pinchar las patatas y las pechugas con un tenedor para comprobar que estén al punto y retirar. En el momento de servir, rociar las pechugas y las patatas con aceite de oliva.



PATÉ DE GARBANZOS (HUMMUS) CON SÉSAMO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de garbanzos cocidos
3 cucharadas de Tahina (crema de sésamo)
1 diente de ajo
Tostadas para acompañar
Zumo de 1/2 limón
Pimentón rojo dulce
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Escurrir los garbanzos del jugo de cocción o de la conserva y reservar el caldo. En un recipiente añadir los garbanzos junto con el diente de ajo, las cucharadas de crema de sésamo, el zumo de limón, una cucharadita de pimentón y el aceite de oliva. Triturar hasta conseguir una crema fina, si es necesario añadir caldo de la cocción de los garbanzos. Poner a punto de sal, espolvorear con un poco de pimentón rojo y rociar con un chorrillo de aceite. Servir acompañado de unas tostadas de pan.



TIRA DE TERNERA ASADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g de tira de costilla de ternera
2 clavos de olor
1 hoja de laurel
1 pellizco de orégano
Zumo de 1/2 limón
Vinagre de vino blanco
Pimienta negra molida
Tabasco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Calentar el horno a 180°C. Picar las especias y mezclar con el aceite, cuatro cucharadas de vinagre, el zumo de medio limón y unas gotas de tabasco. Untar la tira con la mezcla. Colocar en una fuente de horno con rejilla, con medio vaso de agua. Asar 10 minutos, darle la vuelta a la carne y pintar otra vez. Hornear 10 minutos más. Volver a pintar y completar el asado durante otros 5 minutos. Retirar la rejilla, echar un chorrito de agua a la fuente y raspar para despegar los jugos. Servir como salsa con la carne.



ESPAGUETIS CON GAMBAS AL AJILLO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de espaguetis
3 dientes de ajos
250 g de colas de gambas peladas
1 guindilla (opcional)
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con una pizca de sal. Cuando estén al dente, tras unos 8 minutos de cocción (cocidos pero con un puntito blanco en el centro) refrescarlos bajo el chorro del agua fría. Escurrir, untar con un poco de aceite de oliva y reservar. En una sartén con aceite de oliva, dorar los dientes de ajos fileteados y la guindilla, añadir las gambas y seguidamente la pasta. Saltear todo junto unos instantes, repartir en cada plato y espolvorear con el perejil picado muy fino. Servir caliente.



CALAMARES A LA PLANCHA CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 calamares pequeños limpios
200 g de judías verdes
1 zanahoria
1 diente de ajo
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpiar, lavar y cortar las judías verdes y la zanahoria en tiras finas y cocerlas durante 3 minutos en agua hirviendo con una pizca de sal. Escurrir y reservar. Seguidamente, machacar en un mortero, un ajo pelado y unas hojas de perejil fresco. Cortar los calamares por la mitad y asarlo en la plancha caliente con aceite de oliva por cada lado, antes de retirar del fuego añadir el ajo y el perejil picado. Servir con la juliana de verduras a modo de guarnición.



SOPA DE VERDURAS CON GUISANTES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 muslos de pollo
1 puerro
1 cebolla
1 diente de ajo
60 g de pasta pequeña
100 g de guisantes desgranados
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Elaborar un caldo de ave con los dos muslos de pollo sin piel, el puerro y la cebolla, a fuego suave durante 1 hora. En una sartén con aceite de oliva, tostar la superficie de los muslos antes de introducirlos en la cazuela para lograr un caldo más oscuro. Introducir todos los ingredientes en el agua fría, así el caldo quedará más sabroso. Retirar de vez en cuando las impurezas que suben a la superficie de la cazuela durante la cocción. Colar el caldo y reservar. En una cazuela verter el caldo de ave y calentar hasta que hierva. Añadir la pasta y los guisantes. Dejar que hierva todo junto a fuego suave durante 5-8 minutos. Poner a punto de sal y servir caliente.



