



EL  
**GRAN LIBRO**  
DE LA  
**COCINA**  
**GALLEGA**  
**LARPEIROS**



LAS  
**500**  
MEJORES RECETAS  
DE TODA LA VIDA



# Índice

Portada

Sinopsis

PRESENTACIÓN

ENTRANTES

Volandeiras a la plancha

Ensalada de bogavante

Empanada de chocos

Huevas con vinagreta

Bocado de ostras con besamel

Tostas de espárragos y queso

Coca de setas

Volovanes rellenos de grelos

Empanadillas de mejillones

Tostas de setas con crestas de gallo

Brandada de bacalao

Croquetas de mejillón

Pan de tomate

Empanada de calamares

Empanada abierta de congrio

Salpicón

Empanada de navajas

Rollitos de mejillones

Croquetas de choco

Filloas rellenas de grelos

Tartaletas de crema y erizo  
Empanadas sin tapa con sabor del mar  
Pinchos morunos de pollo y solomillo de cerdo  
Empanada de bacalao con manzana  
Pastel de centolla  
Empanada de mejillones y setas  
Pimientos de piquillo rellenos de trucha  
Pionono verde  
Pastel de bacalao con pimientos  
Empanadillas de aguja  
Callos a la gallega  
Pastel de salmón  
Rollitos de carne rellenos y patatas Hasselback  
Bacalao fresco con puré de ajo  
Empanadillas de pulpo y verduras asadas  
Empanada de merluza y grelos  
Croquetas de huevo frito con chorizo  
Sardinias con queso San Simón  
Pimientos rellenos de bacalao y de tortilla  
Bolitas de bacalao  
Dados de bacalao  
Filloas rellenas de volandeiras  
Bacalao de verano  
Paté de bonito en conserva  
Filloas rellenas de verduras y carne  
Olivada

## VERDURAS

Alcachofas con queso de cabra  
Habas con pulpo  
Puerros en vinagreta  
Tempura de verduras  
Berenjenas rellenas de bacalao con besamel y queso  
Alcachofas en salsa de yogur  
Pudin de repollo  
Tomates rellenos de pescado

Pastel de verduras con queso de cabra  
Pimientos de brandada  
Crema de verduras  
Flan de espinacas  
Quiche de verduras  
Pisto de verduras con huevos

#### SOPAS Y CREMAS

Puré de ortigas y patatas  
Crema de calabaza  
Sopa de pescado y algas  
Sopa de almendras con uvas  
Crema de cebolla  
Crema de maíz  
Puré de patatas con zanahoria  
Crema de champiñones  
Sopa de cabracho  
Crema de calabaza con queso de Arzúa-Ulloa  
Crema de espárragos verdes con jamón y pan frito  
Crema de verduras y queso de Arzúa-Ulloa

#### ARROCES Y PASTAS

Chocos con arroz  
Fideos con almejas y berberechos  
Arroz con bogavante  
Arroz caldoso con vieiras y langostinos  
Arroz con pato confitado  
Fideos con almejas y rape  
Navajas con arroz de verduras  
Arroz con berberechos  
Raya con arroz marinero  
Luras con arroz  
Paella campera  
Lasaña rellena de carne y requesón  
Arroz de rape con erizos  
Arroz con salmonetes, almejas y verduras

Arroz con volandeiras y cocochas  
Lasaña de berzas  
Arroz con coquinas  
Pizza de pulpo y algas  
Canelones de cerdo celta  
Arroz con androlla  
Fideuá de pollo y conejo  
Fideos de bacalao  
Arroz con bacalao y coliflor  
Arroz con congrio y berberechos  
Tallarines a la marinera  
Arroz con pulpo  
Lasaña de carne con espinacas  
Jureles y arroz con berberechos  
Canelones de merluza y champiñones  
Almejas con arroz verde  
Pizza de calabaza y bonito  
Arroz de marisco  
Fideos negros con mejillón  
Arroz con calamares y berberechos  
Salmón guisado con fideos  
Congrio con fideos  
Fanecas y arroz cremoso con langostinos  
Arroz de rape y nabizas  
Ternera con fideos  
Pulpo con fideos

## LEGUMBRES

Garbanzos con mejillones  
Alubias con almejas  
Lentejas con verduras y codorniz  
Verdinas con almejas  
Ensalada de lentejas  
Lentejas con mejillones  
Alubias con cigalas  
Lentejas con oreja

Verdinas con almejas y langostinos  
Lentejas con chocos  
Potaje de pollo y garbanzos  
Potaje de garbanzos, bacalao y langostinos  
Verdinas con navajas

## MARISCOS

Pastel de longueirón  
Salpicón de centolla  
Ostras gratinadas  
Vieiras sobre puré  
Vieiras de albariño  
Nécoras fritas  
Pastel de marisco  
Percebes cocidos  
Almejas a la marinera  
Ostras fritas  
Mejillones con algas en tempura  
Navajas en vinagreta  
Camarones cocidos  
Centollo al horno  
Crema de erizo de mar con queso fresco

## AVES

Pollo en pepitoria  
Pollo con cerveza y champiñones  
Pollo autónomo  
Pavo estofado  
Pollo con castañas y almendras  
Pollo con aceitunas  
Pollo con mirabeles  
Pollo con alcachofas y arroz  
Pechugas rellenas  
Gallinas estofadas  
Habas con pollo de corral  
Pollo al cava

Estofado de pavo con cerezas  
Pollo con verduras y calabaza  
Pollo en escabeche  
Pularda rellena con castañas  
Pollo con nueces y boniato  
Pollo en vino tinto  
Pollo a la mostaza  
Pavo con verduras  
Picantones con miel  
Habas con codorniz  
Pollo relleno a la sidra  
Faisán de fiesta  
Pavo en salsa de avellanas  
Pollo con setas  
Pularda con setas

## PESCADOS

Raya frita y arroz con volandeiras  
Bacalao a la manera de don benigno  
Rodaballo al oporto  
Lubina al horno  
Bacalao dormido  
Palometa con salsa de azafrán  
Pez espada a la plancha y arroz con navajas  
Rape en salsa roja  
Chocos en ajada  
Jureles al horno y pimientos de padrón  
Jureles en escabeche  
Sargo a la sal  
Merluza a la sidra  
Bacalao con leche  
Palometa rellena  
Abadejo en salsa de puerros  
Truchas con pisto  
Lubina en salsa verde  
Merluza rellena



Caballa con mejillones en escabeche  
Calamares rellenos  
Bacalao à Gomes de Sá  
Merluza a la primavera  
Bacalao con salsa de tomate  
Cabracho con guisantes  
Bonito con pimientos de Oímbra  
Lubina tapada  
Bacalao al horno con pan de maíz  
Rape al horno  
Pescadilla en salsa de tomate  
Anguilas fritas  
Lenguado a la muñeira con bolitas de arroz  
Truchas en escabeche con ensalada rusa  
Sanmartiño con berberechos  
Merluza rellena de mejillones  
Albóndigas de pez espada en salsa verde  
Besugo al horno  
Conchas de pescado  
Abadejo con salsa de nécoras  
Abadejo en salsa de mejillones  
Rodaballo al horno  
Merluza con grelos  
Pulpo a la plancha  
Bacalao con coles de bruselas y calabaza  
Almejas con alcachofas  
Chocos con habas frescas  
Minihamburguesas de tiburón  
Pez espada con salsa de gambas  
Palometa rellena de gambas  
Bonito en escabeche blanco  
Lubina en crema de canónigos  
Merluza en salsa verde  
Rape negro con sidra  
Sanmartiño al horno  
Rape en salsa de tinta



Merluza con crema de grelos  
Merluza con pisto y crema de calabaza  
Rollo de bonito con manzanas  
Salmón con verduras en papillote  
Abadejo con salsa de pimientos  
Bacalao al horno con pisto  
Besugo a la manera de los larpeiros  
Merluza en salsa de erizos  
Salmón con crema de verduras  
Bocados de pescado y arroz con habas  
Lomos de merluza en salsa de berberechos  
Merluza a la donostiarra  
Caballa al horno con patatas y mejillones  
Rape con tomate  
Bonito del norte en salsa de la huerta  
Bacalao con pudin de verduras  
Salmón en salsa de almendras y arroz de verduras  
Merluza con vieiras  
Bacalao con almejas  
Merluza rellena con tetilla y gambas  
Rape con guisantes  
Cocochas en salsa verde  
Bacalao de Navidad con flores de coliflor  
Besugo de fiesta  
Calamares rellenos de jamón

## CARNES

Jarrete guisado con patatas  
Osobuco de porco  
Cabrito asado  
Albóndigas con salsa de queso y piñones  
Carrilleras con shiitake  
Solomillo de cerdo con salsa de vermut  
Cerdo a la naranja con puré de patatas  
Cordero a la miel  
Conejo estofado

Ternera en salsa de cebolla  
Lomo de cerdo mechado  
Pimientos rellenos de codorniz  
Lacón con grelos  
Cabrito en cazuela  
Cordero con menestra  
Lomo de cerdo con cerveza  
Codillos estofados con grelos  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Lomo de cerdo con salsa de queso  
Conejo con uvas  
Jarrete con vino tinto  
Cabrito a la manera de los larpeiros  
Cordero con habas  
Costillas con verduras  
Solomillo con salsa de almendras y arroz cremoso  
Lomo de cerdo con leche y piña  
Jarrete con tirabeques  
Cordero al chilindrón  
Carne rellena  
Lomo de cerdo en corteza de maíz  
Codillos al horno con puré de manzana  
Cordero al horno  
Jarrete con arroz y champiñones  
Osobuco de los larpeiros  
Conejo con chocolate  
Asado de ternera al vino de oporto  
Solomillo con salsa de queso  
Jarrete con salsa de almendras  
Habas con carrilleras de ternera  
Pata de ternera con garbanzos  
Conejo con castañas  
Lomo de cerdo con salsa de leche  
Blanquita mechada  
Pierna de cordero con verduras  
Morro de cerdo con guisantes

Ragú de ternera  
Lomo de cerdo celta en salsa de chorizos cebolleros  
Ternera rellena con salsa de setas  
Presa de cerdo con arroz  
Pastel de carne  
Minihamburguesas con queso de San Simón  
Papada de cerdo celta al vino de oporto  
Rulo de ternera con relleno de espinacas  
Cabrito en salsa de cebolla  
Costillas de cerdo con patatas fritas de bolsa  
Solomillo relleno de queso de Arzúa-Ulloa  
Cerdo con salsa de almendras  
Ternera asada a la gallega  
Albóndigas con sorpresa  
Osobuco con guisantes  
Cordero con bolitas de patata  
Redondo de ternera con salsa de zanahorias  
Lomos de cerdo con salsa de manzana  
Albóndigas con chorizo y pisto  
Pastel campestre de carne, patata y queso  
Las mejores albóndigas del mundo  
Lacón y careta con repollo  
Manos de cerdo

## GUISOS

Pulpo con almejas  
Ternera con alcachofas  
Patatas con mejillones  
Caldeirada de pulpo  
Caldeirada de bonito  
Guiso de sardinas  
Caldereta de pescado  
Guiso de rabo de vaca  
Conejo con patatas  
Caldeirada de raya  
Guiso de pota

Bogavante con verduras  
Chocos en tinta con patatas  
Carne o caldeiro  
Guiso de anguilas  
Rubio con guisantes  
Guiso de palometa  
Abadejo con algas  
Raya con espinacas  
Cerdo con patatas  
Aguja con habas  
Cabracho con mejillones  
Congrio con guisantes  
Bacalao a los cinco ajos  
Marmita de salmón  
Cerdo con verduras de temporada  
Calamares con cebolla y zanahorias  
Patatas guisadas con costillas  
Ternera al vino tinto  
Guiso de rodaballo  
Guiso caldoso de rubio con mejillones  
Guiso de lubina  
Caldeirada de rodaballo con verduras y navajas  
Cazuela de pescado con almejas  
Ternera con cerveza  
Carne de aguja al estilo castillo  
Estofado de buey  
Ternera con setas  
Estofado de cerdo con verduras  
Caldereta de Sanmartiño con mejillones  
Ternera con pasta rigatoni  
Chocos con guisantes  
Rubio con habas frescas y berberechos

## POSTRES

Tarta de almendra  
Flan de huevo

Tarta de queso, nata y yogur  
Bizcocho decorado  
Crema de yogur con fresas  
Tarta de requesón gallego  
Costrada de manzana  
Hojaldre de albaricoques  
Los tres gallegos  
Bica de calabaza  
Tostadas de leche  
Flan de castañas  
Manzanas asadas  
Pan de nueces  
Tiramisú  
Naranjas y fresas con almíbar  
Bizcocho de ciruelas rojas  
Pastel de nueces  
Pastel de frutas  
Pudin de pan con pasas  
Galletas de pistachos  
Pastas de lima  
Pastel de cerezas  
Leche frita  
Flan de arroz con leche  
Dulce de chocolate blanco  
Bizcocho de zanahoria  
Biscoito de mel  
Peras al vino Mencía  
Pudin de castañas  
Guirlache  
Galletas de Navidad  
Paquetes de manzana y nueces  
Bizcocho de chocolate y castañas  
Tarta de queso de oveja  
Bizcocho de calabaza  
Magdalenas con chocolate  
Pastel de manzana

Bizcocho de chocolate con pistachos  
Arroz con leche  
Tarta de melocotón, almendras y requesón  
Filloas con crema de chocolate  
Pastel de crema de almendras  
Pasteles de crema  
Bizcocho de chocolate blanco  
Bizcocho de monjes  
Peces de crema  
Tarta de leche y fresas  
Flores de manzana  
Crema quemada  
Bizcocho de remolacha  
Tarta de cerezas  
Brazo de gitano de peras y cerezas  
Magdalenas de frutas  
Tarta de ciruelas e higos  
Pastel de requesón y melón  
Corbatas de plátano  
Melocotones asados con requesón  
Bizcocho de moca  
Tarta del revés con manzana y almendras  
Petisús con crema de castañas  
Bizcocho con piña  
Gelatina de mandarina  
Magdalenas con crema de naranja  
Tarta de queso y nueces  
Piña con crema  
Pasteles veo vigo veo cangas  
Trufas de chocolate blanco  
Bizcocho de maíz  
Pastel de arroz con leche  
Bizcocho con vino tostado  
Plum cake con frutas  
Galletas de avena y miel  
Empanadillas de chocolate

Salchichón de chocolate  
Galletas pollito saliendo del huevo  
Tarta de ciruela y melocotón  
Bica de fresas  
Tarta fría de piña  
Macedonia de frutas  
Natillas y lenguas de gato  
Crema de albaricoques  
Tarta de chocolate y almendras  
Tarta de chocolate blanco con moras  
Panna cotta de uvas  
Tarta de crema de manzana  
Tarta de cabello de ángel  
Tarta de queso con kiwi  
Galletas de avellanas y cacao  
Tartaletas de crema con almendras y peras  
Pez de chocolate y crema de castañas  
Bizcocho de nueces y crema de nueces  
Tortitas de leche de coco  
Bizcocho de azafrán  
Empanada dulce de peras y crema de almendras  
Pastel de merengue y chocolate  
Pan de soda  
Palmeras de chocolate  
Tarta de galletas con café y moscatel  
Pastel de fresas con nata  
Suspiros rellenos de crema de limón  
Vasos de yogur con mango y galleta  
Bizcocho de chocolate con helado  
Tarta de queso y cerezas  
Pastel de nectarinas  
Flan de requesón con salsa de frutas  
Bizcocho con zanahoria y chocolate blanco  
Tarta fría de queso y brevas  
Tatín de pera  
Crujiente de frutas



Tartaletas de chocolate y mirabeles  
Filloas rellenas de crema de avellana  
Brownie de zanahoria  
Brazo de gitano de nueces y café  
Galletas de almendras y miel  
Pastelitos de nueces y miel  
Pasteles de merengue con frutas  
Manzanas escondidas  
Empanadillas de crema de calabaza  
Tarta de castañas  
Magdalenas de plátano  
Tarta de calabaza y naranja  
Tartaletas de frutas  
Bocados de toffee y chocolate  
Magdalenas de calabaza y nueces  
Vasitos de requesón con mermelada de kiwi  
Pastelitos de queso y naranja  
Trenza de manzana y cabello de ángel  
Pastel de crema de chocolate y praliné  
Pastel con crema de limón y frutas  
Bizcocho de plátano  
Tarta de nísperos  
Pastel de cerezas con queso del cebreiro  
Pudin de pan y manzana  
Estrellas de galleta y caramelo  
Pasteles de frutas con crema de yogur  
Sopa de almendras  
Bizcocho de turrón  
Empanada de uvas

Créditos

El gran recetario de la gastronomía tradicional gallega de la mano del programa *Larpeiros* de la Televisión de Galicia. 500 platos tradicionales recogidos en el libro de recetas más completo. Aperitivos, legumbres, pescados, carnes y postres... todos los productos y alimentos están representados en este libro, platos sencillos con el sabor tradicional y con productos de la tierra.

# **PRESENTACIÓN**

En los más de trescientos cincuenta programas de *Larpeiros* hemos procurado que los ingredientes fueran siempre lo más asequibles y que se pudieran conseguir en cualquier tienda o mercado de cualquier pueblo, y hemos intentado a la vez que fuesen los más económicos.

Las recetas de *Larpeiros* son de cocina tradicional y de siempre, las mismas que hacían nuestras abuelas y nuestras madres.

En Galicia somos unos verdaderos privilegiados en lo que a gastronomía se refiere, pues contamos con los mejores productos del mundo. Si se trata de pescados y mariscos nadie lo puede negar, las carnes son extraordinarias, disfrutamos de una maravillosa huerta y, además, en este momento, presumimos de excepcionales vinos, tanto blancos como tintos, que están siendo considerados y galardonados en todos los rincones del planeta.

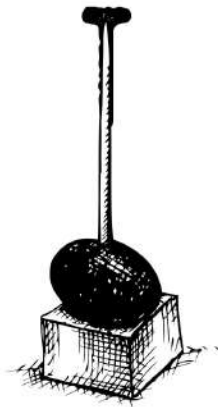
Este libro cuenta con una selección de recetas que fueron emitidas en *Larpeiros*, un programa de entretenimiento que tiene como fondo la cocina y que goza de una muy buena acogida entre los gallegos, teniendo en cuenta su elevado índice de audiencia.

El programa, como su nombre indica, va dirigido a las personas que nos gusta comer y beber, porque somos de plato grande y trago largo, y que disfrutan sentadas en una buena mesa donde haya buenas viandas. Y si también hay buenos vinos, mejor todavía, para poder acabar entonando unas canciones y que así sea completa nuestra jornada gastronómica.

Espero que este libro te ayude a resolver problemas que te surjan en la cocina y que lo puedas utilizar como un elemento más de la misma.

BENIGNO CAMPOS

**ENTRANTES**



# **VOLANDEIRAS A LA PLANCHA**

## **INGREDIENTES**

12 volandeiras  
1 diente de ajo  
Perejil  
1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Echar en el vaso de la batidora el aceite, añadir el diente de ajo cortado, perejil y sazonar con sal. Batir bien hasta obtener una salsa homogénea.

Poner las volandeiras boca abajo en la plancha con un hilo de aceite. Pasado 1 min, darles la vuelta y dejar que se hagan 30 s más por el otro lado.

Añadir un poco de aceite de perejil encima de las volandeiras en el momento de servir.

## **TRUCO**

Se puede echar también un poco de limón.





# ENSALADA DE BOGAVANTE

## INGREDIENTES

1 bogavante  
2 tomates  
1 manzana ácida  
1 vaina de vainilla  
1 cebolleta  
Lechugas amargas variadas (romana, rúcula, achicoria, etc.)  
Vinagre de Jerez  
Hojas de laurel  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer el bogavante en 5 l de agua hirviendo, 50 g de sal y unas hojas de laurel.

Preparar una vinagreta con la manzana ácida bien picada, un poco de vainilla, una parte de vinagre por tres de aceite, pimienta y sal.

Colocar en una ensaladera las lechugas variadas, la cebolleta y los tomates partidos y sazonar con un poco de sal.

Añadir la cola del bogavante cortada en medallones, la carne del interior de las pinzas y aliñar con la vinagreta.

## **TRUCO**

Los tiempos de cocción del bogavante son de 20 min por kilo.  
Para que su carne quede más firme, enfriarlo en un bol con hielo.

# EMPANADA DE CHOCOS

## INGREDIENTES

### Para la masa

½ kg de harina de trigo  
Levadura fresca de panadería  
Sal

### Para el relleno

2½ kg de chocos (con la tinta)  
1 vaso de vino blanco  
6 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Hacer un volcán con la harina y echar dentro del agujero la levadura. Añadir poco a poco agua templada (aproximadamente 1½ vaso; la cantidad varía dependiendo de la harina y la temperatura) con sal y amasar.

Reservar la masa dentro de un bol tapada con un paño hasta que doble su volumen.

## **Para el relleno**

Partir los pimientos en trocitos y pocharlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas picadas e incorporar después los dientes de ajo también picados. Agregar los chocos cortados en trozos medianos.

Aparte, mezclar la tinta de los chocos con un poco de sal y el vino. Verter sobre el sofrito, remover, poner a punto de sal y cocer durante 20 min. Dejar enfriar.

## **Para terminar**

Cortar la masa por la mitad. Estirar una parte con el rodillo y colocarla sobre una fuente.

Echar el relleno encima y tapar con la otra parte de la masa ya estirada.

Cerrar bien y hacer un agujero en el medio para que respire. Hornear durante 35 o 40 min en un horno precalentado a 200 °C.

Cuando la empanada lleve un rato en el horno, sacar y pintar con un poco de aceite. Volver a meter y dejar que se termine de hacer.

## **TRUCO**

Para que la masa no se quede pegada a los dedos, enharinar tanto la superficie de trabajo como las manos.

La masa está lista cuando no se pegue ni a las manos ni a la superficie en la que se amasa.

# HUEVAS CON VINAGRETA

## INGREDIENTES

250 g de huevas  
1 cebolla tierna  
1 huevo cocido  
Vinagre  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las huevas con sal durante 20 o 25 min. Una vez frías, cortarlas en rodajas.

Mezclar en un bol la cebolla tierna partida, el huevo cocido machacado, un poco de perejil picado, 4 partes de aceite por 1 de vinagre y una pizca de sal.

Remover y mezclar la vinagreta con las huevas.

## TRUCO

Las huevas se cortan en frío para que no se deshagan.

# **BOCADO DE OSTRAS CON BESAMEL**

## **INGREDIENTES**

15 ostras  
15 volovanes  
Besamel

## **ELABORACIÓN**

Abrir las ostras, limpiarlas y cocerlas durante unos segundos en agua hirviendo.

Picar en 4 trozos y mezclar la carne con besamel. Rellenar los volovanes y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 160 °C.

## **TRUCO**

Se pueden decorar los bocados con un poco de perejil picado.

# TOSTAS DE ESPÁRRAGOS Y QUESO

## INGREDIENTES

4 espárragos trigueros  
4 rebanadas de pan  
1 cuña de queso de Arzúa-Ulloa  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar los espárragos en trozos de 3 o 4 cm y saltearlos en aceite caliente con un poco de sal.

Retirar los espárragos de la sartén y colocarlos sobre unas rebanadas de pan. Disponer sobre ellos el queso de Arzúa-Ulloa y hornear un par de minutos.

## TRUCO

Desechar la parte más dura (la de la raíz) de los espárragos y trocear la más tierna para conseguir un mejor resultado.





# COCA DE SETAS

## INGREDIENTES

1 lámina redonda de masa de hojaldre  
1 diente de ajo picado  
Taquitos de jamón  
Setas en conserva  
Besamel  
Queso rallado  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Hornear la lámina de masa de hojaldre pinchada con un tenedor (para que no suba mucho) durante 5 min.

Mientras, dorar en una sartén con un fondo de aceite el ajo picado y el jamón. Añadir las setas en conserva y sofreír hasta que estén tiernos los taquitos de jamón.

Retirar la masa de hojaldre del horno y pintar con besamel. Echar por encima el salteado y un poco de queso, y gratinar un par de minutos.

## TRUCO

Está mucho más rica si se utilizan setas frescas.

# VOLOVANES RELLENOS DE GRELOS

## INGREDIENTES

8 volovanes  
2 cucharadas de besamel  
1 bote de 850 g de grelos en conserva (sin escurrir)  
Taquitos de jamón  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Saltear en un poco de aceite los taquitos de jamón con los grelos escurridos y picados.

Añadir un par de cucharadas de besamel y mezclar.

Rellenar los volovanes con el relleno de grelos y hornear durante 5 min.

## TRUCO

Para acentuar más el sabor, es preferible elaborar una besamel casera que comprarla hecha.

# EMPANADILLAS DE MEJILLONES

## INGREDIENTES

12 mejillones cocidos  
12 obleas  
3 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar finamente la cebolla y los dientes de ajo, y dorar en aceite caliente. Añadir el pimiento rojo troceado luego y, a continuación, incorporar los mejillones cocidos picados.

Poner 1 cucharada de relleno en la masa de las empanadillas, cerrar y dar forma a los bordes con un tenedor.

Freírlas en abundante aceite caliente y dejar escurrir sobre papel absorbente.

## TRUCO

No cocinar mucho el sofrito con los mejillones porque ya están cocidos.

# TOSTAS DE SETAS CON CRESTAS DE GALLO

## INGREDIENTES

Crestas de gallo  
1 jarrita de vino blanco  
3 dientes de ajo  
1 barra de pan  
1 rama de tomillo  
Setas  
Mantequilla  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar las setas en tiras y saltearlas en aceite junto con los dientes de ajo, un poco de sal y el vino blanco.

Cortar el pan en rebanadas, tostarlas con mantequilla y reservar.

Mientras, cocinar las crestas de gallo en una cazuela sin aceite.

Servir las setas sobre las tostadas, colocar encima las crestas de gallo y condimentar con tomillo.

## TRUCO

Buscar en el mercado crestas de gallo confitadas en grasa de pato.

# BRANDADA DE BACALAO

## INGREDIENTES

1 toro de bacalao (200 g)  
½ vaso de leche  
2 cucharadas de mayonesa  
2 patatas  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

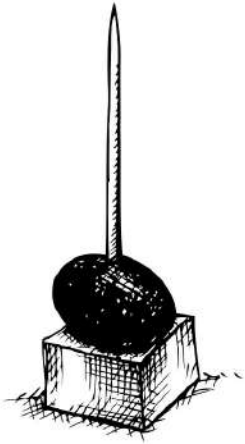
Cocer el bacalao y las patatas cortadas finamente durante 5 o 6 min. Luego, retirar el bacalao y dejar las patatas al fuego 1 min más.

Limpiar el bacalao y triturar junto con las patatas y el aceite. Añadir la leche poco a poco e incorporar, por último, las cucharadas de mayonesa.

## TRUCO

Untar en tostadas de pan de maíz y decorar con aceitunas negras y perejil.





# CROQUETAS DE MEJILLÓN

## INGREDIENTES

2 kg de mejillones  
3 huevos  
150 g de harina  
½ l de leche entera aproximadamente  
1 cebolla tierna  
Caldo de los mejillones  
Nuez moscada  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones al vapor, dejarlos enfriar y quitarles la concha. Reservar el caldo y cortarlos en trozos pequeños.

Partir y sofreír la cebolla. Cuando esté pochada, añadir, sin dejar de remover en ningún momento y por este orden, la harina, la leche, una pizca de sal, 1 vaso de caldo de la cocción de los mejillones, nuez moscada y, por último, pimienta. Incorporar los trozos de mejillón a la besamel y reservar durante 2 o 3 h.

Una vez transcurrido el tiempo y la masa esté más compacta, dar forma de croquetas con 2 cucharas.

Rebozar en huevo, pan rallado y freír las croquetas en abundante aceite caliente.

## **TRUCO**

La masa de las croquetas adquiere más densidad si se reserva en la nevera.

# PAN DE TOMATE

## INGREDIENTES

600 g de harina de fuerza  
80 g de tomates secos  
10 g de levadura fresca  
3 cucharadas de azúcar  
Orégano  
½ vaso de aceite de oliva virgen  
Sal

## ELABORACIÓN

Rehidratar 10 min los tomates secos en un poco de agua templada. Una vez hidratados, picar finamente.

Mezclar en un bol la harina de fuerza, una pizca de sal y la levadura. Verter un poco de agua templada y amasar. Añadir el azúcar y seguir amasando. Agregar el aceite de oliva y continuar amasando.

Verter un poco de agua de rehidratar los tomates y los tomates secos picados, amasar de nuevo y dejar que repose la masa durante 1 h para que duplique su volumen.

Una vez transcurrido el tiempo, cortar la masa en 8 trozos y dar forma de bollos de pan. Hacer un par de cortes en cada uno y hornear durante 30 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Para que la masa no se pegue a las manos, utilizar un poco de harina.

# EMPANADA DE CALAMARES

## INGREDIENTES

### Para la masa

300 g de harina de trigo  
200 g de harina de maíz  
50 g de harina de centeno  
25 g de levadura fresca  
1 huevo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal

### Para el relleno

1½ kg de calamares limpios  
4 cebollas  
1 pimiento verde  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Mezclar las tres harinas en un bol en este orden: maíz, trigo y centeno. Hacer un volcán y añadir la levadura fresca y un poco de agua templada para que se deshaga bien.

Incorporar el aceite de oliva y sazonar con sal. Mezclar de nuevo y agregar el huevo batido. Seguir mezclando y añadiendo agua según la masa lo vaya pidiendo.

Luego, amasar con movimientos envolventes durante 10 min, tapar con un paño de algodón y dejar que repose unos 40 min.

## **Para el relleno**

Mientras tanto, picar el diente de ajo y dorarlo en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas y el pimiento troceados, sazonar con sal y dejar que las verduras se pochen.

Añadir los calamares cortados en trozos grandes, rectificar de sal, tapar la cazuela y cocer durante 20 min.

## **Para terminar**

Una vez reposada la masa, cortarla en dos mitades y estirar ambas con un rodillo.

Echar el relleno sobre la primera mitad, tapar con la otra y hacer un agujero sobre esta para que respire.

Hornear la empanada durante 40 minutos en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que la empanada quede dorada, pintar con un poco de huevo batido antes de meterla en el horno.

# EMPANADA ABIERTA DE CONGRIO

## INGREDIENTES

3 rodajas de congrio  
300 g de harina  
10 g de levadura de panadería  
2 cebollas  
1 huevo  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar en un bol la harina y hacer un volcán. Añadir en el centro la levadura con una pizca de sal y un chorro de aceite. Mezclar un poco e incorporar el huevo.

Volver a mezclar y verter un poco de agua caliente para que sea más fácil el amasado. Seguir mezclando y añadiendo agua poco a poco si fuera necesario durante 10 min hasta obtener una masa elástica, pero no pegajosa. Tapar con un paño y reservar durante 40 min hasta que duplique su tamaño. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo.

Aparte, picar finamente y sofreír las cebollas y el pimiento. Reservar.

Limpiar de espinas el congrio, dejar la piel y cortar más o menos las rodajas en 8 dados. Sazonar con sal y reservar.



Pintar una bandeja con el aceite del sofrito de verduras y colocar la masa estirada encima. Disponer el relleno sobre la masa y colocar por último el pescado. Pintar con el aceite del sofrito y doblar los bordes de la masa hacia dentro. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 200 °C.

## **TRUCO**

Es importante amasar al menos durante el tiempo señalado y siempre de dentro hacia fuera.

# SALPICÓN

## INGREDIENTES

1 cola de rape pequeña  
400 g de langostinos  
400 g de cigalas  
3 patatas cocidas con piel  
2 cebollas tiernas  
3 huevos cocidos  
4 pimientos del piquillo  
1 manojo de judías verdes cocidas  
Mayonesa  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar, cortar y cocer el rape 5 min desde que rompa a hervir en una olla. Retirar el pescado y cocer en el mismo caldo las cigalas y una pizca de sal durante 90 s. Retirar las cigalas y cocer los langostinos hasta que cambien de color.

Pelar el marisco y picarlo junto con el rape, las cebollas, los pimientos y los huevos. Mezclarlos en un bol y añadir mayonesa. Verter un poco de aceite y vinagre y remover.

Hacer una cama con las patatas cortadas en rodajas y las judías partidas. Aliñar con un hilo de vinagreta y distribuir por encima del

salpicón.

## **TRUCO**

Decorar con unas aceitunas negras picadas o enteras.

# EMPANADA DE NAVAJAS

## INGREDIENTES

### Para la masa

300 g de harina  
15 g de levadura madre  
1 huevo  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el relleno

3 docenas de navajas  
3 cebollas  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Pimentón dulce

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Mezclar en un bol la harina, hacer un volcán y deshacer dentro la levadura. Añadir una pizca de sal y un poco de agua templada. Amasar y verter un chorro de aceite.

Amasar e incorporar el huevo batido. Seguir amasando y verter más agua templada. Volver a amasar de nuevo hasta obtener la masa

suave y elástica, pero no pegajosa. Hacer una bola, envolver en un trapo y reservar durante 30 min.

## **Para el relleno**

Picar las verduras en trozos muy pequeños y sofreírlas 15 min. Retirar del fuego y condimentar con un poco de pimentón dulce.

Aparte, poner una cazuela al fuego y cuando esté muy caliente echar las navajas sin aceite. Una vez abiertas, retirar y quitar las conchas y el aparato digestivo. Cortar en 3 trozos y mezclar con el sofrito.

## **Para terminar**

Dividir la masa en 2 partes, extender una en una bandeja y echar por encima el relleno. Cubrir con la otra mitad de masa extendida y cerrar los bordes.

Hacer un agujero en el medio para que cueza bien y hornear 20 min a 200 °C. Retirar y pintar con el aceite del relleno.

## **TRUCO**

Hay que amasar durante bastante tiempo la masa y siempre de fuera hacia dentro.



# ROLLITOS DE MEJILLONES

## INGREDIENTES

½ kg de mejillones  
3 zanahorias  
1 puerro  
Unas láminas de masa filo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones en una olla con agua. Una vez abiertos, retirar las conchas y picar la carne.

Aparte, sofreír el puerro picado y las zanahorias cortadas en finas tiras hasta que la verdura esté pochada. Añadir los mejillones a la sartén y sazonar con pimienta molida.

Cortar las láminas de masa filo en 3 o 4 tiras gruesas. Rellenar con los mejillones y cerrar como si fueran un sobre. Para que quede bien pegado, pintar los bordes con un poco de agua.

Freír los rollitos en una sartén con abundante aceite.

## TRUCO

Atar los rollitos con un poco de cebollino.

# CROQUETAS DE CHOCO

## INGREDIENTES

400 g de chocos  
150 g de harina  
Algo más de ½ l de leche  
3 huevos  
2 cebollas tiernas  
Nuez moscada  
Pan rallado  
Pimienta  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Picar las cebollas en trozos pequeños y sofreírlas lentamente hasta que estén pochadas. Echar poco a poco la harina y la leche, y remover.

Cortar los chocos en trozos diminutos y agregarlos a la sartén con una pizca de pimienta y nuez moscada. Verter la masa en una fuente, dejar enfriar y reservar en la nevera durante 2 h.

Una vez la masa esté dura, hacer croquetas, pasar por harina, huevo, pan rallado y freír en aceite caliente.

## TRUCO



Guisar los chocos en su tinta con cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y aceite.

# FILLOAS RELLENAS DE GRELOS

## INGREDIENTES

### Para las filloas

75 g de harina de trigo  
75 g de harina de maíz  
½ l de leche  
1 huevo  
Tocino  
Sal

### Para el relleno

2 chorizos  
1 manojo de grelos  
1 cebolla

### Para la salsa de queso

200 g de queso San Simón da Costa  
3 cucharadas de harina de trigo  
Leche  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

### Para las filloas

Batir el huevo en un bol. Añadir la leche y seguir batiendo. Incorporar poco a poco las harinas mezcladas y continuar removiendo. Sazonar con sal y batir de nuevo.

Calentar una sartén y untar un poco de tocino. Verter un poco de masa de las filloas y extender. Cuando la filloa esté hecha por un lado, dar la vuelta y dejar que se haga por el otro. Repetir la operación hasta que se acabe toda la masa.

## **Para el relleno**

Cocer los grelos.

Pelar, partir la cebolla y pocharla en una sartén. Añadir los chorizos sin la tripa y picados. Sofreír unos minutos. Agregar los grelos cocidos y escurridos, y mezclar.

## **Para la salsa de queso**

Fundir en una cazuela 3 trozos de mantequilla. Una vez fundidos, añadir las cucharadas de harina de trigo y remover. Verter poco a poco la leche y seguir removiendo hasta que se obtenga una textura espesa. Incorporar el queso rallado y volver a remover.

## **Para terminar**

Poner en el centro de la filloa un poco del relleno de grelos y chorizo. Luego, añadir salsa de queso y cerrar como si fuera un paquete. Repetir la misma acción con cada filloa.

## **TRUCO**

Echar un poco de salsa de queso por encima de las filloas una vez rellenas y cerradas.



# TARDALETAS DE CREMA Y ERIZO

## INGREDIENTES

100 g de queso crema  
150 g de erizo en conserva  
6 cucharadas soperas de nata montada sin azúcar  
Tartaletas de hojaldre

## ELABORACIÓN

Echar en un bol el erizo, el queso y la nata, y mezclar hasta obtener una crema homogénea.

Guardar en una manga pastelera y rellenar con ella las tartaletas.

## TRUCO

Condimentar con pimienta negra.



# EMPANADAS SIN TAPA CON SABOR DEL MAR

## INGREDIENTES

1 kg de mejillones  
400 g de sardinillas  
300 g de setas  
2 láminas de masa para empanada  
2 cebollas  
2 berenjenas  
1 pimiento rojo  
1 diente de ajo  
1 guindilla  
Tomate triturado  
Besamel  
Orégano  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Extender las 2 láminas de masa en una bandeja de horno, una al lado de la otra. Cubrir con una capa de besamel y añadir por encima un sofrito hecho con las setas, el ajo y la guindilla.

Extender una capa de tomate triturado con un poco de orégano. Incorporar las cebollas cortadas en juliana, el pimiento partido en

tiras, las berenjenas en rodajas, las sardinillas abiertas y limpias, una pizca de sal y un chorro de aceite. Hornear todo 15 min a 200 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir los mejillones cocidos (sin las conchas) y hornear otros 2 min más.

## **TRUCO**

Para hacer la masa en casa, mezclar 300 g de harina, 10 g de levadura, agua templada, aceite y una pizca de sal. Amasar y envolver en un paño de algodón durante unas horas.

# PINCHOS MORUNOS DE POLLO Y SOLOMILLO DE CERDO

## INGREDIENTES

1 solomillo de cerdo  
300 g de queso San Simón  
4 muslos de pollo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 calabacín  
Tomates cherry  
Champiñones  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar los muslos en trozos medianos y salpimentar. Cortar más o menos del mismo tamaño los pimientos, la cebolla, el calabacín y los champiñones, y hacer brochetas, alternando la carne y las verduras.

Cortar el solomillo en trozos semejantes al anterior paso y salpimentar. Montar los pinchos, alternando la carne con trozos de queso San Simón, tomates cherry, pimiento, calabacín, champiñones y cebolla.



Dorar todos los pinchos por la plancha con unas gotas de aceite (3 min por cada lado).

## **TRUCO**

Los palos de los pinchos morunos suelen ser de madera, pero los de metal son reutilizables.

Aliñar los pinchos con una salsa elaborada con tomates cortados en dados, sin piel ni semillas, a la plancha, salpimentados y cocinados con azúcar moreno.

Para acompañar es perfecto una paella de verduras de temporada.

# EMPANADA DE BACALAO CON MANZANA

## INGREDIENTES

750 g de cebollas  
½ kg de harina de maíz  
½ kg de bacalao desalado  
250 g de harina de trigo  
50 g de pasas sin pepitas  
50 g de piñones tostados  
1 vaso de vino blanco  
1 sobre de levadura  
2 huevos  
2 manzanas golden  
½ pimiento verde  
Pimentón dulce  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol las harinas, la levadura y un poco de sal. Añadir el vino, los huevos y el vaso de aceite. Amasar hasta obtener una masa homogénea, tapar y dejar que duplique su volumen. Luego, dividir la masa en dos y estirar cada una de las partes con un rodillo.

Por otro lado, picar en trocitos y sofreír las cebollas y el pimiento. Añadir las manzanas cortadas en ruedas y el bacalao partido en

dados. Dar unas vueltas e incorporar los piñones, las pasas y el pimentón dulce.

Colocar una parte de la masa en un molde, echar el relleno de bacalao y tapar con la otra mitad de la masa. Recortar los bordes, hacer un agujero en el medio para que respire y hornear durante 30 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Pintar la parte de arriba de la empanada con un huevo batido.

# PASTEL DE CENTOLLA

## INGREDIENTES

1 centolla de algo más de 1 kg  
250 ml de nata de cocinar  
1 lomo de merluza  
5 huevos  
½ cebolla  
Perejil  
Laurel  
Salsa casera de tomate  
Mantequilla  
Pan rallado  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer la centolla en una olla con agua fría, laurel y sal. En cuanto el agua rompa a hervir, cocer 1 min por cada 100 g de peso. Una vez cocida, sacar y enfriar. Luego, sacar la carne y reservar en un bol.

Cocer el lomo de merluza junto con la ½ cebolla, el perejil y un poco de sal. Desmenuzar la merluza y mezclarla con la carne de la centolla. Aplastar todo con un tenedor para deshacerlo bien.

Batir en otro bol los 5 huevos con un poco de sal. Añadir la nata y seguir batiendo. Incorporar salsa de tomate y seguir mezclando.

Echar el relleno de la centolla y la merluza en el bol con los huevos batidos, mezclar y salpimentar.

Untar un molde con mantequilla y espolvorear con un poco de pan rallado.

Verter la mezcla de la centolla y hornear al baño maría durante 80 min a 160°C.

## **TRUCO**

En lugar de merluza se puede utilizar cualquier otro pescado blanco para la receta, como el abadejo o el rape.

# EMPANADA DE MEJILLONES Y SETAS

## INGREDIENTES

4 kg de mejillones  
1½ kg de cebollas  
750 g de harina de trigo  
300 g de setas  
1 pimiento verde  
1 huevo  
Levadura de panadería  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones en agua con sal hasta que abran. Retirar y reservar el caldo.

Mezclar en un bol la harina, una nuez de levadura y 1 o 2 cucharones del caldo de los mejillones. Remover y añadir un chorro de aceite y el huevo batido. Amasar hasta obtener una masa homogénea, hacer una bola y tapar el bol con un paño hasta que duplique su volumen.

Mientras, cortar y sofreír las cebollas y el pimiento. Cuando la verdura esté pochada, agregar las setas cortadas en trozos y dejar que reduzcan de tamaño. Incorporar los mejillones cocidos y cocinar todo 5 min más.

Dividir la masa en 2 partes. Estirar una con un rodillo para hacer la base, cubrir con el relleno y tapar con la otra parte de la masa previamente estirada. Cerrar los bordes y, para que respire, hacer un agujero en el medio y picar la superficie suavemente con un tenedor. Hornear 30 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Pintar la empanada con aceite antes de sacarla del horno.

# PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE TRUCHA

## INGREDIENTES

### Para la salsa

1 vaso de caldo de verduras  
4 tomates maduros y pelados  
2 cebollas  
2 pimientos morrones asados  
1 diente de ajo  
Azúcar  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el relleno

12 langostinos pelados  
1 lomo de trucha de 800 g  
6 cucharadas de besamel  
1 cebolla tierna  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### Para terminar

12 pimientos del piquillo

## ELABORACIÓN



## **Para la salsa**

Picar y sofreír en una cazuela el ajo y las cebollas. Añadir los tomates cortados en trozos pequeños, una pizca de sal y otra de azúcar. Agregar los pimientos troceados, pochar unos minutos y verter el caldo. Cocer hasta obtener la consistencia deseada y triturar.

## **Para el relleno**

Picar y sofreír en una sartén la cebolla y el ajo. Cortar los langostinos y la trucha salpimentada en trozos pequeños e incorporarlos a la sartén. Remover, dejar unos minutos y añadir las cucharadas de besamel.

## **Para terminar**

Henchir los pimientos con el relleno, verter la salsa triturada en una cazuela grande, poner encima los pimientos y calentar unos minutos.

## **TRUCO**

Los lomos de trucha tienen que estar limpios y sin piel.

De guarnición, arroz basmati cocido.



# PIONONO VERDE

## INGREDIENTES

### Para la masa

120 g de harina  
3 cucharadas azúcar  
½ sobre de levadura  
4 huevos

### Para el relleno

1 tomate  
Lechuga  
Vinagre  
Aceite de oliva

### Para terminar

200 g de jamón serrano  
200 g de queso crema  
2 cucharadas de mayonesa  
Aceitunas sin hueso  
Mermelada de tomate

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Mezclar en un bol los huevos con el azúcar, y batir hasta que dupliquen el volumen. Añadir poco a poco la levadura y la harina. Verter en una bandeja forrada con papel vegetal y extender la masa con una lengua. Hornear durante 10 min en un horno precalentado a 190 °C.

### **Para el relleno**

Cortar la lechuga y el tomate, y mezclarlos en un bol. Aliñar con aceite y vinagre.

### **Para terminar**

Una vez que la masa esté horneada, darle la vuelta y cubrir, en este orden, con el queso, la mermelada de tomate, el jamón picado, el relleno y, por último, con aceitunas. Enrollar y servir en una fuente.

### **TRUCO**

Acompañar con una mermelada de tomate casera elaborada con 1 kg de tomates maduros y 250 g de azúcar.

# PASTEL DE BACALAO CON PIMIENTOS

## INGREDIENTES

1 kg de bacalao desalado  
1 vaso de leche  
6 pimientos morrones asados  
5 huevos  
2 cebolletas  
1 diente de ajo  
Mantequilla  
Harina  
Perejil  
Pimientos de Herbón  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar en una sartén el diente de ajo picado. Añadir las cebolletas también picadas y pochar. Incorporar el bacalao cortado en dados de 1 cm de lado y sofreír.

Batir en bol los huevos con un poco de sal. Añadir la leche y seguir batiendo. Incorporar el sofrito de bacalao y perejil picado.

Untar un molde con mantequilla y espolvorear con harina. Verter parte del contenido del bol dentro y colocar encima 1 capa de pimientos

asados pelados y cortados en tiras. Incorporar otra capa del contenido del bol y otra de pimientos. Terminar con una de bacalao y hornear al baño maría durante 50 min a 180 °C.

Acompañar el pastel con pimientos de Herbón fritos en abundante aceite caliente.

## **TRUCO**

Para que los pimientos de Herbón no amarguen mucho, retirar el rabo antes de freírlos.

# EMPANADILLAS DE AGUJA

## INGREDIENTES

### Para la masa

600 g de harina de trigo  
30 g de levadura  
200 ml de aceite de oliva  
Sal

### Para el relleno

1 lata de mejillones en escabeche  
1 lata de agujas  
½ lata de algas wakame  
1 cucharada de pimentón molido ahumado  
2 cebollas  
1 pimiento verde

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Mezclar en un bol la harina con la levadura y un poco de agua. Añadir el aceite con una pizca de sal y amasar. Tapar con un paño y dejar que repose durante 30 min.

### Para el relleno

Picar y sofreír las cebollas y el pimiento durante 30 min. Incorporar la cucharada de pimentón molido y las algas.

Cortar los mejillones y las agujas en trozos diminutos.

## **Para terminar**

Estirar la masa con un rodillo y cortar en círculos. Repartir 1 cucharada de relleno en cada uno y acompañar algunos con mejillones y otros con agujas. Doblar la masa y cerrar los bordes con la ayuda de un tenedor.

Freír en abundante aceite caliente.

## **TRUCO**

Utilizar 1 taza para cortar la masa en círculos perfectos.



# CALLOS A LA GALLEGA

## INGREDIENTES

1 kg de garbanzos  
1 kg de callos de ternera  
100 g de tocino  
100 g de jamón serrano en 1 loncha  
1 pata de ternera cortada en trozos  
3 chorizos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
½ guindilla  
Perejil  
Especias para callos

## ELABORACIÓN

Cocer los callos junto con la pata de ternera en una olla exprés durante 10 min. Retirar, colar y cortar los callos en trozos pequeños.

En una cazuela grande y con agua limpia volver a cocer la pata, la cebolla y los dientes de ajo enteros, los callos troceados y ½ guindilla. Añadir el jamón cortado en tiras y el tocino. Incorporar unos minutos después el chorizo con las especias y, por último, cuando el agua empiece a hervir, los garbanzos. Cocer 90 min, sacar los ajos y la cebolla y triturarlos. Sacar también la pata y deshuesar.

Volver a echar a la cazuela el triturado de cebolla, la ternera deshuesada y cocinar 5 min más.



## **TRUCO**

Dejar los callos en agua con limón durante unas horas. Luego frotar con sal gorda, después con limón y escurrir. Deben estar muy limpios.

# PASTEL DE SALMÓN

## INGREDIENTES

1 kg de salmón en un trozo  
5 huevos  
2 tomates maduros  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 calabacín  
1 diente de ajo  
Perejil  
Vino blanco  
Mantequilla  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar y sofreír las cebollas con el pimiento y el calabacín. Cuando esté todo pochado, incorporar el ajo y el perejil picados. Añadir los tomates cortados en dados, regar con vino y dejar que reduzca. Incorporar el salmón cortado en dados y cocinar unos minutos.

Pasar a un bol y añadir los huevos. Salpimentar y batir hasta obtener una masa fina y homogénea.

Untar un molde con mantequilla, verter la masa y hornear al baño maría durante 45 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Decorar con unos canónigos, tomates cherry y albahaca.

# ROLLITOS DE CARNE RELLENOS Y PATATAS HASSELBACK

## INGREDIENTES

### Para las patatas Hasselback

4 patatas  
Mantequilla  
Tomillo  
Mezcla de pimientas  
Aceite de oliva  
Sal

### Para los rollitos

300 g de queso  
8 filetes de ternera  
Pimientos asados  
Jamón cocido  
Pan rallado  
Harina  
Huevo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### Para la salsa de queso

50 g de mantequilla  
1 taza grande de queso rallado  
1 vaso de nata para cocinar (ligera)  
1 vaso de leche

2 cucharadas de harina

## **ELABORACIÓN**

### **Para las patatas Hasselback**

Lavar, secar y laminar finamente las patatas sin llegar a romperlas en la base (deben quedar en una pieza. Se puede colocar un espeto para hacer de tope). Untarlas con un poco de mantequilla, sazonarlas con una pizca de sal, la mezcla de pimientas y tomillo. Echar un chorro de aceite, y hornear durante 30 min a 200 °C.

### **Para los rollitos**

Salpimentar los filetes y cubrir con lonchas de jamón cocido, queso y pimiento asado. Hacer un rollo, presionar la parte del cierre y asegurar con un palillo. Rebozar en harina, huevo y pan rallado, y freír en aceite caliente.

Retirar las patatas del horno y bañar en el aceite de asar, condimentar con tomillo, poner un trozo de mantequilla en cada una y hornear otros 10 min.

### **Para la salsa de queso**

Derretir en un cazo la mantequilla, incorporar las cucharadas de harina, remover y agregar la nata y la leche. Mezclar y retirar del fuego. Con la besamel bien cocinada, incorporar la taza de queso rallado y fundir. Condimentar con pimienta.

### **Para terminar**

Retirar las patatas del horno, cubrir con la salsa de queso y emplatar junto con los rollitos de carne.

## **TRUCO**

Acompañar con una ensalada de rúcula, manzana y dados de remolacha, y aliñar con una vinagreta clásica.

# BACALAO FRESCO CON PURÉ DE AJO

## INGREDIENTES

### Para el confitado

2 lomos de bacalao fresco  
3 ramas de tomillo  
2 pimientos amarillos  
2 pimientos verdes  
2 pimientos rojos  
2 hojas de laurel  
Dientes de ajo  
Aceite de oliva

### Para la crema de ajos

½ l de nata líquida  
3 dientes de ajo  
8 yemas de huevo

### Para el puré

Patatas  
Mantequilla  
Leche  
Aceite de oliva

### Para terminar

Tomillo

# ELABORACIÓN

## Para el confitado

Confitar en una sartén los pimientos picados en tiras con un fondo de aceite, los dientes de ajo enteros, las hojas de laurel y las ramas de tomillo durante 30 min. Colar y reservar el aceite.

Cortar el bacalao en lomos y confitarlo en el aceite reservado de los pimientos.

## Para la crema de ajos

Calentar la nata en un cazo. Añadir los dientes de ajo y cocer lentamente 40 min.

Montar las yemas de huevo mientras se calientan al baño maría. Incorporar poco a poco la nata con el ajo y batir hasta obtener una crema homogénea.

## Para el puré

Pelar y cocer unas patatas con agua, leche y mantequilla. Una vez cocidas, aplastar con un tenedor hasta obtener una textura de puré.

## Para terminar

Hacer una cama en una fuente de servir con los pimientos. Colocar en los laterales el bacalao y en el centro el puré. Cubrir con la crema de ajo y espolvorear con tomillo.

## TRUCO

Confitar el bacalao con la mitad de aceite de oliva y la otra mitad de girasol.





# EMPANADILLAS DE PULPO Y VERDURAS ASADAS

## INGREDIENTES

### Para el pulpo y las verduras asadas

1 pulpo de 1½ kg

2 cebollas tiernas

2 tomates

1 boniato

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

Aceite de oliva

Sal

### Para la masa de empanadillas

½ kg de harina

½ vaso de leche

1 huevo

Levadura de panadería

Aceite de oliva

Sal

### Para terminar

Pimentón dulce ahumado

Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

## **Para el pulpo y las verduras asadas**

Introducir el pulpo en una cazuela con agua hirviendo y cocerlo durante 25 min (si al pincharlo está aún duro, cocinar 5 o 10 min más). Apagar el fuego y dejar que repose en el agua otros 20 min.

Mientras, cortar los pimientos en trozos, el boniato en tiras y las cebollas por la mitad, y colocar las verduras en una bandeja. Añadir los tomates enteros y pelados, agregar una pizca de sal y aceite, y hornear 25 min a 200 °C.

## **Para la masa de empanadillas**

Echar en un bol la harina y hacer un volcán. Deshacer en el interior del volcán la levadura, el huevo, un poco de aceite y la leche templada. Mojar con  $\frac{1}{2}$  vaso de agua de cocer el pulpo y amasar al menos 8 o 10 min. Hacer una bola, cubrir con un paño y reservar durante 40 min.

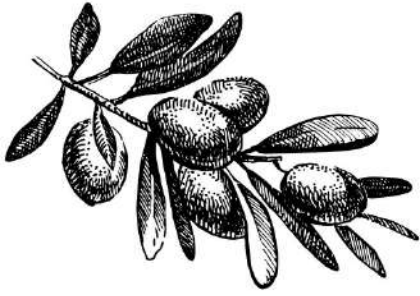
## **Para terminar**

Picar el pulpo cocido y las verduras asadas. Mezclar todo y condimentar con el pimentón dulce.

Estirar la masa con un rodillo y cortar en círculos. Echar 1 o 2 cucharadas del relleno en cada empanadilla, cerrar, pinchar con un tenedor y freír en abundante aceite caliente.

## **TRUCO**

Freír las empanadillas en tandas pequeñas para que no baje la temperatura del aceite.



# EMPANADA DE MERLUZA Y GRELOS

## INGREDIENTES

### Para el relleno

1½ kg de cebollas  
600 g de merluza sin espinas  
300 g de grelos crudos  
80 g de piñones tostados  
2 pimientos rojos  
2 dientes de ajo  
150 ml de aceite de oliva  
Sal

### Para la masa

½ kg de harina de maíz amarillo  
250 g de harina de trigo  
250 ml de vino blanco  
1 sobre de impulsor  
2 huevos  
200 ml de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para el relleno

Picar las cebollas, los ajos y los pimientos en dados muy pequeños. Rehogar las verduras lentamente en un poco de aceite sin que tome

color. Sazonar con sal.

Picar y cocer los grelos. Cortar el pescado en dados.

## **Para la masa**

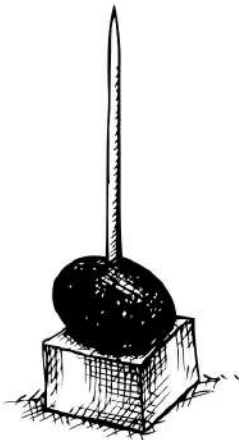
Mezclar en un bol el impulsor y las harinas tamizadas, y hacer un volcán. Añadir en el centro los líquidos y amasar.

Colocar la masa sobre dos trozos de papel vegetal, estirar con un rodillo y dividir en dos partes (para la base y la tapa).

Colocar la base en una fuente, extender el relleno (verduras, grelos cocidos y pescado en dados) y añadir los piñones. Poner la tapa, decorar la superficie con la masa que sobra y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C.

## **TRUCO**

Pintar la empanada con huevo batido antes de hornearla.



# CROQUETAS DE HUEVO FRITO CON CHORIZO

## INGREDIENTES

### Para la besamel

180 g de mantequilla  
180 g de harina  
1 l de leche  
Nuez moscada  
Sal y pimienta

### Para el relleno

4 huevos  
3 chorizos  
Aceite de oliva

### Para terminar

Harina  
Huevo  
Pan rallado  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para la besamel

Derretir la mantequilla en un cazo. Añadir la harina, mezclar y agregar poco a poco la leche caliente. Sin dejar de remover, cocer 15 min hasta que no queden grumos. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta. Dejar enfriar.

### **Para el relleno**

Freír los huevos y, aparte, saltear los chorizos.

### **Para terminar**

Cortar los huevos e incorporar a la besamel. Hacer lo mismo con el chorizo y mezclar todo.

Dar forma de croquetas a la masa, pasar por harina, huevo y pan rallado, y freír en abundante aceite caliente.

### **TRUCO**

Hacer las croquetas cuadradas en vez de redondas.



# SARDINAS CON QUESO SAN SIMÓN

## INGREDIENTES

4 sardinas  
Queso San Simón  
Calabaza  
Brécol  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Cocer la calabaza durante 10 min. Escurrir, echar un chorrito de aceite y machacar hasta obtener un puré. Reservar.

Abrir, limpiar y separar las sardinas en lomos. Colocar una lámina fina de queso encima de cada uno y freírlos en aceite caliente.

Cubrir cada lomo con puré de calabaza y una lámina de queso y cocinar en el microondas 1 min.

Servir las sardinas acompañadas con brécol al vapor también en el microondas durante 1 min y una gota de aceite.

## TRUCO

Para que el puré quede más fino y cremoso, añadir un poco de nata.

# PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO Y DE TORTILLA

## INGREDIENTES

12 pimientos de Arnoia  
Aceite de oliva

### **Para el relleno de bacalao**

1 kg de migas de bacalao desaladas  
200 ml de leche  
3 huevos  
3 cebollas  
2 cucharadas de harina  
Dientes de ajo  
Perejil

### **Para el relleno de tortilla**

5 patatas medianas  
4 huevos  
1 cebolla  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### **Para el relleno de bacalao**

Picar las cebollas y sofreírlas en aceite caliente junto con un majado de ajo y perejil.

Cuando esté todo pochado, añadir las migas de bacalao. Remover. Agregar un par de cucharadas de harina y volver a remover. Verter la leche y cocinar lentamente.

Luego, retirar la sartén del fuego y dejar que se enfríe. A continuación echar los huevos batidos encima y remover.

## **Para el relleno de tortilla**

Pelar, cortar las patatas para tortilla y freírlas en abundante aceite. Después, añadir las cebollas partidas.

Retirar las patatas del fuego y mezclarlas con los huevos ligeramente batidos.

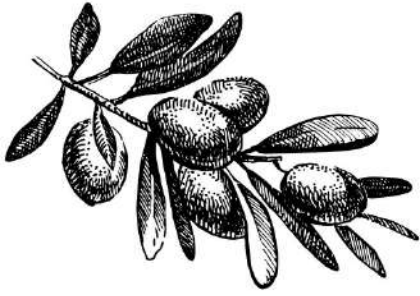
## **Para terminar**

Abrir los pimientos y rellenar la mitad de ellos con el bacalao y la otra mitad con la tortilla. Freír en aceite caliente.

## **TRUCO**

Para que no se escape el relleno de los pimientos al freírlos, hay que ponerlos en la sartén boca abajo, de manera que el relleno toque la sartén y cuaje al momento. Una vez esté cuajado ya se pueden girar y tumbar.

Para abrir los pimientos hay que tirar del rabo de manera que se quiten parte de las semillas.



# BOLITAS DE BACALAO

## INGREDIENTES

300 g de bacalao  
300 g de patatas  
1 cebolla grande  
1 huevo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las patatas con piel durante 30 min.

Aparte, cocer el bacalao con perejil y  $\frac{1}{2}$  cebolla durante 4 min. Una vez frío, retirar las espinas y la piel, y picar en trozos muy pequeños.

Triturar en un bol las patatas cocidas y peladas, añadir el bacalao, bastante perejil picado, la yema del huevo y mezclar. Incorporar la otra  $\frac{1}{2}$  cebolla pochada y escurrida, y remover.

Dar forma de bolitas a la masa con unas cucharas y freír en aceite caliente.

## TRUCO

Añadir una pizca de pimienta negra a la mezcla.

# DADOS DE BACALAO

## INGREDIENTES

1 bacalao desalado

225 g de harina

1 vaso de cerveza

Aceite de oliva

Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, una pizca de sal y un chorro de aceite. Remover y a continuación verter poco a poco la cerveza. Batir hasta obtener una crema homogénea.

Cortar el bacalao en dados y espetar individualmente. Rebozar en la crema y freír en abundante aceite caliente.

## TRUCO

Elaborar una salsa de pimientos rojos para acompañar.

# FILLOAS RELLENAS DE VOLANDEIRAS

## INGREDIENTES

### Para las filloas

125 g de harina  
1 vaso de leche  
2 huevos  
Perejil  
Tocino  
Sal

### Para el relleno

25 volandeiras  
15 langostinos  
1 vaso de brandi  
1 cebolla  
Nata  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para las filloas

Mezclar en un bol la harina, un poco de sal y perejil picado. Agregar los huevos batidos e ir añadiendo poco a poco la leche. Seguir



mezclando hasta obtener una masa homogénea y reservar en la nevera durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, calentar una sartén y engrasar con un poco de tocino. Echar un poco de masa y extender. Cuando esté dorada la filloa por un lado, dar la vuelta y dejar que se haga por el otro. Sacar y reservar. Repetir la operación hasta que se termine toda la masa.

## **Para el relleno**

Picar la cebolla y pocharla en una sartén con un fondo de aceite. Añadir los langostinos pelados y cortados en trozos, y dejar que se hagan un par de minutos. Regar con el brandi y, en cuanto coja calor, flamear. Cuando se apague el fuego, añadir un chorro de nata y cocer 1 min más.

Sacar las volandeiras de las conchas y saltearlas en otra sartén.

## **Para terminar**

Echar un par de cucharadas de los langostinos en salsa sobre cada filloa. Añadir luego unas volandeiras, cerrar como si fuera un paquete y repetir la operación hasta que se acaben las filloas y el relleno.

## **TRUCO**

Para dorar las filloas se puede utilizar aceite en lugar de tocino.



# BACALAO DE VERANO

## INGREDIENTES

1 lomo de bacalao  
4 patatas medianas  
2 pimientos rojos asados  
2 pimientos verdes asados  
2 huevos cocidos  
Cebollas en vinagre  
Aceitunas verdes y negras  
Vinagre  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar el bacalao en raciones individuales y cocerlo en agua durante 10 min. Sacar y dejar enfriar. Retirar las espinas y deshacer en láminas.

Cocer patatas con la piel, dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas.

Poner las patatas en una fuente a modo de cama. Cubrir con los pimientos asados cortados en tiras y las cebollas en vinagre. Añadir el bacalao mezclado con aceitunas y, por último, incorporar los huevos cortados en lonchas con una pizca de pimienta y perejil picado. Aliñar con una vinagreta de aceite, vinagre y sal.

## **TRUCO**

Asar los pimientos en el horno durante 45 min y, antes de cortarlos en tiras, pelar.

# **PATÉ DE BONITO EN CONSERVA**

## **INGREDIENTES**

1 lata de bonito en aceite  
2 cucharadas de queso de untar  
1 cucharada de salsa de tomate  
1 diente de ajo  
Perejil

## **ELABORACIÓN**

Echar en el vaso de la batidora el bonito en conserva con su aceite, un par de cucharadas de queso de untar, perejil picado, la salsa de tomate y el diente de ajo.

Batir bien hasta obtener una crema homogénea.

## **TRUCO**

Se puede hacer con otros pescados en conserva, como la caballa, por ejemplo.

# FILLOAS RELLENAS DE VERDURAS Y CARNE

## INGREDIENTES

### Para la masa

3 huevos  
1 vaso de harina  
2 vasos de caldo de cocido o tocino

### Para el relleno de verduras

250 g de espinacas  
150 g de champiñones  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
2 cucharadas de besamel  
Tocino  
Sal

### Para el relleno de carne

150 g de tocino  
100 g de carne de cerdo picada  
50 g de nueces peladas  
50 g de dátiles  
3 cucharadas de besamel  
1 cebolla  
Tocino

# ELABORACIÓN

## Para la masa

Mezclar en un bol los 3 huevos, el vaso de harina y los de caldo, y batir todo.

Echar en una sartén un cacito de masa y dorar 1 min por cada lado. Reservar.

## Para el relleno de verduras

Picar la cebolla, cortar un trozo generoso de pimiento y pochar en una sartén con un poco de tocino. Laminar los champiñones y añadirlos al sofrito.

Picar las espinacas e incorporarlas a la sartén con un poco de sal. A los 3 min, echar un par de cucharadas de besamel. Reservar.

## Para el relleno de carne

Pochar en un poco de tocino la cebolla pelada y picada. Incorporar la carne y saltearla durante 1 min. Añadir las nueces picadas, luego el tocino y, por último, los dátiles cortados en tiritas. Cocinar otro minuto al fuego y agregar las cucharadas de besamel. Y envolver las filloas con este otro relleno.

## Para terminar

Colocar relleno de verduras sobre la filloa y envolver en rollos o paquetitos.

