

RECETAS II TALLER DE COCINA SALUDABLE.

15 de Diciembre de 2011.

Cocinera: Anabel Antelo Urdiales

Ensalada tibia con queso de cabra y rebozuelos agridulces.

Ingredientes:

2 rodajas de queso de rulo de cabra de 1'5 cm de espesor

1 bolsa de ensalada tipo gourmet (4ª generación)

2 cucharadas de rebozuelos agridulces y su almíbar

½ manzana en cuadritos (rociados con zumo de limón)

4 nueces y dos cucharadas de granada (opc)

Sésamo crudo

1 huevo entero (para rebozar)

Aceite virgen, sal y crema de vinagre de Módena

Elaboración:

Rebozar el queso en huevo batido y sésamo y reservar.

Montar la ensalada en un plato con los ingredientes principales sin aliñar.

Freír el queso de cabra en un poco de aceite hasta que dore por ambas caras. Reservar.

Aliñar la ensalada con sal, aceite y el almíbar de las setas o en su defecto con una crema de vinagre (ya se venden en todos los supermercados). Colocar el queso frito, si no tuviésemos setas agridulces añadir una cucharilla de postre de una mermelada agridulce (de grosella o frambuesa)

Risotto de setas

Ingredientes:

30g de setas deshidratadas (boleto, angula de monte y trompeta de los muertos)

1 cucharada sopera de polvo de boleto

200g de arroz redondo cat. Extra o Arborio

1L de caldo de verdura con sal hirviendo

½ cebolla pequeña y un diente de ajo

1 chorrito de vino blanco seco

30g de mantequilla

75g de queso parmesano

Aceite de oliva

Elaboración:

Una hora antes hidratar las setas en agua tibia, bien cubiertas.

Picar la cebolla en brunoise (muy picadita) y el diente de ajo.

Cubrir ligeramente el fondo de una sartén amplia o una cazuela antiadherente de aceite.

Pochar la cebolla despacio, sin que tome color, añadir el ajo picado, las setas bien escurridas y rehogar un poco. Añadir el arroz, dar una vuelta sin sellar y regar con el vino blanco. Dejar evaporar un poco para eliminar la acidez y echar caldo hasta cubrir ligeramente el arroz. Remover de continuo. Cada vez que se seque el arroz añadir de nuevo caldo. Seguir removiendo. A los 15min añadir el polvo de boleto. Remover, si fuese necesario mas caldo añadir un poco del agua de remojo de las setas. Añadir la mantequilla y el queso rallado al final de la cocción. Dar unas vueltas, rectificar de sal si fuese necesario y apagar una vez cocido. Dejar reposar 5min y servir acompañado de un poco más de queso parmesano rallado.

“Nota”: el arroz de grano redondo cuece en unos 20min. Aprox. El arroz Arborio tarda unos 30min.

Milhojas de crema dulce de boleto con quenelle de ganache de chocolate

Ingredientes:

Para el hojaldre:

250g de masa de hojaldre

Harina para espolvorear

Un corta pastas redondo

Azúcar lustre (glas) para espolvorear

Para la crema de boleto: Está ya calculada la proporción

250ml de nata de montar la Asturiana (35%Mg)

40g de azúcar

17g de maicena

1/2 cucharada sopera rasa de polvo de boleto

Para la Ganache de chocolate:

75g de chocolate negro de cobertura (min.52% manteca de cacao)

75g de nata de montar

10g de mantequilla

Elaboración:

Hojaldre

Precalentar el horno 10min a 190°. Extender la masa de hojaldre sobre superficie bien enharinada. Salpicar con harina por encima. Estirar bien fina con el rodillo. Picar bien la masa con un tenedor.

Colocar en una bandeja amplia y fría. (No necesita en principio papel de horno porque la masa de hojaldre tiene mucha grasa y no se suele pegar). Cocer el hojaldre unos diez minutos hasta que esté ligeramente dorado. Sacar del horno y dejar enfriar. Una vez frío cortar el hojaldre con un corta pastas redondo, aprovechando al máximo la masa.

Crema de boleto

Pesar en un bol el azúcar y la maicena. Mezclar bien con una varilla de mano. Añadir un poco de nata para desleír y mezclar bien.

El resto de la nata se calienta con el polvo de boleto, removiendo constantemente hasta que rompa el hervor. Añadimos entonces la papilla de nata, azúcar y maicena. Llevamos de nuevo a ebullición removiendo de continuo. Una vez que rompa el hervor, bajamos el fuego al mínimo y cocemos un minuto más. Volcar la crema en un bol y batir de vez en cuando hasta que enfríe para que no genere corteza. Colocar un papel film encima a modo de piel y conservar en nevera hasta que esté bien fría para montar con manga pastelera.

Ganache

En un bol a poder ser metálico, echamos el chocolate en trozos y la mantequilla. Calentamos la nata hasta que rompa el hervor y volcamos sobre el chocolate. Trabajar esta crema muy bien con varilla hasta que sea bien homogénea. Dejar enfriar y batir de vez en cuando. Montar la milhojas con la crema, espolvorear con azúcar glas y acompañar con una quenelle (croqueta) de ganache. Decorar con frutos rojos.

