

VARIETY

Magnolia

VRY

ENTRANTES

- . Timbal de pure de patatas con setas y langostinos
- . Tosta Nórdica
- . Volovanes de bacalao y pimiento rojo
- . Dolmades de morcilla con reineta y avellanas
- . Guayabas rellenas de paté
- . Maki-Cebiche

Timbal de pure de patatas con setas y langostinos

VRY

Ingredientes:

- 800 gr. de patatas.
- 150 gr. de nata líquida.
- 150 gr. de setas de temporada.
- 8 langostinos cocidos.

Elaboración:

Cocer las patatas enteras con piel, las pelamos y pasamos por un pasapurés o machacamos con un tenedor.

En un cazo reducimos la nata.

Añadimos la nata al puré de patatas y un poco de aceite de oliva.

Salteamos las setas.

Pelamos los langostinos y los troceamos.

Agregamos las setas y los langostinos al puré y mezclamos.

Tomamos un molde cuadrado o redondo, como más nos guste y rellenamos con la mezcla.

Desmoldamos y presentamos en un plato.



Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan alemán.
- 16 gambas frescas.
- 100 g de queso para untar.
- 1/2 pepino.
- 4 rabanitos.
- 1/4 de manojo de cebollino fresco.
- 4 cucharadas soperas de huevas de pescado.
- 1 puñadito de germinados de alfalfa.
- Pimienta y sal.
- Sésamo molido con sal.

Elaboración:

Lavar y cocer las gambas 3 minutos en agua salada.

Dejarlas escurrir y pelarlas.

Picar el cebollino.

Cortar los rabanitos en rodajas finas.

Cortar el pepino en lonchas finas y salarlas.

Dejarlas macerar con la misma.

Batir y mezclar el queso con las huevas de pescado y el cebollino.

Verificar la sazón y si hiciere falta, corregir ligeramente.

Añadir un poco de pimienta y mezclar.

Cortar cada rebanada de pan en dos.

Lavar las rodajas de pepino y dejarlas escurrir.

Secarlas entre dos paños limpios.

Untar cada parte de pan con la crema de queso. Repartir el resto de los ingredientes.

Para terminar: colocar 2 gambas en cada trozo de pan.

A la hora de servir, decorar con los germinados y servir con el sésamo aparte para que cada comensal lo espolvoree en la tostada a su gusto.



Ingredientes:

- Un kilo de harina.
- 300 cc de agua.
- 300 cc de cerveza rubia.
(Alemana)
- 50 gramos de levadura.
- 50 gramos de azúcar.
- Una cucharada de sal.
- 20 gramos de extracto de malta.
- 20 gramos de leche en polvo.
- 50 gramos de grasa animal
(o en su defecto mantequilla).

Elaboración:

Disuelve en el agua la sal, el azúcar, la levadura, la malta y la leche en polvo.

Coloca en un recipiente (o incluso en la batidora o amasadora) la harina, la cerveza, la grasa y el agua con todos los ingredientes disueltos.

Comienza a amasar hasta obtener una masa bien fina y suave. Tapar y dejar reposar durante una hora y media, permitiendo un buen levado.

Cortar, dar forma de bollos y dejarlos reposar unos 20 minutos más.

Precalienta el horno a 180. Mientras tanto, desgasifica los bollos, colócalos en una fuente para horno y deja duplicar el volumen de los mismos. Mantener unos 30-40 minutos, hasta que estén los panes cocidos por dentro y dorados por fuera.



Ingredientes:

- 1 frasco de vidrio de un litro con boca ancha.
- 3 cucharadas de semilla bien lavada (lenteja, soya, trigo, amaranto, alfalfa, garbanzo, etc.)
- 1/2 litro de agua.

Como obtener las semillas

Semillas, Granos y Legumbres pueden ser obtenidos en su mayoría en tiendas de productos naturales y en comercios proveedores de granos, a precios económicos. Como precaución se debe comprarse semillas no tratadas. En casos de reducción drástica de los alimentos, de una guerra o de una catástrofe natural una cantidad almacenada de ellos puede ser utilizada como alimento de supervivencia.