Hacer lo mismo con el relleno de carne.

## TRUCO

Es preferible utilizar tocino en lugar de aceite para sofreír los rellenos.

Se pueden cubrir las filloas de besamel y acompañar de arroz blanco cocido.



# OLIVADA

## INGREDIENTES

400 g de aceitunas negras sin hueso  
1 diente de ajo  
Anchoas en aceite de oliva  
Alcaparras  
Orégano (u otras hierbas aromáticas)  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Triturar las aceitunas, el diente de ajo, unas anchoas, unas alcaparras, un poco de orégano y un chorro de aceite hasta obtener una pasta con textura.

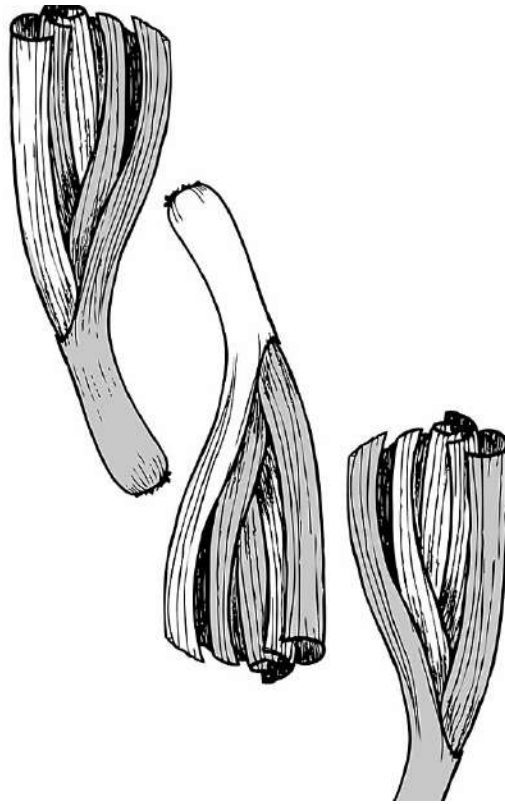
## TRUCO

Servir esta olivada en unas tostadas de pan.





# VERDURAS



# ALCACHOFAS CON QUESO DE CABRA

## INGREDIENTES

250 g de harina  
1 taza de salsa de tomate  
½ sobre de levadura  
10 lonchas de tocino  
10 alcachofas  
2 ramas de tomillo  
1 huevo  
Queso de cabra rallado  
½ vaso de aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, la levadura, el aceite, las ramas de tomillo y el huevo batido, y remover hasta obtener una masa homogénea. Verter en moldes individuales (como para magdalenas) y moldear hasta que quede como un cuenco. Rellenar con ½ cucharada de salsa de tomate.

Disponer sobre cada cuenco una alcachofa limpia y envuelta en una loncha de tocino a modo de flor. Sazonar con una pizca de sal y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 200 °C.

Sacar del horno y espolvorear con queso de cabra rallado y pimienta.

## **TRUCO**

Para que las alcachofas no se oxiden después de limpiarlas (cortar el tallo y las hojas exteriores) hay que reservarlas en un recipiente con agua y limón.

# HABAS CON PULPO

## INGREDIENTES

1 kg de habas frescas  
1 pulpo (previamente congelado y descongelado)  
1 vasito de vino blanco  
2 cebollas  
6 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
Pimentón dulce  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer el pulpo con 1 cebolla en una olla. Una vez cocido, cortar en rodajas y reservar el agua.

Aparte, cocer las habas en el agua reservada del pulpo y las hojas de laurel. Una vez el agua rompa a hervir, cocinar unos 30 min.

Mientras tanto, picar la otra cebolla y machacar los 6 dientes de ajo con un poco de sal y perejil. Sofreír la cebolla y el machacado con aceite de oliva. Una vez esté todo pochado, añadir un poco de pimentón dulce y el vino blanco.

Luego, incorporar a la cazuela de las habas las rodajas de pulpo y el sofrito. Cocer todo junto 5 min.

## TRUCO

Si no es temporada de habas frescas, se puede elaborar la receta con las secas. Estas habrá que ponerlas en remojo el día anterior y dejarlas cocinar algo más de tiempo.

Para evitar que se caiga la piel del pulpo durante la cocción, hay que «asustarlo» 3 veces.

Tener en cuenta que se necesitan unos 20 min de cocción por kilo de pulpo.

# PUERROS EN VINAGRETA

## INGREDIENTES

4 puerros  
2 cucharadas de vinagre  
1 huevo cocido  
Aceitunas negras  
Perejil  
½ vaso de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Aplastar hasta deshacer el huevo cocido en un bol. Agregar el vinagre y mezclar. Añadir el aceite, salar y seguir removiendo. Cortar las aceitunas por la mitad e incorporarlas al bol junto con un poco de perejil picado. Remover y reservar.

Retirar la parte verde y la primera capa de los puerros y dejarlos en agua para que se limpien. Luego, cortarlos por la mitad y cocer durante 10 min.

Una vez cocidos los puerros sacar de la cazuela, escurrir y añadir por encima la vinagreta.

## TRUCO

Para que la vinagreta quede perfecta, la proporción ideal es de tres partes de aceite por una de vinagre.

# TEMPURA DE VERDURAS

## INGREDIENTES

1 calabacín  
1 zanahoria  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Harina de tempura  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Mezclar una parte de la harina con otra de agua. Remover con un tenedor hasta obtener una pasta ligera y sin grumos.

Lavar, cortar las verduras en tiras y mojar una a una en la pasta.

Freír en aceite caliente y retirar cuando empiecen a dorarse.

## TRUCO

Para que la pasta de tempura quede perfecta, el agua tiene que estar muy fría.



# **BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO CON BESAMEL Y QUESO**

## **INGREDIENTES**

### **Para las berenjenas**

4 berenjenas  
1 kg de migas de bacalao  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
Salsa de tomate casera  
Lonchas de queso Arzúa-Ulloa  
Aceite de oliva  
Sal

### **Para la besamel**

60 g de mantequilla  
50 g de harina de trigo  
½ l de leche  
Sal

## **ELABORACIÓN**

### **Para las berenjenas**

Cortar las berenjenas por la mitad y hacer unos cortes en la pulpa. Poner un poco de aceite por encima y hornear durante 15 min en un

horno precalentado a 200 °C. Una vez asado, sacar la pulpa y reservar.

Mientras, dorar en aceite caliente los ajos laminados finamente. Añadir las cebollas cortadas en juliana y dejar que se pochen. Incorporar las migas de bacalao y remover. Agregar también la pulpa de las berenjenas, un poco de salsa de tomate y remover de nuevo.

## **Para la besamel**

Derretir la mantequilla en una sartén, añadir la harina, mezclar bien y dejar que se dore ligeramente.

Luego, ir incorporando la leche poco a poco sin dejar en ningún momento de remover. Poner a punto de sal y retirar del fuego.

## **Para terminar**

Rellenar las berenjenas con el sofrito de bacalao, poner por encima de cada una de ellas queso de Arzúa-Ulloa, besamel y gratinar en el horno entre 5 y 10 min.

## **TRUCO**

Si la besamel queda con grumos, pasar por la batidora para quitarlos.

# ALCACHOFAS EN SALSA DE YOGUR

## INGREDIENTES

8 alcachofas  
5 cucharadas de mayonesa  
1 yogur natural  
Aceitunas negras sin hueso  
Rodajas de pan  
Perejil  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Limpiar las alcachofas y cocer sus corazones. Dejar enfriar y reservar.

Mezclar en un bol el yogur natural con las cucharadas de mayonesa, perejil picado, unos aros de aceituna, sal y un poco de pimienta.

Disponer en una fuente rodajas de pan y colocar sobre ellas las alcachofas con 1 cucharada de salsa de yogur encima.

## TRUCO

Para darle un toque de sabor a la salsa, se puede añadir un poco de mostaza.

# PUDIN DE REPOLLO

## INGREDIENTES

1 repollo  
4 huevos  
3 zanahorias  
2 patatas  
Pan rallado  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar el repollo y cortarlo en juliana fina. Pelar y partir las patatas y las zanahorias en trozos grandes.

Poner todas las verduras en una olla exprés, sazonar con una pizca de sal y cocer durante 10 min. Después, escurrir y prensar.

Añadir los huevos batidos a las verduras, verter la mezcla en un molde con un poco de aceite y pan rallado, y hornear a 170 °C durante 35 min o hasta que el pudin esté cuajado. Acompañar con salsa de tomate.

## TRUCO

Retirar las hojas de fuera del repollo que son las más duras.

# TOMATES RELLENOS DE PESCADO

## INGREDIENTES

300 g de langostinos  
10 lonchas de queso  
10 tomates grandes  
10 anchoas  
1 cola de rape  
2 cebollas  
Aceitunas verdes sin hueso  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Quitar la parte superior de los tomates y vaciarlos con una cuchara. Reservar la pulpa en un bol.

Echar un poco de aceite a cada tomate y hornearlos durante 12 o 15 min en un horno precalentado a 180 °C.

Mientras tanto, picar las cebollas y pocharlas en una sartén con un fondo de aceite. Añadir la pulpa reservada de los tomates, sazonar con sal y cocer 15 min aproximadamente. Agregar el rape cortado en dados pequeños y sazonado con sal y los langostinos pelados y partidos. Incorporar las aceitunas picadas.

Rellenar los tomates asados con el sofrito anterior y colocar una loncha de queso sobre cada uno. Gratinar en el horno unos 3 min.

Antes de llevar a la mesa, decorar cada tomate con una anchoa.

## **TRUCO**

Este plato también queda muy sabroso con un aire de pimienta y orégano.

# PASTEL DE VERDURAS CON QUESO DE CABRA

## INGREDIENTES

1 lámina de masa de hojaldre  
¼ de queso de cabra  
1 berenjena  
1 calabacín  
1 cebolla  
½ pimiento rojo  
½ pimiento verde  
Tomates cherry  
Vinagre balsámico  
Orégano  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cubrir un molde con papel vegetal y colocar encima la lámina de hojaldre. Doblar los bordes un poco hacia dentro, pinchar con un tenedor para que no suba y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 200 °C.

Mientras tanto, picar las verduras en trozos pequeños y sofreír en primer lugar la cebolla y los pimientos durante 3 o 4 min. Añadir a continuación el calabacín y la berenjena, y pochar 5 min más. Condimentar con sal y orégano, verter un chorro de vinagre e



incorporar unos cuantos tomates cherry enteros. Remover, cocinar 30 s y retirar del fuego.

Una vez el hojaldre esté dorado, rellenarlo con las verduras cocinadas y cubrir con el queso de cabra cortado en dados pequeños. Hornear de nuevo 10 min más a 200 °C.

## **TRUCO**

Acompañar el pastel con unas patatas asadas. Para hacerlas, partir cada una por la mitad, salpimentar, envolver en papel de aluminio y hornear unos 40 min a 200 °C.

# PIMIENTOS DE BRANDADA

## INGREDIENTES

400 g de bacalao  
12 pimientos del piquillo  
2 dientes de ajo  
1 patata  
½ vaso de leche  
½ vaso de aceite de oliva  
Perejil

## ELABORACIÓN

Cocer el bacalao en agua durante 5 min. Retirar el bacalao del fuego y en la misma agua cocer (sin sal) la patata cortada en láminas finas. Limpiar el bacalao, quitar la piel y la espina.

Aparte, calentar el aceite con los dientes de ajo. Retirar los ajos y reservar el aceite.

Mezclar el bacalao, la patata y el perejil picado en un bol y batir. Luego, poco a poco y alternando, incorporar la leche y el aceite aromatizado sin los ajos, y remover hasta obtener una crema homogénea.

Rellenar los pimientos con la brandada.

## TRUCO

El bacalao se cuece mejor si se empieza con agua fría y se va calentando poco a poco.

Para ganar tiempo, comprar migas de bacalao ya desaladas.

Si sobra brandada, se puede utilizar como paté.

# CREMA DE VERDURAS

## INGREDIENTES

4 hojas de apio  
1 manojo de espinacas  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 cebolla  
1 patata  
Un poco de calabaza  
Caldo de ave  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar todas las verduras en trozos pequeños y cocerlas en caldo de ave en una olla exprés durante 10 o 12 min.

Añadir un poco de aceite y triturar hasta obtener una crema homogénea.

Salpimentar al gusto antes de servir

## TRUCO

El apio da un sabor intenso a las cremas.

Se pueden cocer y triturar las espinacas por separado para obtener dos cremas de distintos colores y que el emplatado sea más vistoso.

# FLAN DE ESPINACAS

## INGREDIENTES

150 ml de leche evaporada  
2 cucharadas de queso tierno rallado  
2 cucharadas de arroz cocido  
4 huevos  
2 manojos de espinacas  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Escaldar con un dedo de agua hirviendo las hojas de espinacas durante 1 min. Escurrir muy bien y reservar.

Batir intensamente en un bol los huevos, la leche evaporada, las espinacas y el arroz cocido. Añadir un par de cucharadas de queso rallado o cortado en trozos pequeños, un aire de pimienta y un poco de sal.

Untar moldes individuales con aceite, verter la mezcla de espinacas hasta los 2/3 de la capacidad de cada molde y hornear al baño maría durante 25 min en un horno precalentado a 160 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar los flanes, dejar enfriar y desmoldar.

## **TRUCO**

Acompañar con un poco de tomate frito.

# QUICHE DE VERDURAS

## INGREDIENTES

1 lámina de masa quebrada  
8 o 10 huevos  
½ l de nata  
½ l de leche  
6 champiñones  
4 espárragos trigueros  
1 calabacín  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 zanahoria  
1 rulo de queso de cabra frío  
Nuez moscada  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pintar un molde desmontable con un poco de aceite, colocar la masa sobre él y cortar lo sobrante. Poner encima papel vegetal con garbanzos para que no pierda la forma y hornear 10 min a 200 °C.

Mientras, cortar los espárragos, los champiñones, el calabacín, los pimientos y la zanahoria en dados y saltear todo en una sartén por tandas para que la verdura quede bien cocinada. Sazonar con sal.



Aparte, mezclar en un bol los huevos, la leche y la nata. Sazonar con una pizca de sal, pimienta y nuez moscada, y batir hasta obtener una crema homogénea.

Echar sobre el molde de masa las verduras y cubrir con mezcla de nata, huevos y leche. Cortar el rulo de cabra, distribuir por encima y hornear durante 25 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Incorporar tacos de jamón serrano en el salteado de las verduras.

# PISTO DE VERDURAS CON HUEVOS

## INGREDIENTES

8 huevos  
3 tomates  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 puerros  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 calabacín  
Judías verdes  
1 repollo lorena  
Jamón serrano  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Laminar los dientes de ajo y dorarlos en una cazuela con un fondo de aceite.

Agregar los pimientos cortados en bastoncillos pequeños. Añadir después las cebollas en juliana y los puerros en rodajas. Incorporar el calabacín, las zanahorias cortadas y sazonar con sal.

Pelar, cortar los tomates y añadirlos al pisto. Echar también las judías en bastones, el repollo picado y un trozo de jamón partido en taquitos.

Tapar y pochar durante 10 min más.

Una vez transcurrido el tiempo, echar los huevos a la cazuela y hacerlos durante 1 min.

## **TRUCO**

Para que el pisto quede suave, retirar las hojas exteriores del repollo (son las más amargas) y utilizar solo las interiores.



# SOPAS Y CREMAS



# PURÉ DE ORTIGAS Y PATATAS

## INGREDIENTES

½ kg de patatas  
200 g de ortigas  
1 vaso de caldo de carne  
Sal

## ELABORACIÓN

Lavar bien las ortigas y cocerlas con sal durante 10 min con las patatas peladas y troceadas, 1 vaso de agua y otro de caldo.

Una vez transcurrido el tiempo, pasar por la batidora. Servir caliente.

## TRUCO

Se pueden usar ortigas de lata.



# CREMA DE CALABAZA

## INGREDIENTES

1 calabaza  
1 l de caldo de ave  
2 cebollas  
1 puerro  
4 patatas  
Cebollino  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar y picar las cebollas y dorarlas en una cazuela con aceite.

Cortar la calabaza, el puerro y las patatas, y agregarlas a la cazuela. Mojar con el caldo y salar. Tapar y cocinar durante 30 min. Luego, triturar todo con la batidora.

Añadir por encima cebollino picado.

## TRUCO

Si se hace en una olla exprés solo tarda 15 min.

# SOPA DE PESCADO Y ALGAS

## INGREDIENTES

1 rubio de 1½ kg  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el caldo

1 kg de pescado de roca  
½ kg de mejillones  
4 cangrejos  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 cebolla  
Aceite de oliva

### Para el sofrito

3 puerros  
3 diente de ajo  
2 tomates  
1 cebolla  
Lechuga de mar  
Azafrán  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN



Limpiar los mejillones y abrirlos en agua. Colar el caldo de su cocción y reservar.

Limpiar el rubio, cortar la cabeza y separar los lomos. Retirar todas las espinas y cortar en dados.

## **Para el caldo**

Sofreír en un fondo de aceite la zanahoria, el puerro y la cebolla cortados en trocitos. Añadir los cangrejos y pochar 1 min.

Incorporar el pescado de roca, las espinas y la cabeza del rubio. Verter agua fría y cocer unos 20 min. Espumar el caldo, apagar el fuego, colar y reservar.

## **Para el sofrito**

Picar menudita la cebolla y sofreírla lentamente en aceite caliente. Cortar los puerros y los dientes de ajo en trocitos pequeños y añadirlos al sofrito. Unos 5 min después agregar los tomates cortados.

Rehidratar las algas. Luego, escurrirlas y echarlas al sofrito. Incorporar también un poco de azafrán.

## **Para terminar**

Salar y saltear los dados de rubio. Retirar y echarlos a la cazuela del sofrito. Cubrir con caldo de pescado y agua de los mejillones, dar un hervor y listo.

## **TRUCO**

Si el caldo se deja mucho tiempo en el fuego puede amargar su sabor.

# SOPA DE ALMENDRAS CON UVAS

## INGREDIENTES

250 g de almendras blancas crudas  
2 dientes de ajo  
Miga de pan  
Vinagre de Jerez  
Uvas peladas y sin pepitas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Poner en un bol los ajos cortados, las almendras y miga remojada en agua. Cubrir con 1 l de agua muy fría y pasar por la batidora.

Echar una parte de vinagre por tres de aceite, una pizca de sal y batir de nuevo hasta obtener una sopa homogénea.

Servir en una sopera acompañada con uvas y reservar en la nevera hasta la hora de servir.

## TRUCO

Cortar los dientes de ajo por la mitad y sacar el germen verde de su interior para evitar que repita.

# CREMA DE CEBOLLA

## INGREDIENTES

1½ l de caldo de pollo  
4 patatas  
2 cebollas  
Aceite de oliva

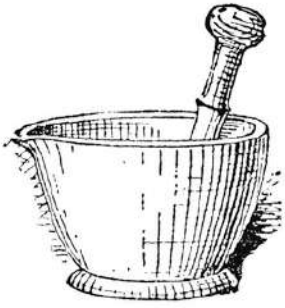
## ELABORACIÓN

Cortar las cebollas en juliana y sofreírlas hasta que estén pochadas.

Mientras, picar las patatas finamente (como si fuera para tortilla) y añadirlas al sofrito de cebolla. Remover y mojar con el caldo. Cocer todo junto 10 min y luego pasar por la batidora.

## TRUCO

Se puede acompañar el plato con unas rebanadas fritas de pan cortadas en triángulos y untadas por una cara con mantequilla y perejil.



# CREMA DE MAÍZ

## INGREDIENTES

½ kg de maíz tierno congelado  
1½ l de caldo de ave  
1 taza de nata líquida  
1 cebolla  
1 puerro  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta molida

## ELABORACIÓN

Picar la cebolla y el puerro finamente, y sofreír en una cazuela con un poco de aceite.

Una vez pochada la verdura, añadir el maíz, el caldo, la nata y una pizca de sal, y cocer de 15 a 20 min. Batir, colar, sazonar con un poco de pimienta molida y cocinar otros 2 min más.

## TRUCO

Se puede sustituir la nata por leche, y añadir a la crema marisco, queso o incluso jamón.

# PURÉ DE PATATAS CON ZANAHORIA

## INGREDIENTES

3 patatas medianas  
3 zanahorias  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar las zanahorias y las patatas en tacos finos, y cocer en agua con sal durante 10 o 15 min.

Colar y machacar con un tenedor hasta obtener un puré, y aliñar con un poco de aceite de oliva virgen extra.

## TRUCO

Se puede decorar el plato con cebollino picado.

# CREMA DE CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES

½ kg de champiñones  
1 l de caldo de ave  
1 vaso de nata  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
1 patata  
Cebollino  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar y sofreír el diente de ajo y las cebollas. Agregar los champiñones laminados y sazonar con una pizca de sal. Incorporar la patata pelada y cortada finamente. Por último, regar con el caldo y cocer durante 15 min.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar del fuego y batir hasta obtener una crema fina. Verter la nata, remover y decorar con cebollino picado.

## TRUCO

La patata da esponsor a la crema.



# SOPA DE CABRACHO

## INGREDIENTES

1 kg de cabrachos cortados en lomos  
200 g de berberechos  
100 g de pan de barra  
2 zanahorias  
2 tomates maduros  
2 cebollas  
1 puerro  
1 sobre de azafrán  
Dientes de ajo  
Guindilla  
Vino fino seco  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Abrir los berberechos en una cazuela con un poco de agua. Una vez abiertos, retirar la concha y reservar. Colar el agua de la cocción y juntar con el caldo de pescado.

Cortar el pan en dados y freírlo con un poco de aceite. Retirar y reservar.

Cocer las cebollas y los ajos. Triturar junto con el pan, el azafrán y 2 cucharones de caldo. Reservar.

Pelar y cortar el puerro y las zanahorias en dados pequeños, y rehogar. Añadir los tomates picados y una punta de guindilla. Regar con vino y cocer 5 min. Mojar con caldo de pescado, cocer unos minutos más e incorporar el pescado cortado en trozos y salpimentado con las verduras trituradas.

Cocinar y en el último momento añadir los berberechos.

## **TRUCOS**

Elaborar un caldo de pescado casero con la cabeza y las espinas de los cabrachos.

Los berberechos se añaden en el último momento para que no se cuezan.

# CREMA DE CALABAZA CON QUESO DE ARZÚA-ULLOA

## INGREDIENTES

1 calabaza de 1 kg aproximadamente  
3 puerros grandes  
1 patata grande  
1 zanahoria  
Jengibre  
Caldo de pollo  
Queso de Arzúa-Ulloa  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelar y picar la calabaza, la zanahoria, los puerros y la patata. Sofreír con un poco de aceite la calabaza con el puerro, dejar que cojan color y añadir la patata y la zanahoria.

Cubrir las verduras con caldo de pollo, condimentar con jengibre y una pizca de sal, y cocer durante 20 min.

Retirar las verduras del fuego, sacar el jengibre y triturar. Incorporar el queso rallado y volver a batir.

## TRUCOS

Se puede utilizar cualquier queso curado.

Para conseguir una crema más líquida, solo hay que añadir más caldo.

# CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON JAMÓN Y PAN FRITO

## INGREDIENTES

3 manojos de espárragos verdes  
2 cebollas  
1 calabacín  
1 diente de ajo  
Vino blanco  
50 g de taquitos de jamón serrano  
Caldo de hueso de jamón  
Pan cortado en dados  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar y sofreír lentamente las cebollas, el ajo y el calabacín en una cazuela. Añadir un poco de perejil picado y sazonar con sal. Incorporar los espárragos cortados en trozos, sin los pies. Saltear un par de minutos.

Regar con un chorro de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Ir mojando poco a poco con caldo de jamón y dejar que reduzca hasta que se termine de hacer del todo. Triturar hasta obtener una crema homogénea

Aparte, freír jamón con una gota de aceite. Reservar. Freír también aparte los dados de pan.

Rectificar la crema de sal y pimienta, verter en una sopera y decorar con el pan frito y el jamón.

## **TRUCO**

Para retirar el pie a los espárragos, doblarlos hasta que rompan. Así se elimina justo su parte más dura.

# CREMA DE VERDURAS Y QUESO DE ARZÚA-ULLOA

## INGREDIENTES

¼ de queso de Arzúa-Ulloa  
7 lonchas de jamón serrano  
5 zanahorias  
3 patatas  
2 calabacines  
2 puerros  
2 cebollas  
2 nabos blancos  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Envolver las lonchas de jamón en papel vegetal y secarlas en el horno durante 5 o 10 min. Luego, romper en trozos y reservar.

Lavar y picar todas las verduras. Freír en una cazuela, con un fondo de aceite, en primer lugar las cebollas con los puerros. Una vez esté pochado, incorporar los calabacines, las patatas, las zanahorias y los nabos. Verter caldo hasta casi cubrir las verduras y cocer durante 30 min.

Añadir el queso cortado en dados y dejar que se funda mientras se remueve. Por último, triturar hasta obtener una crema homogénea.

Incorporar los trozos secos de jamón y sazonar con pimienta y, si se necesita, con sal.

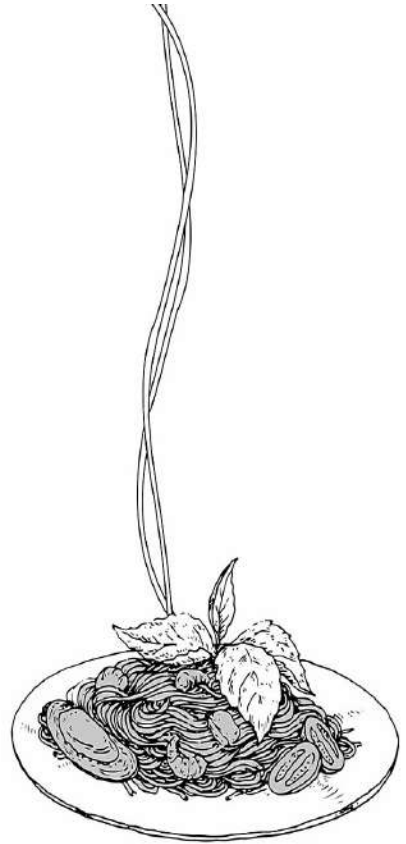
## **TRUCO**

Preparar un caldo casero con huesos de ternera.





# ARROCES Y PASTAS



# CHOCOS CON ARROZ

## INGREDIENTES

2 kg de chocos  
1 taza grande de arroz  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 vaso de vino blanco  
Perejil picado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Limpiar los chocos y cocerlos en abundante agua con la cebolla y un chorro de aceite. Luego, escurrir y picar en trocitos. Reservar el agua de la cocción.

Cortar y sofreír las verduras y los ajos. Añadir los trozos de choco al sofrito y remover. Incorporar el arroz y el doble del agua colada de los chocos, añadir el vino blanco, salpimentar y cocer hasta que el arroz esté en su punto.

## TRUCO

Añadir el perejil y dejar reposar unos minutos el plato antes de servir.

# FIDEOS CON ALMEJAS Y BERBERECHOS

## INGREDIENTES

- 1 kg de almejas
- 1 kg de berberechos
- 1 vaso de tomate triturado
- 2 tazas de fideos
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 kg de caldo de pescado
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

## ELABORACIÓN

Picar el diente de ajo, la cebolla y los pimientos en trozos. Luego, sofreír las verduras en un poco de aceite caliente. Una vez pochadas, incorporar el tomate triturado y dejar cocinar unos minutos más.

Mientras tanto, abrir los berberechos en una olla con agua. Escurrir y reservar.

Añadir las almejas al sofrito y dejar que se abran (tardarán unos 3 min aproximadamente).

En el momento que estén abiertas, agregar los fideos y el caldo de pescado, y cocer otros 10 min más.

Transcurrido este tiempo, echar los berberechos y espolvorear perejil picado.

## **TRUCO**

Para hacer un buen caldo de pescado es suficiente con 1 cabeza de rape, 1 puerro, 1 cebolla y unas ramas de perejil.

# ARROZ CON BOGAVANTE

## INGREDIENTES

2 bogavantes medianos  
½ kg de arroz bomba  
1 vaso de tomate triturado  
1 vaso de vino blanco  
5 dientes de ajo  
2 cayenas  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
Caldo de pescado  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Separar las pinzas de los bogavantes, cortarles la cabeza y partir las colas en tres o cuatro trozos.

Picar la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo, y pochar en una cazuela con un fondo de aceite. Echar las cayenas al sofrito, añadir el tomate triturado e incorporar el bogavante.

Añadir el arroz, el caldo de pescado, un poco de sal, y cocer durante 18 min. Cuando lleve 5 min al fuego, regar con el vaso de vino blanco.

## TRUCOS

Para que el arroz no quede muy seco echar 4 partes de caldo por cada una de arroz.

Dar un par de golpes a las tenazas de los bogavantes con un martillo de cocina para que queden algo abiertas y luego se puedan comer más fácilmente.

# ARROZ CALDOSO CON VIEIRAS Y LANGOSTINOS

## INGREDIENTES

½ kg de arroz bomba  
½ kg de langostinos  
1 taza de guisantes congelados  
18 vieiras  
2 pimientos rojos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 sobre de azafrán  
Tomate triturado  
Limón (opcional)  
Caldo de cabeza de rape  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Separar la carne de las vieiras de las conchas y pelar y cortar los langostinos. Reservar.

Picar en trocitos la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo, y pochar lentamente en una cazuela con aceite caliente. Después echar el tomate y los guisantes.



Añadir el arroz, remover y mojar con 4 o 5 medidas de caldo por cada una de arroz.

Incorporar los langostinos y la carne de las vieiras a la cazuela 5 min antes de que se haga el arroz. Luego agregar el azafrán, un poco más de caldo y sal. Tapar y cocer otros 5 min.

## **TRUCOS**

Si se echa unas gotas de limón a la carne de las vieiras tienen un sabor más rico.

Decorar con el arroz con langostinos sin pelar para darle más presencia.

# ARROZ CON PATO CONFITADO

## INGREDIENTES

½ kg de arroz bomba  
½ kg de champiñones  
150 g de jamón en una loncha  
2 latas de muslos de pato confitados  
1 taza de guisantes  
4 zanahorias  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
Caldo de ave casero (carcasa de pollo, verduras y cebolla)  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Elaborar un caldo con 1 carcasa de pollo y unas verduras. Mientras, caramelizar con aceite en una sartén con algo de aceite las cebollas peladas y cortadas. Reservar.

Aparte, echar en una cazuela la grasa de las latas de pato. Sofreír en ella las zanahorias, los dientes de ajo y el pimiento cortados en trocitos. Incorporar los champiñones laminados.

Cortar el jamón en trocitos y añadirlo al sofrito. Aproximadamente 1 min después, agregar guisantes y las cebollas caramelizadas. Unos

minutos más tarde incorporar el arroz, el caldo y el azafrán.

Desmenuzar los muslos de pato y echarlos a la cazuela. Poner a punto de sal, remover, tapar y cocer 5 min más.

## **TRUCO**

Para caramelizar la cebolla, pocharla lentamente.

# FIDEOS CON ALMEJAS Y RAPE

## INGREDIENTES

1 rape  
1½ kg de almejas babosa  
½ kg de fideos  
1 cucharada de azafrán  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 tazas de champiñones  
1 pimiento rojo  
1 taza de guisantes  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hacer un caldo casero de pescado con la cabeza del rape.

Aparte, picar y sofreír en una cazuela amplia las cebollas, los ajos y el pimiento. Añadir champiñones cortados y sazonar con una pizca de sal. Incorporar los fideos y rehogar. Mojar con el caldo (dos partes y media de caldo por cada una de fideos), agregar la cucharada de azafrán y guisantes.

Echar las almejas limpias y a los 5 min, cuando empiecen a abrir, echar también el rape cortado en dados.

## **TRUCO**

Rectificar de sal en los últimos 5 min.

# NAVAJAS CON ARROZ DE VERDURAS

## INGREDIENTES

40 navajas  
½ kg de arroz de Calasparra  
250 g de judías verdes  
6 alcachofas  
4 dientes de ajo  
1 coliflor  
2 puerros  
2 cebollas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 tomate  
½ calabaza  
Grelos (cocidos y en conserva)  
1 taza de guisantes  
Caldo de pollo  
Azafrán  
Limón  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar las navajas en un bol con agua y sal para limpiarlas de impurezas.

Mientras tanto, picar los ajos, cortar las cebollas en juliana, y pochar en una cazuela con aceite. Añadir los pimientos troceados, las judías cortadas en trozos pequeños, y el tomate.

Incorporar las alcachofas limpias y troceadas, la calabaza partida en trocitos, los puerros y la coliflor cortados y los guisantes.

Verter un poco de caldo, salar y cocer todo durante 15 min.

Transcurrido el tiempo, añadir el arroz y azafrán. Regar con más caldo de pollo y cocinar otros 20 min. Al terminar la cocción añadir los grelos en conserva.

Hacer las navajas en una plancha bien caliente con un poco de aceite durante un par de minutos. Una vez que estén abiertas, echar un chorrito de limón y retirar.

## **TRUCOS**

Para que el arroz no quede seco, poner 3 partes de caldo por cada una de arroz. Al retirar las navajas del fuego echar un hilo de aceite por encima.

# ARROZ CON BERBERECHOS

## INGREDIENTES

3 kg de berberechos  
½ kg de arroz bomba  
20 langostinos cocidos  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 tazón de tomate triturado  
1 tazón de guisantes  
Azafrán  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Abrir los berberechos en agua hirviendo. Una vez abiertos, apagar el fuego, separar la carne de las conchas y reservar el agua de la cocción.

Aparte, dorar en una cazuela de barro los ajos en aceite caliente. Añadir la cebolla y los pimientos picados y pochar lentamente. Incorporar el tomate triturado, los guisantes y cocinar todo durante 5 min.

Agregar el arroz, un poco de azafrán y remover. Regar con el caldo de los berberechos (dos medidas y media de caldo por una de arroz) y hornear durante 15 min a 200 °C.



Transcurrido el tiempo, sacar del horno y colocar la carne de los berberechos y los langostinos por encima. Tapar la cazuela durante 5 min antes de servir.

## **TRUCO**

Se pueden utilizar almejas en lugar de berberechos.

# RAYA CON ARROZ MARINERO

## INGREDIENTES

2 rayas de 2 kg cada una  
½ kg de arroz bomba  
250 g de berberechos  
250 g de almejas babosas  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
1 vaso de vino blanco  
Caldo de pescado casero  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar el pimiento rojo y la cebolla, y sofreír ambos en un fondo de aceite. Sazonar con un poco de sal y pochar lentamente hasta que las verduras estén doradas.

Añadir el arroz al sofrito y remover. Regar con un poco de caldo y dejar que se vaya haciendo el socarrat. Después incorporar resto del caldo (cinco medidas de caldo por cada una de arroz).

Aparte, hornear las rayas limpias, cortadas en trozos y sazonadas con sal durante 8 min.

Unos minutos antes de terminar de hacerse el arroz, añadir las almejas, los berberechos y un majado de 2 dientes de ajo, perejil, 1 vaso de aceite y vino blanco.

Finalmente colocar la raya, ya horneada, sobre el arroz marinero.

## **TRUCOS**

Para hacer el caldo casero utilizar rape, cebolla, zanahorias, dientes de ajo, apio, laurel y perejil.

Para potenciar el sabor del caldo, tostar previamente las verduras y el rape durante 25 min a 230 °C.



# LURAS CON ARROZ

## INGREDIENTES

1½ kg de luras  
½ kg de arroz  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 tomate  
1 zanahoria  
Guisantes  
Azafrán  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar los ajos y cortar la cebolla y dorarlos en una paellera con aceite caliente. Añadir los pimientos y la zanahoria muy picados. Luego, incorporar las luras cortadas en trozos grandes y añadir sal.

Agregar el tomate cortado en dados y a continuación los guisantes.

Por último, echar el arroz, el caldo casero y azafrán. Cocer 20 min.

## **TRUCOS**

Para que quede en su punto el arroz, hay que poner 2½ tazas de caldo por cada una de arroz.

Elaborar un caldo de pescado casero con cabeza de rape, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 cebolla y perejil.

# PAELLA CAMPERA

## INGREDIENTES

375 g de arroz de Calasparra  
250 g de judías verdes tiernas  
250 g de guisantes  
125 g de tomates triturados  
1½ l de caldo de pollo  
½ pollo  
½ conejo  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
Azafrán molido  
Perejil  
125 cc de aceite de oliva suave  
Sal

## ELABORACIÓN

Trocear y adobar las carnes con un majado de ajo, perejil y sal. Dorar el pollo y el conejo adobados durante 10 min en una paellera con aceite.

Picar todas las verduras.

Añadir el pimiento y la cebolla y sofreír 10 min más. Incorporar las judías y los guisantes. Pochar todo otros 10 min. Echar los tomates triturados, mojar 1 cucharón de caldo de pollo.

Agregar azafrán, el arroz y el resto del caldo. Salar y cocer entre 18 y 20 min.

## **TRUCO**

Cortar las puntas a las judías tiernas para que resulten más agradables a la hora de comer.

# LASAÑA RELLENA DE CARNE Y REQUESÓN

## INGREDIENTES

20 placas de lasaña  
1 kg de carne picada de ternera  
1 kg de champiñones  
150 g de queso en lonchas  
2 cucharadas de requesón cremoso  
1 cebolla  
Salsa de tomate  
Besamel  
Queso para rallar  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar la cebolla y pocharla en aceite caliente. Añadir los champiñones laminados, tapar la cazuela y cocinar 5 min. Incorporar la carne adobada con un majado de ajo, perejil y sal, y dorar por todos los lados. Agregar salsa de tomate y las cucharadas de requesón. Remover y tapar.

Aparte, cocer las placas de lasaña en una olla con agua y sal. Cuando estén cocidas, sacar y secar entre paños de algodón.



Montar la lasaña en una fuente. Primero una capa de placas de lasaña, después una de relleno de carne con requesón y luego otra de queso en lonchas. Repetir la operación y terminar con una de placas de lasaña. Poner por encima besamel y queso rallado.

Gratinar durante 15 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que las placas de lasaña no se peguen al cocerse, añadir un poco de aceite en la olla y echarlas de una en una.

# ARROZ DE RAPE CON ERIZOS

## INGREDIENTES

18 erizos cocidos  
1 rape de 2 kg  
½ kg de arroz bomba  
3 dientes de ajo  
3 tomates maduros  
1 cebolla grande  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Caldo de pescado casero  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar en aceite caliente los dientes de ajo picados y añadir después la cebolla cortada en juliana y el pimiento partido en trocitos. Incorporar el puerro en aros finos y sofreír todo 10 min.

Luego, agregar los tomates picados y cocinar hasta que se vaya el agua. Añadir el arroz y el azafrán, rehogar un poco y verter tres partes de caldo por cada una de arroz.

Mientras, cortar el rape en dados (sin espinas ni piel) y salar. Echar el pescado a la cazuela y cocinar 4 min más.

Apagar el fuego y colocar los corales de los erizos ya cocidos sobre el arroz.

## **TRUCO**

Elaborar el caldo con la cabeza del rape, un poco de perejil, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria y un poco de agua de la cocción de los erizos. Cocer todo 20 min.

# ARROZ CON SALMONETES, ALMEJAS Y VERDURAS

## INGREDIENTES

5 salmonetes  
½ kg de arroz bomba  
50 almejas babosa  
2 zanahorias  
2 puerros  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
½ pimiento rojo  
½ pimiento verde  
Judías verdes  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Abrir las almejas en agua hirviendo con sal durante 1 min más o menos. Reservar su caldo.

Picar finamente el ajo, la cebolla, los puerros, las zanahorias, los pimientos y un manojo de judías. Saltear en aceite caliente.

Luego, incorporar el arroz y el caldo de las almejas (tres y media o cuatro medidas de caldo por cada una de arroz). Cuando falten 5 min para finalizar, añadir las almejas y un poco más de caldo.

En el último momento, limpiar el pescado, cortarlos en lomos y pasarlos por la plancha.

## **TRUCOS**

Adobar con ajo, perejil, sal y aceite los lomos de los salmonetes y reservar en la nevera antes de su preparación.

A la hora de servir, se puede añadir un poco de perejil picado sobre el arroz de verduras.

# ARROZ CON VOLANDEIRAS Y COCOCHAS

## INGREDIENTES

30 volandeiras  
½ kg de cocochas de merluza  
½ kg de arroz  
4 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
Caldo de rape  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar los ajos y dorarlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir la cebolla cortada en juliana y el pimiento partido en trocitos. Sofreír la verdura hasta que esté pochada.

Incorporar los tomates pelados y cortados, y cocer todo junto unos 5 min. Añadir el arroz y el azafrán y mezclar bien con el sofrito.

Regar con el caldo (cuatro partes de caldo por cada una de arroz) y dejar que se haga durante 12 min.

Transcurrido ese tiempo, incorporar las volandeiras y las cocochas de merluza y cocinar 6 min más.

## **TRUCO**

Para que el arroz quede más caldoso añadir más caldo. Por el contrario, si se prefiere el arroz más seco regar con algo menos de caldo.

# LASAÑA DE BERZAS

## INGREDIENTES

700 g de carne de ternera picada  
400 g de champiñones  
15 hojas de berza  
4 dientes de ajo  
2 tomates naturales triturados  
1 cebolla grande  
Besamel  
Perejil  
Lascas de queso  
Queso rallado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las berzas durante 4 min, teniendo mucho cuidado de no romper las hojas. Retirar del fuego y pasar por agua fría.

Adobar la carne con un majado de ajo, perejil y sal, y sofreírla en una sartén. Reservar.

Aparte, laminar los champiñones y la cebolla, y saltearlos juntos en un poco de aceite. Añadir los tomates triturados y cocer 15 min. Incorporar la carne, mezclar todo y cocinar 5 min más.



Colocar en una bandeja las hojas de berza. Poner encima una capa de carne con champiñones, otra de besamel y lascas de queso. Repetir el proceso y terminar la última capa con queso rallado en vez de lascas. Hornear durante 15 min en un horno precalentado a 180 °C. Para finalizar, gratinar otros 5 min.

## **TRUCO**

Utilizar solo la hoja de la berza que es más tierna.

# ARROZ CON COQUINAS

## INGREDIENTES

1 kg de almejas coquina  
1 rape negro pequeño  
½ kg de arroz  
1 taza de guisantes  
2 tomates maduros  
2 dientes de ajo  
½ pimiento verde  
½ cebolla  
1 cucharada de azafrán  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Partir y sofreír los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento. Incorporar a la cazuela los tomates pelados y cortados en trozos pequeños y la taza de guisantes. Cocer durante 2 min.

Una vez transcurrido el tiempo, agregar el arroz y el azafrán. Remover y verter 4 cucharones de caldo. Cocinar 10 min más.

Añadir el rape cortado en dados y sazonado con sal y, por último, las coquinas. Tapar y dejar al fuego otros 8 min.

## **TRUCO**

Preparar un caldo casero con la cabeza del rape, 1 zanahoria y 1 cebolla.

# PIZZA DE PULPO Y ALGAS

## INGREDIENTES

1 base de pizza  
2 tentáculos de pulpo cocidos  
Salsa de tomate casera  
Queso rallado  
Alga wakame deshidratada  
Orégano

## ELABORACIÓN

Rehidratar las algas en agua durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, escurrir y cortar en trozos pequeños.

Echar la salsa de tomate sobre la base de pizza. Añadir un poco de orégano y queso. Agregar el pulpo cortado en rodajas finas, las algas y hornear durante 10 min a 220 °C.

## TRUCO

Se puede utilizar también algas en conserva. Así no es necesario rehidratarlas.

# CANELONES DE CERDO CELTA

## INGREDIENTES

¾ kg de carne magra de cerdo celta  
300 g de champiñones  
1 taza de tomate natural triturado  
15 láminas de pasta para canelones  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
Besamel  
Queso para rallar  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer la pasta con agua, un chorro de aceite y sal durante 12 o 15 min.

Cortar en trozos los dientes de ajo y la cebolla, y sofreírlos en una sartén grande. Cuando la cebolla esté pochada, añadir la carne picada y los champiñones laminados y cocinar hasta que estos reduzcan de tamaño. Agregar la taza de tomate y cocer todo junto durante unos minutos. Una vez transcurrido el tiempo, incorporar 2 cucharadas grandes de besamel y remover.

Escurrir las láminas de pasta y echar en cada una el relleno de carne y champiñones. Enrollar y colocar los canelones en una fuente pintada con un poco de aceite. Cubrir con besamel y el queso rallado.

Hornear durante 5 min a 200 °C hasta que el queso se haya fundido.

## **TRUCO**

Para que las láminas de pasta no se peguen, ponerlas por separado encima de un paño limpio después de cocerlas.

# ARROZ CON ANDROLLA

## INGREDIENTES

2 androllas de 300 g cada una  
½ kg de arroz  
1 jarra de vino blanco de Valdeorras  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
½ pimiento rojo  
Pata, oreja y huesos de cerdo  
Perejil  
Orégano  
Pimentón dulce  
Pimientos asados de Oímbra  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hacer un caldo casero con la pata, la oreja y los huesos de cerdo. Reservar.

Sofreír en una cazuela la cebolla, el ajo, el pimiento picados y un poco de perejil. Añadir las androllas sin piel al sofrito junto con orégano, pimentón dulce y el vino blanco.

Cuando se evapore el alcohol, verter caldo casero de cerdo hasta que todos los ingredientes de la cazuela queden cubiertos y cocer lentamente durante 45 min. Una vez transcurrido el tiempo, incorporar

el arroz y verter más caldo para que este quede meloso y no seco.  
Cocinar 20 min más.

Mientras, saltear los pimientos de Oímbra en una sartén con un poco de aceite y ajo para acompañar el arroz.

## **TRUCO**

Es importante dejar reposar el arroz antes de llevar a la mesa.



# FIDEUÁ DE POLLO Y CONEJO

## INGREDIENTES

1 pollo campero  
½ kg de fideos  
1 conejo  
10 champiñones  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Espárragos verdes  
1 taza de tomate triturado  
Caldo de pollo  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el pollo y el conejo en trocitos y adobarlos con un majado de ajo, perejil y sal. Reservar.

Calentar en una paellera un fondo de aceite y dorar ligeramente los fideos. Retirar y reservar.

Dorar en la misma paellera los trozos de pollo y conejo. Añadir la cebolla picada y los pimientos picados. Cuando la cebolla esté

pochada, incorporar los champiñones y un manojo de espárragos cortados en trozos grandes.

Después de que disminuyan los champiñones, añadir la taza de tomate natural triturado y cocinar 15 min. Cubrir la carne con caldo de pollo y cocer 10 min más. Por último, añadir los fideos dorados y cocinar otros 5 min.

## **TRUCO**

Lo ideal es utilizar fideos del número 2.

# FIDEOS DE BACALAO

## INGREDIENTES

¾ kg de bacalao  
300 g de fideos del número 2  
250 g de champiñones  
1 taza de tomate natural triturado  
½ vaso de vino fino seco  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
½ pimiento verde  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el bacalao en dados y freírlos en una cazuela con un poco de aceite. Una vez dorados, retirar y reservar.

Sofreír en el mismo aceite los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento picados, y añadir los champiñones cortados en trozos grandes. Cuando las verduras estén pochadas, verter el vino y dejar que se evapore el alcohol.

Agregar el tomate y los fideos, y remover. Mojar con caldo, cocer 5 o 6 min e incorporar el bacalao reservado. Rectificar de sal si fuera necesario.

## **TRUCO**

Preparar un caldo casero con cualquier tipo de pescado.

# ARROZ CON BACALAO Y COLIFLOR

## INGREDIENTES

2 rodajas de bacalao desalados  
½ kg de arroz bomba  
½ taza de guisantes  
1 coliflor  
2 tomates maduros  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
Azafrán  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Partir los ajos, las cebollas y el pimiento, y sofreírlos en una cazuela amplia con un fondo de aceite. Añadir los tomates picados y el bacalao desalado y cortado en dados. Remover.

Agregar los guisantes y dejar que se cocine todo unos minutos. Incorporar el arroz con cuatro medidas de caldo de pescado, azafrán y un poco de sal.

Echar la coliflor cortada en flores pequeñas y sin las hojas verdes, y cocer todo junto 18 min.

## **TRUCO**

Una vez listo el arroz, dejar que repose 2 min más.

# ARROZ CON CONGRIO Y BERBERECHOS

## INGREDIENTES

3 kg de berberechos  
½ kg de congrio  
400 g de arroz bomba  
1 taza de tomate triturado  
1 taza de guisantes  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
½ pimiento verde  
Azafrán molido  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salgar el congrio, limpiarlo y cortarlo en trozos pequeños.

Poner los berberechos en una olla con abundante agua. Cuando se abran, dejar enfriar y reservar en el agua de la cocción.

Picar los ajos, las cebollas, el pimiento y sofreír todo en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir el tomate triturado y cocer 2 min. Incorporar los guisantes, remover y agregar el arroz con 4 partes del caldo de los berberechos. Condimentar con una pizca de azafrán.

Cuando vuelva a hervir, echar los trozos de congrio encima del guiso y hornear 15 o 18 min. Sacar del horno, añadir los berberechos cocidos y dejar que repose durante 2 o 3 min.

## **TRUCO**

Colar el caldo de los berberechos para limpiarlo de posibles impurezas.



# TALLARINES A LA MARINERA

## INGREDIENTES

### Para los tallarines

½ kg de harina  
5 huevos  
Sal

### Para la salsa

½ kg de mejillones  
½ kg de almejas  
12 langostinos  
1 taza de salsa de tomate  
½ vaso de vino blanco  
2 calamares medianos  
2 dientes de ajo  
12 langostinos  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para los tallarines

Mezclar la harina, los huevos, una pizca de sal y agua (si fuera necesario). Amasar hasta obtener una masa homogénea y reservar en la nevera 15 min.

Después estirla, envolverla sobre sí misma formando un rollo y cortar en trozos finos para obtener los tallarines.

### **Para la salsa**

Dorar los ajos laminados en una sartén y añadir los mejillones, las almejas, los calamares en trozos finos y los langostinos. Sofreír unos minutos e incorporar el vino y la taza de salsa de tomate.

### **Para terminar**

Cocer los tallarines en agua con sal durante 4 min. Remover para que no se peguen, colar y echarlos en la sartén de la salsa.

### **TRUCO**

La pasta debe cocerse en 1 l de agua por cada 100 g de pasta.

# ARROZ CON PULPO

## INGREDIENTES

1 pulpo de 2 kg  
600 g de arroz bomba  
1 vasito de vino blanco  
1 cucharada de pimentón dulce  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer el pulpo en una olla grande durante 20 min con agua hirviendo, 1 cebolla, las hojas de laurel y sal. Una vez cocido, reservar el agua y cortar el pulpo en trozos.

Aparte, sofreír la otra cebolla en una cazuela con un fondo de aceite, los pimientos y los ajos picados. Añadir perejil picado, la cucharada de pimentón dulce (con cuidado de que no se queme) y el vino blanco. Cocer hasta que se evapore el alcohol y mojar con 1 cucharón del agua de cocer el pulpo.

Incorporar el arroz y más caldo de la cocción del pulpo (tres partes de agua por cada una de arroz). Cocer 10 min, incorporar los trozos de pulpo y seguir cocinando 10 min más.

## **TRUCO**

Después de cocer el pulpo durante los 20 min, apagar el fuego y dejarlo reposando en el agua 15 min más.

# LASAÑA DE CARNE CON ESPINACAS

## INGREDIENTES

¾ kg de ternera picada  
100 g de harina  
1 taza de tomate triturado  
1 vaso de vino tinto  
2 cebollas tiernas  
2 zanahorias  
1 puerro  
Espinacas frescas  
Placas de lasaña  
Queso San Simón rallado  
Leche  
Mantequilla  
Nuez moscada  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer las placas de lasaña durante 7 min en una olla con abundante agua y una buena cantidad de sal. Sacar, enfriarlas debajo del grifo y colocarlas separadas en un paño limpio y seco para evitar que se peguen. Reservar.

Picar las cebollas y las zanahorias, y pocharlas en una sartén durante 15 min. Añadir el puerro picado y la carne de ternera, mezclar y

sofreír a fuego fuerte con un aire de pimienta y una pizca de sal. Regar con el vino tinto y dejar que se evapore el alcohol. Incorporar la taza de tomate triturado, bajar un poco el fuego y cocer 10 min. Reservar la boloñesa caliente.

Aparte, fundir un trozo de mantequilla, añadir la harina y mezclar. Verter leche caliente, sal y nuez moscada, y cocer 3 o 4 min sin dejar de remover hasta obtener una besamel sin grumos.

Pintar una bandeja con aceite, colocar en ella las placas de lasaña, cubrir con boloñesa, con unas espinacas salteadas en aceite un par de minutos y besamel. Poner más placas y repetir la operación. Rematar con una buena cantidad de queso rallado y gratinar durante 10 min.

## **TRUCO**

Evitar que las placas de lasaña cuezan de más para que no se rompan.

# JURELES Y ARROZ CON BERBERECHOS

## INGREDIENTES

4 jureles en filetes  
1½ kg de berberechos  
250 g de arroz  
2 zanahorias  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Espárragos verdes  
Dientes de ajo  
Azafrán  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los berberechos durante 2 min en 1 l de agua. Retirar, separar la carne de las conchas y reservar el caldo.

Aparte, cortar en trozos pequeños 2 dientes de ajo, el puerro, el pimiento, unos espárragos y las zanahorias, y sofreír todo en una cazuela con un fondo de aceite. Cuando las verduras estén pochadas, añadir el arroz y una pizca de azafrán. Mezclar, verter casi 1 l del caldo reservado y cocinar hasta que el arroz esté hecho. Incorporar en el último momento los berberechos cocidos.

Acompañar con los jureles adobados en un majado de aceite, perejil y ajo, y horneados durante 12 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Es importante colar el caldo para eliminar las posibles impurezas.



# CANELONES DE MERLUZA Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES

1 lomo de merluza sin piel  
300 g de champiñones  
1 l de leche  
4 cucharadas de salsa de tomate  
2 cucharadas de harina de trigo  
20 láminas de pasta para canelones  
3 huevos cocidos  
2 puerros  
Mantequilla  
Nuez moscada  
Queso rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Sofreír en una sartén con un poco de aceite y mantequilla 2 cucharadas de harina removiendo con unas varillas sin parar; añadir poco a poco la leche caliente, una pizca de pimienta y un aire de nuez moscada. Remover durante 10 min hasta conseguir la textura adecuada. Por último, agregar 2 cucharadas de salsa de tomate, mezclar y reservar.

Cocer la pasta en una olla con agua hirviendo y aceite. Después de 8 min, sacar las láminas, pasarlas por un bol con agua fría y dejar secando separadas encima de un paño.

Mientras, picar y sofreír con un poco de aceite los puerros y los champiñones hasta que estén pochados. Añadir la merluza cortada en dados, una pizca de sal, un par de cucharadas de salsa de tomate y otras tantas de besamel. Incorporar con los huevos cocidos y picados, y retirar del fuego.

Rellenar las láminas cocidas y frías con el relleno de champiñones y enrollar.

Pintar una fuente con aceite y disponer en ella los canelones. Cubrir con besamel y queso rallado, y gratinar unos 15 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Es muy importante evitar que se queme la harina.

# ALMEJAS CON ARROZ VERDE

## INGREDIENTES

1½ kg de almejas babosa  
400 g de arroz bomba  
1 manojo de espinacas  
3 dientes de ajo  
2 cebollas tiernas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 1 min. Una vez cocidas, triturar con un poco de su caldo.

Aparte, abrir las almejas en un poco de agua. Reservar el caldo.

Picar y sofreír en una cazuela grande las cebollas y los ajos hasta que estén pochados. Añadir el arroz, remover y agregar las espinacas trituradas. Verter poco a poco caldo de las almejas y cuando espese incorporar las almejas y cocer unos minutos más. Rectificar el punto de sal.

## TRUCO

Para que las espinacas no pierdan su color, retirar del fuego y directamente meter en un bol con hielo y agua.

# PIZZA DE CALABAZA Y BONITO

## INGREDIENTES

½ kg de calabaza  
400 g de harina con levadura  
300 g de bonito  
1 taza de salsa de tomate natural  
20 pimientos de Herbón  
1 cebolla tierna  
Queso de Arzúa-Ulloa  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, una pizca de sal, un chorro de aceite y remover. Añadir poco a poco agua y amasar hasta obtener una masa uniforme. Envolver en un paño y reservar durante 15 min.

Mientras, picar y sofreír la cebolla. Cuando esté pochada, añadir la calabaza cortada en tacos pequeños, una pizca de sal y, por último, los pimientos.

Estirar la masa con un rodillo, cubrir con tomate y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 180 o 200 °C.

Sacar y echar por encima tacos de queso, el sofrito de calabaza y el bonito, y hornear otros 5 min más.

## **TRUCO**

En el horno de casa las pizzas quedan mejor si los ingredientes se van añadiendo poco a poco mientras la masa está haciéndose.

# ARROZ DE MARISCO

## INGREDIENTES

400 g de arroz  
300 g de cocochas de merluza  
1 cucharadita de azafrán  
4 vieiras  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
Judías verdes  
Langostinos  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar los langostinos, retirar los caparazones, las cabezas y los intestinos, y salar las cocochas.

Picar en trocitos los ajos, la cebolla y el pimiento, y sofreír con un poco de aceite hasta que esté todo pochado. Agregar unas judías y sofreír unos minutos más.

Con el sofrito listo, añadir el arroz, la cucharadita de azafrán, 5 cucharones de caldo, sazonar con sal y cocer 18 min. Incorporar las vieiras y los langostinos limpios. Por último, echar las cocochas, tapar y cocer otros 5 min.

## **TRUCO**

Elaborar un caldo de pescado casero con 1 cabeza de besugo, 1 cebolla, 1 puerro y unas ramas de perejil.



# FIDEOS NEGROS CON MEJILLÓN

## INGREDIENTES

1½ kg de mejillones  
400 g de fideos del número 4  
3 cucharadas de salsa de tomate natural  
2 chocos medianos  
1 bolsa de tinta de choco  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar y cocer los mejillones hasta que estén abiertos. Reservar el caldo.

Sofreír en una cazuela los chocos cortados en trozos pequeños. Añadir las verduras picadas y pochar. Agregar con la salsa de tomate y regar con caldo de pescado.

Cuando hierva, incorporar los fideos, la tinta y el caldo reservado de los mejillones. Tapar y cocer durante 12 min. Una vez transcurrido el tiempo, añadir los mejillones y cocinar otros 2 min más.

## **TRUCO**

Hacer un caldo de pescado casero con 1 cabeza de besugo.

# ARROZ CON CALAMARES Y BERBERECHOS

## INGREDIENTES

3 kg de berberechos  
1 kg de calamares  
½ kg de arroz  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 tomate maduro  
Dientes de ajo  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los berberechos en agua hasta que estén abiertos. Retirar las conchas y reservar el caldo.

Desechar las cabezas y cortar con unas tijeras las tripas y los ojos a los calamares. Cortar el saco de abajo hacia arriba y retirar las partes blandas. Lavar bien y escurrir. Una vez limpios, partir en trozos pequeños.

Picar y sofreír la cebolla, el ajo y los pimientos. Cuando la verdura esté pochada, incorporar el tomate. Después de unos minutos,

agregar los calamares y cocer unos minutos más.

Agregar el arroz, remover y verter el caldo reservado de los berberechos (tres partes de caldo por una de arroz). Condimentar con azafrán, sal y cocer 18 min.

Aproximadamente 1 min antes de retirar del fuego, agregar los berberechos para que cojan temperatura.

## **TRUCO**

Para eliminar las posibles impurezas, dejar los berberechos en agua durante unas horas antes de cocerlos.

# SALMÓN GUISADO CON FIDEOS

## INGREDIENTES

1 kg de salmón  
600 g de almejas babosas  
½ kg de fideos perla  
1 taza de guisantes  
2 tomates maduros  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
1 puerro  
Azafrán molido  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar las almejas en agua con sal durante 30 min para que suelten la arena de su interior. Luego, abrirlas en 2 l de agua y reservar el caldo.

Aparte, calentar aceite en una cazuela y sofreír aquí la cebolla, el puerro, el pimiento y los ajos bien picados. Añadir los tomates pelados y picados.

Incorporar al sofrito los guisantes. Cuando el tomate se haya reducido un poco, agregar los fideos y mezclar bien. Cubrir con el caldo de las almejas y cocer 10 min.

Cortar el salmón en tacos y salar. Echar el salmón a la cazuela y mojar con un poco más de caldo caliente y las almejas. Cocinar 4 min una vez que haya hervido de nuevo.

## **TRUCO**

Se puede ganar tiempo utilizando tomate triturado en conserva.

# CONGRIO CON FIDEOS

## INGREDIENTES

### Para el congrio

5 rodajas de congrio  
½ kg de fideos perla  
3 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 cebolla  
1 tazón de guisantes  
1 tazón de tomate triturado  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el caldo de pescado

Cabeza y espinas del congrio  
2 puerros  
1 cebolla  
1 zanahoria  
Perejil  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para el caldo de pescado

Cocer durante 15 min en una olla con agua la cabeza y las espinas del congrio, un poco de sal, un poco de perejil, la zanahoria cortada en trozos grandes, los puerros y la cebolla. Reservar caliente.

## **Para el congrio**

Cortar las rodajas de congrio en tacos (quitar la espina en este proceso), salar el pescado y reservar.

Dorar en primer lugar en aceite los dientes de ajo picados. A continuación añadir la cebolla y los pimientos troceados. Pochar todo durante 10 min. Luego, agregar los guisantes, el tomate y remover.

Incorporar los fideos, un poco de azafrán y caldo hasta que los fideos queden cubiertos. Cocer 8 min aproximadamente. Por último, añadir los tacos de congrio al guiso, tapar y cocinar 4 min más.

## **TRUCO**

Al comprar el congrio, pedir al pescadero que las rodajas sean de la parte de arriba de la cabeza en lugar de la cola, pues tienen menos espinas.



# FANECAS Y ARROZ CREMOSO CON LANGOSTINOS

## INGREDIENTES

1½ kg de fanecas  
1½ kg de langostinos  
½ kg de arroz bomba  
4 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 tomates  
Queso San Simón  
Caldo casero de langostinos  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salar las fanecas y reservarlas en la nevera.

Dorar en aceite caliente los ajos y las cebollas picadas. Luego, añadir los tomates cortados. Transcurridos 5 min, agregar el arroz y el caldo (tres medidas de caldo por una de arroz) poco a poco. Remover para que el arroz suelte el almidón y quede cremoso.

Ajustar el caldo según lo vaya pidiendo el arroz. A los 15 min, incorporar los langostinos y echar el queso rallado. Remover y cocer 5 min más.

Enharinar las fanecas y freírlas en aceite caliente.

## **TRUCOS**

Hacer un caldo utilizando las cáscaras y las cabezas de los langostinos.

Pasar por la sartén las cabezas y las cáscaras antes de cocerlas para dar más sabor al caldo.

# ARROZ DE RAPE Y NABIZAS

## INGREDIENTES

1 rape  
400 g de arroz de bomba o de grano redondo  
½ cucharadita de cúrcuma  
1 atado de nabizas  
12 langostinos  
2 tomates maduros  
1 cebolla grande  
1 diente de ajo  
Caldo de pescado  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el rape en dados y marcar en una cazuela con un fondo de aceite.

Sacar, sazonar con sal y reservar.

Pochar en el mismo aceite la cebolla y el ajo picados. Añadir los tomates pelados y troceados, y rehogar. Añadir el arroz, remover, regar con caldo, añadir la cúrcuma y un aire de pimentón dulce. Cocer durante 15 min.

Mientras, escaldar las nabizas picadas sin las partes duras durante unos minutos. Colar y reservar.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar las nabizas escurridas y los dados de rape a la cazuela. Repartir radialmente los langostinos pelados y hornear durante 5 min.

## **TRUCO**

Acompañar con ensalada de lechuga, manzana, tomates cherry y cebolla morada, y aliñada con una vinagreta clásica.

# TERNERA CON FIDEOS

## INGREDIENTES

1½ kg de aguja de ternera  
½ kg de fideos número 4  
1 vaso de tomate triturado  
4 zanahorias  
2 puerros  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Dientes de ajo  
Guisantes  
Caldo de carne casero  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en trozos pequeños y salpimentar. Sofreír en aceite caliente.

Cuando la carne esté dorada, añadir la cebolla, el pimiento rojo, dientes de ajo, las zanahorias y los puerros, todo ello picado.

Una vez esté la verdura pochada, incorporar los guisantes y el vaso de tomate triturado. Remover. Regar con caldo hasta que la carne quedé cubierta, tapar y cocinar durante 10 o 12 min.

Agregar los fideos y el azafrán, y remover de nuevo. Añadir más caldo hasta que los fideos queden cubiertos y cocer aproximadamente 12 min más.

## **TRUCO**

Para que el caldo esté especialmente rico, se puede hacer con el hueso de la rodilla de la ternera.

# PULPO CON FIDEOS

## INGREDIENTES

1 pulpo de 2 kg  
1 kg de mejillones  
½ kg de fideos número 4  
1 cucharada de azafrán  
2 zanahorias  
2 tomates maduros pelados  
2 dientes de ajo  
1 cebolla tierna  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer el pulpo y reservar el caldo. En otro recipiente, abrir los mejillones y retirar las conchas.

Picar y sofreír en una cazuela con un fondo de aceite los dientes de ajo, la cebolla, las zanahorias y los pimientos. Pochar y añadir luego los tomates también picados.

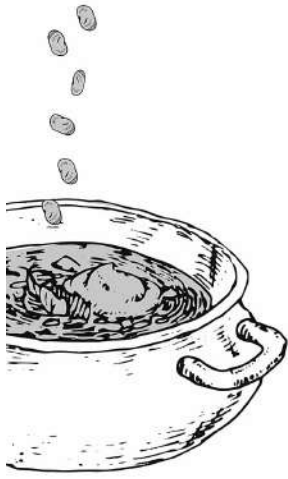
Dejar que se elimine el agua e incorporar los fideos, la cucharada de azafrán y caldo del pulpo hasta que quede todo cubierto. Cocer 10 o

12 min, agregar el pulpo cortado y los mejillones y cocinar otros 2 o 3 min.