BARRITAS DE PAVO CON DOS SALSAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 pechugas de pavo
1 escarola
1 huevo
Leche
Pan rallado
Mayonesa
Mostaza
Ketchup
Pimienta negra molida
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar y cortar la escarola al gusto. Cortar las pechugas en 4 ó 5 tiras a lo largo. En un bol, verter una taza de leche e introducir las tiras de pechuga, dejar reposar durante 30 minutos y pasado este tiempo, escurrirlas. Batir un huevo en un bol y extender pan rallado sobre un plato plano. Mojar las pechugas en el huevo e inmediatamente pasarlas una a una por el pan rallado. En una sartén con aceite de oliva caliente, freír las tiras de pavo hasta que estén doradas al gusto y escurrir sobre papel absorbente de cocina. Repartir la mayonesa en dos cuencos, en uno añadir dos cucharadas de mostaza y en el otro cuenco añadir tres cucharadas de Ketchup Mezclar cada salsa hasta que las dos queden homogéneas y servir en dos salseras aparte. Servir como guarnición de las tiras de pavo rebozadas.



BORRAJA SALTEADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 manojos de borraja
2 patatas
4 dientes de ajo
Perejil fresco
Pimientas variadas molidas
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar las pencas de borraja eliminando las hebras, con un paño limpio quitar los pelillos externos y finalmente cortar en bastones de 3 cm. Pelar, lavar la patata y cortarla como la borraja, en bastones de igual tamaño. En una sartén, dorar los dientes de ajo cortados en finas láminas. Agregar los tallos de borraja y cocinar hasta que estén tiernos. Poner a punto de sal en el último momento y retirar. Colar ese aceite, reservar los ajos y los tallos de borraja cocinados. En una sartén agregar el aceite con aroma de ajo y un poco más de aceite, freír las patatas peladas y cortadas en bastones. Una vez fritas, agregar la sal al gusto. Servir una base de patatas fritas con los tallos de borraja y por encima los ajos cocinados, espolvorear con un poco de pimienta molida.



CONEJO CON ARROZ Y TRUFA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo de 1 Kg. aprox.
150 g de arroz
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 hoja de laurel
Pimentón rojo dulce
Una copa de coñac
Perejil fresco
Guindilla
Trufa
Tomillo
1/2 litro de caldo de carne
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpia, trocea y sazona el conejo. En una sartén con aceite, fríe la cebolla, el pimiento, un poco de guindilla, ajo, perejil y los trozos de conejo. Cuando esté dorado pasar a una cazuela, añadir un poco de pimentón, la copa de coñac, el caldo de carne y una ramita de tomillo, la hoja de laurel y la pimienta machacada. Cocer durante una hora y pinchar los trozos de conejo para comprobar que este cocido. Añadir el arroz y mantener a fuego lento durante 20 minutos. Rallar un poco de trufa y dejar reposar el guiso para que este más sabroso.



COCIDO DE LENTEJAS CON ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de lentejas pardinas
50 g de arroz
1 patata
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 diente de ajo
Vinagre de vino tinto
1 hojita de laurel
Pimentón rojo dulce
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cocer las lentejas en agua con una pizca de sal, una hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva, dejando que hiervan unos 30 minutos. Luego verter una cucharada de vinagre en la preparación y añadir el arroz y la patata pelada y cortada a trozos. Mientras se cocina el guiso preparar un sofrito con la cebolla y el pimiento rojo, cortados en cuadraditos pequeños y el diente de ajo picadito. Cuando la cebolla esté transparente, apagar el fuego y añadir una cucharadita de pimentón, remover fuera del fuego y añadir el refrito en la cazuela de las lentejas y el arroz. Cocinar hasta que el arroz y las lentejas estén cocidos.



