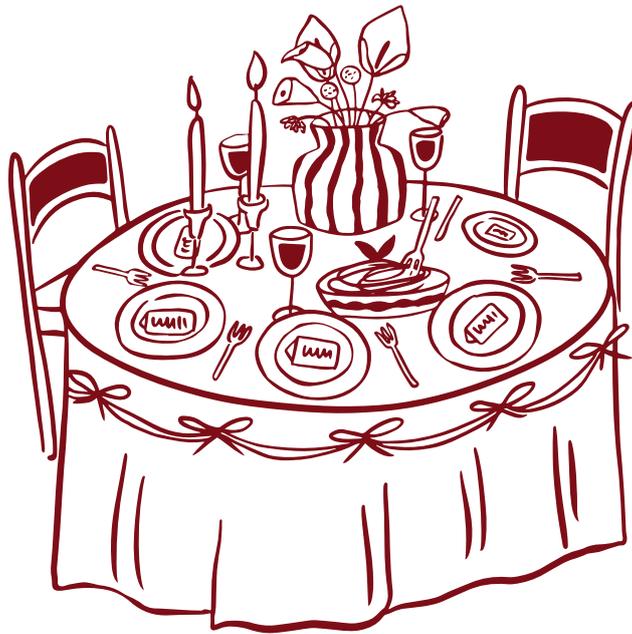


NAVIDAD



APERITIVOS



HUEVOS RELLENOS

APERITIVOS | 01



INGREDIENTES

- 120g de huevo (2 unidades)
- 75g aguacate
- 45g tomate frito HIDA
- 30g jamón serrano
- 45g limón
- pimienta negra, cilantro, comino y sal al gusto
- 40g cebolla

ELABORACIÓN

- Poner a cocer los huevos con sal durante 10 min. Dejar enfriar, pelar y partir por la mitad. Sacar las yemas y reservar.
- Primer relleno: formar una pasta mezclando las yemas con el tomate frito y el jamón serrano.
- Segundo relleno: formar una pasta mezclando las yemas con el comino y el zumo de limón.
- Tercer relleno: formar una pasta mezclando las yemas con el aguacate triturado, el cilantro y la cebolla con sal, pimienta y zumo de limón.
- Rellenar cada mitad de huevo con la mezcla que queramos.

PIMIENTOS RELLENOS DE CANGREJO Y HUEVO

APERITIVOS | 02



INGREDIENTES

- 150g pimiento de piquillo
- 120g huevo de gallina (2 unidades M)
- 64g palitos de surimi
- 60g mayonesa baja en calorías
- 50g maíz enlatado (1/2 lata)

ELABORACIÓN

- Poner los huevos a cocer en agua hirviendo durante 10min. Dejar que se enfríen y pelar.
- Escurrir bien los pimientos y el maíz. Picar los palitos de cangrejo y el huevo muy pequeños y mezclar con el maíz y la mayonesa, hasta formar una masa..
- Rellenar los pimientos y servir a temperatura ambiente.
-

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON BONITO

APERITIVOS | 03



INGREDIENTES

- 150g espárragos blancos
- 110g bonito en aceite
- 100g cebolla o cebolleta
- 15g aceite de oliva
- 10g vinagre (al gusto)
- sal al gusto

ELABORACIÓN

Sacar los espárragos del envase y escurrir

- Preparar la picada de cebolleta cortando en juliana la cebolla muy fina y mezclándola con el bonito escurrido y desmenuzado. Aliñar con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal
- Emplatar los espárragos y cubrir con la picada de bonito y cebolleta

MEJILLONES AL VAPOR CON SALSA

APERITIVOS | 04



INGREDIENTES

- 10g ajo (2 dientes)
- 100g cebolla blanca
- 600g mejillones
- 135g tomate triturado natural
- laurel al gusto
- perejil al gusto
- 70g vino blanco 11º
- 1 g de sal (al gusto)
- 10 g aceite de oliva (1 cda sopera)

ELABORACIÓN

Poner a fuego en una cazuela, el agua, el vino, el laurel y los mejillones limpios con su concha. Cocer unos 3 minutos o hasta que todos los mejillones estén abiertos.

- Preparar una salsa de tomate, pochando a fuego lento el tomate triturado con la cebolla y el ajo picados.
- Quitar a cada mejillón una de sus conchas, colocar en una fuente y cubrir con una cucharada generosa de salsa de tomate. Espolvorear perejil.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

APERITIVOS | 05



INGREDIENTES

- 450 g almeja, chirla, berberecho
- 20g aceite de oliva (2cda soperas)
- 15g ajo (3 dientes)
- 15 g perejil (al gusto)
- 40g harina de trigo (2cdas soperas colmadas)
- 70g vino blanco 11°

ELABORACIÓN

- Poner las almejas en un recipiente con agua abundante y sal para que suelten la arena. Una vez limpias, las escurrimos y colocamos en una cazuela a fuego alto para que se abran y reservamos.
- Calentar el aceite en una sartén, rehogar el ajo y el perejil muy picados. Agregamos el vino y dejamos que el alcohol se evapore subiendo el fuego. Luego añadimos la harina y removemos con unas varillas para que se cocine. Vertemos poco a poco el agua a la vez que seguimos removiendo. La cantidad de harina dependerá del espesor que queramos que tenga la salsa.
- Agregamos las almejas, removemos la cazuela y dejar hacer todo junto unos 10 minutos.