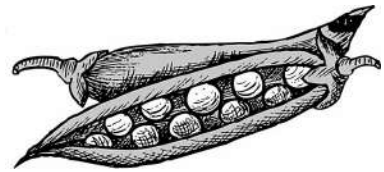
## **TRUCO**

Para elaborar guisos y salsas el tomate pera es el mejor porque no tiene semillas.





**LEGUMBRES**



# GARBANZOS CON MEJILLONES

## INGREDIENTES

3 kg de mejillones  
750 g de garbanzos  
2 tomates  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
1 cebolla  
1 puerro  
1 pimiento rojo  
Azafrán  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Poner los garbanzos en agua el día anterior.

Cocer en una cazuela las legumbres hidratadas y escurridas junto con el puerro, las zanahorias y el pimiento cortado en trozos grandes. Incorporar la cebolla, los tomates y los dientes de ajo enteros. Añadir también las hojas de laurel, un chorro de aceite y un poco de sal. Cocinar entre 90 min y 2 h en una cazuela normal o 35 min en una olla exprés.

Mientras tanto, abrir los mejillones en  $\frac{1}{2}$  l de agua fría (para que quede caldo). Cuando se enfríen, retirar las conchas y reservar el agua.

Una vez las verduras estén cocidas, sacarlas, añadir azafrán y pasar por la batidora.

En otra cazuela poner los garbanzos, verter un par de cucharones del caldo de los garbanzos y otro par del caldo de los mejillones. Cubrir con el puré de verduras y mezclar. Cuando hierva de nuevo, añadir la carne de los mejillones y cocinar 2 min más.

Poner a punto de sal y añadir un poco de perejil picado por encima.

## **TRUCO**

Poner siempre a cocer los garbanzos en agua caliente para que no se les caiga la piel.

# ALUBIAS CON ALMEJAS

## INGREDIENTES

¾ kg de Fabas de Lourenzá  
1½ kg de almejas babosas  
1 vaso de vino blanco  
5 dientes de ajo  
3 cebollas  
2 hojas de laurel  
Perejil  
Pimentón dulce  
Clavos  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Poner las alubias a remojo durante 12 h. Una vez hidratadas, escurrir y cocer en una olla durante 90 min a partir de que hiervan con agua fría, las hojas de laurel, 1 cebolla, unos clavos y un poco de aceite.

Mientras tanto, picar las 2 cebollas restantes y pochar con aceite caliente. Luego, añadir un majado de ajo y perejil.

Una vez la cebolla esté pochada, incorporar las almejas, un poco de pimentón dulce y el vaso de vino blanco. Esperar a que se abran. Después, agregar las alubias y regar con 3 cucharones del caldo de cocerlas. Poner a punto de sal, tapar y cocinar 5 min más.

## TRUCO

Los clavos que se utilizan en la cocción de las alubias se pueden pinchar en la cebolla. Así se quitan más fácilmente del caldo.



# LENTEJAS CON VERDURAS Y CODORNIZ

## INGREDIENTES

½ kg de lentejas  
250 g de jamón  
5 codornices  
2 zanahorias  
2 puerros  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 tomate  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar las codornices perfectamente y adobarlas con un majado de ajo, perejil y sal. Reservar.

Echar en una olla las lentejas lavadas y escurridas. Añadir los puerros, las zanahorias y el jamón cortados. Cubrir con agua, tapar y cocer lentamente durante 30 o 35 min.

Mientras, dorar las codornices un par de minutos por cada lado en aceite caliente e incorporarlas a la olla.

Sofreír (en el mismo aceite de las codornices) el pimiento y las cebollas bien picados. Agregar el tomate cortado y pochar hasta que las verduras estén tiernas. Luego, añadir el sofrito a las lentejas y cocer hasta que las legumbres estén blandas.

## **TRUCOS**

Es necesario poner las lentejas en remojo la noche anterior.

Hay que mover la cazuela para que todo se integre, pero sin remover el interior del guiso para que no se deshagan las lentejas.

# VERDINAS CON ALMEJAS

## INGREDIENTES

1 kg de almejas babosa  
½ kg de verdinas  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 hoja de laurel  
Vino blanco  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer lentamente las verdinas en caldo de pescado con la hoja de laurel.

Aparte, picar y sofreír la cebolla, el ajo y los pimientos. Pochar y regar con un chorro de vino. Dejar que se evapore el alcohol e incorporar las verdinas cocidas. Remover con cuidado para que no se rompan, añadir las almejas, dejar que se abran y rectificar de sal.

## TRUCO



Hay que dejar las verdinas en remojo 10 h antes de cocinarlas.



# ENSALADA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

½ kg de lentejas  
2 pimientos morrones en conserva  
1 zanahoria  
1 hoja de laurel  
1 cebolla  
1 huevo cocido  
Queso gallego  
Aceitunas  
Alcaparras  
Tomates cherry  
Cebollino  
Vinagre de Jerez  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Lavar las lentejas y ponerlas a remojo durante unas horas. Una vez hidratadas, cocerlas junto con la cebolla, la zanahoria, la hoja de laurel, un chorrito de aceite y sal durante 20 o 30 min (depende del tipo de lentejas). Colar y reservar hasta que se enfríen.

Una vez frías, echar las lentejas en una fuente y añadir aceitunas, la zanahoria con la que se cocieron cortada en trocitos, unas alcaparras, tomatitos cherry partidos por la mitad y los pimientos morrones

también cortados. Remover para que se mezclen bien todos los ingredientes.

Incorporar un trozo de queso cortado en dados y aliñar con una vinagreta de cebollino, huevo cocido cortado en trocitos, sal, vinagre de Jerez y aceite de oliva.

## **TRUCO**

El queso puede ser curado, ahumado, de oveja o de cabra, o incluso uno fresco.

# LENTEJAS CON MEJILLONES

## INGREDIENTES

2 kg de mejillones  
½ kg de lentejas  
3 cebollas tiernas  
2 hojas de laurel  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones en agua hasta que estén abiertos. Retirar las conchas y cortar.

Aparte, sofreír en una cazuela las cebollas y los ajos picados junto con el pimiento, el puerro y las zanahorias troceados. Incorporar las lentejas, las hojas de laurel y unos cucharones del agua de abrir los mejillones, y cocer 20 min hasta que las lentejas estén casi a punto.

Añadir 3 cucharones de tomate y la carne de los mejillones, rectificar de sal y cocinar todo 4 min más.

# TRUCO

Las lentejas se empiezan a cocer a partir de agua fría.



# ALUBIAS CON CIGALAS

## INGREDIENTES

600 g de alubias  
25 cigalas pequeñas  
1 copa de brandi  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 chile  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Escaldar en agua hirviendo con sal los cuerpos de las cigalas. Reservar las cabezas y el agua de la cocción.

Sofreír en una cazuela con un fondo de aceite la cebolla y los ajos picados y un trocito de chile. Añadir las cabezas de las cigalas sin las pinzas y dorar. Regar con la copa de brandi y dejar que se evapore el alcohol.

Incorporar la salsa de tomate y cocer 1 min. Mojar con 2 cucharones del agua donde se cocieron las cigalas. Agregar las verduras con las que se cocieron las alubias y batir hasta conseguir una salsa homogénea. Colar.

Echar en una cazuela las alubias cocidas y añadir la salsa colada. Rectificar de sal e incorporar, por último, los cuerpos de las cigalas. Cocer 1 min más.

## **TRUCO**

Dejar las alubias en remojo el día anterior y cocerlas con 1 zanahoria, 1 cebolla y 1 puerro hasta que estén blandas.

# LENTEJAS CON OREJA

## INGREDIENTES

½ kg de lentejas  
2 orejas de cerdo  
3 zanahorias  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
½ pimiento rojo  
Lacón  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer durante 20 min en una olla exprés las orejas y un trozo de lacón. Reservar el caldo.

Picar y sofreír en una cazuela grande el ajo, las cebollas, el pimiento y las zanahorias. Añadir las lentejas previamente lavadas y 2 cucharones del caldo reservado.

Picar las orejas y el lacón, e incorporar a la cazuela de las lentejas. Cuando estén casi cocidas, agregar salsa de tomate y rectificar de sal si es necesario.



## TRUCO

Poner en remojo las lentejas la noche anterior y desalar las orejas de cerdo durante 24 h en agua fría.



# VERDINAS CON ALMEJAS Y LANGOSTINOS

## INGREDIENTES

200 g de verdinas  
1 kg de almejas babosa  
15 langostinos  
4 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 puerro  
1 zanahoria  
1 hoja de laurel  
Perejil  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cubrir las fabes en una olla con agua fría. Añadir enteras 1 cebolla, el puerro, la zanahoria y la hoja de laurel, y cocer todo durante 1 h (romper la cocción con agua fría un par de veces).

Aparte, picar y sofreír la otra cebolla y los ajos en una cazuela grande con un fondo de aceite. Cuando esté pochada, incorporar las almejas lavadas y un chorro de vino blanco.

Pasar por la batidora las verduras que se cocieron con las fabes y añadir la salsa a la cazuela de las almejas. Cuando estas se abran, agregar las fabes y 1 cucharón del agua de su caldo.

Saltear en una sartén las cabezas de los langostinos (solo para dar sabor al aceite) y retirar. A continuación, saltear los cuerpos sin las cáscaras y añadirlas a la fabada. Rectificar de sal y decorar con perejil picado.

## **TRUCO**

Dejar las fabes en remojo la noche anterior.

# LENTEJAS CON CHOCOS

## INGREDIENTES

2 kg de chocos  
600 g de lentejas pardina  
1 vaso de vino blanco  
6 cucharadas de salsa de tomate  
2 zanahorias  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 hoja de laurel  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar, picar y sofreír en una cazuela amplia con un fondo de aceite los ajos, las cebollas, el pimiento y las zanahorias con la hoja de laurel.

Aparte, dorar en una sartén con aceite limpio los chocos cortados en trozos y sazonados con sal. Añadir al sofrito y mezclar.

Mojar con el vaso de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Incorporar las lentejas, añadir 1 vaso de agua y cocer durante 20 min.

Cuando falten 5 min, agregar las cucharadas de salsa de tomate y rectificar de sal.

# TRUCO

Dejar en remojo las lentejas durante 3 h antes de cocinarlas.



# POTAJE DE POLLO Y GARBANZOS

## INGREDIENTES

½ kg de garbanzos (previamente remojados)  
5 muslos o contramuslos de pollo, sin hueso  
2 cebollas tiernas  
2 dientes de ajo  
1 zanahoria  
1 hoja de laurel  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
Calabaza  
Tomate frito  
Pimentón dulce  
Azafrán  
Aceite de Oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los garbanzos en agua caliente durante 40 o 50 min junto con la cebolla, la zanahoria, 1 diente de ajo, la hoja de laurel y un poco de sal. Una vez transcurrido el tiempo, retirar la cebolla y la zanahoria con un poco de caldo y triturar. Reservar el puré resultante.

Aparte, cortar el pollo en trozos pequeños y dorarlo en una cazuela con un fondo de aceite. Picar y añadir las 2 cebollas tiernas, el otro ajo y el pimiento, y pochar. Cuando las verduras estén pochadas,

añadir pimentón dulce, tomate frito, 1 vaso de agua o del líquido de cocer los garbanzos y azafrán. Seguir cocinando.

Incorporar un trozo de calabaza cortada en dados pequeños, los garbanzos con parte de su caldo y cocer otros 15 min. Añadir por último el puré reservado para ligar más la salsa y remover.

## **TRUCOS**

Probar los garbanzos de vez en cuando para ver cómo va la cocción. Cuando les quede poco, apagar el fuego (conviene dejarlos no muy hechos, pues luego se terminarán de hacer junto con los demás ingredientes).

Al terminar la cocción del potaje, añadir un par de huevos cocidos picados.

# POTAJE DE GARBANZOS, BACALAO Y LANGOSTINOS

## INGREDIENTES

600 g de garbanzos  
600 g de langostinos  
3 tajadas desaladas de bacalao  
1 taza de tomate triturado  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 puerro  
½ pimiento rojo  
1 manojo de grelos  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar los garbanzos en agua hirviendo junto con 1 cebolla, el puerro, 1 diente de ajo y sal, y cocerlos en una olla exprés durante 15 min.

Una vez blandos, colocarlos, sin las verduras, en otra cazuela y añadir un par de cucharadas del agua de su cocción. Incorporar las tajadas de bacalao, los grelos cortados, tapar y cocer hasta que los grelos estén cocidos.



Aparte, sofreír en una sartén los 2 dientes de ajo restantes, la otra cebolla y el pimiento rojo. Cuando la cebolla esté pochada, agregar 3 cucharadas del tomate triturado, pimentón dulce y los langostinos pelados.

Cuando los langostinos y los grelos estén cocidos, echar el contenido de la sartén en la cazuela, y dejar cocinar todo junto 5 min más.

## TRUCO

Los garbanzos tienen que dejarse en remojo el día anterior para que se hidraten.



# VERDINAS CON NAVAJAS

## INGREDIENTES

700 g de verdinas  
40 navajas  
2 cebollas  
3 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
1 tomate  
Vino blanco  
Pimentón  
Clavos  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer durante 30 min las verdinas (en remojo previamente) en una olla rápida con agua fría, 1 cebolla clavada con clavos, el laurel y un poco de sal.

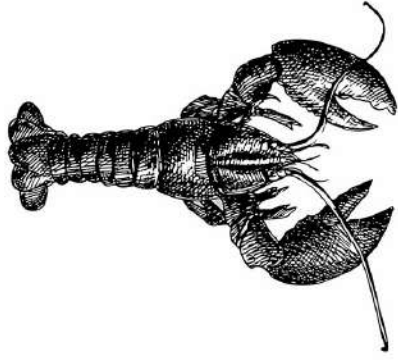
Mientras, abrir las navajas con un poco de agua. Reservar el caldo resultante de la cocción y separar la carne de sus conchas. Cortar por la mitad.

Aparte, sofreír la otra cebolla, los ajos y el tomate picados. Añadir las navajas cortadas, pimentón y regar con un chorrito de vino blanco. Pochar durante un par de minutos.

Mezclar en una cazuela grande las verdinas con el sofrito. Incorporar un poco del caldo de cocer las verdinas y otro poco del caldo de las navajas. Tapar y cocer todo junto 5 min.

## **TRUCO**

Retirar la parte negra de la carne de las navajas para que sepan mejor.



**MARISCOS**

# PASTEL DE LONGUEIRÓN

## INGREDIENTES

½ kg de longueirones  
250 ml de salsa de tomate  
250 ml de nata  
8 huevos  
Mantequilla  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los longueirones en agua hasta que se abran. Luego, separar la carne de las conchas y triturar.

Batir los huevos en un bol y añadir la nata, la salsa de tomate, los longueirones triturados, sal y pimienta. Verter en un molde untado con mantequilla y hornear al baño maría durante 95 min a 225 °C.

## TRUCOS

Este pastel se puede hacer con otros mariscos, mejillones, etc.

Para saber que está hecho el pastel, pinchar con un palillo y comprobar que sale seco.

# SALPICÓN DE CENTOLLA

## INGREDIENTES

1 centolla de 1½ kg  
4 patatas  
3 huevos cocidos  
1 cebolleta  
Langostinos  
Pimientos del piquillo  
Aceitunas negras sin hueso  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hervir agua en una cazuela, añadir la centolla y cocerla durante 25 min.

Cuando a la centolla le queden un par de minutos para terminar su cocción, agregar los langostinos y dejar que se termine de cocinar todo junto. Sacar del agua y reservar hasta que se enfríen.

Mientras tanto, cocer las patatas con la piel en agua con sal. Luego, pelar, dejar enfriar y cortar en rodajas.

Aparte, echar la cebolleta picada en un bol. Añadir los pimientos del piquillo, los huevos cocidos y las aceitunas también troceados.

Incorporar la carne de la centolla y los langostinos pelados y troceados (excepto 3 que se utilizan para decorar).

Aliñar el salpicón con aceite de oliva. Colocar alrededor las rodajas de patata y decorar con los langostinos reservados, unas aceitunas enteras y un poco de perejil.

## **TRUCO**

También se pueden cortar las patatas en trozos pequeños y mezclarlos en el bol con el resto de ingredientes.

# OSTRAS GRATINADAS

## INGREDIENTES

16 ostras  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
1 vaso de vino blanco  
1 porción de queso San Simón  
Aceite de oliva  
Pimienta

## ELABORACIÓN

Abrir las ostras y reservar el agua que traen dentro.

Derretir en una sartén la mantequilla con un chorro de aceite, incorporar 2 cucharadas soperas de harina y remover. Regar con el vaso de vino y cocer hasta que se evapore el alcohol. Añadir el agua de las ostras y una pizca de pimienta.

Disponer las ostras en una fuente y echar 1 cucharada de salsa en cada una.

Espolvorear queso rallado por encima y hornear con el gratinador encendido durante 3 o 5 min en un horno precalentado a 240 °C.

## TRUCO



El queso mejor que sea ahumado.

# VIEIRAS SOBRE PURÉ

## INGREDIENTES

4 vieiras  
1 vaso de leche  
3 patatas medianas  
2 puerros  
1 zanahoria pelada  
Cebollino  
Queso rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar los puerros y sofreírlos en una cazuela con un fondo de aceite. Sazonar con sal y añadir las patatas peladas y cortadas en trozos muy pequeños. Incorporar la zanahoria picada y mojar con un poco de agua. Cocer durante 15 min.

Una vez transcurrido el tiempo, apagar el fuego, añadir un chorro de aceite de oliva y un poco de leche, y batir todo con el batidor. Incorporar un poco de queso rallado y seguir batiendo. Salpimentar y mezclar.

Calentar una sartén con un poco de aceite. Echar las vieiras y dejar que se hagan 1 min minuto por cada lado. Cuando estén casi hechas sazonar con sal.

Servir el puré en una fuente y colocar encima las vieiras. Decorar con cebollino picado.

## **TRUCO**

Antes de añadir sal al puré, es necesario probarlo porque puede que no necesite que se le sazone.

# VIEIRAS DE ALBARIÑO

## INGREDIENTES

8 vieiras  
250 g de jamón poco curado  
1 jarra de vino de Albariño  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 limón  
Pan rallado  
8 cucharadas de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Calentar las cucharadas de aceite en una sartén y sofreír aquí las cebollas y los dientes de ajo finamente picados. Añadir el jamón cortado en trocitos, regar con el vino y pochar.

Aparte, retirar las vísceras de las vieiras, colocar de nuevo en sus conchas y rociarlas con un poco de zumo de limón. Ponerlas en una bandeja, rellenar con el jamón rehogado y espolvorear sobre cada una con un poco de pan rallado. Hornear durante 8 o 10 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCOS

Las cebollas tienen que estar bien pochadas antes de incorporar los trocitos de jamón.

Se necesita 1 cucharada de aceite por cada vieira.

# NÉCORAS FRITAS

## INGREDIENTES

4 nécoras  
Sal

## ELABORACIÓN

Calentar una sartén con sal. Una vez caliente, incorporar las nécoras boca arriba y dejar que se hagan 5 min por ese lado. Luego, darles la vuelta y cocinar 5 min más por el otro.

## TRUCO

Para cocinar bien las nécoras, lo ideal es tener la sartén muy caliente.

# PASTEL DE MARISCO

## INGREDIENTES

1 kg de langostinos  
250 ml de nata líquida  
250 ml de salsa de tomate  
5 huevos  
Mantequilla  
Pan rallado  
Pimientos del piquillo  
Tomates cherry  
Sal

## ELABORACIÓN

Pasar por la batidora los langostinos pelados, la nata líquida, la salsa de tomate y los huevos. Salar. Una vez batido, verter la mezcla en un molde untado con mantequilla y pan rallado.

Poner el molde en una fuente de horno y echar un fondo de agua para que se cueza al baño maría. Hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

Una vez cuajado el pastel, servir con los pimientos del piquillo y los tomates cherry cortados.

## TRUCO

Se puede acompañar este plato de una mayonesa casera.



# PERCEBES COCIDOS

## INGREDIENTES

1½ kg de percebes  
Laurel  
Sal

## ELABORACIÓN

Calentar en una olla un poco de agua con sal. Echar los percebes y el laurel. Cuando el agua hierva, cocerlos durante 1 min.

## TRUCO

Una vez cocidos, los percebes hay que sacarlos de la cazuela y taparlos con un paño de algodón para que se conserven templados.



# ALMEJAS A LA MARINERA

## INGREDIENTES

2½ kg de almejas  
2 vasos de vino blanco  
3 cucharadas de harina  
3 cebollas  
4 o 5 dientes de ajo  
Zumo de ½ limón  
Perejil  
½ vaso de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Poner las almejas en agua con sal para limpiarlas de impurezas.

Preparar un majado con los dientes de ajo, perejil picado y sal.

Picar las cebollas y dorarlas durante 10 min en el aceite. Incorporar el majado, la harina, las almejas limpias y mojar con el vino. Tapar y añadir el zumo de ½ limón cuando se abran. Cocinar 5 min más.

## TRUCO

Machacar el ajo con una ramita de perejil y un poquito de sal, y echarlo así a la cazuela.

# OSTRAS FRITAS

## INGREDIENTES

24 ostras

Harina de maíz mezclada con pan rallado (50% de cada una)

Limón

Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Separar la carne de las ostras de sus conchas. Echar un chorro de limón por encima y enharinar las ostras en la mezcla de harina y pan rallado.

Freír en una sartén con abundante aceite.

## TRUCO

Para potenciar el sabor, echar un poco de ralladura de limón por encima de las ostras una vez fritas.

# MEJILLONES CON ALGAS EN TEMPURA

## INGREDIENTES

1/2 k de mejillones cocidos  
Algas nori  
Harina de tempura para rebozar  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Limpiar y abrir los mejillones en agua. Una vez fríos, separar las conchas de la carne.

Cortar las algas en tiras y envolver con ellas los mejillones cocidos de uno en uno.

Enharinar y freír en aceite bien caliente.

## TRUCO

Pasar un poco de agua por los extremos de los paquetitos de algas para que peguen y queden bien cerrados.

# NAVAJAS EN VINAGRETA

## INGREDIENTES

24 navajas  
2 huevos cocidos  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
½ pimiento rojo  
½ pimiento verde  
Perejil  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar en un bol los pimientos, los huevos, la cebolla y el diente de ajo picados, y aliñar con tres partes de aceite y una de vinagre. Remover y sazonar con un poco de sal. Reservar.

Cocer las navajas en un poco de agua durante 1 min hasta que se abran. Sacar, escurrir y separar la carne de las conchas.

Poner las navajas en una fuente, cubrir con la vinagreta y decorar con un poco de perejil picado.

## TRUCO

El vinagre debe ser de buena calidad. Se puede utilizar uno de jerez, de manzana, o cualquier otro que dé un sabor excelente a la vinagreta.

# **CAMARONES COCIDOS**

## **INGREDIENTES**

1 k de camarones  
3 hojas de laurel seco  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Poner en una cazuela agua con sal (unos 50 g de sal por cada litro de agua).

Escaldar durante unos 30 s los camarones en el agua hirviendo junto con unas hojas de laurel. Escurrir y dejar enfriar un poco.

## **TRUCO**

Se puede utilizar agua de mar para cocer los camarones.

# CENTOLLO AL HORNO

## INGREDIENTES

2 centollos de 1 kg cada uno  
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 puerro  
Salsa de tomate  
Pan rallado  
Brandi  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer brevemente los centollos en agua con sal. Abrir y sacar toda la carne del interior, y reservar también el caparazón.

Picar y sofreír las cebollas, los ajos y el puerro hasta que estén pochados. Añadir la pulpa de pimiento y 2 o 3 cucharones de salsa de tomate. Regar con un chorro de brandi, e incorporar la carne de los centollos. Cocinar durante 2 min.

Rellenar los caparazones de los centollos con toda la mezcla, cubrir con pan rallado y hornear 10 min a 200 °C.



## **TRUCO**

Dejar que se evapore el alcohol antes de añadir la carne de los centollos.

# CREMA DE ERIZO DE MAR CON QUESO FRESCO

## INGREDIENTES

3 cucharadas de queso fresco

3 cucharadas de huevas de erizo de mar en conserva

Hojas de endivias

Perejil

Pimienta negra

## ELABORACIÓN

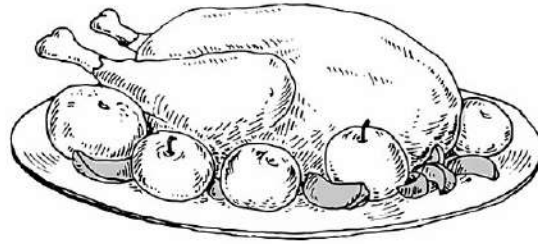
Mezclar en un bol las cucharadas de queso fresco y las de erizo de mar. Agregar un poco de pimienta y de perejil picado. Remover

Echar 1 cucharada de la mezcla a cada hoja de endivia.

## TRUCO

Se puede decorar la crema con un poco de perejil picado.

**AVES**



# **POLLO EN PEPITORIA**

## **INGREDIENTES**

1 pollo  
2 vasos de caldo de pollo  
1 vaso de vino blanco  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 tomate  
1 puerro  
1 puñado de almendras  
1 puñado de piñones  
Harina  
2 huevos duros  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## **Para la guarnición**

2 tazas grandes de arroz  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva

## **ELABORACIÓN**

Partir el pollo y adobar los trozos en los dientes de ajo y perejil picado. Luego, enharinar y dorarlos en un poco de aceite.

Añadir la cebolla y el tomate bien picados y el puerro partido en trozos pequeños.

Verter el vaso vino blanco y un par de vasos de caldo de pollo. Tapar, poner el fuego al mínimo y cocer 35 min.

Transcurrido el tiempo, añadir almendra picada, piñones machacados y los huevos duros también picados. Seguir cocinando hasta que la carne esté tierna.

## **Para la guarnición**

Sofreír el arroz en un poco de aceite junto con unos ajos cortados finamente. Cubrir con agua fría (unos 2 cm por encima del arroz) y cocer 10 min hasta que empiece a hervir. Luego, apagar el fuego y dejar reposar otros 10 min más.

## **TRUCO**

Se puede emplatar el arroz dándole forma de flan. Para ello, poner un poco de aceite en un bol para que el arroz se despegue con facilidad y colocar alrededor el pollo en pepitoria.

# POLLO CON CERVEZA Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES

½ kg de muslos de pollo  
½ kg de arroz  
½ kg de champiñones  
½ l de cerveza  
5 cebollas pequeñas  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salar el pollo y dorarlo 5 min en un poco de aceite. Añadir las cebollas picadas en trozos pequeños, sofreír y verter la cerveza. Pochar lentamente durante 30 o 40 min.

Mientras tanto, cocer el arroz hasta que esté en su punto. Reservar como guarnición.

Aparte, lavar los champiñones, secar y cortarlos en láminas. Saltearlos junto con los ajos, con un poco de aceite y sal.

## TRUCO

Para mejorar el sabor, utilizar una cerveza artesanal.

# POLLO AUTÓNOMO

## INGREDIENTES

1 pollo de corral troceado  
1½ kg de patatas  
½ kg de champiñones  
250 g de tocino  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Vino blanco  
Tomillo

## Para la guarnición

1 manojo de espárragos blancos  
1 manojo de espárragos verdes  
2 huevos cocidos  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Vinagre de vino  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Cortar el tocino en taquitos y sofreírlo en una cazuela sin aceite hasta que tenga un poco de color. Echar el pollo y los champiñones cortados en trozos grandes.



Añadir las patatas enteras y peladas y la juliana de los pimientos. Regar con el vino y sazonar con un poco de tomillo. Tapar y cocer lentamente durante 2 h.

### **Para la guarnición**

Limpiar y cortar los espárragos en trozos grandes. Cocer en recipientes diferentes. Los blancos de 15 a 20 min, y los verdes de 8 a 12 min.

Mientras tanto, hacer una vinagreta con la cebolla, los pimientos rojo y verde, los huevos cocidos, aceite de oliva y vinagre de vino.

### **TRUCO**

Atar los trozos de espárragos entre sí para que no bailen en la olla.

# PAVO ESTOFADO

## INGREDIENTES

5 muslos de pavo cortados a la mitad  
1 vaso grande de caldo de ave  
1 vaso de vino blanco  
3 zanahorias  
2 tomates maduros pelados  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
5 champiñones grandes  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

250 g de arroz  
2 cebollas  
1 repollo  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Partir los muslos de pavo por la mitad y adobarlos con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en una cazuela con aceite caliente.

Cortar las cebollas, el pimiento, el puerro y las zanahorias en trozos grandes, e incorporar a la cazuela. Añadir luego los tomates troceados.

Cuando las verduras estén pochadas, regar con el vaso de caldo y el de vino blanco. Cocer 10 min. Incorporar los champiñones cortados y cocinar otros 30 min más.

### **Para la guarnición**

Cocinar el arroz con 2½ partes de agua por cada una de arroz durante 20 min.

Saltear las cebollas peladas y cortadas en tiras en una sartén con un fondo de aceite caliente durante 3 o 4 min. Añadir el repollo partido en juliana y salar. Saltear otros 5 o 6 min más.

### **TRUCO**

Para que el arroz quede perfecto, dorar primero en la cazuela unos dientes de ajo. Después añadir el arroz, mezclar y, por último, mojar con agua.

# **POLLO CON CASTAÑAS Y ALMENDRAS**

## **INGREDIENTES**

3 kg de pollo  
1 kg de castañas peladas  
250 g de almendras trituradas  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo de ave  
2 cebollas  
Dientes de ajo  
Perejil  
Azafrán  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Cocer las castañas para retirar fácilmente la piel de dentro.

Adobar el pollo cortado en trozos grandes con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en una cazuela con aceite caliente.

Añadir las cebollas picadas y cocinar lentamente unos 3 min. Incorporar las almendras y mojar con el caldo y el vino. Cocer durante 30 min más.

Espesar la salsa, añadir las castañas escaldadas y sin piel, el azafrán y cocinar otros 4 min.

## **TRUCOS**

Para espesar la salsa, freír unas tostadas de pan, triturar en un mortero y repartir por la cazuela.

Se puede hacer un caldo de castañas para acompañar. Para ello, cocer 1½ l de jugo de ave, un poco de mantequilla y 6 castañas cocidas por persona. Pasar todo por una batidora y salpimentar.

# POLLO CON ACEITUNAS

## INGREDIENTES

1 pollo campero de 2 kg  
200 g de aceitunas verdes sin hueso  
1 tazón de salsa de tomate  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo de pollo  
3 zanahorias  
1 puerro  
1 diente de ajo  
½ cebolla  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el pollo en trozos y adobarlo con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en una cazuela con aceite caliente.

Cortar en juliana ½ cebolla, picar el ajo y cortar en rodajas el puerro y las zanahorias. Añadir todo a la cazuela y pochar. Luego, incorporar la salsa de tomate, las aceitunas picadas, el caldo y el vino y dejar que se haga todo junto unos 30 min.

## **TRUCO**

Se puede acompañar con una ensalada de remolacha, queso fresco, aceitunas y perejil, y unas patatas fritas cortadas en dados.

# POLLO CON MIRABELES

## INGREDIENTES

1 kg de mirabeles frescos  
1 l de caldo de pollo  
1 vaso de vino blanco  
4 muslos de pollo  
5 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar los dientes de ajo, las cebollas y el pimiento, y sofreír las verduras en aceite caliente. Cuando estén pochadas, agregar los muslos y regar con el vaso de vino y el caldo. Cocinar durante 20 min.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar el pollo y colocarlo en una fuente. Aparte, triturar la salsa y después colarla. Reservar.

Pintar el pollo con la salsa y asar 2 min con el horno precalentado a 160 °C. Volver a pintar con la salsa y cocinar de nuevo otros 2 min. Repetir el proceso 4 veces.

Colocar los mirabeles deshuesados en una bandeja, cubrir con tomillo, una pizca de sal, aceite y hornear 10 min.



## **TRUCOS**

Dorar el pollo aparte antes de echarlo a la cazuela con el sofrito.

Se puede presentar el pollo sobre una cama de mirabeles.

# POLLO CON ALCACHOFAS Y ARROZ

## INGREDIENTES

1 kg pechugas de pollo  
½ kg de arroz bomba  
300 g de champiñones  
1 taza de guisantes  
8 alcachofas  
2 zanahorias  
1 cebolla  
Judías verdes  
Tomate triturado  
Caldo de ave casero  
Azafrán  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Elaborar un caldo con los huesos del pollo. Reservar caliente.

Cortar en dados las pechugas del pollo y adobarlos en un majado de ajo, perejil y sal. Luego, dorar en aceite caliente.

Añadir la cebolla y las zanahorias cortadas en juliana. Incorporar los champiñones picados y un puñado de judías verdes laminadas. Agregar las alcachofas limpias y cortadas por la mitad y la taza de

guisantes. Tapar y cocinar durante 5 min. Añadir el tomate triturado, volver a tapar y dejar en el fuego otros 3 min. Poner a punto de sal.

Para finalizar, incorporar el arroz bomba con 1 cucharadita de azafrán, el caldo casero (una parte de arroz por tres de caldo) y cocer durante 18 o 20 min.

## **TRUCO**

Para limpiar las alcachofas, quitar las hojas exteriores y seccionar el tallo y la punta. Después, ponerlas en un bol con agua y limón para que no se oxiden.

# PECHUGAS RELLENAS

## INGREDIENTES

4 pechugas de pollo fileteadas  
Dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### Para el relleno

½ kg de espinacas  
150 g de jamón (en una loncha)  
2 cebollas tiernas  
1 puerro  
Aceite de oliva

### Para la salsa

4 tomates pelados  
3 pimientos asados  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para el relleno

Sofreír en primer lugar las cebollas tiernas picadas. Añadir después el puerro y el jamón troceados, y, por último, incorporar las espinacas cortadas. Pochar durante 4 min y reservar.

## **Para la salsa**

Sofreír el diente de ajo picado y añadir la cebolla y los tomates cortados en trozos pequeños. Después de unos minutos, incorporar los pimientos asados cortados y pelados. Poner a punto de sal y triturar.

## **Para terminar**

Estirar las pechugas y salpimentar. Poner 2 cucharadas de relleno en cada una y enrollarlas con film transparente. Hacer un nudo a cada lado y cocer los paquetitos en agua durante 15 min.

Una vez fríos, retirar el film y dorar el pollo en una sartén con un poco de ajo y aceite. Salsear las pechugas con un poco de salsa de pimientos.

## **TRUCO**

Se puede acompañar con una guarnición de judías verdes cortadas en láminas y fritas con ajo.

# GALLINAS ESTOFADAS

## INGREDIENTES

4 gallinas pequeñas troceadas (pollo picantón)  
1 kg de castañas cocidas  
1 vaso de brandi  
3 tomates maduros  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 puerro  
½ pimiento rojo  
Perejil  
Harina  
Caldo de ave  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cubrir las gallinas con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y freír en aceite caliente. Cuando estén doradas, añadir la cebolla, el pimiento y el puerro cortados. Luego, agregar los tomates pelados y partidos en trozos pequeños.

Por último, verter el caldo y el brandi, tapar y cocer lentamente durante 40 o 45 min.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar las castañas y cocinar unos 5 min más.

## **TRUCO**

Elaborar el caldo casero con los huesos de las gallinas.

# HABAS CON POLLO DE CORRAL

## INGREDIENTES

1 kg de habas (en remojo desde el día anterior)  
1 pollo de corral  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 zanahoria  
1 puerro  
Vino blanco  
Brandi  
1 vaso de caldo de ave  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las habas junto con 1 cebolla cortada en cuatro trozos, la zanahoria y el puerro partidos también en grandes trozos. Cuando hierva el agua, cocer durante unos 90 min o hasta que estén blandas. Reservar un poco de caldo.

Mientras, cortar el pollo en trozos y adobarlo con un majado de ajo, perejil y sal. Añadir al adobo la otra cebolla partida, vino blanco, un poco de brandi y aceite de oliva, y dejar que macere durante un rato.

Una vez transcurrido el tiempo, sofreír el pollo en una sartén con abundante aceite.



Pasar el pollo a una cazuela, agregar el adobo en el que se maceró y el caldo de ave. Tapar y cocer aproximadamente 1 h. Luego, añadir las habas cocidas y mojar con el caldo reservado de las habas. Tapar y cocinar otros 10 min más.

## **TRUCO**

Unas buenas habas para hacer esta receta son las Fabas de Lourenzá.

# POLLO AL CAVA

## INGREDIENTES

1 pollo casero de 2 kg  
300 g de champiñones  
2 vasos de cava o de vino espumoso gallego  
1 bote de leche evaporada  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 cebolla  
1 puerro  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Limpiar el pollo, cortarlo y adobar los trozos en un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorarlo en una cazuela con un fondo de aceite.

Cuando el pollo esté dorado, añadir la cebolla cortada en juliana, el puerro y las zanahorias y dejar que se pochen las verduras. Incorporar los champiñones laminados y cocinar hasta que disminuyan de tamaño.

Regar con 2 vasos de cava o vino espumoso, tapar y cocer durante 25 min.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir un buen chorro de leche evaporada, tapar de nuevo y cocinar otros 20 min más. En el último momento, rectificar de sal y sazonar con un poco de pimienta.

## **TRUCOS**

Cuando se limpie el pollo, se le puede retirar la piel, pero también se puede cocinar con ella.

Para acompañar, un arroz le va de maravilla a este plato. Y si es mezcla de salvaje, rojo y blanco, mejor. Necesitará, en ese caso, 22 min de cocción.

# ESTOFADO DE PAVO CON CEREZAS

## INGREDIENTES

4 muslos de pavo  
300 g de cerezas  
20 cebollitas francesas  
2 tomates maduros  
1 diente de ajo  
1 puerro  
1 cebolla  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
1 vaso de vino blanco  
Caldo de ave  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Salpimentar y enharinar los muslos de pavo y dorarlos en una cazuela con un fondo de aceite.

Picar finamente el ajo, los pimientos, la cebolla, el puerro y los tomates y echarlos en la cazuela. Añadir después las cebollitas francesas enteras, el vaso generoso de vino blanco y 2 cucharones de caldo de ave. Tapar y cocer durante 30 min. Una vez transcurrido el tiempo, darle la vuelta a los muslos y guisar otros 30 min más.

Retirar los muslos y las cebollas francesas de la cazuela. Pasar los líquidos del estofado con las verduras por la batidora hasta obtener una salsa homogénea.

Echar la salsa en la cazuela de nuevo y añadir las cerezas. Dejar que se cocine todo junto 5 min. Servir la carne y las cebollitas francesas con la salsa y las cerezas.

## **TRUCO**

Como acompañamiento le queda estupendo un arroz con verduras y champiñones.

# POLLO CON VERDURAS Y CALABAZA

## INGREDIENTES

1½ kg de pollo  
300 g de calabaza  
250 g de champiñones  
½ jarra de vino blanco  
1 taza de guisantes  
3 dientes de ajo  
3 zanahorias  
1 cebolla  
½ pimiento rojo  
Tomates pequeños  
Caldo de pollo  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra

## ELABORACIÓN

Partir el pollo, salpimentar, enharinar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite. Sacar y reservar.

Picar y sofreír en el mismo aceite los dientes de ajo, la cebolla, las zanahorias y el pimiento. Añadir de nuevo el pollo y regar el vino blanco.

Cuando se evapore el alcohol, incorporar los champiñones cortados en trozos, la taza de guisantes, 2 cucharones del caldo de pollo y

guisar todo junto 30 min o hasta que la carne esté tierna.

En los últimos 5 min, agregar la calabaza cortada en dados y unos tomates pequeños.

## **TRUCO**

De guarnición, arroz cocido con caldo de pollo.

# POLLO EN ESCABECHE

## INGREDIENTES

1 pollo de 2 kg  
¼ l de vino blanco  
¼ l de vinagre de Jerez  
1 cucharada de pimentón dulce molido  
5 clavos  
5 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 cebollas  
2 hojas de laurel  
Caldo de pollo  
½ l de aceite de oliva  
Sal y pimienta en grano

## ELABORACIÓN

Trocear el pollo y dorarlo en una cazuela honda con el aceite caliente. Añadir las cebollas cortadas en trozos grandes, los ajos picados, unos granos de pimienta, los clavos, las hojas de laurel y la cucharada de pimentón dulce molido.

Regar con el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con el vinagre y un par de cucharones de caldo de pollo, tapar, rectificar de sal y cocer 90 min aproximadamente. Dejar que se enfríe y reservar en la nevera al menos durante 2 días.



## **TRUCO**

Servir el pollo desmigado en una ensalada de lechuga y tomate, y acompañado de patatas y zanahorias cocidas.

# PULARDA RELLENA CON CASTAÑAS

## INGREDIENTES

2 pulardas de 2 kg enteras y limpias  
1 kg de castañas peladas  
3 manzanas reineta  
1 taza de dátiles secos  
1 taza de albaricoques secos  
1 taza de almendras pasas  
Brandi  
Caldo de ave  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Salpimentar las pulardas por dentro y por fuera. Rellenar con la mitad de los frutos secos y con 1 manzana reineta cortada en dados. Cerrar cada una con 1 manzana entera, bridar e inyectar brandi en los muslos y las pechugas.

Pintar una bandeja con aceite, colocar en ella las pulardas y hornear 10 min a 220 °C. Después bajar a 180 °C y hornear otros 40 min más (regar de vez en cuando con caldo de ave).

Acompañar con las castañas cocidas y un salteado de los frutos secos restantes.

## **TRUCOS**

Los líquidos del asado de las pulardas son excelentes para regar las castañas cocidas.

Como guarnición, puré de manzanas cocidas con agua y jengibre.

# POLLO CON NUECES Y BONIATO

## INGREDIENTES

1 pollo campero  
1 kg de boniatos  
½ kg de champiñones  
300 g de nueces  
1 vaso de vino blanco godello  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 puerro  
Caldo de pollo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Trocear el pollo y dorarlo en una cazuela con un fondo de aceite. Picar y añadir las cebollas, el puerro y los ajos, y pochar. Agregar los champiñones cortados, perejil picado y regar con el vino y 4 cucharones de caldo. A continuación, incorporar las nueces enteras y cocer lentamente 45 min.

Mientras, pelar los boniatos, cortarlos en rodajas y cocer durante 15 min en agua con sal y aceite. Escurrir y freír con bastante aceite.

## **TRUCO**

Para espesar la salsa, triturar la mitad de las nueces hasta conseguir una especie de harina, y echar a la cazuela 5 min antes de retirarla del fuego.

# POLLO EN VINO TINTO

## INGREDIENTES

1 pollo troceado  
250 g de setas  
150 g de tocino  
1 botella de vino de Rioja  
1 copa de brandi  
12 cebollas francesas  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
1 rama de romero  
1 rama de tomillo  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar el tocino en dados y dorarlo con un poco de aceite. Retirar y reservar.

En el mismo aceite freír las cebollas enteras. Sacar y reservar.

Salar el pollo, enharinar y sofreír en el mismo aceite del tocino y las cebollas. Una vez dorado, añadir los ajos picados. Regar con el brandi y agregar las zanahorias cortadas en rodajas. Volver a echar las cebollas y el tocino reservados, el tomillo y el romero. Regar con el vino, dejar que se evapore el alcohol y tapar. Cocer durante 15 min.

Añadir las setas salteadas, volver a tapar y cocinar unos minutos más.

## **TRUCOS**

Las setas shiitake son excelentes para este plato.

Acompañar la carne con arroz y verduras (guisantes, zanahoria, pimiento y cebolla).

# POLLO A LA MOSTAZA

## INGREDIENTES

1 pollo de corral troceado  
300 g de champiñones  
150 g de tocino  
1 vaso de vino blanco  
½ vaso de vinagre de sidra  
2 cucharadas de mostaza de Dijon  
4 cebollas tiernas  
2 dientes de ajo  
Caldo de pollo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Salpimentar la carne y dorarla en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir el tocino, sofreír 1 min y agregar los ajos picados y las cebollas cortadas en juliana.

Cuando las cebollas estén pochadas, incorporar los champiñones laminados. Cocer 10 min, regar con el vino y 1 cucharón de caldo, y guisar 40 min más. Mezclar las 2 cucharadas de mostaza con el vinagre y un poco de caldo, integrar con el resto de los ingredientes y cocer otros 15 min.



## **TRUCO**

De guarnición, nada mejor que unas plumas de pasta.

# PAVO CON VERDURAS

## INGREDIENTES

5 muslos de pavo  
1 vaso de caldo de pollo  
1 vaso de vino blanco  
3 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 puerros  
2 pimientos rojos  
1 pimiento verde  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar los muslos de pavo con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y freír en una cazuela grande con un fondo de aceite. Una vez dorados, añadir las verduras cortadas en trozos grandes. Remover, verter el vino y el caldo, y cocer hasta que la carne esté blanda.

## TRUCOS

Utilizar la hembra del pavo que es mucho más tierna.

Acompañar con arroz basmati cocido.

# PICANTONES CON MIEL

## INGREDIENTES

3 pollos picantones  
150 g de tocino  
1 jarra de vino blanco  
1 taza de uvas pasas  
2 cucharadas de mostaza  
2 cucharadas de miel  
1 manzana  
Brandi  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar el tocino y la manzana en dados y sofreírlos juntos. Añadir las pasas previamente remojadas en brandi y pochar unos minutos.

Salpimentar los picantones, rellenar con el sofrito de manzana y bridar con cuerda.

Mezclar en un bol las cucharadas de miel, las de mostaza, el vino y un chorro de aceite hasta obtener un jarabe homogéneo.

Colocar los pollos salpimentados en una bandeja, pintar y cubrir con el jarabe, y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

De guarnición, cuscús con verduras (pimiento rojo, calabaza, zanahoria, puerro y calabacín).

# HABAS CON CODORNIZ

## INGREDIENTES

500 g de habas  
4 codornices  
160 g de tocino  
1 jarrita de vino blanco  
1 cucharada de pimentón dulce  
3 cebollas  
3 zanahorias  
2 dientes de ajo  
Caldo de ave  
Tomillo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las habas con 1 cebolla, clavo, 1 zanahoria y perejil durante 90 min.

Mientras, adobar la codornices con un majado de ajo, perejil y sal, y freír con el tocino cortado en dados. Una vez doradas, añadir las otras 2 cebollas cortadas en juliana y el resto de las zanahorias partidas en rodajas. Minutos después regar con el vino, 2 cucharadas soperas de caldo y el pimiento dulce. Especiar con tomillo, tapar y cocer hasta que las codornices estén blandas.

Añadir las habas cocidas en el último momento, dejar hervir de nuevo y retirar del fuego.

## **TRUCO**

Rectificar de sal en el último momento.

# POLLO RELLENO A LA SIDRA

## INGREDIENTES

1 pollo grande  
400 g de carne de cerdo picada  
100 g de tocino  
50 g de jamón serrano  
1 botella de sidra  
1 copa de brandi  
2 cebollas  
2 dientes de ajos  
Albaricoques secos (o melocotones)  
Ciruelas pasas  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar y sofreír en una cazuela con un fondo de aceite las cebollas y los dientes de ajo. Añadir las manzanas peladas y troceadas, y cocer un par de minutos. Incorporar la carne de cerdo salpimentada, el jamón y el tocino cortados en dados y rehogar unos minutos. Agregar albaricoques y ciruelas picadas, regar con el brandi, dejar que se evapore el alcohol y apagar el fuego. Reservar.

Salar el interior del pollo. Con la ayuda de una cuchara, introducir el relleno, bridar con hilo de cocina y colocarlo en una bandeja pintada con un poco de aceite. Verter 1 vaso de sidra por encima y hornear



aproximadamente 2 h (o un poco menos) en un horno precalentado a 180 °C.

Inyectar con una jeringuilla sidra al pollo cada 15 min hasta terminar el asado.

## **TRUCO**

De guarnición, manzanas reineta cocidas y cortadas como si fueran patatas.

# FAISÁN DE FIESTA

## INGREDIENTES

3 faisanes  
150 g de piñones  
1 vaso de vino tinto  
½ vaso de brandi  
2 puerros  
2 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
Vino blanco  
Setas shiitake secas  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Deshuesar los faisanes y dorar las carcasas en aceite, añadir la zanahoria, 1 puerro y cubrir todo con agua. Incorporar unas ramas de perejil, tapar y cocer lentamente durante 30 min hasta obtener un caldo sabroso. Reservar.

Cortar los faisanes en trozos y salpimentar. Enharinar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite caliente. Retirar y rehogar en el mismo aceite 2 dientes de ajo, 1 cebolla y el otro puerro picados.

Una vez pochado todo, incorporar a la cazuela de nuevo los faisanes, regar con el brandi y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con 1 vaso de vino blanco y otro tinto, y, por último, con el caldo reservado hasta que la carne quede cubierta. Cocer lentamente durante 1 h. Transcurrido el tiempo, agregar los piñones y guisar 15 min más.

Sofreír en una sartén el otro diente de ajo y la cebolla picados, 1 cucharadita de harina y las shiitake previamente hidratadas, escurridas y cortadas. Dejar que suelten toda el agua y sazonar con sal. Añadir vino blanco y 1 cucharada de caldo, y cocer durante 8 min.

## **TRUCOS**

Retirar la salsa del faisán y pasarla por la batidora para que quede más elegante. Si está espesa, añadirle un poco de caldo. De guarnición, patatas y zanahorias mini cocidas en caldo de faisán y sal. El caldo de faisán es perfecto para elaborar unas lentejas o un arroz.

# PAVO EN SALSA DE AVELLANAS

## INGREDIENTES

4 muslos de pavo cortados en rodajas  
100 g de jamón curado  
1 taza de avellanas peladas y tostadas  
1 copa de vino blanco fino  
3 huevos cocidos  
2 cebolletas  
1 diente de ajo  
Azafrán molido  
Harina  
Caldo de pollo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar las cebolletas y el ajo finamente y pocharlos en una cazuela con un fondo de aceite caliente. Subir el fuego y añadir los trozos de pavo salpimentados y enharinados ligeramente.

Cuando estén dorados, agregar el jamón cortado en daditos y rehogar. Regar con la copa de fino y dejar que se evapore el alcohol. Cubrir con caldo de pollo, incorporar también azafrán molido y cocer despacio hasta que el pavo esté tierno.

Partir los huevos cocidos por la mitad, extraer las yemas y machacar en un mortero junto con algunas avellanas. Echar al guiso y cocinar

unos minutos más. Añadir unas avellanas enteras y 1 de las claras de huevo picadita.

## **TRUCOS**

De guarnición, arroz basmati cocido con pan frito y perejil picado por encima.

Utilizar las otras 2 claras de huevo cocido para aliñar una ensalada de remolacha y tomate.

# POLLO CON SETAS

## INGREDIENTES

1 pollo campero  
1 kg de setas  
½ cebolla  
½ pimiento rojo  
1 tazón de tomate natural en conserva  
1 tazón de guisantes  
Caldo de pollo  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el pollo en trozos para guisar. Adobar la carne con un majado de ajo, perejil y sal, y dorar en una cazuela.

Partir ½ cebolla en juliana, picar ½ pimiento rojo y añadir a la cazuela del pollo. Pochar las verduras. Después, agregar el tomate, los guisantes y cocinar 2 min más. Incorporar unos cucharones de caldo de pollo y cocer todo otros 10 min.

Echar las setas limpias y cortadas, y regar con un poco más de caldo. Tapar y cocinar unos 10 o 15 min.

## TRUCOS

No limpiar las setas con agua, pues la absorben y pierden parte de su textura. Lo aconsejable es quitar con un cuchillo los extremos y aquellas partes que puedan estar sucias de tierra. Pasar, por último, un paño húmedo sobre ellas.

Se puede acompañar el guiso con un poco de arroz blanco cocido.

# PULARDA CON SETAS

## INGREDIENTES

2 pulardas  
100 g de setas secas  
1 vaso de vino tinto  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
Harina  
Caldo de ave  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Salpimentar las pulardas y cortarlas en trozos. Enharinar y dorar en una cazuela amplia con un fondo de aceite. Reservar.

En el mismo aceite sofreír la cebolla, el pimiento y los ajos picados. Añadir las setas y reservar el agua donde se han hidratado. Regar con el vino y dejar que se evapore el alcohol.

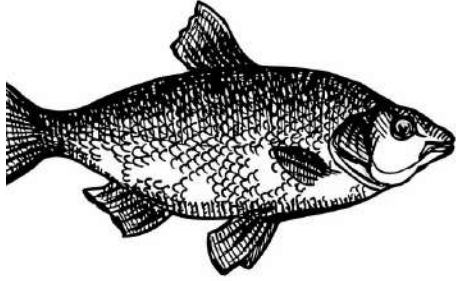
Incorporar las pulardas, esperar a que cojan temperatura y regar con caldo de ave. Cocer 30 min.

## TRUCO



Rehidratar las setas en un bol con agua durante 10 o 15 min antes de utilizarlas.

Acompañar con una guarnición de arroz basmati cocido con el agua de rehidratar las setas y caldo de ave.



**PESCADOS**

# RAYA FRITA Y ARROZ CON VOLANDEIRAS

## INGREDIENTES

1 raya de unos 3½ kg  
350 g de arroz bomba  
1 taza de salsa de tomate  
25 volandeiras sin concha  
25 langostinos  
3 cebollas tiernas  
1 diente de ajo  
1 calabacín  
½ pimiento rojo  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Limpiar bien la raya y quitar el limo. Cortar en trozos alargados, sazonar con sal y reservar.

Picar y sofreír en una cazuela grande el ajo, el calabacín, el pimiento y las cebollas. Cuando estén pochadas las verduras, añadir la taza de salsa de tomate, remover y echar el arroz. Mojar con 3 cucharones de caldo y cocer 18 o 20 min.

Cuando falten 3 min, añadir los langostinos pelados. Agregar también las volandeiras salteadas en aceite un par de minutos y condimentar con pimienta blanca.

Acompañar el arroz con la raya enharinada y frita en abundante aceite.

## **TRUCO**

Echar tres partes y media de caldo de pescado por una de arroz.

# BACALAO A LA MANERA DE DON BENIGNO

## INGREDIENTES

4 lomos de bacalao  
1 kg de patatas  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
2 dientes de ajo  
Harina  
Vino blanco  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Cocerlas y reservarlas para la guarnición.

En una cazuela aparte, con un fondo de aceite, añadir los ajos laminados, la cebolla, el pimiento verde y el rojo bien picados y sofreír unos 15 min.

Enharinar los lomos de bacalao y añadir al sofrito con la piel hacia abajo. Cocer 3 min y darles la vuelta. Verter un poco de vino blanco y

cocer unos minutos más. Poner a punto de sal. Servir los lomos encima de una cama de patatas y espolvorear perejil por encima.

## **TRUCO**

Antes de cocinarlos y una vez desalados, secar bien los lomos de bacalao.

# RODABALLO AL OPORTO

## INGREDIENTES

1 rodaballo grande  
½ kg de champiñones  
1 vaso de oporto  
1 vaso de caldo casero  
1 o 2 cucharadas de harina  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## Para la guarnición

½ kg de arroz de grano largo  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
Algas espagueti de mar  
Pasas de Corinto  
Piñones (opcional)  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Para hacer el caldo, cocer la cebolla, el puerro, la zanahoria y la cabeza y la espina del rodaballo, unos dientes de ajo, un poco de perejil y un chorro de aceite. Reservar caliente.

Sofreír en un poco de aceite la cebolla y el ajo partidos. Cuando estén dorados, incorporar los champiñones limpios y fileteados. Tapar y cocinar 5 min.

Agregar las cucharadas de harina para ligar la salsa e incorporar un poco del caldo casero y el vaso de oporto.

## **Para la guarnición**

Rehidratar durante unos 10 min las algas con agua. Luego, cortarlas en trozos pequeños. Reservar el agua.

Cocer el arroz largo y reservar.

Mientras tanto, picar la cebolla y sofreírla en aceite junto con el ajo y unas pasas.

Incorporar al sofrito las algas y  $\frac{1}{2}$  vaso de agua reservada de la rehidratación. Añadir el arroz cocido y, si se desea, unos piñones.

## **Para terminar**

Dividir el rodaballo en 4 lomos grandes y sazonar con sal, pimienta y aceite.

Pasar por la plancha los lomos del pescado. Primero con la piel hacia abajo (unos 3 min) y luego dar la vuelta y hacerlos por el otro lado otros 3 min más.

Servir el rodaballo junto con la guarnición de arroz y algas.

## **TRUCOS**

La harina debe rehogarse bien para que ligue y evitar así que le dé sabor a la salsa.

El caldo casero se hace con la cabeza y la espina del rodaballo, unos dientes de ajo, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, perejil y aceite de oliva.



# LUBINA AL HORNO

## INGREDIENTES

1 lubina grande  
½ vaso de vino blanco  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Caldo de pescado  
4 patatas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dar unos cortes transversales al pescado. Echar un hilo de aceite en una bandeja de horno y poner encima una cama de 1 cebolla cortada en rodajas. Colocar el pescado sobre ella, salar y mojar con el ½ vaso de vino blanco y aceite. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Más o menos, a mitad del horneado, echar un par de cucharones de caldo y dejar que se acabe de cocinar.

Mientras tanto, pelar y cortar las patatas en rodajas.

Calentar aceite en una sartén y cuando esté caliente echar las patatas con la otra cebolla cortada en juliana y los pimientos rojo y verde partidos en tiras. Sofreír todo.

## **TRUCO**

Se puede utilizar la propia cabeza de la lubina para elaborar el caldo de pescado, junto con una ramita de perejil y  $\frac{1}{2}$  cebolla.

# BACALAO DORMIDO

## INGREDIENTES

4 lomos de bacalao  
6 patatas medianas  
20 dientes de ajo  
1 huevo  
Salsa de tomate  
4 patatas  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las patatas con piel durante 40 min. Una vez cocidas, pelar y cortarlas en rodajas.

Mientras tanto, cocer los dientes de ajo y, luego, hacer una mayonesa con ellos.

Aparte, cortar el bacalao en dados pequeños y pasarlos por harina. Freírlos en aceite caliente.

Poner en una fuente de horno una cama de patatas y encima colocar los dados de bacalao. Cubrir todo con la salsa de tomate y esta con la mayonesa de ajos. Hornear 5 min y gratinar otros 3 más.

## **TRUCOS**

Dorar el bacalao en tandas pequeñas para no enfriar el aceite.

Se puede acompañar este plato con una ensalada de pimientos asados, unos granos de maíz, vinagre de Módena y aceite.

# **PALOMETA CON SALSA DE AZAFRÁN**

## **INGREDIENTES**

1 palometa grande  
3 kg de berberechos  
1 vaso de vino blanco  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
Azafrán  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## **Para la guarnición**

Brécol  
Zanahorias  
Puerros  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Limpiar muy bien los berberechos para eliminar los restos de arena. Luego, cocinarlos con un poco de agua y el laurel hasta que se abran. Colar el agua de su cocción y reservar. Una vez fríos, separar la carne de sus conchas.

Picar bien los ajos y las cebollas y pochar lentamente durante 12 min hasta que estén dorados. Mojar con el vino y dejar que se evapore el alcohol. Luego, incorporar el agua de los berberechos y el azafrán. Espesar la salsa con un poco de harina diluida, remover y cocer todo un par de minutos más.

Verter parte de la salsa en una fuente de horno y colocar encima la palometa cortada en trozos de ración, un poco de sal, el resto de la salsa y unas hebras más de azafrán. Hornear entre 10 y 15 min a 180 °C.

Incorporar los berberechos 2 min antes de retirar la fuente del horno.

## **Para la guarnición**

Cocer en el microondas las verduras cortadas con 1 vaso de agua, un poco de sal y un chorro de aceite. Cubrir el bol con film transparente y cocinar durante 10 min.

## **TRUCO**

Antes de cocinarlos, poner los berberechos en agua fría con sal 1 h antes para que suelten la arena. Es suficiente con 1 o 2 min de cocción, después de que hierva el agua, para que se abran.



# PEZ ESPADA A LA PLANCHA Y ARROZ CON NAVAJAS

## INGREDIENTES

4 rodajas de pez espada  
½ kg de arroz  
3 docenas de navajas  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 tomate maduro  
Azafrán molido  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hacer un majado con los dientes de ajo, perejil y sal para adobar las rodajas de pescado. Poner por encima un chorrito de aceite y reservar en la nevera.

Abrir las navajas en una olla con 1½ l de agua. Cocerlas durante 1 min una vez

que el agua empiece a hervir. Reservar el caldo y dejar enfriar las navajas para separar la carne de las conchas. Luego, cortarlas en

trozos.

Aparte, picar finamente las cebollas y los pimientos y pochar todo durante 10 min. Añadir luego el tomate partido y cocer otros 5 min más.

Incorporar el arroz, el azafrán y remover. Cubrir con el caldo reservado de las navajas y salar. Cocinar 18 min. Cuando falten 3 min para terminar, agregar las navajas partidas.

Pasar en el último momento por la plancha el pez espada y acompañar con el arroz.

## **TRUCO**

Meter las navajas en agua fría con sal durante 30 min para limpiarlas de impurezas.



# RAPE EN SALSA ROJA

## INGREDIENTES

1 rape (rodajas de 1½ cm de grosor)  
1 vaso de vino blanco  
5 patatas medianas  
3 pimientos rojos  
3 cebollas  
1 dientes de ajo  
Manteca de cerdo  
Aceite de oliva suave  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar las cebollas, el diente de ajo y los pimientos, y sofreírlos lentamente en una cazuela con un chorrito de aceite caliente durante 15 min. Mojar con el vaso de vino y seguir cocinando otros 15 min más.

Mientras tanto, pelar y cortar las patatas en rodajas del mismo espesor del pescado, y cocerlas en una olla exprés con 1½ l de agua fría, sal y una nuez de manteca durante 12 min después de que comience a hervir.

Retirar el sofrito de la cazuela y dorar el pescado sazonado con sal. Triturar las verduras e incorporar de nuevo al recipiente. Cocer 6 min más.

## TRUCO

Se puede hacer paté con el hígado del rape. Para ello, lavar y dejar unas horas en agua fría con sal. Secar. Aderezar con brandi, sal y pimienta. Envolver en film transparente bien apretado, atar, pinchar el paquete y cocer 45 min. Una vez frío, deshacer con un tenedor y mezclar con 3 cucharadas de queso de untar. Decorar con perejil picado.

# CHOCOS EN AJADA

## INGREDIENTES

1 kg de guisantes  
5 chocos grandes  
8 patatas medianas  
1 cebolla  
Sal

### **Para la ajada**

5 dientes de ajo  
2 cucharadas de pimentón dulce  
1 vaso de vinagre de vino  
2 vasos de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Calentar 2 l de agua con la cebolla entera. Cuando hierva, añadir los chocos sin partir y cocer 15 min. Luego, agregar los guisantes y las patatas peladas y cortadas en rodajas. Cocinar otros 15 min más.

### **Para la ajada**

Calentar en una sartén el aceite de oliva. Laminar los ajos y añadirlos a la sartén una vez el aceite esté ya caliente.

Cuando empiecen a dorarse, retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón dulce. Remover y mojar con el vaso de vinagre.

## **Para terminar**

Salsear con la ajada los chocos y las patatas.

## **TRUCO**

Colar la ajada y utilizar solo la salsa.

# JURELES AL HORNO Y PIMIENTOS DE PADRÓN

## INGREDIENTES

5 jureles grandes  
3 cebollas  
Aceite de oliva  
Sal

### **Para la guarnición**

4 patatas  
Pimientos de Padrón

## ELABORACIÓN

Hacer una cama de rodajas de cebolla en una fuente. Colocar encima los jureles regados con un chorrito de aceite y hornear a 180 °C de 12 a 15 min.

### **Para la guarnición**

Cocer unas patatas y freír pimientos de Padrón para acompañar al pescado.

## TRUCOS

Si los pimientos de Padrón se fríen sin rabo saben mejor.  
Quitar la espina central del pescado antes de servir.

# JURELES EN ESCABECHE

## INGREDIENTES

2 kg de jureles pequeños  
1½ vaso de vinagre  
1 cabeza de ajos  
2 hojas de laurel  
Pimentón dulce  
Harina  
2 vasos de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salar los jureles, enharinarlos y freírlos en aceite caliente durante 1 min por cada lado. Reservar en una fuente.

Decantar el aceite utilizado y dorar luego aquí los ajos con unas hojitas de laurel. Dejar enfriar y echar el pimentón y el vinagre.

Verter la mezcla por encima del pescado y dejar reposar en la nevera.

## TRUCO

El escabeche está más rico al día siguiente o a los dos días después de su preparación.

# SARGO A LA SAL

## INGREDIENTES

1 sargo grande (3 kg) o 2 medianos  
3 kg de sal gruesa

### Para la salsa tártara

1 huevo  
Vinagre  
Alcaparras  
Pepinillos en vinagre  
Aceite de oliva

### Para la guarnición

5 patatas medianas  
4 dientes de ajo  
2 cebollas tiernas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Mezclar toda la sal con un poco de agua. Cubrir una bandeja del horno con la mitad de la sal, colocar encima el pescado y cubrirlo con el resto de la sal. Hornear durante 25 min en un horno precalentado a 180 °C.



Una vez transcurrido el tiempo, sacar y romper la costra de sal. Retirar los trozos y pasar el pescado a una fuente.

### **Para la salsa tártara**

Elaborar una mayonesa con el huevo, aceite y un chorrito de vinagre. Añadir después alcaparras y pepinillos muy picados. Mezclar bien y reservar.

### **Para la guarnición**

Sofreír en una sartén las patatas peladas y troceadas junto con las cebollas, los pimientos y los dientes de ajo.

### **TRUCO**

Añadir a la fuente del pescado las patatas y acompañar de la salsa tártara.

# MERLUZA A LA SIDRA

## INGREDIENTES

1 merluza mediana  
1 kg de patatas  
½ kg de almejas babosas  
200 g de guisantes  
1 vaso de sidra natural  
2 cebollas  
5 dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar las almejas en agua con sal durante 30 min para que suelten la arena de su interior. Luego, abrirlas en un cazo con agua y reservar su caldo.

Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas y cocerlas en abundante agua con sal y un chorrito de aceite. Reservar.

Aparte, picar las cebollas y pocharlas en una cazuela grande.