POLLO AL POMELO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo cortado en cuartos
1 cabeza de ajos
2 pomelos
1 copa de vino blanco
1 ramita de romero
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Realizar un corte en los ajos, sin llegar a cortarlos por la mitad. Lavar un pomelo y cortarlo en rodajas. Colocar los cuartos de pollo en una fuente refractaria grande y condimentarlo con sal y pimienta. Agregar el pomelo, el romero, los ajos partidos y rociar con aceite de oliva. A continuación, asar en el horno, precalentado a 220°, durante unos 20 minutos. Después, verter el vino sobre el pollo, bajar el fuego a 180° y hornear durante media hora más. Si el pollo se dora demasiado, taparlo con papel de aluminio y colocarlo en la parte baja del horno. Servir el pollo en cada plato adornado con unas rodajas de pomelo fresco a modo de guarnición.



PAELLA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de arroz
2 tomates maduros
1 berenjena
1 calabacín
1 patata
2 alcachofas
150 g de judías verdes
1 manojo de ajos tiernos
2 cebollas
50 g de espinacas
100 g de habas tiernas
50 g de guisantes
1 limón
2 ñoras
Pimentón rojo dulce
Agua
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En un recipiente con agua tibia remojar las ñoras. Rallar los tomates, cortar la berenjena y el calabacín en dados pequeños. Pelar y trocear la patata. Limpiar las alcachofas y rociarlas con limón para que no oscurezcan. Trocear las judías verdes y también los ajos tiernos previamente pelados. Retirar las ñoras del agua de remojo, rascar la pulpa con la punta de un cuchillo y reservar. En una paellera, con aceite de oliva caliente sofreír la cebolla cortada muy fina hasta que se ablande, seguidamente añadir las alcachofas troceadas al gusto y cocinarlas durante 5 minutos a fuego suave, agregar la patata troceada y cocinar durante dos minutos más. Seguidamente incorporar las judías verdes, las berenjenas y el calabacín cortados dejando que se cocinen todos los ingredientes juntos, añadir las espinacas troceadas, dejar cocinar un minuto más y añadir el tomate rallado, los ajos troceados, la pulpa de la ñora, las habas y los guisantes. Seguir cocinando todos los ingredientes juntos durante 5 minutos removiendo a menudo. Añadir el pimiento rojo y el arroz y remover durante un minuto más. Añadir a la preparación la cantidad de agua equivalente al doble de arroz y cocinar durante 15 minutos a fuego fuerte, apagar el fuego, dejar reposar cinco minutos y servir caliente.



MERLUZA A LA ROMANA CON POMELO Y ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de merluza
1 lechuga de roble
1 tomate de ensalada
1 pomelo
1 huevo
Harina
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Salar los lomos de merluza, pasar por harina y por el huevo batido. Seguidamente en una sartén con aceite de oliva caliente, freír la merluza aproximadamente 3 minutos por cada lado, teniendo en cuenta el grosor del pescado. Preparar una ensalada de lechuga y tomate, aliñada con aceite de oliva, vinagre y una pizca de sal. Acompañar cada lomo de pescado con dos rodajas de pomelo cortadas al gusto y con la guarnición de ensalada.



CENAS



COMBINADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de judías verdes
2 tomates de ensalada
50 g de espinacas
50 g de canónigos
1 aguacate
1 limón
Semillas de sésamo
Vinagre balsámico de Módena
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Lavar, cortar a lo largo las judías verdes en tiras finas y hervirlas durante 4 minutos en un recipiente con agua y una pizca de sal. Pasado este tiempo, escurrirlas y refrescarlas debajo del grifo con agua fría. Lavar y escurrir las hojas de espinacas y los canónigos. Preparar el aguacate, retirando el hueso central y separando la pulpa de la cáscara con cuidado que no se rompa, cortarlo en láminas finas y finalmente rociarlo con el jugo de un limón. Limpiar y cortar los tomates a gajos. En una ensaladera, preparar una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre balsámico de Módena, unas gotas de limón y una pizca de sal y de pimienta. Batir enérgicamente hasta que quede una salsa bien mezclada. Disponer todos los ingredientes en una ensaladera y en el momento de servir, aliñar el combinado de verduras y hortalizas con la vinagreta y espolvorear con semillas de sésamo por encima.



