

*A Pipe*

Autor

Número de edición

Numero de ISBN

Número de Depósito Legal

Impreso en España

Reservados los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

*R*ECETAS *T*RADICIONALES *F*AMILIARES

ESCRIBANO-TAIOLI

# PEQUEÑA HISTORIA

Quizás, todo empezó de pequeño, viendo cocinar horas y horas, a mi madre y a mi abuela paterna. También siguió siendo estudiante de primero de derecho, cuando me contrataron en verano, durante tres meses de pinche, en los fogones del hotel Emperador, en la calle Gran Vía de Madrid, con el fin de sacarme un poquillo de dinero extra para irme de vacaciones, estuve solo un mes de los tres que me contrataron, pues mi objetivo lo conseguí en el primer mes. El 2º jefe de cocina, me enseñó la “base” de sus paellas y a decorar muchos de los platos que allí se preparaban y algunas cosas más.....

Esta idea de escribir un libro siempre me ha rondado por la cabeza, exclusivamente por AFICIÓN, a la restauración y concretamente a la cocina casera familiar.

Durante estos largos años de mi vida, he ido perfeccionando con mi mujer Palo y mis dos hijos, las personas más importantes de mi vida, mis guisos y los de mi familia, realizados siempre con mucho cariño, para todos ellos y para nuestros amigos y conocidos.

Siempre he creído en lo más difícil, para conseguir mis propósitos, no soy cocinero, ni lo pretendo, soy un aficionado muy serio, ya existen figuras en nuestro país que les honra, el buen hacer de su profesión. Pretendo con mi mujer dejar una ilusión intemporal familiar, que seguro alguien la continuara.

El buen comer, en nuestro país, congrega siempre que se puede alrededor de una buena mesa, a muchas personas, amigos de verdad, familiares, etc, que nos han transmitido buenas ideas, valores culturales y gastronómicos que me han aportado principalmente sabiduría.

Provengo de un segmento de la sociedad con altísimas aspiraciones y grandes valores, es curioso, a lo largo de mi vida, así ha sido, he ido buscando amor, hijos, trabajo y una vida ordenada y esto solo se consigue luchando día a día.

Dentro del planteamiento culinario siempre he dicho, que en una casa, sea la tuya, la de tus amigos, la de la familia, es fundamental saber hacer bien platos como la tortilla de patatas, ensaladilla rusa, croquetas de jamón ibérico, albóndigas, filetes rusos, etc, para saber dónde te encuentras, por lo tanto es básico y fundamental, que si estas recetas se saben cocinar y se hacen bien, en esas casas, se cocina bien y el resto del repertorio gastronómico, siempre tendrá un sabor que recordarás toda tu vida.

De todos los cocineros profesionales que he conocido, hasta este momento, bien por sus libros o por sus restaurantes, he sacado varias conclusiones, que son totalmente contundentes, para hacer las cosas bien, a saber: producto, sazón, punto y fundamentalmente paciencia y buenas manos, eso sí, siempre muy limpietas.

Para mí, en el aceite de oliva virgen, la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y el tomate pochados, si así procede, según el guiso, se encuentra mi fundamento, para que los guisos sean inolvidables.

No debemos olvidar en la cocina, la sencillez y la elaboración justa, para experimentar los sabores naturales de los productos, hablo de la cocina de casa o casera, de lunes a viernes y el fin de semana para lucirse con los comensales; termino el comentario, con la necesidad de una buena sobremesa para que la gente se quiera más.

Con este libro, perdonadme lo presuntuoso, pero el formato elegido es así, desarrollo en distintos apartados lo que os quiero contar. Entradas y verduras. Cremas, ensaladas y ensaladillas. Pasta. Pollo y paellas. Pescados. Carnes. Guisos y aves. Acompañamientos y postres.

Muchos de los platos tienen nombre personal, pues hay personas que han contribuido a las que quiero muchísimo; algunas ya no están aquí con nosotros, pero entiendo que lo están, aunque sea de otra forma casi real, principalmente por medio de los recuerdos.

No voy a dar nombres de mis cocineros preferidos, pero son dos, uno del Norte y otro de Madrid, este último insuperable para mí, principalmente por los productos que emplea en su cocina y su elaboración; son a los que más he leído y con los que he aprendido “mogollón”.

A lo largo de todo este tiempo, he aprendido a cocinar más de 250 platos diferentes, que no está mal, tanto familiares como personales y que seguiré cocinando, para que no se puedan olvidar, esta es la cuestión de fondo, y escribirlos para que no se pierdan, aunque sea a nivel familiar. Os recuerdo que hay recetas que tienen varias generaciones y por ello merece la pena continuar.

Para finalizar, hemos trabajado muchísimo Palo, Koki y yo para conseguirlo, esperamos que os guste a todos y hagáis muchas recetas. Y os damos las gracias profundamente a todos los que nos queréis de verdad.

Este libro hoy y siempre tendrá un sentido en el Universo y se llama PIPO, nuestro hijo, sibarita y gran amante de una buena mesa, a quien va dedicado, conjuntamente a mi madre, a mi padre, a mi hermana Bibi y a la abuela Lela y al resto de nuestras familias y amigos.

***Nano, Palo y Koki***

# ÍNDICE

	Página
<b>RECETAS PIPO</b> .....	<b>11</b>
Pavo neoyorkino de Navidad .....	12
Bomba de chocolate .....	14
<b>DIETAS PIPO</b> .....	<b>17</b>
Recomendaciones Dieteticas Sobrepeso 1500 Kc .....	18
Alimentación Recomendada en el Paciente Obeso .....	20
<b>Cremas, Ensaladas y Ensaladillas</b> .....	<b>23</b>
Sopa de tomate .....	24
Crema de calabaza .....	25
Cogollos con pimiento asado y atún en escabeche .....	26
Ensalada Taioli .....	27
Tomates rellenos .....	28
Gazpacho Nano .....	29
Ensalada de verano .....	30
Ensalada de pimientos rojos y verdes asados .....	31
Ensalada de tomates Cuqui .....	32
Ensalada de tomates grandes riojanos con aguacate y anchoas .....	33
Salpicón de langostinos .....	34
Taco de escabeche, aguacate y salsa rosa .....	35
Ensaladilla rusa .....	36
Ensaladilla Islantilla .....	37
Ensaladilla Ata .....	38
Cóctel de gambas y langostinos .....	39
Patatas Becerrita .....	40
Tartar de aguacate y langostinos .....	41

<b>Entradas y Verduras</b> .....	<b>43</b>
Judías verdes con tomate natural .....	44
Pisto con huevo .....	45
Guisantes Timmy .....	46
Anchoas Albacete .....	47
Calabacines rellenos con gambas y bechamel.....	48
Champiñones al Martini .....	49
Champiñones al horno con jamón ibérico de bellota .....	50
Patatas Philipe .....	51
Pastel de verduras Maite .....	52
Gambones al ajillo .....	53
Huevos rellenos Lela .....	54
Huevos Gloria .....	55
Huevos Gran Duque .....	56
Tortilla de calabacín .....	57
Tortilla de lombarda .....	58
Tortilla de patata con tropezones de ibérico de bellota .....	59
Pimientos rellenos de carne picada de tapilla .....	60
Croquetas de jamón ibérico de bellota .....	61
Mejillones Jilly .....	62
Mejillones con mayonesa .....	63
Mejillones a la vinagreta .....	64
Empanadillas de atún .....	65
Patatas rellenas de carne de solomillo .....	66

<b>Pasta</b> .....	<b>67</b>
Espaguetis Nono (Angulas a lo pobre) .....	68
Pappardelle a la boloñesa .....	69
Lasagna de carne con láminas de trufa .....	70
Lasagna de salmón y espinacas.....	71
Canelones fríos .....	72
Tagliatelle a la Joseph .....	73
Tagliatelle de tres setas y trufa .....	74
Tagliatelle de salmón, calabacín y trufa.....	75
Tagliatelle con verduras .....	76
Macarrones con tomate y tres ibéricos.....	77
Pasta negra con gulas y gambón al ajillo.....	78
<b>Pollo y Paellas</b> .....	<b>79</b>
Pollo asado al limón .....	80
Pollo al curry .....	81
Pechugas de pollo Palo .....	82
Pollo a la cerveza .....	83
Pollo a la zanahoria .....	84
Pollo con calabacín y manzana .....	85
Pollo al ajillo .....	86
Pollo a la Joseph .....	87
Pollo peques doble empanado.....	88
Conejo al pimentón .....	89
Paella "Emperador" .....	90
Paella tres carnes y verduras .....	91

<b>Pescados</b> .....	<b>93</b>
Pastel de pescadilla de pincho .....	94
Palometa con tomate natural y pimientos rojos asados .....	95
Bonito o atún encebollado al Martini .....	96
Bacalao con tomate .....	97
Pescadilla de pincho al horno con tiras de jamón ibérico .....	98
Pescadilla de pincho a la vinagreta .....	99
Milhojas de pescadilla, gambas, mayonesa y puré de patatas .....	100
Almejas a mi estilo .....	101
Sopa de marisco Virtu .....	102
Atún con tomate .....	103
Boquerones al ajillo .....	104
Calamares rellenos .....	105
Marmitaco de salmón con chirlas y gambas .....	106
<b>Carnes</b> .....	<b>107</b>
Lomo de cerdo con manzana tía Isa .....	108
Filetes de hígado de ternera con cebolla al Martini .....	109
Higaditos encebollados .....	110
Filetes rusos Lela .....	111
Solomillo de cerdo con salsa de tomate .....	112
Morcillo con tomate .....	113
Albóndigas Virtu .....	114
Paletillas de cordero Palo .....	115
Milhojas de carne con setas al ajillo y puré de patatas .....	116
Filetes de cadera empanados Nano .....	117
Hamburguesa "Palo" de solomillo .....	118

<b>Guisos y Aves</b> .....	<b>119</b>
Potaje de Semana Santa.....	120
Cocido madrileño estilo Nano .....	121
Patatas con carne.....	122
Costillas de cerdo con papas y níscalos .....	123
Lentejas estofadas con foie .....	124
Lentejas estofadas con chorizo .....	125
Garbanzos con langostinos.....	126
Codornices escabechadas .....	127
Picantón al curry .....	128
Coquelet con salsa de verduras al curry .....	129
<b>Acompañamientos</b> .....	<b>131</b>
Mayonesa casera de limón .....	132
Salsa de acelgas .....	132
Salsa al vino blanco .....	133
Salsa rosa.....	133
Reducción de salsa de frambuesas .....	134
Salsa al cava .....	134
Medias lunas de cebolla al Martini .....	135
Salsa Boloñesa .....	135
<b>Postres</b> .....	<b>137</b>
Peras al vino tinto .....	138
Leche frita.....	139
Compota de peras, manzanas y melocotones.....	140
Manzanas asadas .....	141
Macedonia Nano .....	142





**R E C E T A S**  
**P I P O**



# PAVO NEOYORKINO DE NAVIDAD

(8-10 personas)

## INGREDIENTES:

- Pavo 6-7 kg
- Pork sausage (salchicha gorda de cerdo picada, con especias mejor) de 300 gr aproximadamente
- 4 tiras de apio
- 1 cebolla pequeña
- Ajo en polvo
- Relleno: stuffing 200 g y picatostes de maíz 200 g
- Gravy (salsa)
- Sweet potatoes (batatas)
- Mashed potatoes (puré de patata)
- Maíz y guisantes
- Cranberry sauce (carne de arándanos)
- Biscuits (panecillos)



## PREPARACIÓN:

- Sacar las vísceras.
- Lavar el pavo por fuera y por dentro.
- Freír con mantequilla la salchicha a fuego lento.
- Cortar el apio en secciones transversales y echar en la sartén.
- Picar la cebolla y echar en la sartén.
- Espolvorear ajo por todo el interior.
- Se puede ir calentando el horno solo abajo a 180 °.
- Echar en una fuente el relleno y 2 tazas (150 ml) de agua caliente.
- Echar el contenido de la sartén en la fuente y un huevo.
- Mezclar todo muy bien.
- Meter el relleno con las manos en el pavo.
- El pavo ha de estar en una bandeja de aluminio (bandeja honda, grande, maleable y de aluminio)
- Espolvoreas ajo por encima del pavo
- Recubres el pavo con papel albal como una tienda de campaña sin que quede pegado al pavo. El relleno siempre tiene que estar cubierto.
- Periódicamente mirar el pavo y echar por encima su propio jugo
- Tiempo: 3 h (quitar el papel albal) y 1 h y media después (sacar el pavo del horno).
- El pavo está en su punto cuando los muslos caen sobre su propio peso.

## Gravy (salsa)

- Salsa restante de hornear el pavo.
- la cueles.
- la calientas en una olla.
- le echas una cuchara pequeña de harina.
- cuando se haya diluido y esté caliente la salsa, ya está listo.

## Sweet potatoes (batatas)

- 3 batatas
- las horneas durante una hora el horno.

## Mashed potatoes (puré de patata)

- 8 patatas
- leche
- mantequilla
- sal

## Maiz y guisantes

- Fríes el maíz y los guisantes en la sartén con mantequilla.

## Cranberry sauce (carne de arándanos)

## Biscuits (panecillos)

# BOMBA DE CHOCOLATE PIPO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 100 gr. (una tableta) de chocolate Linz 70 % de pureza.
- 115 gr. De mantequilla.
- 100gr. De azúcar glass.
- 3 huevos.
- 90 gr. De harina.

## PREPARACIÓN:

Previo: batir los huevos. Tamizar la harina. Engrasar los moldes (de teflón, 4 aproximadamente) con mantequilla y harina.

Fundir el chocolate y la mantequilla en el microondas a intensidad media un minuto y 45 segundos. Verter la mezcla resultante en un recipiente alto y batir con las varillas. Verter el azúcar glass y batir simultáneamente. Verter los huevos y batir. Verter la harina y batir. Verter el contenido del recipiente en los moldes y dejar los moldes en la nevera si no van a ser consumidos en el momento.

Precalentar el horno arriba y abajo a 220°C durante 20 minutos. Introducir los moldes en el horno y hornear arriba y abajo a 220°C durante 12-13 minutos. Sacar los moldes, desmoldarlos y servir la bomba con helado de vainilla o nata.







# RECOMENDACIONES DIETETICAS SOBREPESO 1500KC

(CH 54%, PROT 21%, GR 25%)

## Desayuno

Leche desnatada 200cc o dos yogures desnatados.

Pan: 40gr o 3 galletas María o 30gr de cereales o 2 rebanadas de pan tostado.

## Media mañana

Fruta (1 pieza mediana).

## Comida

Verduras: Alternando cocinada y en ensalada, cantidad libre (150gr de zanahoria, remolacha)

2º plato: Consumir más veces pescado que carne.

- Pescado: 100gr blanco, azul o marisco.
- Carne: 100gr de pollo, ternera, conejo o pavo.
- Huevos 2, no más de 4 semanales.

Acompañamiento: legumbres 40gr / patata 100gr / pasta 30gr / arroz 30gr.

Se puede sustituir por 40gr de pan.

Postre - Fruta:

- 200gr de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja.
- 100gr si es plátano, uva o higo, chirimoya, níspero y cereza.
- 300gr si es melón sandía o fresa.

## Merienda

Leche desnatada 100cc, o un yogur.

## **Cena**

Verdura: Igual que en la comida.

2º Plato: Igual que en la comida o 80gr de Jamón York, Pavo, Queso de Burgos / 70gr de jamón serrano sin tocino / 1 lata de atún natural

Acompañamiento: legumbres 40gr / pasta 30gr / arroz 30gr / patata 100gr / 40gr de pan.

Fruta: Igual que en la comida.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas al día.

Tomar un vaso de leche al acostarse.

## **OBSERVACIONES:**

- Los alimentos se pesarán en crudo, sin piel, huesos, espinas, cáscaras etc...
- El cocinado será sencillo, pero variado (cocción, plancha, asado, vapor etc...).
- En la elaboración de los alimentos, se emplearán exclusivamente aceites vegetales, preferentemente aceite de oliva.
- Se pueden utilizar todo tipo de especias.
- Es posible el uso discreto de edulcorantes como sacarina o aspartamo.
- No deben tomarse otras bebidas a excepción de: caldos desgrasados, infusiones, café normal o descafeinado, gaseosas o colas preparadas con sacarina o edulcorantes artificiales.

## **EQUIVALENCIAS:**

20 gr de pan = 20 gr de legumbres = 15 gr de pasta = 15 gr de arroz = 50 gr de patata.

# ALIMENTACIÓN RECOMENDADA EN EL PACIENTE OBESO

## *Alimentos aconsejados*

- Leche y derivados siempre desnatados.
- Requesón, queso con menos del 0% de materia grasa. Queso fresco tipo Burgos.
- Verduras.
- Agua. Bebidas con edulcorantes acalóricos (aspartamo, sacarina).

## *Alimentos permitidos con moderación*

Son alimentos que deben consumirse siempre respetando los pesos indicados en cada dieta.