Cortar la merluza en rodajas (sin la cabeza y la cola) y adobarlas con un majado de ajo, perejil y sal. Después, enharinar y dorar durante 1 min por cada lado en la cazuela de las cebollas pochadas. Añadir los

guisantes, las almejas y el caldo donde se han abierto. Mojar con 1 vaso de sidra y cocinar 3 o 4 min.

Acompañar el pescado con las patatas y decorar con un poco de perejil picadito.

## **TRUCO**

Mientras se cocina la merluza, mover la cazuela con las manos para que se mezclen bien los sabores.

# BACALAO CON LECHE

## INGREDIENTES

4 lomos de bacalao desalado  
1 kg de patatas  
½ l de leche entera  
3 cebollas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
1 tomate  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar, cortar las patatas en rodajas de ½ cm de espesor, salar y freír en abundante aceite muy caliente. Una vez fritas, reservarlas en una cazuela amplia.

Enharinar el bacalao y dorarlo en el aceite de las patatas. Luego, echarlo a la misma cazuela de las patatas.

Picar las cebollas, el puerro, los pimientos y unos dientes de ajo y pochar todo lentamente en el mismo aceite de las patatas y el bacalao. Por último, añadir el tomate cortado en láminas. Pasar el

sofrito escurrido a la cazuela y verter la leche. Tapar y cocer unos 6 min a partir de que hierva.

## **TRUCO**

Cuanto mejor sea la calidad de la leche, mejor es el sabor de la salsa.

# **PALOMETA RELLENA**

## **INGREDIENTES**

4 lomos de palometa  
200 g de queso en lonchas  
200 g de panceta  
½ l de tomate concentrado  
2 cebollas  
Patatas  
Pan rallado  
Aceite de oliva

## **ELABORACIÓN**

Pelar y cortar las cebollas en rodajas y poner una cama de aros en una bandeja del horno.

Colocar encima 1 lomo de palometa, luego queso, panceta y tomate. Después más queso y, por último, tapar con otro lomo. Repetir la operación con los otros lomos. Cubrir con más salsa de tomate y pan rallado. Hornear durante 15 min a 180 °C y gratinar los últimos 5 min.

Mientras, pelar y cortar en rodajas gruesas unas patatas. Cocerlas hasta que estén hechas y acompañar con ellas la palometa.

## **TRUCO**

Echar un poco de azúcar para que la salsa de tomate quede menos ácida.

# ABADEJO EN SALSA DE PUERROS

## INGREDIENTES

4 rodajas de abadejo  
1 vaso de vino blanco  
4 puerros  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

1 zanahoria  
1 taza de guisantes  
4 patatas  
Sal

## ELABORACIÓN

Calentar aceite en una cazuela y sofreír en él los dientes de ajo. Cuando estén dorados, añadir las cebollas peladas y troceadas.

Incorporar los puerros cortados en trozos pequeños y rehogar todo lentamente unos minutos. Mojar con un poco de agua y azafrán.

Una vez que los puerros estén cocidos, regar con el vaso de vino blanco y pasar por la batidora hasta obtener una crema homogénea.



Echar el abadejo sazonado con sal a la cazuela y cocinar 6 min.

## **Para la guarnición**

Pelar las patatas, cortarlas en trozos grandes y cocerlas en una olla junto con los guisantes, la zanahoria laminada y un poco de sal durante unos 25 min.

## **TRUCO**

Para que la salsa de puerros esté más suave, utilizar solamente su parte blanca.

# TRUCHAS CON PISTO

## INGREDIENTES

### Para el pisto

4 huevos de codorniz  
3 tomates pelados  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 calabacín  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la salsa

2 dientes de ajo  
1 vaso de vino blanco  
½ limón  
Almendras  
Nueces  
Jamón curado

### Para las truchas

4 truchas de ración  
4 lonchas de jamón curado  
Unto  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

# ELABORACIÓN

## Para el pisto

Pelar, cortar las cebollas en juliana y sofreírlas en aceite caliente. Añadir 3 dientes de ajo picados, el calabacín y los pimientos cortados.

Una vez esté todo pochado, agregar los tomates cortados en trozos pequeños. Salar, tapar y cocinar todo durante 15 o 20 min aproximadamente.

Echar en el último momento los huevos de codorniz sobre el pisto y esperar a que se hagan.

## Para la salsa

Decantar la grasa de las truchas y dorar en ella los ajos laminados y el jamón cortado en taquitos. Aproximadamente 1 min después, añadir las nueces y las almendras machacadas en un mortero. Un par de minutos más tarde, regar con el vino blanco y el zumo de ½ limón. Reservar.

## Para las truchas

Meter una loncha de jamón serrano dentro de cada trucha sazonada con sal y enharinar.

Calentar una sartén con aceite y un poco de unto. Cuando esté caliente, freír las truchas 1 min por cada lado. Sacarlas y colocarlas en una fuente. Reservar la grasa.

## Para terminar

Echar la salsa por encima de las truchas y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 180 °C.

Acompañar las truchas con el pisto y los huevos de codorniz.

## **TRUCO**

No cortar el calabacín en trozos muy pequeños para que no se deshagan en el pisto.

# LUBINA EN SALSA VERDE

## INGREDIENTES

### Para la lubina

1 lubina de 3 kg  
½ kg de almejas babosas  
6 dientes de ajo  
2 cebollas  
Vino blanco  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la guarnición

2 patatas  
Guisantes  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para la lubina

Limpiar perfectamente las almejas y abrirlas con un poco de agua. Retirar del fuego y reservar el caldo.

Aparte, picar las cebollas y pocharlas en una cazuela con aceite caliente.

Cortar la lubina en rodajas grandes y adobar con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y agregar a la cazuela. Dorar por ambos lados.

Verter un par de cucharones del caldo de cocer las almejas y un poco de vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol e incorporar luego las almejas abiertas.

Picar un manojo de perejil y echarlo también a la cazuela. Tapar y cocinar durante 1 min.

### **Para la guarnición**

Cocer las patatas peladas y los guisantes con un poco de sal.

### **TRUCO**

Se puede acompañar, además, con unos espárragos, unos pimientos del piquillo y unos huevos cocidos cortados por la mitad.

# MERLUZA RELLENA

## INGREDIENTES

1 merluza de 2 kg (abierta, sin espinas y sin cabeza)  
1 kg de mejillones  
1 kg de gambas peladas  
100 g de mantequilla  
100 g de harina  
1 puerro  
1 cebolla  
Caldo de pescado  
Vino blanco  
Hojas de laurel  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

Patatas pequeñas  
Zanahorias  
Guisantes  
Sal

## ELABORACIÓN

Abrir los mejillones en una cazuela con un fondo de agua hirviendo, un chorro de vino blanco y unas hojas de laurel. Una vez abiertos, retirar la carne de las conchas y reservar el agua de la cocción.

Fundir en una sartén la mantequilla. Añadir la harina y remover. Incorporar poco a poco el caldo de pescado junto con el agua colada de los mejillones. Remover hasta conseguir la textura deseada.

Picar el puerro y la cebolla y sofreírlo en aceite caliente. Cuando esté todo bien pochado, añadir a la cazuela la carne de los mejillones y las gambas. Incorporar un par de cucharones de la velouté. Remover.

Poner en una bandeja un poco de aceite, extender y colocar encima la merluza abierta y sazonada con sal. Echar el relleno de los mejillones encima y cerrar el pescado con unos palillos para que no se abra. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **Para la guarnición**

Hervir agua con sal en una olla y cocer en ella las zanahorias partidas, las patatas peladas y los guisantes.

## **TRUCO**

Al emplatar se puede poner encima de la merluza unas cucharadas de la velouté. Esta es como una besamel elaborada con caldo de pescado en lugar de leche.



# CABALLA CON MEJILLONES EN ESCABECHE

## INGREDIENTES

5 caballas fileteadas  
1 kg de patatas  
3 latas de mejillones en escabeche  
2 cebolletas  
Cebollino  
Perejil  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer las patatas con piel, pelar y deshacer con un tenedor hasta convertirlas en puré. Agregar las cebolletas picadas junto con un chorro de aceite, un poco de vinagre, cebollino, perejil y pimienta. Mezclar bien. Picar la mitad de los mejillones (sin su escabeche) e incorporarlos al puré.

Salar los lomos de las caballas partidos por la mitad y colocarlos en una cazuela. Verter el escabeche de los mejillones y calentar lentamente durante 2 min. Apagar el fuego, tapar y dejar que las caballas se terminen de hacer durante 5 min.

## **TRUCO**

Se puede utilizar la mitad de mejillones que sobraron para decorar la fuente donde se va a servir.

Si el escabeche utilizado para cocinar es escaso, añadir un poco de aceite y de vinagre, y remover bien para que todo quede perfectamente mezclado.

# CALAMARES RELLENOS

## INGREDIENTES

4 calamares de ración  
1 vaso de vino blanco  
4 cebollas  
4 dientes de ajo  
1 lata de tomate maduro en conserva  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

½ kg de arroz  
1 taza de guisantes  
Rodajas de pan

## ELABORACIÓN

Cortar 2½ cebollas en trocitos y pocharlas en aceite caliente. Añadir los tentáculos de los calamares picados y cocinar 8 min. Retirar del fuego y reservar.

Rellenar los cuerpos de los calamares con 2 cucharadas del sofrito y cerrar con un palillo.

Sofreír en otra sartén 2 dientes de ajo laminados junto con 1½ cebolla picada.

Echar el tomate y verter el vino blanco junto con los sacos de la tinta. Remover y cocinar un par de minutos.

Sacar los calamares y triturar el resto hasta obtener una salsa fina y suave.

Devolver a la cazuela los calamares con la salsa y cocer 40 min a fuego medio. Poner a punto de sal. Dar la vuelta a los calamares a los 20 min.

## **Para la guarnición**

Cocer el arroz con los guisantes y tostar unas rodajas de pan.

## **TRUCO**

Para limpiar los calamares, retirar la piel, tirar de la cabeza, separar el saquito de tinta, sacar la pluma y lavar.

# BACALAO À GOMES DE SÁ

## INGREDIENTES

1 kg de migas de bacalao (previamente desaladas)  
1 kg de patatas  
6 huevos cocidos  
4 cebollas  
3 puerros  
3 tomates  
3 dientes de ajo  
2 pimientos rojos  
2 pimientos verdes  
Aceitunas negras  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las patatas enteras con piel. Una vez cocidas, pelar, cortar en rodajas y reservar.

Mientras, laminar los dientes de ajo y sofreírlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir los pimientos picados, las cebollas cortadas en juliana y los puerros partidos en rodajas finas. Tapar y pochar lentamente. Después, incorporar los tomates pelados y cortados.

Reservar la mitad del sofrito en un bol y agregar a la cazuela de la otra mitad las migas de bacalao. Remover, tapar y cocinar 5 min.

Hacer una cama de rodajas de patata en una fuente. Añadir el sofrito con las migas y en último lugar incorporar el sofrito reservado sin el bacalao.

Hornear durante 5 o 6 min en un horno precalentado a 200 °C. Retirar y decorar con aceitunas negras y los huevos cortados en rodajas

## **TRUCO**

Echar un poco de sal al sofrito para que las verduras suden más y se hagan mejor.

# MERLUZA A LA PRIMAVERA

## INGREDIENTES

6 rodajas de merluza (de unos 2 cm de grosor)  
1 tazón de guisantes  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 puerros  
2 cebollas  
1 coliflor pequeña  
1 flor de brécol  
1 manojo de judías verdes  
Vino blanco  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Excepto las cebollas, picar las verduras (las que tardan más en hacerse se cortan en trozos más pequeños) y cocinarlas en una cazuela con agua hirviendo. Incorporar en primer lugar los guisantes y luego las demás. Una vez recupere el hervor, cocer unos 12 o 14 min.

Mientras, adobar los lomos de merluza con un majado de ajo, perejil y sal.

Cortar las cebollas en rodajas finas y extenderlas en una bandeja haciendo una cama. Colocar los lomos de pescado encima y regar

con un buen chorro de aceite, un poco del caldo de la cocción de las verduras y vino blanco. Hornear durante 15 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCOS**

Se puede acompañar el plato de unas patatas fritas cortadas en dados.



# BACALAO CON SALSA DE TOMATE

## INGREDIENTES

5 rodajas de bacalao desalado  
2 kg de tomates maduros  
5 patatas  
4 dientes de ajo  
1 cebolla tierna  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Azúcar  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Reservar el bacalao en la nevera hasta el momento de su utilización.

Para la salsa de tomate, picar la cebolla muy fina y los ajos, y dorarlos en aceite caliente. Añadir los tomates picados, sazonar con una pizca de sal y cocinar a fuego fuerte para que evapore el agua. A mitad de cocción (45 min) agregar un poquito de azúcar. Seguir cocinando otros 45 min más aproximadamente a fuego suave.

Sacar el bacalao de la nevera, enharinar y dorar en una sartén. Reservar ese aceite.

Cocer durante 15 min las patatas troceadas en agua con  $\frac{1}{2}$  cebolla, 1 tira de pimiento rojo y otra de pimiento verde, un poco de aceite y sal.

Echar la salsa de tomate sobre una bandeja de horno. Colocar encima el bacalao y cubrir con el resto de la salsa. Añadir un chorro del aceite de bacalao. Hornear durante 15 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que la salsa de tomate no quede oscura hay que añadir azúcar a mitad de la cocción. Y para que quede concentrada es necesario elaborarla con la cazuela destapada.

# CABRACHO CON GUISANTES

## INGREDIENTES

2 cabrachos  
½ kg de guisantes  
2 tomates maduros  
2 dientes de ajo  
1 cebolla grande  
½ pimiento rojo  
½ pimiento verde  
Vino blanco  
Azafrán molido  
1 jarra de caldo de pescado  
Patatas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar la cebolla, los dientes de ajo, los pimientos y los tomates. Sofreír las verduras hasta que estén pochadas y añadir luego las patatas peladas y cortadas en rodajas finas, los guisantes, azafrán y caldo.

Cocer durante 10 min e incorporar después el pescado limpio, cortado y sazonado con sal. Regar con un chorro de vino blanco, tapar y cocinar 6 min más.

## **TRUCO**

El caldo se puede hacer con las cabezas de los cabrachos, cebolla, puerro, zanahoria y perejil.

# BONITO CON PIMIENTOS DE OÍMBRA

## INGREDIENTES

5 rodajas de bonito  
5 tomates maduros  
4 pimientos rojos  
3 pimientos verdes  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar y asar los pimientos rojos sin aceite ni sal durante 30 min a 180 °C. Una vez fríos, pelar.

Salar las rodajas de bonito, rebozar en harina y freírlos durante 2 min por cada lado (para que la carne quede jugosa por dentro y dorada por fuera). Reservar.

Hacer un sofrito con los dientes de ajo, las cebollas, los tomates y los pimientos asados. Cuando esté todo pochado, triturar, mezclar con el bonito y dejar reposar 10 min.

Freír unos pimientos verdes cortados en tiras. Sazonar con sal y mezclar con el bonito.

## TRUCOS

Nada más sacar los pimientos del horno, taparlos durante 15 min con film transparente para que sea más fácil pelarlos.

Para reservar los pimientos varios días, guardar en la nevera con el aceite que sueltan al asarlos.

Se puede acompañar este plato con unas patatas cocidas en agua y sal.

# LUBINA TAPADA

## INGREDIENTES

5 lubinas de ración  
1½ kg de mejillones  
1 vaso vino blanco  
4 patatas  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 tomate maduro  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones en agua y reservar el caldo. Una vez abiertos, separar las conchas de la carne.

Laminar finamente los dientes de ajo, la cebolla, los pimientos y el tomate.

Colocar las lubinas sazonadas con sal en una fuente y cubrir con las verduras. Poner en primer lugar los ajos; luego, los pimientos; a continuación la cebolla y, por último, el tomate. Regar con el vino, el caldo de los mejillones y un poco de aceite. Tapar con papel de aluminio y asar durante 15 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCOS

Reducir la salsa de la lubina 5 min en una sartén y espesarla con agua y harina de maíz.

Se puede acompañar el plato con una guarnición de verduras. Para ello, picar brécol, zanahoria y patatas en trozos pequeños y cocerlas con una pizca de sal durante 8 o 10 min. Escurrir bien para que queden lo más secas posible.



# BACALAO AL HORNO CON PAN DE MAÍZ

## INGREDIENTES

5 rodajas de bacalao  
4 patatas  
3 dientes de ajo  
3 tomates pelados  
2 pimientos rojos  
2 cebollas  
Pan de maíz con pasas  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Rebozar el bacalao en harina y freírlo en una cazuela con un poco de aceite. Reservar el aceite sobrante.

Pochar los dientes de ajo, las cebollas y los pimientos cortados. Añadir por último el tomate y cocinar durante 25 o 30 min.

Pelar, cortar las patatas en rodajas y cocerlas en agua con sal. Escurrir y reservar.

Desmigar el pan y freírlo en el aceite reservado del bacalao.

Montar en una fuente y siguiendo el orden las patatas, el bacalao, las verduras y el pan. Hornear durante 8 min por la parte de abajo y 4 min por la de arriba en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Desalar el bacalao en la nevera durante aproximadamente 3 días antes de cocinarlo.

# RAPE AL HORNO

## INGREDIENTES

1 cola rape de 3 kg  
5 patatas  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra

## ELABORACIÓN

Poner el rape en una bandeja, hacerle unos cortes superficiales y salpimentar. Dejar reposar 15 min.

Aparte, pelar y cortar las patatas, el pimiento verde, la cebolla, el pimiento rojo y pochar durante 10 o 12 min. Sazonar con un poco de sal, escurrir y reservar el aceite.

Colocar el rape y las patatas con verduras en una bandeja y hornear 25 o 30 min en un horno precalentado a 180 °C.

Mientras tanto, picar los ajos y dorarlos en el aceite reservado de las patatas. Apagar el fuego y echar un chorro de vinagre. Unos 5 min antes de retirar el rape del horno, rociar por encima con la ajada.

## **TRUCO**

Comprar rape congelado y dejar que se descongele en la nevera el día antes de cocinarlo.

# PESCADILLA EN SALSA DE TOMATE

## INGREDIENTES

4 pescadillas  
4 tomates  
4 pimientos rojos pelados  
4 pimientos morrones  
3 dientes de ajo  
2 huevos  
1 pimiento verde  
1 cebolla  
Patatas  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salazar las pescadillas y reservar.

Cortar y sofreír los dientes de ajo y la cebolla. Pelar los pimientos morrones asados durante 40 min a 180 °C (reservando el jugo), cortar e incorporarlos al sofrito. Agregar los tomates partidos en trozos pequeños, regar con el jugo de los pimientos y sazonar con una pizca de sal. Cocer 15 min y luego batir hasta conseguir una salsa homogénea.

Cortar las patatas en rodajas y en trozos grandes el pimiento verde, y freírlos juntos en una sartén.

Mientras, rebozar las pescadillas en harina y huevo, y freírlas en aceite de oliva. Una vez fritas, colocarlas en una cazuela grande y añadir por encima la salsa. Cocinar durante 2 min para que los sabores se integren.

## **TRUCOS**

Limpiar las pescadillas de espinas y cortarlas en 2 filetes cada una.

Después de asados los pimientos morrones, taparlos con film transparente durante 15 min para que se pelen más fácilmente.

# ANGUILAS FRITAS

## INGREDIENTES

15 anguilas pequeñas y limpias  
Pimentón dulce  
Unto  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salar las anguilas, enharinarlas y freírlas en aceite caliente junto con un trozo de unto.

Cuando las anguilas estén casi hechas, añadir pimentón dulce y dejar que se acaben de hacer.

## TRUCO

Una vez incorporado el pimentón, no dejar mucho tiempo las anguilas al fuego para que este no se quemé.

# LENGUADO A LA MUÑEIRA CON BOLITAS DE ARROZ

## INGREDIENTES

4 lenguados fileteados  
½ kg de arroz  
20 gambas  
2 huevos  
1 cebolla tierna  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### Para la salsa

120 g de mantequilla  
1 limón exprimido  
Perejil

## ELABORACIÓN

Salazar los filetes de lenguado y reservarlos en la nevera.

Picar la cebolla finamente y sofreír en una cazuela. Añadir el arroz, sazonar con sal, echar agua y cocer durante 20 min.

Mientras, pelar las gambas y cortarlas en trozos pequeños. Retirar el arroz del fuego, incorporar las gambas, mezclar y tapar la cazuela hasta que esté todo frío.



Después, hacer bolitas con el arroz, rebozar en huevo y pan rallado y freírlas en aceite caliente.

Echar un poco de pimienta a los filetes de lenguado y hornearlos durante 5 min en un horno precalentado a 180 °C.

### **Para la salsa**

Fundir la mantequilla en una sartén y añadir poco a poco el zumo de limón. Por último, agregar perejil picado y remover para que quede una salsa homogénea.

### **Para terminar**

Verter la salsa muñeira encima de los filetes de lenguado y acompañar el pescado con las bolitas de arroz.

### **TRUCO**

Se puede sustituir las gambas por cualquier marisco, e incluso por champiñones.

# TRUCHAS EN ESCABECHE CON ENSALADA RUSA

## INGREDIENTES

### Para las truchas

10 truchas grandes  
10 lonchas de jamón curado  
2 hojas de laurel  
3 dientes de ajo  
Pimentón dulce  
Harina  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la ensalada rusa

4 patatas  
2 huevos cocidos  
1 zanahoria  
Judías verdes  
Guisantes  
Bonito en conserva  
Aceitunas  
Pimientos morrones  
Mayonesa

## ELABORACIÓN

## **Para las truchas**

Meter una loncha de jamón dentro de cada trucha previamente sazonada con sal. Enharinar y freír en abundante aceite caliente. Reservar las truchas en una fuente y colar el aceite.

Laminar los dientes de ajo y dorarlos junto con las hojas de laurel en el aceite colado del pescado. Apagar el fuego y, cuando el aceite se haya enfriado un poco, añadir pimentón dulce y vinagre.

Verter el escabeche sobre la fuente de truchas y reservar.

## **Para la ensalada rusa**

Cortar las patatas en daditos, las judías en bastoncillos y la zanahoria en rodajas finas. Cocer las verduras junto con los guisantes en agua con sal durante 12 min.

Picar los huevos cocidos, deshacer el bonito y mezclar en un bol con las verduras cocidas, aceitunas, pimientos morrones y mayonesa.

## **TRUCO**

Para que el escabeche quede perfecto, la proporción ideal es de una parte de vinagre por cada cuatro de aceite.

# SANMARTIÑO CON BERBERECHOS

## INGREDIENTES

2 sanmartiños medianos cortados en rodajas  
1 kg de berberechos  
4 patatas  
3 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Guisantes  
Vino blanco  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los berberechos en una olla con un poco de agua. Una vez abiertos, colar y reservar el jugo de la cocción. Separar la carne de las conchas.

Sofreír en aceite caliente los dientes de ajo picados. Una vez dorados, añadir la cebolla y el pimiento en trozos, y cocinar hasta que esté todo bien pochado. Incorporar los tomates pelados y partidos.

Agregar al sofrito las patatas peladas y cortadas en rodajas y los guisantes. Verter el caldo reservado de los berberechos y

condimentar con un poco de azafrán. Tapar la cazuela y cocer durante 10 min.

Añadir las rodajas de pescado sazonadas con sal y regar con un poco de vino blanco. Tapar y dejar que se haga todo unos 10 min más.

## **TRUCO**

Para que el sofrito se haga mejor, añadir al principio un poco de sal. De esta forma la verdura suda más.

# MERLUZA RELLENA DE MEJILLONES

## INGREDIENTES

2 kg de merluza (2 lomos)  
3 kg de mejillones cocidos  
1 taza de guisantes  
1 jarrita de vino blanco  
2 cucharadas de caldo de pescado  
3 dientes de ajo  
3 huevos cocidos  
2 cebollas  
Salsa de tomate concentrada  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Trocear los dientes de ajo y 1 cebolla, y sofreírlos en aceite hasta que estén bien pochados. Añadir salsa de tomate y cocer unos minutos. Luego, agregar los mejillones cocidos y cortados en trozo pequeños, los guisantes y, por último, incorporar los huevos picados. Remover y reservar el relleno.

Extender sobre una bandeja la otra cebolla cortada en láminas. Colocar encima 1 lomo de merluza sazonado previamente con sal y sobre este el relleno. Poner el otro lomo de pescado también sazonado con sal sobre el relleno.

Verter el caldo, el vino, un chorro de aceite y hornear durante 15 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCOS**

Elaborar el caldo con la cabeza y las espinas de la merluza.

Dejar algún mejillón entero para decorar el plato.

# ALBÓNDIGAS DE PEZ ESPADA EN SALSA VERDE

## INGREDIENTES

750 g de pez espada  
4 dientes de ajo  
3 huevos  
1 cebolla  
1 vaso de vino blanco  
1 jarra de caldo de pescado  
Pan rallado  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

300 g de arroz largo  
200 g de gambas  
1 taza de guisantes  
1 taza de maíz  
2 zanahorias  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN



Picar el pez espada en dados muy pequeñitos y mezclarlos con los huevos batidos. Añadir un poco de pan rallado y volver a mezclar. Dar forma de albóndigas pequeñas, rebozar en harina y freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas. Sacar y reservar.

Sofreír en una cazuela grande ajo y cebolla troceados. Regar con vino y dejar que se evapore el alcohol. Agregar un poco de harina, caldo y perejil picado. Finalmente, las albóndigas y cocer 10 min más.

## **Para la guarnición**

Picar las zanahorias y el pimiento, y cocerlos junto con el arroz. Añadir los guisantes y cocinar durante 10 min. Retirar del fuego y escurrir.

Saltear las gambas en un poco de aceite e incorporarlas al arroz escurrido.

En el momento de emplatar, añadir la taza de maíz.

## **TRUCOS**

Elaborar el caldo de pescado con las cabezas de las gambas, 1 cabeza de lenguado, 1 cebolla y perejil. Cocer durante 15 min.

Deshacer la harina en el caldo de pescado para evitar los grumos.

# BESUGO AL HORNO

## INGREDIENTES

2 besugos  
1½ kg de patatas  
1 taza de guisantes  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 zanahoria  
1 pimiento amarillo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salazar los besugos y meter en su interior 1 rama de perejil.

Hacer una cama de cebolla en una bandeja y colocar encima los besugos con un chorro de aceite. Hornear durante 20 o 25 min en un horno precalentado a 180°C.

Cortar la zanahoria y el pimiento, y cocerlos junto con las patatas peladas y laminadas y los guisantes durante 20 min.

## TRUCO

Hacer una salsa con ajo frito y zumo de limón. Luego, verterla sobre los besugos recién sacados del horno.

# CONCHAS DE PESCADO

## INGREDIENTES

2 cabezas de pescado  
½ kg de gambas  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de caldo de pescado  
Espinacas cocidas  
Perejil  
Harina  
Leche  
Queso rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer durante 8 min las cabezas de pescado junto con la cebolla, el ajo y unas ramas de perejil.

Mientras tanto, sofreír harina en un poco de aceite caliente y dejar que se tueste. Una vez la harina esté tostada, ir añadiendo leche poco a poco sin dejar de remover para deshacer los grumos. Salpimentar y mojar con un par de cucharadas del caldo de cocer el pescado. Añadir las gambas a la besamel y dejar que se hagan durante un par de minutos.

Picar la carne de las cabezas de pescado y agregarla a la besamel junto con las espinacas cocidas y cortadas.

Rellenar conchas de vieira con la besamel de espinacas, espolvorear queso rallado por encima y gratinar 5 min en el horno a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que las cabezas de pescado queden más ricas y tengan más sabor, cocerlas junto con las cabezas de las gambas.

# ABADEJO CON SALSA DE NÉCORAS

## INGREDIENTES

4 rodajas de abadejo  
4 patatas medianas  
1 vaso de brandi  
2 nécoras  
1 tomate maduro  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 puerro  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar la cebolla, la zanahoria y el puerro en trozos pequeños y sofreírlos durante 10 min en una cazuela con un fondo de aceite caliente.

Separar las patas de las nécoras y partir los cuerpos por la mitad. Añadir todo a la cazuela y cocer 3 min más. Mojar con el brandi y flamear.

Agregar el tomate partido en trozos pequeños y cocer 5 min. Verter el caldo y cocinar otros 10 min. Triturar todo y colar.

Volcar la salsa en una cazuela y cocer en ella las patatas cortadas en rodajas con una pizca de pimienta durante 10 o 12 min. Añadir las rodajas de abadejo sazonados con sal, tapar y cocer aproximadamente unos 10 min.

## **TRUCO**

Se puede hacer un caldo de pescado casero con una cabeza de rape.

# ABADEJO EN SALSA DE MEJILLONES

## INGREDIENTES

4 rodajas de abadejo  
2 kg de mejillones  
4 tomates maduros y pelados  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 jarra de vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar los mejillones y cocerlos durante unos 5 min. Reservar el caldo y separar las conchas de la carne cuando estén fríos.

Aparte, trocear los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento, y sofreír todo en un poco de aceite. Agregar los tomates pelados y cortados en trocitos.

Luego, añadir la carne de los mejillones y regar con chorro de vino blanco y un poco del caldo reservado de la cocción de los mejillones. Cocer 2 min, triturar y colar.

Incorporar a la salsa las rodajas de abadejo sazonados con sal y cocinar durante 5 min más.



## **TRUCO**

Se puede acompañar el plato con una guarnición de patatas cocidas con zanahoria y brécol.

# RODABALLO AL HORNO

## INGREDIENTES

1 rodaballo de 2½ kg cortado en rodajas  
1 vaso de cava  
½ vaso de vino fino seco de Jerez  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
Patatas pequeñas y torneadas  
Caldo de pescado casero  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Freír las patatas en una sartén con abundante aceite. Reservar.

Aparte, picar los dientes de ajo y sofreírlos en un recipiente apto para el horno en un poco de aceite. Una vez dorados, añadir las cebollas troceadas y pocharlas ligeramente. Regar con el cava y el fino, e incorporar las rodajas de rodaballo sazonados con sal y las patatas fritas.

Añadir un par de cucharones de caldo de pescado y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 220 °C.

## TRUCOS

Elaborar el caldo con la cabeza del rodaballo.

# MERLUZA CON GRELOS

## INGREDIENTES

1 merluza de 2 kg  
4 patatas grandes  
3 tomates maduros  
2 manojos de grelos  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
½ pimiento verde  
Azafrán  
Vino blanco  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar y cocer los grelos con bastante agua y una pizca de sal durante 5 min. Retirar del fuego, escurrir y reservar.

Mientras, pelar, cortar y sofreír los dientes de ajo, las cebollas y el pimiento.

Cuando las verduras estén pochadas, añadir los tomates pelados y cortados en trozos pequeños y una cucharada de azafrán.

Incorporar al guiso las patatas peladas y cortadas en rodajas junto con 2 cucharones de caldo y un chorro de vino blanco. Cocer durante

10 min.

Agregar los grelos escurridos y la merluza cortada en rodajas y sazonada con sal. Tapar y cocinar 10 min más.

## **TRUCO**

Elaborar el caldo con la cabeza de la merluza, 1 zanahoria, 1 cebolla y perejil.

# PULPO A LA PLANCHA

## INGREDIENTES

1 pulpo de 2 kg  
2 dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Calentar agua en una cazuela grande. Cuando esté hirviendo, echar el pulpo, y cuando el agua vuelva a hervir, cocer durante 20 min. Retirar del fuego, pero reservar en el agua caliente otros 20 min más.

Mientras tanto, hacer un majado con el perejil, los dientes de ajo, un chorro de aceite y sal.

Una vez trascurrido el tiempo, cortar el pulpo con unas tijeras, abrir los tentáculos por la mitad y pasar por una plancha caliente la parte blanca de cada tentáculo durante 4 min.

Antes de retirar el pulpo de la plancha, pintar con un poco del majado. Servir en una fuente y cubrir con el resto del aliño.

## TRUCO

Para cocer el pulpo, hay meterlo y sacarlo del agua tres veces. Esto es lo que se conoce como asustar, y sirve para romper las fibras y que el pulpo no quede duro.

# BACALAO CON COLES DE BRUSELAS Y CALABAZA

## INGREDIENTES

8 lomos de bacalao desalados  
½ kg de coles de Bruselas  
3 dientes de ajo  
2 huevos  
1 cebolla  
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero  
Calabaza  
Tomate natural triturado  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Retirar las hojas exteriores de las coles de Bruselas, cortar sus tallos y lavarlas con agua. Una vez limpias, cocerlas con sal durante 12 min. Reservar un poco de caldo.

Dorar en una cazuela con un fondo de aceite los ajos picados. Añadir la cebolla partida en juliana y pochar. Agregar la pulpa del pimiento choricero y tomate triturado.

Aparte, enharinar los lomos de bacalao, pasarlos por huevo batido y dorarlas en una sartén con abundante aceite. Una vez dorados, echar



a la cazuela del sofrito.

Regar con el caldo reservado de la cocción de las coles, tapar y dejar que se termine de hacer.

Servir el bacalao junto con las coles y un trozo de calabaza cortada en trozos pequeños y hechos a la plancha.

## **TRUCO**

Para que las coles de Bruselas no den mal olor mientras cuecen, añadir al agua de la cocción un par de cucharadas de vinagre.

# ALMEJAS CON ALCACHOFAS

## INGREDIENTES

1 kg de almejas babosa  
1 kg de alcachofas  
1 vaso de vino blanco  
2 cucharadas de harina de trigo  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 limón  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar las alcachofas, frotarlas con limón para que no se oxiden e ir poniéndolas en un bol con agua y limón. Una vez limpias todas, cocerlas en agua, 1 cucharada de harina y sal durante 15 min aproximadamente. Reservar el agua de la cocción.

Aparte, picar los dientes de ajo y dorarlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas peladas y troceadas y dejar que se pochen. Incorporar la otra cucharada de harina para que la salsa espese, remover y agregar las almejas.

Cuando empiecen a abrirse las almejas, regar con el vino blanco y el agua reservada de las alcachofas. Tapar la cazuela y cocinar 2 o 3 min.

Emplatar las almejas y las alcachofas cortadas por la mitad.

## **TRUCO**

Se puede decorar el plato con un poco de perejil picado.

# CHOCOS CON HABAS FRESCAS

## INGREDIENTES

2 kg de chocos medianos  
1 kg de habas frescas  
1 vaso de vino tinto  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 tomates  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar en trozos pequeños los ajos y las cebollas, y sofreírlos en una sartén. Una vez pochadas las cebollas, añadir los chocos partidos en trocitos, sazonar con sal y regar con el vino tinto.

Cuando se evapore el alcohol, verter 3 cucharones de caldo, remover y cocer durante 10 o 15 min.

Incorporar los tomates pelados y cortados en dados, y por último, las habas. Tapar y cocinar lentamente otros 10 o 15 min más.

Espolvorear con perejil picado en el momento de llevar a la mesa.

## **TRUCO**

Acompañar con arroz basmati salteado con pimiento rojo, calabacín y zanahorias.

# MINIHAMBURGUESAS DE TIBURÓN

## INGREDIENTES

### Para las minihamburguesas

2 rodajas de tiburón de unos 300 g cada una  
1 huevo  
1 diente de ajo  
Perejil  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el guacamole

2 aguacates  
1 diente de ajo  
1 cebolleta  
1 limón  
Cilantro  
Sal

### Para terminar

Minipanes de hamburguesa  
Tomates cherry

## ELABORACIÓN

Para las minihamburguesas

Limpiar y picar el pescado, y ponerlo en un bol. Picar y añadir el perejil y el diente de ajo, incorporar el huevo batido, mezclar todo y sazonar con sal.

Agregar poco a poco pan rallado, mezclar de nuevo y dar forma redondeada. Pasar por la plancha en el último momento con una gota de aceite.

## **Para el guacamole**

Pelar, cortar y echar los aguacates en un bol. Aplastar con un tenedor y añadir el zumo del limón. Incorporar  $\frac{1}{2}$  cebolleta picada y reservar la otra media. Agregar el diente de ajo y cilantro picados. Sazonar con sal y mezclar.

## **Para terminar**

Cortar la  $\frac{1}{2}$  cebolleta reservada en aros y pocharla en una sartén con un hilo de aceite (como si fuera a la plancha).

Abrir los panes y colocar sobre una mitad el pescado, un poco de cebolleta pochada y guacamole, y tapar con la otra mitad. Decorar con unos tomates cherry pinchados con un palillo.

## **TRUCO**

Esta receta se puede hacer con otros pescados como merluza.

# PEZ ESPADA CON SALSA DE GAMBAS

## INGREDIENTES

4 filetes de pez espada  
½ kg de gambas  
1 copa de vino de Jerez  
3 o 4 cucharadas de tomate frito  
2 cucharadas de harina  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
Perejil  
Caldo de gambas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pochar la cebolla y los ajos picados en una sartén. Sin dejar de remover, añadir las cucharadas de harina, el caldo de las gambas, la copa de Jerez, el tomate frito y las gambas peladas. Cocer la salsa y rectificar de sal.

Marcar por la plancha los filetes de pez espada previamente adobados con un majado de ajo, perejil, sal y aceite, y servir el pescado cubierto con la salsa de las gambas.



## TRUCOS

Hacer un caldo casero con las cáscaras y las cabezas de las gambas. Para ello, dorarlas previamente en una cazuela con una pizca de aceite, cubrir con agua y cocer durante 12 min.

Se puede acompañar el plato con una guarnición de patatas al horno con ajo, cebolla, pimiento y tomate.

# PALOMETA RELLENA DE GAMBAS

## INGREDIENTES

2 palometas medianas  
400 g de gambas  
4 tomates maduros  
4 huevos cocidos  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
Patatas  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer brevemente las patatas con sal y un poco de aceite. Salar las castañetas cortadas en 4 lomos y reservar.

Aparte, sofreír los ajos, 2 cebollas y los tomates con una pizca de sal. Triturar la mitad y reservar. Añadir las gambas a la otra mitad y remover.

Poner en una bandeja la otra cebolla cortada en aros con un chorro de aceite. Colocar 2 lomos encima de la cama de cebolla y echar el relleno de sofrito con gambas encima. Añadir también los huevos cocidos cortados en rodajas. Tapar el relleno con los otros 2 lomos, cubrirlos con el sofrito triturado y esparcir por encima pan rallado.

Repartir las patatas alrededor de las castañetas y hornear 15 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Es necesario retirar la piel y las espinas de las castañetas.

# BONITO EN ESCABECHE BLANCO

## INGREDIENTES

### Para el bonito

1½ kg de bonito fresco  
1 vaso de vino blanco  
½ vaso de vinagre de sidra  
3 dientes de ajo  
3 hojas de laurel  
2 cebollas  
2 zanahorias  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal y pimienta negra en grano

### Para el puré de mejillones

4 patatas  
Mejillones en escabeche  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para el bonito

Limpiar, cortar, salar y dorar el bonito en una cazuela con el aceite. Retirar y añadir los dientes de ajo y las cebollas picadas. Incorporar las zanahorias partidas, unos granos de pimienta y las hojas de laurel. Regar con el vinagre de sidra y el vino, y cocer 10 min.

Incorporar de nuevo el pescado y cocinar 3 min más. Dar la vuelta a las rodajas, tapar y guisar otro minuto. Apagar el fuego y dejar que repose.

## **Para el puré de mejillones**

Pelar, cortar las patatas en rodajas y cocerlas en agua con sal. Aplastarlas y echar los mejillones picados. Añadir un chorro de aceite de oliva y mezclar todo bien.

## **TRUCOS**

Se puede acompañar con una ensalada de medias lunas de tomate y melocotón con un aliño de requesón y hojitas de albahaca fresca.

Es importante utilizar una conserva de calidad con mejillones de las rías gallegas para que el puré tenga un mejor sabor.

# LUBINA EN CREMA DE CANÓNIGOS

## INGREDIENTES

1 lubina  
250 g de canónigos  
½ vaso de nata líquida  
4 zanahorias cocidas  
1 cebolla  
1 puerro  
Judías verdes y blancas cocidas  
Patatas cocidas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sacar 2 lomos de la lubina y cortarlos en 4 trozos. Salar y reservar con un hilo de aceite.

Sofreír en una cazuela alta la cebolla y el puerro cortados con un poco de sal. Añadir los canónigos escaldados. Verter un chorro de nata líquida y mezclar bien. Retirar del fuego y batir hasta obtener una crema homogénea.

Cocer los trozos de lubina al vapor durante 10 min.

Poner la crema en una fuente de base, colocar encima los trozos de lubina y repartir alrededor una guarnición con las verduras y las patatas cocidas.

## **TRUCO**

Mejor elaborar este plato con lubina salvaje.

# MERLUZA EN SALSA VERDE

## INGREDIENTES

1 merluza de 2 kg  
½ kg de almejas babosa  
1 vaso de vino blanco  
2 cucharadas de harina de trigo  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
Espárragos  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sofreír en una cazuela con un fondo de aceite la cebolla y los ajos picados.

Cuando la cebolla esté pochada, echar las cucharadas de harina y añadir la merluza limpia, sazonada con sal y cortada en 5 o 6 trozos grandes.

Regar con el vaso de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Mientras, limpiar las almejas muy bien y cocerlas en agua hasta que estén abiertas. Reservar.

Aparte, batir un manojo de perejil picado y el caldo de abrir las almejas. Cuando la mezcla esté homogénea, añadir la salsa verde a



la cazuela de la merluza y cocer durante 3 min. Incorporar las almejas y cocinar un par de minutos más.

Saltear un manojo de espárragos con un hilo de aceite y sal, y colocarlos en la cazuela del pescado por encima. Agregar las almejas cocidas en el último momento.

## **TRUCO**

Acompañar con unas patatas pequeñas cocidas con un poco de sal.

# RAPE NEGRO CON SIDRA

## INGREDIENTES

8 rodajas de rape negro  
1 taza de salsa de tomate  
1 vaso de sidra  
4 patatas  
1 cebolla  
2 dientes ajo  
1 manzana  
1 bote de pulpa de pimiento choricero  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar, cortar las patatas en rodajas y dorarlas en un poco de aceite. Escurrir y reservar.

Sofreír en una cazuela grande los dientes de ajo y la cebolla picada. Añadir la manzana pelada y cortada en trozos pequeños. Cocer unos minutos y agregar 1 bote de pulpa de pimiento choricero y el vaso de sidra. Cuando se evapore el alcohol, echar la salsa de tomate, cocer durante 2 min y triturar con un poco de caldo.

Añadir las patatas doradas, el rape sazonado con sal, tapar y cocinar otros 3 o 4 min más.

## **TRUCO**

Utilizar la cabeza del rape para hacer el caldo de pescado.

# SANMARTIÑO AL HORNO

## INGREDIENTES

2 sanmartiños de 1½ kg cada uno  
100 g de aceitunas negras sin huesos  
1 copa de vino seco de Jerez  
5 patatas medianas  
4 tomates maduros  
4 dientes de ajo  
2 puerros  
1 cebolla  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pochar en una sartén con aceite las cebollas y los puerros picados, evitando que se doren.

Mientras, triturar en un bol los tomates sin las semillas, 2 dientes de ajo, perejil, la copa de vino, un hilo de aceite de oliva y un poco de sal. Reservar.

Poner en una bandeja una cama con las verduras pochadas y colocar encima las patatas peladas y cortadas en rodajas gruesas. Echar ½ vaso de agua, un hilo de aceite, sal y un aire de pimienta. Tapar con papel de aluminio y hornear unos 25 min a 200 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la bandeja, disponer el pescado encima y aliñar con el triturado. Decorar con las aceitunas negras y hornear otros 15 min hasta que el pescado esté en su punto.

## **TRUCO**

Limpiar los sanmartiños, retirar las cabezas y cortarlos en rodajas. Sazonar con sal gruesa antes de cocinar

# RAPE EN SALSA DE TINTA

## INGREDIENTES

1 rape  
1½ vaso de vino blanco  
1 choco mediano (con la bolsa de tinta)  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
½ pimiento verde  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar y pochar el ajo, la cebolla y el ½ pimiento verde en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir el choco limpio y cortado en cuadraditos, y sofreír hasta que esté dorado. Verter 1 vaso de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Mezclar en un bol el vino restante con la tinta del choco e incorporar a la cazuela. Añadir un aire de pimienta, rectificar de sal, si fuera necesario, y cocer todo unos 10 min.

Pasar las rodajas de rape por la plancha con un hilo de aceite y acompañar con la salsa de tinta.

## **TRUCOS**

Quitar la cabeza al rape, limpiarlo, cortarlo en rodajas y sazonar con sal antes de cocinar.

Como guarnición, elaborar un arroz con verduras.

# MERLUZA CON CREMA DE GRELOS

## INGREDIENTES

4 rodajas de merluza  
1 manojo de grelos  
4 patatas grandes  
2 patatas medianas  
1 puñado de zanahorias pequeñas  
1 vaso de nata  
Caldo de lacón  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Regar las rodajas de merluza con un chorro de aceite de oliva y reservar.

Escaldar los grelos 1 min y después cocerlos en el caldo de lacón junto con 2 patatas medianas. Una vez cocidos, añadir la nata y triturar hasta obtener una crema homogénea. Salpimentar y reservar.

Aparte, cocer las patatas grandes en agua con sal junto con las zanahorias.

Pasar por la plancha las rodajas de pescado con aceite que ya lleva y sazonar con escamas de sal.

Poner en una fuente una base de crema de grelos, colocar encima las rodajas de merluza a la plancha junto con las zanahorias y las patatas



cocidas.

## **TRUCO**

Para que las patatas luzcan mejor, se pueden torneear, es decir, darle una forma ovalada y regular.

# MERLUZA CON PISTO Y CREMA DE CALABAZA

## INGREDIENTES

1 merluza de 3 kg

### **Para la crema de calabaza**

1 kg de calabaza

1 vaso de nata líquida

2 zanahorias

1 patata

1 cebolla

Aceite de oliva

Sal

### **Para el pisto**

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

Cúrcuma

Aceite de oliva

Sal

## ELABORACIÓN

## **Para la crema de calabaza**

Pelar y cortar la calabaza, las zanahorias y la patata del mismo tamaño. Cocer todo en una cazuela con 2 dedos de agua, una pizca de sal y un chorro de aceite.

Aparte, pochar 1 cebolla muy picada con un poco de aceite y añadirla a la cazuela de las verduras. Incorporar el vaso de nata, cocer unos minutos y triturar hasta obtener una crema homogénea.

## **Para el pisto**

Sofreír las cebollas y los ajos picados, añadir los pimientos troceados y una pizca de sal, y pochar lentamente.

## **Para terminar**

Hacer una cama en una bandeja con un poco de pisto. Colocar la merluza cortada en filetes de ración y cubrir con el resto del pisto. Hornear 15 min a 180 °C.

Acompañar con la crema de calabaza.

## **TRUCO**

Cortar flores de brécol, poner en un bol con un chorro de aceite y sal. Tapar con film transparente y cocinar 5 min en el microondas. Emplatar encima de la crema de calabaza.

# ROLLO DE BONITO CON MANZANAS

## INGREDIENTES

1 bonito del norte de 1½ kg  
5 manzanas reineta  
3 huevos  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 huevos cocidos  
1 pimiento asado  
1 hoja de laurel  
Miga de pan  
Vino blanco  
Caldo de pescado  
Azafrán molido  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar el bonito, quitarle las espinas, la piel y cortar el lomo en trozos pequeños. Picar también los huevos, el pimiento asado, 1 diente de ajo y perejil fresco. Mezclar todo en un bol grande, y añadir la miga de pan, los huevos crudos y sal. Dividir la mezcla en 4 partes y hacer un rollo con cada una. Dorarlos en una cazuela con aceite bien caliente y reservar.

En el mismo aceite sofreír las cebollas, el otro diente de ajo y perejil picados junto con 1 hoja de laurel. Incorporar azafrán y un buen chorro de vino blanco, y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con 3 cucharones de caldo de pescado y cocinar la salsa a fuego fuerte un par de minutos.

Meter de nuevo los rollos de bonito en la cazuela con un poco más de caldo y cocer 10 min por cada lado. Dejar enfriar un poco.

Mientras, pelar las manzanas y quitarles las semillas. Cortar cada una por la mitad y escaldarlas un par de minutos en agua con un poco de aceite.

Cortar las rodajas en toros, cubrir con la salsa y acompañar con las manzanas escaldadas.

## **TRUCOS**

Remojar la miga de pan en leche durante 15 min antes de utilizarla.

Para hacer los rollos de bonito con más facilidad, enharinar las manos.

# SALMÓN CON VERDURAS EN PAPILOTE

## INGREDIENTES

4 rodajas gruesas de salmón  
4 zanahorias  
2 puerros  
1 calabacín  
1 cebolla tierna  
Patatas  
Pepinillos en vinagre  
Cebollino  
Mayonesa  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Rehogar en una sartén con un fondo de aceite las zanahorias, el calabacín y los puerros cortados en bastoncitos. Sazonar con sal.

Cortar 4 trozos de papel vegetal, uno para cada toro de salmón. Colocar en cada uno unas verduras rehogadas, luego el toro y cubrir con más verduras y un chorro de aceite.

Hacer paquetes, cerrarlos bien y hornear 15 min a 180 °C.

Mientras, cocer unas patatas con sal y mezclarlas con un aliño de mayonesa con cebolla tierna, pepinillos en vinagre y cebollino

picados.

## **TRUCO**

Servir en la mesa los paquetes cerrados para que sean los comensales quienes los abran.

# ABADEJO CON SALSA DE PIMIENTOS

## INGREDIENTES

4 rodajas de abadejo  
4 pimientos asados rojos  
3 tomates maduros  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 puerro  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar en una cazuela con un fondo de aceite las rodajas de pescado sazonadas con sal y enharinadas. Sacar y reservar.

Sofreír en el mismo aceite los ajos, la cebolla y el puerro picados. Añadir los tomates cortados en trocitos pequeños y pochar unos 10 o 12 min. Incorporar los pimientos asados partidos en trozos y cocinar 3 o 4 min más. Retirar y triturar hasta obtener una salsa fina y homogénea. Rectificar de sal.

Volver a echar los lomos de abadejo y la salsa a la cazuela, y cocer otros 4 min.



## **TRUCO**

Como guarnición, zanahorias, patatas pequeñas y brécol cocidos.

# BACALAO AL HORNO CON PISTO

## INGREDIENTES

1 lomo de bacalao desalado  
1 kg de patatas  
2 tomates maduros  
2 cebollas  
1 calabacín  
1 berenjena  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 pimiento amarillo  
1 hoja de laurel  
Pan de maíz  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar en trozos pequeños y sofreír en una cazuela grande con bastante aceite las cebollas y los pimientos. Añadir el calabacín, los tomates y la berenjena troceados, y pochar con una pizca de sal y un aire de pimienta.

Mientras, cocer las patatas con la hoja de laurel y sal. Una vez cocidas, pelar y aplastar con agua de la cocción hasta obtener un puré espeso.

En una fuente aceitada, disponer primero el puré, luego el pisto y, por último, el lomo de bacalao. Hacer unos cortes superficiales al pescado, regar con aceite del pisto y cubrir con la miga del pan de maíz. Hornear 15 minutos a 200 °C.

## **TRUCO**

Si no se quiere hacer puré, disponer en la base de la fuente unas patatas laminadas finamente.

# BESUGO A LA MANERA DE LOS LARPEIROS

## INGREDIENTES

3 besugos de 1 kg cada uno  
1 kg de patatas pequeñas  
3 tomates pelados  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 limón  
Tocino  
Vino blanco  
Pan rallado  
Perejil  
Azafrán molido  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar los besugos y salar. Hacer unos cortes en el pescado e introducir lunas de limón y tocino. Reservar.

Pintar una bandeja con un poco de aceite y disponer en ella una cama de cebolla cortada en juliana, el pimiento en aros, los tomates en rodajas y una pizca de sal. Hornear las verduras durante 10 min a 200 °C.

Mientras, cocer un poco las patatas en agua con sal sin dejar que se hagan del todo.

Colocar el pescado sobre las verduras horneadas y alrededor las patatas. Regar con un majado de ajo, perejil, sal, azafrán molido y vino blanco, espolvorear con pan rallado y hornear 12 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Después de emplatar, cubrir todo con los líquidos del horneado.

# MERLUZA EN SALSA DE ERIZOS

## INGREDIENTES

1 merluza grande abierta en 2 lomos sin espina  
2 latas de caviar de erizo en conserva  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 manojos de grelos  
Patatas  
Caldo de pescado  
Sidra natural  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las patatas en una cazuela. Pelar y reservar. En otro recipiente, cocer los grelos con agua, sal y aceite. Sacar, escurrir, picar y reservar.

Cortar los lomos de merluza y sazonar con sal. Enharinar el pescado y dorarlo en una cazuela con un fondo de aceite. Sacar y reservar.

Picar y sofreír en el mismo aceite las cebollas hasta que estén pochadas. Añadir los ajos y perejil picados, remover y regar con un chorro de sidra. Mojar con un poco de caldo y, cuando la salsa esté lista, incorporar el caviar de erizo y la merluza, y cocinar otros 5 min más.

Mientras, aplastar las patatas cocidas con un tenedor hasta obtener un puré (si queda muy seco, añadir un poco de caldo de pescado y un poco de aceite). Echar en moldes individuales un poco de puré de patata, los grelos picados, otra capa de puré y otra de grelos. Repetir la operación varias veces hasta terminar todos los pasteles.

Acompañar la merluza con la salsa de erizos y servir junto a un par de pasteles de grelos.

## **TRUCO**

En lugar de sidra, se puede usar vino gallego como albariño o ribeiro.

# SALMÓN CON CREMA DE VERDURAS

## INGREDIENTES

2 lomos de salmón  
4 patatas  
2 puerros  
1 cebolla tierna  
1 calabacín  
¼ queso de Arzúa-Ulloa  
Caldo de verduras  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelar, trocear y rehogar en una cazuela con un fondo de aceite los puerros, la cebolla tierna, el calabacín y unas patatas. Sazonar con una pizca de sal y regar con 2 cucharones de caldo. Cocer lentamente hasta que las verduras estén cocidas. Añadir el queso cortado en dados pequeños, dejar que se funda y batir hasta obtener una crema homogénea.

Cortar los lomos del salmón y colocarlos en una bandeja pintada con aceite. Salpimentar y hornear durante 12 min a 180 °C.

Servir la crema caliente en una fuente y poner encima los lomos asados de salmón.



## **TRUCOS**

El salmón debe quedar totalmente limpio de espinas.

Como guarnición, zanahorias y tirabeques cocidos.

# BOCADOS DE PESCADO Y ARROZ CON HABAS

## INGREDIENTES

### Para los bocados

½ kg de merluza cortada en lomos  
150 g de harina  
4 huevos  
1 cebolla tierna  
1 diente de ajo  
Levadura  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

### Para el arroz

400 g de habas  
300 g de arroz  
2 cucharadas de tomate natural triturado  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
1 hoja de laurel  
Aceite de oliva

### Para terminar

Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

# ELABORACIÓN

## Para los bocados

Cocer el pescado con el ajo, perejil y sal. Sacar del agua y dejar que se enfríe. Reservar el caldo.

Picar y pochar la cebolla tierna en una sartén con un poco de aceite. Retirar y dejar que se enfríe.

Batir los huevos y mezclar en un bol con levadura y harina.

## Para el arroz

Picar y sofreír la cebolla y 1 diente de ajo en una cazuela con aceite. Añadir el tomate, la hoja de laurel e incorporar el arroz. Mojar con el caldo reservado del pescado (5 medidas de agua por  $\frac{1}{2}$  de arroz) y cocer hasta que el arroz esté casi hecho. Incorporar las habas y cocer 5 min más.

## Para terminar

Desmigalar la merluza fría en un bol con la cebolla pochada y perejil picado. Mezclar todo y verter el bol de los huevos batidos. Salpimentar y freír poco a poco porciones de masa.

Acompañar las bolas de pescado con el arroz.

## TRUCO

Cocer las habas en agua antes de empezar la receta.

# LOMOS DE MERLUZA EN SALSA DE BERBERECHOS

## INGREDIENTES

1 merluza de 2 kg cortada en lomos  
1 kg de berberechos  
1 taza de guisantes  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
½ pimiento rojo  
Patatas  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar patatas en rodajas y cocer con agua y sal. Reservar.

Cortar la merluza en porciones individuales y salpimentar. Pintar una bandeja con un poco de aceite, colocar encima el pescado y hornear durante 10 min a 180 °C.

Cocer los berberechos con agua y vino blanco. Escurrir, retirar la concha y reservar el caldo.

Cortar las zanahorias, el pimiento y los ajos en trozos pequeños, y sofreír todo durante 1 min en una cazuela con un fondo de aceite. Agregar los guisantes y cuando estén pochados, mojar con 4

cucharones del caldo de los berberechos. Cocer hasta que se evapore el agua, añadir luego los berberechos y otro cucharón de caldo. Cocer unos minutos más.

Servir los lomos en una fuente y cubrir con la salsa.

## **TRUCO**

Agregar un poco de harina a la salsa para espesarla.

# MERLUZA A LA DONOSTIARRA

## INGREDIENTES

1 merluza de 2 kg cortada en lomos  
½ kg de almejas babosa  
1 jarra de vino blanco  
1 taza de guisantes  
3 cucharadas de harina  
6 espárragos blancos  
3 dientes de ajo  
2 huevos cocidos  
Patatas pequeñas y redondas  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los guisantes en agua y sal. Retirar del agua y reservar el caldo.

Salar la merluza.

Cocer las patatas enteras en agua con sal y un poco de aceite.

Mientras, dorar los ajos en una cazuela grande con un fondo de aceite caliente. Retirar y reservar.

Sofreír la harina en el mismo aceite. Una vez disuelta, regar con el vino y añadir la merluza. Cocer durante 4 min, dar la vuelta al

pescado e incorporar las almejas y los guisantes cocidos.

Cuando las almejas se hayan abierto, agregar los espárragos y los ajos dorados. Añadir los huevos cortados en láminas y perejil picado. Tapar y cocinar unos minutos más. Acompañar de las patatas cocidas.

## **TRUCOS**

Es imprescindible que la merluza sea fresca.

# CABALLA AL HORNO CON PATATAS Y MEJILLONES

## INGREDIENTES

4 caballas limpias cortadas en 2 lomos cada una  
1½ kg de mejillones  
1 jarra de vino blanco  
½ bote de pulpa de pimiento choricero  
4 patatas medianas  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
Dientes de ajo  
Pan rallado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones con agua y el vino. Retirar las conchas y reservar el caldo.

Picar y sofreír en una cazuela con un poco de aceite las cebollas, los ajos y el pimiento. Cuando esté pochado todo, añadir el pimiento choricero. Remover y agregar las patatas peladas y cortadas en dados con 2 cucharones del caldo de los mejillones. Cuando las



patatas estén cocidas, agregar los mejillones, tapar y cocer unos minutos.

Mientras, mezclar en un bol pan rallado, ajo y perejil picados en trozos muy pequeños.

Pintar una bandeja con un poco de aceite, colocar los lomos de caballa con la piel hacia abajo y cubrir por encima con la mezcla provenzal y una pizca de sal.

Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Hacer una cama con las patatas y los mejillones en una fuente y colocar encima los lomos de caballa.

## **TRUCO**

Al romper las patatas con cuchillo en vez de cortarlas se consigue que espesen más las salsas.

# **RAPE CON TOMATE**

## **INGREDIENTES**

3 kg de rape cortado en lomos  
1 vaso de vino blanco de Jerez  
15 langostinos pelados  
6 tomates maduros  
2 ramas de tomillo fresco  
1 cebolla tierna  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## **ELABORACIÓN**

Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 2 min. Una vez fríos, pelar y retirar el corazón.

Picar y sofreír la cebolla y el diente de ajo en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir los tomates desmenuzados y una pizca de sal, y cocer 20 min.

Una vez transcurrido el tiempo, regar con el vaso de vino, las ramas de tomillo y el rape previamente salpimentado, y cocer otros 3 min más. Incorporar los langostinos y dejar al fuego unos minutos más.

## **TRUCOS**

Para que los tomates se pelen más fácilmente, hacer una cruz superficial en la piel al escaldarlos.

Acompañar de patatas fritas cortadas en dados.

# BONITO DEL NORTE EN SALSA DE LA HUERTA

## INGREDIENTES

2 kg de bonito cortado en lomos  
1 vaso de vino blanco  
10 cebollas francesas  
4 tomates maduros y pelados  
3 zanahorias  
2 cebollas  
1 nabo  
1 hoja de laurel  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar el bonito, quitar la piel, las espinas y cortar en dados grandes. Sazonar con sal.

Picar y sofreír en una cazuela grande con un poco de aceite las cebollas, el nabo y las zanahorias. Añadir las cebollas francesas enteras y pochar.

Incorporar los tomates cortados en dados y el laurel, y cocer 30 min. Agregar los dados de bonito, regar con el vino y dejar que se evapore el alcohol.

Sacar el bonito y las cebollas francesas de la cazuela y pasar por la trituradora el resto de las verduras. Volver a meter todo en la cazuela, añadir un chupito de vinagre y guisar unos minutos más.

## **TRUCOS**

El nabo da un toque especial a los caldos.

Como guarnición, patatas, judías, zanahorias y pimientos cocidos.

# BACALAO CON PUDIN DE VERDURAS

## INGREDIENTES

½ bacalao  
400 g de champiñones  
300 ml de nata para cocinar  
1 taza de queso rallado  
1 copa de brandi  
2 zanahorias  
2 huevos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 repollo  
1 patata  
Calabaza  
Perejil  
Mantequilla  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra

## ELABORACIÓN

Calentar 1 l de agua con sal en una olla exprés y añadir el repollo y las zanahorias lavados y cortados en juliana, y un trozo de calabaza y la patata cortados en dados. Tapar y cocer durante 12 min.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar las verduras y colarlas. Presionar, aplastar y mezclar con los huevos batidos y 3 o 4 cucharadas de queso rallado.

Untar un molde con mantequilla y espolvorear con pan rallado. Verter la mezcla y hornear durante 30 min a 180 °C.

Mientras, pelar y picar finamente la cebolla y los ajos, y dorar ambos en una cazuela. Añadir los champiñones limpios y laminados, y salpimentar. Cuando los champiñones estén casi cocinados, regar con el brandi y dejar que se evapore el alcohol. Añadir la nata y cocer unos minutos más hasta obtener una textura de salsa.

Hervir agua en una cazuela y cocer el bacalao cortado en 4 rodajas un par de minutos. Apagar el fuego y dejar que se acabe de hacer en el agua caliente.

Emplatar el bacalao, salsear con la salsa de champiñones, acompañar con el pudin de verduras y decorar con perejil picado.

## **TRUCO**

El agua debe cubrir muy bien el pescado cuando se cueza.

# SALMÓN EN SALSA DE ALMENDRAS Y ARROZ DE VERDURAS

## INGREDIENTES

4 lomos de salmón  
400 g de arroz integral  
120 g de almendras fileteadas  
2 tomates pera maduros  
2 zanahorias  
1 cebolla tierna  
1 pimiento rojo  
1 limón  
1 diente de ajo  
Judías verdes  
Guisantes  
Vino blanco  
Caldo de verduras  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Dorar el diente de ajo picado en una cazuela con un poco de aceite. Trocear y añadir la cebolla, las zanahorias, el pimiento rojo y un puñado de judías. Sazonar con sal, incorporar unos guisantes y los tomates cortados en trocitos, y rehogar hasta que estos hayan soltado toda el agua.



Agregar el arroz, mojar con tres medidas de caldo por cada una de arroz y cocer durante 20 min. Rectificar de sal.

Mientras, saltear las almendras en una sartén con un fondo de aceite. Añadir unas gotas de zumo de limón y un chorro generoso de vino blanco. Dejar que reduzca y se evapore el alcohol. Incorporar un poco de caldo y cocer lentamente durante 20 min o hasta que la salsa tenga cierta densidad.

Aparte, colocar el salmón previamente salpimentado en una bandeja, pintar con un poco de aceite y hornear durante 7 min.

Salsear el salmón con la salsa de almendras y acompañar con el arroz.

## **TRUCO**

Al servir, decorar el arroz con perejil picado.

# MERLUZA CON VIEIRAS

## INGREDIENTES

4 lomos de merluza  
8 vieiras  
1 vaso de leche evaporada  
3 puerros grandes  
1 cebolla tierna  
1 zanahoria  
1 diente de ajo  
Vino blanco  
4 patatas  
Unto  
Caldo de jamón  
Cebollino  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Rehogar las patatas peladas y cortadas en trozos grandes junto con la zanahoria cortada en trocitos, unto y un chorro de aceite. Retirar y reservar.

Aparte, picar y sofreír lentamente la cebolla, los puerros y el ajo durante 10 min. Regar con vino, dejar que se evapore el alcohol y añadir 2 cucharones de caldo, la leche evaporada y una pizca de sal.

Tapar y hervir unos minutos. Triturar hasta obtener una crema homogénea, condimentar con pimienta blanca y reservar.

Freír las vieiras durante 90 s por cada lado con un poco de aceite y marcar la merluza en una sartén. Salpimentar.

Servir los lomos sobre la crema de puerros, colocar al lado las vieiras y decorar con cebollino picado.

## **TRUCO**

Acompañar con una ensalada de endivias, manzana, tomates cherry, zanahorias y aguacate.

# BACALAO CON ALMEJAS

## INGREDIENTES

1 lomo de bacalao  
700 g de almejas babosa  
2 cebollas tiernas  
2 dientes de ajo  
Patatas pequeñas  
Guisantes  
Vino blanco  
Caldo de pescado  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar y picar las cebollas tiernas y los dientes de ajo, y pocharlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir el lomo con la piel hacia arriba cortado en 4 trozos y enharinado. Regar con un poco de vino, dejar que se evapore el alcohol y mojar con 1 cucharón de caldo.

Cocer hasta que el pescado esté casi listo y añadir en el último momento las almejas. Dejar que se abran y servir caliente.

Acompañar con patatas y guisantes cocidos.

## **TRUCO**

Decorar con perejil picado.

