

HUMMUS DE GARBANZO CON CRUJIENTE DE BERENJENA

- 1 Bote de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de Aceite de oliva virgen, 1 pizca de sal, pimentón dulce.
- 1 berenjena grande

Para el hummus:

Enjuagamos los garbanzos con agua del grifo. Escurrimos y los ponemos en el vaso de la batido para tritararlos.

Añadimos a los garbanzos los dos ajos pelados, la sal, el zumo de limón y el aceite de oliva. Batimos y se añade un poco de agua hasta conseguir una mezcla cremosa.

Podemos decorar con un poco de perejil picado y pimentón al gusto y otro chorrito de aceite de oliva. También podemos reservar 5 o 6 garbanzos enteros para utilizarlos de decoración.

Para el crujiente de berenjena:

Lavar la berenjena y cortar en rodajas finas manteniendo la piel, salar y poner unas gotas de zumo de limón, dejar reposar durante unos minutos para que suelten agua.

Secar las rodajas de berenjena con papel de cocina y enharinar ligeramente (con harina de arroz) retirando cualquier exceso y freír en aceite de oliva bien caliente. Escurrir el exceso de grasa en papel de cocina.



RECETA

BUEN PROVECHO!

CREMA DE CALABACÍN CON BRANDADA DE BACALAO

Para la crema:

3-4 calabacines

1 cebolla

2 dientes de ajo

2 patatas grandes

3 C.de aceite de oliva virgen, sal, 1 hoja de laurel

Para la brandada:

450-500 g. de bacalao desalado

2 dientes de ajo

1 patata grande

5 C. de aceite de oliva virgen

Rehogamos la cebolla y ajos picados en 3 C. de aceite de oliva. Pelamos y cortamos las patatas y el calabacín y los incorporamos también, removiendo de vez en cuando para que todos los vegetales suelten su sabor. Salpimentamos, añadimos una hoja de laurel y cubrimos con agua o caldo de verduras, dejamos cocer durante 15 min. Retiramos el laurel y trituramos.

.Para la Brandada:

Se cuece la patata entera con la piel en agua sin sal. Se cuece durante 10 min. el lomo de bacalao, se retira y se desmiga retirando piel y espinas

En el robot de cocina / batidora se trituran la patata pelada, los dientes de ajo, el bacalao desmigado y 2 cucharadas del agua de la cocción del bacalao. Al mismo tiempo que trituramos vamos incorporando un hilo fino de aceite de oliva de forma constante para que la mezcla se emulsione. Retirar del robot de cocina y refrigerar.

Servir 2-3 quenelles de brandada sobre cada ración de crema de calabacín decorando con pimienta negra molida y perejil y un chorrito de aceite de oliva.

RECETA



BUEN PROVECHO!

ENSALADA CON PERA Y QUESO DE CABRA

RECETA

Escarola y lechugas variadas
3 peras
180 g. de queso fresco de cabra
50 g. frutos secos (nueces)
Aceite de oliva virgen y vinagre de manzana para aliñar.

Lavar la escarola y lechuga, escurrir y trocear con las manos.
Colocar en la fuente o plato que vayamos a presentar y añadir la pera en láminas (cruda o cocida si se quiere) el queso desmenuzado y las nueces. Elaborar una vinagreta con vinagre de manzana o limón, aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra molida.
Decorar con perejil o cualquier aromática a nuestro gusto.



BUEN PROVECHO!

TRUFAS DE BONIATO

Para 20 uds.

Chocolate rico en cacao (75%)

1/2 tableta o un poquito más

1 boniato grande

1 pizca de sal

2 C. de miel

1 c. de canela molida.

Ralladura de ½ limón

Asar el boniato sin la piel en 4 o 5 trozos durante 15-20 minutos. Triturarlo junto a la pizca de sal y el chocolate rico en cacao (que previamente habremos derretido al baño maría), la canela, la miel y la ralladura de limón. También se puede aromatizar con vainilla o incluso darle consistencia con un par de cucharadas de copos de avena. Refrigerar la mezcla durante 30 minutos. Elaborar los bocaditos dando forma de bolitas que rebozaremos en coco rallado o cacao pulverizado.

Volver a refrigerar hasta el momento de servir, os encantarán!

RECETA



BUEN PROVECHO!

POLLO RELLENO DE MANZANA Y CIRUELAS NEGRAS

1 pollo de corral entero
1 rama de romero
3 manzanas ácidas
Ciruelas secas
1 limón
Sal y Pimienta, 4 C. de aceite de oliva virgen
3 boniatos

Deshuesar parcialmente el pollo, manteniendo las alas y muslos y retirando los huesos centrales. Pelar y picar en cubos las manzanas, añadir las ciruelas deshuesadas, el zumo de 1 limón, sal y pimienta negra, mezclar y rellenar el pollo, cerrándolo con palillos o bien cosiéndolo. Salpimentar y pincelar con aceite de oliva y acompañar con una rama de romero para aromatizar. Llevar al horno donde estará aprox. 1 +½ h. dándole la vuelta a los 30 minutos y a la hora para que se vaya haciendo uniformemente.

En el mismo calor del horno asamos los boniatos, pelados, cortados, salpimentados y colocados sobre papel vegetal en la bandeja y a los que incorporaremos un hilo de aceite de oliva. Necesitarán aproximadamente 15-20 minutos en función del tamaño del corte. Retirar y servir.



RECETA

BUEN PROVECHO!