Elaboración

Las semillas se lavan y se colocan en el frasco con agua (tres veces su volumen) La boca del frasco puede cubrirse con una tela delgada para que no entren los insectos.

El frasco se deja en un lugar oscuro y cálido de 10 a 12 horas para la alfalfa, de 12 a 15 horas para las lentejas y soya.

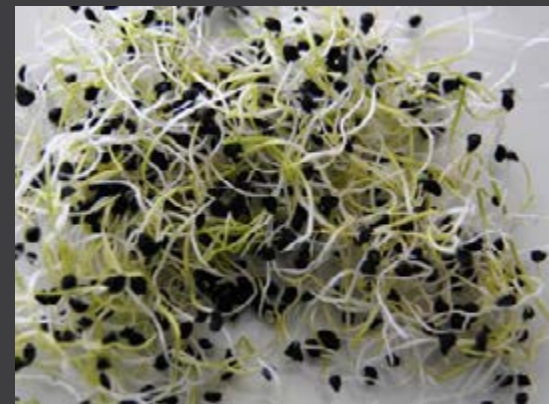
Luego se escurre el agua (la tela evitará que salgan las semillas) y se enjuagan bien con agua tibia.

Se acomodan los granos a lo largo de la pared del frasco y se vuelven a colocar en un lugar oscuro y cálido, enjuagándolos dos o tres veces los primeros días y luego una vez al día.

Nota: Unas 48 horas después de haber iniciado el remojo, las semillas ya están muy reblandecidas, por lo que su cocimiento se hará en mucho menor tiempo (y podrían ser no más de 10 minutos de hervor) y con un ahorro considerable de combustible.

Cuando los brotes tienen de 2 a 3 centímetros de largo se exponen a la luz solar indirecta por espacio de unas 2 horas para que las hojitas se pongan de color verde, o sea, para que se les forme la clorofila, con esto se favorece el aumento de Vitamina C y toman un sabor más agradable.

Si se desea separar las capas exteriores de las semillas, o sea las cáscaras, antes de comer los brotes, éstos se colocan en una cubeta con agua y entonces las cáscaras flotan y se recogen en



Germinados en la Dieta

Los germinados son mejores si se comen crudos, porque la cocción siempre destruye una gran parte de su contenido nutricional. El brote puede comerse entero, incluyendo las raíces y hojas. Los germinados pueden comerse solos, pero también pueden ser agregados a las ensaladas, emparedados y sopas. También pueden mezclarse en los alimentos, compotas, salsas



Volovanes de bacalao

Ingredientes:

- 300 grs. de bacalao en salazón.
- 1-2 dientes de ajo.
- 300 ml. de aceite de oliva virgen extra (con un hojiblanca estaba perfecto).
- 1 cucharada de albahaca fresca picada a mano.
- 2 placas de hojaldre..
- 1 pimiento rojo.
- 1 huevo batido.
- 8 langostinos cocidos.
- 1 cucharadita de harissa en polvo.

Elaboración

Precalienta el horno a 200; lava bien el pimiento y pincélalo con aceite de oliva sobre una bandeja para horno.

Salpícalo con sal y cocínalo durante 15-20 minutos, hasta que la piel se ampolle, ligeramente quemada, y la carne esté blanda.

Deja entibiar y después pélalo y desecha las pepitas y el tallo.

Tritura la carne limpia, comprueba el punto de sal y reserva en la nevera.

Precalienta ahora a 210. Sobre una superficie limpia, seca y enharinada, extiende la masa de hojaldre con un rodillo. Necesitaras unos moldes cortapastas para cortar círculos de unos 8-10 cms de diámetro.

Reserva 8 de ellos para base de los volovanes.

Sigue recortando nuevos círculos (otros 16) y haz en el centro de ellos otros círculos ligeramente menores, para formar "anillos" de hojaldre que, al hincharse en el horno, formarán las paredes.

Con ayuda de un pincel limpio y el huevo batido, pega a cada base dos anillos superpuestos (brocheando cada capa, para que se adhiera y tome buen color en el horno). Puedes salpicar los hojaldres con sésamo, semillas de amapola, etc.

Hornéa durante 20 minutos, vigilando para que suban bien y no se quemen.

Una vez horneados, deja que se templen y resérvalos.