# MERLUZA RELLENA CON TETILLA Y GAMBAS

## INGREDIENTES

2 lomos de merluza sin la espina central  
½ kg de gambas  
4 huevos  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
Queso de tetilla  
Harina de maíz  
Vino blanco  
Caldo de pescado  
Azafrán  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar y sofreír en una cazuela con un poco de aceite los ajos, las cebollas y perejil picado. Condimentar con azafrán, regar con un chorro de vino y dejar que se evapore el alcohol. Añadir un poco de caldo y cocer hasta que se reduzca.

Hacer un poco más finos los lomos de merluza y salar. Extender sobre cada lomo unas lonchas de queso y unas gambas, colocar otro lomo encima y cerrar con un espeto.

Enharinar los lomos rellenos y rebozarlos en huevo. Dorar ligeramente, salsear y cocer unos minutos.

## **TRUCOS**

Preparar un caldo casero con las cabezas y los caparazones de las gambas.

De guarnición, brécol y zanahorias cocidas.

# RAPE CON GUI SANTES

## INGREDIENTES

1 rape de 2½ kg en lomos  
1½ kg de guisantes  
200 g de jamón cortado en trocitos  
4 cucharadas de pimentón molido  
3 huevos cocidos  
2 zanahorias  
1 cebolla tierna  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Retirar la piel y la espina del rape, y sazonar con un poco de sal fina.

Cortar 2 trozos de papel de aluminio y espolvorear sobre cada uno 2 cucharadas de pimentón molido. Hacer rodar cada lomo sobre el pimentón y envolver bien como si fueran paquetes (papillote). Cocer 10 o 15 min. Sacar y dejar enfriar.

Mientras, cocer en agua hirviendo y sal los guisantes y las zanahorias cortadas en rodajas gruesas. Colar y reservar.

Picar finamente y pochar la cebolla y el diente de ajo. Una vez rehogado, incorporar los trocitos de jamón y remover. Agregar los guisantes, las zanahorias y los huevos cocidos y picados.



Abrir los paquetitos en papillote y cortar los lomos de pescado, imitando a los lomos de la langosta.

## **TRUCOS**

No abrir los paquetes hasta que estén fríos.

Acompañar con una mayonesa casera de anchoas y una ensalada.

# COCOCHAS EN SALSA VERDE

## INGREDIENTES

1 kg de cocochas  
1 vaso de vino blanco  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 guindilla  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar y sofreír las cebollas en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir un majado de ajo, perejil y sal, y un trozo de guindilla. Cuando todo esté rehogado, incorporar las cocochas con la piel hacia arriba y sazonar con sal.

Regar con el vaso de vino y un poco de caldo de pescado. Echar más perejil picado y cocer hasta que las cocochas estén hechas.

## TRUCOS

Se añade más perejil picado al final del guiso para dar más color al plato.

De guarnición, patatas pequeñas cocidas con un poco de unto.

# BACALAO DE NAVIDAD CON FLORES DE COLIFLOR

## INGREDIENTES

2 lomos de bacalao  
1 coliflor grande o 2 medianas  
5 patatas  
4 tomates pelados  
3 puerros  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Dientes de ajo  
Pimentón de la Vera  
Huevos  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Picar las cebollas, los puerros y los pimientos. Sofreír todo en una cazuela con un fondo de aceite y una pizca de sal hasta que las verduras estén pochadas. Incorporar los tomates cortados en rodajas y rehogar. Triturar todo y devolver a la cazuela.

Colocar las patatas peladas y cortadas en rodajas sobre el triturado de verduras, cubrir con agua y cocer. Cuando las patatas estén casi

cocidas, añadir el bacalao cortado en trozos de buen tamaño y seguir cocinando unos minutos más.

Dorar unos dientes de ajo en una sartén con aceite. Añadir pimentón, rehogar y verter esta ajada sobre el bacalao.

Aparte, separar la coliflor en flores y cocer durante 5 min en una cazuela con agua. Luego, pasar por huevo batido, rebozar en harina y freír en abundante aceite caliente.

Servir el guiso de bacalao acompañado con las flores de coliflor.

## **TRUCO**

Para que la coliflor no huela mientras se cuece, echar un poco de vinagre en el agua de la cocción.

# BESUGO DE FIESTA

## INGREDIENTES

2 besugos limpios de 1½ kg cada uno  
200 g de tocino  
1 vaso de vino blanco  
1 cucharada de azafrán  
5 patatas  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 tomate  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas y colocarlas en una fuente a modo de cama. Cubrir con las cebollas cortadas en medias lunas. Poner encima el pimiento en rodajas y añadir después el tomate cortado de la misma forma.

Hacer 3 cortes a los besugos e introducir en ellos el tocino (meter otro trozo de tocino en el interior de cada uno) y colocarlos encima de la cama de verduras.

Majar dientes de ajo, perejil y aceite. Verter en el mortero el vino, el azafrán y añadir este majado sobre el pescado. Hornear durante 35

min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Unos 10 min antes de concluir el tiempo, cubrir con pan rallado y unas rodajas de limón.

# CALAMARES RELLENOS DE JAMÓN

## INGREDIENTES

8 calamares de 200 o 250 g cada uno  
1½ kg de tomates maduros de pera  
½ kg de arroz  
½ kg de guisantes frescos  
300 g de jamón curado  
4 cebolletas  
2 huevos cocidos  
2 dientes de ajo  
Vino blanco  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Separar las alas del cuerpo de los calamares. Cortar en trocitos pequeños las alas y los tentáculos, y saltear en una sartén. Cuando esté salteado, incorporar 1 diente de ajo y 1 cebolleta picados. Agregar el jamón cortado en taquitos y remover. Añadir luego los huevos picados, dar unas vueltas y apagar el fuego.

Dar la vuelta al cuerpo de los calamares, rellenar con la mezcla y dorar en una cazuela con aceite caliente.

Picar el resto de cebolletas, añadirlas a la cazuela y pochar. Regar con un poco de vino y dejar que se evapore el alcohol. Incorporar los



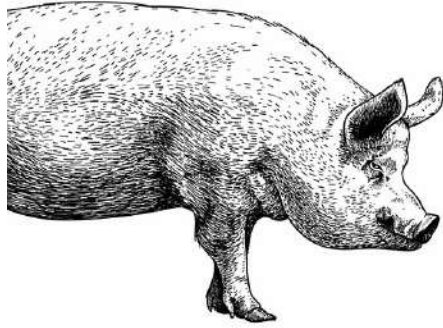
tomates cortados, tapar y cocer 40 min aproximadamente hasta que los calamares estén cocidos.

Mientras, dorar en otra cazuela 1 diente de ajo picado, incorporar el arroz, los guisantes, añadir agua y cocer hasta que el arroz esté hecho.

Servir los calamares con la salsa y el arroz cocido en una fuente y decorar con perejil picado.

## **TRUCO**

Al dar la vuelta a los calamares no hace falta cerrarlos con un palillo.



**CARNES**

# JARRETE GUISADO CON PATATAS

## INGREDIENTES

1½ kg de jarrete de ternera  
1 taza de tomate natural triturado  
1 vaso de vino blanco  
4 patatas  
3 zanahorias  
2 puerros  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
Guisantes frescos  
Perejil  
Azafrán  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne y adobarla con ajo, perejil y sal machacados. Luego, dorarla en una cazuela con un poco de aceite.

Aparte, cortar los puerros, la cebolla y el pimiento, y añadirlo a la cazuela. Cocinar lentamente unos minutos.

Después incorporar el tomate triturado y las zanahorias partidas. A continuación, los guisantes. Remover bien.

Por último, añadir las patatas peladas y troceadas y azafrán. Cubrir con caldo y el vino. Tapar y guisar hasta que la carne esté blanda y las patatas cocidas.

## **TRUCO**

Cortar la carne en trocitos pequeños para que se haga antes el guiso.

# OSOBUCO DE PORCO

## INGREDIENTES

1½ kg de codillo fresco  
2 tomates  
2 cebollas  
2 zanahorias  
1 diente de ajo  
2 vasos de vino tinto  
Caldo de carne  
Pimentón dulce  
Harina  
Romero o perejil (opcional)  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Rebozar el codillo en harina y sofreírlo en una sartén con un poco de aceite. Una vez dorado, sacar la carne y colar el aceite.

Picar las cebollas, las zanahorias y el diente de ajo, y pochar todo a fuego lento en el mismo aceite colado del codillo. Añadir los tomates picados y sin semillas justo después de que las cebollas tengan un poco de color. Luego, incorporar la carne de nuevo y mojar con los vasos de vino.

Cuando el alcohol se haya evaporado y reducido la salsa, verter caldo hasta que todo quede cubierto. Salar, tapar y cocer durante 50 min.

Antes de retirar del fuego, añadir pimentón para dar más color al guiso.

## **TRUCOS**

Disolver el pimentón en un poquito de agua para que no tenga grumos.

Se pueden servir los osobucos con unas hojas de romero o perejil para decorar.

# CABRITO ASADO

## INGREDIENTES

½ cabrito  
2 vasos de vino blanco  
12 cebollitas  
2 puerros  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 diente de ajo  
½ kg de patatas pequeñas  
Perejil  
Azafrán  
Colorante alimentario  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar todas las verduras. Machacar el diente de ajo, perejil y sal en un mortero. Añadir azafrán, colorante, un buen chorro de aceite de oliva y el vino blanco. Mezclar bien.

Colocar los trozos de cabrito en una bandeja de horno y poner alrededor los pimientos, los puerros, las patatas y las cebollitas.

Regar todo con el adobo y hornear unos 90 min en un horno precalentado a 200°C. Dar la vuelta de vez en cuando y mojar con la salsa.

## **TRUCO**

Para distinguir el cabrito del cordero en el mercado, hay que fijarse en el rabo de la pieza. Si tiene lana es cabrito.



# ALBÓNDIGAS CON SALSA DE QUESO Y PIÑONES

## INGREDIENTES

750 g de carne de cerdo picada  
250 g de queso de Arzúa-Ulloa  
200 g de piñones  
1 vaso de vino blanco  
2 cucharaditas de eneldo seco  
3 huevos  
1 cebolla  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sazonar en un bol la carne con un poco de sal y las cucharaditas de eneldo. Añadir los huevos y mezclar todo bien. Después, incorporar la mitad de los piñones y volver a mezclar.

Hacer unas bolas de carne y rebozarlas en el resto de los piñones. Pasarlas por harina y dorarlas en aceite bien caliente. Reservar.

Colar el aceite, añadir la cebolla picadita y pochar. Verter un par de vasos de agua y el vino, introducir las albóndigas y cocer unos 30 min.

Cortar el queso en dados y añadirlos a la cazuela. Cocer a fuego lento 5 min más.

## **TRUCOS**

Para que las bolas de carne no se queden pegadas a las manos mientras se están preparando, mojar las manos antes.

Se puede acompañar con una guarnición de arroz con calabacín, zanahoria, ajo y laurel.

# CARRILLERAS CON SHIITAKE

## INGREDIENTES

4 carrilleras  
400 g de setas shiitake  
2 vasos de vino tinto  
5 zanahorias  
3 cebollas  
3 puerros  
2 dientes de ajo  
1 tomate  
1 pimiento rojo  
½ kg de patatas  
Romero  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cubrir las carrilleras con agua, añadir a la cazuela 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, salar y cocerlas durante 90 min (o durante 30 min en una olla exprés o 20 en una rápida). Transcurrido el tiempo, cortar la carne en rodajas gruesas. Reservar el caldo.

Picar el resto de las verduras y sofreírlas unos 15 min en aceite caliente. Mojar con un par de cacitos del agua de cocer la carne, los vasos de vino y hervir durante 3 min más. Cortar las setas, añadirlas

a la cazuela y dejar que se hagan en la salsa durante 10 min. A continuación, agregar los trozos de carrilleras y cocinar otros 5 min.

Para acompañar a las carrilleras, cortar las patatas con piel y hornearlas con un poco de aceite, sal y romero durante 25 min (también se pueden freír en rodajas).

## **TRUCO**

Es mejor limpiar las setas con un paño húmedo que pasarlas por agua. No es necesario cortarles el pie.

# SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE VERMUT

## INGREDIENTES

2 kg de solomillo de cerdo  
½ l de caldo de huesos  
1 vaso de vermut rojo  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### Para la guarnición

1½ kg de manzanas

## ELABORACIÓN

Cortar la pieza de solomillo a lo largo en 3 trozos, dejándolos unidos por un extremo. Hacer una trenza con ellos y sujetarla al final con un palillo. Reservar.

Picar la cebolla y los dientes de ajo y pochar todo lentamente durante 10 min.

Añadir luego un par de cacitos de caldo y el vaso de vermut. Dejar unos minutos para que se evapore el alcohol y se reduzca la salsa.

### Para la guarnición

Pelar y picar bien las manzanas, y cocerlas con 1 vaso de agua durante 12 min.

## **Para terminar**

Una vez esté la salsa y la guarnición casi a punto, dorar en una plancha con un poco de aceite la trenza de carne durante 4 min por cada lado (se puede sellar también en el horno). Salpimentar y servir caliente.

## **TRUCO**

Si la salsa de vermut queda muy líquida, espesar con harina refinada.

# CERDO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATAS

## INGREDIENTES

1 paleta de cerdo  
4 naranjas de zumo  
1 vaso de vino blanco  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la guarnición

1 kg de patatas  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar el cerdo con un majado de ajo, perejil y sal.

Exprimir las naranjas. Cargar una jeringuilla con el zumo e inyectar el jugo en el interior de la carne. Repetir la operación con el vino blanco.

Cocinar en un horno precalentado a 180 °C durante 30 min por cada kilo de carne. Dar la vuelta a la pieza a los 30 min y volver a inyectarle zumo y vino.

### Para la guarnición

Mientras tanto, pelar y cocer las patatas 10 o 15 min en abundante agua y sal. Escurrir y aplastarlas con un tenedor. Mezclar con un poco de aceite.

### **Para terminar**

Cortar la paleta de cerdo y regar con la salsa. Acompañar con las patatas aplastadas y decorar con un poco de perejil.

### **TRUCO**

Para espesar la salsa hervir 1 min en una sartén los jugos que soltó la carne y un poco de harina de maíz disuelta en agua.



# **CORDERO A LA MIEL**

## **INGREDIENTES**

4 paletas de cordero  
½ tazón de miel milflores  
1 vaso de oporto  
Romero fresco  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## **Para la guarnición**

400 g de cuscús  
1 zanahoria  
½ calabacín  
Pistachos  
Cacahuetes  
Curry  
Aceite de oliva

## **ELABORACIÓN**

Adobar las paletas de cordero con un majado de romero, sal y pimienta. Hornear con un chorro de aceite durante 10 min.

Mezclar una parte de agua con dos de oporto y un poco de sal, y regar la carne con ello. Asar otros 10 min más. Dar la vuelta a las paletas, regar de nuevo con la mezcla de vino y seguir horneando otra hora.

## **Para la guarnición**

Cortar las verduras en dados y escaldarlas durante 1 min.

Poner en un bol el cuscús con una pizca de curry, cubrirlo con agua muy caliente, revolver, tapar y esperar 5 min. Añadir pistachos y cacahuets pelados, las verduras cocidas y un chorrito de aceite. Reservar.

## **Para terminar**

Calentar  $\frac{1}{2}$  vaso de vino durante 1 min, retirar del fuego y echar 3 cucharadas de miel. Poner este jugo por encima de la carne y hornear unos minutos más.

## **TRUCO**

Si se utiliza el agua de cocer las verduras, el cuscús tiene mucho más sabor.

# CONEJO ESTOFADO

## INGREDIENTES

2 conejos  
1 taza de guisantes  
½ vaso de vinagre de vino  
3 tomates  
3 zanahorias  
2 cebollas  
2 puerros  
1 pimiento rojo  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

250 g de arroz  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Calentar aceite en una cazuela de barro.

Cortar los conejos en trozos y adobarlos con un majado de ajo, perejil y sal. Después, enharinar y dorarlos en una cazuela de barro tapada y

con el aceite muy caliente. Dar la vuelta a la carne.

Cortar todas las verduras en trozos grandes y añadirlas a la cazuela. Incorporar también la taza de guisantes.

Verter 1 l de agua caliente y el  $\frac{1}{2}$  vaso de vinagre. Volver a tapar y cocer otros 45 min.

## **Para la guarnición**

Dorar un par de dientes de ajo en una cazuela, echar el arroz, añadir agua y cocer 20 min (sin tapar).

## **TRUCOS**

Si los conejos son de caza hay que adobarlos el día anterior.

Si la cocina es vitrocerámica o de inducción colocar un difusor para poder usar la cazuela de barro.

Se puede decorar el arroz cocido con unas ramitas de romero.

# TERNERA EN SALSA DE CEBOLLA

## INGREDIENTES

2 kg de espaldilla de ternera para guisar  
1 kg de patatas pequeñas  
½ kg de zanahorias baby  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo de carne  
12 cebollitas francesas  
5 dientes de ajo  
4 cebollas  
Perejil picado  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar la ternera con un majado de ajo, perejil y sal, enharinar y dorar en aceite caliente.

Cortar las cebollas en juliana e incorporarlas a la cazuela. Pochar lentamente.

Regar con el vaso de vino y el de caldo. Cocinar durante unos 30 min.

Transcurrido el tiempo, añadir las patatas peladas y partidas, las cebollitas francesas y las zanahorias baby. Añadir el perejil picado y tapar y cocer otros 30 min más.

## **TRUCO**

Con el enharinado se consigue que la carne se doré bien por fuera y quede jugosa por dentro.

# LOMO DE CERDO MECHADO

## INGREDIENTES

1 lomo de cerdo (de 1¾ kg aproximadamente)  
100 g de tocino  
3 zanahorias  
3 dientes de ajo  
2 pimientos rojos  
2 puerros  
2 cebollas  
1 tomate  
1 vaso de vino blanco  
1 taza de aceitunas  
½ l de caldo de jamón  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

4 tomates  
1 rama de brécol  
1 zanahoria  
2 patatas  
2 dientes de ajo  
Orégano  
Aceite de oliva

## **ELABORACIÓN**

Cortar el tocino en tiras, meter una a una en un mechador y mechar la pieza de carne con ellas. Repetir la operación con 1 zanahoria y 1 pimiento cortados en tiras. Por último, partir las aceitunas por la mitad y mecharlas también.

Adobar el lomo con un majado de ajo, perejil y sal, enharinar y dorar en aceite caliente.

Añadir a la cazuela la otra cebolla, los puerros y el pimiento picados y las zanahorias cortadas en rodajas. Rehogar unos minutos las verduras. Luego, incorporar el tomate triturado, el caldo de jamón y el vaso de vino blanco. Tapar y cocinar durante 45 min.

### **Para la guarnición**

Añadir los ajos picados, orégano y un chorrito de aceite a los tomates cortados por la mitad, y hornearlos a 180 °C durante 10 min.

Mientras, cocer el brécol con unos dados de zanahoria, y en una sartén, aparte, freír las patatas cortadas en bastones en aceite bien caliente.

## **TRUCO**

Para que la salsa quede homogénea y suave, pasarla después por un pasapurés.



# PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNIZ

## INGREDIENTES

4 codornices  
200 g de tocino  
1 cucharadita de harina refinada  
5 pimientos rojos grandes  
5 o 6 ciruelas pasas de California  
4 dientes de ajo  
1 manzana  
Aguardiente viejo o brandi  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

½ kg de patatas  
1 manojo de espárragos trigueros  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Rellenar unas codornices con un trocito de manzana y otras con las ciruelas pasas. Después, envolverlas con las lonchas de tocino e introducirlas en los pimientos rojos lavados y perfectamente limpios en su interior.

Colocarlos en una cazuela grande, mojar con un poco de aguardiente o brandi, agregar un chorro de aceite, sal y los dientes de ajo. Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 h.

Luego, con el aceite que queda en la cazuela, hacer una salsa. Para ello, espesar con la harina refinada disuelta en agua y hervir durante 30 s.

## **Para la guarnición**

Hervir las patatas peladas con sal. Una vez cocidas, machacarlas con un tenedor y aliñarlas con aceite de oliva y pimienta blanca. Acompañar este puré con unos espárragos trigueros salteados.

## **TRUCOS**

Macerar las ciruelas secas en un poco de aguardiente o brandi antes de utilizarlas.

Para hacer una mermelada de pimientos como aperitivo, cocer  $\frac{1}{2}$  kg de pimientos verdes o morrones con 1 vaso de agua y otro de azúcar durante 30 min. Después, pasar todo por el pasapurés y dejar enfriar.

# LACÓN CON GRELOS

## INGREDIENTES

1 lacón de 2 kg  
4 manojos de grelos  
25 castañas peladas  
5 patatas grandes  
5 chorizos

## ELABORACIÓN

Cortar el lacón por la mitad y cocerlo en una cazuela grande durante 2 h.

Pelar las patatas y echarlas enteras con el lacón. Incorporar también las castañas, tapar y cocer 20 min más.

Lavar muy bien los grelos, cortarlos y agregarlos al guiso. Añadir los chorizos, tapar la cazuela y esperar hasta que hierva. Después, destapar y cocer otros 10 min.

## TRUCO

Por cada kilo de lacón se necesita 1 h de cocción, y se tiene que echar a la cazuela cuando el agua ya esté hirviendo.

# CABRITO EN CAZUELA

## INGREDIENTES

½ cabrito  
1 kg de patatas  
1 taza de guisantes  
1 vaso de vino blanco  
12 cebollitas francesas  
2 zanahorias  
2 puerros  
1 pimiento rojo  
1 tomate maduro  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el cabrito en trozos y adobarlos con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar por todos los lados.

Añadir a la cazuela las zanahorias, los puerros y el pimiento cortados en trozos grandes. Después incorporar las cebollitas enteras, el tomate partido y regar con el vino blanco. Verter 1 vaso de agua,

tapar y cocinar unos minutos. Echar las patatas peladas y partidas y un poco de azafrán. A los 40 min de cocción, agregar los guisantes.

## **TRUCOS**

Se puede acompañar el plato con una ensalada con rulo de cabra. Para ello, poner 2 cucharadas de azúcar moreno y unas gotas de limón a caramelizar en una sartén. Colocar unas rodajas de queso encima y dorar 30 s por cada lado antes de añadirlas a la ensalada.

# **CORDERO CON MENESTRA**

## **INGREDIENTES**

½ cordero cortado  
1 vaso de vino blanco  
4 zanahorias  
2 cebollas  
2 tomates pelados  
Harina  
Dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### **Para la menestra**

½ kg de judías verdes  
6 alcachofas  
4 puerros  
Guisantes  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Cortar el cordero en trozos para estofar, salpimentar y enharinar. Dorar en una cazuela con aceite.

Cortar las cebollas, las zanahorias y dientes de ajo en trozos grandes e incorporarlos a la cazuela. Cortar los tomates en trozos y añadirlos también.

Regar con el vino blanco y cocinar lentamente durante 40 o 45 min.

## **Para la menestra**

Mientras tanto, calentar agua en una olla. Cuando hierva, echar dentro las alcachofas limpias, los puerros partidos en trozos grandes, los guisantes, las judías cortadas en bastones y un poco de sal. Tapar y cocinar hasta que las verduras estén cocidas.

## **TRUCOS**

Para limpiar las alcachofas quitar en primer lugar las hojas de fuera, retirar las puntas y pelar el pie. Echar en un bol agua con el zumo de  $\frac{1}{2}$  limón e introducirlas dentro para que no se oxiden.

Mezclar las verduras de la menestra con la salsa del cordero para que tengan muy buen sabor.

Se puede decorar el plato con unas rodajas de huevo cocido y de chorizo salteado.

# LOMO DE CERDO CON CERVEZA

## INGREDIENTES

1½ kg de lomo de cerdo  
1 kg de champiñones  
1 l de cerveza  
1 taza de guisantes  
3 cebollas  
3 zanahorias  
250 g de arroz basmati  
Harina  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar el lomo en rodajas de 2 cm. Hacer un majado de ajo, perejil y sal, y adobar la carne con ello. Enharinar y dorar 2 min por cada lado en aceite caliente.

Añadir las cebollas y los champiñones picados finamente, cubrir con la cerveza y cocer hasta que la carne esté blanda.

Aparte, cortar las zanahorias y cocerlas en otra cazuela junto con los guisantes.



Cuando empiece a hervir, echar el arroz y un poco de sal. Cocinar 9 min a partir de que hierva.

## **TRUCO**

Al arroz hay que echarle sal al principio para que coja su sabor.

# CODILLOS ESTOFADOS CON GRELOS

## INGREDIENTES

6 codillos de cerdo frescos y sin piel  
1½ vaso de vino blanco  
3 zanahorias  
2 puerros  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 bote de tomate natural en conserva  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva

## Para la guarnición

3 manojos de grelos  
4 patatas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar los codillos con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en un poco de aceite caliente.

Cortar las cebollas, el pimiento, las zanahorias y los puerros en trozos grandes. Incorporar las verduras a la cazuela del codillo y añadir

también el tomate natural en conserva.

Regar con el vino blanco y con la misma cantidad de agua, y cocer lentamente durante 90 min.

### **Para la guarnición**

Cocer las patatas peladas y cortadas en una olla con agua. Añadir los grelos limpios y partidos junto con un poco de sal y aceite, y cocinar unos 15 min.

### **TRUCO**

Una vez que los grelos estén cocidos, saltearlos con un poco de ajo picado.

# ALBÓNDIGAS DE CERDO CON SALSA DE VERDURAS

## INGREDIENTES

### Para las albóndigas

700 g de carne de cerdo picada  
2 huevos  
2 cebollas  
Miga de pan remojada en leche  
Harina  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la salsa de verduras

1 vaso de caldo de jamón  
1 vaso de vino blanco  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
1 tazón de tomate natural  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la guarnición

250 g de arroz  
½ calabaza  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva

## **ELABORACIÓN**

### **Para las albóndigas**

Echar en un bol el cerdo picado con un majado de ajo, perejil y sal. Añadir miga de pan remojada en leche y mezclar con la carne.

Incorporar al bol las cebollas picadas y pochadas en aceite durante 20 min. Agregar también los huevos y mezclar nuevamente.

Dar forma de albóndigas a la carne, enharinar y freír en abundante aceite caliente. Una vez doradas, reservar.

### **Para la salsa de verduras**

Picar la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria, los 3 dientes de ajo y el puerro.

Sofreír en el mismo aceite de freír las albóndigas en primer lugar los dientes de ajo. Añadir después el resto de las verduras, el tomate natural y pochar todo junto.

Regar con el caldo de jamón y el vaso de vino blanco. Tapar y dejar que se haga durante 10 min.

Pasar la salsa con las verduras por el pasapurés y volver a echarla a la cazuela. Luego, incorporar las albóndigas, poner a punto de sal y cocinar unos 10 min.

### **Para la guarnición**

Mientras, dorar dos dientes de ajo picados. Añadir el arroz, un poco de sal y cocer en agua.

Cortar la calabaza en medias lunas finas, sazonar con sal y pasar por la plancha.

## **TRUCO**

Humedecer ligeramente las manos para que no se nos peguen las albóndigas a ellas cuando se les da forma.

# LOMO DE CERDO CON SALSA DE QUESO

## INGREDIENTES

2 kg de lomos de cerdo  
1½ kg de patatas  
250 g de queso del país  
4 dientes de ajo  
3 cebollas  
Caldo de jamón  
2 vasos de vino blanco  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hacer un majado con los ajos, el perejil y la sal y adobar la carne con él. Enharinar y dorar en aceite caliente.

Añadir las cebollas cortadas en juliana. Regar con el vino y dejar que se evapore el alcohol. Verter caldo, tapar y cocer unos 50 min. Cuando la carne esté hecha, retirar de la cazuela. Por último, incorporar el queso cortado en dados a la salsa y dejar que se funda.

Mientras, pelar, cortar las patatas en trozos pequeños y cocer unos 10 min en agua con sal. Una vez cocidas, aplastar con un tenedor

hasta obtener un puré y aliñar con un poco de aceite de oliva.

Cortar la cinta de lomo en rodajas, cubrir con la salsa de queso y acompañar del puré de patata.

## **TRUCO**

La cocción de la cebolla con el vino debe hacerse lentamente para obtener una buena salsa.



# CONEJO CON UVAS

## INGREDIENTES

2 kg de conejo troceado  
2 cebollas  
2 tomates  
Vino blanco  
Uvas tintas y blancas  
Caldo de pollo  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar la carne del conejo con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en aceite caliente. Añadir las cebollas picadas y los tomates troceados.

Regar con un chorrito de vino, cubrir con caldo y cocer 20 min. Incorporar unas uvas y dejar al fuego hasta que el conejo esté tierno.

## TRUCO

Se puede acompañar el plato de arroz con champiñones.

# JARRETE CON VINO TINTO

## INGREDIENTES

1½ kg de jarrete de ternera  
150 g de tocino  
½ botella de vino tinto  
1 taza de guisantes  
½ taza de tomate concentrado  
1 cucharada de harina  
1 cucharada de pimentón dulce  
10 cebollitas francesas  
2 cebollas tiernas  
2 puerros  
2 zanahorias  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar finamente el diente de ajo, las cebollas tiernas, los puerros y las zanahorias.

Freír el tocino cortado en tacos en aceite caliente y luego añadir las verduras picadas.

Aparte, cortar el jarrete en dados, salpimentar y sofreír en otra sartén. Una vez dorada la carne, mezclar con las verduras e incorporar la

hoja de laurel, el pimentón dulce, la harina y mojar con el vino. Cocer durante 50 min.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir las cebollitas francesas, el tomate concentrado, los guisantes y un poco de agua. Cocer otros 20 min más.

## **TRUCO**

Si el vino es joven el guiso será más ligero y aromático.

# CABRITO A LA MANERA DE LOS LARPEIROS

## INGREDIENTES

1 cabrito (cortado en piezas de ración)  
25 patatas pequeñas y redondas  
½ vaso de brandi  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
Perejil  
Tomillo  
Orégano  
Laurel  
Pimentón dulce  
Vino blanco seco  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## INGREDIENTES

Adobar el cabrito con un majado de ajo, perejil, laurel, tomillo, orégano, pimentón, vino blanco y un poco de aceite de oliva.

Picar la cebolla y pocharla en una cazuela grande. Añadir luego el cabrito con una pizca de sal. Cuando la carne esté dorada, agregar la salsa que sobró del adobo y el brandi. Tapar y cocinar durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar el cabrito de la cazuela y hornear 30 min a 200 °C.

En la misma cazuela en la que se cocinó la carne y con la salsa sobrante, cocer las patatas. Añadir azafrán, vino blanco y agua, y cocinar aproximadamente 20 min.

## **TRUCOS**

Adobar el cabrito unas horas antes de cocinarlo.

Se puede acompañar el plato con una menestra de champiñones, judías, zanahorias, brécol y guisantes.

# **CORDERO CON HABAS**

## **INGREDIENTES**

2 piernas de cordero (deshuesadas y en trozos)  
700 g de habas  
5 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
1 vaso de vino blanco  
Clavos  
Pimentón dulce  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Cubrir, en una cazuela grande, las habas con agua. Añadir 1 cebolla claveteada con clavos, el puerro cortado en trozos grandes y una pizca de sal. Cocer durante 2 horas y 15 min.

Adobar el cordero con un majado de ajo, perejil y sal. Macerar junto con la otra cebolla, el pimiento y las zanahorias cortados en trozos grandes. Regar con un chorro de aceite de oliva.

Calentar aceite en una cazuela y dorar la carne. Añadir todas las verduras con el adobo sobrante y cocinar 45 min.

Pasado este tiempo, incorporar las habas, un poco del caldo de estas y unas cucharaditas de pimentón dulce. Remover y cocinar 10 o 12 min más.

## **TRUCOS**

Si las habas no son frescas, hay que ponerlas en remojo antes de cocinarlas.

Se puede ganar tiempo utilizando la olla exprés. En tan solo 45 min estará listo el plato.



# COSTILLAS CON VERDURAS

## INGREDIENTES

3 kg de costillas  
1 kg de champiñones  
150 g de tocino  
12 cebollitas francesas  
5 zanahorias  
2 cebollas  
2 puerros  
Patatas pequeñas  
1 vaso de vino blanco  
3 dientes de ajo  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar las costillas con un majado de ajo y aceite y freírlas en una cazuela grande. Picar las cebollas, las zanahorias y los puerros y añadir la mitad de las verduras a la cazuela con un poco de tomillo. Mezclar, verter vino y agua en la misma cantidad, sazonar con un poco de sal, tapar y cocinar durante 30 o 40 min.

Cortar el tocino en dados y sofreír en una sartén. Incorporar las cebollitas francesas y más tarde la otra mitad de las verduras

(cebolla, zanahoria, puerro). Después, agregar los champiñones en trozos grandes.

Por último, mezclar todo, salpimentar, tapar y dejar al fuego 8 o 10 min.

Pelar y freír las patatas enteras para acompañar.

## **TRUCOS**

No añadir todas las verduras a la vez. Dejar algunas para el final con el fin de que conserven su forma y su dureza.

# SOLOMILLO CON SALSA DE ALMENDRAS Y ARROZ CREMOSO

## INGREDIENTES

1½ kg de solomillo de cerdo  
Sal y pimienta

### Para la salsa de almendras

3 cucharones de caldo de jamón  
1 vaso de oporto  
1 cebolla  
Almendras molidas  
Aceite de oliva

### Para el arroz cremoso

300 g de arroz  
300 g de champiñones portobello  
2 cebollas  
Queso Arzúa-Ulloa  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para la salsa de almendras

Pochar la cebolla picada en una sartén con un fondo de aceite. Añadir almendras molidas y el vaso de oporto. Verter el caldo y cocer

durante 5 min. Reservar la salsa.

## **Para el arroz cremoso**

Picar y sofreír las cebollas en una cazuela con un poco de aceite. Añadir los champiñones cortados y sazonar con sal. Incorporar el arroz y caldo de jamón, y cocinar durante 18 min.

Unos minutos antes de finalizar la cocción, agregar el queso cortado en trozos pequeños.

## **Para finalizar**

Cortar el solomillo en rodajas, salpimentar y pasar por la plancha. Salsear los medallones de carne con la salsa de almendras y acompañar con el arroz cremoso.

Calentar la salsa de almendras y verter sobre los medallones de solomillo.

## **TRUCO**

Remover constantemente el arroz y echar el caldo poco a poco para que libere el almidón y quede cremoso.

# LOMO DE CERDO CON LECHE Y PIÑA

## INGREDIENTES

1½ kg de lomo de cerdo  
200 g de almendras laminadas  
½ l de leche  
1 jarra de caldo de carne  
½ piña natural  
2 cebollas  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Salpimentar el lomo y rebozar en harina. Sofreír en una cazuela hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro.

Añadir las cebollas cortadas en juliana, verter el caldo y cocer durante 30 min. Remover de vez en cuando para que la carne se haga uniformemente.

Cortar la piña en triángulos pequeños y agregar al guiso. Después, incorporar las almendras y la leche. Cocinar lentamente otros 10 min.

## TRUCO

De guarnición no hay nada mejor que un arroz basmati hecho con un poco de aceite y ajo.

# JARRETE CON TIRABEQUES

## INGREDIENTES

2 kg de jarrete de ternera  
½ kg de tirabeques  
1 vaso de vino blanco  
1 cucharada de azafrán  
5 patatas nuevas  
3 zanahorias  
3 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
Caldo de carne  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en trozos y adobarla con un majado de ajo, perejil y sal. Rebozar en harina y freír en aceite caliente.

Partir en trozos grandes las cebollas, las zanahorias, el pimiento y los tomates. Añadir las verduras a la cazuela de la carne. Regar con el vino y con el caldo hasta que todo quede cubierto e incorporar la

cucharada de azafrán. Cocer aproximadamente 90 min o hasta que la ternera esté casi blanda.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir patatas peladas y troceadas y cocer 20 min más. Por último, agregar los tirabeques y cocinar otros 5 min.

## **TRUCOS**

Pinchar la carne con un tenedor para saber si está bien cocida.

Quitar los hilos de los tirabeques antes de cocinarlos.



# **CORDERO AL CHILINDRÓN**

## **INGREDIENTES**

2 cuartos delanteros de cordero  
1 taza de piñones  
1 vaso de vino blanco  
3 pimientos choriceros  
2 cebollas  
1 tomate maduro  
Azafrán  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Trocear el cordero y adobarlo con un majado de sal, ajo y perejil. Dorarlo en una cazuela grande y añadir las cebollas partidas.

Cuando las cebollas estén pochadas, agregar el tomate y los pimientos cortados. Incorporar, por último, azafrán y el vino blanco, y cocer durante 35 o 40 min.

Decorar el cordero con los piñones tostados.

## **TRUCOS**

Añadir pasas al arroz para darle un toque de color.

Se puede acompañar el plato con arroz basmati cocido.

# CARNE RELLENA

## INGREDIENTES

1 falda de ternera abierta  
200 g de panceta en lonchas  
5 patatas  
3 pimientos morrones asados  
3 huevos  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 tiras de queso del país  
1 zanahoria cocida  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo de jamón  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Hacer una tortilla francesa con los 3 huevos.

Sazonar con pimienta la falda de ternera abierta y extender las lonchas de panceta sobre ella. Añadir la tortilla, los pimientos morrones cortados en tiras, la zanahoria laminada y el queso del país. Enrollar y atar el redondo con hilo de bramante.

Embadurnar la carne con un majado de ajo, perejil y sal, y marcarlo en una cazuela con un fondo de aceite caliente. Incorporar las

cebollas cortadas en juliana y sofreírlas hasta que estén pochadas. Regar con vino blanco y caldo de jamón. Tapar la cazuela y cocer durante 50 min.

Una vez pasados 25 min, incorporar las patatas peladas y cortadas en trozos.

## **TRUCO**

En lugar de con tortilla francesa, se puede rellenar la carne con huevos cocidos y sustituir algunos ingredientes del relleno por otros que gusten más.

# LOMO DE CERDO EN CORTEZA DE MAÍZ

## INGREDIENTES

1 lomo de cerdo de unos 2 kg  
300 g de harina de maíz  
200 g de harina de centeno  
2 cucharadas de harina de trigo  
1 cucharada de pimentón dulce  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
Vino blanco  
Laurel  
Tomillo  
Romero  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol las cebollas peladas y cortadas en trozos grandes, los dientes de ajo picados, la cucharada de pimentón, las hojas de laurel, tomillo, romero, un poco de vino blanco, un chorro de aceite y sal.

Sazonar el cerdo con pimienta y macerar en el adobo unos 20 min.

Aparte, calentar  $\frac{1}{2}$  l de agua en una cazuela con un poco de sal y un poco de aceite. Cuando el agua esté hirviendo, añadir la mezcla de la harina de maíz y de centeno, y remover hasta obtener una masa uniforme.

Una vez macerada la carne, marcarla hasta que esté dorada. Luego, reservar en una bandeja de horno y rehogar en el mismo aceite las verduras del adobo.

Extender la masa de las harinas sobre el lomo de cerdo y colocar alrededor las verduras rehogadas. Hornear durante 45 o 50 min a 190 °C.

Una vez horneado el lomo, verter en una sartén los jugos y añadir las verduras que se asaron con la carne. Agregar un par de cucharadas de harina de trigo, 1 vaso de vino blanco y uno de agua, y dejar que reduzca todo unos 10 min. Pasar la salsa por un chino.

Retirar la corteza de maíz del lomo, cortar en rodajas y bañar la carne con la salsa.

## **TRUCO**

Se pueden echar las verduras en la bandeja del horno sin rehogarlas previamente.

# CODILLOS AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA

## INGREDIENTES

4 codillos de cerdo sin piel  
4 manzanas golden  
½ vaso de vino blanco  
½ cucharadita de miel  
5 dientes de ajo  
3 pimientos rojos  
1 manzana reineta  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Asar los pimientos durante 35 min a 180 °C. Una vez fríos, pelarlos y reservar su jugo.

Embadurnar los codillos con un majado de ajo, perejil y aceite, y hornearlos durante 2 h a 200 °C.

Mezclar ½ vaso de aceite, ½ vaso de vino blanco y la miel, y batir. Con esta emulsión inyectar los codillos con una jeringuilla. Repetir esta operación cada 25 min durante el proceso de asado.

Mientras, pelar las manzanas, cortarlas en y cocerlas una cazuela con un poco de agua durante 12 o 15 min aproximadamente. Una vez

cocidas, aplastarlas con un tenedor hasta que queden hechas puré.

## **Para terminar**

Poner en una cazuela los pimientos asados con su jugo y el de asar los codillos. Batir hasta conseguir una salsa uniforme y salsear con ella los codillos asados al sacarlos del horno.

## **TRUCO**

Para que sea más fácil retirar la piel de los pimientos, una vez asados envolverlos con film transparente para que suden.



# **CORDERO AL HORNO**

## **INGREDIENTES**

2 kg de cordero troceado  
1 kg de coles de Bruselas  
½ kg de champiñones  
100 g de jamón  
½ vaso de vino blanco  
1 cucharada de harina  
2 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 cebolla  
1 limón  
Mantequilla  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Distribuir los trozos de cordero en una bandeja. Exprimir ½ limón en 1 vaso de agua, cortar mantequilla y cubrir con ello la carne. Hornear durante 1 h en un horno precalentado a 200 °C. Darle la vuelta a los 30 min y salar 5 min antes de terminar el horneado.

Mientras tanto, limpiar las coles y cocerlas con agua y sal junto con las zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes. Escurrir y reservar el caldo.

Sofreír los dientes de ajo y la cebolla troceada. Añadir el jamón en dados y más tarde los champiñones limpios y partidos también en trozos grandes.

Agregar la cucharada de harina, mezclar todo, verter el vaso de vino y el caldo reservado de las verduras, y cocer lentamente durante 5 min más.

Acompañar el cordero horneado con la guarnición.

## **TRUCO**

Quitar las hojas exteriores de las coles para que quede el plato más vistoso.

# JARRETE CON ARROZ Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES

1½ kg de jarrete de ternera  
½ kg de champiñones  
400 g de arroz bomba  
1 taza de guisantes  
½ vaso de tomate triturado natural  
1 cebolla  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Caldo de carne  
Pimentón dulce  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en dados, adobarla con un majado de sal, ajo y perejil y marcarla en una cazuela. Cuando esté dorada, añadir la cebolla, el pimiento rojo y el verde cortados en trozos pequeños.

Una vez estén las verduras pochadas, agregar el vaso de tomate, remover y cocer 5 min. Luego, verter 3 cucharones de caldo y cocinar otros 15 min más.

Lavar y cortar los champiñones en 4 partes y añadirlos a la cazuela junto con los guisantes y el arroz. Condimentar con pimentón dulce, verter caldo y cocer durante 18 min.

## **TRUCO**

A la hora de cocinar arroces, hay que tener en cuenta que son cuatro medidas de caldo por cada una de arroz.

# OSOBUCO DE LOS LARPEIROS

## INGREDIENTES

6 piezas de osobuco  
1 cucharada de concentrado de carne  
4 dientes de ajo  
3 tomates maduros  
2 zanahorias  
1 cebolla  
1 apio  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Vino blanco  
Caldo de carne  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar los osobucos en medallones de unos 3 cm. Hacer unos cortes en la piel exterior para que no se deformen y adobar con un majado de ajo, perejil, sal y pimienta. Enharinar y freír en una cazuela con un fondo de aceite.

Añadir las zanahorias, la cebolla, el apio, el puerro y el pimiento picados. Agregar los tomates partidos, un chorro de vino, 2

cucharones del caldo y la cucharada de concentrado de carne. Remover, tapar y cocer lentamente durante 90 min.

Retirar los medallones de carne de la cazuela y triturar la salsa. Volver a incorporar la carne, calentar unos segundos y emplatar.

## **TRUCO**

Este plato se puede acompañar con pasta cocida.

# CONEJO CON CHOCOLATE

## INGREDIENTES

2 conejos tiernos de 1¼ kg aproximadamente  
4 onzas de chocolate  
1 vaso de vino tinto  
1 copa de brandi  
5 zanahorias  
2 cebollas  
2 hojas de laurel  
1 puerro  
Almendras  
Caldo de carne  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Trocear el conejo, adobar los trozos con un majado de ajo, perejil, pimienta y sal y freírlos en un fondo de aceite. Una vez estén dorados, sacarlos y colar el aceite de la fritura. Reservar.

Cortar las cebollas, las zanahorias y el puerro, y sofreír todo en el aceite reservado del conejo. Cuando las verduras estén pochadas, añadir las hojas de laurel, los trozos de carne y la copa de brandi. Una vez evaporado el alcohol, regar con el vino. Esperar a que de

nuevo se evapore el alcohol y verter 2 cucharones de caldo. Tapar y cocer durante 30 min.

Por último, incorporar las almendras trituradas y el chocolate cortado, remover y cocinar otros 10 min más.

## **TRUCO**

Acompañar el plato con un salteado de arroz basmati con guisantes y zanahorias.



# ASADO DE TERNERA AL VINO DE OPORTO

## INGREDIENTES

2 piezas de boliche de ternera  
½ jarra de oporto  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Caldo de ternera  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Adobar las piezas de boliche en un majado de ajo, perejil, pimienta y sal, y dorarlas en una cazuela con aceite bien caliente. Reservar en una fuente apta para el horno.

En el mismo aceite donde se ha dorado la ternera, sofreír lentamente las cebollas, el pimiento, el puerro y las zanahorias troceados hasta que estén pochadas.

Echar las verduras a la fuente de la carne y regar con unos cucharones de caldo de ternera y el vaso de oporto. Inyectar un poco

de ese líquido en la carne con una jeringa de cocina y hornear todo durante 1 h a 200 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la fuente del horno y pasar por la batidora los líquidos del asado y las verduras hasta obtener una salsa cremosa.

Cortar la carne en rodajas y cubrir con la salsa.

## **TRUCOS**

Para que las piezas de boliche no pierdan la forma al dorarse, pueden atarse con hilo de cocina. Después solo hay que retirarlo antes de cortar la carne en rodajas.

Ir inyectando cada 15 min algo más de líquido en la carne.

Una buena guarnición para este plato es pasta con brécol y tocino.

# SOLOMILLO CON SALSA DE QUESO

## INGREDIENTES

1½ kg de solomillo de cerdo  
150 g de queso azul gallego  
1 copa de vino moscatel  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
Patatas  
Caldo de verduras  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar y pochar la cebolla y los ajos en una sartén con un fondo de aceite. Regar con la copa de moscatel y 2 cucharones de caldo de verduras. Después de 3 min, añadir el queso cortado en tacos y remover hasta que se funda. Pasar la salsa por la batidora y reservar.

Aparte, cocer brevemente las patatas y hornearlas hasta que cojan color por fuera.

Cortar los solomillos en medallones, salpimentar y marcar en la plancha.

Servir en una fuente las patatas y colocar al lado los medallones cubiertos con la salsa de queso.

## **TRUCO**

Dorar los solomillos en aceite limpio para que tengan mejor sabor.

# JARRETE CON SALSA DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

1½ kg de jarrete de ternera  
150 g de almendras laminadas  
1 vaso de vino fino  
3 huevos cocidos  
2 cebollas  
Caldo de carne  
Dientes de ajo  
Perejil  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en trozos y adobarla en un majado de ajos, perejil y sal. Enharinar la carne y dorarla en una cazuela con un fondo de aceite.

Añadir las cebollas troceadas y pochar lentamente. Regar con el vino y, después de que hierva, incorporar 2 cucharones del caldo de carne. Tapar y cocinar 30 min.

Agregar los huevos cocidos y picados y las almendras laminadas y cocer 15 min más. Rectificar de sal antes de servir.

## **TRUCO**

Para acompañar es perfecto pasta cocida con verduras y queso rallado.

# HABAS CON CARRILLERAS DE TERNERA

## INGREDIENTES

1¼ kg de carrilleras de ternera  
700 g de habas gallegas  
1 jarra de vino blanco  
3 zanahorias  
3 puerros  
3 hojas de laurel  
2 cebollas  
2 tomates maduros  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Después de tener las habas en remojo, lavarlas, colarlas y cocerlas durante 75 min con las hojas de laurel, 1 puerro y una pizca de sal.

Mientras, adobar las carrilleras de ternera con un majado de ajo, perejil y sal, y dorarlas en una cazuela con un poco de aceite. Añadir las verduras cortadas en grandes trozos, la jarra de vino blanco y otra de agua, y cocer durante 45 min.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar la carne y triturar las verduras con el caldo hasta obtener una salsa fina.

Juntar en otra cazuela la carne cortada en trocitos junto con las habas cocidas, la salsa y cocinar 10 min más.

## **TRUCO**

Es imprescindible hidratar las habas antes de cocerlas.



# PATA DE TERNERA CON GARBANZOS

## INGREDIENTES

2 patas de ternera  
½ kg de garbanzos  
1 cucharada de especias de callos  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 cucharada de pimentón picante  
3 chorizos  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 cebollas  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar, cortar las patas por la mitad y escaldar en una olla exprés durante 5 min. Tirar el agua y cocerlas de nuevo en la misma olla con agua fría, 1 cebolla entera, las zanahorias cortadas, 1 diente de ajo y sal durante unos 40 min. Una vez transcurrido el tiempo, sacar y reservar.

Echar ahora en la olla exprés los garbanzos, los chorizos picados con un tenedor y cocer 30 min.

Pochar en una sartén con aceite la otra cebolla y el resto de dientes de ajo picados. Añadir la cucharada de pimentón dulce, otra de picante y la de especias de callos y sofreír.

Añadir el sofrito a la olla exprés de los garbanzos e incorporar la carne de ternera deshuesada. Cocer todo junto 1 min más.

## **TRUCO**

Los garbanzos deben estar en remojo 24 h.

# CONEJO CON CASTAÑAS

## INGREDIENTES

1½ conejo  
25 castañas cocidas  
20 albaricoques secos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 zanahorias  
2 tomates maduros  
Panceta  
Caldo de ave  
Vino seco de Jerez  
Brandi  
Perejil  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Partir el conejo y adobarlo con un majado de ajo, perejil y sal. Dorar en una cazuela, sacar y reservar.

Pochar en el mismo aceite la cebolla cortada en juliana y las zanahorias en rodajas. Incorporar panceta partida en dados y añadir los tomates, remover y cocer unos minutos.

Agregar los trozos de conejo, regar con brandi y vino seco, y dejar que evapore el alcohol. Echar un poquito de tomillo, cubrir con caldo de ave y cocer 25 min.

Incorporar las castañas y los albaricoques, y dejar que se cocine todo junto 5 min más. Rectificar de sal en el último momento.

## **TRUCO**

Poner en remojo los albaricoques secos con  $\frac{1}{2}$  vaso de brandi para rehidratarlos antes de cocinar.

# LOMO DE CERDO CON SALSA DE LECHE

## INGREDIENTES

1½ de lomo de cerdo  
1 l de leche  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Sofreír el lomo cortado en dos trozos y salpimentado en una cazuela amplia con un fondo de aceite. Sacar y reservar la carne cuando esté dorada.

En ese mismo aceite, pochar las cebollas y los ajos picados. Añadir de nuevo el lomo y mojar con la leche. Cocer durante 25 min, dando la vuelta a la carne transcurridos 15 min aproximadamente.

Retirar el lomo y cortarlo en rodajas. Mezclar con energía la salsa de leche que quedó en la cazuela y cubrir la carne con ella.

## TRUCO

Como guarnición, un arroz al horno con panceta y champiñones. Cuando le falten 3 min al arroz para terminar de hacerse, echar encima 3 huevos batidos.

# BLANQUITA MECHADA

## INGREDIENTES

1 blanquita de ternera de 2 kg  
1 vaso de vino blanco seco  
½ vaso de brandi  
2 zanahorias  
2 espárragos verdes  
2 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 chorizo curado  
Pimientos asados  
Tocino de cerdo ibérico  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar en tiras finas el tocino, el chorizo, las zanahorias y los espárragos. Con la ayuda de un mechador, introducir las tiras en el interior de la blanquita. Salpimentar y dorar en una cazuela amplia con un hondo de aceite caliente.

Añadir los ajos y la cebolla cortados en juliana. Sofreír. Regar con el brandi, el vaso de vino seco y 2 cucharones de caldo de carne. Tapar y cocer durante 40 min. Vigilar para que se haga por todos los lados.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir pimientos asados cortados en tiras.

Pasar por la batidora la salsa de la cazuela. Cortar la carne en rodajas y cubrir con la salsa.

## **TRUCOS**

Cuando la carne esté en su punto, retirar y dejar atemperar.

Como guarnición, asar unas patatas pequeñas con piel.



# PIERNA DE CORDERO CON VERDURAS

## INGREDIENTES

2 piernas de cordero deshuesadas  
300 g de panceta  
1 vaso de vino blanco  
2 zanahorias  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 puerro  
Setas  
Espárragos verdes  
Tocino blanco  
Caldo de huesos  
Laurel  
Romero  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Hacer unos cortes en el interior de las piernas de cordero e introducir en ellos las zanahorias, la panceta, las setas, el pimiento rojo y los

espárragos, cortado todo en tiras. Una vez rellenas, salpimentar y bridar.

Sofreír en una cazuela las cebollas, los ajos, el puerro y el pimiento verde picados, y dorar en ese sofrito las piernas de cordero.

Regar con el vino blanco y unos cucharones de caldo, y cocer 15 min.

Poner por encima de las piernas el tocino blanco cortado en láminas, un poco más de caldo, las hierbas aromáticas y hornear durante 30 min a 180 °C. Sacar, desbridar la carne y cortar en rodajas.

## **TRUCOS**

Batir los restos del asado para hacer una salsa y cubrir la carne con ella.

Como guarnición, preparar unos champiñones al horno rellenos de ajo, cebolla, panceta y queso de tetilla.

# MORRO DE CERDO CON GUISANTES

## INGREDIENTES

2 morros de cerdo  
1 vaso de vino blanco de Ribeiro  
1 copa de brandi  
3 o 4 cucharadas de harina  
3 zanahorias  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
Guisantes frescos  
5 patatas blancas  
Pimentón molido dulce  
Pimentón molido picante  
Cúrcuma  
Menta suave  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Una vez desalados, limpiar los morros y cocer 90 min. Retirar, colar y reservar el caldo.

Picar y sofreír las cebollas, los ajos y las zanahorias. Cuando las verduras estén pochadas, añadir las cucharadas de harina, remover y cocinar 1 min.

Verter la copa de brandi y flamear. Regar con el vino blanco y cuando se evapore el alcohol, condimentar con una pizca de pimentón dulce y otra de pimentón picante. Cocer 1 min y cubrir media cazuela con el caldo de los morros.

Chascar las patatas en trozos pequeños e incorporar a la cazuela con una pizca de cúrcuma y un poco de menta suave. Cocer 10 min. Por último, añadir los morros en trozos y los guisantes. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos con un aire de pimienta.

## **TRUCO**

Desalar los morros durante 24 h.

# RAGÚ DE TERNERA

## INGREDIENTES

2 kg de llana de ternera  
1 vaso de vino de Mencía  
5 zanahorias  
3 cebollas tiernas  
3 puerros  
Caldo de carne  
Cebollas francesas  
Azúcar  
Romero  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra en grano

## ELABORACIÓN

Trocear del mismo tamaño las cebollas tiernas, los puerros y las zanahorias, y sofreír todo en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir unos granos de pimienta.

Dorar en otra sartén la carne cortada en dados de 2 cm de lado. Luego, incorporarla al sofrito, remover y verter el vaso de vino. Dejar que se evapore el alcohol y mojar con un poco de caldo. Condimentar con romero y sazonar con sal. Cocer hasta que la carne esté tierna, verter más caldo a medida que se vaya consumiendo y rectificar de sal.

Aparte, sofreír en una cazuela las cebollas francesas y regar con vino hasta cubrirlas, pero sin que floten. Cocer hasta que estén hechas y cubrir con una capa de azúcar. Cuando el vino y el azúcar hagan una salsa densa, servir al lado del ragú.

## **TRUCO**

Elaborar un caldo de carne con huesos de ternera.

# LOMO DE CERDO CELTA EN SALSA DE CHORIZOS CEBOLLEROS

## INGREDIENTES

1½ kg de lomo de cerdo celta  
1 vaso de vino blanco  
2 chorizos cebolleros  
3 cebollas  
4 dientes de ajo  
3 huevos  
Harina  
Coliflor  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer los chorizos en 1½ l de agua durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, deshacer los chorizos y reservar el caldo.

Dorar en una cazuela amplia con un fondo de aceite el lomo de cerdo por los dos lados. Añadir las cebollas y los ajos picados, y pochar. Regar con el vaso de vino blanco, un poco de perejil picado y 4 o 5 cucharones del caldo reservado. Incorporar los chorizos deshechos y guisar durante 20 min o hasta que la carne esté hecha. Luego, sacar el lomo y pasar la salsa por la batidora.

Mientras, cocer unas flores de coliflor durante 10 min en una cazuela destapada para evitar que huela fuerte. Pasar las flores cocidas por harina y huevo batido, y freír en abundante aceite caliente.

Cortar la carne en rodajas y servir con la salsa de chorizo sazonada con un poco de sal. Acompañar con las flores de coliflor.

## **TRUCO**

Lavar bien los chorizos antes de cocinarlos.



# TERNERA RELLENA CON SALSA DE SETAS

## INGREDIENTES

1½ kg de falda de ternera para enrollar  
1½ l de caldo de carne  
1 vaso de vino blanco del Ribeiro  
10 tiras de jamón serrano  
4 huevos duros  
2 pimientos asados  
2 zanahorias  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
Champiñones portobello  
Setas de cardo  
Perejil  
Nuez moscada  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Colocar sobre la falda de ternera las tiras de jamón, las setas de cardo, los pimientos asados, las zanahorias y los huevos duros. Enrollar, bridar y dorar la carne en una cazuela con un fondo de aceite bien caliente.

Añadir las cebollas y los ajos picados. Después de 5 min, agregar perejil picado, un poco de nuez moscada y el vaso de vino. Dejar que se evapore el alcohol y mojar con unos 10 cucharones del caldo. Cocer durante 90 min.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar la carne y triturar la salsa que quedó en la cazuela. Incorporar los champiñones laminados y pasados brevemente por la sartén.

Desbridar la carne, cortarla en rodajas y cubrirlas con la salsa de setas.

## **TRUCOS**

Durante la cocción de la carne, ir dándole vueltas al rollo de vez en cuando.

Un puré de castañas es una perfecta guarnición.

# PRESA DE CERDO CON ARROZ

## INGREDIENTES

2 presas de cerdo  
700 g de arroz bomba  
1 taza de salsa de tomate triturado  
1 cucharada de pimentón dulce molido  
1 cucharada de azafrán  
4 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Judías verdes  
Níscalos  
Perejil  
Caldo de jamón  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sofreír en una cazuela amplia con un poco de aceite los pimientos y las judías cortadas en trozos medianos. Añadir las presas y, después de dar unas vueltas a la carne, incorporar níscalos limpios y troceados. Agregar el arroz, la cucharada de pimentón dulce, la de azafrán y una taza de tomate triturado.

Verter dos partes y media de caldo por cada una de arroz, sazonar con sal y cocer unos 20 min.

Cuando falten un par de minutos, añadir al arroz un majado de ajo, perejil, unas hebras de azafrán, sal y un poco del caldo de jamón.

## **TRUCO**

Marcar unas setas variadas en una sartén con un poco de aceite y sal, y colocarlas encima del arroz cuando esté hecho.

# PASTEL DE CARNE

## INGREDIENTES

650 g de ternera picada  
4 patatas grandes  
4 huevos  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
Perejil  
Salsa de tomate  
Mantequilla  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar la carne con un majado de ajo, perejil y sal. Reservar.

Picar y sofreír bien las cebollas en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir la carne adobada y dejar que se cocine hasta que tome color.

Aparte, cocer las patatas peladas y cortadas en rodajas finas. Colar y aplastar con un tenedor y mezclar con la carne en un bol. Añadir también un par de cucharones de salsa de tomate y los huevos batidos.

Pasar el contenido del bol a un molde untado con mantequilla y pan rallado, y hornear al baño maría tapado con un papel de aluminio durante 50 min a 200 °C.

## **TRUCOS**

Cuando falten 10 min de horno, retirar el papel de aluminio para que el pastel se dore por encima.

Como guarnición, un salteado de cebolla, lombarda y repollo.

# MINIHAMBURGUESAS CON QUESO DE SAN SIMÓN

## INGREDIENTES

½ kg de ternera picada  
1 cucharada de tomate seco  
2 cebollas tiernas  
1 yema de huevo  
Queso San Simón  
Rúcula  
Pan de minihamburguesa  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la ternera, la yema del huevo, la cucharada del tomate seco (cortado en trozos minúsculos), sal y pimienta.

Amasar y dar forma de bola y luego aplastar. Por último, freír lentamente.

Acompañar las minihamburguesas con las cebollas cortadas y pochadas en un poco de aceite, rúcula y lonchas de queso.

## TRUCO

Cuanto más anchas queden, mejor; además, se puede utilizar todo tipo de carne.



# PAPADA DE CERDO CELTA AL VINO DE OPORTO

## INGREDIENTES

12 papadas de cerdo celta  
1 vaso de oporto  
4 dientes de ajo  
3 cebollas  
3 zanahorias  
Caldo de carne  
Tomillo  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Adobar las papadas con un majado de ajos y sal. Enharinar, dorar en una cazuela con aceite, sacar y reservar.

Sofreír en el mismo aceite las cebollas y las zanahorias picadas. Cuando la cebolla esté bien pochada, incorporar las papadas. Regar con el vaso de vino y 2 cucharones de caldo, y cocer durante 50 min. Sazonar con un poco de pimienta y tomillo.

## TRUCO

Acompañar con patatas fritas.

# RULO DE TERNERA CON RELLENO DE ESPINACAS

## INGREDIENTES

1½ kg de falda de ternera  
400 g de espinacas cocidas  
200 g de jamón cortado en lonchas  
1 vaso de vino de Jerez  
3 huevos cocidos  
3 zanahorias  
3 cebollas  
2 pimientos asados  
2 dientes de ajo  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Disponer encima de la carne las espinacas, las lonchas de jamón, los pimientos asados y los huevos cocidos. Enrollar la carne y atarla con hilo de cocina. Salpimentar y dorar en una cazuela grande con un poco de aceite.

Añadir las cebollas, las zanahorias y los ajos picados. Cuando la verdura esté pochada, regar con el vino. Dejar que se evapore el alcohol, mojar con 2 cucharones de caldo y cocer lentamente durante 1 h.

Retirar el hilo de bridar de la falda y triturar las verduras de la cazuela.  
Servir la carne cortada en lomos y cubierta con la salsa.

## **TRUCOS**

Para evitar que se seque la carne, regar con caldo de vez en cuando.  
Acompañar con un puré de patatas.

# CABRITO EN SALSA DE CEBOLLA

## INGREDIENTES

½ cabrito (cuartos delanteros)  
1 vaso de caldo de carne  
1 vaso de vino blanco  
4 cebollas  
4 dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Adobar la carne en un majado de ajo, perejil y sal. Pintar una bandeja con aceite y hornear el cabrito en ella durante 10 min a 200 °C, por un lado y otros 10 min por el otro.

Sacar del horno y cubrir con las cebollas cortadas en juliana. Regar con el vaso de vino blanco y otro de caldo, y asar 50 min más.

## TRUCO

Acompañar con una menestra de verduras.

# **COSTILLAS DE CERDO CON PATATAS FRITAS DE BOLSA**

## **INGREDIENTES**

1 ½ kg de costillas de cerdo  
400 g de champiñones portobello  
1 bolsa grande de patatas fritas  
3 cebollas tiernas  
2 puerros  
3 dientes de ajo  
1 manojo de zanahorias  
Salsa de tomate  
Vino blanco  
Caldo de hueso de jamón  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Salar y dorar las costillas en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas, las zanahorias, los puerros y los ajos partidos, y sofreír hasta que las verduras estén pochadas. Regar con vino blanco, salsa de tomate y caldo, y cocer lentamente hasta que la carne se desprenda del hueso con facilidad.

Incorporar los champiñones salteados con aceite y ajo, y dejar que se junten los sabores y aromas un par de minutos.

## **TRUCO**

Acompañar con patatas fritas de bolsa.

# SOLOMILLO RELLENO DE QUESO DE ARZÚA-ULLOA

## INGREDIENTES

2 solomillos de 400 g cada uno  
4 lonchas de jamón cocido  
8 lonchas de queso de Arzúa-Ulloa  
Uvas pasas sin pepita  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Abrir los solomillos por la mitad sin llegar a partirlos. Sazonar con sal y rellenar cada uno con 4 lonchas de queso, 2 de jamón y unas pocas uvas pasas. Enrollar, bridar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite.

Una vez dorados, retirar y hornear con un poco de aceite durante 10 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCOS

Se puede usar cualquier queso siempre que sea cremoso.



Acompañar con unas manzanas golden cocidas y cortadas como si fueran patatas.

# CERDO CON SALSA DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

1½ kg de jamón fresco  
200 g de almendras crudas  
4 dientes de ajo  
2 rebanadas de pan  
1 chorizo tierno  
1 cebolla  
Tomillo  
Caldo de carne  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Freír las almendras en un poco de aceite hasta que estén doradas. Retirar y sofreír los ajos en el mismo aceite. Retirar y, en el mismo aceite, tostar las rebanadas de pan. Triturar el pan, los ajos y las almendras con un poco de caldo hasta obtener una salsa homogénea. Reservar.

Aparte, sofreír en una cazuela grande la cebolla en trocitos. Cuando esté pochada, añadir la carne cortada en cuadrados y sazonada con una pizca de sal. Una vez dorado el jamón, agregar el chorizo picado y regar con un chorro de vino. Cocer 1 min, verter 2 cucharones de caldo, tapar y cocinar lentamente 40 o 45 min más.

Una vez transcurrido el tiempo, verter la salsa reservada con 1 cucharón de caldo, especiar con tomillo y cocer unos minutos más hasta que el guiso vuelva a coger temperatura.

## **TRUCO**

Acompañar con una guarnición de arroz con judías y pimientos verdes.

