

Albóndigas con arroz blanco

Ingredientes

- 50 Gr. Carne de ternera magra
- 50 Gr. Carne de cerdo magra
- 25 Gr. Cebolla
- 3 Gr. Pan rallado
- 4 Gr. Ajo
- 1 Gr. Perejil
- 40 Gr. Arroz
- 150 Gr. Tomate
- 15 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 25 Gr. Huevo
- 80 Gr. Caldo de carne



Elaboración

- 1 Picamos la cebolla, el ajo y dividimos en dos partes.
- 2 En un bol ponemos la carne, la mitad de la cebolla y el ajo picado, el pan rallado y el perejil y el huevo.
- 3 Mezclamos bien y hacemos bolas, las pasamos por harina y las freímos en aceite de oliva.
- 4 Rehogamos la otra mitad de cebolla y ajo, añadimos el arroz dándole unas vueltas y añadimos el caldo caliente. Dejamos cocer unos 15 minutos y 5 de reposo.
- 5 Por otro lado ponemos la salsa de tomate en una olla, añadimos las albóndigas y dejamos cocinar en la salsa unos 20 minutos.
- 6 Presentamos en un plato el arroz con las albóndigas y un poco de salsa.



Arroz cremoso de setas y pollo



Ingredientes

- 65 Gr. Arroz
- 50 Gr. Pechugas de pollo
- 35 Gr. Queso crema
- 65 Gr. Setas
- 35 Gr. Cebollas
- 2,5 Gr. Ajos
- 250 Gr. Caldo de carne
- 15 Gr. Guisantes
- 10 Gr. Aceite
- 1/2 Gr. Sal
- 1/2 Gr. Perejil
- 5 Gr. Vino blanco
- 1/2 Gr. Pimienta
- 1/2 Gr. Cayena

Elaboración

- 1 Cortar la pechuga en trocitos, salpimentar y freír en la cazuela hasta dorarlos ligeramente. Retirar y reservar.
- 2 Poner a cocer los guisantes en agua con sal, cuando estén un poco cocidos los sacamos y metemos en agua fría.
- 3 Cortar la cebolla finita, y un diente de ajo en trocitos. Sofreír en el aceite.
- 4 Mientras tanto cortar en láminas los ajos restantes y freír a fuego moderado en una sartén pequeña junto con la cayena. Cuando el ajo esté dorando, retirarlo y ponerlo en el mortero.
- 5 Machacar en el mortero el ajo con una pizca de perejil.
- 6 Cuando el sofrito esté pochado incorporar las setas, los guisantes, el pollo y mezclar todo e incorporar el majado de ajo y perejil, mezclar bien.
- 7 Añadir el vaso de vino blanco. Aumentar el fuego para que se evapore el alcohol y añadir el arroz y remover todo bien durante un par de minutos y añadir el caldo de carne.

Dejar cocer a fuego medio, removiendo el arroz no en círculos, sino de abajo hacia arriba, cada 5 minutos aproximadamente, y cuando el caldo se haya evaporado y el arroz esté en su punto, retirar del fuego y añadir el

Cocido

Ingredientes

- 30 Gr. Carne de cerdo sin hueso
- 150 Gr. Patata
- 30 Gr. Garbanzos
- 100 Gr. Berzas
- 20 Gr. Pollo
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 10 Gr. Chorizo



Elaboración

- 1 Ponemos el día anterior los garbanzos en remojo y la carne de cerdo a desalar.
- 2 Ponemos en una olla la carne de cerdo y el pollo cubiertos de agua y dejamos cocer.
- 3 A media cocción retiramos un poco de caldo y en una olla aparte cocemos las patatas y el chorizo.
- 4 En otro cazo añadimos un poco de caldo y cocemos los garbanzos.
- 5 En otro cazo añadimos un poco de caldo y cocemos las berzas.
- 6 En la olla donde cocemos la carne ir añadiendo agua según vamos sacando el caldo para que no nos quede sin agua.
- 7 Escurrimos y ponemos en un plato todos los ingredientes y aliñamos con el aceite de oliva.



