



RECETAS III TALLER DE COCINA SALUDABLE.

18 de Enero de 2012.

Cocineros: Alfredo Labarta y Luis Panizo.

SOPA DE PESCADO

Ingredientes:

Rape	1500 gr
Puerro	250 gr
Pimiento verde	250 gr
Pimiento rojo	250 gr
Cebolla	200 gr
Zanahoria	100 gr
Pan "sopako"	150 gr
Brandy	100 ml
Almejas	1000 gr
Gambas cocidas	500 gr
Mejillones	1000 gr
Tomate frito	250 ml
Aceite oliva	150 ml
Perejil	15
Sal	A gusto

Elaboración

En una cazuela y en el aceite de oliva pondremos a pochar el puerro, el pimiento rojo y verde, la cebolla, la zanahoria y el perejil. Añadimos un poco de sal.



En una segunda cazuela colocaremos el rape a cocer (aprox. 16-18 minutos) con un chorrito de aceite de oliva, sal y una cantidad de agua que sea aproximadamente entre el 50-60% del volumen de nuestra olla.

Mientras pochamos las verduras y cocemos el pescado podemos dedicar esos 15 minutos a abrir al vapor las almejas y los mejillones (reservamos), así como a cocer las gambas en un poco de agua y reservar el líquido de su cocción.

Cuando el pescado esté cocido lo retiramos del fuego, colamos el caldo de pescado y desmigamos a mano todo el rape con especial atención a retirar todas las espinas (reservamos).

La mitad del caldo de pescado la incorporamos a la cazuela de las verduras y añadimos el pan en cachitos y el brandy. Subimos un poco el fuego y vamos removiendo hasta que empiece a hervir con el fin de evaporar un poco el alcohol del brandy.

En la olla que vais a utilizar como recipiente final, incorporad la otra mitad del caldo de pescado, las almejas con su concha, los mejillones sin ella y cortados en dos o tres trozos, las colas de las gambas partidas a la mitad y si son grandes en tres trozos y ponéis la olla a fuego medio.

Para finalizar se deben pasar por el pasapuré las verduras y verterlas sobre la olla.

Con el caldo de las gambas podemos ayudarnos en el trabajo con el pasapuré y si no lo necesitamos debemos incorporar ese caldo a la olla.

Cuando todas las verduras estén pasadas, incorporamos el tomate frito y subimos el fuego de la olla hasta que hierva, pero siempre removiendo porque el pescado y pan se pueden agarrar.

Rectificamos de sal.

Consejos:



- Mezclar rape con otro tipo de pescado como el congrio también queda fenomenal.
- El agua que puedan soltar mejillones y gambas también se puede colar y utilizar.
- Desechad las cabezas de las gambas.
- El tomate lo podéis incorporar según la receta o a las verduras en el momento antes de pasarlas por el pasapuré.
- Preparad la sopa el día antes y consumidla en 48-72 horas.
- Dejad enfriar la sopa en un sitio seco y fresco sobre una tabla de madera y luego metedla en el frigo.
- Se puede congelar.
- Podéis utilizar en vez de gambas cualquier otro marisco similar (gamba arrocera, gambón, langostino, etc).
- Las cantidades de la receta corresponden a una olla tamaño estándar.
- Muy importante calentar la cantidad que se vaya a comer y no toda la olla cada vez.

Observaciones:

La receta del pan sopako sería la siguiente:

Amasar hasta conseguir una masa fina y elástica.

- Temperatura de la masa 23°C.
- Dividir en piezas de 200 g.
- Dejar fermentar durante 20 minutos.
- Formar barras; posteriormente juntar los extremos de dos piezas y separar la parte central.
- Dejar fermentar durante aproximadamente 92 minutos.
- Hornear con vapor.
- La cocción finalizará cuando la pieza tenga color oscuro.



MUSLOS DE PAVO A LA CATALANA.

Ingredientes para 6 personas:

6 muslos de pavo / pollo,

250 gr. de tomate natural triturado,

250 ml de vino rancio o oloroso,

100 gr de pasas,

100 gr de ciruelas pasas sin hueso,

4 cucharadas de aceite de oliva,

500 gr. de cebolla

650 ml de agua.

Elaboración:

1) Ponemos a hidratar en el vino las pasas y las ciruelas al menos 12 horas. Posteriormente separar y guardar.



- 2) Picamos la cebolla en juliana.
- 3) Limpiamos los muslos, salpimentar y dorarlos en una cazuela (bien dorados, este es un paso fundamental para este tipo de recetas).
- 4) Añadimos la cebolla y rehogar hasta caramelizar todo.
- 5) Añadir el vino solo y caramelizar de nuevo.
- 6) Añadimos el tomate y de nuevo caramelizamos. Después echamos el agua y dejamos cocer 30 minutos a FUEGO LENTO.
- 7) Añadimos las ciruelas y las pasas y seguir cociendo a fuego lento hasta que los muslos estén bien hechos (en el caso del pollo se harán antes, pero con el pavo habrá que esperar hasta 1 hora.
- 8) Para servir, disponga los muslos en una fuente y salsee.

FLAN DE TURRÓN

Ingredientes para hacer 12 flaneras.

1 tableta de turrón blando

500 ml de nata líquida de montar

4 huevos

70 gr. de azúcar

Caramelo líquido

Elaboración

Colocamos la nata en un cazo a calentar y en el momento de hervir la apartamos del fuego.

Incorporamos el turrón troceado y mezclamos.

Añadimos el azúcar y los huevos.



Mezclamos bien con la batidora.

Ponemos caramelo a gusto en la base de las flaneras.

Colocamos las flaneras en bandeja o fuente de horno y llenamos con agua hasta que cubra la mitad de las flaneras ya que lo vamos a "hornear al baño María."

Metemos la bandeja en el horno unos 18-20 minutos a 170°C.

Sacamos y dejamos que se enfríen.

Guardamos en la nevera hasta el momento de servir.

Ningún problema si se prepara el día anterior.

FLAN DE CAFÉ

Ingredientes para un molde de bizcocho estándar.

1 litro de nata líquida de montar

Flan Royal de 8 raciones (incluye el caramelo)

1 cuchara y media sopera de café soluble

Elaboración

Mezclar bien el contenido de las 8 raciones de flan con la cucharada y media de café soluble.

Añadir esta mezcla a la nata líquida FRÍA.

Poner al fuego la nata y remover hasta que la nata rompa a hervir. En ese momento la retiramos del fuego y la añadimos a un molde cuyo fondo y laterales previamente los hemos untado con el caramelo del flan.

Dejar enfriar y meter en la nevera unas horas.



universidad
de león