Lava el bacalao bajo un chorro suave de agua fría para quitar el exceso de sal. Pónlo dentro de un bol grande y cúbrelo con agua.

Cuéece el pescado desalado y escurrido en una cacerola con bastante agua, a fuego medio, media hora. Escúrrelo sobre un colador hasta que elimine toda el agua sobrante, y deja que se temple diez minutos.

Desmiga con los dedos el pescado sobre un bol, desechando la piel, los trozos más oscuros y las fibras más duras y las espinas. Haz las migas muy pequeñas, añádele los dos dientes de ajo, cortados muy fino o prensados y aceite de oliva en un chorro lento, mientras bates energicamente el bacalao para que empiece a emulsionar (como le ocurre al huevo de la mayonesa, por ejemplo). Reserva la emulsión en la nevera.

Rellena cada volovan con la mezcla del bacalao, dejando algo de espacio para cubrir con la pasta de pimiento rojo y poner sobre ella un langostino como decoración. Sirve frío, acompañado de ensalada o de verduras hervidas (en este caso, espárragos trigueros); rehidrata la harissa con una cucharada de aceite de oliva para formar una pasta espesa con la que pintar hilos finos en el plato (es muy picante).



Historia, información
y curiosidades.

El volován (del francés vol-au-vent) es un pastelillo francés de masa de hoja u hojaldre ahuecado para poder ser relleno con preparados dulces o salados.

La historia del volován está ligado a la historia de Marie Antoine Carême, un pastelero y cocinero francés que vivió de 1783 a 1833 logrando grandes avances en la cocina mundial que aún son recordados.

Se cuenta que un día Carême tuvo la idea de rellenar esta exquisita masa de hoja, luego de prepararla cuando estaba en el horno, ésta creció hasta formar una pequeña torre ahuecada.

Uno de sus cocineros ayudantes al verla se sorprendió en gran medida y le gritó a su mandamás «Antoine, elle vole au vent», que significa 'se vuela al viento'. La masa era tan ligera que esa impresión le dio al ayudante de Carême.

Al chef le causó tal gracia que decidió ponerle este nombre a su nueva creación.



Ingredientes:

- 30 hojas de parra en salmuera.
- 1 morcilla de arroz de 300 grs.
- 1 manzana reineta grande.
- 4 cucharadas de avellanas ligeramente trituradas.
- Pimienta negra recién molida y eneldo o estragón fresco al gusto, pero con avaricia.
- 1 puñadito de pasas y/o piñones (opcional).
- El zumo de 1 y 1/2 limones.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Escalda las hojas de parra, seguidamente lávalas con agua fría abundante. Sepáralas con cuidado y distribuye sobre paños secos, separadas, las 20 hojas más grandes y enteras.

Con el resto de las hojas, cubre perfectamente el fondo de una cazuela de unos 28-30 cms de fondo.

Mezcla en un bol el relleno de la morcilla (cortando a lo largo de la tripa que lo contiene es fácil sacarlo con una cuchara); añade al bol las avellanas y la carne de la reineta, limpia de piel y corazón, en pequeños dados de 3 mms. de lado. Amasa el conjunto para que quede una mezcla regular (puede ser útil utilizar unos guantes de látex).

Las hojas de parra tienen cierta similitud con las del arce, que aparecen en la bandera de Canadá.

Pon una cucharada de mezcla a mitad de hoja y dobla sus brazos presionando el relleno con suavidad para que lo abrace (así no saldrá el relleno por los extremos del rollito y como si liaras un cigarrillo) para que el paquetito quede compacto, ruedalo hacia delante (remetiendo las puntas que sobresalgan) hasta cubrirlo entero.

Ve situando en la cazuela los dolmádes que tengas rellenos, con la cabeza mirando al fondo y muy ajustados unos contra otros (es importante que queden apretujados).

Cuando tengas en la tartera todos los paquetitos, riégalos con una mezcla a partes iguales de zumo de limón y aceite de oliva, cúbrelos con un plato que haga presión sobre ellos (puedes poner algún peso sobre él) y pónlos al fuego mínimo.

Deberán cocer durante 3/4 de hora desde el primer hervor. Deja que los dolmádes se enfríen en la cazuela. Se sirven fríos!



