

# RECE- TARIO

18/  
19

EQUS

IMAGINACIÓN SIN LÍMITES



## PIZZA DE SALMÓN Y QUESO CREMA

### INGREDIENTES

*Masa de pizza*  
 220 gramos de queso crema  
 300 gramos de salmón ahumado  
 2 cucharadas de eneldo  
 Alcaparras  
 1 cebolla  
 Aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1 *Precalentamos el horno a 220°.*
- 2 *Untamos con una brocha de cocina el aceite de oliva sobre la masa.*
- 3 *Untamos el queso crema encima del aceite dejando solo el borde de la masa sin queso y después, añadimos eneldo.*
- 4 *Cortamos el salmón en tiras y lo añadimos a la pizza en la disposición que elijamos.*
- 5 *Troceamos la cebolla y la añadimos, también las alcaparras y otra cucharada de eneldo.*

*¡Al horno y a disfrutar!*



# 02



## INGREDIENTES

### Para 10 rollos de sushi.

#### Para la preparación del arroz:

360 gr de arroz de grano corto japonés (sin cocer)  
4 cucharadas de vinagre de arroz  
2 cucharadas azúcar  
1 cucharadita de sal

#### Para el relleno:

1 pepino japonés o persa  
200 gr de lomo de atún crudo del mismo ancho que el pepino

#### Para el sushi:

5 hojas de nori (alga marina asada)  
Agua con vinagre: 60 ml de agua + 2 cucharaditas de vinagre de arroz  
Salsa de soja  
Wasabi

**También será necesario para la preparación una esterilla de bambú.**

## ELABORACIÓN

### Para el arroz:

Pon el arroz en un recipiente grande y enjuágalo, es necesario escurrir el agua inmediatamente. Repite el proceso 2 veces más. Deja el arroz en remojo durante 30 minutos. Escurre el arroz completamente. Ponlo en una olla y vierte agua suficiente para cubrirlo.

Calientalo a fuego medio hasta que esté cocido por completo. Para hacer el aderezo de vinagre de sushi, mezcla el vinagre de arroz, el azúcar y la sal en un cazo y caliéntalo a fuego alto para que llegue a hervir. Cuando el arroz esté cocido, humedece un recipiente de madera con agua para que el arroz no se pegue, mientras todavía está caliente, vierte la mezcla de vinagre por encima. Con mucho cuidado, remueve el arroz con una cuchara de madera para separar los granos. Repite este proceso hasta que se enfríe el arroz. Cubre el arroz con un paño de cocina húmedo o film para evitar que se seque mientras haces los demás pasos.

### Para preparar el relleno:

Corta los extremos del pepino y luego córtalo longitudinalmente dos veces, de manera que tengas 4 tiras. Retira las semillas con un cuchillo y corta cada tira por la mitad de nuevo. Deberás acabar con 8 tiras de pepino, después corta el atún longitudinalmente en 8 tiras de igual tamaño.

Para manejar el arroz, hay que hacer un agua con vinagre en el que hay que meter las manos. Para hacerlo, mezcla el agua con 2 cucharaditas de vinagre de arroz en un bol pequeño. Sumerge las manos en esta agua para evitar que el arroz se te pegue en las manos.

### Para montar el rollo de sushi:

Corta el alga nori por la mitad para formar un rectángulo. Coloca la esterilla de bambú sobre una superficie de trabajo lisa. Pon la media hoja de nori sobre la esterilla, cerca del borde posterior de la lámina. El lado brillante del alga nori debe estar boca abajo.

# SUSHI ROLL

Humedécete la mano con el agua antes de coger el arroz. Coge media taza de arroz en la mano y distribúyelo sobre el alga, dejando un 1 cm en el borde superior del nori.

Coloca el relleno en el centro del arroz. Si el atún o el pepino es más corto que el alga, añade piezas adicionales en los extremos. Aprieta suavemente el relleno con los dedos.

Con un movimiento rápido, enrolla el sushi sobre el relleno con la ayuda de la esterilla, justo hasta donde está el borde del arroz. Vuelve a girarlo, con mucho cuidado, aplicando fuerza con las manos para darle la forma redondeada, hasta que se haya formado un rollo entero.

Para cortar el rollo de sushi, moja un cuchillo con una toalla húmeda y corta el rollo para que tenga un grosor de aproximadamente 5 cm. Para hacer el siguiente corte, moja el cuchillo de nuevo, y así sucesivamente hasta que esté cortado por completo. Sirve el sushi con salsa de soja o wasabi.