# TERNERA ASADA A LA GALLEGA

## INGREDIENTES

2 kg de carne de aguja  
1 kg de patatas pequeñas  
1 jarrita de vino blanco  
2 cucharadas de caldo de verduras  
3 cebollas  
3 zanahorias  
Dientes de ajo  
Perejil  
Manteca de cerdo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Limpiar la carne, quitar toda la grasa y adobarla en un majado de sal, pimienta, ajo y perejil. Dorar en una cazuela con manteca de cerdo.

Añadir las cebollas cortadas en juliana y las zanahorias en rodajas con el vino. En cuanto se evapore el alcohol, agregar 2 cucharadas soperas de caldo, tapar la cazuela y cocer durante 90 min. Una vez transcurrido el tiempo, retirar la carne y triturar la salsa.

Pelar y dorar las patatas en una sartén con un poco aceite, escurrir e incorporar a la cazuela con la salsa ya triturada. Incorporar de nuevo la carne y cocer otros 8 o 10 min más.

## **TRUCO**

Para el emplatado, cubrir la carne con 3 pimientos asados durante 30 min con un poco de aceite. Pelar cuando estén fríos.

# ALBÓNDIGAS CON SORPRESA

## INGREDIENTES

350 g de carne picada de ternera  
250 g de carne picada de cerdo  
10 huevos de codorniz  
1 huevo  
Queso Arzúa-Ulloa  
Salsa de tomate natural  
Orégano  
Harina  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los huevos de codorniz y reservar.

Mezclar en un bol las carnes y sazonar con sal, pimienta y orégano. Dar forma de albóndigas y meter en algunas 1 huevo cocido y en otras, un trozo de queso.

Enharinar, pasar por huevo batido y, por último, por pan rallado. Freír en abundante aceite caliente. Cocer unos minutos en la salsa de tomate.

## **TRUCOS**

Mezclar las carnes con un poco de miga de pan empapada en leche.

Aromatizar la salsa de tomate con unas gotas de tabasco.

# OSOBUCO CON GUISANTES

## INGREDIENTES

4 osobucos  
350 g de guisantes  
1 vaso de vino oloroso seco  
4 o 5 patatas medianas  
3 puerros  
3 zanahorias  
2 cebollas  
1 manojo de cebolletas  
Caldo de carne  
Harina  
Tomillo  
Dientes de ajos  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Limpiar los osobucos y hacerles un corte lateral para que la carne no se contraiga. Salpimentar ligeramente, enharinar y dorar en una sartén con un poco de aceite. Sacar la carne y reservar el aceite colado.

Picar unos dientes de ajo, las cebolletas, los puerros y 1 zanahoria, y rehogar en la cazuela con el aceite reservado. Cuando las verduras estén pochadas, incorporar la carne, un poco de tomillo, el vaso de



vino y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con caldo, tapar y cocinar durante 1 h o hasta que la carne esté cocida.

Mientras, cortar el resto de las zanahorias en rodajas y cocerlas junto con los guisantes en agua con una pizca de sal.

Aparte, cortar las patatas en lunas (con la piel) y mezclar con tomillo. Freír en una sartén con el aceite no muy caliente para que no se quemem por fuera.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir los guisantes y las zanahorias cocidas a la cazuela de los osobucos. Cocer unos minutos y rectificar de sal si fuera necesario.

Acompañar la carne con las lunas de patata fritas.

## **TRUCO**

De guarnición, una ensalada de endivias, dados de manzana, tomates cereza y nueces. Aliñar con yogur, aceite, vinagre, sal y pimienta.

# **CORDERO CON BOLITAS DE PATATA**

## **INGREDIENTES**

### **Para el cordero**

½ cordero  
1 limón  
Vino fino seco  
Mantequilla  
Sal y pimienta

### **Para las bolitas de patata**

6 patatas  
2 huevos  
Leche  
Harina  
Mantequilla  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## **ELABORACIÓN**

### **Para el cordero**

Colocar el cordero en una bandeja, mojar con una mezcla de agua y zumo de limón y añadir un poco de mantequilla. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Transcurrido el tiempo, dar la vuelta al cordero, regar con vino y más agua, y hornear otros 20 o 25 min. Comprobar que no falta líquido en la bandeja. En los últimos 5 min abrir y echar un poco de sal.

### **Para las bolitas de patata**

Cocer las patatas con piel y dejar que se enfríen. Una vez frías, pelar y aplastar con un tenedor. Regar con un chorro de leche, salpimentar y mezclar.

Hacer bolitas con el puré de patata, pasar por huevo batido, enharinarlas y freírlas en aceite caliente.

### **Para terminar**

Disponer el cordero en una fuente de servir y acompañar con las bolitas de patata en un plato aparte.

## **TRUCO**

De guarnición, ensalada propia del invierno de rúcula, granada, nueces y manzana, y aliñada con una vinagreta clásica.

# REDONDO DE TERNERA CON SALSA DE ZANAHORIAS

## INGREDIENTES

1 redondo de ternera  
1 copa de oporto blanco  
6 zanahorias  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 puerro  
1 apio  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta en grano

## ELABORACIÓN

Salpimentar y rehogar la carne en una cazuela con un fondo de aceite. Cuando

la ternera esté dorada, añadir las cebollas, los dientes de ajo y el puerro picados. Luego, incorporar las zanahorias cortadas en rodajas y el apio. Pochar lentamente.

Verter la copa de vino, dejar que se evapore el alcohol y regar con caldo hasta cubrir la carne por la mitad. Agregar el laurel, 3 granos de

pimienta y cocer 20 min más. Una vez transcurrido el tiempo, dar la vuelta a la carne y cocinar hasta que esté blanda.

Cortar el redondo en rodajas y triturar las verduras para acompañar con la salsa a la carne.

## **TRUCO**

De guarnición, puré de patatas condimentado con pimienta blanca y nuez moscada.

# LOMOS DE CERDO CON SALSA DE MANZANA

## INGREDIENTES

2 lomos de cerdo  
200 g de tocino curado  
50 g de piñones  
1 taza de dátiles  
3 manzanas medianas golden  
3 cebollas tiernas  
2 dientes de ajo  
Brandi  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picar los dátiles (reservar 3 o 4 enteros) y macerarlos con un poco de brandi.

Abrir los lomos a lo largo como un libro y salpimentar ligeramente. Extender bien y colocar sobre la carne en primer lugar tiras de tocino. Añadir luego los dátiles picados y los piñones. Enrollar el lomo y bridar con hilo de cocina.

Marcar los lomos en una cazuela con un fondo de aceite caliente hasta que estén dorados. Sacar y reservar.

Picar y sofreír en el mismo aceite las cebollas, los ajos y los 3 o 4 dátiles enteros. Cuando las cebollas estén pochadas, añadir las manzanas peladas y cortadas en dados. Volver a introducir los lomos a la cazuela, regar con el brandi donde se maceraron los dátiles y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con  $\frac{1}{2}$  o 1 vaso de agua, sazonar con sal y cocer 10 min.

Retirar de nuevo los lomos de la cazuela y dejar atemperar. Pasar la salsa por el pasapurés y devolverla a la cazuela. Cocer lentamente unos minutos más.

Retirar el hilo de bridar, cortar la carne en rodajas y salsear con la salsa.

## **TRUCO**

Acompañar con una ensalada con variedad de tomates cortados en dados, aceitunas, cebolleta y unas pocas hojas verdes de base.

# ALBÓNDIGAS CON CHORIZO Y PISTO

## INGREDIENTES

1 kg de carne de ternera picada  
2 chorizos  
2 cebollas  
1 calabacín  
2 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
Salsa de tomate  
Pan rallado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar en cuadrados pequeños las cebollas, 1 diente de ajo y los pimientos, y sofreír en un poco de aceite. Cuando las verduras estén pochadas, incorporar el calabacín, también cortado en trozos, y sazonar con una pizca de sal. Rehogar lentamente.

Mientras se hace el pisto, pelar los chorizos, deshacerlos en un bol y mezclar con la carne picada, un poco de pan rallado, 1 diente de ajo picado, perejil picado, un aire de pimienta y una pizca de sal. Mezclar hasta obtener una pasta.



Hacer bolas con las manos húmedas y dorar en una sartén con un poco de aceite. Reservar sobre papel absorbente.

Servir el pisto con las albóndigas y acompañar con salsa de tomate.

## **TRUCO**

De guarnición, pasta cocida.

# PASTEL CAMPESTRE DE CARNE, PATATA Y QUESO

## INGREDIENTES

1 kg de carne de ternera  
200 g de champiñones  
1 taza de salsa de tomate  
1 vaso de vino blanco  
4 o 5 patatas  
2 zanahorias  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
½ pimiento rojo  
Nata  
Queso San Simón da Costa rallado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Rehogar el ajo picado en una cazuela con un fondo de aceite. Cuando esté dorado añadir las cebollas cortadas en juliana y el pimiento troceado. Pochar.

Añadir las zanahorias peladas y cortadas en rodajas. Incorporar la carne cortada en trozos pequeños y sazonada con sal, y rehogar unos minutos.

Agregar los champiñones laminados y seguir pochando. Echar la salsa de tomate y cocer. Regar con el vaso de vino blanco y dejar que el guiso siga haciéndose. Añadir un poco de nata.

Aparte, pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Salar y freír en una cazuela con aceite.

Poner en una fuente una cama de patatas fritas, luego otra capa del guiso de ternera, otra de patatas y terminar con el queso rallado. Hornear durante 5 min en un horno precalentado a 180 °C

## **TRUCO**

También se puede elaborar el pastel con carne picada.

# LAS MEJORES ALBÓNDIGAS DEL MUNDO

## INGREDIENTES

1 kg de carne de ternera picada  
1 taza de salsa de tomate  
4 zanahorias  
2 huevos  
1½ cebolla  
1 diente de ajo  
1 pimiento rojo  
Coles de Bruselas  
Champiñones  
Miga de pan mojada en leche  
Pan rallado  
Vino blanco  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la carne picada con la miga de pan, los huevos, ½ cebolla sofrita, pimienta y sal. Hacer bolas, rebozar con pan rallado y dorar en una sartén con bastante aceite. Reservar.

Picar la cebolla, el ajo, el pimiento y las zanahorias y sofreír todo con un poco del aceite de la carne. Añadir la salsa de tomate con 2

cucharones de caldo y el vino, cocer unos minutos y triturar.

Poner en una cazuela la salsa, las coles y los champiñones cortados por la mitad, y cocer 10 min. Por último, añadir las albóndigas y guisar otros 10 min más.

## **TRUCO**

Acompañar con patatas fritas.

# LACÓN Y CARETA CON REPOLLO

## INGREDIENTES

1 lacón  
½ careta de cerdo  
5 chorizos  
5 patatas grandes  
2 repollos

## ELABORACIÓN

Cocer el lacón entero junto con la careta durante 90 min. Sacar la careta y dejar el lacón 30 min más.

Cortar los repollos en trozos grandes y cocer con el caldo del lacón junto con las patatas enteras y los chorizos durante 30 min.

Mezclar todo, calentar unos minutos, cortar la carne en trozos y emplatar.

## TRUCOS

Desalar el lacón en agua durante 72 h.

Preparar un aperitivo con la oreja del cerdo cortada en trozos pequeños y aliñar con aceite y pimentón molido.

# MANOS DE CERDO

## INGREDIENTES

6 manos de cerdo  
4 zanahorias  
3 huevos  
2 cebollas  
2 puerros  
2 dientes de ajo  
2 tomates  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Lavar las manos de cerdo y cocerlas durante 45 min en una olla exprés con agua, 1 cebolla, perejil, 1 puerro, 1 zanahoria y un poco de sal. Transcurrido ese tiempo, sacar las manos y esperar hasta que estén frías.

Luego, retirar los huesos, secar la carne y rebozarla en harina y huevo. Freír y reservar.

Aparte, sofreír en aceite caliente los dientes de ajo cortados en láminas, la otra cebolla en juliana, las 3 zanahorias restantes y el otro puerro en rodajas finas y los tomates picados. Añadir la carne de las manitas rebozadas y cocer 10 min más.

## **TRUCOS**

Escaldar las manitas de cerdo durante 5 min antes de cocerlas.

Se puede acompañar con pasta cocida y una ensalada.



**GUISOS**



# PULPO CON ALMEJAS

## INGREDIENTES

1 pulpo cocido de 3 kg  
1½ kg de almejas babosa  
4 patatas  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 tomate  
1 vaso de vino blanco  
Azafrán  
Aceite  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar bien las almejas y abrirlas en abundante agua. Reservar el caldo de la cocción.

Mientras, dorar el diente de ajo picado. Añadir la cebolla y los pimientos también picados y pochar todo lentamente.

Incorporar el tomate pelado y cortado. Agregar después las patatas peladas y cortadas en trozos grandes. Condimentar con azafrán, regar con vino blanco y caldo de cocer las almejas.

Cuando las patatas estén casi cocidas, añadir el pulpo partido en rodajas y las almejas, y cocer otros 5 min más.

## **TRUCOS**

Para cocer el pulpo es necesario asustarlo 3 veces. Esto significa meterlo y sacarlo en el agua hirviendo tres veces seguidas.

El pulpo se cuece durante 15 min por cada kilo de peso. Una vez cocido, hay que dejarlo reposar 20 min en el agua donde se ha cocinado.

# TERNERA CON ALCACHOFAS

## INGREDIENTES

1½ kg de carne de ternera gallega  
1 vaso de vino blanco  
8 alcachofas  
3 zanahorias  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
1 puerro  
1 tomate  
4 patatas  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Partir la carne en trozos, sazonarla con sal y enharinar. Dorar en una cazuela grande con un fondo de aceite. Picar y añadir la cebolla, el puerro y los ajos. Rehogar unos minutos y echar, también picados, el pimiento y las zanahorias.

Cuando todo esté pochado, incorporar el tomate pelado y cortado en dados, y cocer 5 min. Mojar con el vino y, cuando se evapore el alcohol, regar con 2 cucharones del caldo. Guisar otros 20 min.

Incorporar por último las patatas y las alcachofas peladas y cortadas, verter 1 cucharón más de caldo y cuando estén cocidas las patatas, rectificar de sal.

## **TRUCO**

Para que no se oxiden las alcachofas después de limpiarlas, hay que reservarlas en agua con limón.

# PATATAS CON MEJILLONES

## INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 3 kg de mejillones
- 2 dientes de ajo
- 1 tazón de guisantes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 vaso de tomate triturado natural
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de azafrán
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

## ELABORACIÓN

Pelar, cocer las patatas y cortarlas en ruedas.

Cocer los mejillones en una olla con 3 l de agua junto con el vino hasta que se abran. Reservar el caldo y separar las viandas de las conchas.

Hacer un sofrito con cebolla, ajo, pimiento rojo y verde. Cuando esté pochado, añadir la salsa de tomate, las patatas, los guisantes y el azafrán. Cubrir con el caldo de los mejillones y dejar cocer 15 min

más. Añadir los mejillones, tapar y esperar un par de minutos más.  
Por último echar el perejil picado por encima.

## **TRUCO**

También se pueden usar mejillones en conserva.

# CALDEIRADA DE PULPO

## INGREDIENTES

1 pulpo aproximadamente de 2 kg  
1 kg de patatas  
2 cebollas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 diente de ajo  
1 cucharada de pimentón dulce  
Vino blanco  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Poner el pulpo en una cazuela con agua calentada previamente. Moverlo durante un par de minutos hasta que no se pegue y empiece a soltar su propia agua. Bajar el fuego al mínimo. Añadir las patatas peladas y 1 cebolla enteras. Tapar y cocer 30 min.

Aparte, picar el resto de las verduras y sofreírlas durante 10 min en un poco de aceite. Verter un chorro de vino blanco y cocinar otro minuto más hasta que se evapore el alcohol. A continuación, añadir 1 vaso del caldo de cocer el pulpo y dejar que vuelva a hervir. Por último, agregar 1 cucharada de pimentón.

Cortar el pulpo y servirlo con el sofrito y las patatas cocidas.



## **TRUCO**

Pinchar el pulpo y las patatas con un tenedor o la punta de un cuchillo para comprobar que esté todo bien cocido antes de retirarlo del fuego.

# CALDEIRADA DE BONITO

## INGREDIENTES

2 kg de bonito  
1½ kg de patatas  
2 vasos de tomate triturado  
6 pimientos choriceros  
4 dientes de ajo  
2 cebollas  
Vino blanco  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Retirar la piel de la pieza de bonito. Trocearlo en lomos enteros y sin espina. Luego, cortar en dados, salar y enharinar.

Freír el bonito en aceite de oliva. Sacar y reservar.

Decantar el aceite utilizado y usar parte para pochar las cebollas y los dientes de ajo pelados y cortados. Añadir la pulpa de los pimientos, el tomate y los dados de bonito. Cubrir con agua y cocer tapado durante 15 min.

Pelar, trocear y añadir las patatas a la cazuela. Mojar con un poco de vino blanco y cocinar todo otros 15 min más.

## **TRUCO**

Los pimientos choriceros hay que rehidratarlos durante 1 h en agua templada. Después se abren, se les retira el rabo, las semillas y se raspa la pulpa de la piel.

# GUIISO DE SARDINAS

## INGREDIENTES

1½ kg de sardinas pequeñas

1½ kg de patatas

1 vaso de vino blanco

3 tomates maduros

3 cebollas medianas

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

## ELABORACIÓN

Salar las sardinillas. Picar finamente las cebollas, los pimientos y los dientes de ajo. Pelar y cortar los tomates.

Sofreír en una cazuela las cebollas, los pimientos y el ajo. Una vez sofritos, añadir los tomates. Incorporar luego las patatas peladas y cortadas en rodajas.

Mojar con 1 vaso de agua, tapar y cocer durante 10 min.

Agregar las sardinillas y regar con el vino. Tapar de nuevo y cocinar 4 min más una vez que haya hervido el caldo.

## **TRUCO**

Si los tomates están maduros dan más sabor al guiso. Se pelan perfectamente si se escaldan durante 1 min antes.

# CALDERETA DE PESCADO

## INGREDIENTES

1 pinto de 1½ kg (cortado en rodajas)  
1 San Pedro de 1½ kg (cortado en rodajas)  
1 vaso de vino blanco  
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero  
5 patatas medianas  
5 dientes de ajo  
3 cebollas  
2 pimientos verdes  
½ barra de pan  
Guisantes  
Caldo de pescado  
Perejil  
Nuez moscada  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar las patatas en rodajas gruesas y freírlas en aceite caliente. Cuando estén a medio hacer, sacar y reservar.

Aparte, picar las cebollas, los pimientos y los dientes de ajo, y pochar en un poco de aceite durante 20 min. Añadir los guisantes, la pulpa

del choricero y azafrán, y remover. Agregar un poco de nuez moscada recién molida e incorporar las patatas.

Regar con caldo de pescado hasta que las patatas queden cubiertas y echar un majado de perejil, miga de pan, vino blanco y sal.

Salpimentar las rodajas de pinto y San Pedro y añadirlas a la cazuela. Tapar y cocinar durante 10 min.

## **TRUCO**

Si se cocina a fuego lento la caldereta queda más sabrosa.

# **GUISO DE RABO DE VACA**

## **INGREDIENTES**

2 kg de rabos de vaca  
250 g de arroz  
2 vasos de vino blanco  
3 zanahorias  
2 cebollas  
2 puerros  
2 pimientos rojos  
1 lata de tomate natural en conserva  
1 tazón de guisantes  
Harina  
Dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Cortar los rabos en trozos de 4 o 5 cm, adobar con un majado de ajo, perejil y sal, y enharinar.

Sofreír en aceite caliente hasta que los trozos estén dorados.

Cortar y añadir las cebollas, los puerros, las zanahorias y los pimientos. Incorporar el tomate, los vasos de vino blanco y un chorro de agua. Cocer durante 3 h.



Mientras, hacer un arroz con guisantes para acompañar.

## **TRUCOS**

Estará en su punto cuando la carne se separe con facilidad del hueso.

Se puede ahorrar tiempo utilizando una olla exprés.

# CONEJO CON PATATAS

## INGREDIENTES

2 kg de patatas  
2 conejos (de 1½ kg cada uno)  
1 vaso de vino blanco  
2 puerros  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 lata de tomate natural en conserva  
Judías verdes  
Guisantes  
Dientes de ajo  
Perejil  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar y adobar los conejos con un majado de ajo, perejil y sal, y dorarlos por todos los lados en una cazuela con un poco de aceite. Una vez dorado, retirar y reservar.

Cortar las cebollas en juliana, el pimiento en trozos no muy pequeños, los puerros en rodajas, y sofreír en una cazuela. Luego, añadir el tomate e incorporar el conejo ya dorado.

Cortar las judías verdes en bastones y agregarlas al guiso junto con los guisantes. Echar también las patatas peladas y cortadas, azafrán y regar con el vino. Tapar y cocer durante 30 min.

## **TRUCO**

Para que el sofrito quede más sabroso hacer en el mismo aceite en el que se ha dorado anteriormente el conejo.

# CALDEIRADA DE RAYA

## INGREDIENTES

2 rayas de 1½ kg  
1 kg de patatas  
2 atados de grelos  
1 taza de guisantes  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 nuez de unto  
Pimentón  
Vinagre  
Aceite de oliva virgen  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar los grelos y cocerlos 15 min en una olla con una gota de aceite y unos granos de sal. Escurrir y reservar.

Pelar, cortar las patatas y cocerlas 10 min en una cazuela junto a los guisantes y un trozo de cebolla. Agregar la raya limpia, cortada y sazonada con un poco de sal. Cocinar 5 min.

Mientras, hacer una ajada con aceite, unto y dientes de ajo. Cuando el ajo esté dorado, retirar el unto. Después retirar el aceite del fuego y echar el pimentón y unas gotas de vinagre.

Servir la raya con los guisantes en una fuente regados con la ajada y acompañar con los grelos en un bol aliñados con un chorrito de aceite de oliva virgen.

## **TRUCO**

Cocinar la raya con la piel hace que conserve todo su sabor, y cocer los grelos sin tapar hace que conserven su color.

# GUISO DE POTA

## INGREDIENTES

1½ kg de potas  
1 kg de patatas  
1 tazón de guisantes  
½ jarrita de vino blanco  
3 dientes de ajo  
2 tomates  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Azafrán molido  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar lentamente en aceite caliente los dientes de ajo picados. Añadir luego la cebolla cortada en trozos y después el pimiento partido.

Mientras, limpiar, lavar y cortar las potas. Incorporar a la cazuela del sofrito y sazonar con sal.

Agregar los tomates cortados y las patatas peladas y partidas en trozos. Después, agregar los guisantes.

Regar con el vino, un poco de azafrán y cocinar durante 20 o 25 min.

## **TRUCO**

Se puede acompañar con unas brochetas de aguacate, tomate cherry, manzana y camarones cocidos.

# BOGAVANTE CON VERDURAS

## INGREDIENTES

2 bogavantes  
2 tajadas de rape  
4 patatas  
2 zanahorias  
1 taza de guisantes  
1 cebolla  
Espárragos trigueros  
Caldo de pescado  
Vino blanco  
Dientes de ajo  
Almendras  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Preparar un majado de ajo, perejil, almendras, sal, un chorro de vino blanco y la carne del interior de la cabeza de los bogavantes. Reservar.

Cortar en trocitos la cebolla y las zanahorias, y sofreírlas lentamente en aceite caliente. Añadir los guisantes, las patatas peladas y cortadas y los espárragos. Regar con un chorrillo de vino blanco y dejar que el alcohol se evapore.



A continuación, mojar con caldo hasta que las patatas queden cubiertas. Cocer durante unos 15 min. Unos 5 min antes de finalizar, añadir el majado reservado, los bogavantes y unas tajadas de rape. Tapar y esperar hasta que termine de hacerse.

## **TRUCO**

Se puede hacer un caldo casero muy sabroso con la cabeza del rape.

# CHOCOS EN TINTA CON PATATAS

## INGREDIENTES

1½ kg de chocos medianos  
1½ kg de patatas  
1 taza de guisantes  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar y sofreír en una sartén los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento verde. Añadir al sofrito los chocos cortados en tiras y cocinar durante 15 min. Verter agua y cocer otros 15 min.

Sazonar con sal, incorporar las bolsas de tinta y remover. Esperar unos minutos, agregar las patatas peladas y cortadas en trozos, remover de nuevo y añadir los guisantes. Verter un poco más de agua, tapar y dejar al fuego de 10 a 15 min más.

## TRUCOS

Comprar los chocos limpios con las bolsas de tinta.

Reservar la tinta sobrante en la nevera con aceite para reutilizar en otros platos.

# CARNE O CALDEIRO

## INGREDIENTES

3 kg de costillas de ternera  
1 kg de patatas  
200 g de unto  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer lentamente las costillas con agua y unto en una cazuela grande durante 50 min.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir las patatas peladas y enteras y cocinar otros 25 min más. Colocar en una bandeja y salpimentar y echarle un poco de pimentón por encima.

## TRUCO

Cuanta más carne mejor, con hueso y cartílago.

# GUISO DE ANGUILAS

## INGREDIENTES

2 kg de anguilas grandes y limpias  
3 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Vino blanco  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Sal

## Para la guarnición

250 g de arroz bomba  
1 diente de ajo  
1 zanahoria  
Brécol  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar los ajos picados en una cazuela con un fondo de aceite. Una vez dorados, añadir la cebolla y el pimiento rojo troceados, y sofreír hasta que las verduras estén pochadas. Agregar los tomates pelados y cortados, y seguir cocinando hasta que reduzca un poco.

Incorporar las anguilas también cortadas en trozos de 5 cm aproximadamente y sazonadas con sal. Regar con el vino y echar un poco de pimentón dulce. Cocinar otros 8 o 10 min.

### **Para la guarnición**

Sofreír en aceite caliente el diente de ajo picado. Cuando esté dorado, añadir la zanahoria troceada y el arroz. Remover y sazonar con sal. Verter agua y cocer durante unos 18 min.

A los 5 min de la cocción, incorporar el brécol partido.

### **TRUCO**

Para que el arroz quede en su punto, poner dos medidas y media de agua por cada una de arroz.

# RUBIO CON GUISANTES

## INGREDIENTES

2 rubios de 1½ kg cada uno cortados en rodajas  
1 taza de guisantes  
1 jarra de vino blanco  
1 cucharadita de azafrán  
4 patatas  
3 tomates maduros y pelados  
3 dientes de ajo  
1 cebolla tierna  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sofreír en una cazuela grande los dientes de ajo picados. Añadir la cebolla tierna y los pimientos rojo y verde troceados.

Cuando las verduras estén pochadas, incorporar los tomates pelados y partidos, los guisantes y patatas peladas y cortadas en rodajas. Regar con caldo y condimentar con el azafrán. Tapar y cocer durante 10 min.

Una vez transcurrido el tiempo, agregar las rodajas de rubio previamente salados y cocinar 7 u 8 min más.

## **TRUCO**

Elaborar un fumet casero con las espinas del pescado.



# **GUIISO DE PALOMETA**

## **INGREDIENTES**

2 palometas medianas limpias y cortadas en rodajas  
1 taza de guisantes  
1 jarra de vino blanco  
3 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Partir en trocitos los dientes de ajo y el pimiento rojo, y cortar en juliana la cebolla. Sofreír todo en una cazuela grande hasta que las verduras estén pochadas.

Añadir los tomates pelados y cortados y luego incorporar la taza de guisantes con el azafrán. Cocer durante 15 min.

Por último, agregar las rodajas de palometa sazonados con sal, regar con el vino, tapar la cazuela y cocer 8 min más.

## **TRUCO**

Acompañar el plato con una guarnición de patatas fritas y pimientos verdes.

# ABADEJO CON ALGAS

## INGREDIENTES

1 abadejo de 2 kg  
¼ kg de almejas babosa  
4 patatas medianas  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 pimiento rojo  
1 tomate  
Algas espagueti de mar  
Caldo de pescado  
Azafrán  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar en rodajas el pescado y sazonar con sal. Reservar.

Picar el diente de ajo, el pimiento y la cebolla, y sofreírlo todo en una cazuela con un fondo de aceite hasta que esté pochado.

Añadir las patatas peladas y cortadas en rodajas finas. Cuando suelten un poco de fécula, agregar pimentón dulce, el tomate picado, azafrán y cubrirlas con caldo de pescado. Tapar y cocer unos 3 o 4 min.

Incorporar las rodajas, las algas escurridas y las almejas limpias. Tapar de nuevo y cocinar 5 min más.

## **TRUCO**

Las algas hay que rehidratarlas durante 20 min antes de añadirlas al guiso.

# RAYA CON ESPINACAS

## INGREDIENTES

2 rayas de 1½ kg cada una  
½ kg de espinacas frescas  
5 patatas  
2 dientes de ajo  
1 tomate maduro y pelado  
1 cebolla  
½ pimiento verde  
1 vaso de vino blanco  
Azafrán  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Limpiar bien y cortar las rayas en tiras de 2 o 3 cm. Sazonar con sal y reservar.

Sofreír en una cazuela grande los ajos, la cebolla y el pimiento verde. Cuando las verduras estén pochadas, agregar el tomate pelado y picado, y cocinar unos 5 min. Una vez transcurrido el tiempo, añadir azafrán y el vino blanco, y dejar que se evapore el alcohol.

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas e incorporarlas a la cazuela junto con 1 vaso de agua. Cocer durante 10 min.

Echar las tiras de pescado y añadir también las espinacas. Tapar y cocinar todo junto otros 7 u 8 min más.

## **TRUCO**

Si nos sobran espinacas se puede preparar una ensalada.

# CERDO CON PATATAS

## INGREDIENTES

1 kg de magro de cerdo (papos)  
4 patatas medianas  
1 taza de guisantes  
1 vaso de tomate triturado  
1 vaso de vino blanco  
2 dientes de ajo  
1 zanahoria  
1 puerro  
½ cebolla  
½ pimiento rojo  
Perejil  
Azafrán  
Cúrcuma  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar y adobar la carne con un majado de ajo, perejil y la sal, dorarla en una cazuela con un fondo de aceite.

Añadir la cebolla, el pimiento, el puerro y la zanahoria troceados, y pochar todo durante 10 min. Incorporar el vaso de tomate y ½ jarra de agua fría. Tapar y cocer 20 min más.

Una vez transcurrido el tiempo, agregar las patatas peladas y chascadas, los guisantes, el vino blanco y un poco de azafrán y cúrcuma. Cocer otros 15 min y rectificar de sal si fuera necesario.

## **TRUCO**

Se utiliza cúrcuma porque es un colorante natural.



# AGUJA CON HABAS

## INGREDIENTES

2 kg de carne de aguja  
1 kg de patatas nuevas  
300 g de habas  
4 o 5 cucharadas de tomate frito de calidad  
1 cucharada de pimentón dulce  
6 zanahorias  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Azafrán  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Verter en un bol un buen chorro de aceite, otro de vino, los 3 dientes de ajo aplastados, la cucharada de pimentón dulce y un poco de sal. Marinar la carne cortada en trozos generosos y reservarlos en este adobo.

Marcar la aguja aprovechando los líquidos del adobo. Una vez la carne esté dorada, regar con un chorro más de vino y otro de agua, y cocer durante 20 min.

Añadir el puerro, el pimiento y la cebolla picados finamente, y cocinar otros 5 min. Rectificar de agua, vino y sal.

Agregar las cucharadas de tomate y un poco de azafrán, y seguir cocinando 5 min más. Incorporar ahora las patatas y las zanahorias peladas y torneadas, y dejar que se hagan durante 15 min.

Aparte, cocer las habas en agua hasta que estén tiernas, y luego añadirlas al guiso. Cocer todo junto 5 min.

## **TRUCO**

Si las habas son nuevas, es mejor quitarles la piel.

# CABRACHO CON MEJILLONES

## INGREDIENTES

2 cabrachos de 1 kg cada una cortadas en rodajas

1½ kg de mejillones

4 patatas

3 dientes de ajo

2 cebollas

Vino fino seco

1 vaso de caldo de pescado

Unto

Aceite de oliva

Sal

## ELABORACIÓN

Salar el pescado y lo reservamos.

Cocer los mejillones hasta que se abran. Reservar el agua de la cocción y separar la carne de sus conchas.

Pelar y cortar las patatas en rodajas gordas y cocerlas con un trozo de unto y sal.

Picar los dientes de ajo y dorarlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas picadas y dejar que se pochen. Agregar las rodajas de pescado, un chorro de fino seco, el agua de los mejillones reservada y caldo de pescado. Dejar que se cueza.

Antes de retirar del fuego, añadir la carne de los mejillones.

## **TRUCO**

Para que la salsa ligue bien, mover la cazuela todo el tiempo durante la cocción para que el pescado suelte la gelatina.

# CONGRIO CON GUIANTES

## INGREDIENTES

4 rodajas de congrio  
1½ kg de guisantes  
½ kg de almejas babosa  
4 patatas  
4 dientes de ajo  
1 cebolla grande  
1 zanahoria  
Vino blanco  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar las patatas en rodajas y hornearlas a 200 °C con un majado de ajo, perejil, sal, aceite y vino durante 25 o 30 min.

Mientras, enharinar las rodajas de congrio, previamente saladas, y dorarlas en una cazuela con aceite bien caliente. Retirar y reservar.

Sofreír en la misma cazuela la cebolla y la zanahoria picadas. Añadir los guisantes, 1 vaso de vino blanco y otro de agua, y cocer durante 10 min.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar el pescado y las almejas. Cocinar otros 8 o 10 min, sin dejar de remover la cazuela con las manos para que la salsa se ligue.

## **TRUCO**

Lavar las almejas previamente en agua con sal para retirar los posibles restos de impurezas.

# BACALAO A LOS CINCO AJOS

## INGREDIENTES

4 rodajas desaladas de bacalao  
1 taza de guisantes  
½ jarrita de vino blanco  
1 lata de tomate frito  
8 dientes de ajo  
4 patatas  
1 cebolla  
Pimentón dulce  
Arroz  
½ jarrita de caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar en una olla con un fondo de aceite 4 dientes de ajo enteros. Retirar y reservar.

En ese mismo aceite, sofreír los otros 3 dientes de ajo laminados y la cebolla cortada en juliana. Añadir la taza de guisantes y 6 o 7 cucharadas soperas de tomate frito. Después de que cuezan unos minutos, incorporar las patatas cortadas en rodajas no muy gruesas.

Una vez que la olla recupere el hervor, agregar un puñado de arroz, el pimentón dulce, el vino blanco y caldo de pescado hasta que cubra bien todo. Cocer durante 20 min.

Unos 5 min antes de acabar la cocción, echar el bacalao cortado en dados.

## **TRUCO**

En el momento de añadir el pescado, rectificar de sal si fuera necesario. Servir con los dientes de ajo dorados y enteros.



# MARMITA DE SALMÓN

## INGREDIENTES

1½ kg de salmón  
1 vaso generoso de vino blanco con poca acidez  
4 o 5 patatas grandes  
3 o 4 cucharadas de pulpa de pimiento choricero  
3 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 cebolla  
½ pimiento verde  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sacar del salmón 2 lomos y quitarles la piel con un cuchillo. Cortarlos en dados del mismo tamaño, salar y reservar.

Dorar en una cazuela amplia los ajos laminados. Añadir la cebolla y el ½ pimiento picados, y pochar lentamente. Incorporar los tomates picados y la pulpa del pimiento choricero. Dejar unos minutos que sofría el tomate.

Agregar las patatas escachadas y 4 cucharones del caldo de pescado. Cocer 15 min y regar con el vaso de vino blanco. En cuanto recupere el hervor, echar por encima los dados de salmón y dejar hacer 5 min más.

## **TRUCO**

Se puede decorar con un poco de perejil picado por encima y servir en la propia cazuela.

# CERDO CON VERDURAS DE TEMPORADA

## INGREDIENTES

1½ kg de magro de cerdo  
400 g de guisantes  
4 alcachofas  
3 tomates pelados  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
2 cebollas tiernas  
1 puerro  
½ pimiento morrón  
Judías verdes  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en pedazos generosos, salpimentarla y dorarla en una cazuela con un fondo de aceite bien caliente. Añadir los ajos laminados y las cebollas, el pimiento y el puerro cortados.

Cuando la cebolla esté transparente, echar los tomates pelados y partidos en trozos. Sofreír unos minutos e incorporar un puñado de judías y las zanahorias troceadas. Unos minutos después, agregar las alcachofas limpias, los guisantes y el azafrán.

Regar con 4 cucharones de caldo de carne y dejar cocer durante 30 min. Rectificar de sal si fuera necesario.

## **TRUCO**

Como guarnición, acompañar con unas plumas cocidas en el caldo de carne.

# CALAMARES CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS

## INGREDIENTES

1½ kg de calamares (5 calamares medianos)  
1 vaso de vino blanco  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
4 cebollas nuevas  
4 zanahorias  
3 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
Pimentón dulce  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar las cebollas, las zanahorias y el pimiento finamente. Limpiar y cortar los calamares en 5 o 6 trozos.

Echar todo, en crudo, en una cazuela junto con un majado de ajo, perejil y sal, el vaso de aceite de oliva y pimentón dulce, y cocer lentamente durante 20 min con el agua que sueltan los propios calamares.

Incorporar el vaso de vino blanco y las cucharadas de vinagre, y cocinar otros 20 min más.

## **TRUCO**

Para acompañar, un arroz con verduras quedará estupendo.

# PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS

## INGREDIENTES

1 kg de patatas  
1 kg de costillas de cerdo  
½ kg de champiñones  
2 dientes de ajo  
1 chorizo  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Azafrán  
Caldo de huesos  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Dorar las costillas en una cazuela con un fondo de aceite durante 10 min. Añadir la cebolla, el puerro, los dientes de ajo y los pimientos picados, y pochar lentamente. Cubrir con el caldo y cocer 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir las patatas escachadas, los champiñones, el chorizo cortado en trozos y un poco de azafrán. Cocinar 15 min más y rectificar de sal.

## **TRUCO**

Las costillas de cerdo es mejor que sean adobadas.



# TERNERA AL VINO TINTO

## INGREDIENTES

1½ kg de carne de ternera  
1 kg de cebollas  
700 g de champiñones  
1 vaso de Ribeiro tinto  
3 dientes de ajo  
Caldo de carne  
Orégano  
Nuez moscada  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Salar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite la pieza de carne.

Añadir las cebollas cortadas y pochar. Espolvorear orégano y nuez moscada por encima.

Regar con la copa de vino tinto y dejar que se evapore el alcohol.

Mojar con 5 cucharones del caldo de carne y guisar durante 75 min. Cuando falten 20 min para acabar la cocción, incorporar los champiñones cortados.

## **TRUCO**

Acompañar con puré de patatas cocidas con cebolla, laurel, ajo, sal y aceite.

# GUISO DE RODABALLO

## INGREDIENTES

1 rodaballo de 3 kg  
1 kg de patatas pequeñas  
1 taza de guisantes  
1 vaso de vino blanco  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 hoja de laurel  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Tomate triturado  
Azafrán molido  
Aceite de oliva  
Sal gorda

## ELABORACIÓN

Limpiar el rodaballo, quitarle la cabeza y cortarlo en trozos generosos. Sazonar con sal gorda y reservar.

Sofreír en una cazuela amplia con un fondo de aceite los ajos, la cebolla y los pimientos picados. Añadir el tomate triturado, la taza de guisantes, el azafrán molido y el vaso de vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, regar con 1 vaso de agua y sal. Después de 5 o 6 min, incorporar las rodajas de rodaballo y guisar entre 10 y 12 min.

Cocer las patatas en agua con sal y 1 hoja de laurel como guarnición.

## **TRUCO**

Cuando las patatas estén casi cocidas y falten 2 min para que se acabe de hacer el pescado, añadir las al guiso y rectificar de sal.

# **GUISO CALDOSO DE RUBIO CON MEJILLONES**

## **INGREDIENTES**

2 rubios medianos  
1 kg de mejillones  
1 vaso de vino blanco  
1 cucharada de pimentón dulce molido  
1 manojo de tirabeques  
4 patatas  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 puerro  
½ pimiento verde  
Tomate triturado  
Aceite de oliva  
Sal

## **ELABORACIÓN**

Limpiar, quitar las cabezas y espinas, y salar los rubios.

Cocer los mejillones con abundante agua y el vaso de vino blanco. Desconchar y reservar el caldo.

Picar y sofreír el ajo, la cebolla, el pimiento y el puerro hasta que las verduras estén pochadas. Añadir el tomate triturado y cocer unos

minutos. Incorporar las patatas cortadas en dados, 1 cucharada de pimentón dulce y 5 cucharones de caldo de los mejillones.

Con las patatas hechas, añadir los tirabeques y dejar que se cocinen muy poco. Incorporar los rubios cortados en dados, guisar hasta que estén en su punto y cubrir todo con los mejillones. Cocer 2 min y rectificar de sal.

## **TRUCO**

Reservar las partes del rubio que no se utilicen para elaborar un caldo de pescado.

# GUISO DE LUBINA

## INGREDIENTES

5 rodajas de lubina  
2 cebollas  
½ jarra de vino blanco  
1 sobre de azafrán  
Guisantes frescos  
Zanahorias  
Dientes de ajo  
Cebollitas francesas  
Patatas nuevas  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Sofreír en una cazuela amplia las cebollas, las zanahorias y unos ajos picados.

Cuando las cebollas estén pochadas, añadir guisantes, cebollitas francesas y patatas nuevas cortadas en trozos. Regar con un buen chorro de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Añadir 5 cucharones de caldo de pescado y 1 sobre de azafrán. Cocer unos 10 min.

Luego, añadir el pescado sazonado con sal y mojar con un poco más de caldo. Tapar, rectificar de sal y cocer otros 10 min más.

## **TRUCO**

Para ligar más la salsa, machacar en un mortero unas pocas almendras con sal y 1 cucharón de caldo. Cuando falte 1 min para acabar la cocción, incorporarlo directamente al guiso.



# CALDEIRADA DE RODABALLO CON VERDURAS Y NAVAJAS

## INGREDIENTES

1 rodaballo  
400 g de patatas nuevas pequeñas  
300 g de cebollas pequeñas  
1 cucharadita de azafrán  
1 vaso de vino blanco de Ribeiro  
10 navajas  
4 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 calabacín  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar y cortar en trozos grandes las cebollas, las patatas, el calabacín, las zanahorias y los pimientos, y pochar todo en una cazuela amplia con un fondo de aceite. Incorporar los ajos laminados, la cucharadita de azafrán y regar con el vaso de vino.

Cuando se evapore el alcohol, añadir perejil picado y un par de cucharones del caldo de pescado. Cocer 10 o 15 min y sazonar con sal.

Mientras, abrir las navajas en una plancha con un hilo de aceite durante 2 o 3 min.

Una vez transcurrido el tiempo, agregar el rodaballo cortado en filetes y sazonado con sal, y cocinar con la piel hacia arriba otros 10 min. Dar la vuelta al pescado y disponer las navajas por encima.

## **TRUCO**

Regar las navajas con un poco de limón.

# CAZUELA DE PESCADO CON ALMEJAS

## INGREDIENTES

4 lomos de rape negro  
4 lomos de cabracho  
½ kg de almejas babosa  
2 cucharadas de pimentón dulce molido  
4 tomates pelados  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 puerro  
1 hoja de laurel  
½ pimiento verde  
Vino blanco  
Caldo de pescado y verduras  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar, cortar y sofreír en una cazuela grande los ajos, la cebolla, el puerro y el pimiento. Cuando esté todo pochado, añadir los tomates cortados en trocitos y la hoja de laurel. Cocer 15 min y agregar las cucharadas de pimentón dulce.

Disponer los lomos de pescado sazonados previamente con sal por encima, regar con un chorro de vino y 2 cucharones de caldo. Cocinar

unos minutos, incorporar las almejas y cocer unos 5 min más hasta que estén abiertas.

## **TRUCO**

Acompañar con patatas al horno aliñadas con ajo, perejil, sal y vino.

# TERNERA CON CERVEZA

## INGREDIENTES

1½ kg de carne de ternera  
1½ kg de cebollas  
1 jarra de cerveza suave  
1 zanahoria  
1 puñado de Hierbas aromáticas (tomillo, laurel y perejil)  
Clavo  
Caldo de carne  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelar, picar y sofreír las cebollas hasta que estén bien pochadas. Reservar.

Aparte, dorar en una sartén la carne cortada en trozos, salpimentada y enharinada. Añadir las hierbas aromáticas y el clavo. Dar unas vueltas y regar con la jarra de cerveza. Incorporar la zanahoria troceada y cubrir todo con 1 cucharón de caldo. Agregar las cebollas pochadas y cocer durante 30 min.

## TRUCO

Como acompañamiento, un puré de patatas y zanahorias condimentado con una pizca de nuez moscada.

# CARNE DE AGUJA AL ESTILO CASTILLO

## INGREDIENTES

2 kg de aguja de ternera sin hueso  
1 taza de guisantes frescos  
4 cebollas  
4 dientes de ajo  
3 zanahorias  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Caldo de carne  
Vino de Oporto  
Nuez moscada  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en dados de 2 cm, sazonar con sal y freír en una sartén grande con un fondo de aceite. Una vez dorada la aguja, añadir las cebollas cortadas en juliana y el puerro picado. Cuando la verdura esté pochada, incorporar los ajos y el perejil picados y un poco de nuez moscada. Regar con un buen chorro de vino y cocinar

hasta que se evapore el alcohol. Mojar con 2 cucharones de caldo y cocer a fuego medio durante 1 h más.

Agregar al guiso las zanahorias y los pimientos troceados y la taza de guisantes. Echar 2 cucharones de caldo y cocer otros 40 o 50 min.

## **TRUCO**

Cortar patatas como para hacer una tortilla, pero cocerlas en aceite. Escurrir y mezclar en un bol con huevos. Triturar casi las patatas y hacer bolas individuales. Hornear durante 15 min a 180 °C, y acompañar el guiso con estos caprichos de tortilla.



# ESTOFADO DE BUEY

## INGREDIENTES

2 kg de jarrete de buey  
1 vaso de brandi  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo de carne  
4 zanahorias  
4 tomates maduros y pelados  
3 cebollas  
3 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 puerro  
Patatas  
Harina  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en raciones individuales y adobarla con un majado de ajo, perejil y sal. Enharinar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite.

Picar las verduras en trozos grandes (cebollas, zanahorias, puerro, tomates y pimiento) e incorporar a la cazuela. Regar con el brandi, el vino y el caldo, tapar y cocer 90 min.

Pelar y cortar patatas en forma de dados, freír en aceite caliente y cubrir con la salsa del estofado en el momento de servir.

## **TRUCO**

Acompañar con una ensalada de tomate y queso aliñada con una emulsión de vinagre y mostaza.

# TERNERA CON SETAS

## INGREDIENTES

2 kg de carne de ternera  
3 cebollas moradas  
Níscalos  
Cantarelas  
3 cucharadas de pulpa de pimiento choricero  
1 tazón de salsa de tomate casera  
1 vaso grande de vino blanco  
1 vaso pequeño de Brandi  
Orégano  
Tomillo  
2 dientes de ajo  
Caldo de huesos de ternera  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en trozos no muy pequeños y adobarla en un majado de ajo y sal. Enharinar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir las cebollas cortadas en juliana y pochar durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir pulpa de pimiento choricero y salsa de tomate casera. Regar con brandi, vino y un par de cucharones de caldo.

Limpiar las setas con un pincel y un paño húmedo. Cortarlas y saltearlas en una sartén con un fondo de aceite.

Añadir las setas salteadas a la cazuela y sazonar con un poco de tomillo, orégano y pimienta, y dejar que se termine de hacer el guiso.

## **TRUCOS**

Si no hay setas frescas en el mercado, utilizar setas deshidratadas o en conserva.

Acompañar de patatas fritas cortadas en dados.

# ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS

## INGREDIENTES

### Para el estofado

1½ kg de carne de cerdo magra

½ l de vino tinto

4 zanahorias

1 cucharada de harina

2 cebollas

1 pimiento rojo

Judías verdes

Guisantes

Caldo de lacón de jamón

Aceite de oliva

Sal y pimienta

### Para el puré

½ kg de calabaza

3 patatas

Aceite de oliva

Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Hervir el vino en un cazo hasta que reduzca y pierda parte de su volumen.

Cortar la carne en tacos, salpimentar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite. Incorporar las verduras cortadas, excepto los guisantes y las judías verdes. Cuando las verduras estén pochadas, incorporar 1 cucharada de harina. Remover y cocinar 3 min. Regar con la reducción de vino, mojar con un poco de caldo y cocer lentamente. Cuando le falten 10 o 12 min al guiso, añadir las judías junto con los guisantes.

## **Para el puré**

Pelar y cortar la calabaza y las patatas en cubos de 2 cm de lado. Cocer ambas en una cazuela con agua, sal y un chorro de aceite de oliva.

Una vez cocidas, escurrir y aplastar con un tenedor. Añadir agua de la cocción y seguir aplastando hasta obtener un puré. Salpimentar y añadir un poco de aceite.

## **TRUCO**

Decorar el puré de calabaza con un poco de cebollino picado.

# CALDERETA DE SANMARTIÑO CON MEJILLONES

## INGREDIENTES

2 sanmartiños de 1 kg aproximadamente  
1 kg de mejillones  
2 cucharadas de tomate frito  
4 patatas  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Guisantes  
½ jarrita de vino blanco  
Dientes de ajo  
Perejil  
Azafrán molido  
Caldo de pescado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los mejillones en agua hasta que se abran. Dejar enfriar y separar la carne de las conchas.

Picar unos dientes de ajo, la cebolla y los pimientos, y pochar todo en una cazuela con un fondo de aceite. Una vez que las verduras estén pochadas, añadir unas patatas cortadas en rodajas gruesas y un

puñado de guisantes. Cubrir con unos cucharones de caldo y sazonar con sal y azafrán. Cocer unos minutos.

Incorporar el tomate frito y mover un poco la cazuela para distribuir los ingredientes bien. Agregar el pescado cortado en lomos gruesos y el vino. Comprobar que todo esté bien cubierto de caldo y cocinar otros 4 min.

Incorporar los mejillones y un poco de perejil picado por encima.

## **TRUCO**

Para acompañar, una ensalada de canónigos o rúcula, mango y granada, y aliñada con una vinagreta clásica.



# TERNERA CON PASTA RIGATONI

## INGREDIENTES

1 kg de carne de ternera para guisar  
400 g de pasta rigatoni  
200 g de champiñones  
1 taza grande de salsa de tomate  
½ taza de guisantes  
1 pimiento rojo  
1 zanahoria  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
Vino blanco  
Caldo de carne  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar la carne en dados, salar y dorar en una cazuela con un fondo de aceite. Cortar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento rojo, incorporar a la cazuela con un poco de sal y sofreír lentamente.

Una vez pochadas las verduras, añadir los champiñones limpios y laminados. Rehogar unos minutos y agregar un chorro de vino blanco y los guisantes. Cubrir con caldo y cocer hasta que la carne esté casi blanda. Añadir entonces la salsa de tomate.

Aparte, cocer al dente la pasta con agua y sal. Escurrir e incorporar a la cazuela con la carne, remover y mezclar todo bien.

## **TRUCO**

Condimentar el guiso con orégano y pimienta.

# CHOCOS CON GUISANTES

## INGREDIENTES

2 kg de chocos grandes  
½ kg de guisantes frescos  
4 o 5 patatas medianas  
4 tomates maduros  
3 cebollas  
1 diente de ajo  
Pimentón dulce molido  
Pimentón picante molido  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer los guisantes en agua y una pizca de sal. Reservar el caldo.

Picar y sofreír en una cazuela el ajo y las cebollas. Cuando estén pochadas, añadir los tomates troceados. Incorporar después los chocos limpios y cortados en trozos pequeños, remover y sazonar con sal y los dos pimentones.

Regar con vino, dejar que se evapore el alcohol y mojar con 2 o 3 cucharones del agua donde se cocieron los guisantes. Cocer algo más de 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, agregar las patatas peladas y troceadas, los guisantes y cocinar lentamente hasta que las patatas y los chocos estén blandos.

## **TRUCO**

Acompañar con una ensalada de fresas, manzana y aguacate.

# RUBIO CON HABAS FRESCAS Y BERBERECHOS

## INGREDIENTES

2 rubios limpios y cortados en trozos  
1 kg de berberechos  
Habas frescas  
3 tomates  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 pimiento rojo  
1 hoja de laurel  
Caldo de pescado  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cocer las habas en una cazuela con agua durante 20 o 30 min junto con la cebolla, la zanahoria, un poco de perejil, la hoja de laurel y sal. Una vez transcurrido el tiempo, reservar las habas en el agua.

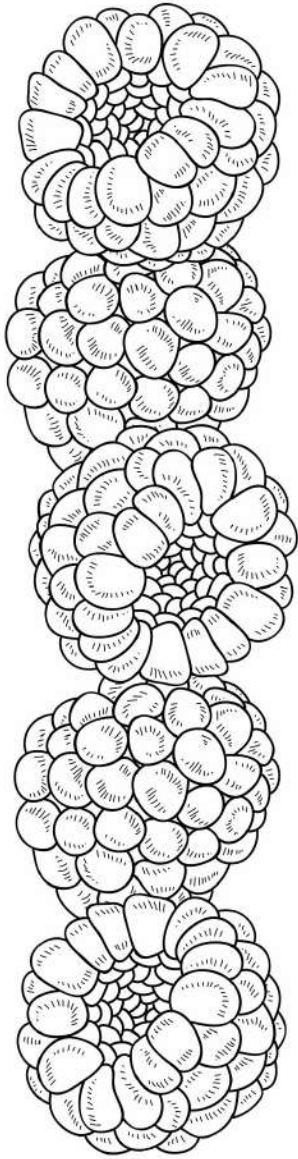
Mientras, abrir los berberechos en una olla con un poco de agua. En cuanto se abran, retirar y colar. Reservar el caldo. Dejar enfriar y separar la carne de las conchas.

Picar y sofreír los dientes de ajo y el pimiento con un fondo de aceite. Incorporar los tomates cortados y dejar que suelten toda el agua. Añadir el pescado previamente sazonado con sal y las habas cocidas y coladas. Cubrir con unos cucharones de caldo de pescado y de los berberechos. Cocer 5 min y añadir los berberechos en el último momento.

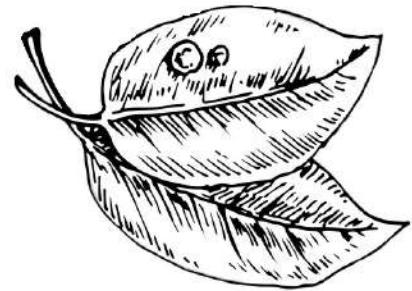
## **TRUCO**

Sustituir los berberechos por unas almejas.





**POSTRES**



# TARTA DE ALMENDRA

## INGREDIENTES

250 g de almendras marcona  
250 g de azúcar  
1 cucharada de vino de Ribeiro tostado  
3 huevos grandes  
Azúcar glas

## ELABORACIÓN

Moler las almendras junto con el azúcar. Añadir los huevos, el vino y remover todo. Verter la mezcla en un molde y hornear a 190 °C durante 1h.

Espolvorear con azúcar glas por encima.

## TRUCO

Se puede poner una plantilla sobre la tarta para hacer la decoración con el azúcar glas.



# FLAN DE HUEVO

## INGREDIENTES

4 huevos  
1 bote de leche condensada  
Leche

## ELABORACIÓN

Echar los huevos en el vaso de una batidora y añadir el bote de leche condensada. Agregar la misma medida de leche y batir hasta conseguir una crema homogénea.

Verter en un molde con tapa y cocer al baño maría en una olla exprés durante 5 min desde el momento que comience a pitar.

## TRUCO

Si el molde no tiene tapa, cubrir con papel de aluminio para evitar que el agua entre en su interior.

# TARTA DE QUESO, NATA Y YOGUR

## INGREDIENTES

200 g de queso de untar  
5 huevos  
1 yogur natural  
2 medidas de yogur de nata  
1½ medidas de yogur de azúcar  
1 medida de yogur de harina  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Echar en un bol el yogur natural. Añadir los huevos, el queso de untar, el azúcar, la harina y la nata, y batir hasta obtener una crema homogénea.

Untar un molde con mantequilla y verter la crema dentro. Hornear a 200 °C durante 40 min.

## TRUCO

Se puede decorar la tarta con azúcar glas y mirabeles en almíbar.

# BIZCOCHO DECORADO

## INGREDIENTES

12 huevos  
550 g de harina  
½ kg de azúcar  
1 sobre de levadura química  
Mantequilla

### Para el merengue

4 huevos  
100 g de azúcar

### Para terminar

Frutas confitadas

## ELABORACIÓN

Echar 12 huevos en un bol e incorporar ½ kg de azúcar. Mezclar con unas varillas. Añadir después la harina y la levadura poco a poco, y seguir mezclando con la mano.

Untar un molde con mantequilla derretida. Verter la masa y hornear durante 1 h a 180 °C.

### Para el merengue

Mientras, batir las claras de huevo a punto de nieve e ir añadiendo el azúcar poco a poco hasta obtener un merengue.

### **Para terminar**

Sacar el bizcocho del horno, poner el merengue por encima con una manga pastelera y decorar con frutas confitadas.

### **TRUCO**

Para que el bizcocho quede esponjoso hay que batir bien los huevos con el azúcar.

# CREMA DE YOGUR CON FRESAS

## INGREDIENTES

20 fresas  
5 cucharadas de leche condensada  
5 yogures naturales  
Menta

## ELABORACIÓN

Picar las fresas y echarlas en un bol. Añadir los yogures y la leche condensada. Luego, pasarlo todo por la batidora y dejar enfriar en la nevera.

Servir en copas de helado decoradas con un trocito de fresa y una hoja de menta.

## TRUCO

Este postre se puede hacer con otras frutas como el plátano, el melocotón, las frambuesas, la piña, el kiwi, la pera...

# TARTA DE REQUESÓN GALLEGO

## INGREDIENTES

250 g de requesón gallego  
½ l de nata líquida  
1½ medida de yogur de azúcar  
1 medida de yogur de harina  
5 huevos  
1 yogur natural  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso de la batidora los huevos, el requesón, el yogur, la nata, una medida y media del vaso de yogur con azúcar y una medida con harina. Batir todo hasta obtener una crema homogénea.

Verter la mezcla en un molde untado en mantequilla y hornear durante 45 min a 200 °C.

## TRUCO

Es importante untar el molde con mantequilla para que no se pegue la tarta.

# COSTRADA DE MANZANA

## INGREDIENTES

200 g de harina de trigo  
200 g de azúcar  
125 g de mantequilla  
½ l de leche  
4 huevos  
2 manzanas golden  
1 yogur natural  
Piñones

## ELABORACIÓN

Mezclar en el vaso de la batidora la leche, los huevos, el azúcar, la harina, la mantequilla y el yogur hasta conseguir una crema homogénea.

Pelar y cortar las manzanas en medias lunas finas.

Untar de mantequilla una fuente, verte la mezcla y cubrir con las láminas de manzana.

Hornear durante 50 min en un horno precalentado a 180 °C. A los 25 min de la cocción, añadir por encima piñones.

## TRUCO

Las manzanas pueden ser también de otras variedades.



# HOJALDRE DE ALBARICOQUES

## INGREDIENTES

1 lámina de masa de hojaldre  
15 albaricoques  
Azúcar  
Zumo de limón  
Mermelada de melocotón

## ELABORACIÓN

Partir por la mitad los albaricoques y retirar sus pepitas.

Hacer un caramelo con agua, azúcar y un poco de zumo de limón. Verterlo en el fondo de un molde, rellenar con las mitades de los albaricoques (con el hueco hacia arriba) y cubrir con la masa de hojaldre. Hornear unos 10 o 12 min a 200 °C.

Dejarlos enfriar antes de desmoldar y darles la vuelta en una fuente de servir. Untar los albaricoques con la mermelada de melocotón.

## TRUCO

Pinchar la lámina de hojaldre con un tenedor para que no suba demasiado.

# LOS TRES GALLEGOS

## INGREDIENTES

½ kg de requesón  
20 fresas  
5 rosquillas  
5 melindres  
2 cucharadas de miel

## ELABORACIÓN

Deshacer las rosquillas en un bol. Reservar.

Triturar las fresas con la miel (2 o 3 golpes de batidora son suficientes).

Echar en el fondo de un vaso 3 cucharadas de migas de rosquillas. Colocar luego el requesón hasta la mitad del vaso y añadir por último las fresas.

Decorar con 1 melindre cada vaso.

## TRUCO

Emplear un requesón cremoso y sin azúcar.

# BICA DE CALABAZA

## INGREDIENTES

½ kg de calabaza  
3 medidas de yogur de azúcar  
1 medida de yogur de harina  
1 medida de yogur de aceite girasol  
1 sobre de levadura  
5 huevos  
1 yogur natural  
1 limón  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Cortar la calabaza en dados y cocerla en agua durante 15 min. Luego, colar, presionando para que quede lo más seca posible.

Cuando esté bien escurrida, echar en un bol y añadir el resto de los ingredientes en el siguiente orden: huevos, yogur natural, azúcar, harina, aceite, levadura y ralladura de limón. Batir hasta que quede bien mezclado.

Untar un molde con mantequilla y verter la mezcla. Hornear durante 50 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Se puede decorar con azúcar glas.

# TOSTADAS DE LECHE

## INGREDIENTES

8 o 10 rebanadas de pan del día anterior  
1 l de leche de cabra  
3 huevos  
2 ramas de canela en rama  
Azúcar  
Canela molida  
Aceite de girasol

## ELABORACIÓN

Colocar las rebanadas de pan en una fuente.

Calentar en una cazuela la leche, añadir 150 g de azúcar, la canela en rama y hervir. A continuación, verter sobre las rebanadas.

Rebozar el pan en los huevos batidos y freír en aceite caliente. Escurrir y espolvorear por encima con canela molida y azúcar.

## TRUCO

La leche de cabra tiene menos lactosa y es más digestiva que la de vaca, aunque sea más dulce y tenga un sabor más intenso.

# FLAN DE CASTAÑAS

## INGREDIENTES

½ kg de castañas  
150 g de azúcar  
150 g de leche condensada  
1½ vaso de leche  
4 huevos  
1 limón

## ELABORACIÓN

Echar un poco de agua en una cazuela, añadir el azúcar y unas gotas del limón exprimido. Cocinar a fuego lento y remover hasta obtener un caramelo dorado. Repartir en un molde y esperar a que enfríe.

Aparte, machacar las castañas con un tenedor, añadir la leche condensada, los huevos y la leche. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea. Verter en el molde del caramelo y hornear al baño maría durante 45 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Se puede decorar con jarabe de castañas.

# MANZANAS ASADAS

## INGREDIENTES

6 manzanas reineta  
2 trozos de mantequilla  
1 cucharada de azúcar por manzana  
Vino de Oporto

## ELABORACIÓN

Retirar el corazón de las manzanas sin llegar al fondo para que el relleno no se salga.

Untarlas primero con mantequilla, luego añadir azúcar, regar con el vino y hornear durante 30 min a 180 °C.

## TRUCO

Las manzanas asadas se pueden acompañar con helado.





# PAN DE NUECES

## INGREDIENTES

250 g de harina de fuerza  
100 g de harina integral de trigo  
50 g de azúcar  
20 g de mantequilla  
1 vaso de leche  
1 huevo  
Uvas pasas  
1 sobre de levadura  
Nueces  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol las harinas, añadir luego el azúcar y la levadura. Después incorporar el huevo, poco a poco la leche, la mantequilla en láminas, una pizca de sal y, por último, las uvas pasas y las nueces.

Untar un molde con mantequilla y harina, y verter la mezcla anterior. Hornear durante 40 minutos en un horno precalentado a 160 °C.

## TRUCO

El pan se puede tomar tanto con platos dulces como salados. Los Larpeiros recomiendan con queso.

# TIRAMISÚ

## INGREDIENTES

4 o 5 docenas de galletas de soletillas  
400 g de queso mascarpone  
½ vaso de leche evaporada  
3 cucharadas de azúcar  
2 huevos  
Café  
Chocolate rallado  
Sal

## ELABORACIÓN

Separar las yemas de las claras. Mezclar las cucharadas de azúcar con las yemas y añadir la leche evaporada. Volver a mezclar. Por último, añadir el queso y batir.

Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal e incorporarlas a la crema.

Poner en una bandeja una capa de galletas y mojar con café. Extender por encima con una capa de crema y colocar de nuevo galletas previamente mojadas en café. Acabar con otra capa de crema. Cubrir con chocolate rallado y reservar en la nevera durante 2 horas.

## TRUCOS

Hay que remover la leche evaporada antes de incorporarla a las yemas.

Cuanto más cargado esté el café, más sabor tendrá el tiramisú. Se pueden añadir unas gotas de whisky o de licor de café. Si hay niños, mejor descafeinado.

# NARANJAS Y FRESAS CON ALMÍBAR

## INGREDIENTES

7 naranjas  
150 g de azúcar  
1 rama de canela  
Fresas

## ELABORACIÓN

Calentar en una cazuela un poco de agua, el azúcar y la rama de canela. Una vez esté el caramelo dorado, añadir el zumo de 2 naranjas y remover.

Pelar 5 naranjas y cortarlas en rodajas. Cortar fresas en pétalos, y colocar ambas frutas en una fuente. Verter sobre ellas el caramelo caliente.

## TRUCO

Se puede decorar con chocolate negro rallado.

# BIZCOCHO DE CIRUELAS ROJAS

## INGREDIENTES

750 g de ciruelas rojas  
1 yogur natural  
3 medidas de yogur de harina  
2 medidas de yogur de azúcar  
1 medida de yogur de aceite de oliva suave  
3 huevos  
Mermelada de fresa  
Levadura química  
Ralladura de 1 limón

## ELABORACIÓN

Echar mermelada de fresa en un molde forrado con papel vegetal y colocar encima las ciruelas cortadas en medias lunas. Reservar.

Aparte, poner en un bol los 3 huevos, la harina, el yogur, el aceite, el azúcar, un poco de levadura y la ralladura del limón. Batir todo y verter en el molde con la fruta.

Hornear durante 35 min en un horno precalentado a 180 °C. Dejar enfriar el bizcocho antes de desmoldar.

## TRUCO

Para que el papel vegetal no se mueva cuando se incorporen los ingredientes, untar antes el molde con un poco de mantequilla.