- Frutas.
- Patata.
- Cereales (trigo, avena, cebada y centeno).
- Arroz.
- Pasta italiana (fideos, macarrones, tallarines, espagueti, etc.).
- Aceite de oliva o de semillas. Siempre observará las cantidades recomendadas en cada dieta. En general su consumo está calculado en cada dieta en relación al resto de nutrientes y al aporte total de calorías de cada dieta.
- Las carnes más recomendables son de aves-sin piel, conejo, ternera, buey. Puede tomar jamón serrano sin tocino. Carnes con alto contenido en grasa (carnes rojas, cerdo, cordero, cabrito) se consumirá siempre recortando la grasa visible. No más de 3 ó 4 veces al mes.
- El pescado blanco y azul, debe ser tomado 3-4 veces a la semana. El pescado azul, a pesar de sus bondades para la salud, es un alimento que aporta muchas calorías, más que el blanco. Se consumirán una o dos veces por semana.
- Los huevos no deben consumirse más de 3-4 a la semana.
- Legumbre: Es un alimento básico en nuestra cultura gastronómica. Será fundamental siempre que se coma tomarlo con moderación.

## **Alimentos prohibidos**

Se recomienda evitar los alimentos muy calóricos como:

- Azúcar.
- Miel.
- Mermeladas. Confituras.
- Productos de pastelería y bollería.
- Helados.
- Nata. Cremas.
- Mantequilla. Margarinas.
- Leche entera y sus derivados enteros.
- Quesos en general aquellos con un contenido de materia grasa superior al 30%.
- Embutidos (chorizo, salchichón, bacon, salami, lomo, mortadelas, chicharrones fritos, etc.).
- Aguacate.
- Frutas deshidratadas como orejones, pasas, ciruelas e higos secos.
- Productos precocinados para freír como croquetas, pescado rebozado, buñuelos, etc.
- Alcohol.



**CREMAS, ENSALADAS  
Y  
ENSALADILLAS**

# SOPA DE TOMATE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8 tomates medianos de mata rojos.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 2 dientes ajo.
- 6 cucharadas soperas grandes de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y azúcar.
- 200 ml. de nata para cocinar.
- 10 hojas de menta o hierbabuena.
- 4 rebanadas de pan.
- Entre 1-2 vasos de agua para quede ligera y untuosa.

## PREPARACIÓN:

Coger una cazuela mediana, verter el aceite en ella y rehogar la cebolla cortada en cuadraditos 5-7 minutos a fuego bajo más un diente de ajo laminado. Añadir los tomates una vez pelados y cortados en cuadraditos. Echar sal al gusto y un poquito de azúcar. Cocinarlo durante 5 minutos más. Añadir el agua y dejarlo hervir durante 40 minutos.

Retirar la cazuela y pasarlo por la batidora. La sopa debe quedar ligera pero untuosa. Llevarlo al fuego medio nuevamente y añadir la nata (casi toda) y mover suavemente con una cuchara hasta que esté ligada.

Seguidamente, cogemos las rebanadas de pan y las tostamos. Después las frotamos con el diente de ajo y con las hojas de menta.

Presentación final: hemos dejado reposar la sopa para servirla templada. También puede servirse fría.

A cada plato le ponemos en medio la tostada de pan y una nube de menta muy picada.

**iDelicious!**

# CREMA DE CALABAZA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de calabaza.
- 1 pimiento mediano rojo.
- 1 puerro grande.
- Medio calabacín.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 2 tomates medianos rojos pelados.
- 2 patatas medianas.
- 4-5 cucharadas grandes soperas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 vasos de agua.
- Sal y pimienta.
- Estragón.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela grande a fuego medio poner el aceite y echar todas las verduras cortadas en cuadraditos medianos, excepto la patata y la calabaza. Salpimentar y echar una nube de albahaca. Rehogarlo durante 10 minutos aproximadamente. A continuación, pelar y cortar las patatas en cuadraditos, quitar la piel de la calabaza y cortar de la misma manera. Verter en la cazuela la patata y la calabaza, echar el agua y cocer durante aproximadamente unos 40-45 minutos.

Retirar del fuego y pasar por la batidora hasta que quede fina y cremosa. Si hiciera falta, retirar un poco de caldo e ir añadiéndolo a gusto de cada uno antes de empezar a batirlo.

Presentación final: emplatamos la crema y la adornamos con aceite de oliva virgen extra desde una aceitera. Espolvoreamos una nube al gusto de estragón y a comer.

**¡Esta crema es una de las más deliciosas en invierno!**

# COGOLLOS CON PIMIENTO ASADO Y ATÚN EN ESCABECHE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 3 cogollos de Tudela.
- 250 gr. de atún en escabeche.
- 1 pimientos rojo grande asado.
- Una cucharada de mostaza de Dijon.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- Estragón.

## PREPARACIÓN:

Lavamos bien los cogollos y los partimos por la mitad. Los depositamos en una bandeja de presentación. Salpimentamos y untamos un poco de mostaza a lo largo del cogollo. A continuación ponemos encima el atún escabechado en trocitos y terminamos con tiras de pimientos rojo asado. Adornamos con un poquito de estragón.

**iQué receta tan refrescante!**

# ENSALADA TAIOLI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 lechuga romana.
- 1 lechuga de hoja de roble.
- 2 tomates Raf, 2 tomates redondos de Cebreros y 3-4 tomates cherry especiales.
- 1 pimiento rojo asado.
- 2 huevos.
- Una pechuga de pollo o 150 gr. de ventresca.
- 6 yemas de espárragos.
- Aceite de oliva virgen extra, generosamente.
- Aceitunas negras deshuesadas y aceitunas de manzanilla deshuesadas.
- Vinagre de frambuesa.
- Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN:

Lavar muy bien las lechugas. Seleccionar los cogollos centrales. Escurrirlas y cortarlas en tiras de un dedo aproximadamente. Ponerlas en un bol grande de cristal. Cortar la pechuga de pollo salpimentada en cuadraditos, echar un poco de aceite en una sartén y sellarla sin que se pase demasiado. Retirar y dejar que se enfríe. Cortamos los tomates en medias lunas.

El día anterior habremos asado el pimiento rojo. Una vez pelado haremos tiras alargadas y finas. Cocemos los dos huevos, los pelamos y los cortamos en círculos.

Presentación final: en el bol añadimos el pimiento rojo en tiras, los cuadraditos de pollo, los tomates, los huevos duros, las yemas de espárragos, los cherry partidos por la mitad y las aceitunas verdes y negras.

Echar generosamente el aceite de oliva virgen extra, la sal y el vinagre a gusto.

**¡Una de las mejores ensaladas de verano del mundo!**

# TOMATES RELLENOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 tomates medianos duritos pero en su punto.
- 1 tronco de escabeche de 100-150 gr.
- 6-7 aceitunas de manzanilla deshuesadas, más otras 4 para decorar.
- 2 huevos cocidos.
- Medio pimiento rojo asado.
- Mayonesa casera.

## PREPARACIÓN:

Lavamos los tomates y los abrimos por la parte trasera aproximadamente unos 8 cm en forma circular. Los vaciamos completamente, dejando solamente la piel y la carne.

En un bol mediano picamos el escabeche, las aceitunas, los huevos y el pimiento rojo. Agregamos 3-4 cucharadas de mayonesa casera y lo mezclamos todo bien.

Presentación final: rellenamos con una cuchara pequeña los tomates con toda la mezcla. Lo sellamos con una nueva capa de mayonesa y lo adornamos con una aceituna en el medio. Los guardamos en la nevera para que se pongan fresquitos y los servimos.

**iDe lujo!**

# GAZPACHO NANO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8- 9 tomates grandes.
- 1 pepino no muy grande.
- 1 pimiento rojo grande.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos duros.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Vinagre de vino.

## PREPARACIÓN:

Pelar los tomates, el pepino, el diente de ajo y cortar en trozos. Cortar el pimiento rojo en trozos también. Poner todo en una cazuela grande. Verter, para esa cantidad, medio vaso de aceite de oliva virgen extra, incluso un poco más, si lo pide, sal al gusto y rociar de vinagre al gusto también.

Pasamos todo por la batidora y lo dejamos lo más fino posible. Preparamos el chino y volvemos a pasarlo para que tenga la textura adecuada. Lo introducimos en la nevera desde la noche anterior.

Presentación final: preparamos 4 boles de ración (no muy grandes), vertemos el gazpacho y decoramos con aceite de oliva virgen extra.

desde la aceitera haciendo figuras. Picamos los huevos duros y decoramos exclusivamente en el centro del bol.

**¡El mejor gazpacho del mundo!**

# ENSALADA DE VERANO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes maduros.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 30 gr. de aceitunas negras deshuesadas.
- 100 gr. de tronco de escabeche.
- 2 patatas grandes.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- Vinagre de frambuesa.

## PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas hasta que estén blanditas sin que se rompan. Las reservamos y salpimentamos. En un bol de ensalada volcamos las patatas, cortamos la cebolla en medias lunas finas, los tomates también medias lunas más gorditas, el tronco de escabeche en láminas, incorporamos las aceitunas y aderezamos todo a gusto, añadiendo la sal, el aceite de oliva virgen extra y el vinagre. Servimos a cada comensal.

**¡Que ensalada tan veraniega!**

# ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS Y VERDES ASADOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo grande y gordo.
- 1 pimiento verde grande y gordo.
- 1 cebolleta fresca.
- Sal marina.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de vino de Jerez.

## PREPARACIÓN:

Asar los dos pimientos en el horno; abajo a 160° durante 15-20 minutos y a continuación les damos la vuelta y los mantenemos otros 15-20 minutos aproximadamente. Los sacamos, los dejamos enfriar y los pelamos. Hacemos tiras de 1 centímetro a lo largo de cada pimiento y los depositamos en una bandeja para su presentación. Aderezamos a gusto. Cortamos la cebolleta en cuadraditos muy pequeños y la colocamos en el medio de la bandeja.

**iMuy madrileño, conforme a mis abuelas!**

# ENSALADA DE TOMATES CUQUI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4-5 tomates medianos maduros.
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Vinagre de Módena.
- 1 diente de ajo.

## PREPARACIÓN:

Pelamos los tomates y los cortamos en medias lunas no muy grandes o en cuadraditos semigrandes.

Los ponemos en un bol. En un mortero, machamos el diente de ajo. Le añadimos un cuarto de vaso de aceite.

Añadimos también dos cucharaditas de orégano y el vinagre de Módena. Mezclamos bien todo y lo incorporamos al bol de los tomates.

Metemos en la nevera un ratito y servimos cuando la ensalada esté muy fresquita

**¡Qué rica esta ensalada de playa!**

# ENSALADA DE TOMATES GRANDES RIOJANOS CON AGUACATE Y ANCHOAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 tomate riojano rosado de unos 400-500 gr.
- 1 aguacate.
- Anchoas doble 00.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Flor de sal.

## PREPARACIÓN:

Lavamos bien el tomate, le quitamos la parte posterior y hacemos rodajas de 2 centímetros, mínimo. Las depositamos en una bandeja de cristal grande. Sazonamos. Abrimos el aguacate por la mitad, le quitamos el hueso y la cáscara y lo partimos en medias lunas de 1 centímetro aproximadamente. Vamos colocándolas encima de las rodajas de tomate. Rociamos con una nube de aceite de oliva virgen extra. y colocamos 3 anchoas doble 00 en cada una de las mismas. Servimos.

**iVaya lujo!**

# SALPICÓN DE LANGOSTINOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 Kilo de langostinos de Trasmallo.
- 2 tomates rojos en su punto.
- 100 gr. guisantes naturales.
- 1 cebolla mediana dulce.
- 1 pimiento rojo asado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal marina.
- Vinagre de frambuesa.
- Perejil.

## PREPARACIÓN:

Ponemos en el fuego una cazuela con abundante agua. Una vez que llegue a ebullición, echamos un puñadito de sal. Vertemos los langostinos y, en cuestión de 2-3 minutos, retiramos del fuego. Quitamos el agua y los echamos en el fregadero que previamente habremos llenado a la mitad con agua y hielo, de forma que queden muy tersos y brillantes. Los pelamos y los reservamos.

Para la vinagreta picamos en cuadraditos pequeños los tomates, la cebolla, el pimiento asado y añadimos los guisantes naturales. Aderezamos todo con el aceite de oliva virgen extra, la sal marina y el vinagre. En un bol mezclamos los langostinos con la vinagreta y una nube de perejil. Lo metemos en la nevera un ratito antes de servirlo.

**En mi familia esta receta es un clásico de la cena de Navidad.**

# TACO DE ESCABECHE, AGUACATE Y SALSA ROSA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ¼ kilo de tronco de bonito en escabeche.
- 1 aguacate.
- Salsa rosa.
- Estragón.

## PREPARACIÓN:

Cortamos el tronco en láminas de 1 centímetro aproximadamente. Quitamos al aguacate la cáscara y el hueso y hacemos láminas de aproximadamente un centímetro y medio.

En una bandeja de cristal grande colocamos las láminas de aguacate. Encima ponemos las láminas de bonito en escabeche y las tapamos con mucho cuidado con la salsa rosa.

Salsa rosa casera: hacemos la mayonesa con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa. Añadimos unas 5-6 cucharadas grandes de tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD, un poquito de zumo de naranja natural exprimido a mano y un poquito de Barndy. .

Presentación final: En esa misma bandeja, una vez colocada, espolvoreamos una nube de estragón.

**iPara que tus comensales alucinen!**

# ENSALADILLA RUSA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4-5 patatas medianas.
- 3 zanahorias medianas.
- 200 gr. de tronco de atún en aceite puro de oliva.
- 150 gr. de guisantes naturales.
- 3 huevos duros.
- Mayonesa casera de limón.
- Sal.
- Aceitunas de manzanilla deshuesadas.
- Pimiento rojo asado para decorar.

## PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas enteras con piel hasta que estén blandas, pero no excesivamente blandas. Cocemos los guisantes, aparte cocemos las zanahorias peladas y los huevos (10 minutos desde que empieza a hervir).

Preparamos la mayonesa casera con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa.

Pelamos las patatas, las cortamos en cuadraditos pequeños y las colocamos en una bandeja grande que será ya de presentación. Añadimos las zanahorias picadas en trocitos, el atún también picado, los guisantes y los huevos duros picados también. Sazonamos y removemos todo. A continuación, vamos incorporando la mayonesa para ligarlo todo de forma que quede untuoso, no seco.

Presentación final: moldeamos la mezcla en la bandeja para hacer una forma tipo pastel, cubrimos con el resto de la mayonesa y decoramos con el huevo duro restante en rodajas, tiras de pimiento rojo asado de 3 centímetros y las aceitunas. Guardar en la nevera antes de servir.

**iPlato por antonomasia de nuestro país!**

# ENSALADILLA ISLANTILLA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4-5 patatas medianas.
- 1 kilo de gambones.
- 5 zanahorias.
- 3 huevos duros.
- Mayonesa casera de limón.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas enteras con piel hasta que estén blandas, pero no excesivamente blandas. Aparte cocemos las zanahorias peladas y los huevos (10 minutos desde que empieza a hervir). Ponemos en el fuego una cazuela con abundante agua. Una vez que llegue a ebullición, echamos un puñadito de sal. Vertemos los gambones y, en cuestión de 2-3 minutos, retiramos del fuego. Quitamos el agua y las pelamos. Las reservamos.

Preparamos la mayonesa casera con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa.

Pelamos las patatas, las cortamos en cuadraditos pequeños y las colocamos en una bandeja grande que será ya de presentación. Añadimos tres zanahorias picadas en trocitos y los gambones. A continuación, vamos incorporando la mayonesa para ligarlo todo de forma que quede untuoso, no seco.

Presentación final: moldeamos la mezcla en la bandeja para hacer una forma tipo pastel, cubrimos con el resto de la mayonesa y decoramos con tiras rectangulares finas de zanahoria. Guardar en la nevera antes de servir.

**¡Una de las mejores ensaladillas del mundo!**

# ENSALADILLA ATA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4-5 patatas medianas.
- 300 gr. de judías verdes aproximadamente.
- 4 huevos duros.
- 100 gr. de aceitunas de manzanilla deshuesadas.
- Sal.
- Mayonesa casera de limón.

## PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas enteras con piel hasta que estén blandas, pero no excesivamente blandas. Aparte cocemos las judías verdes y los huevos (10 minutos desde que empieza a hervir).

Preparamos la mayonesa casera con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa.

Pelamos las patatas, las cortamos en cuadraditos pequeños y las colocamos en una bandeja grande que será ya de presentación. Añadimos las judías verdes cortadas en trocitos pequeños (reservamos unas cuantas para decorar), las aceitunas en láminas y tres huevos duros picados. A continuación, vamos incorporando la mayonesa para ligarlo todo de forma que quede untuoso, no seco.

Presentación final: moldeamos la mezcla en la bandeja para hacer una forma tipo pastel, cubrimos con el resto de la mayonesa y decoramos con las judías verdes en tiras y los huevos duros en rodajas. Guardar en la nevera antes de servir.

**¡Después de la piscina, no hay cosa mejor que la ensaladilla de mi tía Ata.!**

# CÓCTEL DE GAMBAS Y LANGOSTINOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de gambas.
- ½ kilo de langostinos.
- 6-7 hojas de lechuga romana.
- 3 huevos duros.
- Salsa rosa.
- Perejil seco.



## PREPARACIÓN:

Ponemos en el fuego una cazuela con abundante agua. Una vez que llegue a ebullición, echamos un puñadito de sal. Vertemos las gambas y los langostinos y, en cuestión de 2-3 minutos, retiramos del fuego. Quitamos el agua y las pelamos. Las reservamos. Lavamos bien las hojas de lechuga. Elegimos las del corazón y las cortamos muy finas en tiritas. Cocemos los huevos 10 minutos.