Dolmades de morcilla

Historia, información
y curiosidades.

Las hojas de parra se pueden conseguir en tiendas de especialidades gastronómicas, sobre todo en gastronomía griega y turca:

Suelen presentarse salmuerizadas y envasadas al vacío, y para prepararlas se escaldan con agua hirviendo durante 20 minutos.

Se pueden emplear hojas naturales, siempre y cuando estas no hayan sido fumigadas y estén absolutamente limpias y sanas.

Si no te resulta fácil encontrarlas, puedes sustituirlas por hojas de col, acelga o incluso lechuga, previamente hervidas en agua sin sal hasta que queden elásticas y trabajables (hervirlas en agua salada les restaría verdor).



Ingredientes:

- 20 guayabas chicas.
- 1 queso crema grande de 190 grs.
- 250 grs de paté.
- 2 cdas de mostaza.
- 1 cdita de adobo de chipotle.
- Perejil chino o jalea de frambuesa para decorar.

Elaboración

Sumerge las guayabas en agua hirviendo durante 3 minutos.

Retíralas la pulpa.

Bate el queso con el resto de los ingredientes y rectifica el sazón.

Rellena las guayabas con esta mezcla.

Decora con nueces y un poco de canela en polvo.



Guayabas rellenas de paté

Historia, información
y curiosidades.



Guayaba

Las guayabas son cultivadas en muchos países de la zona intertropical subtropical por sus frutos comestibles. Varias especies se cultivan comercialmente. Los más importantes están en el cuadro a la derecha. La fruta se come toda, como una manzana, o rebanada y servida con azúcar y crema como postre. En Asia, la guayaba cruda se sumerge en sal o polvo de ciruela pasa. La guayaba hervida también es usada extensivamente para hacer dulces, jaleas, mermeladas (goiabada) y jugos. La fruta más rica en vitamina C y con carencia de carbohidratos, en otros frutos, su composición la convierte en el antigripal natural. Las hojas y la corteza son astringentes intestinales, especialmente en las diarreas de los niños, pues son ricas en tanino, 30 g de hojas por 150 ml de agua, el cocimiento es empleado para lavar úlceras. La corteza y la raíz del Guayabo son un buen reconstituyente que cura la anemia y debilidades nerviosas, tomando el cocimiento con frecuencia. Su contenido natural de producto fresco son 273 unidades en 100 g (véase también vitamina C).

Salsa Chipotle

El chile chipotle que significa chile ahumado es un tipo de chile, normalmente de la variedad del jalapeño, que se ha dejado madurar hasta enrojecer y secar.

Este producto, cuyo uso trasciende el ámbito mexicano, se elabora a partir de un chile y diversos aliños y en su estado final tiene un aspecto marrón seco, con aroma muy picante y sabor complejo. Los chipotles se pueden comprar enlatados o a granel en muchas tiendas y mercados de México. En ocasiones también se pueden conseguir recién preparados, usualmente en adobo aderezado con jitomate y piloncillo, y en tal caso son jugosos.



Ingredientes:

- 150 grs. de pescado blanco, fresco, limpio de piel y espinas (merluza, rape o limanda japonesa, p.e.).
- 1 cebolleta pequeña (cebolla, o chalota).
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado (o ajo y cáscara de limón picado fino, 50-50%).
- 1 cucharada de cebollino fresco picado (o perejil, albahaca, cilantro, menta...).
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado (o aceite de oliva).
- Zumo de 2 limas (o limones).
- 3 cucharadas de salsa de soja japonesa.
- 12 langostinos.
- 6 paccheri (macarrones gruesos; se pueden utilizar canelones cerrados).

Elaboración

Pica el pescado en cuadraditos muy pequeños (te será más fácil si está semicongelado); pica también la cebolleta muy fina y mezcla en un bol con el jengibre y el cebollino.

En otro bol pequeño, mezcla el zumo de lima, el aceite de sésamo y la salsa de soja. Reserva esta marinada.

Pela los langostinos y límpialos el hilo intestinal, haciendo un corte longitudinal en los lomos con un cuchillo afilado. Una vez limpios, colócalos en un recipiente pequeño para que se "cocinen" con el mínimo de marinada posible (que los cubra sin que queden muy holgados en el fondo de dicho recipiente).