# PASTEL DE NUECES

## INGREDIENTES

200 g de azúcar  
250 ml de leche  
1 cucharada de harina de maíz  
1 cucharada de miel  
3 huevos  
Ralladura de limón  
Galletas tipo María  
Mantequilla  
Nueces

## ELABORACIÓN

Calentar la leche con el azúcar y la ralladura de limón. Remover y añadir poco a poco la miel y la harina. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea y retirar del fuego. Una vez fría, agregar los huevos batidos.

Seleccionar las nueces más grandes para decorar, machacar el resto e incorporar también a la crema.

Aparte, triturar las galletas y mezclarlas con un trozo de mantequilla caliente.

Colocar en un molde las galletas trituradas, verter sobre esta base la crema y hornear durante 35 min en un horno precalentado a 180 °C



## **TRUCO**

Desechar, al rallar el limón, la parte blanca para que el pastel no amargue.

# PASTEL DE FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para la masa de hojaldre

275 g de harina  
160 g de mantequilla  
75 g de azúcar  
1 huevo  
½ cucharada de sal

### Para la crema pastelera

100 g de harina  
1 l de leche entera  
4 cucharadas de azúcar  
4 yemas de huevo  
Ralladura de 1 limón

### Para decorar

Kiwi  
Fresa  
Fisalis

## ELABORACIÓN

### Para la masa de hojaldre

Mezclar en un bol la harina, la sal, el azúcar, el huevo y 160 g de mantequilla, y amasar hasta obtener una masa homogénea. Envolver en film transparente y reservar 1 hora en la nevera.

### **Para la crema pastelera**

Mezclar en un bol las yemas, el azúcar, la ralladura del limón y amasar. Añadir poco a poco la harina y luego un poquito de leche caliente sin dejar de remover.

Volcar todo en una cazuela con el resto de la leche caliente, cocinar lentamente y batir hasta conseguir una crema uniforme. Retirar del fuego.

### **Para terminar**

Estirar la masa de hojaldre hasta conseguir 1 cm de espesor. Colocar en un molde, pinchar con un tenedor y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Una vez la masa esté fría, añadir la crema y decorar con la fruta cortada en láminas.

## **TRUCO**

Para que al hornearla la masa de hojaldre no suba, tapar con papel vegetal y colocar sobre él unos garbanzos secos.



# PUDIN DE PAN CON PASAS

## INGREDIENTES

250 g de pan  
120 g de azúcar  
600 ml de leche  
4 huevos  
1 rama de canela  
Piel de 1 naranja  
Pasas sin pepita

## ELABORACIÓN

Aromatizar la leche con la piel de naranja y la rama de canela. Una vez aromatizada, retirar la canela y la naranja, y añadir el azúcar.

Poner en un bol el pan cortado en trozos pequeños, verter la leche y aplastar el pan para que se moje bien. Agregar pasas y los huevos batidos, y mezclar.

Aparte, calentar un cazo con un poco de agua y el azúcar hasta que se forme un caramelo.

Verter el caramelo en un molde y echar encima la masa del pudin. Cocinar al baño maría durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Para que el pudin quede delicioso, utilizar un pan de Cea, por ejemplo.

# GALLETAS DE PISTACHOS

## INGREDIENTES

90 g de harina  
70 g de azúcar  
60 g de pistachos  
50 g de almendras  
50 g de pasas  
1 huevo  
Chocolate  
Mantequilla en pomada

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina y el huevo. Añadir poco a poco el azúcar y un trozo de mantequilla en pomada, y seguir removiendo hasta conseguir una masa uniforme.

Agregar los pistachos (reservar algunos para decorar) y las almendras previamente machacados, seguir mezclando e incorporar, por último, las pasas.

Forrar una bandeja con papel vegetal y disponer encima, dejando bastante espacio entre ellas, bolitas de masa. Decorar con los pistachos reservados y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 180 °C.

Una vez que las galletas estén frías, verter sobre ellas chocolate fundido al baño maría.

## **TRUCOS**

Las bolitas de masa se pueden hacer con 2 cucharas.

Untar la bandeja de horno con mantequilla para que el papel vegetal no se mueva.

# PASTAS DE LIMA

## INGREDIENTES

225 g de harina  
90 g de mantequilla  
75 g de almendras molidas  
75 g de azúcar  
2 limas  
1 yema de huevo  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina tamizada, sal y la mantequilla cortada en trocitos a temperatura ambiente. Añadir el azúcar, la ralladura de lima y las almendras molidas. Seguir removiendo.

Batir la yema de huevo con el zumo de lima, y agregarla a la mezcla del bol. Luego, amasar hasta conseguir una masa uniforme, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

Forrar una fuente con papel vegetal, colocar la masa encima, tapar con otro trozo de papel vegetal y pasar un rodillo por encima para estirar la masa.

Luego, retirar el papel superior, cortar la masa en formas y hornear durante 12 min en un horno precalentado a 180 °C.



## **TRUCO**

Para que las pastas no amarguen, hay que rallar únicamente la parte verde de la lima, nunca la blanca.

# PASTEL DE CEREZAS

## INGREDIENTES

### Para la base del pastel

200 g de galletas

120 g de mantequilla

### Para el relleno

½ kg de cerezas

150 g de azúcar

100 g de harina

40 g de mantequilla

1½ vasos de leche entera

5 huevos

## ELABORACIÓN

### Para la base del pastel

Derretir la mantequilla en un cazo y añadir las galletas trituradas. Mezclar hasta conseguir un triturado homogéneo.

Colocar la mezcla en la base de un molde y reservar en la nevera.

### Para el relleno

Echar en un bol los huevos, el azúcar, la harina y la leche, y batir hasta obtener una crema uniforme.

Sacar el molde de la nevera y disponer sobre la base las cerezas limpias y sin rabos. Volcar la crema encima.

Cortar unos trozos pequeños de mantequilla, colocarlos encima de la crema y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que el pastel quede más vistoso, dejar las cerezas enteras.

# LECHE FRITA

## INGREDIENTES

2 huevos  
La piel de 1 limón  
Harina  
Aceite de oliva

### Para la leche

90 g de azúcar  
30 g de harina de trigo  
30 g de harina refinada  
½ l de leche entera  
1 yema de huevo  
1 rama de canela  
1 limón  
Sal

### Para la salsa

200 g de fresas  
40 g de azúcar

## ELABORACIÓN

### Para la leche

Calentar en un cazo las  $\frac{3}{4}$  partes de la leche con la piel del limón y la rama de canela.

Aparte, juntar el resto de la leche con las harinas hasta conseguir una mezcla homogénea. Añadir la yema de huevo, una pizca de sal y batir.

Verter todo en el cazo y hervir sin dejar de remover para que no se pegue. Por último, agregar poco a poco el azúcar. Reservar la masa en una bandeja y dejar que se enfríe durante 2 h en la nevera.

### **Para la salsa**

Cortar las fresas, mezclarlas con el azúcar, un poco de agua y batir. Cocer todo lentamente hasta que la salsa espese.

### **Para terminar**

Sofreír la piel del limón con un poco de aceite.

Sacar la masa de la nevera, cortarla en cuadrados individuales y rebozarla en harina y huevo. Freír en el aceite caliente junto con la piel del limón.

Dejar que la masa se dore y servir la leche decorada con salsa de fresa.

## **TRUCOS**

La harina se mezcla mejor si la leche está fría.

Para darle un toque más dulce, espolvorear con azúcar y canela.



# FLAN DE ARROZ CON LECHE

## INGREDIENTES

350 g de azúcar  
115 g de arroz  
1½ l de leche entera  
9 huevos  
Piel de 1 naranja  
Piel de 1 limón  
1 rama de canela

## ELABORACIÓN

Cocer durante 1 h la leche junto con el arroz, la rama de canela y la piel de los cítricos, removiendo constantemente.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar la canela y las pieles. Añadir 200 g de azúcar y cocer 5 minutos más. Luego, incorporar los huevos batidos y remover.

Aparte, calentar en un cazo un poco de agua con los 150 g de azúcar restantes hasta obtener un caramelo dorado.

Extender el caramelo en moldes de flanes y verter en ellos el arroz con leche. Cocer al baño maría durante 30 minutos a 180 °C.

## TRUCO

Para potenciar el sabor del arroz con leche, echar un poco de sal durante su cocción.

# DULCE DE CHOCOLATE BLANCO

## INGREDIENTES

300 g de chocolate blanco  
150 g de azúcar  
½ l de leche entera  
2 sobres de gelatina en polvo

## ELABORACIÓN

Calentar casi toda la leche y utilizar el resto para disolver la gelatina.

Incorporar el chocolate blanco al cazo de la leche y batir hasta conseguir una crema homogénea. Incorporar, sin dejar de remover, el azúcar y agregar, por último, la gelatina disuelta.

Verter el dulce en vasos individuales y reservar en la nevera durante 3 h antes de servir.

## TRUCO

Se puede decorar con fresas, menta y fideos de chocolate negro.



# BIZCOCHO DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

### Para el bizcocho

½ kg de zanahorias  
250 g de harina integral  
250 g de azúcar moreno  
5 huevos  
Zumo de 1 naranja  
Uvas pasas  
Levadura química  
Canela molida  
Nuez moscada molida  
Mantequilla  
Harina  
185 g de aceite de oliva

### Para la crema

200 g de queso de untar  
60 g de azúcar glas  
2 cucharadas de nata líquida  
Ralladura de 1 naranja  
Vainilla

## ELABORACIÓN

### Para el bizcocho

Batir en un bol los huevos con el azúcar moreno y el aceite.

Mezclar en otro bol la harina con la levadura, canela y nuez moscada. Añadir el zumo de la naranja y remover bien. Agregar la mezcla al bol de los huevos batidos y seguir batiendo. Incorporar las zanahorias peladas y ralladas y las pasas. Remover de nuevo.

Verter la masa en el molde previamente untado con mantequilla y enharinado, y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

### **Para la crema**

Mezclar la ralladura de la naranja con el queso. Añadir la nata, la vainilla y el azúcar glas, y remover bien hasta obtener una crema homogénea perfecta para acompañar al bizcocho.

### **TRUCO**

Para dar un sabor diferente a la crema, utilizar ralladura de limón o de lima en lugar de la de naranja.

# BISCOITO DE MEL

## INGREDIENTES

200 g de harina  
180 g de miel  
90 g de azúcar moreno  
2 cucharadas de leche  
1 sobre de levadura química  
2 huevos  
Ralladura de 1 limón  
Uvas pasas  
Nueces  
Mantequilla  
Harina  
1 vaso de aceite de oliva suave

## ELABORACIÓN

Batir los huevos en un bol. Añadir el azúcar moreno y seguir batiendo. Incorporar la ralladura de limón y continuar removiendo. Ir añadiendo, poco a poco y sin dejar de batir, el aceite. Agregar la miel y seguir batiendo. Luego, verter la leche y continuar removiendo. Incorporar también poco a poco la harina tamizada junto con la levadura, las pasas y las nueces. Seguir batiendo.

Verter la masa en un molde untado con mantequilla y enharinado. Hornear durante 40 min en un horno precalentado a 170 °C.

## **TRUCO**

Para potenciar el sabor del bizcocho, añadir un poco de sal a la masa.

# PERAS AL VINO MENCÍA

## INGREDIENTES

8 peras  
80 g de azúcar (10 g por pera)  
1 botella de vino de Mencía  
1 rama de canela  
Piel de 1 naranja  
Clavo

## ELABORACIÓN

Calentar el vino junto con la piel de la naranja, el azúcar, la canela y el clavo.

Cuando el vino esté hirviendo, añadir las peras peladas, pero con el rabo para poder manipularlas, y cocer lentamente durante 30 min.

## TRUCOS

Las peras pequeñas y poco maduras son las ideales para esta receta. Se puede acompañar el postre con un poco de requesón o helado y miel.

# PUDIN DE CASTAÑAS

## INGREDIENTES

½ kg de castañas cocidas y peladas  
250 g de uvas pasas  
250 g de azúcar  
175 g de pan rallado  
4 huevos  
Aguardiente tostado

## ELABORACIÓN

Calentar ½ l de agua con el azúcar. En cuanto hierva, añadir las pasas y el pan rallado. Luego, agregar las castañas cocidas y peladas y remover. Echar un chorro de aguardiente tostado, mezclar y dejar enfriar.

Añadir los huevos batidos y mezclar de nuevo. Verter la crema en un molde y cocer al baño maría durante 1 h en un horno precalentado a 175 °C.

## TRUCO

Para que el pudin quede dorado por encima, tapar el molde con papel de aluminio mientras se hornea.

# GUIRLACHE

## INGREDIENTES

200 g de almendras crudas sin pelar  
200 g de azúcar  
2 cucharadas de miel  
Semillas de anís  
2 obleas dulces

## ELABORACIÓN

Hacer un caramelo con el azúcar, agua y la miel. Cuando esté dorado, añadir las almendras y unas cuantas semillas de anís. Remover hasta que la mezcla espese.

Extender sobre una oblea la mezcla de almendras. Poner encima la otra oblea y amasar ligeramente con un rodillo para que todo se quede bien pegado.

## TRUCOS

Para que el caramelo no amargue, tiene que hacerse poco para que no oscurezca.

Para trabajar mejor la mezcla de caramelo y almendras, hay que echarlo caliente sobre la oblea, pues una vez frío endurece y ya no se puede extender.

# GALLETAS DE NAVIDAD

## INGREDIENTES

### Para las galletas

250 g de harina  
125 g de miel  
100 g de mantequilla en pomada  
100 g de azúcar moreno  
½ cucharada de canela molida  
½ cucharada de bicarbonato  
Un poco de jengibre  
1 sobre de levadura química  
Sal

### Para el glaseado

Zumo de limón  
Azúcar glas

## ELABORACIÓN

### Para las galletas

Mezclar en un bol la harina, la levadura, el bicarbonato, un poco de sal, la canela y un poco de jengibre pelado y rallado.

Aparte, batir la mantequilla con el azúcar y la miel.

Añadir la mezcla de ingredientes secos al bol de la mantequilla y remover con una cuchara hasta obtener una masa uniforme. Luego,



amasar un poco y envolver en film transparente. Reservar en la nevera durante 30 min.

### **Para el glaseado**

Mezclar con unas varillas el azúcar glas con unas gotas de zumo de limón.

### **Para terminar**

Sacar la masa de la nevera y estirla con un rodillo. Cortarla con un cortapastas, dar forma y hornear durante 8 o 10 min a 180 °C.

Decorar las galletas con el glaseado.

### **TRUCO**

Se puede añadir al glaseado chocolate de diferentes colores.

# PAQUETES DE MANZANA Y NUECES

## INGREDIENTES

25 g de azúcar moreno  
½ taza de uvas pasas  
½ taza de nueces  
3 láminas de masa filo  
2 manzanas  
Mantequilla derretida  
Azúcar glas

## ELABORACIÓN

Pelar y picar las manzanas en trozos pequeños, y cocerlas en agua durante 5 min. Luego, añadir el azúcar y las pasas, y cocinar 10 min más.

Una vez transcurrido el tiempo, escurrir bien y mezclar con las nueces trituradas.

Cortar las láminas de masa en círculos, untar con mantequilla y rellenar con las manzanas cocidas. Cerrar con un palillo y untar por fuera con mantequilla.

Hornear durante 10 min en un horno precalentado a 200 °C y espolvorear con azúcar glas, antes de llevar a la mesa.

## TRUCOS

Se puede utilizar cualquier tipo de fruta.

Mojar la masa para trabajarla y hacerlo rápido para que no se reseque.

# BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y CASTAÑAS

## INGREDIENTES

150 g de castañas en jarabe  
220 g de azúcar  
200 g de chocolate negro  
150 g de mantequilla  
100 g de harina  
3 huevos  
Sal

## ELABORACIÓN

Derretir la mantequilla y el chocolate al baño maría.

Mientras, batir en un bol los huevos, el azúcar y una pizca de sal. Añadir el chocolate derretido y la harina y seguir batiendo hasta obtener una masa uniforme.

Agregar las castañas y hornear durante 25 min en un horno precalentado a 180°C hasta que esté cuajado como si fuera un brownie.

## TRUCO

Untar el molde con mantequilla y cacao para que no se pegue la masa a él.

# TARTA DE QUESO DE OVEJA

## INGREDIENTES

200 g de galletas  
200 g de mantequilla  
150 g de queso de oveja tierno  
3 medidas de yogur de azúcar  
1 medida de yogur de leche  
1 medida de yogur de nata líquida  
1 medida de yogur de harina  
2 yogures naturales  
5 huevos

## ELABORACIÓN

Derretir la mantequilla y deshacer las galletas. Mezclar ambas hasta conseguir una masa uniforme y colocar esta base en un molde. Reservar en la nevera hasta que endurezca.

Mientras, mezclar en un bol los huevos, el queso partido en trozos pequeños y los yogures. Batir y añadir el resto de los ingredientes (leche, azúcar y harina) hasta conseguir una crema homogénea.

Verter la crema sobre la base reservada en la nevera y hornear durante 45 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Para darle un toque diferente a la tarta, cortar en trozos grandes 3 peras y colocarlas entre la base y la crema antes de meterla en el horno.

# BIZCOCHO DE CALABAZA

## INGREDIENTES

250 g de azúcar  
250 g de harina  
200 g de calabaza  
1 sobre de levadura  
½ cucharada de canela  
3 huevos  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Batir en un bol los huevos con el azúcar. En cuanto duplique su tamaño, añadir el aceite, una pizca de sal, la levadura, la canela y la harina. Por último, incorporar la calabaza rallada y mezclar.

Verter la masa en un molde de silicona y hornear durante 35 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Se puede agregar con el azúcar ralladura de limón.



# MAGDALENAS CON CHOCOLATE

## INGREDIENTES

250 g de azúcar  
250 g de harina  
4 huevos  
½ sobre de levadura química  
Ralladura de 1 limón  
Extracto de vainilla  
Pepitas de chocolate  
250 g de aceite de oliva suave

## ELABORACIÓN

Separar las yemas de las claras y batir estas últimas a punto de nieve. Reservar.

Aparte, batir las yemas con el azúcar, añadir el aceite y seguir batiendo. Mezclar con las claras de huevo.

Incorporar a la mezcla la ralladura de limón, un poco de extracto de vainilla y volver a mezclar. Agregar la harina tamizada junto con la levadura y mezclar todo una vez más.

Verter la masa en moldes para magdalenas, echar unas pepitas de chocolate por encima de cada una y hornear durante 25 min a 180 °C.

## TRUCO

Hay que rellenar los moldes hasta la mitad de su capacidad porque luego las magdalenas suben en el horno.

# PASTEL DE MANZANA

## INGREDIENTES

3 manzanas reineta  
800 g de mantequilla  
½ kg de masa de hojaldre  
100 g de azúcar  
½ taza de pan rallado  
½ taza de pasas  
2 cucharaditas de canela  
Almendras trituradas  
Azúcar glas

## ELABORACIÓN

Pelar las manzanas y cortarlas en finas lunas. Colocarlas en un bol, cubrir con las pasas, el azúcar y una pizca de canela, y mezclar.

Derretir 50 g de mantequilla en una sartén. Cuando esté fundida, agregar el pan rallado y remover.

Estirar la masa de hojaldre y pintar con el resto de la mantequilla fundida. Cubrir con la mezcla de pan rallado y rellenar con las manzanas. Doblar los bordes de la masa hacia dentro y enroscar como si fuera un brazo de gitano.

Forrar una bandeja con papel vegetal, colocar la tarta encima y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 220 °C. Sacar,

pintar de nuevo con mantequilla, cubrir con almendras trituradas y volver a hornear 10 min más.

Decorar con azúcar glas.

## **TRUCO**

Hidratar las pasas en ron durante 15 min.

# BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON PISTACHOS

## INGREDIENTES

50 g de chocolate negro 70 %  
2 medidas de yogur de azúcar  
2 medidas de yogur de harina  
1 medida de yogur de cacao  
1 medida de yogur de aceite de oliva  
3 huevos  
1 yogur natural  
Pistachos  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Separar las yemas de las claras de huevo.

Batir las yemas con el azúcar, añadir el yogur y seguir batiendo. Agregar el aceite y continuar batiendo. Incorporar la medida de cacao y seguir batiendo. Echar la harina tamizada y batir de nuevo.

Aparte, montar las claras a punto de nieve y añadir las al bol. Mezclar bien. Agregar pistachos y mezclar. Incorporar el chocolate picado con un cuchillo y batir otra vez hasta conseguir una crema uniforme.

Untar un molde con la mantequilla y espolvorear un poco de cacao.

Verter la masa en el molde y hornear durante 35 min a 170 °C.

## **TRUCO**

Se puede decorar el bizcocho con azúcar dorado y pistachos.

# ARROZ CON LECHE

## INGREDIENTES

1 l de leche entera  
110 g de arroz de grano redondo  
110 g de azúcar  
1 lata de leche de coco  
1 naranja  
1 limón  
1 rama de canela

## ELABORACIÓN

Calentar la leche con la canela y la piel de los cítricos. Cuando hierva, añadir el arroz y cocer lentamente durante 50 min. Remover.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar la leche de coco y remover de nuevo. Hervir, incorporar el azúcar y retirar del fuego.

Verter en una fuente y dejar que se enfríe antes de llevar a la mesa.

## TRUCO

Evitar la parte blanca de los cítricos en las comidas porque las amargan.

# TARTA DE MELOCOTÓN, ALMENDRAS Y REQUESÓN

## INGREDIENTES

400 g de requesón  
150 g de galletas  
150 g de mantequilla  
90 g de azúcar  
75 g de almendras molidas  
50 g de harina  
1 lata grande de melocotones en almíbar  
3 huevos  
1 vaso de nata

## ELABORACIÓN

Derretir la mantequilla en un cazo. Una vez derretida, añadir las galletas trituradas y las almendras molidas. Remover hasta conseguir una masa uniforme.

Verter la mezcla en un molde y extender bien para que quede la base perfectamente igualada y compactada. Reservar en la nevera.

Mientras tanto, batir en un bol los huevos con el azúcar. Ir añadiendo y batiendo el requesón partido en trozos y la nata hasta obtener una crema homogénea.

Sacar la base de la nevera y poner encima los melocotones en almíbar. Añadir la crema de requesón y hornear durante 40 min a 180



°C.

## **TRUCO**

Se puede utilizar queso crema en lugar de requesón.

# FILLOAS CON CREMA DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

### Para la masa

½ l de leche  
150 g de harina  
1 huevo

### Para la crema de chocolate

½ l de leche aproximadamente  
30 g de harina de maíz  
1 tableta de chocolate  
2 huevos  
Azúcar  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Batir el huevo en un bol e ir vertiendo la leche poco a poco. Después añadir la harina y mezclar hasta conseguir una crema uniforme.

Calentar una sartén con algo de aceite, añadir un cucharón como medida para cada filloa y freír vuelta y vuelta. Reservarlas en un plato con un fondo de azúcar y repetir el proceso hasta que se acabe la crema.

## **Para la crema de chocolate**

Echar un poco de leche en un bol para disolver la harina y calentar el resto junto con el chocolate. Batir los huevos en el bol con la harina y acto seguido verter en el cazo con el chocolate. Remover hasta que espese.

## **Para terminar**

Poner una cucharada sopera de crema en cada filloa, doblar por la mitad y doblar las puntas hacia dentro.

## **TRUCO**

Aromatizar la masa de filloa con ralladura de naranja, incorporándola con el huevo.

# PASTEL DE CREMA DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

Mermelada de frutos rojos

### Para la masa

250 g de harina  
150 g de mantequilla  
95 g de azúcar glas  
30 g de almendras molidas  
1 huevo  
Sal

### Para la crema

80 g de azúcar glas  
80 g de mantequilla  
80 g de almendras molidas  
2 huevos

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Echar en un bol la harina, la mantequilla cortada en trozos pequeños, el azúcar glas, las almendras molidas, una pizca de sal y el huevo, y mezclar con las manos hasta conseguir la masa homogénea. Reservar en la nevera durante 30 min.

## Para la crema

Echar en un bol el azúcar y la mantequilla, y mezclar bien. Añadir las almendras molidas y seguir mezclando. Incorporar los huevos batidos y continuar removiendo hasta obtener una crema uniforme. Reservar.

## Para terminar

Sacar la masa de la nevera y estirlarla con un rodillo. Colocarla en un molde, poner por encima papel vegetal con unos garbanzos para que la masa no suba y hornear durante 15 min a 190 °C. Una vez transcurrido el tiempo, sacar la masa del horno y retirar el papel y los garbanzos.

Extender una capa de crema de almendras sobre la masa, añadir otra de mermelada, terminar con una de crema, y hornear durante 15 min a 190 °C.

## TRUCO

Se puede usar mermeladas de otros sabores.



# PASTELES DE CREMA

## INGREDIENTES

2 láminas de masa de hojaldre  
100 g de azúcar  
30 g de harina  
1 vaso de leche entera  
3 huevos  
1 rama de canela  
Canela en polvo  
Piel de 1 limón

## ELABORACIÓN

Estirar la masa de hojaldre y espolvorear con canela en polvo. Enrollar por la parte más larga y hacia dentro. Repetir el proceso con la otra lámina.

Cortar en porciones y poner un trozo en cada molde. Prensar hasta hacer como un cuenco pequeño.

Elaborar un jarabe con el azúcar y un poco de agua. Reservar.

Calentar la leche con la canela en rama y cáscara de limón. Cuando hierva retirar los aromáticos.

Verter en un bol un poco de la leche y mezclar con la harina hasta que se disuelva. Incorporar después lentamente el resto de la leche caliente, remover todo el tiempo y añadir el jarabe. Incorporar las yemas batidas y mezclar hasta obtener una crema homogénea.

Rellenar las  $\frac{3}{4}$  partes de la capacidad de los moldes con la crema y hornear durante 8 min en un horno precalentado a 220 °C.

## **TRUCO**

Se puede aromatizar la leche con un poco de vainilla.

# BIZCOCHO DE CHOCOLATE BLANCO

## INGREDIENTES

300 g de harina  
250 g de mantequilla  
150 g de chocolate blanco  
150 g de azúcar en polvo  
1 vaso grande de leche entera  
1 sobre de levadura  
2 huevos  
Frutos rojos deshidratados

## ELABORACIÓN

Calentar la leche con la mantequilla y el chocolate, y remover hasta conseguir una crema homogénea. Después, añadir el azúcar, mezclar y dejar atemperar.

Aparte, batir en un bol los huevos y mezclar con la crema cuando esté templada. Remover y añadir poco a poco la harina y la levadura. Incorporar, por último, los frutos rojos.

Cubrir un molde con mantequilla y harina, verter la masa y hornear durante 1 h en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO



Se puede agregar esencia de vainilla al batir los huevos.

# BIZCOCHO DE MONJES

## INGREDIENTES

3 huevos  
3 medidas de yogur de harina  
2 medidas de yogur de azúcar  
½ medida de yogur de cacao  
1 sobre de levadura  
1 naranja  
1 yogur natural  
Mantequilla  
1 medida de yogur de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Batir los huevos con el azúcar. Añadir la ralladura de naranja, el yogur y el aceite, y seguir batiendo. Agregar la harina y la levadura, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Untar un molde con mantequilla y verter en él la mitad de la masa.

Incorporar a la otra mitad el cacao, batir y echarla en el molde encima de la masa blanca. Hornear durante 45 o 50 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Se puede añadir una copa de licor dulce a una de las mitades de la masa.

# PECES DE CREMA

## INGREDIENTES

2 láminas de masa de hojaldre  
½ l de leche entera  
50 g de harina  
4 huevos  
Azúcar  
Ralladura de naranja  
Frutos rojos

## ELABORACIÓN

Dar a las láminas de hojaldre forma de pez y, en la que hará de tapa dibujar con unas tijeras un ojo y unas escamas. Pintar ambas con 1 huevo batido y hornearlas durante 15 o 20 min a 180 °C.

Aparte, calentar la leche en una cazuela y separar las yemas de las claras de los otros 3 huevos. Elaborar un merengue con las claras y un poco de azúcar, y reservar.

Echar las yemas en un bol, añadir 3 cucharadas de azúcar y la ralladura de naranja, y batir. Incorporar la harina poco a poco sin dejar de remover y agregar lentamente un poco de leche caliente. Añadir a la cazuela con el resto de la leche, y sin dejar de remover en ningún momento, esperar hasta que la crema espese. Retirar del fuego y reservar mientras enfría.

Mientras hacer el merengue.

Una vez horneadas las láminas de hojaldre, dividir la mitad del pez que hace de base en dos capas menos gruesas. Poner una y cubrir con crema de naranja. Coger la siguiente placa, colocarla encima y añadir merengue. Después colocar la lámina más gruesa (dibujada con el ojo y las escamas) y decorar con merengue y algún fruto rojo el ojo del pez.

## **TRUCO**

Para que sea más fácil montar el merengue, y que después este no baje, disolver el azúcar en las claras de huevo al baño maría antes de comenzar a montarlas.

# TARTA DE LECHE Y FRESAS

## INGREDIENTES

### Para la masa

250 g de harina  
150 g de mantequilla  
95 g de azúcar glas  
30 g de almendras molidas  
1 huevo

### Para el relleno

3 limones  
3 huevos  
Leche condensada

### Para decorar

400 g de fresas  
1 sobre de gelatina de fresa en polvo

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Echar en un bol la harina, el azúcar glas, la mantequilla y las almendras molidas, y mezclar todo con una cuchara de madera. Añadir el huevo, remover con las manos hasta obtener una masa uniforme y reservar en la nevera durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la masa de la nevera y estirla con un rodillo. Colocarla en un molde, taparla con papel vegetal y echar unos garbanzos por encima. Hornear durante 15 min a 190 °C.

## **Para el relleno**

Batir en un bol las 3 yemas de huevo y la ralladura de 1 limón. Incorporar el zumo de los otros 2 limones y seguir batiendo. Ir añadiendo poco a poco leche condensada sin dejar de batir.

## **Para terminar**

Calentar  $\frac{1}{4}$  l de agua en una cazuela. Cuando hierva, añadir la gelatina, disolver y agregar otro  $\frac{1}{4}$  l de agua fría. Reservar para que vaya enfriando.

Cuando la masa se haya horneado, retirar el papel y los garbanzos, y cubrirla con la crema de leche y limón. Hornear ahora todo junto durante 5 min a 190 °C. Retirar y dejar atemperar.

Decorar con las fresas cortadas por la mitad y pintar con la gelatina. Reservar en la nevera antes de servir.

## **TRUCO**

Se puede comprar la masa quebrada, también llamada masa brisa, en los supermercados.

# FLORES DE MANZANA

## INGREDIENTES

2 láminas de masa de hojaldre  
30 g de mantequilla  
2 manzanas  
Canela en polvo  
Azúcar

## ELABORACIÓN

Calentar 750 ml de agua con la mantequilla y 2 cucharadas de azúcar. Cuando el agua hierva, incorporar las manzanas peladas y cortadas en lunas, y cocer lentamente durante 5 min.

Mientras, cortar la masa en tiras de 2 cm de ancho. Aparte, mezclar la canela con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar.

Colocar lunas de manzana cocida en cada tira de masa y enroscar hasta conseguir una flor. Repetir el proceso hasta terminar todo el hojaldre.

Introducir cada flor en un molde, espolvorear con la mezcla de canela y azúcar y hornear durante 20 o 25 min en un horno precalentado a 200 °C.

## TRUCO



Se pueden utilizar otras frutas como la pera, el melocotón o el mango.

# CREMA QUEMADA

## INGREDIENTES

1 l de leche entera  
200 g de azúcar  
40 g de harina de maíz refinada  
7 yemas de huevo  
1 rama de canela  
Limón  
Vainilla  
Azúcar moreno  
Mermelada de moras

## ELABORACIÓN

Calentar la leche en una cazuela con la rama de canela y la piel de limón.

Cuando empiece a hervir, sacar los aromáticos y retirar del fuego.

Aparte, batir en un bol las yemas con la harina de maíz refinada. Añadir un poco de vainilla y el azúcar, y seguir mezclando. Echar poco a poco la leche hervida y continuar removiendo. Una vez esté todo bien mezclado, verterlo en la cazuela y, sin dejar de remover, cocinarlo lentamente hasta que la crema espese.

Poner en unos vasos de postre mermelada y verter en ellos la crema. Una vez estén a temperatura ambiente, reservar en la nevera durante 2 h.

Para finalizar, añadir azúcar moreno en cada vaso y caramelizar con un soplete de cocina hasta que la capa quede dura.

## **TRUCO**

Se puede utilizar una vaina de vainilla o vainilla líquida de la que venden en los supermercados para aromatizar la crema.

# BIZCOCHO DE REMOLACHA

## INGREDIENTES

### Para la masa

300 g de harina  
250 g de azúcar  
100 g de mantequilla  
¼ l de leche  
2 cucharadas de vinagre  
2 cucharadas de cacao  
1 cucharada de bicarbonato  
2 huevos  
1 remolacha  
1 limón  
1 vaina de vainilla

### Para la crema de queso

200 g de queso crema  
60 g de mantequilla  
60 g de azúcar glas  
1 vaina de vainilla  
Leche

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Batir en un bol el azúcar con la mantequilla. Añadir los huevos y seguir batiendo. Verter la leche cortada con el zumo de limón y continuar batiendo.

Incorporar la harina tamizada junto con el cacao en polvo y volver a mezclar.

Agregar la pulpa de la vaina de vainilla y remover. Añadir la remolacha rallada y volver a mezclar. Incorporar por último el bicarbonato y el vinagre y batir.

Echar la masa en un molde y hornear durante 50 min a 180 °C. Una vez transcurrido el tiempo, sacar el bizcocho del horno y dejar que se enfríe.

## **Para la crema de queso**

Batir en un bol el queso crema, un chorro de leche, el azúcar glas y la mantequilla. Añadir la pulpa de la vaina de vainilla y batir de nuevo.

## **Para terminar**

Desmoldar el bizcocho, cortar por la mitad y rellenar con la crema de queso.

## **TRUCO**

Se puede usar levadura química como impulsor en lugar del bicarbonato y el vinagre.

# TARTA DE CEREZAS

## INGREDIENTES

### Para la base

175 g de harina  
160 g de mantequilla  
75 g de azúcar  
1 huevo

### Para el relleno

1 kg de cerezas  
120 g de azúcar  
2 cucharadas de maicena  
1 vaina de vainilla

### Para terminar

Nata  
1 huevo

## ELABORACIÓN

### Para la base

Mezclar a mano la harina, el azúcar y la mantequilla cortada en trozos. Añadir el huevo y seguir mezclando hasta obtener una masa homogénea. Envolverla en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

Sacar la masa y amasar con un rodillo 2/3 de ella. Colocar como base de un molde. Estirar con un rodillo el 1/3 restante y cortar en tiras.

### **Para el relleno**

Mezclar 2 cucharadas de maicena con las cerezas sin los huesos. Añadir el azúcar y la pulpa de la vaina de vainilla. Mezclar otra vez.

### **Para terminar**

Echar el relleno de cerezas sobre la base de la tarta y cubrir con las tiras de masa a modo de rejilla. Pintar por encima con la mezcla del huevo batido y un chorro de nata y hornear durante 45 min en un horno precalentado a 200 °C.

### **TRUCO**

Se puede hacer esta tarta rellena de manzanas o peras.

# BRAZO DE GITANO DE PERAS Y CEREZAS

## INGREDIENTES

150 g de harina  
150 g de azúcar  
1 sobre de levadura  
6 peras  
5 huevos  
5 cerezas  
1 limón  
1 rama de canela  
Mermelada de cerezas

## ELABORACIÓN

Pelar y cortar las peras en dados. Cocerlas durante 15 min en 1½ vaso de agua con la piel del limón y la canela. Luego, añadir 2 cucharadas de azúcar y dejar en el fuego 1 min más. Reservar la compota.

Aparte, mezclar en un bol los huevos y el resto del azúcar. Batir e incorporar poco a poco la harina tamizada junto con la levadura sin dejar de remover con una lengua.

Verter la masa en la bandeja forrada con papel vegetal, con cuidado de que toda ella quede extendida, y hornear durante 10 o 12 min en un horno precalentado a 180 °C.



Espolvorear un paño con azúcar y echar la masa encima. Cubrir primero con mermelada de cerezas y luego con la compota. Enrollar el bizcocho en caliente con el paño para que vaya cogiendo la forma, cortar los bordes y colocar en una fuente. Decorar con la mermelada y las cerezas.

## **TRUCOS**

La mermelada de cerezas se puede elaborar también con 1 kg de cerezas,  $\frac{1}{2}$  kg de azúcar y un chorro de limón. Luego solo es necesario cocer durante 30 min.

Es importante trabajar la masa del bizcocho en caliente para que no se rompa.

# MAGDALENAS DE FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para las magdalenas

230 g de harina  
200 g de fresas  
160 g de azúcar  
120 g de mantequilla en pomada  
120 ml de leche  
2 huevos  
1 limón  
½ sobre de levadura en polvo

### Para el merengue

100 g de azúcar  
2 huevos  
Azúcar molido de frambuesa

## ELABORACIÓN

### Para las magdalenas

Mezclar en un bol la mantequilla en pomada y cortada en trozos con el azúcar y batir. Añadir los huevos de uno en uno, la ralladura de limón y poco a poco la leche. Incorporar a continuación la harina y la levadura hasta obtener una masa uniforme. Por último, agregar las fresas cortadas en trozos minúsculos.

Rellenar las  $\frac{3}{4}$  partes de la capacidad de cada molde con la mezcla y hornear 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

### **Para el merengue**

Separar las claras de las yemas. Batir las claras y poco a poco añadir el azúcar. Batir de nuevo durante 4 o 5 min.

### **Para terminar**

Retirar las magdalenas del horno, cubrir con un sombrero de merengue y espolvorear el azúcar molido de frambuesa por encima. Volver a hornearlas durante 2 min a 240 °C.

## **TRUCO**

A la hora de hacer un postre es importante tamizar siempre la harina.

# TARTA DE CIRUELAS E HIGOS

## INGREDIENTES

350 g de harina  
160 g de mantequilla  
130 g de azúcar  
½ sobre de levadura  
5 ciruelas verdes  
5 higos  
Ralladura de 1 limón

## ELABORACIÓN

Mezclar la harina, la mantequilla, el azúcar, la levadura y la ralladura de limón, y batir hasta conseguir una especie de arena homogénea.

Echar un poco en el fondo de un molde y prensar con las manos hasta que quede compacta. Colocar una capa de higos cortados en rodajas en círculos concéntricos. Cubrir con un poco más de masa, extender hasta que los higos queden cubiertos.

Colocar las ciruelas, también en círculos y partidas en rodajas. Encima acomodar la última capa de masa, extender bien hasta cubrir las ciruelas y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 200 °C.

## TRUCO

Se puede utilizar cualquier fruta; lo fundamental es que sea de temporada.

# PASTEL DE REQUESÓN Y MELÓN

## INGREDIENTES

½ kg de melón  
250 g de requesón  
200 g de galletas  
120 g de mantequilla  
100 g de azúcar  
½ vaso de leche  
9 hojas de gelatina

## ELABORACIÓN

Pelar y quitar semillas del melón.

Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla fundida. Verter en el molde y compactar en el fondo con las manos. Reservar en la nevera 20 min.

Mientras, hidratar las hojas de gelatina en un bol con agua durante 5 min. Escurrir y deshacer con la leche caliente.

Cortar el melón en dados, mezclar con el requesón y el azúcar, y batir hasta conseguir una crema homogénea. Luego, verter la gelatina con la leche y remover.

Quitar el molde con la base y cubrir con la crema. Reservar 3 h en la nevera antes de servir.

## **TRUCOS**

Utilizar un molde de silicona y decorar con hojas de menta.

# CORBATAS DE PLÁTANO

## INGREDIENTES

300 g de masa de hojaldre  
3 plátanos  
1 huevo  
Mermelada de melocotón

## ELABORACIÓN

Cortar los plátanos en rodajas de 1 cm de grosor.

Estirar la masa de hojaldre y partirla en trozos cuadrados de 10 cm de lado. Añadir diagonalmente en cada uno 1 cucharada de mermelada. También, de forma diagonal, colocar 4 rodajas de plátano y cerrar.

Batir el huevo y pintar las corbatas. Hornear durante 18 o 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Se puede utilizar una masa de hojaldre casera o de las que venden congeladas en los supermercados.



# MELOCOTONES ASADOS CON REQUESÓN

## INGREDIENTES

4 melocotones  
1 taza de requesón  
1 cucharada de miel  
1 rama de canela  
Vino de Oporto  
Azúcar moreno  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Pelar y cortar por la mitad los melocotones. Disponerlos boca arriba en una bandeja y verter agua en el fondo. Añadir la rama de canela, trozos de mantequilla y un chorro de Oporto.

Rellenar el hueco de la semilla del melocotón con azúcar moreno y hornear durante 25 min en un horno precalentado a 180 °C. Retirar los melocotones y reducir la salsa en una sartén.

Servir los melocotones asados junto con una mezcla de requesón y miel.

## TRUCO

Emplatar como si fuera un huevo frito: requesón a modo de clara, melocotón como yema y por encima la salsa.

# BIZCOCHO DE MOCA

## INGREDIENTES

½ kg de harina  
200 g de azúcar  
100 g de mantequilla  
1 vaso de leche evaporada  
½ vaso de leche condensada  
3 cucharadas de café soluble  
5 huevos  
1 sobre de levadura química  
Nueces  
Pasas  
Licor café  
Sal

## ELABORACIÓN

Batir en un bol la mantequilla con el azúcar hasta que esté todo bien integrado. Ir incorporando los huevos de uno en uno sin dejar de batir. Verter la leche evaporada y la condensada y remover.

Mezclar la harina con la levadura, el café soluble y sazonar con sal. Tamizar todo e ir añadiendo al bol con la masa. Mezclar. Agregar las nueces y las pasas bañadas en el licor café.

Verter en un molde y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Decorar el bizcocho con azúcar glas mojada en un poco de agua y mezclada con unas nueces y pasas.

# TARTA DEL REVÉS CON MANZANA Y ALMENDRAS

## INGREDIENTES

5 manzanas golden  
350 g de harina  
160 g de mantequilla  
1 taza de azúcar blanco  
2 cucharadas de azúcar moreno  
1 limón  
Almendras fileteadas  
Canela

## ELABORACIÓN

Pelar, picar y cocer las manzanas en agua, canela y azúcar moreno durante 5 min.

Mientras, mezclar en un bol la harina, el azúcar blanco y la mantequilla hasta conseguir una masa uniforme. Luego, añadir la ralladura del limón y volver a mezclar.

Extender en una bandeja las manzanas, incorporar la masa por encima y hornear durante 15 min en un horno precalentado a 200 °C. Cubrir con las almendras fileteadas y hornear otros 5 min más.

## TRUCO

Decorar la tarta con una salsa de mango cocido con azúcar.

# PETISÚS CON CREMA DE CASTAÑAS

## INGREDIENTES

### Para la masa

75 g de harina  
60 g de mantequilla  
2 huevos  
Sal

### Para la crema de castañas

250 g de castañas  
½ vaso de nata  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de semillas de anís

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Calentar ½ vaso de agua con la mantequilla y una pizca de sal. Cuando hierva, echar la harina de golpe y remover hasta conseguir una masa homogénea. Dejar enfriar y añadir los huevos de uno en uno a la masa. Reservar en una manga pastelera.

### Para la crema de castañas

Cocer las castañas junto con los anises durante 20 min. Pelar y batir con las cucharadas de azúcar y la nata. Introducir la crema en una

manga.

## **Para terminar**

Forrar una bandeja con papel vegetal y poner puntos de masa sobre ella. Hornear durante 20 min a 200 °C.

Hacer un agujero a los petisús y rellenar con la crema de castañas.

## **TRUCO**

Espolvorear con azúcar glas.



# BIZCOCHO CON PIÑA

## INGREDIENTES

### Para la masa

300 g de harina  
200 g de azúcar  
1 sobre de levadura química  
4 huevos  
1 limón  
Leche  
200 g de aceite de oliva

### Para la cobertura

100 g de azúcar moreno  
100 g de avellanas  
½ piña

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Batir en un bol los 4 huevos con el azúcar. Agregar la ralladura del limón y seguir batiendo. Verter un chorrito de leche y el aceite de oliva, e incorporar poco a poco la harina tamizada junto con la levadura sin dejar de remover con una lengua.

Verter la masa en el molde y hornear durante 25 min a 180 °C. Una vez transcurrido el tiempo, comprobad que está hecho el bizcocho y

dejar enfriar.

### **Para la cobertura**

Echar en un bol las avellanas trituradas ligeramente y mezclar con el azúcar moreno y la piña pelada y cortada en trozos no muy pequeños.

### **Para terminar**

Cubrir el bizcocho con la cobertura y gratinar durante 5 min a 250 °C.

### **TRUCO**

Si no hay piña fresca, se puede utilizar en conserva. Unas 4 rodajas serán suficientes.

# GELATINA DE MANDARINA

## INGREDIENTES

10 mandarinas  
1 vaso de nata  
1 tableta de chocolate blanco  
2 cucharadas de azúcar  
6 hojas de gelatina  
Fideos de chocolate

## ELABORACIÓN

Hidratar en agua las hojas de gelatina durante 5 min.

Exprimir las mandarinas hasta obtener  $\frac{1}{2}$  l de zumo. Calentarlo sin que llegue a hervir y añadir el azúcar y las hojas de gelatina hidratadas y escurridas. Remover, verter en copas y reservar 1 h en la nevera.

Mientras, deshacer el chocolate blanco al baño maría y mezclar con la nata montada. Reservar en la nevera 50 min.

Cubrir la gelatina con la mousse y decorar con fideos de chocolate.

## TRUCO

Montar la nata, pero no añadir azúcar.

# MAGDALENAS CON CREMA DE NARANJA

## INGREDIENTES

### Para la cobertura de chocolate

250 g de chocolate de repostería  
½ vaso de nata

### Para las magdalenas

200 g de azúcar  
200 g de harina  
120 ml de leche  
3 huevos  
½ sobre de levadura  
100 ml de aceite de oliva

### Para la crema de naranja

100 g de azúcar  
60 g de mantequilla  
1 naranja

## ELABORACIÓN

### Para la cobertura de chocolate

Calentar la nata y cuando hierva, retirar del fuego y añadir el chocolate picado. Remover hasta conseguir aunar los ingredientes y

dejar enfriar. Rellenar una manga y reservar.

## **Para las magdalenas**

Aparte, batir los huevos con el azúcar. Verter el aceite y la leche, remover e incorporar poco a poco la harina con la levadura.

Rellenar 2/3 de cada molde de magdalenas con la masa y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **Para la crema de naranja**

Mezclar en bol el azúcar, la mantequilla, el zumo de la naranja y su ralladura hasta obtener una crema homogénea. Calentar 10 min o hasta que espese, retirar del fuego y dejar que se enfríe.

## **Para terminar**

Sacar las magdalenas del horno, hacer un agujero en el centro, rellenar con la crema de naranja y cubrir con la cobertura de chocolate.

## **TRUCO**

Al hacer la crema es importante no dejar de remover en ningún momento.

# TARTA DE QUESO Y NUECES

## INGREDIENTES

275 g de queso de untar  
160 g de azúcar  
25 g de harina de maíz  
2 huevos  
2 yogures  
1 tableta de chocolate  
1 bol pequeño de nueces

## ELABORACIÓN

Batir el queso, los huevos y los yogures junto con el azúcar y la harina hasta conseguir una crema homogénea.

Verter en un molde de silicona y cubrir con las nueces picadas. Hornear durante 30 min en un horno precalentado a 180 °C.

Decorar con el chocolate derretido al baño maría.

## TRUCO

Utilizar yogures griegos para conseguir una textura más cremosa.

# PIÑA CON CREMA

## INGREDIENTES

1 piña  
½ l de leche entera  
2 cucharadas de harina de maíz  
2 cucharadas de azúcar  
8 fresas  
3 melocotones en almíbar  
2 huevos  
1 limón

## ELABORACIÓN

Calentar la leche con la piel del limón.

Separar las yemas de las claras. Batir las primeras con las cucharadas de azúcar, agregar la harina, remover y mezclar con la leche caliente. Retirar la piel de limón y remover hasta conseguir una crema homogénea. Dejar enfriar.

Cortar la piña por la mitad y vaciar el interior para utilizarlo como recipiente. Cortar el interior en trozos pequeños y hacer lo mismo con las fresas y los melocotones.

Rellenar la piña con la fruta picada y cubrir con la crema.

## TRUCO

Espolvorear la piña con azúcar moreno y quemar con un soplete.



# PASTELES VEO VIGO VEO CANGAS

## INGREDIENTES

### Para las galletas

100 g de azúcar moreno  
50 g de almendras molidas  
50 g de mantequilla  
2 claras de huevo  
Sal

### Para la crema

1/3 l de leche entera  
2 cucharadas de azúcar  
2 yemas de huevo  
1 vaina de vainilla  
Harina de maíz

## ELABORACIÓN

### Para las galletas

Derretir la mantequilla en un cazo y añadir el azúcar moreno. Remover y agregar las almendras molidas.

Incorporar poco a poco las claras montadas a punto de nieve con una pizca de sal y remover.

Forrar una bandeja con papel vegetal y disponer las galletas en círculos con la ayuda de 2 cucharas. Hornear durante 10 min en un

horno precalentado a 180 °C.

### **Para la crema**

Calentar la leche con la pulpa de la vaina de vainilla.

Batir las yemas con las cucharadas de azúcar y verter la leche caliente. Remover a fuego lento y dejar enfriar.

### **Para terminar**

Sacar las galletas del horno, cubrir la mitad de ellas con crema y tapar con la otra mitad de las galletas.

### **TRUCO**

Picar fresas en trozos pequeños y dejar macerar con 3 cucharadas de azúcar. Cuando estén listos los pasteles, cubrir con 1 cucharada de esta mixtura.

# TRUFAS DE CHOCOLATE BLANCO

## INGREDIENTES

225 g de chocolate blanco  
10 g de mantequilla  
75 ml de nata de montar  
2 cucharadas de azúcar  
Licor de naranja  
Almendras tostadas  
Almendras trituradas  
Fideos de chocolate negro  
Cacao en polvo

## ELABORACIÓN

Tostar las almendras trituradas en una sartén con un par de cucharadas de azúcar. Reservar para la cobertura.

Calentar la nata en un cazo. Una vez que hierva, apagar el fuego y añadir un chupito de licor de naranja. Incorporar el chocolate blanco cortado en trozos pequeños y remover hasta que se funda. Agregar la mantequilla y seguir removiendo hasta que se derrita.

Poner la crema de chocolate en una bandeja y reservar en la nevera durante 2 h para que enfríe bien.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la crema de la nevera y hacer bolas con unas cucharas, meter una almendra tostada en cada trufa y

cubrir con chocolate blanco. Repetir la operación hasta que se termine la crema.

Rebozar las trufas con la cobertura de almendras trituradas con azúcar, fideos de chocolate o cacao en polvo.

## **TRUCO**

Se pueden cubrir las trufas con diferentes coberturas, por ejemplo, una de pistachos.

# BIZCOCHO DE MAÍZ

## INGREDIENTES

### Para la mermelada

300 g de ciruelas pasas de California sin pepita  
2 vasos de vino de Mencía  
3 cucharadas de azúcar  
1 rama de canela

### Para la masa

150 g de mantequilla  
100 g de azúcar  
75 g de harina de trigo  
75 g de harina de maíz  
1 sobre de levadura química  
3 huevos

### Para la cobertura

200 g de requesón de As Neves  
200 g de nata montada  
50 g de mantequilla  
60 g de azúcar glas

### Para terminar

Fideos de chocolate de colores

## ELABORACIÓN

## **Para la mermelada**

Verter en un cazo los vasos de vino, añadir las cucharadas de azúcar y la rama de canela. Incorporar las ciruelas pasas y cocer todo 30 min. Batir y dejar enfriar.

## **Para la masa**

Separar las yemas de las claras y echar las primeras en un bol. Añadir el azúcar y batir. Agregar poco a poco la mantequilla y seguir batiendo

Mezclar las dos harinas con la levadura y añadirlas lentamente al bol. Incorporar las claras montadas a punto de nieve y mezclar con una lengua.

Verter la masa en un molde y hornear durante 30 min a 180 °C. Una vez transcurrido el tiempo, sacar y dejar enfriar.

## **Para la cobertura**

Mezclar en un bol la mantequilla cortada en trozos junto con el azúcar glas. Batir y añadir poco a poco el requesón. Seguir batiendo. Incorporar la nata también poco a poco y batir hasta obtener una crema homogénea.

## **Para terminar**

Cortar el bizcocho por la mitad y untar con la mermelada. Poner la otra mitad encima, cubrir con la cobertura de requesón y decorar con fideos de chocolate.

## **TRUCO**

Para la cobertura, también se puede usar queso de untar en lugar de requesón.

# PASTEL DE ARROZ CON LECHE

## INGREDIENTES

### Para el arroz con leche

100 g de arroz  
80 g de azúcar  
2 l de leche entera  
2 sobres de cuajada  
1 rama de canela  
1 naranja  
1 limón

### Para la base

200 g de galletas  
80 g de mantequilla

## ELABORACIÓN

### Para el arroz con leche

Calentar 1½ l de leche con la rama de canela y las pieles de los cítricos. Remover. Cuando hierva, echar el arroz y cocer lentamente durante 1 h.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar de la cazuela las pieles, la rama de canela y añadir el azúcar. Remover.

Aparte, echar en un bol los sobres de cuajada con el resto de la leche y remover hasta obtener una mezcla uniforme. Verter en la cazuela

con el arroz, remover de nuevo y cocinar 30 s.

## **Para la base**

Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla derretida.

Forrar un molde con papel vegetal y verter encima la base de galletas. Estirar y compactar con las manos. Reservar 40 min en la nevera.

## **Para terminar**

Sacar el molde de la nevera, verter el arroz, atemperar y reservar de nuevo en frío al menos durante 2 h.

## **TRUCO**

Utilizar un arroz especial para postres, de grano pequeño y fino, y decorar con canela en polvo.



# BIZCOCHO CON VINO TOSTADO

## INGREDIENTES

480 g de harina  
200 g de azúcar  
1 botella de vino tostado de Costeira  
1 taza de pasas  
1 taza de nueces  
1 vaso de leche  
2 sobres de levadura  
3 huevos  
½ vaso de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Hidratar las pasas en el vino.

Batir los huevos junto con el azúcar hasta que cojan volumen. Verter la leche poco a poco, luego el aceite y añadir la harina con la levadura. Incorporar las pasas con el vino y las nueces trituradas.

Pintar un molde con un poco de aceite, verter la masa y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Mezclar los ingredientes poco a poco y remover con cuidado para que el bizcocho no pierda volumen.

# PLUM CAKE CON FRUTAS

## INGREDIENTES

200 g de mantequilla  
200 g harina  
175 g de azúcar  
100 g de frutas confitadas  
100 g de pasas  
50 ml de leche  
1 taza de almendras laminadas  
1 sobre de levadura  
4 huevos  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar en un bol la mantequilla y el azúcar, y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir los huevos de uno en uno, y seguir batiendo. Agregar la harina, la levadura y una pizca de sal, y continuar batiendo. Luego, incorporar la leche, las frutas cortadas en trocitos y las pasas, y mezclar.

Verter la masa en un molde untado con mantequilla y harina. Cubrir con las almendras y hornear durante 50 min o 1 h en un horno precalentado a 170 °C.

## TRUCO

Las uvas pasas saben mejor si están remojadas en un poco de ron.

# GALLETAS DE AVENA Y MIEL

## INGREDIENTES

125 g de harina de trigo  
125 g de mantequilla  
100 g de copos de avena  
100 g de azúcar  
1 cucharada de levadura química  
1 cucharada de miel  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 huevo  
Manzanas deshidratadas  
Uvas pasas  
Almendras

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, la levadura química, la canela, el bicarbonato y el azúcar. Añadir el huevo batido, y volver a mezclar. Incorporar la mantequilla cortada en trozos y mezclar de nuevo. Agregar la cucharada de miel y seguir mezclando hasta obtener una masa bien integrada. Añadir los copos de avena, mezclar y dividir la masa en dos partes.

Poner en una parte las uvas pasas y en la otra las manzanas deshidratadas trituradas.

Dar forma redondeada a la masa con dos cucharas y colocar en una bandeja. Añadir una almendra sobre cada galleta y hornear durante 15 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Se puede reservar la masa en la nevera y dar forma a las galletas con las manos.

# EMPANADILLAS DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

50 g de chocolate de repostería  
50 g de mantequilla  
1 cucharada de azúcar glas  
2 láminas de masa de hojaldre  
2 huevos  
Mermelada de naranja amarga  
Almendras molidas  
Pistachos  
Nueces

## ELABORACIÓN

Derretir la mantequilla en un cazo junto con la cucharada de azúcar glas. Retirar del fuego cuando la mantequilla esté derretida e incorporar el chocolate picado. Remover hasta que se funda, echar 1 huevo, 50 g de almendras molidas y mezclar. Agregar nueces y pistachos ligeramente triturados y volver a mezclar.

Cortar las láminas de hojaldre en círculos y poner en cada una 1 cucharada de relleno de chocolate y otra de mermelada de naranja.

Doblar, cerrar las empanadillas y pintar con el otro huevo batido. Espolvorear por encima con almendras molidas y hornear durante 15 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Para que las empanadillas cierren bien, humedecer los bordes de la masa con un poco de agua.



# SALCHICHÓN DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

400 g de chocolate de repostería  
200 g de mantequilla  
1 taza grande de arroz inflado  
1 taza de nueces  
12 galletas  
4 yemas de huevo  
Azúcar glas

## ELABORACIÓN

Derretir el chocolate y la mantequilla al baño maría. Retirar del fuego y dejar atemperar.

Batir en un bol las yemas y verter el chocolate fundido. Remover. Añadir las nueces y las galletas trituradas, mezclar de nuevo e incorporar el arroz inflado. Volver a mezclar.

Dividir la masa en 2 partes y envolver cada una, primero en film transparente y luego en papel de aluminio con forma de salchichón. Reservar en la nevera 2 h, y una vez frío espolvorear con azúcar glas.

## TRUCO

Bien envuelto, el salchichón de chocolate aguanta hasta 4 días en la nevera.

# GALLETAS POLLITO SALIENDO DEL HUEVO

## INGREDIENTES

½ kg de harina  
350 g de mantequilla  
150 g de azúcar glas  
1 vaina de vainilla  
Cacao en polvo  
Sal  
Pastillas de chocolate de colores

## ELABORACIÓN

Hacer un volcán con la harina, sazonar en el centro con un poco de sal y añadir la mantequilla cortada en trozos, el azúcar glas y la vainilla. Amasar.

Hacer un cilindro con la masa y separar dos tercios. Mezclar el otro tercio de la masa con una cucharada grande de cacao en polvo, amasar y llevar a la nevera.

Estirar el resto de la masa blanca con el rodillo hasta obtener un grosor de ½ centímetro y cortar con un molde corta pastas redondo. Colocar en la bandeja de horno.

Estirar la masa de cacao, cortar con el corta pastas, luego dividir las galletas en dos en zig zag.

Pintar las galletas blancas con un poco de agua y pegar sobre cada una la mitad de galleta de cacao.

Con un poco más de masa de cacao y chocolate de colores hacer la cara de los pollitos en la parte blanca de las galletas y hornear durante 15 minutos a 200 °C.

## **TRUCO**

Para que no esté muy blanda la masa de cacao, reservar en la nevera durante 10 min envuelta en film transparente.

# TARTA DE CIRUELA Y MELOCOTÓN

## INGREDIENTES

½ kg de ciruelas rojas  
½ kg de melocotones  
400 g de harina  
200 g de azúcar  
6 cucharadas de leche  
1 sobre levadura  
2 yogures naturales  
Mantequilla  
6 cucharadas de aceite de oliva suave

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la levadura y 1½ yogur. Remover y verter 6 cucharadas soperas de leche y otras tantas de aceite. Batir hasta obtener una masa homogénea.

Pelar los melocotones y retirar los huesos de ambas frutas. Cortar por la mitad y a cada una hacerle un corte formando pétalos.

Untar un molde con mantequilla y harina, verter la masa y cubrir con las ciruelas y los melocotones, y hornear durante 35 min en un horno precalentado a 220 °C.

## TRUCOS

Se puede sustituir el aceite de oliva por uno de girasol, y los yogures por queso crema.

Al sacar la tarta del horno pintar con mermelada y espolvorear con azúcar y canela.

# BICA DE FRESAS

## INGREDIENTES

### Para la bica

300 g de azúcar  
200 g de harina  
125 g de mantequilla  
1 sobre de levadura  
4 huevos  
1 limón  
Canela en polvo

### Para la mermelada de fresas

750 g de fresas  
250 g de azúcar  
Zumo de 1 limón

## ELABORACIÓN

### Para la bica

Batir en un bol la mantequilla y 250 g del azúcar. Añadir la ralladura del limón y seguir batiendo. Echar los huevos de uno en uno y una pizca de sal. Incorporar poco a poco la mezcla de harina y levadura, y amasar hasta obtener una masa homogénea.

Untar un molde con mantequilla y espolvorear con un poco de harina. Verter la masa y cubrir con una capa generosa de canela y azúcar.

Hornear durante 40 min a 170 °C.

### **Para la mermelada de fresas**

Limpiar y cortar las fresas en trozos pequeños, y cocer lentamente en un cazo con el zumo del limón y el azúcar durante 15 min. Remover de vez en cuando para que el azúcar no se pegue.

### **Para terminar**

Sacar la bica del horno, abrir por la mitad y rellenar con la mermelada.

### **TRUCO**

La mantequilla que hay que utilizar es la cocida de vaca.



# TARTA FRÍA DE PIÑA

## INGREDIENTES

200 g de galletas  
100 g de azúcar  
75 g de mantequilla  
½ l de nata para montar  
2 latas de piña de ½ kg  
1 vaso de leche  
2 sobres de gelatina en polvo

## ELABORACIÓN

Para la base, derretir en un cazo la mantequilla con un poco de leche. Incorporar las galletas trituradas y mezclar. Verter en un molde y compactar con las manos. Reservar 10 min en la nevera.

Mientras, calentar 1 vaso del almíbar de la piña y echarlo en un bol junto con otro vaso más de almíbar. Hidratar aquí las hojas de gelatina y remover hasta que se disuelvan. Dejar enfriar.

Batir poco a poco la nata hasta que esté montada y añadir el azúcar.

Mezclar en un bol la nata montada, 5 rodajas de piña trituradas, la gelatina y remover hasta obtener una mezcla homogénea.

Sacar el molde de la nevera, rellenar con la mezcla y dejar enfriar 3 h más.

Una vez frío, desmoldar y decorar con rodajas de piña.

# TRUCOS

Las galletas tienen que ser tipo Digestive.

La tarta también se puede decorar con otras frutas; por ejemplo, cerezas.

# MACEDONIA DE FRUTAS

## INGREDIENTES

1 sandía  
½ melón  
1½ cucharadas de azúcar  
1 lata de melocotones en almíbar  
4 fresas  
3 kiwis  
1 plátano

## ELABORACIÓN

Cortar las puntas de la sandía para que no ruede y partir por la mitad haciendo un zigzag (servirá de recipiente para presentar la macedonia). Vaciar con un sacabolas y retirar las partes más blandas con una cuchara. Reservar.

Vaciar también el melón con un sacabolas y retirar igualmente las partes más blandas con una cuchara. Reservar.

Pelar y cortar los kiwis, el plátano, las fresas y los melocotones en almíbar.

Echar las partes blandas del melón y la sandía en una batidora, y batir junto con el almíbar de los melocotones y el azúcar. Verter en el recipiente de la sandía y llenarla con las bolas del melón y la sandía, y el resto de la fruta. Reservar en la nevera hasta la hora de servir.

## **TRUCOS**

Es importante que la fruta esté madura.

Con la fruta que sobra se pueden hacer espetos cubiertos de chocolate.

# NATILLAS Y LENGUAS DE GATO

## INGREDIENTES

### Para las natillas

1 l de leche entera  
4 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de harina de maíz refinado  
4 yemas de huevo  
1 rama de canela  
1 limón

### Para las lenguas de gato

125 g de azúcar  
125 g de harina  
125 g de mantequilla  
4 claras de huevo  
Ralladura de 1 limón

## ELABORACIÓN

### Para las natillas

Calentar la leche con la canela y la piel del limón.

Batir las yemas con el azúcar, añadir la harina, verter poco a poco la leche caliente, y remover hasta obtener una crema homogénea. Luego, calentar hasta que espese. Apagar y dejar enfriar. Una vez fría, reservar en la nevera 15 min antes de servir.

## **Para las lenguas de gato**

Mezclar la mantequilla con el azúcar y la ralladura de limón. Añadir las claras de huevo y, por último, la harina. Amasar hasta obtener una crema homogénea y reservar en una manga pastelera.

Forrar una bandeja con papel vegetal y echar puntos de crema, dejando distancia entre ellos. Hornear durante 10 min a 180 °C.

## **TRUCOS**

Hay que evitar la parte blanca de la cáscara del limón porque amarga los postres.

Se pueden decorar las natillas con moras, frambuesas, arándanos, etc., y espolvorear por encima con canela en polvo.

# CREMA DE ALBARICOQUES

## INGREDIENTES

1 kg de albaricoques  
600 g de nata de montar  
600 g de requesón  
400 g de azúcar  
1 cucharada de licor de melocotón  
Pistachos

## ELABORACIÓN

Calentar en un cazo 2 vasos de agua con 2 vasos de azúcar. Añadir los albaricoques sin los huesos y cocer lentamente durante 10 min. Reservar la fruta y el jarabe por separado.

Batir en un bol la nata y, cuando coja cuerpo, añadir 3 cucharadas de azúcar. Seguir batiendo. Reservar.

Introducir 4 albaricoques en una batidora, añadir 1 cucharón de jarabe y la cucharada del licor. Batir y mezclar con el requesón. Agregar poco a poco la nata y remover con una lengua para que no pierda volumen. Reservar la crema en una manga.

Poner en la base de una copa albaricoques cortados en trozos muy pequeños, añadir la crema y decorar con pistachos triturados.

## TRUCO

No montar la nata del todo. Dejar como si fuera para una mousse.