Para la salsa rosa casera: hacemos la mayonesa con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa. Añadimos unas 5-6 cucharadas grandes de tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD, un poquito de zumo de naranja natural exprimido a mano y un poquito de Barndy.

Presentación final: en una copa de boca ancha preparamos el cóctel. Primero ponemos la lechuga picadita en cada. A continuación, el huevo duro picado y para finalizar, ponemos encima las gambas y los langostinos. Tapamos la copa con la salsa rosa y decoramos con un langostino en el medio de la copa y una nube pequeñita de perejil.

**Este es otro plato que en nuestra familia preparamos en Navidades (y en verano...)**

# PATATAS BECERRITA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2-3 patatas medianas.
- ½ kilo de gambas frescas.
- Flor de sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta.
- 1 limón.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las patatas y las troceamos. Las cocemos aproximadamente unos 20 minutos para que queden blanditas pero que no se rompan. Cocemos las gambas en una cazuela 2-3 minutos cuando esté en ebullición. Las pelamos y las reservamos.

Presentación: en una bandeja bonita volcamos las patatas y las sazonamos. Repartimos las gambas entre las patatas y echamos un poquito de pimienta. Rociamos todo con aceite de oliva virgen extra prudentemente y terminamos exprimiendo a mano medio limón.

**¡Lujo asiatico!**

# TARTAR DE AGUACATE Y LANGOSTINOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 aguacates en su punto.
- 1/2 cebolla dulce.
- 2 tomates rojos pequeños.
- 1/2 kilo de langostinos.
- Brandy Luis Felipe.
- Zumo de naranja natural.
- 1/2 limón.
- Ajo, perejil, guindilla y sal.

## PREPARACIÓN:

Pelamos los aguacates, quitamos la piel y el hueso y los cortamos en trocitos pequeños. Pasarlos a un bol. Picar la media cebolla muy pequeñita y fina. Verterla con los aguacates. Rallar los tomates encima del aguacate y la cebolla. Aliñar todo con aceite de oliva virgen extra, unas gotas de limón, una cucharadita de brandy Luis Felipe y zumo de naranja al gusto. Mezclar bien con suavidad.

Pelar los langostinos, calentar en una sartén 7-8 cucharadas grandes de aceite, cortar los ajos en láminas y sofreírlos sin que se tuesten. Poner una nube de perejil y una guindilla en trocitos. Verter los langostinos, sazonados y hacerlos al punto, sin que se pasen.

Presentación final: Cogemos un aro de emplatar, lo colocamos en el centro de cada plato y lo vamos rellenando de la mezcla del aguacate. Encima ponemos los langostinos, retiramos el aro y a comer.

**¡Para quedar muy bien con tus comensales!**



**ENTRADAS  
Y  
VERDURAS**

# JUDÍAS VERDES CON TOMATE NATURAL

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1,5 kilo de judías verdes (anchas, boby o finas).
- 2 patatas medianas.
- 1 kilo de tomates naturales rojos y maduros.
- 1 nube de albahaca.
- Sal.
- Azúcar.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

Se limpian las judías verdes de hebras y se lavan bien. En una cazuela se cuecen a fuego medio durante unos 20-25 minutos aproximadamente. Se pelan las patatas y se cuecen enteras durante 20 minutos.

En otra cazuela se pelan los tomates, se batien con la batidora y se sazona con un poquito de sal y dos cucharaditas de azúcar. Lo ponemos a fuego medio durante tres cuartos de hora moviéndolo de vez en cuando para que no se peque. El punto de determinación será una compota semi espesa.

Presentación final: en un plato colocamos media patata en el centro del mismo, alrededor las judías verdes y encima la compota de tomate con una nube muy suave de albahaca en la patata.

**iUna de mis verduras favoritas!**

# HUEVOS ROTOS CON TRUFA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 patatas grandes.
- 6 huevos de granja.
- 1 trufa de 50 gr.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las patatas y las cortamos como para tortilla de patata (0,5 cm aproximadamente). Sazonamos y las ponemos a fuego lento en una sartén grandecita con abundante aceite. Removemos de vez en cuando. Cuando estén blanditas, sin que se rompan mucho, retiramos el aceite y las depositamos en una bandeja de presentación. En la sartén hacemos a la plancha sin aceite los 6 huevos. Los depositamos encima de las patatas y rociamos toda la fuente con láminas de trufa muy finitas. Y a comer.

**Pero, ¡qué recetón!**

# GUISANTES TIMMY

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ¾ kilo de guisantes naturales.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 50 gr. de mantequilla superior.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 25 gr. de jamón ibérico de bellota.

## PREPARACIÓN:

Sacamos los guisantes de sus vainas y en una cazuela los ponemos a cocer unos 20 minutos aproximadamente, hasta que estén blanditos. En una sartén pochamos la cebolla cortadita en cuadraditos pequeños durante 15-20 minutos a fuego bajo. Sazonamos y agregamos a los 15 minutos el jamón en cuadraditos pequeños también. Introducimos la mantequilla y removemos hasta que se quede ligado todo.

A continuación, tras haber retirado los guisantes del agua caliente y tras haberlos pasado por agua fría, los vertemos en la sartén para ligar todo el guiso. Servir en platos medianos

**iBon appetit!**

# ANCHOAS ALBACETE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de anchoas doble cero.
- 1 tomate rojo.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra..
- Vinagre de frambuesa.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Pelamos el tomate y lo rallamos en un bol. Lo ligamos con el aceite y el vinagre. Añadimos sal al gusto. En una bandeja de cristal forramos el fondo con la vinagreta y colocamos paralelamente las anchoas. Ponemos una nube de perejil y a servir.

**iDe lujo!**

# CALABACINES RELLENOS CON GAMBAS Y BECHAMEL

(4-6 personas)

## INGREDIENTES:

- 2 calabacines grandes.
- 1 cebolla dulce.
- 1 pimiento verde mediano.
- 2 tomates rojos.
- ½ kilo de gambas arroceras.
- Bechamel casera (harina, leche entera).
- Sal, aceite de oliva virgen extra, romero seco, 1 diente de ajo.



## PREPARACIÓN:

Quitamos los extremos del calabacín y los cortamos por la mitad longitudinalmente. Los cocemos durante unos 12 minutos. Retiramos el agua y en cada mitad resultante quitamos la pulpa interior para dejar un hueco que rellenaremos posteriormente.

En una sartén ponemos 4-5 cucharas grandes de aceite. Pelamos los tomates y los cortamos en cuadraditos.

Lo mismo con la cebolla, el pimiento verde, el diente de ajo y la pulpa de los calabacines e incorporamos todo a la sartén con dos nubes de romero. Lo sofreímos todo durante 20-30 minutos moviéndolo de vez en cuando.

A continuación, incorporamos las gambas peladas, previamente cocidas, durante 3-4 minutos. Removemos bien y el relleno está preparado (debe quedarse como una compota fina).

En una bandeja de cristal de horno pintamos de aceite el fondo, depositamos los calabacines y rellenamos los mismos. Tapizamos todo con una bechamel casera ligera, la pintamos con huevo batido y lo introducimos en el horno exclusivamente para gratinar a unos 170° hasta que esté ligeramente tostado.

## BECHAMEL CASERA:

en una sartén mediana ponemos una cucharada de aceite, vertemos 100 gr. de harina fina y la tostamos sin que se queme a fuego medio. Vamos incorporando la leche removiendo continuamente con una cuchara de palo (con movimientos circulares) para que no se hagan grumos. Para que quede ligera necesitaremos aproximadamente medio de litro de leche entera.

**iUna receta de 10!**

# CHAMPIÑONES AL MARTINI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 10 champiñones hermosos.
- 3 dientes de ajo.
- ¼ de vaso de Martini blanco.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Lavamos los champiñones y retiramos el tallo dejando los sombreros exclusivamente. Fileteamos los mismos en rodajas de 2 centímetros. Picamos los dientes de ajo y reservamos. En una sartén grande echamos 3-4 cucharadas de aceite, sofreímos los ajos sin que se doren e incorporamos los champiñones. Rehogamos todo bien y vertemos el Martini encima. Dejamos durante 15-20 minutos que se reduzca la salsa y listos para servir. Presentación final: en una bandeja volcamos los champiñones y rociamos con dos nubes de perejil.

**iUn acompañamiento muy original!**

# CHAMPIÑONES AL HORNO CON JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 10 champiñones Portobello grandes.
- 100 gr. de jamón ibérico de bellota.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.

## PREPARACIÓN:

Lavamos los champiñones y retiramos el tallo dejando los sombreros exclusivamente. En la bandeja de horno forrada de papel de aluminio, depositamos los champiñones boca arriba. Cortamos en cuadraditos muy pequeños el jamón y los vamos colocando dentro de cada champiñón. Rociamos a cada uno con aceite generosamente y espolvoreamos con una nube de perejil.

Calentamos el horno arriba y abajo. Introducimos la bandeja durante 10-15 minutos sólo con la parte de arriba a unos 170°. Vigilar que no se tuesten demasiado.

**¡Perfectos para compartir!**

# PATATAS PHILIPPE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 3-4 patatas grandes.
- 5-6 dientes de ajo.
- 3-4 hojas de laurel.
- 3 ramas de romero.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las patatas y las cortamos como en tortilla. Sazonamos. En una sartén grande con abundante aceite a fuego lento-medio depositamos las patatas, los dientes de ajo sin pelar, las hojas de laurel y las ramas de romero. Cuando estén blanditas, retiramos el aceite y las depositamos en una fuente de presentación.

**Un acompañamiento delicioso con chuletitas de cordero lechal.**

# PASTEL DE VERDURAS MAITE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 200 gr. de coliflor.
- 200 gr. de repollo.
- 3 zanahorias.
- 100 gr. de guisantes naturales.
- 2 nabos.
- 200 gr. de judías verdes.
- 8 huevos.
- Mayonesa o salsa de tomate.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra / mantequilla.
- 2 dientes de ajo.

## PREPARACIÓN:

Se limpian y cortan todas las verduras y se cuecen en dos tandas: el repollo y la coliflor juntas durante 20 minutos y el resto de las verduras otros 20 minutos. Se escurren y se reservan.

En una sartén grande con un cuarto de vaso de aceite sofreímos dos ajos enteros. Cuando estén dorados los retiramos e introducimos todas las verduras y las rehogamos durante 5-7 minutos. En un bol batimos los huevos e introducimos las verduras poco a poco para que quede ligera la mezcla.

Engrasamos un molde redondo de horno con aceite o mantequilla manualmente. Vertemos las verduras y lo introducimos en el horno aproximadamente unos 45 minutos: 25-30 minutos con la parte de abajo y el resto con la parte superior a 170°. Introducimos un cuchillo de punta fina en el pastel y, cuando salga limpio, está en su punto.

Presentación final: desmoldamos con cuidado el pastel del molde y lo colocamos en una bandeja bonita.

Se puede cubrir todo con mayonesa o salsa de tomate.

**¡Pastel de verduras para los Dioses!**

# GAMBONES AL AJILLO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de gambones frescos.
- 3 dientes de ajo.
- 1 guindilla.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



## PREPARACIÓN:

Llevamos una cazuela con abundante agua a ebullición. Introducimos los gambones y los cocemos durante 3-4 minutos. Preparamos la pila de la cocina con abundante agua y hielo. Retiramos el agua caliente de los gambones y los introducimos en el agua fría con hielo durante 1 minuto. Los pelamos y reservamos.

Calentamos en una sartén  $\frac{3}{4}$  de vaso de aceite y sofreímos los ajos en láminas. Antes de que empiecen a dorarse, introducimos los gambones, una guindilla troceada en rodajas anchas y una nube de perejil durante 2 minutos.

Tapamos la sartén con papel de aluminio medio minuto, retiramos el papel y servimos en platos pequeñitos a cada comensal 4-5- gambones rociándoles con un poquito de aceite por encima.

**¡Receta clásica de mi familia de fin de semana!**

# HUEVOS RELLENOS LELA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8 huevos.
- 1 tronco de atún de 200 gr. en aceite de oliva virgen.
- 1 bote de tomate natural triturado marca Martinete.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Azúcar.
- Mayonesa casera de limón.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela alta poner el tomate con sal, un poquito de azúcar y dos cucharadas de aceite a fuego lento durante 45 minutos removiendo cada 5-10 minutos con cuchara de madera. Debe quedar al final una compota de tomate espesa y sin agua.

En otra cazuela cocemos los huevos 10 minutos desde que empiecen a hervir. Enfriarlos, perlarlos y partirlos por la mitad. En un plato hondo aparte poner las yemas de los huevos y aplastarlas con un tenedor.

En una bandeja de presentación colocar las medias claras de huevo.

En un cazo pequeñito poner el 60% de las yemas picaditas, el atún picadito y unas 4-5 cucharadas de compota de tomate. Mezclar todo e ir rellenando las claras de los huevos. Con una cuchara grande ir cubriendo los huevos de mayonesa.

Terminamos espolvoreando el resto del picado de las yemas por encima de los huevos.

**¡Una receta que lleva haciendo mi familia 4 generaciones!**

# HUEVOS GLORIA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 6 huevos.
- ¾ kilo de langostinos frescos.
- 100 gr. de aceitunas de manzanilla deshuesadas.
- Sal.
- Mayonesa casera de limón.
- Palillos.



## PREPARACIÓN:

Cocemos los huevos 10 minutos desde que empiecen a hervir. Enfriarlos, pelarlos y partarlos por la mitad. Sazonamos. Cocemos los langostinos con abundante agua 2-3 minutos cuando empiece a hervir. Los enfriamos con agua fría y hielo una vez retirada el agua caliente de los mismos. Pelamos, reservamos y sazonomos. En una bandeja de emplatar colocamos los medios huevos. Con un palillo pinchamos 2 langostinos y una aceituna y, a su vez, lo pinchamos en el centro de cada medio huevo. Hacemos lo mismo con el resto de los huevos. Los cubrimos con la mayonesa casera de limón (ver receta en "Salsas") y guardar en frío antes de servir.

**¡Listos para comer en el bar Gloria de mi barrio con una cervecita muy fresquita!**

# HUEVOS GRAN DUQUE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 6 huevos.
- 2 cebollas grandes dulces.
- Boloñesa para el relleno.
- Bechamel casera.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Orégano, albahaca y perejil seco.
- Martini blanco.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela alta poner el tomate con sal, un poquito de azúcar y dos cucharadas de aceite a fuego lento. En una olla exprés introducimos las cebollas cortadas en medias lunas con un  $\frac{1}{2}$  de vaso de vino blanco,  $\frac{1}{2}$  de vaso de Martini blanco y una nube de perejil. Cerramos la olla y cuando empiece a sonar la válvula, contamos 9 minutos. Retiramos, abrimos y volcamos la cebolla en un bol. Reservamos. Ya tenemos la base de cebolla al Martini. Cocemos los huevos 10 minutos desde que empieza a hervir, los pelamos y los partimos por la mitad. Separamos las yemas de las claras. Reservamos.

Sofreímos una cebolla mediana muy picadita en una sartén junto con dos tomates pelados y picados. Añadimos una nube de orégano, albahaca y un  $\frac{1}{4}$  de vaso de vino blanco. Incorporamos la carne picada ( $\frac{1}{4}$  de kilo de carne picada tapilla o cadera) y dejamos que se reduzca todo unos 15-20 minutos removiendo de vez en cuando. Preparamos la salsa de bechamel (ver el apartado de "Salsas").

Presentación final: en una bandeja de horno colocamos una capa de cebolla al Martini, procurando que no haya líquido. A continuación, colocamos encima las medias claras. Las rellenamos con la boloñesa. Cubrimos todo con una capa de bechamel. Introducimos en el horno y gratinamos para que coja color la bechamel. Servimos.

**iManjar de Diosas!**

# TORTILLA DE CALABACÍN

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 calabacín grande.
- 3 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

En una sartén con  $\frac{1}{4}$  de vaso de aceite sofreímos el calabacín previamente cortado en rodajas finas.

Cuando esté blandito, retiramos el aceite y reservamos el calabacín.

En un bol batimos los huevos e incorporamos el calabacín. Hacemos la tortilla que debe quedar blandita y suelta; no debe cuajarse demasiado.

**¡La tortilla torera por excelencia!**

# TORTILLA DE LOMBARDA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de lombarda aproximadamente.
- 5 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Cocemos la lombarda en la olla exprés aproximadamente unos 15 minutos desde que empieza a sonar la válvula. Quitamos el agua de la olla y reservamos la lombarda.

En una sartén mediana sofreímos los dientes de ajo muy picaditos. Antes de que empiecen a dorarse, introducimos la lombarda, sazonamos y rehogamos durante unos 15 minutos aproximadamente.

En un bol batimos los huevos e introducimos la lombarda ligándolo todo bien para que quede suelto.

En una sartén calentamos una cucharada de aceite y hacemos la tortilla que no debe estar demasiado cuajada.

Una curiosidad de esta tortilla es que una vez hecha, el color morado de la lombarda pasa a ser verde.