CABALLA ASADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 caballas de ración
4 patatas
2 cebollas tiernas
1 vaso de vino blanco
2 ramitas de romero fresco
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Retirar las cabezas y las espinas del pescado, separando cada caballa en dos filetes. Pelar, lavar y cortar las patatas y las cebollas tiernas en rodajas finas. Repartirlas en una bandeja de horno previamente untada con aceite de oliva. Trocear el romero y espolvorearlo por encima. Hornear las patatas y las cebollas durante 25 minutos a 180 °C. Pasado este tiempo, incorporar los filetes de caballa y rociar con el vino blanco. Continuar la cocción durante 5 minutos más hasta que el pescado esté listo. Servir en cada plato dos filetes de caballa con la guarnición de patatas y cebolla tierna.



ENSALADILLA TEMPLADA CON GAMBAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 patatas
200 g de judías verdes
2 zanahorias
1 diente de ajo
50 g de guisantes desgranados
250 g de colas de gambas peladas
2 huevos cocidos
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar y cortar las patatas, las judías verdes y las zanahorias en cuadraditos. En agua hirviendo con sal, cocer todo junto, incluidos los guisantes, durante 12 minutos. Pasado el tiempo de cocción, escurrir bien y reservar. En una sartén, con aceite de oliva en frío, agregar el ajo entero pelado y dejar que aromatice el aceite vigilando que no se queme. Seguidamente saltear las colas de gambas salpimentadas al gusto. En una fuente ancha, agregar todos los vegetales hervidos que están reservados, aliñar con aceite de oliva al gusto y mezclar bien. Finalmente agregar las colas de gambas salteadas y decorar por encima con los huevos cocidos rallados. Servir la ensaladilla templada.



BONITO DEL NORTE A LA PLANCHA CON JUGO DE POMELO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de bonito del norte sin piel ni espinas
1 cebolla
2 zanahorias
1 diente de ajo
1/2 pomelo
Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Limpiar, pelar y cortar las zanahorias, la cebolla y el diente de ajo en juliana (tiras finas). Sofreír en un sartén con aceite de oliva caliente hasta que estén blandas, poner a punto de sal y reservar. De cada rodaja de bonito, cortamos cuatro trozos, añadir una pizca de sal y en una sartén muy caliente con unas gotas de aceite de oliva cocinamos los trozos de bonito unos instantes, aproximadamente 10 segundos por cada lado de manera que quede el centro del atún ligeramente rosado. Durante la cocción, añadir unas gotas de pomelo de manera que quede una salsa que servirá para presentar la preparación. Servir en cada plato cuatro trozos de atún junto una guarnición de verduras pochadas, agregar la salsa de la cocción del pescado por encima y finalmente espolvorear con semillas de sésamo al gusto.



CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA CON SESAMO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 zanahorias
2 calabacines
1 cebolla
1 puerro
2 dientes de ajo
Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar y cortar los calabacines y las zanahorias en dados y reservar. Limpiar la cebolla, los dientes de ajo y el puerro, cortar todo en juliana y sofreír en una cazuela con aceite de oliva caliente. Una vez cocinada la verdura, agregar la zanahoria y el calabacín, rehogar el conjunto y cubrir con agua. Dejar cocinar a fuego moderado durante 1 hora en una cazuela normal o 20 minutos en una olla a presión. Una vez cocida la verdura, triturarla con la batidora eléctrica. Poner a punto de sal y agregar una cucharadita de aceite de oliva para refinar la crema. Servir caliente espolvoreando por encima semillas de sésamo al gusto.