GAMBONES SALTEADOS CON ESPECIAS

APERITIVOS | 06



INGREDIENTES

- 300g gamba
- 10g aceite de oliva (1 cda sopera)
- jengibre al gusto
- 15g salsa de soja (1 cda sopera)
- 40g zumo de limón
- 10g ajo (2 dientes)

ELABORACIÓN

Pelar los gambones, retirar la cabeza y la cáscara.

- Calentar el aceite indicado en una sartén y agregar el ajo picado. Cuando se empiece a dorar añadir los gambones y saltear.
- Cuando los gambones tengan color rosado, añadimos el jengibre en polvo, la salsa de soja y el zumo de limón
- Saltear a fuego alto para integrar los sabores y servir caliente.

SALPICÓN DE PULPO

APERITIVOS | 07



INGREDIENTES

- 250g pulpo
- 200g tomate crudo
- 20 g aceite de oliva (2 cdas soperas)
- 1 g sal (al gusto)
- pimienta al gusto
- 75g cebolla o cebolleta
- 50g pimiento rojo
- 50g pimiento verde
- 15g vinagre (al gusto)
- 100g mejillones en conserva

ELABORACIÓN

- Lavar y cortar en trozos de similar tamaño el tomate, la cebolleta y los pimientos.. Troceamos el pulpo cocido y mezclar junto con los mejillones escurridos y las verduras picadas.
- Preparar una vinagreta poniendo en un bol, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Batir bien todo.
- Ponemos la vinagreta sobre el salpicón y dejamos reposar unos minutos en la nevera para que se mezclen los sabores.

BROCHETAS DE PULPO

APERITIVOS | 08



INGREDIENTES

- 250g pulpo
- 125 g calabacín
- 125g champiñones o setas
- 15 g aceite de oliva
- 1 g sal

ELABORACIÓN

- Comprar las patas del pulpo ya cocidas y cortar en trozos gruesos.
- Cortar el calabacín y los champiñones en dado de tamaño similar a los trozos de pulpo
- Montar la brocheta alternando el champiñón, el pulpo y el calabacín
- Asar las brochetas en una plancha caliente con aceite. Dorar por todos los lados. Después sazonar preferiblemente con sal gruesa o en escamas.

BERBERECHOS CON CILANTRO Y LIMA

APERITIVOS | 09



INGREDIENTES

- 350g de berberechos
- 1 lima
- 70g cebolla o cebolleta
- 8g cilantro (al gusto)
- laurel al gusto
- 100g vino blanco 11º
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- cayena al gusto
- 10 g aceite de oliva

ELABORACIÓN

Preparar el aliño mezclando en un bol la cebolleta picada y el zumo de lima. Añadimos la guindilla (cayena) y el cilantro picados, la sal, pimienta y aceite. Mezclar muy bien todos los ingredientes

- Poner en una sartén el vino y el laurel, cuando empiece a hervir agregar los berberechos, tapar y cocinar 4min hasta que se abran.

- Colocar los berberechos en una fuente y añadir el aliño.

HUMMUS CON CRUDITÉS DE VERDURAS

APERITIVOS | 10



INGREDIENTES

- 10 g aceite de oliva (1 cda de postre)
- 3g ajo
- 150 g pepino
- 150 g zanahoria
- 30g limón
- 1g comino (al gusto)
- 1g pimentón (al gusto)
- sal al gusto
- 200 g garbanzos cocidos

ELABORACIÓN

- Aclarar con agua los garbanzos cocidos.
- Colocar en un vaso de batidoras los garbanzos junto con el ajo, el limón, la sal y comino. Batimos hasta obtener una crema untable (añadimos un pelín de agua para dejar el espesor que queramos)
- Colocar el hummus en un cuenco y añadimos el aceite y espolvoreamos el pimentón.
- Acompañar con pepino y zanahoria cortado en bastones.

PATÉ DE BERENJENA CON ENDIVIAS

APERITIVOS | 11



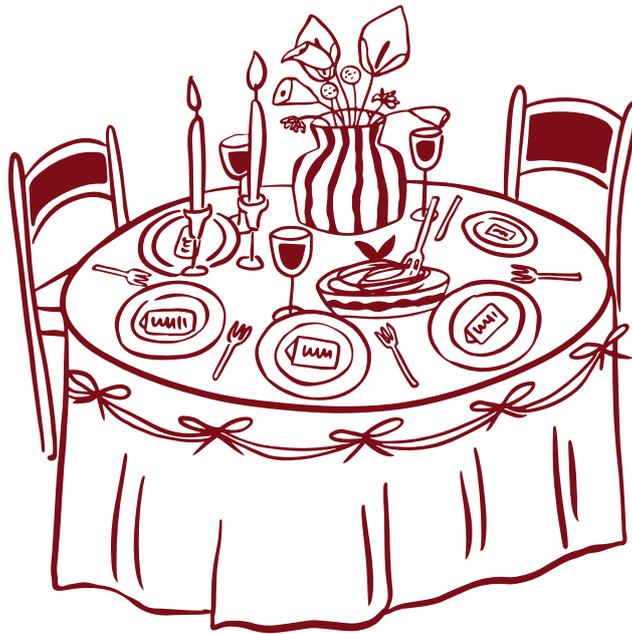
INGREDIENTES

- 350g berenjena
- 150g patata
- 20g piñones sin cáscara
- 1g sal
- 1g comino (al gusto)
- 45 g limón
- pimienta negra al gusto
- 60g endivia

ELABORACIÓN

- Pelar la patata y la berenjena, cortar en lonchas finas y cocer al vapor en el microondas.
- Tostar los piñones en una sartén caliente.
- Eliminar todo el exceso de agua de las berenjenas y la patata, colocar en una batidora y añadir los piñones, el comino, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Tritura hasta tener una crema densa y untable. Se puede poner encima de las endivias o utilizar la endivia como palo y mojar en el paté.