Espaguetis con atún



Ingredientes

- 70 Gr. Espaguetis
- 1 Und. Ajo
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen OLEI
- 25 Gr. Atún bien escurrido de aceite
- 50 Gr. Tomate triturado en lata
A ROSALEIRA
- 25 Gr. Cebolla
- 10 Gr. Zanahoria
- 25 Ml. Vino blanco
- C/S Sal, azúcar. Orégano

Elaboración

- 1 En una cacerola de bordes bajos se rehoga en el aceite la cebolla, el ajo y la zanahoria cortada lo mas fino posible.
- 2 Cuando este blandita se le añade el vino y se deja cocer un poco para que el alcohol se evapore.
- 3 Añadimos el tomate y un poco de azúcar para corregir la acidez, sólo si está acido, dejamos cocer a fuego suave unos 15 minutos.
- 4 Se agrega el atún bien escurrido y dejamos cocer otros 10 minutos.
- 5 Por otro lado cocemos la pasta en abundante agua y un poco de sal, escurrimos y ponemos en un plato la pasta y la salsa con el bonito por encima. Terminamos con orégano por encima.

Fabas con arroz

Ingredientes

- 80 Gr. Alubias
- 90 Gr. Tomate
- 30 Gr. Pimiento verde
- 10 Gr. Chorizo
- 40 Gr. Arroz
- 40 Gr. Zanahoria
- 20 Gr. Cebolla
- 5 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 2 Und. Hebras de azafrán
- 300 Gr. Caldo de carne



Elaboración

- 1 Dejamos en remojo las habas el día anterior.
- 2 En una cazuela rehogamos la cebolla, pimiento, y zanahoria picado en cuadrados no muy grandes junto con el aceite.
- 3 Cuando esté casi rehogado añadimos el tomate, dejando cocinar unos 10 minutos.
- 4 Añadimos el caldo, el azafrán y las habas dejando cocinar unos 20 minutos.
- 5 Añadimos el arroz y el chorizo dejando cocinar otros 20 minutos.





Garbanzos con mejillones



Ingredientes

- 70 Gr. Garbanzos
- 40 Gr. Mejillones
- 30 Gr. Tomate
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 40 Gr. Puerro
- 25 Gr. Cebolla
- 2 Und. Clavo

Elaboración

- 1 Dejamos a remojo los garbanzos el día anterior.
- 2 Metemos los garbanzos y la cebolla con los clavos en una olla y cubrimos con agua poniendolos al fuego dejandolos cocer.
- 3 Cuando esten cocidos los escurrimos y añadimos el tomate y los mejillones.
- 4 Por otro lado rehogamos el puerro con el aceite.
- 5 Ponemos en un plato los garbanzos con los mejillones y los puerros rehogados por encima.

Atmosfera



Guiso de bacalao con patatas

Ingredientes

- 150 Gr. Bacalao
- 20 Gr. Zanahoria
- 10 Gr. Cebolla
- 2 Gr. Ajo
- 1 Gr. Perejil
- 200 Gr. Patata
- 15 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 15 Gr. Pimiento rojo
- 250 Gr. Agua
- C/s Azafrán



Elaboración

- 1 Dejamos a desalar el bacalao en agua el día anterior y si es muy grueso dos días.
- 2 Rehogamos las verduras cortadas en trozos pequeños con el aceite.
- 3 Añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos, cubrimos con el agua o un caldo de pescado y añadimos el azafrán.
- 4 Dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas y añadimos el bacalao en trocitos.
- 5 Dejamos cocer unos minutos y retiramos del fuego dejando reposar tapado unos minutos más.
- 6 Racionamos en platos y espolvorear un poco de perejil picado.



Guiso de ternera con patatas y verdura



Ingredientes

- 100 Gr. Ternera, carne magra
- 75 Gr. Patatas
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen OLEI
- 40 Gr. Pimiento rojo
- 20 Gr. Guisantes congelados
- 50 Gr. Zanahorias
- 25 Gr. Cebolla
- 60 Gr. Tomate triturado en lata
A ROSALEIRA
- 200 Ml. Caldo de carne
C/S Sal
- 1 UND. Diente de ajo
- 25 Ml. Vino blanco
C/S Azafrán

Elaboración

- 1 En una cacerola de bordes bajos se dora en el aceite la carne cortada en trozos y sazonada.
- 2 Se añade la cebolla, pimiento y ajo picados, dejando rehogar 10 minutos.
- 3 Se incorpora el vino dejando que hierva un poco y luego añadimos el tomate, se deja que cueza unos 5 minutos.
- 4 Se agregan zanahorias peladas y cortadas en cuadrados y el caldo con las hébras de azafrán diluidas en el, de forma que la carne quede casi cubierta.
- 5 Con el recipiente tapado se sigue cocinando hasta que la carne esté casi tierna, entonces se añaden las patatas peladas y cortadas en cuadrados y los guisantes.
- 6 A fuego muy lento y con el recipiente igualmente tapado se deja que la carne y las patatas se pongan tiernas totalmente.