Cubre con film transparente y mételos en la nevera un par de horas.

Riega la mezcla del pescado con el resto de la marinada, remueve y resérvalo en frío, tapado con un film transparente, durante al menos dos horas).

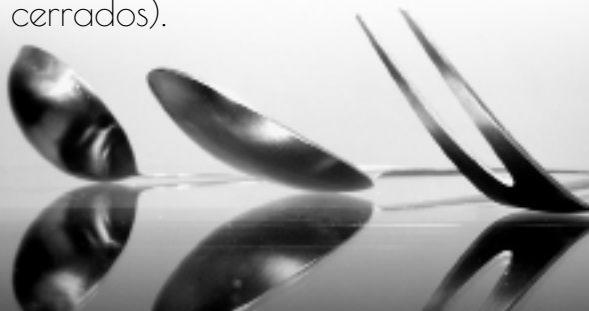
Cuezce la pasta en abundante agua salada, (aproximadamente 18-20 minutos).

Una vez cocida, escúrrela y pásala a un bol con agua helada, para interrumpir la coción.

Seca la pasta sobre un trapo limpio, corta cada paccheri por la mitad (si son canelones, en anillas de 1,5 de altura aproximadamente) y empieza a rellenar cada rollito con la marinada de pescado (escurrida con un colador, sin exprimir al máximo).

Te será útil una cucharilla pequeña, tipo mokka; presiona el relleno para que se compacte bien.

Decora cada uno de los rollitos con ramitas de cebollino y un langostino.



MAKI-CEBICHE

VRY

Historia, información
y curiosidades.

Aunque en Centro y Sudamérica el cebiche es bien popular, los peruanos no se adjudican su autoría. De hecho el diccionario "Larousse Gastronomique" indica que el plato es peruano, pero hay quienes aseguran que tiene su origen en Asia, específicamente en Japón, pues por los años 1899 fueron quienes llegaron en oleadas migratorias adaptando un sin número de platos tradicionales a productos andinos específicamente del Perú.

Aún más tedioso sería discutir sobre la procedencia del cebiche pues existen distintas teorías. Se remonta al Perú hispánico en donde el poblador de Lambayeque, utilizaba una fruta llamada tumbo -fruto agrio muy similar a la sandía-, pero en dimensiones más pequeñas y agria que conjuntamente con ajíes de la región dejaban macerar el pescado antes de ingerirlos.

Otra teoría quizás más antigua es que en tiempos del Incanato los pobladores del Perú antiguo, maceraban el pescado y ciertos frutos del mar con la chicha de jora - zumo extraído del maíz de jora - y que con la llegada de los españoles en el S.XVI se añadieron el limón y la cebolla, ingredientes usados en la preparación del escabeche español, de allí el posible origen árabe.

Es por ello que el cebiche lejos de su exquisito es un plato que genera controversia



VRY

PESCADOS

- . Lenguado al vapor con salsa de Berros.
- . Tumbet de pescado.
- . Corvina asada al 'ajo quemao' con tirabeques salteados y panceta ibérica.

Lenguado al vapor

VRVY

Ingredientes:

- 8 u Filetes de Lenguado.
- 100 g Queso tybo o Pategrás c/n Sal y pimienta.
- Un manojo hierbas frescas.
- 1 paq. Berros.
- 50 cc Caldo de verduras
- 30 g Queso Reggianito.
- 50 cc Crema de leche.
- 1 C Almidón de Maíz (para ligar la salsa)
c/n Sal, pimienta y nuez moscada.

Elaboración

Picar las hierbas. Limpiar los filetes de lenguado.
Salar, pimientar y espolvorear con las hierbas.
Cortar en 8 bastones el queso tybo.
Enrollar cada filete con un trozo de queso.
Atar con un cordel de algodón o una hoja de puerro blanqueadas.
Llevar al vapor y cocinar durante 15 minutos.
Para elaborar la salsa, licuar las hojas de berro limpio con el caldo.
Llevar a hervor conjuntamente con la crema.
Condimentar y ligar con el almidón.
Distribuir un espejo de salsa en el plato y sobre este los rollos de lenguado.
Acompañar con patatas o zanahorias noisette.