ENTRANTES



LANGOSTINOS CON ESPÁRRAGOS BLANCOS

ENTRANTE | 01



INGREDIENTES

- 250g langostino
- 150g espárragos blanco
- 80g cebolla o cebolleta
- 45g aceituna negra
- 15g aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Lavar los langostinos y asar enteros en la plancha caliente.

- Preparar un aliño mezclando la cebolleta y las aceitunas cortadas muy finas, junto con el aceite, el vinagre y la pimienta. Mezclar bien.
- Emplatar los langostinos con los espárragos escurridos y regados con la picada de aceitunas..

LANGOSTINOS CON VINAGRETA DE ANCHOAS

ENTRANTES | 02



INGREDIENTES

- 250g langostino
- 200g lechuga
- 80 g cebolla o cebolleta
- 32 g anchoas en aceite
- 15 g vinage
- sal al gusto
- pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Lavar los langostinos y asar enteros en la plancha caliente. Sazonar
- Lavar los cogollos de lechuga y cortar en cuartos
- Preparar una vinagreta mezclando la cebolleta y las anchoas cortadas muy finas, junto con el aceite, el vinagre y la pimienta. Mezclar bien.
- Emplatar los langostinos con los cuartos de cogollo regados con la vinagreta.

TARTAR DE LANGOSTINOS CON GRANADA

ENTRANTES | 03



INGREDIENTES

- 150g langostino
- 150g aguacate
- 80 g granada
- 45g lima
- 15g aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Preparamos una marinada con la ralladura de la piel de la lima, su zumo y el aceite
- Pelar los langostinos cocidos y cortar en pequeños trozos. Agregar la marinada y dejar macerar durante 15 minutos.
- Desgrana la granada y juntar con el aguacate cortado en dados pequeños. Salpimentar y mezclar.
- Emplatar con la ayuda de un aro colocando en la base la mezcla anterior y encima los langostinos macerados.

CREPES DE MERLUZA Y GAMBAS

ENTRANTE | 04



INGREDIENTES

- 65g huevo de gallina (2 unidades M)
- pimienta negra al gusto
- 135g tomate, puré
- 200g merluza
- 60g gamba o camarón
- 175g leche semidesnatada
- sal al gusto
- 80g harina de trigo

ELABORACIÓN

- Preparar la masa de las crepes mezclando la leche con la harina y el huevo. Batir bien y extender en una sartén caliente con un poco de aceite. Voltear para que se haga por los dos lados y reservar.
- Trocear en dados de mismo tamaño la merluza limpia y las gambas peladas. Saltear en una sartén caliente con el aceite, sal y pimienta.
- Añadir el tomate tamizado, hierbas aromáticas al gusto y dejar cocinar durante 10 min.
- Rellenar cada crepe con la merluza y las gambas en salsa de tomate. Enrollas y cerrar por los extremos.

PUERROS CON HUEVO, JAMÓN Y QUESO

ENTRANTES | 05



INGREDIENTES

- 60g huevo de gallina (2 unidades M)
- 15g aceite de oliva
- perejil al gusto
- 225g puerro
- 80g jamón cocido
- sal al gusto
- 75g queso fresco
- 10 g vinagre

ELABORACIÓN

- Poner a hervir en abundante agua con sal los puerros enteros y limpios, durante 15 minutos, después escurrir y reservar.
- Cocer el huevo durante 10 min.
- Cortar en dados pequeños el jamón cocido, el queso fresco y el huevo cocido. Colocar en un bol y aliñar con una mezcla de perejil picado, sal, aceite y vinagre.
- Emplatar los puerros partidos por la mitad a lo largo con la mezcla aliñada.

ENSALADA DE LANGOSTINOS CON SALSA

ENTRANTES | 06



INGREDIENTES

- 250g yogur natural desnatado
- 70g lechuga
- 180g tomate crudo
- pimienta blanca al gusto
- 50g cebolla o cebolleta
- 70 g langostino
- 70g mejillones en conserva
- ketchup (al gusto)
- media lata pequeña de maiz

ELABORACIÓN

- Lavar y trocear la lechuga y el tomate y la cebolla en juliana fina.
- Preparar la salsa rosa mezclando el yogur natural con el zumo de limón, el ketchup y la pimienta. Mezclar bien hasta obtener una crema fina.
- Añadir la salsa, los langostinos cocidos, pelados y picados, los mejillones escurridos y picados y el maíz.
- Emplatar las hortalizas troceadas y reglar con la salsa rosa de langostinos y mejillones.

ENDIVIAS CON SALSA ROQUEFORT Y NUECES

ENTRANTES | 07



INGREDIENTES

- 5g aceite de oliva (1 cda de postre)
- 90g cebolla o cebolleta
- 100g endivias
- 25g nuez pelada
- 150g queso fresco batido desnatado
- 40g queso roquefort (2 lonchas finas)

ELABORACIÓN

- Poner a pochar la cebolla cortada en pequeños dados, cuando se empiece a dorar agregar el queso roquefort troceado y deshacer lentamente sin parar de remover. Después añadimos el queso fresco batido poco a poco hasta tener una salsa cremosa.
- Lavar las endivias, cortar el tallo inferior y sacar las hojas.
- Colocar cada hoja de endivia en el plato y rellenar con la crema y por encima ponemos las nueces picadas.