**¡Es la tortilla por excelencia de mi familia de la noche de Navidad!**

# TORTILLA DE PATATA CON TROPEZONES DE IBÉRICO DE BELLOTA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 2 patatas medianas casi grandes.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 50 gr. en una loncha de jamón ibérico de bellota.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las patatas y las cortamos en láminas. Pelamos las cebollas y las cortamos en medias lunas finitas. Calentamos una sartén con  $\frac{1}{2}$  vaso de aceite e introducimos las patatas y las cebollas durante 20-25 minutos a fuego bajo/medio. A los 20 minutos, introducimos el jamón cortado en taquitos pequeños. Removemos. En una sartén calentamos una cucharada de aceite y hacemos la tortilla que no debe estar demasiado cuajada.

**¡El arte de la tortilla de patata es dejarla muy jugosa en el medio!**

# PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE PICADA DE TAPILLA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 pimientos rojos grandes.
- **Salsa Boloñesa casera de tapilla:**  
*¾ de kilo de carne picada de tapilla, 1 cebolla dulce, 1 diente de ajo, compota de tomate, albahaca, orégano, vino blanco.*
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra..
- Palillos.

## PREPARACIÓN:

Lavamos bien los pimientos y cortamos en un círculo la parte posterior del pimiento, que más tarde nos servirá de tapadera. Limpiar bien el pimiento por dentro de semillas y juntas al igual que el sombrero. Reservamos.

Sofreímos una cebolla mediana muy picadita en una sartén junto con la compota de tomate. Añadimos una nube de orégano, albahaca y un ¼ de vaso de vino blanco. Incorporamos la carne picada y dejamos que se reduzca todo unos 15-20 minutos removiendo de vez en cuando.

A continuación, en una bandeja de horno, forrada de papel de aluminio, colocamos los pimientos y los rellenos con la boloñesa casera. Tapamos con el sombrero y los cerramos bien con la ayuda de 3-4 palillos. Introducimos en el horno a 165-170° durante 45 minutos: la mitad del tiempo abajo y la otra mitad arriba. Cuando pinchemos con un cuchillo de punta fina el pimiento y éste esté tierno, gratinar unos 5 minutos sin que se tuesten demasiado. Presentación final: quitar el sombrero y los palillos y cortar en rodajas de 5 centímetros aproximadamente. Servir a los comensales.

**¡Los mejores pimientos rellenos del mundo!**

# CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 300 gr. de jamón ibérico de bellota.
- 1 vaso de harina fina.
- $\frac{3}{4}$  de litro de leche entera.
- 3 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pan rallado hecho en casa (1 barra de pan duro aproximadamente).

## PREPARACIÓN:

Se pica el jamón en taquitos muy pequeñitos. Se echan en una sartén con media cucharadita de aceite. Se rehoga. A continuación, se vuelca la harina removiendo todo y se tuesta un poquito con el jamón para ligarlo durante unos 2-3 minutos. Debe quedar todo suelto. Los taquitos de jamón estarán envueltos en harina. A continuación se vuelca la mitad de la leche y se va removiendo suavemente de forma circular y constante para que no se hagan grumos. Se rectifica de sal si hiciera falta. Se va incorporando el resto de la leche sin parar de remover de forma circular. Cuando tengamos la pasta hecha, que será untuosa y cremosa con cuerpo y salgan borbotones de aire, se retira. Se vuelca en un bol de cristal y se deja toda la noche en el frigorífico tapado con papel de aluminio (la prueba será que en la base de la sartén se habrá quedado una película de la crema). Al día siguiente, se batien los huevos en un plato hondo, se ralla el plan en otro y se dan forma a las croquetas con dos cucharas. Pasamos las croquetas por el huevo batido y luego por el pan rallado. Se fríen en abundante aceite hasta que queden rubias tostadas y se sirven.

**¡Esta receta es otra de las “joyas de la corona” de nuestra familia!**

# MEJILLONES JILLY

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de mejillones.
- 1 cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo.
- ½ vaso de vino blanco.
- Anís verde.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Limón y perejil.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela grande ponemos un poquito de aceite y sofreímos muy picadito la cebolla y el ajo. Cuando el sofrito esté blandito, verter el vino blanco, media cucharadita de anís verde, un chorrillo de limón, perejil y sal al gusto.

Una vez ligado todo, introducir los mejillones muy limpios, remover y tapar hasta que se abran.

Presentación final: en una fuente grande, poner los mejillones y rociar por encima de ellos la salsa Jilly.

**¡Estupendos! ¡Receta americana!**

# MEJILLONES CON MAYONESA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de mejillones.
- Mayonesa casera de limón.
- Estragón.
- Laurel.
- Pimienta en grano.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los mejillones quitando todas las impurezas de la concha. En una cazuela alta ponemos medio vaso de agua, 1 dedo de vino blanco, una hoja de laurel y unas bolitas de pimienta. Introducimos los mejillones en la cazuela, los tapamos y lo ponemos a fuego medio. Cuando estén abiertos se retiran del fuego. A continuación quitamos una de las dos conchas que no contiene el mejillón y los vamos colocando en una bandeja de presentación.

Para la mayonesa casera de limón: hacemos la mayonesa con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa.

Presentación final: tapamos los mejillones con la mayonesa de uno en uno y espolvoreamos una nube de estragón.

**¡Un aperitivo exquisito con un Martini!**

# MEJILLONES A LA VINAGRETA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de mejillones.
- 1 tomate rojo mediano.
- 1 cebolla dulce mediana.
- $\frac{1}{4}$  de pimiento rojo asado.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de frambuesa.
- Laurel.
- Pimienta en grano.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los mejillones quitando todas las impurezas de la concha. En una cazuela alta ponemos medio vaso de agua, 1 dedo de vino blanco, una hoja de laurel y unas bolitas de pimienta. Introducimos los mejillones en la cazuela, los tapamos y lo ponemos a fuego medio. Cuando estén abiertos se retiran del fuego. A continuación quitamos una de las dos conchas que no contiene el mejillón y los vamos colocando en una bandeja de presentación.

En un bol preparamos la vinagreta. Picamos el tomate pelado en cuadraditos muy pequeños. Hacemos lo mismo con el pimiento y la cebolla. Sazonamos, regamos con aceite y con el vinagre de frambuesa a gusto.

Presentación final: tapamos los mejillones con la vinagreta de uno en uno y servimos.

**iMejillones muy veraniegos!**

# EMPANADILLAS DE ATÚN

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 150 gr. de tronco de atún en aceite de oliva.
- 2 huevos duros.
- Salsa de tomate.
- Pimiento rojo asado.
- Obleas para empanadillas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Cocemos los huevos durante 10 minutos una vez que empiece a hervir. Los retiramos, enfriamos y quitamos la cáscara. Reservamos.

Preparamos la salsa de tomate que deberá quedar como una compota semi espesa (ver el apartado de “Salsas”). A continuación en un bol mezclamos el atún muy picadito, la salsa de tomate, los huevos también muy picaditos y el pimiento asado. Rellenamos las obleas y las cerramos con un tenedor. Posteriormente preparamos la sartén con aceite y las freímos.

Presentación final: en una bandeja las vamos colocando en círculo y a la mesa.

**¡Empanadillas súper clásicas!**

# PATATAS RELLENAS DE CARNE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kg. De patatas.
- ¼ kilo de carne picada (tapilla o cadera).
- Salsa boloñesa.
- Harina fina de rebozar.
- 3 huevos.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 50 gr. de mantequilla.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela con agua ponemos las patatas peladas y cortadas en trozos. Las cocemos durante 20-25 minutos a fuego mediano. Una vez que estén blanditas, retiramos el agua de la cazuela, introducimos la mantequilla, sazonamos y aplastamos con un tenedor hasta hacer un puré espeso. Reservamos.

Hacemos la boloñesa (ver el apartado de "Salsas").

En un plato hondo ponemos harina fina de rebozar y en otro batimos los 3 huevos.

Cogemos con una cuchara grande una parte de puré. Nos enharinamos la mano y con ella moldeamos el puré para que tenga la forma de una bola. Hacemos un agujero en el medio y lo rellenas con salsa boloñesa.

Tapamos el agujero con más puré de patata para cerrarlo. Remoldeamos la bola para que sea bien redonda.

Seguidamente la enharinamos, la pasamos por el huevo y la freímos en la sartén con abundante aceite.

Debe quedar doradita sin quemarse. Repetimos el proceso hasta terminar con el puré y la boloñesa.

Servimos a cada comensal.

**¡Receta complicada pero te aseguras el éxito!**

# PASTA

# ESPAGUETIS NONO

## (ANGULAS A LO POBRE)

(4-6 personas)



### INGREDIENTES:

- ¼ kilo de espaguetis italianos.
- ½ kilo de gambas frescas.
- Guindilla.
- Perejil.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

### PREPARACIÓN:

En una cazuela con abundante agua hirviendo cocemos las gambas durante 2-3 minutos. Sazonamos. Las retiramos, las enfriamos, las pelamos y reservamos.

Simultáneamente preparamos las gambas al ajillo y el agua para cocer la pasta, de forma que las dos cosas estén listas a la vez. En una sartén ponemos medio vaso de aceite y lo calentamos. Echamos los ajos laminados y, antes de que se doren, vertemos las gambas, la guindilla en trozos y una nube de perejil durante 2-3 minutos aproximadamente. A la vez estamos cociendo la pasta en abundante agua sazonada para que quede al dente y no blanda. Retiramos el agua, echamos el contenido de la sartén con las gambas y removemos. Ponemos una nube más de perejil y a servir.

**¡OLÉ! ¡Receta de mi primo Nono!**

# PAPPARDELLE A LA BOLOÑESA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ¼ kilo de pappardelle italianos.
- **Salsa Boloñesa casera de tapilla:**  
*¾ de kilo de carne picada de tapilla, 1 cebolla dulce, 1 diente de ajo, compota de tomate, albahaca, orégano, vino blanco.*
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Sofreímos una cebolla mediana muy picadita en una sartén junto con la compota de tomate. Añadimos una nube de orégano, albahaca y un ¼ de vaso de vino blanco. Incorporamos la carne picada y dejamos que se reduzca todo unos 15-20 minutos removiendo de vez en cuando. Reservamos.

En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente.

Presentación final: en cada plato distribuimos la pasta. Hacemos un hueco en el centro e incorporamos la salsa boloñesa con una nube de perejil.

**¡La hija de mi socio y mejor amigo sólo come esto! Especial para niños y mayores...**

# LASAÑA DE CARNE CON LÁMINAS DE TRUFA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de canelones buenos de 20 piezas.
- **Salsa Boloñesa casera de tapilla:**  
*¾ de kilo de carne picada de tapilla, 1 cebolla dulce, 1 diente de ajo, compota de tomate, albahaca, orégano, vino blanco.*
- Bechamel casera (harina, leche entera).
- Aceite de oliva virgen extra, Sal, Perejil seco.
- 1 huevo.
- 1 trufa negra natural.

## PREPARACIÓN:

Sofreímos una cebolla mediana muy picadita en una sartén junto con la compota de tomate. Añadimos una nube de orégano, albahaca y un ¼ de vaso de vino blanco. Incorporamos la carne picada y dejamos que se reduzca todo unos 15-20 minutos removiendo de vez en cuando. Reservamos.

En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos los canelones de uno en uno. Deben quedar al dente. Una vez hecho, pasamos la cazuela por agua fría. Al lado, ponemos un paño de cocina limpio y vamos colocando los canelones de uno en uno para que se sequen. En una fuente de horno tapamos la base con 3 canelones y rellenamos de salsa boloñesa. Hacemos 2 pisos más terminando con la boloñesa.

Hacemos la bechamel casera (ver el apartado de "Salsas"). Tapamos el último piso con la bechamel, que deberá ser ligera pero ligada. Batimos un huevo y lo ponemos por encima. Lo metemos al horno a gratinar a 170° unos 2-3- minutos para que no se tueste demasiado. Sacamos la bandeja del horno y la laminamos con la trufa por encima. Cortar en porciones y presentar a cada comensal.

**iViva Italia!**

# LASAÑA DE SALMÓN Y ESPINACAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de canelones buenos de 20 piezas.
- ½ kilo de salmón ahumado Domínguez.
- 1 kilo de espinacas.
- Bechamel casera (harina, leche entera).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, perejil seco, 2 dientes de ajo.
- 1 huevo.

## PREPARACIÓN:

Lavamos y limpiamos las espinacas y las ponemos a cocer en una cazuela con abundante agua sazónada. Cocemos durante 3-4 minutos. Las escurrimos y reservamos.

En una sartén con 3 cucharas de aceite sofreímos el ajo muy picadito y rehogamos las espinacas durante 5 minutos a fuego lento. Reservamos.

En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazónamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos los canelones de uno en uno. Deben quedar al dente. Una vez hecho, pasamos la cazuela por agua fría. Al lado, ponemos un paño de cocina limpio y vamos colocando los canelones de uno en uno para que se sequen. En una fuente de horno tapamos la base con 3 canelones y colocamos una capa de espinacas con un poquito de bechamel casera (ver el apartado de "Salsas"). Colocamos encima varias lonchas de salmón. Tapamos con canelones. Repetimos la operación. Tapamos el último piso con la bechamel, que deberá ser ligera pero ligada. Batimos un huevo y lo ponemos por encima. Lo metemos al horno a gratinar a 170° unos 2-3- minutos para que no se tueste demasiado.

Cortar en porciones y presentar a cada comensal con una nube de perejil por encima.

**iVersión alternativa de la lasaña clásica! Un lujazo...**

# CANELONES FRÍOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de canelones buenos de 20 piezas.
- **Relleno:**  
200 gr. de tronco de atún en aceite, 1 vaso de salsa de tomate, 2 huevos duros picados y pimiento rojo asado picadito.
- Mayonesa casera de limón.
- Sal.
- Estragón.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos los canelones de uno en uno. Deben quedar al dente. Una vez hecho, pasamos la cazuela por agua fría. Al lado, ponemos un paño de cocina limpio y vamos colocando los canelones de uno en uno para que se sequen.

Preparamos el relleno: en un bol picamos el atún, los huevos una vez cocidos y el pimiento rojo asado. Añadimos también la salsa de tomate. Removemos y debemos conseguir una mezcla donde todos los sabores estén equilibrados y quede untuosa y semi espesa.

Preparamos la mayonesa casera de limón (ver el apartado de "Salsas").

Colocamos en una fuente de cristal los canelones y los vamos rellenando y cerrando. Terminada esta operación, untamos y forramos todo con una buena capa de mayonesa. Ponemos una nube de estragón y los enfriamos en la nevera.

**¡Los amigos italianos de Pipo se peleaban por comérselos!**

# TAGLIATELLE A LA JOSEPH

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de ¼ kilo de Tagliatelle italianos.
- 1 pimiento medio rojo, otro verde y otro amarillo.
- 1 cebolla media dulce.
- 2 tomates rojos.
- 2 pechugas de pollo fresco.
- Vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal. Pimienta. Orégano. Tomillo. Perejil.

## PREPARACIÓN:

En una sartén grande ponemos un ¼ de vaso de aceite y lo calentamos. Introducimos los pimientos, los tomates pelados y la cebolla previamente cortado todo en cuadrados medianos. Añadimos sal, pimienta, tomillo, orégano y ¼ de vaso de vino blanco. Tapamos la sartén con una tapadera y a fuego bajo-medio dejamos que vaya haciéndose, removiéndolo de vez en cuando.

Una vez que las verduras estén blanditas, cortamos las dos pechugas en cuadrados medios, salpimentamos y lo sofreímos en una sartén con un poquito de aceite para simplemente sellarlo. Lo retiramos e incorporamos a la sartén con las verduras durante unos 5 minutos más. En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazonomos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente. Presentación final: en cada plato ponemos una parte de pasta y encima las verduras a la Joseph. Terminamos con una nube de perejil.

**¡Esta receta la aprendí de mi hermano el Americano, Joseph!**

# TAGLIATELLE DE TRES SETAS Y TRUFA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de ¼ kilo de Tagliatelle italianos.
- 150 gr. de boletus.
- 150 gr. de seta de cardo.
- 150 gr. de niscalos.
- 1 trufa de 100 gr.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 3 dientes de ajo.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

En una sartén grande ponemos 5-6 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente añadimos el ajo muy picadito. En cuanto que cambie de color, introducimos las 3 variedades de setas, previamente bien lavadas para quitar completamente la arena (si la tuviesen) y troceadas de forma no muy grande empezando por los niscalos. Les damos unas vueltas con el ajo y a continuación introducimos el boletus y la seta de cardo.

Rehogamos y reservamos.

En una cazuela grande con abundante agua, una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente.

Presentación final: en cada plato ponemos una ración de pasta y las setas por encima. Laminamos de forma abundante la trufa para decorar el plato. Terminamos con una nube de perejil.

**Esta receta solamente la he comido en mi casa. Exquisito no, sublime...**

# TAGLIATELLE DE SALMÓN, CALABACÍN Y TRUFA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de ¼ kilo de Tagliatelle italianos.
- 1 calabacín mediano.
- 1 cebolla mediana dulce.
- 350 gr. de salmón ahumado Domínguez.
- Vino blanco.
- 200 ml. De nata para cocinar.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 1 trufa negra natural.

## PREPARACIÓN:

En una sartén ponemos ¼ de vaso de aceite. Picamos la cebolla y la sofreímos a fuego medio 7-8 minutos. A continuación incorporamos en daditos el calabacín. Sazonamos. Removemos e incorporamos el vino blanco. A los 15 minutos incorporamos la nata. Ligamos todo bien y reservamos echando en ese momento el salmón previamente cortado en tiras y la trufa rallada.