Tumbet de pescado

VERY

Ingredientes:

- 1 berenjena grande.
- Harina para rebozar.
- 1 pimiento rojo.
- 2 patatas.
- Aceite para freír.
- Sal y pimienta.
- 200 g filetes mero.
- 200 g filetes rape.
- 20 g merluza.

Para el sofrito:

- 1 diente ajo.
- Media cebolla.
- 4 tomates maduros.
- 1 pizca canela.
- 1 pizca azúcar.
- Sal y pimienta.
- 40 ml aceite.

Elaboración

Cortar el pescado en filetes pequeños, freírlos y reservar.
Pelar y lavar las patatas y las berenjenas y cortarlas en rodajas finas.
Dejarlas con sal en un escurridor durante una hora para que suelten el amargor.
A continuación se enharinan, se fríen y se reservan.
Cortar los pimientos por la mitad desechando las semillas y freír lentamente.
Sacar de la sartén, dejar atemperar y pelarlos.
Reservar. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en laminas, freír en una sartén con aceite, y volver a reservar.

Pelar el ajo y la cebolla, picarlos finamente y estofar en un fondo de aceite.
Cuando la cebolla este tierna añadir los tomates pelados y despepitados.
Sazonar con canela, azúcar, sal y pimienta. Retirar del fuego cuando el tomate este hecho.

En una bandeja de horno colocar una capa de patata, una de pescado, una de berenjena, una de pimiento y terminar con el sofrito de tomate, salpimentar cada vez que se cambia de ingrediente.

Repetir la misma operación poniendo una capa mas de cada alimento.
Meter el tumbet en el horno durante 30 minutos a temperatura moderada.
Sacar, dejar reposar y servir.



Ingredientes:

- 200 grs. de Corvina limpia.
- Ajo quemado.
- 50 grs. de AOVE.
- 3 dientes de ajo.
- 50 grs. de pan de telera.
- Pimentón dulce de la Vera.
- 100 grs. de Caldo de Pollo.
- 50 grs. de Tirabeques.
- 20 grs. de Panceta ibérica.

Elaboración

Tirabeques:

Limpiarlos y escaldarlos en agua hirviendo con sal durante 1 minuto, sacar y saltar en aceite de oliva junto con la panceta ibérica cortada en bastones previamente. Hacer una juliana de tirabeques.

Ajo quemao:

Freír los dientes de ajo, el pan, la ñora y el pimentón, mezclar todo con el caldo de pollo y triturar.

Emplatado:

Marcar la corvina por la parte de la piel, meter en el horno con aceite de oliva a 150 durante 8 minutos, colocar en el plato los tirabeques salteados, la corvina asada, las julianas de tirabeques y salsear con la salsa de ajo quemado.



Corvina asada al ajo quemao

VERY

Historia, información y curiosidades.

Nota:

Lo ideal es que la cocción que se le proporcione sea breve y poco agresiva, pudiendo ser un salteado, una fritura ligera, hervidos o al vapor. Si los tirabeques se van a incluir en un guiso de larga cocción, convendrá incorporarlos en los últimos minutos, para degustarlos con una ligera textura crujiente o al dente. Si los incluimos en una ensalada, los escaldamos o blanqueamos, un instante en agua hirviendo y refrescar rápidamente en agua con hielo o agua muy fría.

Los tirabeques (*Pisum arvensis*), también conocidos como bisaltos, son unas vainas de la misma familia y género que los guisantes, pero en lugar de ser cultivadas por sus semillas, son las propias vainas las que se consumen y sin desgranar, pero en su interior esconden unas semillas casi imperceptibles.

Considerados una verdura, los tirabeques sólo se pueden encontrar durante unas semanas al inicio de la primavera (finales de marzo-principios de abril). La semilla o legumbre que se esconde en su interior es tan pequeña, que la vaina es casi completamente plana, algo más ancha que las de los guisantes y de un largo similar.

Su color es verde vivo y brillante, su textura es delicada y crujiente, deben recolectarse en su momento óptimo y consumirse lo antes posible para disfrutar de sus cualidades organolépticas, con el paso de los días pierden frescura y sabor, se van secando y endureciendo.