ENSALADA CON SALMÓN ASADO Y NARANJA

ENTRANTES | 08



INGREDIENTES

- 70g escarola
- 300g salmón
- 270g naranja (1 naranja grande)
- 10g aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- Asar en una sartén el filete de salmón limpio de espinas y previamente salpimentado.
- Partimos la naranja por la mitad, y reservamos los gajos de una mitad.
- Preparar el aliño exprimiendo la otra mitad de la naranja y mezclando el zumo con el aceite, la sal y la pimienta. Mezclar todo bien.
- Emplatar la escarola, distribuir el salmón en tacos y los gajos de naranja y añadir el aliño.

ENSALADA CON VINAGRETA DE TURRÓN

ENTRANTES | 09



INGREDIENTES

- 70g escarola
- 60g uva negra
- 50g salmón ahumado
- 30g turrón
- 10g vinagre de jerez (al gusto)
- 15g aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- Colocar el turrón en una batidora junto con el vinagre de jerez y la sal. Triturara mientras añadimos el aceite para hacer la vinagreta.
- Lavar la escarola, colocar en la base del plato, agregar las uvas partidas por la mitad y el salmón ahumado troceado en pequeños dados.
- Mezclar, aliñar con la vinagreta de turrón, remover y servir.

ENDIVIAS GRATINADAS CON BECHAMEL

ENTRANTES | 10



INGREDIENTES

- 300g endivia
- 60g jamón cocido
- 30g mantequilla sin sal
- 50g harina de trigo
- 25g queso semigraso
- sal al gusto
- nuez moscada al gusto
- pimienta negra al gusto
- 300 g leche desnatada

ELABORACIÓN

- Limpiar las endivias cortando la parte dura del tallo y retirando las hojas externas. Ponerlas a hervir en una olla cubiertas con agua 20min hasta que estén tiernas. Luego escurrir bien.
- Para la bechamel, se funde la mantequilla a fuego lento en un cazo. Añadimos la harina poco a poco sin dejar de remover para evitar grumos y cuando sea una pasta añadir la leche poco a poco sin dejar de remover. Poner sal, pimienta y nuez moscada.
- Envolver cada endivia con el jamón cocido, colocar en una fuente y poner la bechamel por encima, después ponemos encima el queso rallado y al horno 20min 180°C.

ENSALADA CON VINAGRETA DE FRAMBUESAS

ENTRANTES | 11



INGREDIENTES

- 15g aceite de oliva
- 20g miel
- 150g endivia
- pimienta al gusto
- 26g frambuesas
- 25g nuez pelada
- 60g salmón ahumado
- 10g vinagre
- Queso feta al gusto

ELABORACIÓN

- Preparar una vinagreta mezclando las frambuesas picadas, las semillas de sésamo, aceite, vinagre y miel.
- Limpiar las endivias cortando la parte dura del tallo y retirando las hojas externas. Cortarlas en cuartos y colocar en un plato.
- Poner en el centro el queso feta en dados con las nueces y el salmón ahumado.
- Aliñar la ensalada con la vinagreta.

CREMA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN

ENTRANTES | 12



INGREDIENTES

- 300g puerro
- 150g cebolla o cebolleta
- 240g patata (1 mediana)
- 10g aceite de oliva
- sal al gusto
- 40g nata UHT (3 cdas soperas) o leche evaporada
- pimienta negra al gusto
- 40g jamón serrano (2 lonchas)

ELABORACIÓN

Lavar y trocear los puerros. Poner a pochar en una cazuela con el aceite y la cebolla picada. Dorar removiendo de vez en cuando para evitar que se queme.

- Cuando esté, incorporar la patata pelada y troceada. Cubrir todo de agua, tapar y dejar cocer 20min.

- Triturara con la batidora todo, añadir la nata, rectificar de sal y pimienta y volver a batir. Colocar en un papel de horno las lonchas de jamón y poner a máxima potencia en el microondas durante 1 min. Debe quedar crujiente y lo cortamos en trocitos.

- Poner la crema en un bol y añadir los trocitos de jamón crujiente.

CREMA DE MARISCO CON CIGÁLAS

ENTRANTES | 13



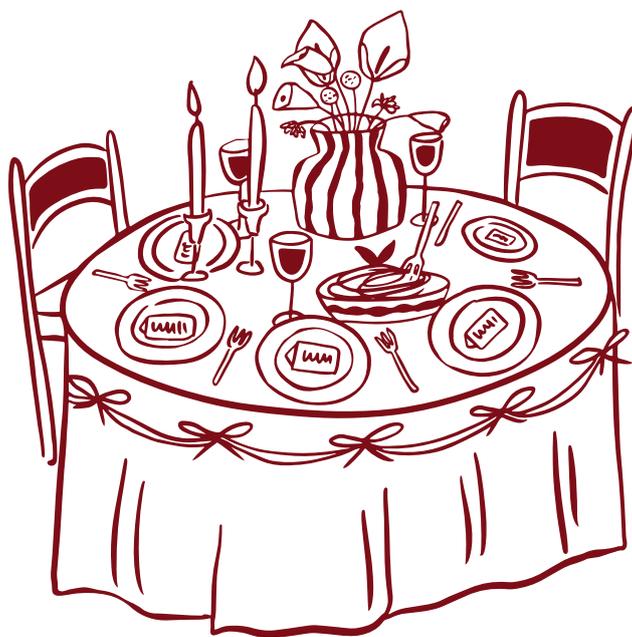
INGREDIENTES

- 300 g cigalas
- 100 g puerros
- 90g cebolla blanca
- 100g zanahoria
- 5g ajo
- sal al gusto
- 10 g aceite de oliva
- perejil al gusto