Huevos rellenos de setas y surimi

Ingredientes

- 130 Gr. Huevos
- 30 Gr. Setas
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 10 Gr. Cebolla
- 20 Gr. Queso crema
- 15 Gr. Surimi
- 1/2 Gr. Perejil picado
- 60 Gr. Lechuga en tiras



Elaboración

- 1 Cocer los huevos durante 10 min. Mientras, preparar un salteado con la cebolla picada, las setas también picadas, el ajo picado y el surimi.
- 2 Pelar los huevos cocidos, cortar el extremo superior y reservar. Cortar ligeramente la base para que se mantengan en pie. Con cuidado, sacar la yema sin romper la clara y, en un bol mezclar todo con el sofrito y el queso crema.
- 3 Triturar todo y rellenar los huevos con esta mezcla y tapar con los extremos cortados. Servir decorados con ensalada picada por abajo y un poco de perejil y yema de huevo espolvoreando por el huevo. y



Lasaña de mejillones y grelos



Ingredientes

- 75 Gr. Mejillones al natural
conservas FRISCOS
- 75 Gr. Grelos
- 25 Gr. Cebolla
- 10 Gr. Ajos
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen OLEI
- 60 Gr. Leche desnatada
- 5 Gr. Margarina
- 5 Gr. Harina
- 15 Gr. Queso rallado
- 35 Gr. Placas de pasta
- 20 Gr. Tomate triturado ROSAREIRA
- C/S Pimienta y nuez noscada, sal

Elaboración

- 1 Pica muy fino la cebolla y el ajo, rehoga en el aceite hasta que comiencen a tomar color.
- 2 Cocer las placas de lasaña según indicaciones del paquete.
- 3 Agrega picado los mejillones y los grelos, bien escurridos, reserva.
- 4 Por otro lado hacer una bechamel con la leche, margarina y harina, sazondola con pimienta nuez noscada y sal y añadir poco del tomate.
- 5 Mezclar con los mejillones y los grelos.
- 6 Para montar las placas, ponemos una y una capa de mejillones y grelos, otra placa y capa de mejillones y grelos, terminamos con el queso rallado.
- 7 Llevamos al horno con gratinador hasta que estén dorados.
- 8 Acompañamos con el resto del tomate.



Lentejas con berzas y arroz

Ingredientes

- 60 Gr. Lentejas
- 30 Gr. Berzas
- 20 Gr. Zanahoria
- 10 Gr. Cebolla
- 20 Gr. Tomate
- 30 Gr. Arroz
- 5 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 2 Gr. Ajo
- 500 Gr. Caldo de carne
- 2 Und. Azafrán



Elaboración

- 1 Picamos las verduras y rehogamos con el aceite, añadimos el tomate y las lentejas.
- 2 Añadimos el caldo y dejamos cocer unos 30 minutos, añadimos el arroz y dejamos cocer otros 15 minutos, cuando esten tiernas añadimos las berzas.
- 3 Dejamos reposar unos minutos y servimos.



Lomo de cerdo con patatas



Ingredientes

- 100 Gr. Lomo de cerdo
- 150 Gr. Patata
- 50 Gr. Zumo de naranja
- 20 Gr. Cebolla
- 20 Gr. Puerro
- 10 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 20 Gr. Zanahoria
- 2 Gr. Ajo

Elaboración

- 1 En un mortero machacamos los ajos y adobamos los filetes de lomo.
- 2 Pelamos y cortamos las patatas para freír en aceite de oliva.
- 3 Cortamos las verduras en tiras y las rehogamos con el aceite, cuando esten blanditas añadimos el zumo de naranja.
- 4 Hacemos el lomo a la plancha y lo introducimos con las verduras dejando unos minutos.
- 5 Colocamos en un plato las patatas fritas, las verduras y el lomo.

