

# RECETAS I TALLER DE COCINA SALUDABLE

*22 de Noviembre 2011*

Cocinero: Borja Fernández Iglesias.

## Lasaña de Verduras

### **Ingredientes:**

Pasta fresca  
2 Cebollas  
¾ Kg Tomates  
2 Pimientos  
1 Calabacín  
1 Berenjena  
½ L de Bechamel ligera para napar  
Aceite de Oliva  
Queso rallado  
Sal

### **Proceso:**

Cortar la verduras en dados muy pequeños. Pochar las verduras atendiendo la dureza de las mismas, (cebolla, pimiento, calabacín berenjena y tomate), dejándolas en su punto sin que se deshagan y rectificar de sal.

Engrasar una bandeja de horno con aceite o mantequilla y colocar una lámina de pasta fresca en el fondo y disponer una capa de las verduras, poner encima otra lámina de pasta fresca y de nuevo colocar el relleno. Cubrir con la última capa de pasta fresca y napar con la bechamel ligera, espolvorear con queso rallado y hornear a a180 – 200 °C hasta que la superficie esté dorada.

## Pasta fresca

### **Ingredientes:**

200 gr de harina  
2 huevos  
1 cuchara de aceite de oliva  
Sal

### **Proceso:**

Hacer un volcán con la harina, verter los ingredientes, mezclar, amasar y reposar tapada en la cámara. Cuando pierda tenacidad, estirar y cortar según la utilización.

## Pollo al Chilindrón

### **Ingredientes:**

1 Pollo  
1 Cebolla  
1 Pimiento Rojo  
2 Dientes de Ajo  
Aceite de Oliva  
Laurel  
Vino Blanco  
Pimienta Negra  
Sal

### **Proceso:**

Trocear el pollo, salpimentarlo y dorarlo en una cazuela con aceite a fuego muy fuerte y retirarlo. En el mismo aceite dorar el ajo cortado en láminas y añadir la cebolla y el pimiento cortados en juliana, rehogarlo todo e introducir de nuevo el pollo. Añadir el vino blanco, reducir y un poco de caldo que cubra el pollo, cocer 20 – 25 min a fuego suave y rectificar de sal.

Se pueden añadir una par de guindillas cayenas a falta de 5 min de cocción si se quiere un toque picante.

## Natillas

### **Ingredientes:**

1 L de leche  
10 yemas  
180 gr azúcar  
Aromas.

### **Proceso:**

Hervir la leche con los aromas (canela, vainilla, piel de limón o naranja...) y retirar del fuego. Mezclar el azúcar con las yemas (se pueden sustituir por 8 huevos, pero solo con yemas se consigue más color y más sabor) e ir añadiendo la leche infundada previamente colada a la mezcla. Pasar todo por el chino y devolver al cazo de nuevo para cuajar las natillas a fuego suave sin dejar de remover con la varilla y raspando el fondo continuamente hasta elevarlo a 65 °C.

Se puede sustituir parte de la leche por café, cobertura de chocolate o cualquier otro elemento que aporte sabor, color o ambos.