De forma paralela ponemos una cazuela grande con abundante agua, y una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente. Retiramos bien el agua de la cazuela y vertemos el contenido de la sartén. Mezclamos todo muy bien, rectificamos de perejil y servimos.

**iRiquísimos!**

# TAGLIATELLE CON VERDURAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de ¼ kilo de Tagliatelle italianos.
- 1 calabacín.
- 1 cebolla dulce grande.
- 1 tomate rojo pequeño.
- 7-8 espárragos verdes.
- 1 berenjena.
- 1 pimiento rojo.
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, estragón.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

En una sartén grande ponemos un cuarto de vaso de aceite e introducimos la cebolla cortada en cuadraditos pequeños. La sofreímos durante 7-8 minutos. Añadimos después el pimiento y el tomate en cuadraditos pequeños con un chorro de vino blanco y, a los 5 minutos, introducimos el calabacín y la berenjena cortados también en cuadraditos pequeños. A continuación, los espárragos trigueros (deben hacerse primero a la plancha y luego cortarse en trocitos). Sazonamos y reservamos.

De forma paralela ponemos una cazuela grande con abundante agua, y una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente.

Retiramos bien el agua de la cazuela y vertemos el contenido de la sartén. Mezclamos todo muy bien y servimos.

**Hay que comer mucha verdura...**

# MACARRONES CON TOMATE Y TRES IBÉRICOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de ¼ kilo de macarrones muy buenos.
- 80 gr. de lomo ibérico de bellota (en un trozo, no lonchas).
- 80 gr. de chorizo ibérico de bellota (en un trozo, no lonchas)
- 150 gr. en una loncha gordita de jamón ibérico de bellota.
- 1 bote de kilo de tomate Martinete natural triturado.
- 1 cebolla grande.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y azúcar.
- Perejil.



## PREPARACIÓN:

En una cazuela mediana sofreímos la cebolla picada a fuego medio durante 5 minutos. Incorporamos el tomate. Sazonamos y echamos un poquito de azúcar. Removemos suavemente y a los 20 minutos aproximadamente incorporamos los ibéricos cortados en cuadraditos no muy pequeños. Removemos y lo mantenemos en el fuego durante 10-15 minutos aproximadamente. Echamos un par de nubes de perejil.

Ponemos una cazuela grande con abundante agua, y una vez que llegue a ebullición, sazonamos y ponemos una cucharada de aceite. Introducimos la pasta. Debe quedar al dente. Escurremos bien la pasta. Volcamos la pasta en la cazuela que contiene los ibéricos. Mezclamos bien y servimos.

**iPara chuparse los dedos!**

# PASTA NEGRA CON GULAS Y GAMBÓN

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de buena pasta negra.
- 600 gr. de gambones.
- 1 paquete de gulas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 1 guindilla.
- 2 dientes de ajo.

## PREPARACIÓN:

En una sartén con medio vaso de aceite sofreímos en láminas los ajos. Antes de que se doren introducimos la guindilla partida en trozos, los gambones pelados crudos y dejamos que hagan en dos minutos escasamente (vuelta y vuelta). Agregamos las gulas y retiramos la sartén rápidamente.

Mezclamos con la pasta negra previamente cocida.

Hacemos lo mismo con cada plato.

**iAlgo muy original!**

**POLLO  
Y  
PAELLAS**

# POLLO ASADO AL LIMÓN

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pollo de 1,5 kg aproximadamente.
- 2 limones.
- 1 cebolla grande dulce.
- 1 calabacín mediano.
- 1 tomate grande.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Mantequilla.
- Sal y pimienta.



## PREPARACIÓN:

Limpiamos muy bien el pollo, lo vaciamos bien por dentro y cortamos las pre alas. En una bandeja de horno tapizada con papel de aluminio y unos chorritos de aceite, depositamos el pollo. Lo salpimentamos y embadurnamos con la mantequilla.

Cortamos los limones por la mitad, rociamos con uno de ellos el pollo y lo introducimos por la parte trasera del mismo. Alrededor colocamos rodajas de cebolla y, encima de éstas, ponemos rodajas de tomate y rodajas de calabacín de unos 3-4 cm.

Introducimos en el horno la bandeja a 165° abajo durante 45 minutos aproximadamente. Sacamos la bandeja del horno, damos la vuelta al pollo y lo rociamos con el otro limón que habíamos partido. Lo volvemos a meter en el horno otros 40 minutos aproximadamente. Pinchamos con un cuchillo para ver cómo está de hecho el pollo y a continuación gratinamos para que coja un color tostado. Sacamos el pollo, le damos la vuelta y volvemos a gratinar para que quede tostado por este lado también.

Trocear el pollo y servir con las verduras

**iUna receta de domingo!**

# POLLO AL CURRI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8 contramuslos o un pollo troceado.
- 1 paquete de nata para cocinar.
- 2 cebollas.
- 1 cucharadita de harina.
- 2 cucharaditas de curri en polvo.
- Estragón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Caldo de pollo.

## PREPARACIÓN:

Sazonamos el pollo y lo doramos en aceite en una cazuela. Lo reservamos.

En el mismo aceite y cazuela de freír el pollo, una vez colado, freímos las cebollas muy picaditas.

Echamos la harina y removemos. Incorporamos el caldo de pollo y lo dejamos reducir. Vertemos la nata y dejamos que vaya espesando.

Posteriormente, todo este preparado se bate con la batidora, lo volvemos a depositar en la cacerola y se añade el curri removiendo bien. Introducirnos los contramuslos y se dejan unos 10 minutos aproximadamente para que ligue todo bien.

Presentación final: en cada plato ponemos el pollo, lo cubrimos de salsa y le ponemos una nube de perejil.

**iRico pollo de Palo!**

# PECHUGAS DE POLLO PALO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo en filetes.
- 2 cebollas dulces.
- ½ litro de caldo de pollo.
- 1 copita de Whisky de calidad.
- 1 cucharada de harina.
- 2 paquetes de nata para cocinar de 200 ml.
- Sal. Pimienta molida. Perejil molido.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 puerro.

## PREPARACIÓN:

Salpimentamos el pollo y le damos una vuelta en la sartén con un poco de aceite (queremos que quede poco hecho por dentro). Reservamos.

En una cazuela ponemos la mantequilla, añadimos la cebolla picadita y sofreímos. Sazonamos. Añadimos después una cucharada de harina y removemos. A continuación, añadimos la copita de Whisky, dejando que se consuma el alcohol. Añadimos el caldo y dejamos hervir. Retocamos de sal. Batimos todo el preparado e introducimos las pechugas. En ese momento añadimos la nata y una pequeña nube de perejil. Dejamos cocer unos 10 minutos. Cortamos el puerro en tiras finas y lo freímos con aceite muy caliente. Hay que retirarlo muy rápidamente para que no se tueste demasiado. Lo escurrimos.

Presentación final: en cada plato ponemos el pollo, lo cubrimos con la crema y coronamos con las tiras de puerro frito y una nube de perejil.

**iUna receta muy francesa!**

# POLLO A LA CERVEZA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado.
- 2 cebollas dulces.
- 3 zanahorias.
- 50 gr. de guisantes y 50 gr de habas.
- 2 latas de cerveza.
- 1 vaso de vino blanco.
- 3 patatas medianas.
- Sal, aceite de oliva virgen extra, pimienta, perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Salpimentamos el pollo y lo doramos en una cazuela con aceite. A continuación y en crudo, se incorpora la cebolla muy picadita, las zanahorias en rodajas finas, las latas de cerveza, el vino blanco y un poquito de agua.

Rectificamos de sal y dejamos que cueza todo junto durante una media hora a fuego medio. A los 15 minutos introducimos las patas cortadas en cuadrados. Si hiciese falta, echaríamos media cucharadita de harina para espesar.

5 minutos antes de terminar la cocción, agregamos los guisantes y las habas, removemos bien y listo para comer con una nube de perejil.

**¡Un guiso original para quitarse el frío del invierno!**

# POLLO A LA ZANAHORIA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8 contramuslos.
- 8 zanahorias.
- 4 cebollas.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.

## PREPARACIÓN:

En una fuente de horno profunda picamos las zanahorias y las cebollas en cuadraditos pequeñitos. Las extendemos en la fuente y echamos un chorro de aceite. Sazonamos. Ponemos encima los contramuslos limpios y salpimentamos y volvemos a rociar con aceite. Vertemos el vino blanco. Calentamos el horno a 160° arriba y abajo. Cuando esté caliente, metemos el pollo y ponemos el horno sólo abajo a 165°. La duración será de una hora y 20 minutos aproximadamente dando la vuelta al pollo cada 20 minutos. Al final del tiempo, doramos con el grill por las dos caras del pollo. Presentación final: Trituramos las cebollas, las zanahorias y el jugo resultante del pollo con la batidora y preparamos los platos para servir. Colocamos las piezas de pollo en cada plato y ponemos por encima la crema resultante de las zanahorias. Echamos una nube de perejil y a comer.

**¡Qué rica receta de la abuela Pilar!**

# POLLO CON CALABACÍN Y MANZANA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 8 contramuslos.
- 3 manzanas Golden.
- 2 ramas de apio.
- 3 calabacines.
- 2 cebollas grandes.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.

## PREPARACIÓN:

En una fuente de horno profunda picamos en trocitos pequeños las manzanas, el apio, los calabacines y las cebollas. Sazonamos. Se mezcla todo bien en la bandeja. Echamos un buen chorro de aceite y encima colocamos los contramuslos bien limpios y salpimentados.

Calentamos el horno a 160° arriba y abajo. Cuando esté caliente, metemos el pollo y ponemos el horno sólo abajo a 165°. La duración será de una hora y 20 minutos aproximadamente dando la vuelta al pollo cada 20 minutos. Al final del tiempo, doramos con el grill por las dos caras del pollo.

Presentación final: Trituramos las verduras y el jugo resultante del pollo con la batidora y preparamos los platos para servir. Colocamos las piezas de pollo en cada plato y ponemos por encima la crema resultante de los calabacines. Echamos una nube de perejil y a comer.

**¡Otra receta buenísima de la abuela Pilar!**

# POLLO AL AJILLO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado.
- 5-6 dientes de ajo.
- Perejil.
- Vino blanco.
- Vinagre de sidra.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

Limpiamos el pollo, lo salpimentamos y lo freímos en una cazuela con aceite. Una vez frito, lo escurrimos y reservamos. En otra cazuela, con el aceite donde hemos frito el pollo colado, doramos los ajos muy picaditos. Introducimos el perejil y un vaso de vino blanco. Vamos moviendo poco a poco para que no se tueste demasiado. Retiramos del fuego antes de echar el pollo en la cazuela y añadimos un chorrito de vinagre de sidra. Lo volvemos a poner en el fuego y removemos para ligar todo.

**Lo podemos acompañar de unas patatas fritas en cuadraditos.**

# POLLO A LA JOSEPH

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo frescas.
- 1 pimiento rojo, otro amarillo y otro verde.
- 1 cebolla dulce mediana.
- 2 tomates rojos maduros.
- Vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.
- Orégano.

## PREPARACIÓN:

En una sartén grande ponemos un  $\frac{1}{4}$  de vaso de aceite y lo calentamos. Introducimos los pimientos, los tomates pelados y la cebolla previamente cortado todo en cuadrados medianos. Añadimos sal, pimienta, orégano y  $\frac{1}{4}$  de vaso de vino blanco. Tapamos la sartén con una tapadera y a fuego bajo-medio dejamos que vaya haciéndose, removiéndolo de vez en cuando. Una vez que las verduras estén blanditas, reservamos.

Cortamos las pechugas en tiras alargadas. Salpimentamos. En una sartén calentamos un poquito de aceite a fuego medio. Sofreímos el pollo hasta que coja un poquito de color pero que no se quede seco. Lo retiramos.

Presentación final: en cada plato de los comensales colocamos una base de las verduras y encima cruzamos cuatro tiras de pollo. Echamos una nube de perejil y a comer.

**¡Receta americana de mi hermano Joseph! ¡Pisto americano!**

# POLLO PEQUES DOBLE EMPANADO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo frescas.
- 4 huevos frescos.
- Pan rallado casero.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Tomato ketchup Wilkin & Sons LTD

## PREPARACIÓN:

Fileteamos las pechugas. Las sazonamos y reservamos. En un plato hondo grande batimos los huevos y en otro plato hondo grande rallamos una barra de pan.

Preparamos una sartén con abundante aceite. Lo calentamos. Paralelamente cogemos cada filete de pechuga y lo pasamos por huevo y por el pan rallado después. Repetimos esta misma operación con el mismo filete (doble empanado). Hacemos lo mismo con el resto del pollo. Vamos friéndolos para que adquieran un color dorado y los vamos depositando en una bandeja grande. Quedarán súper crujientes.

Presentación final: En un plato servimos cada filete y lo rociamos con tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD, fundamental para esta receta.

**¡Los peques se vuelven locos! ¡Y los mayores más!**

# CONEJO AL PIMENTÓN

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 conejo troceado.
- 12 cebollitas francesas.
- 10 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimenta molida.
- Pimentón dulce La Vera.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 chorrito de sidra de manzana ecológica.
- Albahaca.

## PREPARACIÓN:

Limpiamos el conejo y lo salpimentamos. Lo freímos en una cazuela con un chorro de aceite y reservamos.

En otra cazuela con unas cucharadas de aceite añadimos las cebollas peladas y los ajos pelados pero enteros, y lo sofreímos. Una vez dorados, añadimos el conejo y espolvoreamos una cucharada de pimentón, agregamos el vino blanco y un chorro de vinagre. Lo dejamos cocer unos minutos. Tapamos la cazuela y proseguimos la cocción unos 25 minutos cuidando la reducción del guiso y moviendo de vez en cuando. Si hiciese falta, se añade un poquito de agua.

Servimos en cada plato con una nube de albahaca.

**¡Una receta muy exquisita!**

# PAELLA EMPERADOR

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- **La madre:**  
2 tomates, ½ pimiento rojo grande, 1 cebolla, 2 dientes de ajo.
- 300 gr. de mejillones, 150 gr. de almejas grandes, 1 calamar de potera de 200 gr., 200 gr. de gamba fresca, 6 carabineros, 150 gr. de salmón o mero.
- 100 gr. de guisantes naturales. 1 pimiento asado.
- 600 gr. de arroz SOS.
- Azafrán molido y en hebra, aceite de oliva virgen extra, sal.

## PREPARACIÓN:

Calentamos en una sartén medio vaso de aceite e incorporamos la cebolla, los tomates pelados, el pimiento y los ajos todo muy picadito. Hacemos un sofrito lento, ya que es la base de nuestra paella. Lo retiramos cuando esté hecho y quede como una compota ligera y blandita. Reservamos.

Cocemos las gambas en abundante agua durante 3 minutos. Sazonamos y las pelamos. Es fundamental reservar el agua donde las hemos cocido. Cocemos los mejillones junto con las almejas hasta que se abran. Retiramos las conchas de los mejillones y mantenemos las de las almejas. Sazonamos. Es fundamental reservar el agua y mezclarla con el de las gambas. En una sartén freímos el calamar en aros una vez sazonados. Reservamos.

Preparamos la paellera con un poco de aceite y lo calentamos. En primer lugar volcamos la madre. A continuación, volcamos el arroz y lo rehogamos con la madre. Añadimos los azafranes. Lo distribuimos por toda la paellera. Volcamos el caldo de cocción de los mariscos (un litro aproximadamente) en la paellera y vamos colocando las gambas, los calamares, los mejillones y las almejas dentro del caldo. Echamos el salmón cortado en trozos y los guisantes. Colocamos los carabineros en círculo y comprobamos el punto de sal. Subimos el fuego de la paellera a tope y contamos 11-12 minutos de reloj. Apagamos el fuego y la tapamos con papel de aluminio durante 3 minutos. Adornamos con tiras de pimiento asado. Servimos.

**¡Qué maravilla! ¡Para alucinar!**

# PAELLA TRES CARNES Y VERDURAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- **La madre:**  
2 tomates, ½ pimiento rojo grande, 1 cebolla, 2 dientes de ajo.
- 1 pechuga de pavo fresca, 1 pechuga de pato fresca, 1 pechuga de pollo fresca.
- 150 gr. de judías verdes.
- 1 pimiento asado.
- 100 gr. de guisantes naturales.
- 5 alcachofas naturales.
- 600 gr. de arroz SOS.
- Azafrán molido y en hebra, aceite de oliva virgen extra, sal.

## PREPARACIÓN:

Calentamos en una sartén medio vaso de aceite e incorporamos la cebolla, los tomates pelados, el pimiento y los ajos todo muy picadito. Hacemos un sofrito lento, ya que es la base de nuestra paella. Lo retiramos cuando esté hecho y quede como una compota ligera y blandita. Reservamos.

Cocemos las judías verdes en abundante agua durante 20-25 minutos. Sazonamos. Es fundamental reservar el agua donde las hemos cocido. Hacemos exactamente lo mismo con los guisantes. Reservamos el agua también y la mezclamos con el agua de las judías. Cocemos las alcachofas partidas por la mitad. Cortamos el pollo, el pato y el pavo en trozos y lo sofreímos.