ELABORACIÓN

- Pelar las cigalas retirando la cabeza y la cáscara. Poner el aceite a calentar en una cazuela honda y agregar las cáscaras, las cabezas y las cigalas peladas. Rehogar a fuego alto brevemente y añadir brandy. Cocinar unos minutos hasta que el alcohol se evapore.
- Retirar y reservar algunas cigalas para el final del plato. Añadir la cebolla, el puerro, la zanahoria y el ajo troceados. Poner la sal y rehogar todo.
- Cubrir con agua y cocer a fuego lento 20min. Después triturar con la batidora hasta tener una crema fina.
- Poner la crema en un bol y poner las cigalas reservadas encima. Luego espolvoreamos el perejil picado.

PLATO PRINCIPAL



RAPE CON SALSA DE GAMBAS

PLATO PRINCIPAL | 01



INGREDIENTES

- 10g harina de trigo
- 20g mantequilla con sal
- 200g cebolla
- pimienta blanca al gusto
- 250g tomate crudo
- 450g rape
- 60g gambas
- sal al gusto
- 25g coñac

ELABORACIÓN

- Poner a cocer en una olla las colas de rape junto con el tomate y la cebolla cortados en trozos grandes. Después de 20min, sacar el rape y colar el caldo de la cocción y reservamos.
- Calentar la mantequilla en una sartén y rehogar las gambas con la piel y cabeza, añadir el coñac y flambear. Pelas las gambas, tirturar los cuerpos junto con las cabezas y parte del caldo de la cocción del pescado.
- Volcar otra vez la salsa en la sartén, agregar la harina, salpimentar y dejar cocer a fuego lento 5 min.
- Emplatar las colas de rape y cubrirla con la salsa de gamba caliente.

CORDERO ASADO CON HIERBAS Y BONIATO

PLATO PRINCIPAL | 02



INGREDIENTES

- 375g pierna de cordero
- 150g boniato
- 100g cebolla blanca
- 10g aceite de oliva
- sal al gusto
- pimentón al gusto
- 2 dientes de ajo
- tomillo, romero y salvia al gusto
- pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- Pelar y triturar el ajo, colocar en un bol y mezclar con el aceite y el pimentón. Untar la pierna de cordero con esta mezcla. Envolver en film transparente y dejar marinar en la nevera 24h.
- Pelar el boniato y la cebolla y cortar en rodajas de medio cm. Colocar en una bandeja de horno y aliñar con sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto. Remover todo bien, colocar encima la pierna de cordero y agregar la cantidad indicada de vino blanco.
- Hornear 70min a 200°C. Sacar del horno y dejar reposar 15min.

CALDERETA DE RAPE A LA GALLEGA

PLATO PRINCIPAL | 03



INGREDIENTES

- 10g aceite de oliva (1 cda sopera)
- 10g ajo (2 dientes)
- 270g cebolla o cebolleta
- 240g patata
- 450g rape
- 5g vinagre (al gusto)
- 360g caldo de pescado
- pimentón y sal al gusto

ELABORACIÓN

Limpian el rape, quitarle la cabeza y cortar en trozos gruesos. Pelar y trocear la cebolla y la patata en rodajas finas.

• Poner en una olla la patata y encima la cebolla, sazonar y cubrir con caldo de pescado y cocer durante 15min. Colocar encima del guiso los trozos de rape, tapar y dejar cocer 10 min más.

• Preparar un sofrito con los ajos pelados en láminas y una pizca de aceite, cuando se empiecen a dorar, añadir el pimentón, el vinagre y un poco del agua de la cocción del pescado. Darle un hervor.

• Volcar el sofrito en la olla de rape y poner a fuego durante 5 min. Dejar reposar antes de servir

LUBINA AL HORNO CON BROCHETAS

PLATO PRINCIPAL | 04



INGREDIENTES

- 120g pimiento rojo
- 120g calabacín
- 150g tomate cherry
- 400g lubina
- 10g aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Colocar la lubina abierta en dos lomos y previamente salpimentada en una bandeja de horno. Aliñar con aceite y al horno durante 15min a 180°C
- Cortar el pimiento y el calabacín en trozos de igual tamaño. En un palo largo metemos alternando, tomates cherry enteros, con trozos de calabacín y pimiento, esto lo ponemos a la plancha.
- En un plato ponemos los lomos de lubina y las brochetas.

