



RECETAS V TALLER DE COCINA SALUDABLE.

14 de Febrero de 2012.

Cocineros: Alfredo Labarta y Antonio Fernández

CUCHARITAS DE TOMATE NATURAL CON ACEITUNAS NEGRAS Y JAMÓN.

Ingredientes:

- 3 tomates.
- 2 lonchas de jamón
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de orégano.
- 100 gr. de aceitunas negras deshuesadas.

Elaboración:

Pelamos y quitamos las semillas al tomate. Picamos el tomate y las aceitunas finamente. Mezclamos todos los ingredientes y dejamos reposar durante 2h en la nevera. Estiramos las lonchas de jamón encima de un trozo de papel vegetal y lo colocamos en la bandeja del horno con un peso encima, durante 20 minutos a 170 °C. Finalmente ponemos en unas cucharitas la salsa de tomate y poco antes de servir se le pone un trocito de jamón crujiente.

ENSALADA DE LENTEJAS CON VIEIRAS

Ingredientes:

- 6 vieiras con sus medias conchas.
- 2 puerros.



2 zanahorias.

300 gramos de lentejas.

Sal

Aceite de oliva con ajo

Ensalada variada.

Aceite de oliva

Vinagre de Jerez

Elaboración:

Estofamos las lentejas con la verdura, un chorro de aceite y sal (Las lentejas hay que tenerlas en remojo un día antes). Una vez cocidas y frías, separamos las verduras y escurrimos; después las mezclamos con la verdura bien picada.

Sacamos las vieiras de sus conchas y lavamos bien las conchas. Una vez limpias y secas, colocamos un poco de ensalada sobre ellas aliñadas con aceite y vinagre. Encima colocamos las lentejas y coronando, la vieira que previamente habremos pasado por la plancha.

Una vez colocado todo, añadimos un chorrito de aceite de ajo a toda la ensalada por encima.

SALSA ESPECIAL DE MANZANAS.

Ingredientes:

1 litro de vino tinto de cierta calidad.

250 gr de azúcar.

2 manzanas reinetas del Bierzo, sin pelar y sin corazones.

Elaboración:

Se ponen todos los ingredientes a hervir hasta que la mezcla reduzca.

A continuación, pasar por la batidora y colar.



TARTA DE QUESO CON NARANJA AMARGA

(AGRADECIMIENTO A OSWALDO LÓPEZ DEL CORTE INGLÉS DE LEÓN)

Ingredientes:

200 gr de galletas

125 gr de mantequilla

1 cucharada de cacao

3 naranjas

600 g. de queso Filadelfia

200 gr de nata

3 huevos

250 gr azúcar

2 hojas de gelatina

Elaboración

Molemos las galletas, añadimos el cacao y la mantequilla derretida y mezclamos bien.

Ponemos la mezcla de base en un molde de tarta desmoldable y prensamos con las manos.

Batimos los huevos con el queso, la nata y 150 gr. de azúcar. Reservamos.

Pelamos las naranjas y cortamos en dados. En una sartén ponemos 100 gr. de azúcar con un poco de agua y hacemos un caramelo rubio.

Incorporamos la naranja y dejamos cocer hasta que comience a espesar. Escurrimos la naranja y reservamos el jugo.

Ponemos las hojas de gelatina en agua fría y cuando estén blandas incorporamos a la salsa de naranja caliente. Diluimos bien. Reservamos

Ponemos sobre la base de galleta la naranja caramelizada adaptándola bien al fondo de galleta.



Incorporamos con cuidado nuestra mezcla batida y metemos al horno a 160º durante 45 minutos.

Dejamos enfriar a temperatura ambiente y cubrimos con la salsa de naranja.

Metemos en cámara el postre unas horas.

Podemos cubrir el postre con mermelada de naranja amarga o servir esta mermelada aparte junto con un trozo de tarta.

LOMO RELLENO CON FRUTOS SECOS Y FRUTAS CON SALSA AGRIDULCE.

Ingredientes:

1 lomo de cerdo pequeño.

150 gr. de ciruelas secas sin hueso.

150 gr. de orejones.

150 gr. de piña en almíbar.

2 puerros.

3 zanahorias.

Sal

Pimienta.

Canela en polvo.

100 gr. de azúcar.

Vinagre.

Aceite.

Frutas de temporada (fresas, piña, melón...)

Elaboración:

Partimos el lomo por la mitad pero sin llegar a cortarlo del todo, dejando cerca de 1 ó 2 cm.

Salpimentamos y añadimos un poco de canela molida. Se rellena con las ciruelas, los



orejones y la piña y lo bridamos con hilo bramante y lo metemos al horno una vez salpimentado y con chorro de aceite de oliva 20 minutos a 180 °C.

A continuación, añadimos en la bandeja del horno el puerro y la zanahoria troceados y el jugo de la piña.

Dejamos todo en el horno unos 150 °C alrededor de 1h y 30 min, y cuando el lomo esté hecho, se tritura la verdura y se pasa por el chino.

En un cazo ponemos el azúcar, y cuando tome color dorado, le añadimos un buen chorro de vinagre, lo dejamos reducir un poco y añadimos la salsa del horno.

Partimos el lomo en lonchas de unos 2 cm., lo colocamos en una bandeja de horno y lo calentamos. Ponemos a calentar la salsa con la fruta de temporada que queramos, y cuando esté todo caliente se salsea.

CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO

AGRADECIMIENTO A “COCINANDO ENTRE OLIVOS”

Ingredientes:

1/2 kg de lomo de cerdo (ya limpio)

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 piña

2 huevos

Maicena (Harina refinada de maíz)

Bicarbonato

Aceite de oliva

Sal

Azúcar

Salsa de soja

Salsa Worcester



Ketchup

Vinagre de arroz

Elaboración:

Limpiamos el lomo de grasa y cortamos en dados. Cortamos la cebolla en rodajas finas, el pimiento en tiras y media piña en trozos.

En un bol batimos los huevos con una pizca de bicarbonato, otra de sal y una cucharadita de azúcar. Pasamos la carne por esta mezcla y la rebozamos en maicena. Freímos la carne en una sartén con aceite de oliva hasta que esté dorada. Escurrimos y reservamos.

En el mismo aceite ponemos la cebolla y el pimiento rojo. Freímos unos 4 o 5 minutos, no deben hacerse mucho. Sacamos y reservamos. Quitamos el aceite que queda.

Ponemos 2 cucharadas de aceite de oliva y cuando esté templado añadimos 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada de salsa worcester, 2 cucharadas y media de ketchup, 1 cucharada y media de vinagre de arroz, 5 cucharadas de azúcar, zumo de la piña (la otra mitad que no hemos cortado en dados). Removemos muy bien a fuego bajo.

Agregamos 1 cucharadita de maicena disuelta en medio vaso de agua. Dejamos cocer a fuego bajo y removiendo hasta que espese.

Incorporamos la carne, después la piña y por último el pimiento y la cebolla. Lo dejamos cocinar un minuto más y listo.