Atención



Pollo con setas y patatas a la crema

Ingredientes

- 40 Gr. Setas al natural
- 75 Gr. Pollo
- 15 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 5 Gr. Brandy
- 10 Gr. Vino blanco
- 1/2 Gr. Sal
- 1/2 Gr. Perejil picado
- 25 Gr. Puerro
- 25 Gr. Cebolla
- 5 Gr. Ajo
- 30 Gr. Queso crema
- 30 Gr. Leche desnatada
- 35 Gr. Patatas



Elaboración

- 1 Cortamos el pollo en cuadrados. Por otro lado trituramos con la batidora el ajo, vino, brandy, pimienta y sal. Con esto adobamos el pollo y reservamos.
- 2 En una olla, ponemos el aceite con la cebolla y el puerro picaditos a pochar y las setas. Cuando está pochado le damos fuego y añadimos el pollo con el adobo y cocinamos a fuego fuerte.
- 3 Una vez cocinado le añadimos la leche y el queso y dejamos cocinar.
- 4 Por otro lado freímos las patatas en rodajas, escurrimos bien y colocamos en el fondo del plato y el pollo con setas con la crema por encima, espolvoreamos con perejil picado.



Quiche de grelos y jamón con queso crema



Ingredientes

- 15 Gr. Jamón
- 50 Gr. Queso crema desnatado
- 25 Gr. Leche desnatada
- 5 Gr. Ajo
- 65 Gr. Huevo
- 5 Gr. Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Gr. Pimienta
- 20 Gr. Masa de hojaldre comprada.
- 40 Gr. Grelos

Elaboración

- 1 Forramos con la masa de hojaldre un molde donde vayamos hacer la quiche.
- 2 Por otro lado mezclamos la leche, el queso crema, el huevo batido y la pimienta.
- 3 Por otro lado salteamos en una sartén con el aceite y el ajo, los grelos y el jamón.
- 4 Una vez salteados mezclamos todo y verter encima de la masa.
- 5 Introducir en el horno que ya está encendido y caliente a 180°C, durante 15-20 minutos y transcurrido este tiempo cambiar a función grill otros 15 minutos para que nos dore la parte superior.

Alfisti



Risotto cremoso con mejillones

Ingredientes

- 80 Gr. Mejillones
- 50 Gr. Arroz
- 300 Gr. Caldo de pescado
- 60 Gr. zaragallada
- 15 Gr. Queso crema desnatado
- 13 Gr. Aceite
- 13 Gr. Vino blanco
- 10 Gr. Ajos
- 4 Hebras de azafrán



Elaboración

- 1 En primer lugar picamos la zaragallada.
- 2 Seguidamente, en la cazuela le pondremos el aceite y desde frío añadimos el ajo picadito y cuando este dorado añadimos el picado anterior, el vino blanco, el pimentón y el azafrán y la mitad de la carne de los mejillones picada y sofreiremos todo el conjunto unos 5 minutos para que evapore el vino.
- 3 Pasado este tiempo, le añadiremos el arroz y la mitad de los mejillones previamente picados, sin dejar de remover, dejaremos que se rehogue un poquito, verter el caldo (poco a poco), y cocinar (16-18 minutos) a fuego suave sin dejar de remover.
- 4 Dejar reposar durante un par de minutos, añadir el queso crema removiendolo hasta que este bien mezclado.



Soufflé de mejillones



Ingredientes

- 20 Gr. Mejillones
- 15 Gr. Margarina
- 20 Gr. Harina
- 90 Gr. Leche
- 65 Gr. Huevo
- 15 Gr. Aceite
- 1 Gr. Pimienta
- 1/2 Gr. Sal
- 10 Gr. Ajos

Elaboración

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Picar los mejillones y reservar.
- 3 Picar los ajos y dorar con un poco de aceite, cuando esten dorados añadir los mejillones picados y saltear. Triturar con la ayuda de la batidora hasta conseguir un puré.
- 4 Por otro lado haremos una bechamel con la margarina, la harina y la leche. Una vez hecha sazonamos con la sal y la pimienta. Añadir el puré de mejillones y mezclar bien.
- 5 Por otro lado separar la yema de la clara de huevo.
- 6 Montar a punto de nieve las claras de los huevos. Mezclar delicadamente a la preparación, primero la yema y despues la clara a punto de nieve.
- 7 Untar de aceite el molde y echar la preparación.
- 8 Meterlo en el horno a 180°C durante 20 minutos. Servir rapidamente antes de que se baje el soufflé.