Preparamos la paellera con un poco de aceite y lo calentamos. En primer lugar volcamos la madre. A continuación, volcamos el arroz y lo rehogamos con la madre. Añadimos los azafranes. Lo distribuimos por toda la paellera. Volcamos el caldo de cocción de las verduras (un litro aproximadamente) en la paellera y vamos colocando las verduras, las carnes, los guisantes, las alcachofas y el pimiento rojo en tiras. Subimos el fuego de la paellera a tope y contamos 11-12 minutos de reloj. Apagamos el fuego y la tapamos con papel de aluminio durante 3 minutos. Servimos.

**iVersión alternativa de la paella tradicional!**



# P E S C A D O S

# PASTEL DE PESCADILLA DE PINCHO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pescadilla de pincho de 1,5 kilos.
- 3 kilos de tomates rojos maduros.
- 6 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Azúcar.

## PREPARACIÓN:

Pedir en la pescadería pediremos que nos preparen la pescadilla sin la cabeza y sin la cola en dos trozos. En una cazuela grande con abundante agua con sal cocemos la pescadilla durante 15-18 minutos. Lo retiramos del fuego, quitamos la piel a la pescadilla y las espinas, y la desmenuzamos en lascas con las manos. Reservamos. Pelamos los tomates y los cortamos en cuadraditos. En una cazuela ponemos 3-4 cucharadas de aceite, vertemos el tomate, lo salamos y azucaramos. Dejamos que se reduzca a fuego bajo-medio durante una hora y media o dos hasta que se convierta en una compota espesa pero ligera. Reservamos. En un bol batimos los huevos, incorporamos la pescadilla y la mitad de la compota del tomate aproximadamente. Mezclamos suavemente. Engrasamos un molde de horno circular y vertemos la mezcla del bol. Lo metemos al horno con el fuego abajo durante 35 minutos aproximadamente a 170° y unos 15 minutos más con el horno arriba. Pinchamos con la punta de un cuchillo y, cuando salga limpio, está hecho. No puede cuajarse demasiado. Desmoldamos y cubrimos con el resto del tomate por encima.

**¡Otra joya de la corona!**

# PALOMETA CON TOMATE NATURAL Y PIMIENTOS ROJOS ASADOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 palometa.
- 1 bote de tomate de 800 gr. Martinete natural triturado.
- 1 pimiento asado rojo.
- Harina "Panaderas".
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Calentamos en una sartén medio vaso de aceite e incorporamos la cebolla, los tomates pelados, el pimiento y los  
En una cazuela ponemos un poquito de aceite, sal y azúcar reducimos el tomate durante 30-35 minutos a fuego bajo-medio. Reservamos.

En la pescadería habremos pedido que nos limpien la palometa de piel y espinas y que nos hagan cuatro lomos.  
En casa cortamos esos lomos en 3 pedazos, sazonamos y pasamos por harina. A continuación freímos los trozos de palometa.

Una vez que el tomate haya cogido la consistencia de una compota, introducimos los trozos de palometa durante 5 minutos. Removemos y decoramos con las tiras gruesas de pimiento rojo.

Echamos una nube de perejil y servimos a los comensales.

**iUn pescado azul soberbio!**

# BONITO O ATÚN ENCEBOLLADO AL MARTINI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 filetes de atún o bonito gorditos.
- 4 cebollas.
- Martini.
- Vino blanco.
- Pimienta.
- Estragón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

En una olla exprés introducimos las cebollas sazonadas y cortadas en medias lunas con un ½ de vaso de vino blanco, ½ de vaso de Martini blanco y una nube de estragón y un poquito de pimienta molida. Cerramos la olla y cuando empiece a sonar la válvula, contamos 9 minutos. Retiramos, abrimos y volcamos la cebolla en un bol. Reservamos. Ya tenemos la base de cebolla al Martini.

Sazonamos el atún o el bonito. En una sartén con un poquito de aceite hacemos a la plancha el pescado sin que se pase.

Presentación final: en platos de buena vajilla depositamos cada filete y encima lo cubrimos con la cebolla a al Martini escurrida. Rectificamos de estragón y a la mesa.

**¡Si es atún de Almadraza, será un plato de 20 puntos!**

# BACALAO CON TOMATE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de bacalao muy bueno en sal.
- 2 botes de 800 gr. de tomate natural triturado Martinete.
- 1 pimiento rojo grande.
- Perejil seco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y azúcar.
- Harina fina.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela alta vertemos el tomate, ponemos sal y azúcar (más azúcar que sal), un chorrito de aceite y lo movemos bien durante aproximadamente una hora a fuego medio y después bajo hasta que se haga la compota de tomate. Removemos de vez en cuando.

Cortamos el bacalao en tajadas. Desalamos el bacalao durante 2 noches y un día (o un día y dos noches) en una cazuela con abundante agua que cambiaremos unas 8-9 veces en total. A continuación le quitaremos el agua y revisaremos que no quede ninguna espina. Enharinaremos el bacalao y freiremos el mismo vuelta y vuelta en una sartén con abundante aceite.

Limpiamos el pimiento y le quitamos la parte trasera y las pepitas interiores. Lo ponemos en una bandeja al horno y lo asamos durante  $\frac{3}{4}$  de hora, dándole la vuelta a los 20-25 minutos. Lo pinchamos con la punta de un cuchillo para comprobar que está hecho. Lo sacamos del horno, lo dejamos enfriar, lo pelamos y hacemos tiras gruesas.

Presentación final: en una cazuela grande vertemos un poco de tomate para hacer una base. Depositamos luego el bacalao. Lo cubrimos con el resto del tomate y colocamos encima las tiras gruesas de pimiento rojo asado.

Ponemos una nube de perejil y lo dejamos cocer a fuego mediano, moviendo ligeramente la cazuela, durante 5 minutos para que ligue todo.

**¡Probablemente uno de los mejores bacalaos con tomate del mundo!**

# PESCADILLA DE PINCHO AL HORNO CON TIRAS DE JAMÓN IBÉRICO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pescadilla de pincho de 1,5 kilos aproximadamente.
- 150 gr. en una loncha de jamón ibérico de bellota.
- Perejil seco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Pediremos en la pescadería que nos abran la pescadilla en dos lomos y nos quiten la espina central y la cabeza y orejas. Los lomos deberán quedar con su piel pero totalmente limpios. Forramos la bandeja de horno con papel de aluminio. Colocamos los dos lomos encima con la piel sobre el papel de aluminio. Sazonamos y ponemos un chorrito de aceite a cada lomo. A continuación, troceamos la loncha de jamón en tiras finas y las vamos colocando sobre los lomos desde el principio hasta el final. Ponemos otro chorrito de aceite en cada lomo, echamos varias nubes de perejil y lo metemos al horno a 165-170° durante 9-10 minutos en la parte superior. Sacamos la bandeja del horno y servimos en tajadas generosas a cada comensal.

**iQué original y fácil!**

# PESCADILLA DE PINCHO A LA VINAGRETA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pescadilla de pincho de 1,5 kilos aproximadamente.
- 2 tomates grandes rojos maduros.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento rojo asado.
- 200 gr. de guisantes naturales.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Vinagre de frambuesa.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

En un bol preparamos la vinagreta. Picamos el tomate pelado en cuadraditos muy pequeños. Hacemos lo mismo con el pimiento y la cebolla. Agregamos los guisantes. Sazonamos, regamos con aceite y con el vinagre de frambuesa a gusto.

En la pescadería nos cortarán la cabeza y la cola de la pescadilla y la partirán por la mitad. En una cazuela grande con abundante agua, lo ponemos a hervir y sazonomos. Introducimos los dos pedazos de la pescadilla a fuego vivo durante 15-17 minutos. Con la punta de un cuchillo iremos comprobando el punto de cocción.

No debe pasarse. Retiramos el agua. Colocamos en una bandeja grande los troncos de pescado, que limpiaremos con mucho cuidado de la piel y espinas. Dejamos los troncos enteros.

Presentación final: colocamos en cada plato el tronco en el medio del mismo y a cada lado la vinagreta.

Hacemos lo mismo con todos los platos. Espolvoreamos una nube de perejil y servimos.

**Para no engordar y disfrutar...**

# MILHOJAS DE PESCADILLA, GAMBAS, MAYONESA Y PURÉ DE PATATAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pescadilla de pincho de 1,5 kilos aproximadamente.
- 1 kilo de patatas.
- ½ kilo de gambas arroceras medianas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 guindilla.
- Mayonesa casera de limón (ver el apartado de “Salsas”).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Puré de patatas: pelamos las patatas, las troceamos y las colocamos en una cazuela con abundante agua. Sazonamos. Cocemos durante unos 20 minutos hasta que estén blanditas. Quitamos el agua y machacamos con un tenedor para hacer el puré, rectificando de sal y un chorrito de aceite. Reservamos.

Pedir en la pescadería que nos preparen la pescadilla sin la cabeza y sin la cola en dos trozos. En una cazuela grande con abundante agua con sal cocemos la pescadilla durante 15-18 minutos. Lo retiramos del fuego, quitamos la piel a la pescadilla y las espinas, y la desmenuzamos en lascas con las manos. Reservamos.

En una cazuela con abundante agua cocemos las gambas durante 3 minutos a fuego vivo. Retiramos y las pelamos. A continuación, en una sartén con aceite sofreímos el ajo en láminas y la guindilla en trozos. Cuando esté caliente echamos las gambas. Freímos durante 2 minutos. Retiramos.

Presentación final: en un plato colocamos un aro alto de empalatar en el medio. Ponemos una base de puré de patatas. A continuación ponemos 5-6 gambas escurridas, luego otra capa de puré, otra capa de pescadilla y terminamos forrándolo con mayonesa y una nube de perejil. Desmoldamos con mucho cuidado.

**iMuy laborioso, pero una receta de alto restaurante!**

# ALMEJAS A MI ESTILO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de almejas muy buenas.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate maduro grande.
- Vino blanco.
- Azafrán en polvo y en hebras.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Azúcar.

## PREPARACIÓN:

En una sartén ponemos  $\frac{1}{4}$  de vaso de aceite y lo calentamos. Picamos la cebolla y los ajos y lo sofreímos. Cuando cambien de color, agregamos el tomate pelado y muy picado. Ponemos un chorrillo de vino blanco, azafrán de los dos tipos, sal y un poquito de azúcar. Este sofrito se hará en 20 minutos aproximadamente. Retiramos y lo pasamos por la batidora para dejar una salsa untuosa y ligada pero ligera. En otra sartén se vierten las almejas bien limpias con un poquito de agua hasta que se abran las conchas. Presentación final: una vez abiertas se ponen las almejas a cada comensal en su plato y se rocía cada una con una cucharada de la salsa milagrosa.

**iQué almejas!**

# SOPA DE MARISCO

## VIRTU

(4-6 personas)



### INGREDIENTES:

- ½ kilo de mejillones.
- 300 gr. de almejas de buen porte.
- 1 calamar de potera.
- ½ kilo de gambas.
- 1 cebolla mediana.
- 2 tomates medianos.
- Azafrán en polvo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y perejil seco.

### PREPARACIÓN:

En una cazuela grande con abundante agua sazónada cocemos los mejillones y las almejas que habremos limpiado previamente. Retiramos en cuanto se abran las conchas y reservamos el caldo de cocción. Quitamos las conchas de los mejillones y dejamos con las almejas con su concha. Limpiamos y partimos en rodajas el calamar y lo freímos en una sartén con un chorrito de aceite. Reservamos.

En otra cazuela cocemos las gambas durante 2 minutos. Retiramos, pelamos y reservamos el agua de esta cocción que mezclaremos con el agua de los mejillones y almejas.

En una sartén con aceite hacemos un sofrito con la cebolla y los tomates todo muy picadito. Incorporamos el azafrán y, cuando todo se reduzca y esté hecho, reservamos. En otra cacerola grande (en la que vamos a terminar la sopa) incorporamos el caldo de las distintas cocciones (1,5 litros aproximadamente) y el sofrito de tomate y cebolla. Dejamos que se cueza y se ligue todo. Comprobamos el punto de sal y, cuando esté hirviendo, incorporamos ½ paquete de fideos. A los 5 minutos vertemos los mejillones, las almejas, el calamar y las gambas. Lo dejamos hasta que el fideo esté al dente. Echamos una nube de perejil y dejamos que repose un poquito.

**iY a disfrutar de un día de frío!**

# ATÚN CON TOMATE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ¾ de kilo de atún.
- 1 cebolla mediana dulce.
- ½ pimiento rojo fresco.
- 1 bote grande de tomate triturado Martinete.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, azúcar y perejil seco.
- Harina.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela alta echamos un buen chorro de aceite, volcamos el bote de tomate y ponemos sal y azúcar. Cortamos la cebolla en medias lunas y el pimiento en cuadraditos y lo introducimos con el tomate a fuego lento-mediano unos 40-45 minutos hasta que quede la salsa de tomate hecha.

En una sartén con aceite sofreímos levemente el atún en trozos previamente sazonados y enharinados.

A continuación vamos incorporándolos a la cazuela donde está el tomate.

Removemos un poquito y servimos en los platos con una nube de perejil.

**iUn detalle del chef!**

# BOQUERONES AL AJILLO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de boquerones grandes (condición fundamental).
- 2 dientes de ajo.
- 1 guindilla.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil seco.

## PREPARACIÓN:

Decimos al pescadero que nos quite la cabeza y las tripas de los boquerones (la espina hay que dejarla). En una sartén grande con abundante aceite sofreímos en láminas los ajos y la guindilla en trozos. Sazonamos los boquerones y los vamos introduciendo en la sartén 2-3 minutos máximo vuelta y vuelta para que no se pasen. Agregamos una nube de perejil y servimos a cada comensal.

**El bocadito de cielo...**

# CALAMARES DE POTERA RELLENOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 3 calamares grandes de Potera.
- 1 tomate rojo grande.
- 1 cebolla grande.
- ½ pimiento rojo asado.
- 150 gr. de jamón ibérico de bellota picadito.
- ½ kg de gambas.
- Sal, aceite de oliva virgen extra, perejil seco, pimentón dulce, azafrán.
- Salsa de tomate: 1 kg. de tomates de mata y una cebolla grande.

## PREPARACIÓN:

La salsa: en una cazuela grande con  $\frac{1}{4}$  de vaso de aceite sofreímos la cebolla picadita. A continuación pelamos los tomates, los cortamos en cuadraditos y los agregamos con la cebolla a fuego mediano-lento durante unos 35 minutos. Sazonamos. Retiramos la cazuela y lo pasamos por la batidora. Volvemos al fuego, incorporamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón dulce y un paquetito de azafrán. Movemos bien y retiramos la salsa del fuego.

Los calamares: bien limpios por dentro y por fuera se les quitan las alas y las patas y se pica todo muy pequeñito. A continuación en una sartén grande con un chorro de aceite picamos la cebolla y el tomate pelado y, cuando esté blandito, incorporamos las patitas y las alas del calamar, el jamón y las gambas en trocitos. Retiramos del fuego cuando esté todo ligado.

Rellenamos los calamares y los cerramos con varios palillos cruzados. Los freímos para que se doren un poquito y los vamos incorporando a la cazuela de la salsa de tomate. Añadimos un poquito de vino blanco y los dejamos que cuezan unos 25 minutos a fuego medio. Y a servir.

**No existe mejor receta de calamares rellenos.**

# MARMITACO DE SALMÓN CON CHIRLAS Y GAMBAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- Caldo: 1 cebolla mediana, 2 zanahorias, 1 puerro, 1 calabacín pequeño, 1 tomate.
- 750 gr. de salmón en trozos.
- Otra cebolla para el guiso.
- 1/2 de kilo de chirlas y 1/4 de kilo de gambas.
- 4-5 patatas medianas.
- 2 dientes de ajo.
- Vino blanco.
- Azafrán en polvo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## PREPARACIÓN:

Caldo: en una cazuela grande con abundante agua echamos todas las verduras peladas y picadas de forma mediana. Sazonamos. Introducimos los restos de piel y espinas del salmón (que el pescadero nos habrá guardado). A fuego mediano haremos un caldo de pescado natural durante  $\frac{3}{4}$  de hora. A continuación, colamos el caldo y reservamos.

En otra cazuela sofreímos 2 dientes de ajo picaditos y una cebolla también muy picadita con  $\frac{1}{4}$  de vaso de vino blanco. Incorporamos las patatas peladas y cortadas en trozos. Rehogamos todo. A continuación vertemos el litro y medio de caldo y lo dejamos cocer. A los 15 minutos incorporamos el salmón cortado en cuadrados medianos y, 5 minutos después, echamos las chirlas (bien lavadas) y las gambas (previamente cocidas y peladas). Comprobamos el punto de sal. Echamos el azafrán y dos nubes de perejil. Dejamos cocer 5 minutos más y comprobamos que todo esté en su punto.

**¡Un guiso de invierno y muy marinero!**

# CARNES

# LOMO DE CERDO CON MANZANA TÍA ISA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 lomo de cerdo fresco de 1,3 kg aproximadamente.
- 3 cebollas.
- 3 manzanas Golden.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.

## PREPARACIÓN:

En una olla exprés ponemos un chorrillo de aceite y sofreímos el lomo de cerdo entero y salpimentado. Cortamos en medias lunas las cebollas y las incorporamos a la olla. Hacemos igual con las manzanas una vez peladas y quitado el corazón. Las incorporamos a la olla. Removemos. Cerramos la olla y, desde que la válvula empiece a sonar, lo dejamos unos 40 minutos aproximadamente.