TRUCHA AL HORNO CON JAMÓN Y PISTACHOS

PLATO PRINCIPAL | 05



INGREDIENTES

- 450g trucha
- 75g jamón serrano
- 15g aceite de oliva
- 25g pistachos
- 45g limón
- sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Limpiar la trucha abriéndola por la mitad, sacando las tripas y separando los dos lomos. Le ponemos sal y pimienta.
- Preparar el aliño de aceite, zumo de limón y pistachos picados. Mezclar bien.
- Colocar las lonchas de jamón dentro de la trucha y poner por encima él aliño.
- Poner la trucha en una fuente para horno y asar durante 20min a 180°C

BACALAO AL PILPIL

PLATO PRINCIPAL | 06



INGREDIENTES

- 20g aceite de oliva
- 15g ajo
- pimienta al gusto
- 300g bacalao salado remojado
- guindilla

ELABORACIÓN

- Desalar el bacalao poniéndolo a remojo 24h, cambiando el agua varias veces.
- Calentar el aceite en una cazuela y añadir los dientes de ajo enteros y la guindilla cortada en aros. Doramos a fuego lento
- Cuando los ajos estén dorados, retirar la cazuela del fuego y dejar que el aceite baje de temperatura. Ponemos los lomos de bacalao con la piel para abajo.
- Colocar la cazuela en el fuego y cocinar el bacalao durante 20min sin parar de mover la cazuela. Conseguir que se forme una salsa con la gelatina de la piel y el ajo. Emplatar.

MERO A LA MARINERA

PLATO PRINCIPAL | 07



INGREDIENTES

- 15g aceite de oliva
- 100g cebolla
- perejil, pimentón y sal al gusto
- 450g mero
- 140g almejas
- 110g cigala
- 250g mejillón
- 2 dientes de ajo
- 140g tomate natural trituado

ELABORACIÓN

- Ponemos las almejas a remojo en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena. Lavar a parte los mejillones y las cigalas. Trocear el mero en tacos gruesos.
- Salteador los tacos de mero y reservar. En una olla rehogar la cebolla y el ajo, cuando se empiecen a dorar añadimos el tomate junto con el pimentón y dejar cocer 15min.
- Agregar el mero al sofrito y cocer a fuego suave 10 min.
- Colocar encima del guiso las almejas, mejillones y cigalas, con el fuego encendido. Cuando los moluscos se abran, apartamos del fuego, poner perejil y dejar reposar.

RODABALLO CON VERDURAS

PLATO PRINCIPAL | 08



INGREDIENTES

- 10g aceite de oliva
- 100g cebolla
- 200g champiñones o setas
- perejil, pimienta y sal al gusto
- 180g pimiento rojo
- 450g rodaballo
- 36g pan rallado

ELABORACIÓN

- Cortar en tiras finas la cebolla y el pimiento. Saltear a fuego alto unos minutos con el aceite. Añadir el champiñón laminado y continuar rehogando hasta que reduzca.
- Limpiar el rodaballo sacando los lomos y haciendo filetes con ellos. Colocar los filetes en una fuente para horno, salpimentar y colocar encima el salteado de verduras.
- Mezclar el pan con el perejil. Poner una capa de esta mezcla encima de las verduras. Introducir la fuente en el horno precalentado y asar durante 15min a 200°C hasta que la capa de pan rallado este dorada.

DORADA AL HORNO CON TOMATES CHERRY

PLATO PRINCIPAL | 09



INGREDIENTES

- 15g aceite de oliva
- perejil, pimienta y sal al gusto
- 130g tomate cherry
- 60g limón
- 470g dorada
- tomillo al gusto

ELABORACIÓN

Preparar la marinada mezclando en un bol el zumo de limón con el tomillo seco y la pimienta. Regar con la marinada la dorada entera limpia de escamas y dejar reposar 40min.

- Colocar la dorada en una bandeja de horno con los tomates enteros. Añadir por encima la marinada y el aceite de oliva. Hornear 180°C durante 20min.

LENGUADO AL HORNO COSTRA ALMENDRA

PLATO PRINCIPAL | 10



INGREDIENTES

- 450g lenguado
- 15g aceite de oliva
- 25g almendra sin cáscara
- 45 limón
- pimienta y sal al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 170°C y preparar en una fuente con papel de horno.
- En un bol ponemos el aceite, las almendras laminadas y la ralladura de un limón. Batir bien hasta que emulsione.
- Colocar en una fuente los lomos de pescado salpimentados y cubrir con él aliño de almendras.
- Hornear durante 10-12 min hasta que se empiece a dorar las almendras.

POLLO A LA MIEL CON SÉSAMO Y PATATAS

PLATO PRINCIPAL | 11



INGREDIENTES

- 20g aceite de oliva
- 50g miel
- 500g patata
- 20g semilla sésamo blancas
- 500g pollo
- 20g salsa de soja

ELABORACIÓN

Rehogar el pollo cortado en trozos gruesos en una cazuela con aceite.

- Cuando el pollo esté dorado, añadir la patata en dados y rehogar el conjunto.
- Añadir la miel con la salsa de soja diluidas en agua y reducir el guiso cocinando durante 20min.
- Emplatar el pollo con la salsa y espolvorear las semillas de sésamo.

POLLO ASADO CON CASTAÑAS

PLATO PRINCIPAL | 12



INGREDIENTES

- 370g pollo o contramuslo
- 125g patata
- 125g castaña cruda
- 2 dientes de ajo
- 10g aceite de oliva
- 250g leche desnatada
- sal, pimienta, laurel, romero y tomillo al gusto

ELABORACIÓN

- Preparar un hatillo con las hierbas y pelar los ajos. Salpimentamos el pollo entero por dentro y por fuera. Introducimos el hatillo dentro del pollo y los ajos.
- Colocar en una fuente de horno las pechugas hacia arriba, añadir el aceite y asar 190°C durante 1h y media..
- Pelar las castañas y cocer en leche durante 10min. En mitad del asado, introducir en la fuente las patatas cortadas en gajos y las castañas- Car vuelta al pollo y regar con los jugos que ha ido soltando el asado. Sacar el pollo y trocear en cuartos y colocar en una fuente con las patatas y las castañas.
- Reducir los jugos en un cazo a fuego alto con un vaso de agua. Regar por el asado el juego y servir.