## SHAKSHOUKA

### INGREDIENTES

#### Para 6 comensales

1 kilo de tomates pelados, sin pepitas y triturados  
 1/2 cebolla mediana pelada y cortada en trocitos pequeños  
 3 dientes de ajo aplastados y picaditos  
 1/2 cucharada de comino en polvo  
 1/2 cucharada de cilantro en polvo  
 1 + 1/2 cucharas de pimentón dulce  
 1/2 cucharada de sal  
 1 cucharada de azúcar  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 200 ml de agua  
 4 huevos grandes

### ELABORACIÓN

**1** En una sartén de tamaño grande y alta calentamos el aceite y durante un par de minutos sofreímos la cebolla. Después añadimos el ajo, la sal y las especias.

**2** Lo tapamos todo y dejamos freír durante un minuto para después añadir tomate, azúcar y agua. Lo mezclamos todo, tapamos y lo dejamos hirviendo durante 25 minutos.

**3** Después de este tiempo añadimos los 4 huevos a escalfar en el tomate, si se quiere se pueden romper para crear una mezcla con la salsa.

**4** Cuando los huevos estén casi hechos los retiramos del fuego para que terminen de cocinarse con el propio calor de la sartén.

**5** Le añadimos pan de pita o cuscús para hacer una mezcla increíble.

*¡Y ya está listo listo para ser Devorado!*





## HAMBURGUESA CON QUESO PHILADELPHIA Y MERMELADA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES

*Pan de hamburguesa  
Carne picada de ternera  
Sal  
Pimienta negra molida  
Queso Philadelphia  
Cebolla caramelizada*

### ELABORACIÓN

*En primer lugar, queremos daros unos consejos para que preparéis la hamburguesa perfecta. Aquí están:*

*La carne se debe hacer a muy alta temperatura.*

*Al darle la vuelta, presionamos con una espátula con un golpe seco (una sola vez). Esto vale para que se forme una costra por fuera (le aportará mucho sabor) y que quede jugosa por dentro.*

*Los minutos de cocción dependerán del gusto: Casi crudo son 2 minutos por cada lado. Sangrante 3 minutos. En su punto, 4 minutos. Muy hecha, 5 minutos.*

*El fundido de queso. Después de darle la vuelta al filete, ponemos el queso encima y los cubrimos con una quesera (o un bol de acero inoxidable o ensaladera en su defecto).*

**1** *En el caso de esta hamburguesa, simplemente echaremos un poquito de sal y pimienta negra molida a la carne.*

**2** *Una vez cocinada la carne, añadiremos encima una buena cantidad de queso philadelphia y cebolla caramelizada. Si no tenéis tiempo para hacer la cebolla caramelizada, podéis comprarla.*

**3** *Ninguna hamburguesa americana que se precie debe servirse sin una buena ración de patatas fritas.*





## CARRILLERA AL VINO TINTO

### INGREDIENTES

8 Carrilleras Carne de cerdo Limpias y sin hueso  
 1 cebolla grande  
 1 Ajo  
 2 Zanahorias  
 1 Pimiento verde  
 250 ml Vino tinto  
 400 ml Caldo de carne  
 2 Cucharadas tomate frito  
 1/2 Cucharada pimentón dulce  
 Sal  
 Pimienta negra recién molida  
 Harina de trigo para rebozar las carrilleras en Aceite de Girasol

### ELABORACIÓN

**1** Quitar restos de grasa o telilla.  
**2** Picamos por separado, la cebolla, el pimiento y las zanahorias.  
**3** Ponemos al fuego con cuatro cucharadas de aceite.  
**4** Una vez tenemos las carrilleras listas, y el aceite caliente, salpimentamos, enharinamos y doramos por ambos lados.

**5** Reservamos las carrilleras, y en ese mismo aceite pochamos la cebolla con el ajo durante cinco o siete minutos a fuego lento.

**6** Cuando tengamos la cebolla a punto, añadimos el pimiento verde y la zanahoria, rehogamos cinco minutos más a fuego lento.  
**7** Incorporamos el pimentón y el tomate, rehogamos un minuto y añadimos las carrilleras, removemos suavemente y vertemos el vino y el caldo de carne o agua.

**8** Cerramos la olla y, cuando la válvula de presión suba al máximo, contamos 20 minutos de reloj.

**9** Pasado el tiempo, retiramos, y comprobamos el punto de cocción de las carrilleras. Sacamos las carrilleras a una bandeja o fuente de presentación, trituramos la salsa con un pasapurés o la batidora.

