



## **RECETAS IV TALLER DE COCINA SALUDABLE.**

31 de Enero de 2012.

Cocinero: Antonio Fernández Gutiérrez.

### **Paella Mixta**

Para 6 personas.

Ingredientes:

#### Arroz

Arroz bomba 600g

Aceite 150 mL

Langostinos 12 unidades

Conejo 500 g

Ajo, 4 dientes

Tomate natural 2 piezas

Sal (6 g)

½ pollo (500 g)

Almejas (500g)

#### Fumé

Espinas de pescado (300g)

Carcasas de pollo ( 2 unidades)

Un puerro

Una zanahoria

Sal (5 g)

Agua 1.200 mL

#### Elaboración:

Poner la paella con aceite al fuego y añadir los langostinos; dorar, retirar y reservar. A continuación, añadimos las almejas, y una vez abiertas se retiran y se reservan. Posteriormente, se añade el conejo y el pollo, se doran, y se añade el ajo y el tomate. Seguidamente, se agrega el arroz y se rehoga, se añade el fumé, el doble de la cantidad de arroz y se deja hervir durante 15 min. Al cabo de ese tiempo, se le añade los langostinos y



las almejas, se deja otros 5 min. hirviendo, se apaga, se tapa y se deja reposar durante 10 o 15 min.

## **Dorada al papillote**

Para 6 personas.

### **Ingredientes:**

#### **Pescado**

3 doradas

#### **Otros**

Papel sulfurizado

Vino blanco (50 ml)

#### **Verduras**

Judías verdes 150g

1 zanahoria

1 puerro

1 pimiento verde

*Boletus pinicola* 200g

Sal (5 g)

### ***Elaboración.***

Limpiar las doradas, retirar la espina del medio, la cabeza, las aletas, retirar todas espinas, cuidando que los lomos de la dorada queden limpios de espinas.

Cortar en juliana las judías verdes y poner a hervir durante 3 min, retirar y poner en un cazo con agua y hielo (para que paren de hervir y no pierdan el color).

Pelar la zanahoria, el puerro, el pimiento y picar en juliana. Saltear durante 3 min, retirar y reservar.

Cortar en *brunoise* dos dientes de ajos y poner en una sartén con aceite templada, saltear un poco sin que lleguen a dorarse, agregar posteriormente los *boletus* en láminas finas, que han sido previamente cortados, saltear y reservar.

Coger un trozo de papel sulfurizado de 20 x 15 cm, poner éste sobre una mesa, depositar el lomo de la dorada sobre el papel, agregar la verdura: la cebolla, el pimiento, la zanahoria,



las judías verdes y una lámina de *boletus*. Cerrar el papel en forma de sobre, “cuidando de que quede muy bien cerrado”, por que de lo contrario no se infla.

### Cocinado

Precalentar el horno a 180°C y meter las doradas en una bandeja durante 12-15 min y retirar.

## **Torrijas**

Para 6 personas.

### Ingredientes:

6 rebanadas de pan de hogaza

1 litro de leche

1 palo de canela en rama

Cáscara de limón

3 huevos

Azúcar 500g

Canela en polvo (5g)

Aceite

### Elaboración

Poner en un cazo la leche, el azúcar, la canela en rama y el limón, dejar hervir. Posteriormente, pasar por el chino para retirar la canela y la cáscara de limón. Cuando la leche esta templada, añadir las rebanadas de pan, una a una y dejar éstas, hasta que adquieran una consistencia suave o blanda. Retirar y dejar escurrir unos segundos sobre una rejilla y rebozar con huevo batido las rebanadas.

Calentar el aceite en una sartén, y una vez que este templado el aceite, agregar las rebanadas de pan que ha sido previamente pasadas por huevo. Retirar las rebanadas



universidad  
de león



cuando estén doradas por ambos lados, y poner sobre un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

### Presentación y Acabado

En un plato se colocan las torrijas, espolvorear azúcar y canela, que hemos mezclado previamente.