Presentación final: Abrimos la olla, sacamos el lomo de cerdo y lo fileteamos. En una bandeja grande vamos colocando los filetes. Lo adornamos con la cebolla y la manzana por encima.

**iQué sencilla era mi tía Isa pero qué bien cocinaba!**

# FILETES DE HÍGADO DE TERNERA CON CEBOLLA AL MARTINI

(4-6 personas)

## INGREDIENTES:

- 4-6 filetes muy finos de hígado de ternera.
- Pan rallado.
- Cebolla al Martini (3-4 cebollas, Martini, vino blanco, perejil).
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

En una olla exprés introducimos las cebollas cortadas en medias lunas con un  $\frac{1}{2}$  de vaso de vino blanco,  $\frac{1}{2}$  de vaso de Martini blanco y una nube de perejil. Cerramos la olla y cuando empiece a sonar la válvula, contamos 9 minutos. Retiramos, abrimos y volcamos la cebolla en un bol. Reservamos. Ya tenemos la base de cebolla al Martini.

En una sartén grande echamos generosamente aceite y freímos los filetes una vez empanados con pan rallado. Queremos que no se tuesten demasiado pero que queden con color.

Presentación final: en una bandeja grande colocamos los filetes de hígado y ponemos por encima la cebolla al Martini escurrida. Servimos.

**iUna receta muy original!**



# HIGADITOS ENCEBOLLADOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de higaditos de pollo.
- 3-4 cebollas medianas.
- 1 vaso de vino blanco bueno.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Brandy.

## PREPARACIÓN:

En una olla exprés introducimos las cebollas cortadas en medias lunas con un ½ de vaso de vino blanco y una nube de perejil. Cerramos la olla y cuando empiece a sonar la válvula, contamos 9 minutos. Retiramos, abrimos y volcamos la cebolla en un bol. Reservamos.

Limpiamos bien los higaditos quitando todas las telitas y puntitas de grasa y los cortados en trocitos. En una sartén con 2-3 cucharas soperas de aceite freímos los higaditos durante 4 minutos aproximadamente. A continuación, echamos un poquito de Brandy y lo flambeamos con mucho cuidado. Retiramos el líquido sobrante e incorporamos la cebolla. Removemos durante un par de minutos y ya están preparados.

**¡Receta económica y muy tradicional!**

# FILETES RUSOS LELA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de tapilla/solomillo picada sólo una vez.
- ½ cebolla.
- 1 trozo de pan no muy grande del día anterior.
- 4 huevos.
- Perejil.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Salsa de tomate espesa Martinete.

## PREPARACIÓN:

En un bol echamos la carne, la cebolla muy picadita, el pan (que lo habremos metido previamente en agua hasta que se quede blando y lo habremos escurrido antes de meterlo al bol), los huevos y una nube de perejil. Sazonamos. Con un tenedor amasamos hasta que ligue todo. Es una operación trabajosa y delicada hasta que esté todo ligado pero muy suave.

Cogemos un trozo grande de papel Albal y en un extremo colocamos la harina y en resto vamos haciendo bolas con el preparado de la carne. Enharinamos cada una de las bolas y les damos con las manos la forma de filete ruso. A continuación, en una sartén con abundante aceite freímos los filetes sin que se tuesten.

Presentación final: en una bandeja colocamos los filetes rusos fritos y encima de cada uno ponemos la salsa de tomate, una nube de perejil y a servir.

**¡Receta de mi familia de 4 generaciones! ¡Un 10!**

# SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 3 solomillos de cerdo blanco.
- 5 tomates.
- 3 cebollas.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.
- Vino blanco.
- Albahaca.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela echamos la cebolla picada y la sofreímos. A continuación echamos los tomates pelados y cortados en trocitos y dejamos que se vaya haciendo la salsa de tomate con  $\frac{1}{4}$  de vaso de vino blanco.

En una sartén con un poco de aceite sellamos los solomillos salpimentados. Una vez doraditos los incorporamos a la cazuela de la salsa de tomate y lo dejamos unos 30-35 minutos. Retiramos los solomillos y pasamos la salsa de tomate por la batidora. Volvemos a incorporar los solomillos, ligamos un minutos más y servimos.

Presentación final: cortamos los solomillos en rodajas de 4-5 centímetros y los vamos colocando en los platos.

Rociamos con la salsa de tomate y espolvoreamos con una nube de albahaca y perejil.

**iUna receta muy maternal!**

# MORCILLO CON TOMATE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1,5 kilos de morcillo de ternera.
- 5 tomates.
- 4-5 cebollas dulces.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Laurel.
- Pimienta en grano.
- Vino blanco.
- Estragón.

## PREPARACIÓN:

En la olla exprés introducimos el morcillo una vez limpio y cortado en trozos, agua hasta cubrirlo,  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco, una cebolla cortada en 4 partes, unas bolas de pimienta y 3 hojas de laurel. Una vez que esté cociendo, cerramos la olla y ponemos la válvula a fuego medio durante unos 50 minutos desde que empiece a sonar.

En una cazuela introducimos las cebollas cortadas en cuadraditos y las sofreímos. Metemos también los tomates pelados y cortados en trocitos. Sazonamos. Hacemos la salsa de tomate durante unos 25 minutos y la pasamos por la batidora posteriormente. Reservamos.

Presentación final: abrimos la olla y sacamos los trozos de morcillo escurridos y los colocamos en los platos. Vertemos por encima la salsa de tomate y espolvoreamos con una nube de estragón.

**¡Espectacular con unas patatas cocidas!**

# ALBÓNDIGAS VIRTU

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de carne de solomillo picada.
- 2 cebollas.
- 4 huevos.
- 1 trozo de pan del día anterior.
- Perejil, sal, aceite de oliva virgen extra, vino blanco.
- 1 sobrecito de azafrán en hebra y otro molido.
- 4 patatas.

## PREPARACIÓN:

En un bol echamos la carne, la cebolla muy picadita, el pan (que lo habremos metido previamente en agua hasta que se quede blando y lo habremos escurrido antes de meterlo al bol), los huevos y una nube de perejil.

Sazonamos. Con un tenedor amasamos hasta que ligue todo. Es una operación trabajosa y delicada hasta que esté todo ligado pero muy suave. Cogemos un trozo grande de papel Albal y en un extremo colocamos la harina y en resto vamos haciendo bolas con el preparado de la carne. Enharinamos cada una de las bolas y las sofreímos muy poquito. Reservamos.

En una cazuela con 3 cucharas soperas de aceite echamos una cebolla muy picada y la sofreímos. A continuación echamos los sobrecitos de azafrán,  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco y un vaso de agua. Volcamos las albóndigas. El líquido debe cubrir las. Lo cocemos durante 15-20 minutos a fuego medio. Retiramos las albóndigas y pasamos el guiso por la batidora. Volvemos a incorporar las albóndigas, lo ligamos todo y, si hiciera falta, echamos un poquito de harina para que la salsa quede perfecta.

Cocemos las patatas con piel. Cuando estén blandas las pelamos y hacemos rodajas de 2-3 cm de grosor.

Presentación final: en cada plato ponemos una rodaja de patata sazonada, encima la albóndiga y a continuación la salseamos. Una nube de perejil y así sucesivamente.

**¡Esta es LA RECETA! ¡4 generaciones!**

# PALETILLAS DE CORDERO PALO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 paletillas de cordero lechal.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 5 granos de pimienta.
- Tomillo.
- Agua.



## PREPARACIÓN:

Se limpian las paletillas quitándoles la grasa sobrante. En un mortero se ponen las 5 bolitas de pimienta, los dos dientes de ajo pelados y troceados y un poquito de tomillo. Se machaca todo bien y se liga con aceite y un poquito más de tomillo. Reservamos.

En una bandeja de horno colocamos las paletillas y con una cucharita se unta cada paletilla con el preparado del mortero reservando la mitad para posteriormente untar la otra cara de las paletillas. Se introducen en el horno (previamente precalentado) a 170° solo abajo. A los 20 minutos rociamos las paletillas con  $\frac{1}{4}$  de vaso de agua. Repetimos la operación dos veces más cada 20 minutos aproximadamente. Pasada una hora y veinte, sacamos la bandeja, damos la vuelta a las paletillas y se vuelven a untar con resto del preparado del mortero. Volvemos a introducir en el horno. Cada 20 minutos volveremos a repetir la operación del agua hasta que pase una hora y veinte. Pasadas 2 horas y media largas, procederemos a dorar con el grill aproximadamente unos 7-10 minutos por cada lado sin que se nos tueste.

Presentación final: en cada plato ponemos una base del jugo y encima la paletilla. Hacemos así sucesivamente. Podemos acompañar con una ensalada verde y hoja de roble.

**¡La mejor paletilla casera del mundo!**

# MILHOJAS DE CARNE CON SETAS AL AJILLO Y PURÉ DE PATATAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de patatas.
- 1 kilo de morcillo.
- 1 kilo de tomates.
- 1 cebolla grande.
- 1 bandeja de setas de Villamalea.
- Aceite de oliva virgen extra, pimienta en grano, sal, ajo, perejil y un limón.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

Puré de patatas: cocemos las patatas peladas en trozos. Retiramos el agua reservando un poco. Machacamos con un tenedor, añadimos un poquito de aceite y un poquito de agua de la cocción hasta conseguir un puré espeso pero suave. Sazonamos.

Carne: limpiamos la carne y la introducimos en tiras en la olla exprés con unas bolitas de pimienta, sal, un chorro de aceite, un vaso de vino blanco y un vaso de agua. Cerramos la olla y, una vez que empiece a sonar la válvula, contamos 50 minutos.

Salsa de tomate: pelamos los tomates, los cortamos en trocitos y los incorporamos con la cebolla también muy picadita en una cazuela hasta que esté hecha la salsa de tomate. Sazonamos e incorporamos la carne una vez escurrida.

Setas: en una sartén con 3 cucharadas de aceite sofreímos el ajo picadito. Inmediatamente incorporamos las setas en tiras muy finas y dejamos que se hagan a fuego lento hasta que estén muy suaves y blandas.

Presentación final: en un aro de emplatar ponemos en el fondo puré de patata. A continuación la carne con tomate, luego otro poquito de puré de patata, luego las setas y terminamos con otro poquito de puré de patata. Una nube de perejil. Quitamos el aro con cuidado y así sucesivamente.

**Receta compleja pero muy exquisita.**

# FILETES DE CADERA EMPANADOS NANO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ¾ de kilo de filetes de cadera de ternera.
- Harina.
- 4-5 huevos.
- Pan rallado casero.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

Pedimos en la carnicería que nos corten la carne muy finita del principio de la cadera. Preparamos en una bandeja la harina, en un plato hondo batimos los huevos y en otra bandeja ponemos el pan rallado. Preparamos el empanado: sazonamos la carne y la pasamos por harina, luego por huevo y finalmente por pan rallado. Hacemos lo mismo con todos los filetes.

En una sartén grande con abundante aceite freímos los filetes que tienen que estar en su punto: nada quemados para que queden totalmente crujientes.

Esta es una receta de la Abuela Lela y de mi madre cuya característica es el pan rallado casero

**iEmpanado Nano!**

# HAMBURGUESA "PALO" DE SOLOMILLO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de carne picada de solomillo de ternera.
- 1 tomate rojo grande.
- 1 cebolla dulce grande.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD.
- Mayonesa casera de limón.

## PREPARACIÓN:

Poner dos sartenes a fuego lento y echarles un poquito de aceite. En una de ellas colocar el tomate ya pelado en rodajas de 1-2 cm de grosor (3-4 minutos por cada cara). En la otra sartén echamos la cebolla pelada en rodajas de unos 2 cm a fuego lentos unos 5-7 minutos por cada cara. Pasado el tiempo indicado, colocamos las rodajas de tomate encima de las de cebolla y lo dejamos a fuego muy lento que termine de ligar.

En la sartén del tomate ponemos la carne de solomillo hecha hamburguesas, sazonamos, y las hacemos a la plancha a gusto de cada comensal.

Presentación final: en cada plato colocamos la hamburguesa primero, después el tomate y a continuación la cebolla. A gusto un toque de Ketchup y un toque de mayonesa.

**iNo hay que ir USA para comer la mejor hamburguesa del mundo!**

**G U I S O S  
Y  
A V E S**

# POTAJE DE SEMANA SANTA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de garbanzos.
- ¼ kilo de judías blancas.
- 2 cebollas.
- 2 hojas de laurel.
- ¼ kilo de espinacas frescas.
- ¼ kilo de bacalao desalado.
- 4 huevos.
- Sal, aceite de oliva virgen extra, pimienta en grano. pimentón dulce de La Vera. vino blanco.

## PREPARACIÓN:

Ponemos los garbanzos y las judías el día anterior en agua. En una olla exprés introducimos los garbanzos y las judías blancas, una cebolla cortada en 4 partes, las hojas de laurel, unas bolitas de pimienta y cubrimos todo con agua. Sazonamos. Cerramos la olla y lo dejamos cocer unos 30-35 minutos desde que la válvula empieza a sonar. Pasado ese tiempo, quitamos la presión, abrimos la olla y reservamos.

Cocemos las espinacas con sal, las escurrimos y las rehogamos. Reservamos. Hacemos lo mismo con los huevos: cocemos, pelamos y reservamos.

En una sartén con un poco de aceite sofreímos media cebolla muy picadita y, cuando esté transparente, añadimos ½ vaso de vino blanco y media cucharadita de pimentón dulce de La Vera. Sazonamos. Removemos rápidamente y retiramos.

Cortamos el bacalao desalado en trozos que incorporaremos posteriormente.

Ponemos nuevamente la olla al fuego con el guiso e incorporamos la cebolla con el pimentón y ligamos todo.

Encima colocamos los trozos de bacalao, luego las espinacas y, para finalizar, los huevos duros cortados por la mitad. Movemos con las manos la olla para ligarlo todo y lo dejamos al fuego 5 minutos.

Una nube de perejil y está listo.

**¡El mejor potaje del mundo: de mi madre!**

# COCIDO MADRILEÑO ESTILO NANO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de fideos del nº 2.
- **Verduras y legumbres:** ½ kilo de garbanzos, 4 zanahorias, ½ kilo de judías verdes, 2 patatas grandes, 300 gr de repollo.
- **Carnes:** la pieza de la paletilla ibérica de bellota llamada “escápula”, 2 chorizos ibéricos de guisar, 1 morcilla de arroz de Burgos grande, ½ kilo de carne de morcillo, 1 perdiz, 50 gr. de tocino ibérico de bellota.
- Aceite de oliva virgen extra, pimentón dulce, sal, 2 dientes de ajo.

## PREPARACIÓN:

El día anterior ponemos los garbanzos en agua con un poco de sal. En la olla exprés metemos los garbanzos sin el agua, las 2 patatas enteras peladas y las zanahorias. A continuación se introduce la escápula, el tocino, el chorizo, la morcilla, la carne y la perdiz. Se cubre todo con agua hasta arriba; que sobre sólo un poquito sin cubrir. Se pone al fuego y se deja que hierva (sin tapar). Con una espumadera se va limpiando la espuma y las impurezas que salgan. Se cierra la olla y a fuego medio lo mantenemos 55 minutos desde que empiece a sonar la válvula.

Cocemos el repollo y lo rehogamos con aceite, ajo picado y pimentón. Cocemos las judías.

Reservamos las dos cosas.

Retiramos la olla del fuego, abrimos la tapa y, con mucho cuidado, traspasamos todo el caldo a una cazuela.

Pasamos esta cazuela al fuego y, cuando hierva, echamos la mitad del paquete de fideos aproximadamente.

Se deja cocer 10-12 minutos pero que queden al dente.

Presentación final: servimos el cocido en tres platos: primero la sopa, segundo los garbanzos con las verduras y tercero la carne, el chorizo, el jamón, la morcilla y la perdiz en trozos y rodajas.

**¡El mejor cocido del barrio!**

# PATATAS CON CARNE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 kilo de solomillo de ternera en trozos.
- 1 cebolla grande.
- 1 tomate grande.
- 1 pimiento rojo.
- 4-5 dientes de ajo.
- 4 patatas grandes.
- Vino blanco.
- 2 hojas laurel, pimentón dulce, sal, aceite de oliva virgen extra, pimienta en grano, albahaca seca.

## PREPARACIÓN:

En una cazuela grande ponemos 4-5 cucharadas de aceite y en crudo echamos todos los ingredientes troceados de la siguiente forma. Primero la carne en trozos medianos y, a continuación, la cebolla, el pimiento y los tomates todo picado en cuadraditos. Echamos también los ajos picados. Incorporamos seguidamente el laurel, 3-4 bolitas de pimienta, sal,  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón. Rehogamos todo durante unos 10 minutos. Después, cubrimos todo generosamente con agua y lo dejamos cocer unos 30-35 minutos.

Pasados los 35 minutos, pelamos y cortamos las patatas en trozos y las incorporamos a la cazuela. Rectificamos de sal. Si fuera preciso, añadimos un poco de agua. Lo dejamos cocer durante 15-20 minutos hasta que las patatas estén blanditas. Añadimos una nube de albahaca.

Y a servir en platos hondos bonitos.