CAZUELITA DE HUEVOS CON SETAS Y PATATAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 huevos
2 patatas
4 cucharadas de salsa de tomate frito
150 g de setas
4 tallos de cebollino
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°. Pelar, cortar las patatas a dados y freírlas en una sartén con aceite de oliva. Retíralas con una espumadera y dejarlas escurrir sobre papel de cocina. Limpiar las setas trocearlas y saltearlas tres minutos en una sartén con aceite de oliva. Untar cuatro moldes refractarios individuales con aceite y verter una cucharada de tomate en cada uno. Añadir las patatas y la mitad de las setas. Cascar encima los huevos, salpimentar al gusto y agregar las setas restantes. Introducir en el horno y cocer unos 10 minutos hasta que el huevo cuaje, pero conservando la yema líquida. Esparcir por encima un poco de cebollino troceado y decorar con el resto de tallos enteros.



VERDURAS ASADAS CON VINAGRETA BALSAMICA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 calabacines
1 zanahoria
2 cebollas
200 g de setas
4 patatas
1 puerro
4 dientes de ajo
Vinagre balsámico de Módena
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Encender el horno a 200° C. Pelar, lavar y cortar todas las verduras. Lavar las patatas y cortarlas por la mitad. Colocar las verduras y las patatas en una bandeja del horno y embadurnarlas con aceite de oliva, sal y un poco de ajo muy troceado. Asar dando vueltas hasta que estén cocinadas por completo, aproximadamente unos 30 minutos. Comprobar que las patatas están cocidas pinchando con un tenedor. Una vez asadas, retirarlas del horno junto con las verduras, escurrir y recuperar todos los jugos del asado para ligar con el vinagre balsámico. Servir estas verduras con ayuda de un aro de montaje y salsear con la vinagreta balsámica elaborada con los jugos de la cocción.



GAMBAS A LA PLANCHA CON POMELO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

20 gambas medianas
4 dientes de ajo
1 limón
1 pomelo
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En una sartén con aceite de oliva a fuego suave, elaborar un sofrito con los ajos pelados y picados. Cuando los ajos empiecen a dorarse, retirar la sartén del fuego y añadir el perejil troceado y el zumo del limón. A continuación remover hasta que la mezcla quede como si fuera una salsa ligada. Reservar. En otra sartén o plancha caliente y con un poco de aceite, cocinar vuelta y vuelta las gambas con un poco de sal, hasta que se dore la superficie y se cocine ligeramente el interior. Retirar las gambas de la sartén y repartirlas en cada plato, acompañadas de unos gajos de pomelo, repartir la salsa de limón por encima previamente calentada.



CREMA DE PATATA Y NABO AROMATIZADA CON TRUFA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 patatas
2 nabos
1/2 l de leche
40 g de trufa en su jugo
Caldo de pollo (opcional)
Pimienta negra molida
Sal

PREPARACIÓN

Pelar y trocear las patatas y los nabos, cocer durante 30 minutos en un cazo con la leche y una cucharadita de sal. Retirar con una espumadera para conservar caliente el líquido de cocción. Hacer un puré con las hortalizas pasándolas por el pasapurés, al mismo tiempo añadir cacitos del líquido de la cocción. Verificar el punto de sal y añadir una pizca de pimienta negra molida. Incorporar el jugo de las trufas y mezclar. Picar o filetear muy fino las trufas. Si el puré resulta demasiado espeso, verter un poquito de caldo de pollo y remover hasta obtener la textura de crema. Repartir los trocitos de trufa por encima de las raciones de crema y servir templado.



SALMON CON TEMPURA DE PUERROS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de salmón
2 puerros
200 ml de cerveza
150 g de harina
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelar, lavar y cortar a tiras los puerros. Reservar. En un bol, mezclar la harina con la cerveza hasta lograr una crema lisa y homogénea. Añadir una pizca de sal y bañar las tiras de puerros en la crema y freír un minuto en una sartén con aceite de oliva caliente. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente. En una plancha caliente, colocar los lomos de salmón, añadir una pizca de sal y marcarlos un par de minutos por ambos lados. Servir con las tiras de puerro en tempura.