**10** Introducimos de nuevo las carrilleras en la cazuela, calentaremos un par de minutos y a servir.

**11** Si cuando tritures la salsa esta está perfecta para tu gusto, vertemos sobre las carrilleras y servimos.



## SOPA DE CEBOLLA Y QUESO MANCHEGO

### INGREDIENTES

750 g de cebolla dulce  
60 g de aceite  
50 ml de vino blanco  
150 g de queso manchego  
1,5 litros de caldo de ave  
1 pan de hogaza cortado en rebanadas de víspera  
Sal, pimienta y nuez moscada

### ELABORACIÓN

El primer paso es precalentar el horno a 180°, para más tarde pelar y cortar las cebollas en juliana muy fina. Estas cebollas tendremos que pocharlas en aceite hasta que estén ligeramente doradas.

Añadiremos vino blanco y dejaremos que se evapore el alcohol, para luego salpimentar y añadir una pizca de nuez moscada.

Ahora, incorporaremos el caldo y dejaremos que se caliente bien la mezcla, pasaremos la sopa a los distintos recipientes donde serviremos las raciones y cubriremos con una rebanada de pan tostado y espolvoreado con el queso picado.

Por último, gratinaremos bajo el grill del horno hasta que se funda el queso y quede dorado.





## COPA DE MASCARPONE CON FRUTOS ROJOS

### INGREDIENTES

2 Yogures cremosos  
Tarrina de queso mascarpone  
4 Cucharadas de azúcar glass  
200 Gramos de frutas rojas

### ELABORACIÓN

En primer lugar, depositamos los yogures en un bol al que posteriormente añadiremos el azúcar glass y el queso mascarpone ilisto para batir!

Una vez tengamos nuestra crema de queso, rellenamos los recipientes, en nuestro caso copas o vasos y los metemos en la nevera hasta que se enfrien.

El coulis de frutos rojos lo prepararemos calentando las frutas y añadiendo un pelín de azúcar al gusto. Lo dejamos hervir cinco minutos, trituramos y colamos para evitar las pepitas.

Por último, colocamos los frutos rojos enteros o los trituramos y regamos nuestras copas ya preparadas.





## CREMA DE CALABAZA Y CURRY

### INGREDIENTES

600 g de calabaza  
 1 puerro grande o dos pequeños  
 1 cebolla grande  
 2 patatas gallegas  
 5 zanahorias medianas  
 50 ml de aceite de oliva virgen extra  
 4 g de curry en polvo  
 2 g de nuez moscada en polvo  
 Sal fina (al gusto), sal Maldon  
 (para adornar)  
 1 litro de agua o de caldo de verduras  
 o ave

### ELABORACIÓN

Pelamos el puerro y troceamos, emplearemos sólo la parte blanca. Lo echamos a una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Del mismo modo pelamos la cebolla y la añadimos directamente y pochamos a fuego lento durante 5 minutos. Mientras tanto lavamos y pelamos la calabaza, las zanahorias y las patatas.

Cortamos las patatas en trozos pequeños y las añadimos a la cazuela, espolvoreamos con sal fina.

Las zanahorias las podemos desmenuzar en la picadora de la batidora para que se haga más rápido. Cortamos en rodajas la calabaza y dos para luego preparar una pequeña guarnición de acompañamiento. El resto de las rodajas las pasamos por la picadora de la batidora. Echamos todo

a la cazuela y removemos, rehogando durante 15 minutos a fuego medio. Añadimos un litro de agua y dejamos cocer unos veinte minutos a fuego medio-alto.

*Es hora de echar una cucharada de curry y media de nuez moscada. Trituramos con la batidora hasta conseguir una textura cremosa y ya la tenemos lista para servir bien caliente.*



## BIZCOCHO DE CASTAÑAS

### INGREDIENTES

500 grs de castañas  
 6 huevos  
 100 grs de azúcar moreno  
 50 grs de azúcar blanco  
 100 grs de mantequilla (punto pomada).  
 1 sobre de levadura Royal  
 Sal  
 Un chorrito de leche  
 1 rama de funcho (hinojo) o en su defecto, anís estrellado

### ELABORACIÓN

Precalentamos el horno a 180°. Pelamos y cocemos las castañas. Luego las escurrimos y les sacamos la segunda piel en caliente. Las esmagamos con el tenedor y reservamos sin hacer demasiado esfuerzo, para que queden tropezones en el interior del bizcocho. Separamos las claras de las yemas y batimos las primeras

a punto de nieve.