**iUn buen plato para el otoño!**

# COSTILLAS DE CERDO CON PAPAS Y NÍSCALOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1,5 kilos de costillas de cerdo sin adobar.
- ¼ de kilo de níscalos.
- 1 kilo de patatas.
- 2 cebollas grandes.
- 2 dientes de ajo.
- Azafrán en hebra.
- Vino blanco.
- Laurel, sal, perejil, pimienta negra en grano, aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

En la olla exprés ponemos un chorrito de aceite e incorporamos las costillas separadas de una en una, una cebolla pelada cortada en 4 partes, 4 granos de pimienta negra, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino blanco, un sobre de azafrán, sal y un litro y medio de agua. Cerramos la olla y, cuando suene la válvula, lo dejamos  $\frac{3}{4}$  de hora.

Abrimos la olla, separamos el caldo de las costillas y reservamos el caldo y las costillas.

En una cazuela grande sofreímos la otra cebolla muy picadita y el ajo también. Cuando esté blandita la cebolla, incorporamos las costillas y rehogamos un minuto. Pelamos las patatas, las troceamos y las incorporamos a esta cazuela. Limpiamos los níscalos, los partimos por la mitad y los incorporamos también. Volcamos el caldo que teníamos reservado, previamente colado, ponemos una nube de perejil y lo dejamos cocer 15-20 minutos hasta que las patatas estén blanditas. Si se necesitara más caldo, añadir más vino y agua.

Ya está preparado para servir.

**¡Es un guiso extraordinario y finísimo!**

# LENTEJAS ESTOFADAS CON FOIE

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de lentejas de calidad.
- 1 cebolla dulce.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 pimiento rojo.
- 1 puerro.
- 400 gr. de micuit de foie de Martico.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, estragón.

## PREPARACIÓN:

El día anterior ponemos las lentejas en remojo. Al día siguiente en una cazuela grande con 2-3 cucharadas de aceite sofreímos súper picadita la cebolla, la zanahoria, el puerro y el tomate muy lentamente para que se quede todo muy ligado. Sazonamos. Escurremos las lentejas y las incorporamos a la cazuela. Removemos todo bien para que las lentejas cojan el sofrito. Cubrimos con agua y, a fuego medio-bajo, las dejamos cocer durante una hora y media rompiendo la cocción cada media hora (retirar del fuego unos segundos y volver a poner en el fuego).

Ir moviendo suavemente de vez en cuando y agregar agua según vayan pidiendo. Rectificamos de sal su fuera necesario. El punto tiene que ser espesitas y cremosas (no caldosas).

Presentación final: cogemos los platos hondos y, en el fondo, ponemos una rodaja de 30 gr. de foie. Encima ponemos dos cazos de lentejas y en la superficie otra rodaja de foie. Terminamos espolvoreando una nube de estragón y a disfrutar.

**¡Para comensales con un paladar muy fino!**

# LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- ½ kilo de lentejas de calidad.
- 1 cebolla dulce.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 pimiento rojo.
- 1 puerro.
- 2 chorizos de calidad para guisar.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, perejil.

## PREPARACIÓN:

El día anterior ponemos las lentejas en remojo. Al día siguiente en una cazuela grande con 2-3 cucharadas de aceite sofreímos súper picadita la cebolla, la zanahoria, el puerro y el tomate muy lentamente para que se quede todo muy ligado. Sazonamos. Escurremos las lentejas y las incorporamos a la cazuela. Removemos todo bien para que las lentejas cojan el sofrito. Cortamos los chorizos en rodajas y los incorporamos al guiso. Removemos bien para ligar todo.

Cubrimos con agua y, a fuego medio-bajo, las dejamos cocer durante una hora y media rompiendo la cocción cada media hora (retirar del fuego unos segundos y volver a poner en el fuego). Ir moviendo suavemente de vez en cuando y agregar agua según vayan pidiendo. Rectificamos de sal su fuera necesario. El punto tiene que ser espesitas y cremosas (no caldosas).

Antes de servir espolvoreamos una nube de perejil.

**¡Para comensales tradicionales!**

# GARBANZOS CON LANGOSTINOS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de garbanzos buenos.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 1 pimiento rojo.
- 2 dientes de ajo.
- ½ kilo de langostinos.
- Vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra. sal, tomillo, romero, 2 hojas de laurel, pimienta en grano.

## PREPARACIÓN:

El día anterior ponemos los garbanzos en remojo. En la olla exprés echamos los garbanzos sin el agua, las hojas de laurel, 3-4 bolitas de pimienta y una cebolla pelada y cortada en 4 trozos. Ponemos ½ vaso de vino blanco. Cubrimos los ingredientes con agua. Sazonamos. Cuando esté hirviendo, cerramos la olla y lo dejamos unos 30 minutos desde que la válvula empieza a sonar. Retiramos la olla, abrimos la tapa y reservamos.

Paralelamente en una sartén grande con 3-4 cucharas de aceite sofreímos la cebolla, el tomate, el pimiento y el ajo todo muy picadito. Incorporamos una nube de romero y de tomillo. Ligamos todo bien.

Pelamos los langostinos y los incorporamos a la sartén. Removemos durante 2 minutos y reservamos.

Presentación final: en la olla exprés vertemos el contenido de la sartén. Ligamos bien y dejamos cocer durante 3-4 minutos más. Separamos del fuego y servimos.

**iQué garbanzos tan ricos!**

# CODORNICES ESCABECHADAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 codornices.
- 1 cebolla grande dulce.
- 1 puerro.
- 8 dientes de ajo.
- 3 zanahorias.
- 3 hojas de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, 6 granos de pimienta de colores, estragón, romero y tomillo fresco.
- ½ vaso de agua.
- ½ vaso de vino blanco.
- Vinagre de sidra.

## PREPARACIÓN:

Limpiamos las codornices y las sazonamos. En la olla exprés doramos las codornices y las retiramos y reservamos de la olla. Introducimos las verduras peladas y cortadas en trozos y los dientes de ajos pelados pero enteros. Sazonamos. Añadimos las hojas de laurel, dos nubes de estragón, las bolas de pimienta, el romero y el tomillo. Dejamos rehogar 5 minutos e incorporamos las codornices enteras. Las cubrimos con el agua, el vino y el chorro de vinagre. Cerramos la olla y contamos, desde que la válvula empiece a sonar, 22 minutos a fuego medio.

Abrimos la olla y ponemos a cada comensal una codorniz con su acompañamiento de verduras y un poquito de caldo.

**¡Unas perdices muy tradicionales!**

# PICANTÓN AL CURRI

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 picantones.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- 1 cucharada de curri.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil seco.
- Vino blanco.

## PREPARACIÓN:

En la olla exprés echamos 3-4 cucharadas de aceite y tostamos los picantones después de haberlos limpiado. Sazonamos. Introducimos todas las verduras cortadas en pedacitos pequeños y agregamos un vaso de vino blanco y medio de agua. Sofreímos todo durante 5 minutos. Rectificamos de sal. Echamos el curri y removemos. Cerramos la olla y, cuando empiece a sonar la válvula, contamos 25 minutos.

Retiramos la olla del fuego, la abrimos, sacamos los picantones y, con unas buenas tijeras, los partimos por la mitad. Pasamos todas las verduras y el jugo de la cocción por la batidora para hacer una crema.

Presentación final: en cada plato colocamos los medios picantones y salseamos con la crema de curri. Echamos una nube de perejil y a comer.

**iElegante! iMuy elegante!**

# COQUELET CON VERDURAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 coquelet.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 pimiento rojo.
- 1 tomate.
- 1 calabacín.
- Sal.
- Mantequilla.
- Estragón.
- Vino blanco.
- Curry.

## PREPARACIÓN:

En la olla exprés echamos 100 gr. de mantequilla y tostamos los coquelet después de haberlos limpiado. Sazonamos. Introducimos todas las verduras cortadas en pedacitos pequeños y agregamos un vaso de vino blanco y medio de agua más una cucharadita de curry. Sofreímos todo durante 5 minutos. Rectificamos de sal. Echamos una cucharada de estragón y removemos. Cerramos la olla y, cuando empiece a sonar la válvula, contamos 21 minutos.

Retiramos la olla del fuego, la abrimos y sacamos los coquelet. Pasamos todas las verduras y el jugo de la cocción por la batidora para hacer una salsa.

Presentación final: en cada plato colocamos los coquelet y salseamos con la crema de verduras.

**¡Al estilo francés!**



# ACOMPañAMIENTOS

## MAYONESA CASERA DE LIMÓN

### INGREDIENTES:

- 1 huevo.
- ½ litro de aceite de girasol.
- 1 limón.
- Sal.

### PREPARACIÓN:

Preparamos la mayonesa casera con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa, que deberá quedar espesita.



## SALSA DE ACELGAS

### INGREDIENTES:

- ½ kg de hojas de acelgas frescas.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 2 ajos.
- Sal

### PREPARACIÓN:

Ponemos el aceite en una cazuela pequeña. Pelamos los ajos y los tostamos. Retiramos los ajos y reservamos. En otra cazuela cocemos las hojas de las acelgas sin el tallo. Sazonamos. En dos minutos retiramos el agua de las acelgas y las incorporamos a la cazuela con el aceite. Rectificamos de sal y vamos batiendo la mezcla hasta obtener una crema espesita. Ideal para decorar platos de pescado.

## SALSA AL VINO BLANCO

### INGREDIENTES:

- De una pescadilla reservar las orejas y parte de la cabeza sin los ojos.
- 1 zanahoria. 1 cebolla. 1 tomate. 1 puerro.
- Vino blanco.
- 1 paquete de nata para cocinar.
- Sal, aceite de oliva virgen extra.

### PREPARACIÓN:

Con el pescado y las verduras cortaditas preparamos un caldo. Introducimos estos ingredientes en una cazuela con un litro y medio de agua. Echamos un chorrito de aceite y sazonamos. Lo ponemos al fuego medio durante  $\frac{3}{4}$  de hora. Lo retiramos del fuego y lo colamos. Reservamos. Ponemos otra cazuela al fuego e introducimos un vaso grande de caldo, un vaso grande de vino blanco y cocemos durante 3-4 minutos. Agregamos un vaso grande de nata y dejamos que se reduzca todo durante unos 50 minutos hasta que quede una crema ligerapero ligada.



## SALSA ROSA

### INGREDIENTES:

- Mayonesa: 1 huevo,  $\frac{1}{2}$  litro de aceite de girasol, 1 limón, sal.
- Jugo de zumo de naranja natural.
- Tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD.
- Brandy.

### PREPARACIÓN:

Para la salsa rosa casera: hacemos la mayonesa con medio litro de aceite de girasol, un poquito de sal, un huevo y el jugo de un limón partido por la mitad y exprimido a mano. Batimos con mucho cuidadito hasta que se haga la mayonesa. Añadimos unas 5-6 cucharadas grandes de tomato ketchup, Wilkin & Sons LTD, un poquito de zumo de naranja natural exprimido a mano y un poquito de Brandy.

## REDUCCIÓN DE SALSA DE FRAMBUESAS

### INGREDIENTES:

- ¾ litro de vino tinto.
- 100 gr. de mermelada de frambuesa.
- 100 gr. de azúcar.
- 1 ramita de vainilla.
- 2 ramas de canela.

### PREPARACIÓN:

En una cazuela echamos el vino, el azúcar, la vainilla y la canela. Lo ponemos a fuego lento durante 25 minutos. Removemos de vez en cuando. Pasado este tiempo, añadimos la mermelada de frambuesa. Mantenemos el hervor durante 5 minutos aproximadamente sin dejar de remover hasta que quede totalmente ligada. Ideal para acompañar con foie y quesos.



## SALSA AL CAVA

### INGREDIENTES:

- De una pescadilla reservar las orejas y parte de la cabeza sin los ojos.
- 1 zanahoria. 1 cebolla. 1 tomate. 1 puerro.
- Cava.
- 1 paquete de nata para cocinar.
- Sal, aceite de oliva virgen extra.

### PREPARACIÓN:

Con el pescado y las verduras cortaditas preparamos un caldo. Introducimos estos ingredientes en una cazuela con un litro y medio de agua. Echamos un chorrito de aceite y sazonomos. Lo ponemos al fuego medio durante ¾ de hora. Lo retiramos del fuego y lo colamos. Reservamos. Ponemos otra cazuela al fuego e introducimos un vaso grande de caldo, un vaso grande de cava y cocemos durante 3-4 minutos. Agregamos un vaso grande de nata y dejamos que se reduzca todo durante unos 50 minutos hasta que quede una crema.

## MEDIAS LUNAS DE CEBOLLA AL MARTINI

### INGREDIENTES:

- 4 cebollas.
- Vino blanco.
- Martini.
- Perejil seco.

### PREPARACIÓN:

En una olla exprés introducimos las cebollas cortadas en medias lunas con un  $\frac{1}{2}$  de vaso de vino blanco,  $\frac{1}{2}$  de vaso de Martini blanco y una nube de perejil. Cerramos la olla y cuando empiece a sonar la válvula, contamos 9 minutos. Retiramos, abrimos y volcamos la cebolla en un bol.



## SALSA BOLOÑESA

### INGREDIENTES:

- 1 bote grande de tomate triturado de la marca Martinete.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 400 gr. de carne picada de tapilla.
- Orégano, albahaca, sal, azúcar, aceite de oliva virgen extra.
- Vino blanco.

### PREPARACIÓN:

Ponemos en una cazuela el tomate con un poquito de sal, un poquito de azúcar y un chorrillo de aceite y dejamos que se vaya haciendo a fuego lento. En una sartén pochamos la cebolla y la zanahoria en cuadraditos muy pequeñitos. Incorporamos la carne picada y  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco. Reducimos todo durante 10 minutos, quitamos el agua sobrante y lo incorporamos a la cazuela con el tomate. Lo dejamos unos 10-15 minutos hasta que esté la boloñesa totalmente ligada.



# POSTRES

# PERAS AL VINO TINTO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 4 peras grandes.
- 1 litro de vino tinto.
- 150 gr. de mermelada de frambuesa.
- 100 gr. de azúcar.
- 1 rama de vainilla.
- 2 ramas de canela.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las peras, quitamos los corazones y las partimos por la mitad. Las colocamos en una cazuela con el vino, el azúcar, la canela y la vainilla. Las cocemos durante 20 minutos aproximadamente. Retiramos del fuego la cazuela, sacamos las peras, añadimos la mermelada de frambuesa, lo volvemos a poner al fuego y reducimos hasta que quede una crema. Introducimos nuevamente las peras, ligamos todo y a servir.

**iQué ricas estas cremosas peras!**

# LECHE FRITA

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 litro de leche.
- La ralladura de una naranja.
- Canela en rama.
- 6 yemas de huevo.
- 100 gr. de azúcar.
- 100 gr de harina.
- 3 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Azúcar y canela en polvo.

## PREPARACIÓN:

En un cazo hervimos la leche y la ralladura de naranja. En un bol colocamos las yemas de huevo, el azúcar y la harina. Echamos encima la leche hirviendo. Mezclamos bien. Lo ponemos otra vez al fuego, removemos hasta que espese y lo colocamos en una bandeja de cristal. Lo metemos en la nevera. Cuando esté frío la cortamos en cuadrados grandes y los rebozamos en harina y en huevo. Los freímos. Vamos colocándolos en una bandeja y adornamos con azúcar y canela en polvo.

**iUn postre clásico!**

# COMPOTA DE PERAS, MANZANAS Y MELOCOTONES

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 2 peras conferencia.
- 3 manzanas Golden.
- 2 melocotones.
- Agua.
- Azúcar.
- 1 rama de canela.

## PREPARACIÓN:

Pelamos las peras, quitamos los corazones y las cortamos en trozos. Hacemos lo mismo con las manzanas y los melocotones. En una cazuela echamos un poquito de agua y una cucharada de azúcar. Introducimos las peras, las manzanas y los melocotones con la rama de canela. Tapamos la cazuela y dejamos que cuezan durante 12-15 minutos. Comprobamos que estén blanditas pero no en exceso.

Presentación final: en copa de postre ancha colocamos la mezcla en cada una de ellas y lo adornamos con un poquito de menta picada.

**¡Hay que comer mucha fruta!**

# MANZANAS ASADAS

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 6 manzanas de reineta.
- Vino blanco.
- Azúcar.
- Mantequilla.

## PREPARACIÓN:

En una bandeja de cristal de horno colocamos las manzanas descorazonadas pero enteras e introducimos un trocito de mantequilla en cada una de ellas. Ligamos medio vaso de vino blanco con una cucharada sopera de azúcar y vertemos en cada manzana parte del líquido. Las introducimos en el horno a 160° durante 20 minutos. Si hiciese falta, las tostamos un poquito con el grill del horno.

**iQué ricas en invierno!**

# MACEDONIA NANO

(4-6 personas)



## INGREDIENTES:

- 1 pera.
- 1 manzana.
- 1 melocotón.
- El zumo de dos naranjas.
- El zumo de un limón.
- Azúcar.
- Brandy.

## PREPARACIÓN:

Preparamos el zumo de las naranjas y el limón. Retocamos con azúcar para que no esté demasiado ácido. Echamos una cucharada de Brandy. Reservamos.

Pelamos la pera, la manzana y el melocotón en cuadraditos no muy pequeños y las ponemos en un bol. Vertemos en él el zumo y dejamos que macere en la nevera una hora antes de servir.

**iExquisito!**