PIERNA DE CORDERO A LA NARANJA

PLATO PRINCIPAL | 13



INGREDIENTES

- 375g pierna de cordero
- 175g patata
- 100g zanahoria
- 10g aceite de oliva
- sal, pimienta, tomillo, somero, salvia al gusto
- 150g zumo naranja natural
- 15g miel

ELABORACIÓN

Mezclar el tomillo, romero y la salvia con el aceite. Salpimentar la pierna y masajear con la mezcla. Colocar el cordero en una fuente con las patatas cortadas en gajos y las zanahorias en rodajas. Agregar un dedo de agua en la base para que la carne no se seque durante la cocción y poner en el horno precalentado 200°C

- Al pasar 30min, dar la vuelta a la pierna y remover todos los ingredientes con los jugos. Asar otros 30min.
- Preparar la salsa poniendo en un cazo a fuego alto la pimienta en grano con zumo de naranja, miel y los jugos del asado. Dejar reducir.
- Emplatarse el cordero con la guarnición de zanahoria y patata y aliñar con la salsa de naranja y miel.

TRUCHA CON JAMÓN Y PISTACHOS

PLATO PRINCIPAL | 14



INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 100g cebolla
- perejil al gusto
- pimienta blanca al gusto
- 45g limón
- 450g besugo
- sal al gusto
- 50g vino blanco 11º

ELABORACIÓN

- Lavar y limpiar el besugo retirando tripas y aletas. Le hacemos tres cortes transversales en el dorso del besugo e introducimos ahí tres rodajas de limón.
- Le ponemos sal y pimienta y lo colocamos en una fuente al horno. Por otro lado sofreímos los ajos con el vino y el perejil, cocinando a fuego alto para evaporar el alcohol del vino y vertemos sobre el besugo.
- Introducir en el horno y asar durante 45min a 190°C

LOMO ASADO CON CHIRIMOYA

PLATO PRINCIPAL | 15



INGREDIENTES

- 250g de lomo (5 filetes)
- 200g chirimoya
- 2 dientes de ajo
- calvo, canela, anís, sal y pimienta al gusto
- 15g miel
- 10g aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Para la marinada, sacamos la pulpa de la chirimoya, añadimos el ajo, anís, clavo, canela y miel. Triturar hasta obtener una pasta y reservamos.
- Salpimentar el lomo y untar con la marinada masajeando. Envolver en papel film y dejar en la nevera mínimo 1h. Después poner en lomo en una fuente con el aceite y hornear a 180°C durante 20min,
- Luego, pintamos el lomo con otra parte de la marinada y asar durante otros 15 min. Repetir el proceso pintando el lomo dando 2-3 vueltas al lomo
- Sacar y dejar reposar 10min .

LOMO A LA MOSTAZA CON PUERRO

PLATO PRINCIPAL | 16



INGREDIENTES

- 225 g puerro
- 260g lomo de cerdo (5 filetes)
- 28g mostaza (al gusto)
- orégano, pimienta blanca y sal al gusto
- 40g salsa de soja

ELABORACIÓN

- Preparar en un bol la mezcla de salsa de soja, pimienta y orégano
- Colocar en una fuente el lomo en una pieza y regarla con la mezcla dando vueltas. Dejar reposar en la nevera mínimo 15min.
- Poner en una bandeja de horno los puerros cortados en rodajas y encima la pieza de lomo. Asar a 170°C dando vuelta varias veces y regando con la mezcla durante 35-40min.
- Cuando el lomo esté dorado, retiramos el horno.

SOLOMILLO DE CERDO CON PIÑA

PLATO PRINCIPAL | 17



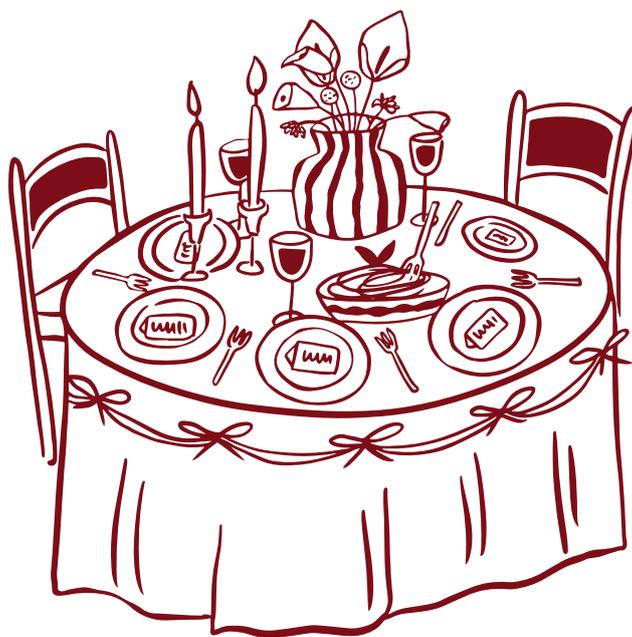
INGREDIENTES

- 100g piña en almibar o en su jugo
- 28g mostaza
- sal y pimienta al gusto
- 250g solomillo de cerdo