En un bol batimos la mantequilla, las dos clases de azúcar y un chorrito de leche. Cuando esté cremosa, iremos añadiendo las yemas de huevo una a una hasta que estén totalmente integradas, para después unir las claras con una espátula y movimientos envolventes.

A continuación, incorporamos las castañas, también con movimientos envolventes y, por último, el sobre de levadura.

Vertemos en un molde de silicona o previamente enmanteado y espolvoreado en la base con un poco de azúcar. Horneamos hasta que, pinchándolo con un palo de brocheta, este nos salga limpio. En mi horno ha sido una hora. Dejamos enfriar dentro del horno y una vez frío del todo podremos desmoldar y espolvorear con azúcar glas.





## SALMÓN MARINADO

### INGREDIENTES

500 gr de salmón (mejor servir fileteado y sin espinas)  
 1/4 taza de sal marina  
 Media taza de azúcar  
 Media cucharada de pimienta blanca, machacada en un mortero  
 1 manojo de eneldo

### ELABORACIÓN

Machaca el eneldo en un mortero con un poco de sal. Añádele el azúcar, el resto de la sal y la pimienta. Unta el salmón con la mezcla que has conseguido y ponlo en un recipiente de cristal. Tapa el recipiente con film transparente y pon encima algo de peso. Déjalo en el frigorífico unas 72 horas. Es bueno que muevas los

filetes un par de veces al día. Por ejemplo, por la mañana y por la noche. Después de las 72 horas, retira el líquido y la mezcla y guárdalo en un lugar frío. Sirvelo con biscotes y un poco de Philadelphia.

*¡Sorprende a tus invitados!*





## TORTILLA DE PATATAS

---

### INGREDIENTES

6 huevos  
 3 patatas (aprox 600gr)  
 1 cebolla  
 Aceite de oliva  
 Sal  
 Perejil

### ELABORACIÓN

*Pelaremos las patatas y las cortaremos en medias lunas. Las enjuagaremos por si estuvieran sucias.*

*Cortaremos y picaremos la cebolla muy finita.*

*Introducimos en la sartén y freímos a fuego lento durante unos 25 minutos aproximadamente.*

*Una vez en su punto, escurriremos las patatas y cebolla*

*y lo batiremos junto con los huevos.*

*Vertemos la mezcla en la sartén, a la que habremos echado aceite para que no se pegue.*

*Esperamos a que cuaje la tortilla y una vez estimemos que está doradita por un lado, le daremos la vuelta. Ayúdate de un plato de mayor diámetro para dar la vuelta.*

*Dejaremos que se haga también por el otro lado y listo.*

**¡A Saborearla!**

---





## FLAN DE HUEVO

### INGREDIENTES

3 huevos  
450 ml de leche  
6 cucharadas de azúcar, caramelo líquido

### ELABORACIÓN

Preparamos el horno, lo precalentaremos a 200°.

Añadimos en el bol los huevos, el azúcar y la leche. Batimos todo hasta que se consiga la mezcla.

Cubrimos la base del recipiente de caramelo líquido. Extiéndelo hasta que quede a tu gusto.

Sobre el caramelo rellenamos el recipiente con la mezcla

hecha anteriormente. Tapamos la flanera y la ponemos al baño maría en el horno.

Lo dejaremos aproximadamente 1 hora y cuando veamos que está en su punto, lo dejaremos reposando unas 5 horas a temperatura ambiente o en el frigorífico.

Lo desmoldamos y...

*¡Listo para Degustar!*



## TALLARINES CON SALSA DE SETAS AL JEREZ

### INGREDIENTES

200gr Tallarines  
 25gr de panceta  
 ½ cebolla  
 ½ zanahoria  
 1 taza de caldo de carne  
 ½ vaso de vino de Jerez  
 100gr de setas variadas  
 Aceite de Oliva  
 Sal y pimienta al gusto

### ELABORACIÓN

Vertemos un poco de aceite en una cazuela y rehogamos la cebolla, la zanahoria y la panceta. Agregamos las setas y salteamos.

Echamos el vino de Jerez, cuidando que se evapore el alcohol subiendo la temperatura.

Vertemos el caldo  
 Dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos aprox.

Por otro lado, cocemos la

pasta y la dejaremos en su punto: al dente.

Escurremos y servimos en una fuente, primero la pasta y, a continuación, la salsa.