El sabor de los tirabeques es dulzón, muy agradable al paladar, además de muy fáciles de cocinar y de combinar con otros ingredientes. Los tirabeques se prestan a ser el ingrediente principal de un plato, a incluirlo en menestras, ensaladas o sopas, y también a servirse como guarnición.



VRY

CARNES

- . Carbonade flamande.
- . Brazuelo de cordero asado
con verduras salteadas al Ribera del Duero.
- . Corzo con moras.
- . Magret de pato con Gelée de vino.

Carbonade flamande

VRY

Ingredientes:

- 1kg babilla o cadera de ternera
- 75gr cebolla.
- 500ml cerveza.
- 150ml AOVE para freir.
- Perejil - (Al gusto).
- Tomillo - (Al gusto).
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta negra molida.
- 75gr patatas.
- 500gr coles de bruselas.
- Sal.

Origen:

La Carbonade es un plato tradicional belga también presente en las cocinas del norte de Francia (regiones de Artois o Picardía). Se trata de un estofado de ternera y cebolla cocinado en cerveza y sazonado con tomillo, perejil y laurel. Para su correcta elaboración se suelen utilizar cervezas ligeramente amargas, añadiendo después un toque más dulce con vinagre de vino o sidra y azúcar moreno.

Nota:

A la salsa se le puede añadir junto con la cerveza vino blanco. Durante la cocción es posible que se quede sin caldo por lo que habrá que añadir caldo, cerveza y vino.

Elaboración

Cortar en juliana la cebolla. Cortar las patatas y la carne en filetes, espalmar. Sazonar con sal y pimienta, pasar por harina y dorar ligeramente a fuego vivo con AOVE. Reservar.

Rehogar la cebolla a fuego lento hasta que se ablande y se dore (no mucho). Posteriormente incorporar la cerveza y reducir a la mitad.

Poner la carne intercalando la cebolla con capas de filetes.



Brazuelo de cordero asado con verduras salteadas al Ribera del Duero

Ingredientes:

- 1 brazuelo de cordero.
- 2 cucharadas de jugo de carne reducido.
- 1/2 vaso de oloroso.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de romero.
- 1/2 vaso de caldo de pollo.
- 1 cucharada de miel.
- 1 Cebolla.
- 1 Tomate.
- 1/2 Pimiento verde y rojo.
- 1 Berenjena.
- 1 Zanahoria.
- 2 cucharadas de AOVE.
- Sal en escamas .

Oloroso

El oloroso es un vino generoso propio del Marco de Jerez y de Montilla-Moriles, en Andalucía (España). Obtenido a partir de la uva palomino, es un vino de color oro oscuro, realmente aromático y con mucho cuerpo, seco o ligeramente abocado y con una graduación alcohólica de entre 18 y 20, llegando los muy viejos (de entre 30 a 40 años) a los 25 . Hoy en día existen olorosos menos secos incluso dulces.

Elaboración

Horneamos desde frío el brazuelo en una bandeja con el oloroso y el aceite de oliva virgen por encima a 120 grados unas 3 horas, dándole la vuelta cada 45 minutos y bañando con caldo de pollo.

Sacamos y lo mantenemos a temperatura ambiente mientras preparamos la guarnición. Reservamos el jugo de la bandeja. Cuando esté la guarnición preparada precalentamos el horno hasta 180 ó 190 C y volvemos a meter el brazuelo unos 20 minutos aproximadamente.

Cada 5 ó 6 minutos pincelamos el brazuelo, añadiendo el jugo obtenido en la primera coción y una cucharada de miel. Cortamos la verdura en brunoise y las salteamos con un poco de aceite de oliva a fuego fuerte, hasta que empiecen a tostarse.

Añadimos el Ribera del Duero y ponemos a fuego hasta evaporar el alcohol.

Colocamos las verduras en el plato y montamos encima el brazuelo. Salseamos con el jugo de carne y decoramos con sal en escamas, aceite de oliva virgen extra y una ramita de tomillo limón.