ELABORACIÓN

- Marcar en la sartén el solomillo entero y previamente salpimentado. Dorando todos sus lados.
- Colocamos el solomillo en una fuente de horno y asar durante 40min a 180°C. Preparar una salsa con la mostaza, el jugo de la piña y la sal. Sacamos el solomillo y le añadimos la salsa, después horneamos 20min a 200°C dándole vueltas.
- Colocar las rodajas de piña en una placa de horno y bañar con la salsa de mostaza, hornear a 180°C durante 4 minutos.
- En un plato ponemos el solomillo en rodajas acompañado con la piña en rodajas

POSTRES



MACEDONIA CON YOGUR, MIEL Y CANELA

POSTRES | 01



INGREDIENTES

- 125g yogur griego (1 unidad)
- 90g kiwi
- 45g limón
- 90g manzana roja
- 10g miel
- 70g naranja
- 50g plátano
- canela al gusto

ELABORACIÓN

- Cortar las frutas peladas en trozos similares y rociar con el zumo de limón. Dejar reposar.
- Colocar las frutas en un vaso, cubrir con yogur griego batido con miel y espolvorear con canela.

BIZCOCHO DE MANGO Y AVENA EN TAZA

POSTRES | 02



INGREDIENTES

- 60g leche semidesnatada
- 1 huevo
- 6h levadura química
- 100g mango
- 70g harina de avena
- 8g almendra molida
- edulcorante al gusto

ELABORACIÓN

- Mezclar en un bol el huevo, la harina, leche, levadura y edulcorante. Batimos todo bien y agregamos el mango cortado en trozos muy pequeños.
- Volcar la mezcla en una taza apta para microondas sin que la mezcla llegue al borde.
- Hornear en el micro a máx potencia durante 3-5 min. Dejar enfriar y espolvorear la almendra molida

NATILLAS DE CAQUI Y CACAO

POSTRES | 03



INGREDIENTES

- 240g caqui
- 2 yogures
- 20g cacao puro sin azúcar

ELABORACIÓN

- Pelar los caquis y poner en una batidora. Agregar el yogur y el cacao.
- Triturar hasta conseguir una textura cremosa. Colocar en un bol y servir.

MANZANA ASADA CON CREMA DE DÁTIL

POSTRES | 04



INGREDIENTES

- 300g manzana golden
- 45g queso de untar
- 21g dátil desecado

ELABORACIÓN

- Lavar bien la manzana y eliminar el corazón. Picar los dátiles y mezclar con el queso de untar. Batir bien hasta crear una crema y rellenar la manzana.
- Ponemos la manzana en una bandeja de horno con un poco de agua en la base y asar 180°C durante 40min
- Emplatar la manzana y poner por encima el almíbar que queda en la bandeja

PERAS AL VINO MOSCATEL

POSTRES | 05



INGREDIENTES

- 280g de pera
- 190g vino dulce tipo moscatel
- 10g de canela (al gusto)
- edulcorante al gusto
- menta al gusto

ELABORACIÓN

- Poner en un cazo a fuego alto el vino con la rama de canela, la menta y el edulcorante. Cuando hierva, incorporar las peras peladas y partidas por la mitad sin corazón. Incorporamos agua hasta cubrir las peras.
- Cocer las peras en el almibar del vino a fuego lento unos 20min.
- Sacar las peras y reducir el almibar hasta que se espese.
- Juntar las peras con el almibar y dejar enfriar en la nevera.

MELOCOTÓN ASADO CON CANELA

POSTRES | 06



INGREDIENTES

- 260g melocotón
- hierba buena al gusto
- canela al gusto
- edulcorante al gusto
- 8g mantequilla sin sal

ELABORACIÓN

- Preparar el almíbar colocando en un cazo en el fuego, agua, canela en rama, hierbabuena o menta y edulcorante. Dejar reducir a fuego lento durante 10min.
- Lavar los melocotones, partir por la mitad y desechar el hueso. Poner en una sartén con la mantequilla y los melocotones, vigilando que no se quemem.
- Sacar los melocotones, ponerlos en un plato y regar con el almíbar.

VASITO DE GALLETA, YOGUR Y FRUTAS

POSTRES | 07



INGREDIENTES

- 1 yogur
- 2 kiwi
- 150g piña en su jugo
- 5g almendra molida
- 180g queso fresco batido
- 64g galletas digestive.

ELABORACIÓN

- Poner las galletas en una bolsa y triturar con un rodillo.
- Picar la rodaja de la piña y mezcla con el kiwi troceado en dados. Reglar con la parte del jugo de la piña. Reservar.
- Colocar en un bol el yogur con el queso fresco y mezclar bien. Montar en un vasito, en el fondo la galleta, encima las frutas y por último la crema de yogur.
- Enfriar en la nevera mínimo media hora y servir con la almendra molida por encima.

DULCE DE MEMBRILLO

POSTRES | 08



INGREDIENTES

- 3 membrillos
- 1/2 zumo de un limón
- 7-8 dátiles
- 4 ciruelas pasas
- 450 ml agua
- 1 cdita de agar-agar (o 3 láminas gelatina neutra)

ELABORACIÓN

- Poner los membrillos troceados, el zumo del limón, los dátiles y las ciruelas pasas a cocer en el agua durante unos 20-15 min (si utilizamos los dátiles los incorporamos aquí)
- Cuando ya esta todo cocido y queda muy poquita agua se tritura todo.
- Con todo triturado se vuelve a poner en el fuego sin agua y se le añade el agar-agar, se mezcla todo bien durante 1 o 2 min y listo.