



RECETAS V TALLER DE COCINA SALUDABLE . Curso 2013-2014.

Cocinera: Anabel Antelo Urdiales.

18 de Diciembre de 2013.

CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE

Ingredientes

- 1 calabaza tipo Violín pequeña
- 2 patatas pequeñas
- 1 cebolla y 10g de jengibre fresco
- Aove (Aceite de oliva virgen extra), agua, sal y pimienta molida

Elaboración:

En la olla a presión, cubrimos ligeramente el fondo con aove, echamos la cebolla y el jengibre picados y rehogamos hasta que quiera coger color.

Añadimos entonces la calabaza picada en trozos y rehogamos. Añadimos las patatas y cubrimos de agua. Salpimentamos, cerramos la olla y dejamos cocer desde que levante la presión 10min a fuego suave.

Abrir la olla, triturar bien y colar por chino si fuese necesario. Servir en copa tipo Martini con un poco de queso rallado.



CROQUETAS DE MARISCO

Ingredientes:

- 1kg de mejillones
- 150g carne de cangrejo (buey o centollo)
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina (100g) y 80g de mantequilla
- ½ cebolla cortada lo mas pequeña posible
- Leche aprox. unos 800ml porque vamos a echar caldo de mejillón
- Pimienta y nuez moscada
- Harina, huevo y copos de maíz triturados para empanar
- Aove para freír

Elaboración:

Limpiar bien los mejillones y cocerlos al vapor. Reservar el caldo y retirar todas las cáscaras.

Picar los mejillones con una tijera en trocitos pequeños.

En una sartén echamos la mantequilla y la cebolla, dejamos a fuego lento hasta que esté blanda. Añadimos la harina, mezclamos bien dejando tostar un poco,. Añadimos un buen chorro de leche, dejamos hervir y removemos hasta incorporar bien la leche, añadimos otro chorro y así sucesivamente. Añadir sal, pimienta y nuez moscada molida, al final añadimos un poco de caldo de los mejillones, la carne de mejillón y buey reservada, dejamos cocer otros 5 min, removiendo para que no se pegue. Extender la masa en una fuente y en cuanto enfríe un poco colocar un papel film a modo de piel para que no genere corteza. O bien echamos la masa en manga pastelera.

Empanar las croquetas y freírlas en aceite bien caliente.



LOMO DE SALMÓN EN CROÛTE CON MANTEQUILLA DE HIERBAS

Ingredientes:

- 1 Lomo delantero de salmón de 800g sin piel ni espinas
- 400g de hojaldre fresco
- 40g de mantequilla en pomada
- Eneldo fresco, albahaca fresca, pimientas de colores molidas, corteza rallada de lima o limón
- Sal gorda y un huevo para dorar el hojaldre

Elaboración:

Preparar la mantequilla de hierbas. Mezclar las hierbas picadas con la corteza rallada y un poco de pimienta rallada con la mantequilla en pomada.

Precalentar el horno a 200°. Colocar una base de hojaldre sobre un papel de horno en la propia bandeja de horno. Colocar bien centrado el salmón sobre el hojaldre. Salpimentar. Untar toda la superficie del salmón con la mantequilla de hierbas. Batir el huevo y pintar el borde del hojaldre para poder pegarlo. Tapar con la otra base de hojaldre y sellar bien. Pintar de huevo la superficie, hacer dibujos sobre el hojaldre si se desea y salpimentar el hojaldre.

Meter la bandeja al horno y cocer hasta que el hojaldre esté bien dorado entre 30-40min.

ESCAROLA CON GRANADA

Ingredientes:

- 1 escarola pequeña
- 1 granada desgranada
- 1 diente de ajo muy picado
- AOVE, sal fina y un vinagre aromático

Elaboración:

Lavar bien la escarola con agua fría y cortar en trozos regulares desechando las bases de las hojas. En una ensaladera echamos la escarola, la granada el ajo muy picado. Y el aderezo que yo hago al revés empezando por sal, aove y el vinagre aunque los cánones mandan que se eche sal, vinagre y por último el aove.



Nota: El salmón en croûte es un plato bastante graso, así que lo ideal como guarnición es o bien una ensalada o una verdura al vapor.

MILHOJAS DE FILO CON CREMA Y FRUTA

Ingredientes:

Para la crema pastelera:

- 700ml de leche entera
- 70g de maicena
- 4 yemas de huevo
- 160g de azúcar
- Vainilla en rama y una corteza de limón
- 30g de mantequilla

Mezclar la maicena con el azúcar en un bol y mezclar bien. Añadir una taza de leche, desleír y agregar las 4 yemas. Mezclar bien y colar.

Calentar el resto de la leche con la corteza de limón y la vainilla. Cuando rompa el hervor apartar del fuego. Echar la leche sobre la papilla de yemas mezclando. Llevar de nuevo al fuego y cocer, revolviendo sin que hierva. Una vez bien espesa apartar del fuego, retirar la corteza y la vainilla y agregar la mantequilla. Revolver de vez en cuando hasta que enfríe para que no genere corteza. Llenar una manga pastelera con la crema y reservar en frío.

1 paquete de pasta filo fresca

Mantequilla y azúcar

Frutos rojos (frambuesas, arándanos etc.)

Opcional: Un coral de chocolate de 70% y una fuente de cubitos de hielo

Elaboración:

Cortar la masa filo en rectángulos regulares de 11x6. Cada capa de la milhoja va a estar formada por 3 hojas de filo por 3 capas, así que necesitamos 9 rectángulos para cada milhoja.



universidad
de león



Con una brocha pintaremos cada hoja con mantequilla derretida, se puede sustituir por huevo batido, espolvorear de azúcar e ir pegando. Se irán colocando sobre papel en una bandeja de horno.

Precalentar el horno a 200°, cocer en horno hasta que estén doradas, tardan muy poco tiempo.

Montaje: Una base de filo dorada, rellenar con crema pastelera, otra base encima y repetir operación. Terminar con una capa de filo. Para montar en plato poner un punto de crema sobre el plato y colocar la milhoja encima para que no se deslice. Acompañar de unos frutos rojos y un coral de chocolate.