Ingredientes:

- 1 kg. lomo de Corzo.
- 4 Zanahorias.
- 2 Puerros.
- 3 Cebollas.
- 1/2 Vaso de Rioja.
- 1 Vaso de Aceite.
- 2 Cucharadas grande de mantequilla.
- 1/2 Moras.
- 1/4 Frambuesa.
- 1/4 Grosella.
- Sal.
- Pimienta al gusto.
- Tomillo al gusto.

Elaboración

Cogemos el corzo y lo pasamos por la mantequilla y el aceite. Una vez hecho lo apartamos. A continuación troceamos todas las verduras, incluidas las frambuesas y las grosellas, las ponemos en la sartén donde hemos pasado el corzo y las rehogamos con el Rioja.

Una vez que está todo en su punto lo pasamos por la batidora. Esta crema se le añadirá al corzo que tendremos que poner a fuego lento durante media hora.

Pasado este tiempo añadiremos las moras silvestres y se sazonará con la pimienta y el tomillo al gusto.



Magret de pato con Gele de vino

VERY

Ingredientes:

- 4 Magret de pato fresco.
- 3 Manzanas.
- Gelée de vino.
- Sal en escamas.
- Especias "Toque especial Caribe".
- 1 Cucharada de azúcar.

Elaboración

Para quitar el exceso de grasa a los magret marcamos, por el lado de la piel, un enrejado sin llegar a la carne. Si la parte de la carne tiene alguna "impureza" (tipo telilla, etc..), se lo quitamos.

Ponemos a calentar una sartén al fuego medio y cuando esté caliente ponemos los magret de pato por el lado de la piel, sobre ella.

Dejamos que se vaya deshaciendo la grasa, y dorando la piel, cuatro o cinco minutos. Damos la vuelta y dejamos un par de minutos más sobre el fuego, esta vez por el lado de la carne.

Colocamos en una fuente de horno, con la piel hacia arriba, y añadimos un poco de la grasa que han soltado en la sartén.

Introducimos en el horno, previamente precalentado a 200 grados y cinco minutos.

Mientras pelamos, descorazonamos y cortamos en gajos las manzanas.

Aderezamos con el "Toque Especial Caribe". Un "bouquet" de especias compuesta por chocolate, azúcar de caña, plátano seco, pimienta, etc.

Salteamos en una sartén con el azúcar. Cuando estén caramelizadas las manzanas, las retiramos.

Servimos los magret con un poco de sal en escamas y acompañados con unos gajos de manzana y un poco de gelée de vino.



Magret de pato
con Gele de vino

VRY

Historia, información
y curiosidades.

Preparación:

Comenzaremos por colocar media taza de agua en una olita pequeña, sobre la que espolvoreamos dos cucharadas

Luego de dejar unos minutos para que la gelatina se hidrate, agregaremos dos tazas de vino tinto (el de nuestra preferencia) y 2/3 de taza de azúcar blanca, común.

Llevamos a fuego lento y vamos revolviendo para incorporar todos los componentes. Cuando notemos que el azúcar y la gelatina se han disuelto por completo, retiraremos del fuego y agregaremos una cucharadita de jugo de limón recién exprimido.

Luego, verteremos en un contenedor metálico apropiado, como lo haríamos con cualquier gelatina. Podemos colocarlo en cubeteras de hielo para obtener cubitos, o en un recipiente plano para luego cortar porciones con formas, utilizando para ello cortantes de galletas.

Luego de verter la gelée de vino en el contenedor seleccionado, llevamos a la heladera por no menos de cuatro horas, para dejar cuajar y enfriar bien, procurando que el preparado se solidifique adecuadamente.

Gelée de vino

La gelée es un preparado que se efectúa reduciendo la cantidad de líquido de un producto, como una especie de reducción, tal y como la que efectuamos para preparar salsas de acompañamiento de platos principales.

Esta nueva preparación, sin embargo, se elabora como postre, ya que es de tonos dulces.

Para hacer esta receta, elegiremos primero el vino. Podemos agregar azúcar si queremos una gelée más dulce, o si el vino fuese muy seco.

Además del ingrediente principal (en este caso, el vino tinto) utilizaremos pocos ingredientes extra, como gelatina sin sabor, azúcar, limón y agua.





Mega
VARIETY