ESPARRAGOS TRIGUEROS CON VINAGRETA DE TRUFA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 manojos de espárragos trigueros
2 huevos
2 trufas
Vinagre de Jerez
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cocer los huevos en una cazuela con agua. Una vez cocidos, pelar y reservar. Quitar la parte dura de los espárragos, lavarlos y cocinarlos al vapor. Picar los huevos junto con las trufas. Elaborar una vinagreta con el vinagre, la sal y el aceite de oliva. Batir enérgicamente para obtener una salsa homogénea. Colocar los espárragos en los platos, repartir el picadillo de huevo y trufa, y por último la vinagreta. Servir templado o frío.



LOMO DE BACALAO CON PURE DE GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomo de bacalao salado
2 dientes de ajo
Pimentón dulce
Perejil fresco
Vinagre de vino blanco
Aceite de oliva

Para el puré de garbanzos

300 gramos de garbanzos cocidos
1/2 cebolla
1 vaso de leche
1 diente ajo
Pimienta negra molida
Sal

PREPARACION

Desalamos el bacalao introduciéndolo durante 36 horas en agua fría en el frigorífico con cambio de agua cada 8 horas. Cocinar los lomos de bacalao a la plancha, vuelta y vuelta, 2 minutos por cada lado, dejar al final el bacalao por la parte de la piel hacia arriba. Elaborar un refrito de ajo con los ajos laminados. Una vez dorados, añadir una cucharada de vinagre en la misma sartén, e incorporar el pimentón dulce, remover y retirar inmediatamente del fuego para que no se quemem. Reservar.

Para elaborar el puré de garbanzos

Picar la cebolla y el diente de ajo. Pochar lentamente, (no dejando dorar) la cebolla y añadir el ajo, la sal y la pimienta. Pasar por el pasapurés los garbanzos cocidos y añadir un poco de agua si es preciso. Añadir en la sartén donde está la cebolla y el ajo, el puré de garbanzos y remover bien. Colocar los lomos de bacalao sobre cada plato con la piel hacia arriba, al lado una cucharada del puré de garbanzos y decorar con perejil picado. Salsear ligeramente el bacalao con el refrito de ajo con pimentón.



MIL HOJAS DE TOMATE, JAMON SERRANO Y QUESO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 tomates de ensalada
250 g de pan de pueblo
4 lonchas de queso
4 lonchas de jamón serrano
Caramelo balsámico (vinagre)
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Cortar los tomates lavados en finas láminas. Saltear ligeramente en una sartén las lonchas de jamón hasta que queden ligeramente crujientes. Tostar al gusto las rodajas de pan de pueblo. Montar las milhojas poniendo una base de pan, una rodaja de tomate, una de queso y una de jamón crujiente. Terminar colocando una rodaja de tomate y espolvoreamos con trocitos de jamón crujiente. Aliñar con una vinagreta elaborada con aceite de oliva y con caramelo líquido balsámico (se puede utilizar también un poco de vinagre de Módena). Una vez colocadas las milhojas en los platos, aliñar y realizar unas rayas en el plato a modo de decoración con el caramelo balsámico.



TORTILLA DE GAMBAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos
250 gramos de colas de gambas peladas
1 cebolla tierna
1 diente de ajo
1 escarola
1 tomate de ensalada
Vinagre de vino blanco
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

En una sartén con aceite de oliva, rehogar la cebolla tierna cortada en juliana, un diente de ajo picado. Cuando esté dorada la cebolleta, añadir las gambas peladas y rehogar todo junto unos instantes. Añadir sal al gusto. Por último, añadir los huevos batidos y el perejil picado formando una tortilla grande o 4 tortillas individuales. Servir acompañado de una guarnición de escarola y tomate aliñada con una vinagreta de aceite de oliva, vinagre y sal.