# TARTA DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

## INGREDIENTES

150 g de azúcar  
100 g de almendras molidas  
100 g de harina  
100 g de chocolate de repostería  
50 g de mantequilla en pomada  
1 cucharadita de canela molida  
1 sobre de levadura química  
4 huevos  
Almendras laminadas  
Leche

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la mantequilla con la mitad del azúcar. Añadir las yemas de los huevos y batir. Incorporar la canela y continuar batiendo. Agregar las almendras molidas y batir de nuevo. Incorporar la harina mezclada con la levadura, y batir otra vez. Echar las claras a punto de nieve con el resto del azúcar y mezclar todo con una lengua.

Untar con mantequilla un molde y espolvorear con harina. Verter la crema y hornear durante 35 min a 180°C. Sacar y dejar enfriar.

Fundir el chocolate al baño de maría con un poco de leche, verterlo en el centro de la tarta y extender bien con una espátula sobre la

superficie del bizcocho.

Decorar con unas almendras tostadas y reservar en la nevera durante 10 min para que el chocolate se enfríe.

## **TRUCO**

Hay que añadir las claras batidas a punto de nieve poco a poco y con movimientos envolventes para que el bizcocho no pierda volumen.

# TARTA DE CHOCOLATE BLANCO CON MORAS

## INGREDIENTES

200 g de chocolate blanco  
200 g de moras  
1 lámina de masa de hojaldre  
2 hojas de gelatina  
1 vaso de nata

## ELABORACIÓN

Colocar en un molde la lámina de hojaldre y pincharla con un tenedor para que no crezca. Cubrir con papel vegetal, poner unos garbanzos encima y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Hidratar durante 10 min las hojas de gelatina en agua. Luego, añadir la gelatina hidratada y escurrida en la nata caliente.

Echar en un bol el chocolate cortado en trozos, cubrir con la nata y remover hasta obtener una crema uniforme.

Retirar la tarta del horno y verter sobre ella la crema de chocolate blanco. Decorar con las moras y reservar en la nevera 1 h.

## TRUCO

Cocer lentamente, durante 30 min, 300 g de moras con un poco de agua y el zumo de 1 limón exprimido. Luego, batir, colar y calentar de nuevo otros 20 min. Esta mermelada acompaña muy bien a la tarta de chocolate.

# PANNA COTTA DE UVAS

## INGREDIENTES

### Para la panna cotta

800 g de uvas  
280 g de azúcar  
550 ml de nata de repostería  
300 ml de leche entera  
8 hojas de gelatina

### Para la mermelada de uvas

½ kg de uvas  
100 g de azúcar  
Zumo de 1 limón

## ELABORACIÓN

### Para la panna cotta

Calentar la nata, añadir la leche y el azúcar, y remover hasta que hierva. Luego, retirar y añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas durante 5 min en agua.

Verter la nata en un molde untado con mantequilla y añadir 300 g de uvas sin las semillas. Dejar enfriar y reservar en la nevera durante 2 h.

### Para la mermelada de uvas

Cocer en una cazo durante 20 min las uvas, el azúcar, el zumo y ½ vaso de agua. Batir, colar y cocer de nuevo 15 min más.

## **Para terminar**

Desmoldar la panna cotta y cubrir con la mermelada.

## **TRUCO**

Añadir una vaina de vainilla a la nata mientras está cociendo.

# TARTA DE CREMA DE MANZANA

## INGREDIENTES

2 kg de manzanas  
160 g de azúcar moreno  
160 g de mantequilla  
100 g de harina  
60 g de azúcar blanco  
2 cucharadas soperas de maicena  
1 lámina de masa quebrada  
1 rama de canela  
1 limón  
Canela molida  
Nuez moscada  
Jengibre  
Sal

## ELABORACIÓN

Quitar el corazón de 5 manzanas, pelar y cortar en trozos pequeños. Cocer en  $\frac{1}{2}$  vaso de agua con 100 g de azúcar moreno, la rama de canela y un poco de jengibre picado hasta que estén casi deshechas. Luego, retirar la canela, batir y volver a calentar para que la crema siga perdiendo agua.

Mientras, pelar, picar el resto de las manzanas y mezclarlas con 30 g de mantequilla, el zumo del limón, un poco de canela molida y de

nuez moscada rallada, los 60 g de azúcar moreno que quedaban, la maicena y una pizca de sal. Reservar.

Mezclar la harina, el azúcar blanco y el resto de la mantequilla fría cortada en trozos. Amasar bien con las manos hasta que quede una textura de arenas o migas gordas.

Untar un molde con mantequilla y colocar en él la masa quebrada estirada. Agregar la crema de manzana, la mezcla de manzanas picadas y añadir las migas de mantequilla, harina y azúcar. Hornear durante 15 min a 200°C.

Una vez transcurrido el tiempo, bajar la temperatura a 180°C y hornear otros 35 min más.

## **TRUCO**

Se puede comprar la masa quebrada en los supermercados.



# TARTA DE CABELLO DE ÁNGEL

## INGREDIENTES

300 g de harina  
120 g de mantequilla  
75 g de azúcar  
3 kiwis  
2 huevos  
2 manzanas  
Cabello de ángel  
Canela en polvo  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla, el azúcar, 1 huevo batido y una pizca de sal, y amasar. Verter 2 cucharadas de agua y seguir amasando hasta obtener una masa homogénea. Envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, cortar 1/3 de la masa y reservar en la nevera para la terminación de la tarta. Estirar el resto con un rodillo y ponerlo como base en un molde redondo. Echar cabello de ángel y cubrir la mitad con los kiwis pelados y cortados en rodajas y la otra mitad con las manzanas peladas y cortadas en medias lunas.

Trocear la masa reservada en tiras y colocar sobre la tarta haciendo un trenzado. Pintar con el otro huevo batido y hornear durante 45 min a 180 °C.

## TRUCO

Mezclar la mitad del cabello de ángel con  $\frac{1}{2}$  limón exprimido y un poco de canela en polvo para darle un toque casero.

# TARTA DE QUESO CON KIWI

## INGREDIENTES

### Para la base

180 g de galletas  
100 g de mantequilla  
50 g de almendras molidas

### Para el relleno

400 g de queso crema  
150 g de azúcar  
50 g de harina  
60 ml de nata líquida  
4 huevos  
2 yogures naturales

### Para la mermelada de kiwi

250 g de azúcar  
5 kiwis  
1 limón

### Para terminar

1 sobre de brillo para tartas  
3 kiwis  
1 mandarina  
Mirabeles en conserva

# ELABORACIÓN

## Para la base

Triturar las galletas junto con las almendras. Añadir la mantequilla derretida y mezclar todo. Verter en un molde y reservar en la nevera 15 min.

## Para el relleno

Mezclar en un bol el queso, los yogures, los huevos, el azúcar y la nata, y batir hasta obtener una crema uniforme. Agregar por último la harina y remover de nuevo.

## Para la mermelada de kiwi

Pelar y picar los kiwis en trozos pequeños, y cocerlos lentamente durante 30 min con un poco de agua, el azúcar y el zumo del limón. Batir hasta obtener una textura de mermelada.

## Para terminar

Sacar el molde de la nevera, verter la crema del relleno y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C.

Cubrir la tarta con la mermelada de kiwi y decorar con las rodajas de los 3 kiwis, mirabeles y los gajos de la mandarina. Poner por encima el brillo para tartas.

## TRUCO

Echar zumo de limón siempre que se elabore una mermelada; evita la oxidación y potencia el sabor.

# GALLETAS DE AVELLANAS Y CACAO

## INGREDIENTES

½ kg de harina  
250 g de mantequilla  
150 g de avellanas peladas y tostadas  
80 g de azúcar glas  
50 ml de leche entera  
2 huevos  
1 vaina de vainilla  
Cacao en polvo sin azúcar  
Sal

## ELABORACIÓN

Echar en un bol la harina tamizada, la mantequilla cortada en trozos pequeños, el azúcar glas y un poco de sal. Amasar y verter la leche caliente aromatizada con un poco de vainilla. Seguir amasando, agregar 1 yema de huevo, volver a amasar y dividir la masa en dos mitades.

Incorporar a una de las mitades de la masa 100 g de avellanas trituradas y a la otra cacao, y amasar cada una por separado hasta que estén bien integrados los ingredientes. Estirar ambas con un rodillo y dar forma de galletas con un cortapastas.

Pintar las galletas con el otro huevo batido, echar unas avellanas sobre cada galleta y hornear durante 15 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Combinar las dos masas para que las galletas sean por fuera de cacao y por dentro de avellana. Para ello, hacer un cilindro con la masa de avellanas y estirar y enrollar por encima la de cacao.

# TARTALETAS DE CREMA CON ALMENDRAS Y PERAS

## INGREDIENTES

### Para la crema de almendra

100 g de mantequilla  
100 g de azúcar glas  
100 g de almendras molidas  
2 huevos

### Para terminar

1 lámina de masa de hojaldre  
3 peras  
1 huevo  
Azúcar glas  
Azúcar moreno

## ELABORACIÓN

### Para la crema de almendra

Mezclar en un bol la mantequilla, el azúcar, las almendras y 2 huevos, y batir hasta obtener una crema homogénea y consistente.

### Para terminar

Estirar la masa con un rodillo, cortarla en círculos y colocarlos en una bandeja forrada con papel vegetal.

Añadir 1 cucharada de crema en cada tartaleta, pintar los bordes con huevo batido y espolvorear con azúcar. Hornear durante 5 min en un horno precalentado a 200 °C.

Sacar, cubrir con las peras peladas y cortadas en trozos pequeños y azúcar moreno, y hornear de nuevo otros 10 min.

## **TRUCO**

Mezclar queso crema, ralladura de limón y 2 cucharadas de azúcar glas para decorar las tartaletas.



# PEZ DE CHOCOLATE Y CREMA DE CASTAÑAS

## INGREDIENTES

### Para el bizcocho

225 g de mantequilla  
225 g de harina  
225 g de azúcar  
50 g de cacao en polvo  
½ vaso de leche  
1 sobre de levadura  
4 huevos

### Para el relleno de chocolate blanco

300 g de chocolate blanco  
150 ml de nata líquida

### Para terminar

1 bote de crema de castañas dulce  
Mantequilla  
Cacao en polvo  
Cobertura de chocolate

## ELABORACIÓN

### Para el bizcocho

Batir en un bol la mantequilla con el azúcar. Añadir los huevos y mezclar. Incorporar la harina, la levadura y la leche, y volver a batir. Agregar por último el cacao y batir hasta obtener una masa homogénea.

### **Para el relleno de chocolate blanco**

Derretir en un cazo el chocolate junto con la nata y remover hasta conseguir una mezcla fina.

### **Para terminar**

Untar un molde redondo con mantequilla y espolvorear un poco de cacao. Verter la masa y hornear durante 50 min en un horno precalentado a 180 °C.

Ya frío, cortar en 2 pisos. Cubrir el primero con la crema de castañas y el segundo con el chocolate blanco. Cerrar y cortar una porción como un triángulo (dejando la forma del comecocos pac-man). Poner ese triángulo en el lado opuesto a modo de cola y cubrir todo el bizcocho con cobertura de chocolate.

### **TRUCO**

Decorar el pez con golosinas, poner 1 huevo para hacer el ojo y Lacasitos para hacer las escamas.

# BIZCOCHO DE NUECES Y CREMA DE NUECES

## INGREDIENTES

### Para el bizcocho

200 g de nueces  
180 g de azúcar  
120 g de mantequilla  
50 g de harina  
4 huevos  
Licor de nueces  
Sal

### Para la crema

150 g de nueces  
100 g de azúcar  
½ l de leche entera  
1 rama de canela  
Piel de 1 limón

## ELABORACIÓN

### Para el bizcocho

Mezclar en un bol la mantequilla cortada en trozos y el azúcar, y batir. Añadir los huevos y seguir batiendo. Sazonar con sal, incorporar la harina tamizada y continuar batiendo. Mojar con un chorro de licor de

nueces y batir de nuevo. Incorporar las nueces picadas y mezclar con una lengua.

Untar un molde con mantequilla, verter la masa en él y hornear durante 35 min en un horno precalentado a 160 °C.

## **Para la crema**

Calentar la leche en un cazo con la rama de canela y la piel del limón. Una vez la leche empiece a hervir, quitar del fuego y retirar los aromáticos.

Añadir al cazo el azúcar y las nueces bien trituradas (deben quedar como harina). Calentar y remover con unas varillas durante unos 10 min hasta obtener una crema homogénea y fina.

## **TRUCO**

Para que la crema quede más espesa, dejarla más tiempo cocinando al fuego.

# TORTITAS DE LECHE DE COCO

## INGREDIENTES

100 g de coco rallado  
30 g de harina  
100 ml de leche de coco  
2 cucharadas de miel  
1 sobre de levadura  
2 huevos  
1 tableta de chocolate  
Mantequilla  
Sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un recipiente el coco rallado, una pizca de sal, los huevos batidos, la miel, la leche de coco, la harina y la levadura. Remover y reservar unos minutos.

Aparte, fundir el chocolate y la mantequilla al baño maría (una parte de mantequilla por tres de chocolate).

Derretir un poco de mantequilla en una sartén. Hacer bolas de masa con 2 cucharas, aplastar hasta formar tortas de más o menos un dedo de grosor y dorar lentamente (añadir mantequilla cada vez que se necesite). Retirar y cubrir con chocolate fundido.

## **TRUCOS**

Batir bien la leche de coco antes de trabajar con ella.

Acompañar las tortitas con cualquier tipo de fruta.

# BIZCOCHO DE AZAFRÁN

## INGREDIENTES

300 g de harina  
140 g de azúcar  
100 g de mantequilla  
1 sobre de azafrán molido  
1 sobre de levadura  
3 huevos  
1 yogur natural  
Harina  
Uvas pasas

## ELABORACIÓN

Batir los huevos con el azúcar. Añadir poco a poco la mantequilla cortada en trozos y batir de nuevo. Agregar el yogur mezclado con el azafrán y remover. Incorporar la harina y batir una vez más hasta obtener una masa homogénea. Por último, agregar uvas pasas.

Untar un molde con un poco de mantequilla, espolvorear harina y verter la masa. Hornear durante 45 min en un horno precalentado a 180 °C.

## TRUCO

Remojar las pasas en ron durante 30 min antes de utilizarlas.



# EMPANADA DULCE DE PERAS Y CREMA DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

1 kg de peras  
120 g de almendras molidas  
120 g de azúcar  
100 g de mantequilla en pomada  
2 láminas de masa de hojaldre  
2 huevos  
Miel  
1 vaina de vainilla  
Jengibre

## ELABORACIÓN

Derretir en una sartén 10 g de mantequilla con la vainilla. Incorporar las peras peladas y cortadas en dados, añadir un poco de miel, ralladura de jengibre y cocer lentamente durante 5 min.

Aparte, mezclar en un bol el azúcar, las almendras molidas y el resto de mantequilla. Amasar, añadir 1 huevo y batir hasta obtener una crema homogénea.

Estirar en un molde 1 lámina de hojaldre, pinchar con un tenedor y cubrir primero con la crema de almendras y luego con las peras. Cerrar con la otra lámina de hojaldre, pegar los bordes y pintar con el

huevo batido. Decorar con almendra molida y azúcar, y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C.

## **TRUCO**

Las peras tienen que estar algo maduras, pero no mucho, para que no se deshagan en la sartén.

# PASTEL DE MERENGUE Y CHOCOLATE

## INGREDIENTES

### Para el merengue

200 g de azúcar glas  
125 g de almendras molidas  
60 g de cacao en polvo  
4 claras de huevo

### Para la mousse

125 g de chocolate  
100 g de mantequilla  
60 g de azúcar  
200 ml de nata  
2 huevos

### Para terminar

2 sobres de cobertura de chocolate  
Fresas  
Almendra triturada

## ELABORACIÓN

### Para el merengue

Batir las claras a punto de nieve en un bol. Añadir poco a poco el azúcar y luego el cacao con las almendras molidas. Remover y reservar en una manga pastelera.

## **Para la mousse**

Derretir en un cazo el chocolate con la mantequilla.

Aparte, mezclar las yemas de los huevos con 30 g de azúcar. Incorporar lentamente el chocolate fundido y remover. Agregar poco a poco las claras a punto de nieve, incorporando aire, y la nata montada. Reservar en la nevera durante 15 min.

## **Para terminar**

Hacer la base y la tapa del pastel en forma de espiral con el merengue. Cubrir con un poco de almendra triturada y hornear durante 25 min a 150 °C. Dejar enfriar.

Una vez frío el merengue, cubrir la base con mousse, cerrar con la tapa, echar la cobertura de chocolate por encima y decorar con fresas.

## **TRUCOS**

Añadir vinagre al merengue para darle brillo.

Para montar el merengue es importante batir las claras despacio e ir aumentando la velocidad poco a poco.

# PAN DE SODA

## INGREDIENTES

400 g de harina de trigo integral  
75 g de harina de trigo  
25 g de copos de avena  
25 ml de miel  
1 cucharada de bicarbonato  
3 yogures naturales  
25 ml aceite de oliva  
1 cucharada de sal

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol las harinas, los copos (reservar unos cuantos para decorar),  $\frac{1}{2}$  vaso de agua, la miel, los yogures, el bicarbonato, el aceite y la sal, y remover hasta obtener una masa homogénea.

Verter la masa en un molde y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 230 °C. Bajar la temperatura a 200 °C y hornear otros 20 min más.

## TRUCO

No se necesita levadura porque el bicarbonato con el yogur hacen que el pan suba.

# **PALMERAS DE CHOCOLATE**

## **INGREDIENTES**

100 g de chocolate de repostería

20 g de mantequilla

1 lámina de masa de hojaldre

Azúcar

Cacao en polvo

## **ELABORACIÓN**

Fundir el chocolate con la mantequilla al baño maría.

Espolvorear el hojaldre con un poco de azúcar y amasar ligeramente con un rodillo. Cubrir con una capa de chocolate fundido y espolvorear ahora con cacao.

Doblar los 2 lados de la lámina de fuera hacia dentro justo al centro. Repetir el proceso de doblar y poner, por último, una parte sobre otra como si se hiciera un rollo. Cortar en trozos de 1 cm y colocar las palmeras en una bandeja forrada con papel vegetal. Hornear durante 12 o 15 min a 220 °C. Dejar enfriar antes de comer.

## **TRUCO**

El chocolate debe atemperar un poco antes de untarlo para no estropear la masa.

# TARTA DE GALLETAS CON CAFÉ Y MOSCATEL

## INGREDIENTES

### Para la base

600 g de galletas  
1 vaso de café  
1 copa de moscatel

### Para la crema de queso

350 g de queso crema  
2 cucharadas de dulce de leche

### Para la crema pastelera

100 g de chocolate  
½ l de leche entera  
2 cucharadas de harina de maíz  
2 cucharadas de azúcar  
2 yemas de huevo

## ELABORACIÓN

### Para la base

Verter en un plato hondo el moscatel junto con el café y mojar ligeramente las galletas.

## **Para la crema de queso**

Mezclar el queso crema, el dulce de leche y batir. Reservar.

## **Para la crema pastelera**

Calentar la leche en un cazo.

Aparte, mezclar en un bol las yemas, el azúcar, la harina y batir hasta obtener una crema homogénea. Echar en el cazo de la leche caliente y remover hasta que hierva.

Picar el chocolate en un bol, verter la crema encima y batir hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

## **Para terminar**

Colocar en una bandeja una base de galletas, cubrir con la crema pastelera, poner otra capa de galletas y cubrir luego con crema de queso. Repetir el proceso 3 veces y terminar con galleta. Reservar unas horas en la nevera.

## **TRUCO**

Hacer una cobertura de chocolate con mantequilla al baño maría y cubrir con ella la tarta.



# PASTEL DE FRESAS CON NATA

## INGREDIENTES

750 g de fresas  
120 g de azúcar glas  
100 g de azúcar  
1 l de nata líquida  
½ vaso de licor de naranja  
1 sobre de cobertura para tartas  
3 bases de bizcocho

## ELABORACIÓN

Cortar la mitad de las fresas en trozos pequeños para hacer una mermelada, y el resto, en láminas.

Calentar durante 10 min en un poco de agua y azúcar las fresas picadas en trozos pequeños. Echar licor de naranja y dejar que se evapore el alcohol. Retirar del fuego y batir hasta obtener una textura de mermelada.

Montar la nata durante 10 min. Una vez montada, añadir el azúcar glas y reservar.

Mezclar en un cazo el sobre de cobertura con 2 cucharadas de azúcar y 1 vaso de agua. Remover.

Colocar en un plato una base de bizcocho, untar con mermelada, luego extender nata y, por último, añadir fresas laminadas. Repetir el

proceso con otra base. Para cerrar, untar primero con la mermelada y poner las fresas en láminas. Cubrir los laterales de la tarta con nata.

## **TRUCO**

Enfriar previamente la nata para montarla mejor.

# SUSPIROS RELLENOS DE CREMA DE LIMÓN

## INGREDIENTES

### Para la crema

175 g de azúcar  
80 g de mantequilla  
4 huevos  
2 limones

### Para los suspiros

75 g de harina  
50 g de mantequilla  
2 huevos  
½ vaso de agua

### Para terminar

Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para la crema

Calentar al baño maría el zumo de los limones con el azúcar y remover. Añadir los huevos batidos y mezclar de nuevo. Retirar del fuego, agregar ralladura de los cítricos y la mantequilla, y mezclar

hasta obtener una crema uniforme. Reservar en una manga durante 30 min en la nevera.

### **Para los suspiros**

Poner una tartera al fuego con el  $\frac{1}{2}$  vaso de agua y derretir la mantequilla con una pizca de sal. Incorporar la harina, remover hasta conseguir una textura de masa y dejar atemperar.

Luego, agregar los huevos de uno en uno y remover. Reservar la masa en la nevera 30 min.

### **Para terminar**

Hacer bolitas con la masa con 2 cucharas y freírlas en abundante aceite caliente. Dejar enfriar, hacer un pequeño orificio en los suspiros y rellenarlos con la crema de limón.

### **TRUCO**

Cubrirlos con azúcar glas o con cacao.

# VASOS DE YOGUR CON MANGO Y GALLETA

## INGREDIENTES

### Para los barquillos rusos

75 g de azúcar glas  
50 g de harina  
50 g de mantequilla en pomada  
2 cucharadas de almendras molidas  
2 claras de huevo  
Sal

### Para la crema de yogur

200 g de queso crema  
75 g de azúcar glas  
4 yogures naturales  
Ralladura de 1 limón

### Para la crema de mango

½ mango troceado  
1 cucharada de miel  
1 yogur natural  
3 hojas de menta

### Para terminar

½ mango troceado  
Hojas de menta

# ELABORACIÓN

## Para los barquillos rusos

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla y la clara de 1 huevo. Añadir las cucharadas de almendras y la otra clara. Sazonar con una pizca de sal y la harina y remover hasta obtener una crema homogénea.

Forrar una bandeja con papel vegetal, verter 1 cucharada de la crema y hacer

un círculo finito, así hasta 6. Hornear durante 6 min en un horno precalentado

a 220°C. Retirar, enroscar mientras está caliente y dejar enfriar.

## Para la crema de yogur

Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir hasta obtener una crema homogénea.

## Para la crema de mango

Batir  $\frac{1}{2}$  mango con el yogur, las hojas de menta y la cucharada de miel.

## Para terminar

Verter en vasos individuales la crema de yogur, después la de mango, decorar con unos trozos de mango y 1 hoja de menta.

Reservar en la nevera y acompañar cada vaso con 1 barquillo justo en el momento de servir para que no se ablande.

## TRUCO

Añadir un poco de vainilla a la crema de yogur para aromatizarla.

# BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON HELADO

## INGREDIENTES

### Para la masa de chocolate

200 g de chocolate  
200 g de azúcar  
150 g de mantequilla  
100 g de harina  
½ vaina de vainilla  
3 huevos  
Sal

### Para la mezcla de queso

200 g de queso crema  
100 g de azúcar  
30 g de harina de maíz refinada  
2 huevos  
2 yogures

### Para terminar

Mantequilla  
Cacao

## ELABORACIÓN

## **Para la masa de chocolate**

Derretir la mantequilla al baño maría con una pizca de sal, el chocolate y  $\frac{1}{2}$  vaina de vainilla.

Aparte, batir en un bol los huevos y mezclar con el azúcar. Verter poco a poco el chocolate fundido sin dejar de remover. Añadir, por último, la harina.

## **Para la mezcla de queso**

Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir hasta obtener una crema homogénea.

## **Para terminar**

Untar un molde con mantequilla y espolvorear con cacao. Verter la masa, echar a continuación la mezcla de queso y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

Acompañar el bizcocho con una bola de helado.

## **TRUCOS**

Se puede usar requesón en vez de queso crema.

Para comprobar si está hecho el bizcocho, pinchar con un palillo. Tiene que salir húmedo.



# TARTA DE QUESO Y CEREZAS

## INGREDIENTES

### Para la base

200 g de galletas  
80 g de mantequilla  
2 cucharadas de cacao en polvo

### Para el relleno

300 g de cerezas  
250 g de requesón  
200 ml de nata  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar glas  
3 hojas de gelatina  
Almendras laminadas

## ELABORACIÓN

### Para la base

Machacar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida y el cacao. Verter en el molde, compactar con las manos y reservar en la nevera durante 30 min.

### Para el relleno

Quitar las semillas de las cerezas y cocerlas en agua con la taza de azúcar durante 5 min. Escurrir, reservar el jarabe y picar algunas cerezas cocidas (reservar otras enteras para decorar).

Disolver lentamente las hojas de gelatina en el jarabe de cereza.

Montar la nata en un bol. Sin dejar de batir, añadir el azúcar glas, el requesón, la gelatina disuelta y las cerezas picadas.

## **Para terminar**

Verter el relleno en el molde de las galletas y reservar en la nevera durante 4 h. Decorar con las cerezas enteras y almendras laminadas.

## **TRUCO**

Las hojas de gelatina hay que hidratarlas en agua durante 5 min antes de trabajar con ellas.

# PASTEL DE NECTARINAS

## INGREDIENTES

300 g de azúcar  
80 g de harina  
300 ml de leche entera  
10 nectarinas  
4 huevos  
Mantequilla  
Sal

## ELABORACIÓN

Cortar 5 nectarinas en dados y calentar en una cazuela con 200 g de azúcar. Hervir 10 min, batir y cocer otros 10 min más.

Aparte, mezclar los huevos con el resto del azúcar y la leche. Sazonar con una pizca de sal y añadir poco a poco la harina. Con todo bien mezclado, incorporar 1½ cucharón de la mermelada.

Cortar las nectarinas restantes en medias lunas y colocarlas en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Cubrir con el relleno y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C. Dejar enfriar y desmoldar.

## TRUCO

A la hora de emplatar, cubrir la tarta con la mermelada sobrante.

# FLAN DE REQUESÓN CON SALSA DE FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para el flan

300 g de requesón cremoso  
350 g de leche evaporada  
100 ml de leche entera  
6 huevos  
½ limón  
Azúcar

### Para la salsa

200 g de cerezas  
200 g de azúcar  
2 melocotones  
Vino de Oporto

## ELABORACIÓN

### Para el flan

Hervir azúcar y agua. Cuando cambie de color, exprimir el ½ limón, remover y verter este caramelo en moldes individuales de flan. Dejar enfriar.

Aparte, mezclar en un bol 180 g de azúcar, el requesón y la leche evaporada. Remover y añadir 3 huevos batidos y las yemas también

batidas de los huevos restantes. Incorporar la leche entera y batir hasta obtener una crema homogénea.

Rellenar las  $\frac{3}{4}$  partes de los moldes con la crema y hornear durante 40 min en un horno precalentado a 180 °C.

### **Para la salsa**

Pelar y retirar las semillas a las cerezas, y pelar y cortar en trozos pequeños los melocotones. Calentar durante 5 min el azúcar en una sartén junto con las frutas y un chorro de vino de Oporto.

### **Para terminar**

Una vez frío el flan, emplatar y cubrir con la salsa.

### **TRUCO**

Sustituir la leche evaporada por leche condensada.

# BIZCOCHO CON ZANAHORIA Y CHOCOLATE BLANCO

## INGREDIENTES

200 g de zanahorias  
135 g de harina  
120 g de azúcar  
40 g de mantequilla  
1 taza de avellanas  
1 sobre de levadura  
3 huevos  
Chocolate blanco  
Nata líquida  
Canela  
Sal

## ELABORACIÓN

### Para el bizcocho

Batir en un bol los huevos y el azúcar. Añadir la mantequilla, la harina, la levadura y batir otra vez. Sazonar con una pizca de sal y de canela.

Incorporar las zanahorias ralladas y finalmente las avellanas trituradas. Mezclar todo y verter en un molde. Hornear durante 35 min en un horno precalentado a 180 °C.

Una vez frío el bizcocho, cubrir con chocolate blanco derretido al baño maría junto con la nata.

## **TRUCOS**

Untar el molde con mantequilla para que no se pegue la masa.

Decorar el bizcocho con frutas.



# TARTA FRÍA DE QUESO Y BREVAS

## INGREDIENTES

### Para la base

200 g de galletas  
75 g de mantequilla  
2 cucharadas de cacao en polvo

### Para la crema

400 g de queso crema  
150 g de azúcar  
1 vaso de nata de repostería  
4 huevos  
2 yogures naturales

### Para terminar

200 g de azúcar  
10 brevas  
3 hojas de gelatina

## ELABORACIÓN

### Para la base

Derretir la mantequilla, añadir las galletas trituradas y las cucharadas de cacao. Verter en un molde, compactar y reservar en la nevera 20 min.

Hidratar las hojas de gelatina en un bol 5 minutos antes de utilizarlas.

Cubierta: Pelar y cortar las brevas. Después cocer con el azúcar y 1 vaso de agua durante 10 minutos. Batir y añadir la gelatina.

## **Para la crema**

Batir el queso con los yogures, la nata y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir los huevos y batir de nuevo.

## **Para terminar**

Verter en el molde la crema y hornear durante 50 min a 200 °C.

Mientras, pelar y cortar las brevas, y cocerlas con el azúcar y 1 vaso de agua unos 10 min. Batir y añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas durante 5 min.

Una vez transcurrido el tiempo de horneado, cubrir la tarta con la cobertura de brevas y reservar en la nevera 2 o 3 h.

## **TRUCO**

La tarta es más dulce si se sustituyen las brevas por higos.

# TATÍN DE PERA

## INGREDIENTES

### Para la masa de hojaldre

225 g de harina  
110 g de mantequilla  
30 g de azúcar  
2 yemas de huevo  
Sal

### Para el relleno

½ kg de peras de San Juan  
150 g de azúcar  
50 g de mantequilla  
1 limón

### Para terminar

100 g de chocolate  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

### Para la masa de hojaldre

Mezclar en un bol todos los ingredientes, sazonar con una pizca de sal y amasar. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

## **Para el relleno**

Calentar el azúcar y el agua hasta que se obtenga un color dorado. Añadir el zumo del limón y la mantequilla, y derretir. Retirar del fuego, agregar las peras peladas, cortadas sin corazón ni rabo boca arriba, y volver a calentar.

## **Para terminar**

Estirar la masa con un rodillo, cubrir con ella el relleno en la misma sartén y hornear durante 25 min a 200 °C.

Una vez frío, dar la vuelta al tatin (para que las peras queden hacia arriba) y cubrir con el chocolate derretido al baño maría junto con un poco de mantequilla.

## **TRUCO**

La mantequilla fría se trabaja mucho mejor.

# CRUJIENTE DE FRUTAS

## INGREDIENTES

75 g de mantequilla  
50 g de azúcar moreno  
50 g de almendras laminadas  
1 taza de muesli  
4 cucharadas de harina  
4 cucharadas de miel  
½ cucharada de canela  
4 albaricoques  
2 peras  
½ piña

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla, el muesli, el azúcar y la canela, y amasar hasta obtener un crocante homogéneo.

Colocar en un molde la fruta pelada y cortada en lunas. Echar la miel por encima y hornear 10 min en un horno precalentado a 200 °C.

Cubrir con el crocante, añadir las almendras laminadas y hornear otros 10 min más. Dejar que se enfríe antes de servir.

## TRUCO

Si este crujiente se elabora con fruta madura sabe mejor.

# TARTALETAS DE CHOCOLATE Y MIRABELES

## INGREDIENTES

### Para la masa de hojaldre

220 g de harina  
120 g de mantequilla  
90 g de azúcar glas  
30 g de almendras molidas  
1 huevo

### Para la crema de chocolate

350 g de chocolate  
50 g de mantequilla  
250 ml nata  
1 cucharada de miel

### Para la mermelada de mirabeles

400 g de mirabeles  
150 g de azúcar

## ELABORACIÓN

### Para la masa de hojaldre

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla, las almendras, el huevo y el azúcar. Amasar, hacer una bola, envolver en film transparente y

reservar en la nevera durante 30 min.

### **Para la crema de chocolate**

Calentar la nata en un cazo. En cuanto hierva, añadir el chocolate picado, cocer 1 min y remover. Incorporar poco a poco la mantequilla y la cucharada de miel. Mezclar todo y dejar enfriar. Una vez la crema esté fría, batir para que coja volumen.

### **Para la mermelada de mirabeles**

Cortar los mirabeles en 4 trozos y quitarles la semilla. Calentar junto con el azúcar y un poco de agua.

### **Para terminar**

Sacar la masa de la nevera y estirla con un rodillo. Cortar en círculos y colocarlos en moldes individuales. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 160 °C.

Sacar las tartaletas de los moldes, rellenarlas con mermelada de mirabeles y cubrir con crema de chocolate. Dejar enfriar antes de servir.

## **TRUCO**

Decorar cada tartaleta con mirabeles en almíbar.





# FILLOAS RELLENAS DE CREMA DE AVELLANA

## INGREDIENTES

### Para las filloas

150 g de harina  
½ l de leche entera  
1 huevo  
Ralladura de 1 naranja

### Para la crema

200 g de chocolate blanco  
100 g de avellanas tostadas  
100 g de azúcar  
50 ml de leche

### Para terminar

Frutas variadas  
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para las filloas

Mezclar en un bol el huevo batido y la ralladura de naranja. Añadir poco a poco la leche y, por último, la harina. Batir hasta obtener una crema homogénea y reservar 30 min en la nevera.

## **Para la crema**

Mezclar en un bol las avellanas trituradas, la leche caliente y el azúcar. Remover y agregar el chocolate derretido al baño maría. Remover de nuevo hasta conseguir una mezcla uniforme.

## **Para terminar**

Freír las filloas, extender encima una cucharada de crema, añadir fruta picada y cerrar.

## **TRUCO**

Utilizar mantequilla en vez de aceite para freír las filloas.

# BROWNIE DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

220 g de azúcar  
200 g de chocolate negro  
120 g de mantequilla  
100 g de harina  
2 cucharadas de vainilla en polvo  
4 zanahorias  
3 huevos

## ELABORACIÓN

Batir en un bol los huevos con el azúcar y las cucharadas de vainilla. Echar el chocolate derretido al baño maría con la mantequilla y remover. Añadir poco a poco la harina y, por último, las zanahorias peladas y ralladas en crudo.

Untar un molde con mantequilla, espolvorear harina y verter la masa. Hornear durante 25 min a 180 °C.

## TRUCO

Utilizar un molde grande para evitar que el brownie suba mucho y quede muy alto.

# BRAZO DE GITANO DE NUECES Y CAFÉ

## INGREDIENTES

### Para la masa

150 g de harina  
150 g de azúcar  
50 g de nueces  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de café soluble  
½ sobre de levadura química  
5 huevos  
Sal

### Para el relleno

70 g de azúcar glas  
350 ml de nata  
Licor café

### Para terminar

Azúcar glas  
Nueces  
Miel  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

## **Para la masa**

Batir en un bol los huevos y el azúcar. Añadir la miel y el café soluble, y seguir batiendo. Sazonar con sal y remover. Incorporar poco a poco la harina tamizada junto con la levadura y remover con una lengua. Agregar las nueces picadas y batir de nuevo.

Verter la masa en una bandeja con cuidado de que quede estirada por toda ella. Hornear 10 o 12 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **Para el relleno**

Montar la nata con el azúcar glas. Una vez esté casi montada, añadir un chorrito de licor café y seguir batiendo un poco más.

## **Para terminar**

Una vez el bizcocho está fuera del horno, darle la vuelta y colocar encima de un paño espolvoreado con azúcar glas. Enrollar el bizcocho en caliente con el paño para que vaya cogiendo la forma y reservar.

Caramelizar unas nueces con un poco de miel y mantequilla.

Abrir de nuevo la plancha de bizcocho y echar por encima el relleno. Volver a enrollar y decorar con un poco de azúcar glas y las nueces caramelizadas.

## **TRUCO**

Para que la nata se monte mejor tiene que estar muy fría.

# GALLETAS DE ALMENDRAS Y MIEL

## INGREDIENTES

350 g de harina  
150 g de almendras laminadas  
150 g de azúcar  
2 cucharadas de miel  
1 cucharada de levadura  
½ cucharada de bicarbonato  
2 huevos  
Semillas de anís  
Ralladura de 1 limón  
½ vaso de aceite de oliva suave  
½ cucharada de sal

## ELABORACIÓN

Batir en un bol los huevos y el azúcar. Sin dejar de remover ir añadiendo la ralladura del limón, el aceite, la miel, unas semillas de anís y las almendras.

Mezclar en otro bol la harina, la levadura, el bicarbonato y la sal. Poco a poco y sin dejar de batir incorporar estos ingredientes al otro bol.

Dividir la masa en 2 partes y moldear cada una en forma de barra. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

Cortar en forma de galletas, colocar con el interior tocando la bandeja y volver a meter en el horno 10 minutos, retirar, dar la vuelta y

hornear de nuevo otros 10 min.

## **TRUCO**

Para trabajar la masa, untar las manos con un poco de aceite.

# PASTELITOS DE NUECES Y MIEL

## INGREDIENTES

1 paquete de masa filo  
300 g de nueces  
100 g de mantequilla  
100 g de pistachos  
½ vaso de miel  
1 cucharada de canela en polvo  
Piel de 1 naranja  
Piel de 1 limón

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol las nueces y los pistachos picados con la canela en polvo.

Colocar en un molde 4 hojas de masa filo, pintar con mantequilla derretida y añadir un poco de la mezcla de nueces. Volver a poner 4 hojas de masa, pintar con mantequilla de nuevo y añadir el resto de la mezcla. Cerrar con otras 4 hojas pintadas con mantequilla. Cortar en cuadrados y hornear durante 35 min en un horno precalentado a 180 °C.

Mientras, hervir en un cazo la miel, ½ vaso agua y la piel de los cítricos. Remover para mezclar el jarabe.

Sacar el pastel del horno, regar con el jarabe y dejar que repose durante 1 h.



## **TRUCO**

El pastel está más rico de un día para otro porque el jarabe se impregna más en los pastelitos.

# PASTELES DE MERENGUE CON FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para el merengue

180 g de azúcar glas  
3 claras de huevo  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

### Para la crema pastelera

60 g de harina de maíz refinada  
 $\frac{3}{4}$  l de leche entera  
3 yemas de huevo  
3 cucharadas de azúcar  
Ralladura de 1 limón

### Para terminar

1 melocotón  
2 cucharadas de mermelada de frutas del bosque  
Frambuesas  
Moras

## ELABORACIÓN

## **Para el merengue**

Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal y unas gotas de aceite. Agregar el azúcar y batir hasta obtener una crema homogénea. Reservar en una manga.

Forrar una bandeja con papel vegetal, disponer el merengue en forma de nido y hornear con el ventilador durante 50 min en un horno precalentado a 110 °C. Sacar y dejar enfriar.

## **Para la crema pastelera**

Calentar  $\frac{1}{2}$  l de leche con cuidado de que no hierva.

Mientras, batir en un bol las yemas con el azúcar. Añadir la ralladura del limón, la harina y el resto de la leche. Remover e incorporar al cazo con la leche caliente. Remover hasta que hierva y espese. Una vez fría, reservar en una manga.

## **Para terminar**

Echar en un bol las frutas cortadas en trozos pequeños y mezclar con la mermelada.

Rellenar el nido de merengue con la crema y decorar con la mezcla de frutas y mermelada.

## **TRUCO**

Utilizar cualquier tipo de harina.

# MANZANAS ESCONDIDAS

## INGREDIENTES

2 láminas de masa de hojaldre  
1 vaso de oporto  
1 vaso de almendras trituradas  
1 vaso de uvas pasas  
5 cucharadas de miel  
6 manzanas  
1 limón  
1 huevo  
1 rama de canela  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Cortar la masa de hojaldre en tiras largas de 2 cm de ancho. Macerar las pasas en el vino de Oporto.

Pelar las manzanas, quitar el corazón y cocerlas junto con el vino, 1 vaso de agua, la canela, la miel y la piel del limón durante 15 min. Sacar las manzanas y reducir el jarabe.

Una vez frías las manzanas, rellenar con las pasas, el jarabe y un poco de mantequilla. Envolver con las tiras de la masa a modo de momia, pintar con huevo, decorar con las almendras y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C.

## **TRUCO**

Utilizar el jarabe que sobra para empapar las manzanas cuando acaben de asarse.

# EMPANADILLAS DE CREMA DE CALABAZA

## INGREDIENTES

200 g de calabaza  
½ l de leche  
2 cucharadas de azúcar  
3 yemas de huevo  
1 lámina de masa de hojaldre  
1 rama de canela  
Ralladura de 1 limón  
Harina  
Almendras trituradas  
Azúcar moreno

## ELABORACIÓN

Picar la calabaza en dados y cocerla en un poco de agua durante 15 min. Escurrir y, cuando esté fría, aplastar con un tenedor.

Calentar en una cazuela la leche con la canela.

Aparte, mezclar en un bol 2 yemas de huevo, el azúcar y la ralladura del limón. Añadir la calabaza aplastada y batir hasta obtener una crema uniforme. Verter en la cazuela con la leche caliente y batir.

Estirar la masa y cortar en cuadrados. Poner 1 cucharada de crema en cada cuadrado, cerrar en forma de triángulo, pintar con la yema de

1 huevo y cubrir con almendras picadas. Hornear durante 15 min en un horno precalentado a 200 °C.

A la hora de servir, decorar las empanadillas con azúcar moreno.

## **TRUCO**

Para que sea más fácil amasar, añadir un poco de leche.

# TARTA DE CASTAÑAS

## INGREDIENTES

### Para la base de la tarta

275 g de harina  
160 g de mantequilla  
75 g de azúcar glas  
1 huevo  
Sal

### Para el relleno

½ kg de castañas cocidas  
150 g de requesón  
150 ml de nata líquida  
4 huevos  
1 cucharada de cacao en polvo  
Azúcar  
Licor de castañas

## ELABORACIÓN

### Para la base de la tarta

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla, el azúcar, el huevo y una pizca de sal, y batir hasta obtener una masa homogénea. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.



Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa, extender en un molde, cubrir con papel vegetal, poner garbanzos encima para que haga de contrapeso y hornear durante 15 min a 180 °C.

## **Para el relleno**

Machacar las castañas con un tenedor. Separar las claras de las yemas, y montar las primeras a punto de nieve. Reservar.

Batir en otro recipiente las yemas con 150 g de azúcar. Añadir las castañas machacadas, el requesón, un chupito de licor y el cacao. Remover hasta obtener una mezcla homogénea y juntar con las claras montadas. Incorporar la nata mezclada con 2 cucharadas de azúcar.

## **Para terminar**

Una vez horneada la base, cubrir con el relleno y hornear 40 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Para montar las claras a punto de nieve más rápidamente, añadir un poco de sal.

# MAGDALENAS DE PLÁTANO

## INGREDIENTES

### Para las magdalenas

250 g de harina  
75 g de azúcar moreno  
75 g de miel de Galicia  
2 cucharaditas de levadura de repostería  
2 cucharaditas de canela molida  
3 plátanos muy maduros  
2 huevos  
75 ml de aceite de oliva  
Sal

### Para el sombrero de chocolate

150 g de chocolate de repostería  
80 ml de nata 35 % MG  
1 cucharada de miel

### Para terminar

Avellanas tostadas

## ELABORACIÓN

### Para las magdalenas

Pelar los plátanos, echarlos en el vaso de la batidora y añadir la miel, el aceite y los 2 huevos. Batir bien.

Mezclar en un bol la harina tamizada, una pizca de sal, el azúcar, la levadura y la canela. Añadir los plátanos batidos y mezclar con una lengua.

Verter en moldes la crema, poner las magdalenas en la parte media del horno y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **Para el sombrero de chocolate**

Cortar el chocolate en trozos y fundirlo junto con la nata caliente. Cocer durante 1 min, removiendo para que se deshaga todo. Añadir la cucharada de miel y seguir mezclando.

## **Para terminar**

Pasados los 20 min, sacar las magdalenas del horno y cubrir cada una con 1 cucharada de la mezcla de chocolate. Decorar con avellanas trituradas.

## **TRUCO**

En el momento de rellenar los moldes, verter con la crema solo los 2/3 de su capacidad porque la masa subirá en el horno y podría desbordarse.



# TARTA DE CALABAZA Y NARANJA

## INGREDIENTES

300 g de calabaza  
4 medidas de yogur de azúcar  
3 medidas de yogur de harina  
1 sobre de levadura química  
6 huevos  
2 yogures griegos  
1 naranja grande  
Mantequilla  
1½ vaso de aceite de oliva suave  
Sal

## ELABORACIÓN

Cocer la calabaza hasta que quede bien tierna. Retirar del fuego y pasar por un escurridor, presionando fuerte con un tenedor para retirar toda el agua.

Mezclar en un bol los huevos y el azúcar. Ir incorporando poco a poco los yogures y el aceite, después la harina tamizada con la levadura y una pizca de sal, y, por último, la ralladura y el zumo de la naranja. Batir hasta obtener una crema homogénea.

Untar un molde con mantequilla, verter la crema y hornear durante 1 h en un horno precalentado a 180 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, comprobad que la tarta está hecha pinchando con un palillo de madera. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

## **TRUCO**

Espolvorear el bizcocho con un poco de azúcar glas y decorar con un par de hojas de menta.

# TARDALETAS DE FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para la masa de hojaldre

240 g de harina  
120 g de mantequilla  
50 g de azúcar  
½ naranja

### Para el relleno

50 g de azúcar  
½ vaso de brandi  
1 cucharada de jengibre en polvo  
1 cucharada de canela molida  
1 cucharada de miel  
1 manzana  
½ naranja  
1 huevo  
Pasas  
Higos  
Albaricoques  
Naranja confitada

### Para terminar

1 huevo

## ELABORACIÓN

## **Para el relleno**

Calentar en una sartén el brandi con el azúcar. Una vez evaporado el alcohol, añadir las frutas partidas en trozos muy pequeños. Luego, incorporar el zumo de  $\frac{1}{2}$  naranja, la miel, el jengibre y la canela, remover y cocer lentamente durante 20 min.

## **Para la masa de hojaldre**

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla y el azúcar. Añadir el zumo de  $\frac{1}{2}$  naranja, amasar y reservar 30 min en la nevera.

Estirar la masa con un rodillo, cortar en círculos y disponer de base en moldes individuales de tartaleta.

## **Para terminar**

Echar el relleno en los moldes y cerrar con unas tiras en forma de trenza de masa de hojaldre (utilizar 1 huevo batido para pegarlas) y hornear durante 20 min a 200 °C.

## **TRUCO**

Rallar el jengibre directamente de la raíz para conseguir un sabor más intenso.

# BOCADOS DE TOFFEE Y CHOCOLATE

## INGREDIENTES

### Para la base

200 g de harina  
175 g de mantequilla  
50 g de azúcar glas  
Ralladura de 1 limón  
Vainilla  
Sal

### Para el toffee

100 g de azúcar  
150 ml de nata 35 % MG

### Para el chocolate

200 g de chocolate  
1 nuez de mantequilla

## ELABORACIÓN

### Para la base

Mezclar en un bol la mantequilla el azúcar, la harina, la vainilla, una pizca de sal y la ralladura del limón. Amasar, estirar con un rodillo en una fuente de horno y hornear 25 min en un horno precalentado a 180 °C. Sacar y dejar enfriar.



## **Para el toffee**

Calentar lentamente en un cazo el azúcar con un poquito de agua para hacer caramelo. Una vez dorado, añadir la nata caliente y remover. Dejar enfriar.

## **Para el chocolate**

Fundir el chocolate junto con la mantequilla al baño maría.

## **Para terminar**

Cubrir el bizcocho con el toffee, echar encima el chocolate fundido y reservar 20 min en la nevera antes de cortarlo en porciones individuales.

## **TRUCO**

Cubrir la capa de chocolate con almendras tostadas antes de reservar el bizcocho en la nevera.

# MAGDALENAS DE CALABAZA Y NUECES

## INGREDIENTES

200 g de calabaza  
250 g de azúcar  
250 g de harina  
100 g de mantequilla en pomada  
50 g de nueces  
1 sobre de levadura  
½ cucharada de canela  
3 huevos  
Ralladura de 1 limón

## ELABORACIÓN

Batir en un bol la mantequilla y el azúcar. Ir añadiendo los huevos de uno en uno y seguir batiendo. Incorporar la harina tamizada junto con la levadura sin dejar de batir. Agregar la calabaza rallada y remover con una lengua. Echar la ralladura del limón, la canela y las nueces picadas, y batir hasta obtener una crema homogénea.

Verter en moldes para magdalenas hasta un poco más de la mitad, y hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C. Sacar y dejar unos minutos que se enfríen.

Echar 1 o 2 cucharadas de chocolate fundido al baño maría sobre cada magdalena y dejar que resbale por los lados.

## **TRUCO**

Colocar encima de cada sombrero de chocolate  $\frac{1}{2}$  nuez.

# VASITOS DE REQUESÓN CON MERMELADA DE KIWI

## INGREDIENTES

### Para la base

100 g de mantequilla  
20 galletas (tipo María)

### Para el relleno

400 g de requesón gallego  
1½ medida de yogur de leche  
1½ medida de yogur de harina  
1½ medida de yogur de azúcar  
4 huevos grandes  
2 yogures

### Para la mermelada de kiwi

400 g de kiwis  
250 g de azúcar  
1 o 2 plátanos  
1 limón

## ELABORACIÓN

### Para la base

Derretir la mantequilla en un cazo y añadir las galletas trituradas. Mezclar bien hasta obtener una base compacta. Repartir por el fondo de cada vaso.

### **Para el relleno**

Batir en un bol el requesón, los yogures y el azúcar. Incorporar la leche, los huevos y la harina y seguir batiendo hasta obtener una crema fina.

### **Para la mermelada de kiwi**

Pelar, cortar en trozos y cocer lentamente unos 40 min los kiwis y los plátanos junto con el azúcar y un chorrito de limón. Batir hasta obtener una mermelada fina.

### **Para terminar**

Verter sobre cada vaso la crema, y hornear durante 30 min a 160 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar los vasitos del horno, dejar atemperar y cubrir con un poco de mermelada de kiwi.

## **TRUCO**

Se pueden elaborar mermeladas de otras frutas.

# PASTELITOS DE QUESO Y NARANJA

## INGREDIENTES

### Para la masa

20 g de mantequilla  
4 hojas de masa filo

### Para el relleno de crema

350 g de queso crema (o requesón)  
150 g de nata 35 % MG  
1 taza de azúcar glas  
Vainilla

### Para el caramelizado

2 naranjas  
½ vaso de azúcar

## ELABORACIÓN

### Para la masa

Poner las hojas de filo unas encima de las otras. Pintar entre hoja y hoja con la mantequilla derretida, cortar en cuadrados y colocar en moldes de silicona individuales para dar forma de cestitos. Hornear durante 15 min a 180 °C. Sacar y dejar enfriar.

### Para el relleno de crema

Montar la nata en un bol, añadir el azúcar, un poco de vainilla, el queso crema y mezclar hasta obtener una crema homogénea. Reservar en una manga.

### **Para el caramelizado**

Calentar agua con  $\frac{1}{2}$  vaso de azúcar hasta obtener un caramelo dorado. Añadir las naranjas cortadas en trocitos, mezclar todo, retirar del fuego y reservar.

### **Para terminar**

Rellenar los cestitos con la crema de queso y echar encima 1 cucharada de naranja caramelizada.

### **TRUCO**

Al caramelizar la naranja, añadir 1 taza de almendras trituradas.

# TRENZA DE MANZANA Y CABELLO DE ÁNGEL

## INGREDIENTES

350 g de cabello de ángel  
1 taza pequeña de azúcar blanco  
4 cucharadas de azúcar moreno  
1 lámina de masa de hojaldre  
4 manzanas reineta  
1 huevo  
1 limón  
Canela en polvo

## ELABORACIÓN

Pelar y cortar las manzanas como si fueran patatas para la tortilla. Meter en un bol con un chorro de zumo de limón, canela en polvo y las cucharadas de azúcar moreno. Remover y reservar.

Mezclar el cabello de ángel con un poco de zumo de limón y canela en polvo.

Abrir la lámina de hojaldre y marcar 3 partes iguales (la parte derecha y la izquierda serán las que lleven los cortes). Colocar en la parte central el cabello de ángel y encima las láminas de manzana. Cerrar alternando los cortes de la derecha y de la izquierda, haciendo una trenza.



Pintar la trenza con huevo batido, cubrir con azúcar blanco y hornear 20 o 25 min en un horno precalentado a 210 °C.

## **TRUCO**

Decorar la trenza con nueces picadas mezcladas con azúcar glas y zumo de limón.

# PASTEL DE CREMA DE CHOCOLATE Y PRALINÉ

## INGREDIENTES

300 g de chocolate de repostería  
115 g de frutos secos (almendras y avellanas crudas)  
115 g de azúcar  
2 láminas redondas de masa de hojaldre  
1 huevo

## ELABORACIÓN

Calentar agua en un cazo junto con el azúcar hasta obtener un caramelo dorado. Añadir entonces los frutos secos tostados en el horno durante 10 min a 180 °C y remover.

Verter el caramelo con los frutos secos en un molde de silicona y dejar atemperar unos 12 min. Una vez transcurrido el tiempo, triturar los frutos secos con el caramelo para hacer praliné.

Aparte, picar el chocolate y fundirlo al baño maría. Cuando el chocolate esté fundido, añadir el praliné y mezclar para que se integren todos los ingredientes. Reservar.

Extender sobre uno de los discos de masa la crema de chocolate y praliné. Cubrir con el otro disco y pintar con huevo batido. Marcar el centro del pastel con una taza y, a partir de ahí, cortar la masa con un cuchillo en forma radial y en porciones. Retirar la taza. Ir plegando

cada porción de masa con dos giros en la parte más estrecha para dar forma de pétalos de flor al pastel.

Pintar de nuevo con huevo batido y hornear 30 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Se puede hacer el praliné con otros frutos secos como, por ejemplo, nueces.

# PASTEL CON CREMA DE LIMÓN Y FRUTAS

## INGREDIENTES

### Para la masa de hojaldre

250 g de harina  
150 g de mantequilla fría  
95 g de azúcar glas  
30 g de almendras molidas  
1 huevo

### Para la crema de limón

150 g de azúcar glas  
200 ml de zumo de limón  
150 ml de nata  
4 huevos  
Ralladura de 1 limón

## ELABORACIÓN

### Para la masa de hojaldre

Mezclar en un bol todos los ingredientes y batir hasta obtener una masa homogénea. Dar forma de bola, envolver en film transparente y reservar en la nevera 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo. Colocar en un molde, cubrir con papel vegetal y garbanzos (para que la masa

no suba) y hornear 10 min en un horno precalentado a 190 °C.

### **Para la crema de limón**

Mezclar en un bol el zumo de limón, los huevos batidos y el azúcar.

Calentar la nata e incorporar al bol junto la ralladura de limón. Remover hasta mezclar todo.

### **Para terminar**

Sacar el bizcocho del horno, retirar el papel vegetal y los garbanzos, y cubrir con la crema de limón. Hornear 35 min a 190 °C.

### **TRUCO**

Decorar con un variado de frutas como mango, kiwi, fresas, melocotón y jarabe.

# BIZCOCHO DE PLÁTANO

## INGREDIENTES

300 g de harina  
280 g de azúcar  
250 ml de leche  
30 g de cacao  
1 sobre de levadura  
3 huevos  
1 plátano  
Mantequilla  
150 g de aceite de oliva suave  
Sal

## ELABORACIÓN

Batir en un bol los huevos con el azúcar. Incorporar poco a poco la leche y el aceite sin dejar de remover.

Mezclar en otro bol la harina, la levadura y una pizca de sal. Incorporar al bol de los huevos y batir bien hasta que no queden grumos. Separar 1/3 en un bol y mezclar con el cacao.

Untar un molde con mantequilla y verter una parte de masa blanca. Añadir luego la parte chocolateada, el plátano cortado en trozos pequeños y cubrir con la otra parte de masa blanca. Hornear durante 50 min a 160 °C.

## **TRUCO**

Pintar el bizcocho con mermelada de melocotón o albaricoque para que tenga brillo.

# TARTA DE NÍSPEROS

## INGREDIENTES

1 kg de nísperos  
250 g de masa de hojaldre  
150 g de azúcar  
20 g de mantequilla

## ELABORACIÓN

Pelar los nísperos, cortar por la mitad y reservar en un bol.

Hacer un caramelo con un poco de agua y el azúcar. Poner las mitades de los nísperos en el caramelo y cocer un par de minutos.

Estirar el hojaldre algo más del tamaño del molde donde se va a hacer la tarta. Poner los nísperos con la parte redonda hacía abajo, tapar con la masa de hojaldre (metiendo los bordes hacia dentro), pinchar con un tenedor y hornear 30 min en un horno precalentado a 190 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, dar la vuelta al molde y desmoldar.

## TRUCO

Macerar los nísperos pelados en un bol con zumo de limón antes de cocinarlos en el caramelo.



# PASTEL DE CEREZAS CON QUESO DEL CEBREIRO

## INGREDIENTES

### Para la base y la decoración

200 g de harina  
100 g de mantequilla  
75 g de azúcar  
Ralladura de 1 limón

### Para la torta de queso

100 g de queso del Cebreiro  
2 medidas de yogur de azúcar  
2 medidas de yogur de harina  
2 medidas de yogur de nata 35 % MG  
2 medidas de yogur de leche entera  
6 huevos  
2 yogures naturales sin azúcar

### Para la mermelada de cerezas

½ kg de cerezas  
100 g de azúcar  
1 limón

## ELABORACIÓN

## **Para la base y la decoración**

Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la ralladura del limón y la mantequilla cortada en trozos. Amasar con las manos hasta obtener una especie de arena gorda.

Reservar 1/3 de esta arena para la decoración y mojar el resto con un chorro de agua. Amasar, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

## **Para la torta de queso**

Mezclar en un bol todos los ingredientes y batir. Reservar.

## **Para la mermelada de cerezas**

Retirar las semillas a las cerezas y cocerlas junto con el azúcar y un poco de zumo de limón durante 25 min.

## **Para terminar**

Sacar de la nevera la base masa, estirar con un rodillo y colocar sobre un molde. Verter el relleno de la torta y hornear 40 min a 180 °C.

Untar la tarta con la mermelada de cerezas. Añadir las arenas reservadas y volver a hornear otros 40 min a 180 °C.

## **TRUCO**

Elaborar la mermelada de otra fruta, como fresas o frutos rojos.

# PUDIN DE PAN Y MANZANA

## INGREDIENTES

200 g de pan del día anterior  
150 g de azúcar  
1 l de leche entera  
5 huevos  
2 manzanas golden  
1 rama de canela  
1 naranja  
1 limón  
Mantequilla

## ELABORACIÓN

Calentar en un cazo la leche con la rama de canela y la piel de los cítricos.

Una vez caliente, retirar los aromáticos y añadir las manzanas peladas y cortadas en trozos y el pan partido.

Aparte, batir los huevos con el azúcar. Añadir la leche con el pan y las manzanas, y mezclar.

Untar un molde de mantequilla, verter la mezcla y hornear durante 40 min a 200°C.

Dejar enfriar antes de desmoldar y reservar en la nevera 1 o 2 h.

## **TRUCO**

Aromatizar la leche también con vainilla.

# ESTRELLAS DE GALLETA Y CAMELO

## INGREDIENTES

350 g de harina  
100 g de mantequilla fría  
175 g de azúcar  
3 cucharadas de miel  
2 cucharaditas de jengibre  
1 cucharadita de bicarbonato  
½ cucharadita de sal  
1 huevo  
Caramelos de colores intensos  
Azúcar glas  
Zumo de limón

## ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la harina con el bicarbonato, la sal y el jengibre. Añadir la mantequilla cortada en trozos y amasar con las manos hasta integrarla bien.

Incorporar el azúcar y volver a amasar. Agregar el huevo batido, la miel y seguir mezclando hasta obtener una masa dura.

Estirar con un rodillo y dar forma de estrella a las galletas con un cortapastas grande. Hacer un agujero en el centro con otro cortapastas más pequeño y rellenar los huecos con caramelos

tritutados en un mortero. Hornear durante 10 o 12 min a 180 °C hasta que los caramelos se fundan y queden como vidrieras de colores. Dejar enfriar.

Mientras, batir en un bol azúcar molido y un chorrito de zumo de limón hasta obtener una mezcla fluida. Añadir este glaseado en las puntas de las estrella.

## **TRUCOS**

Se pueden hacer las vidrieras utilizando caramelos de cristal de otro color.

Para decorar fácilmente las puntas de las estrellas con el glaseado, hacer un cucurucho con papel vegetal, rellenar con el glaseado y cortar la punta con unas tijeras.

# PASTELES DE FRUTAS CON CREMA DE YOGUR

## INGREDIENTES

### Para la masa quebrada

250 g de harina de trigo  
150 g de mantequilla fría  
95 g de azúcar glas  
30 g de almendras molidas  
1 cucharada de cacao en polvo  
1 huevo

### Para el relleno

½ kg de frutas de verano (albaricoques, melocotones, cerezas...)  
4 cucharadas de azúcar  
1 vaina de vainilla  
1 limón

### Para la crema de yogur

2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de maicena  
1 yogur natural  
1 limón

## ELABORACIÓN

## **Para la masa quebrada**

Mezclar en un bol la harina, la mantequilla, el azúcar, las almendras y el cacao. Trabajar la mezcla con las manos, incorporar el huevo batido y amasar. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 30 min.

## **Para el relleno**

Pelar y picar la fruta sin las pepitas y mezclarla en un bol con el azúcar, la vainilla y un chorrito de limón. Reservar.

## **Para la crema de yogur**

Calentar en un cazo el yogur y añadir la maicena disuelta en un poco de zumo de limón. Agregar el azúcar y mezclar con un batidor de mano durante 1 min.

## **Para terminar**

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la masa de la nevera, estirar con un rodillo, cortar y forrar moldes individuales no muy pequeños. Verter en cada uno unas cucharadas de fruta picada y hornear 30 min en un horno precalentado a 180 °C.

Dejar enfriar y decorar cada uno con un sombrero de crema.

## **TRUCO**

Este pastel se puede elaborar con cualquier fruta de temporada.



# SOPA DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

400 g de almendras molidas  
1 l de leche entera  
5 cucharadas de azúcar  
2 ramas de canela  
1 limón  
Galletas

## ELABORACIÓN

Calentar lentamente la leche con la piel del limón y las ramas de canela durante 5 min. Retirar los aromáticos, incorporar la almendra y remover. Agregar luego el azúcar y seguir removiendo la sopa 10 min más.

Hacer una cama con las galletas en una fuente de servir y verter encima la sopa.

## TRUCO

Utilizar galletas elaboradas con almendra.

# BIZCOCHO DE TURRÓN

## INGREDIENTES

375 g de harina  
200 g de azúcar  
50 g de mantequilla  
1 cucharadita de levadura  
½ tableta de turrón blando  
3 huevos  
1 yogur natural  
Ralladura de 1 limón  
Frutos variados (ciruelas, higos, orejones...)  
Brandi  
1 vaso de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Empapar los frutos en brandi.

Derretir la mantequilla en una cazuela y añadir el turrón. Dejar que se funda.

Montar en un bol las claras de huevo a punto de nieve, agregar el azúcar y batir. Sin dejar de batir, añadir la harina, luego las yemas, el aceite, la levadura, el turrón fundido y la ralladura del limón.

Untar un molde con un poco de mantequilla, espolvorear con harina, verter la masa y agregar los frutos cortados y empapados en brandi, y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCOS**

Tamizar la harina antes de usarla.

El aceite de oliva refinado le da un sabor más suave al bizcocho.

# EMPANADA DE UVAS

## INGREDIENTES

750 g de uvas blancas y tintas  
350 g de harina  
150 g de azúcar  
80 g de mantequilla  
30 g de levadura fresca  
2 manzanas ácidas  
1 huevo  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Hacer un volcán con la harina y echar en el centro la levadura y la sal.

Verter un poco de agua templada en el medio para deshacer la levadura.

Añadir un chorro de aceite y un poco más de agua templada y mezclar.

Amasar hasta obtener una masa homogénea. Envolver y dejar reposar hasta que doble su volumen. Luego, dividir en 2 mitades y estirar con un rodillo.

Colocar una parte a modo de base en una bandeja de horno.

Aparte, mezclar el azúcar con la mantequilla, y echar la mitad encima de la base de la empanada. Añadir las uvas desgranadas, las

manzanas peladas y cortadas en láminas finas, y agregar la otra mitad de la mezcla de azúcar y mantequilla.

Poner encima del relleno la otra mitad de la masa, cerrar, hacer un agujero a la empanada para que respire, pintar con el huevo batido y espolvorear un poco de azúcar por encima. Hornear durante 30 min en un horno precalentado a 180 °C.

## **TRUCO**

Decorar la empanada con unas uvas antes de hornear.

*El gran libro de la cocina gallega*  
*Larpeiros. Las 500 mejores recetas de toda la vida*  
Televisión de Galicia

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño  
Diseño de interiores: María Pitironte

© CORPORACIÓN RTVG, 2017  
© PRODUCTORA FARO, 2017

© Espasa Libros, S. L. U., 2017  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2017

ISBN: 978-84-670-5087-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.  
[www.safekat.com](http://www.safekat.com)