

COCINA DE FIESTA
Ayuntamiento de Paiporta
Curso cocina 2012

ENSALADA DE NÍSCALOS

Ingredientes:

1 Kg. de níscalos
150 g de brotes de soja
2 dL de aceite de oliva
Mezcla de lechugas
2 dL de vinagre
1 pieza de limón
1 rama de perejil
1 cucharada de mostaza
1 dL de vino blanco
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Se limpian los níscalos y se cuecen en cacerola al vapor con vino blanco, sal y gotas de limón; se sacan y dejan enfriar.
2. Ponemos en un recipiente la mostaza, aceite de oliva, vinagre, gotas de limón, perejil picado, sal y pimienta, batiendo seguidamente.
3. En un plato colocamos de base las lechugas, los brotes de soja y sobre ésta las setas en forma decorativa, cubriéndolas con la vinagreta anteriormente elaborada.

VINAGRETA PARA MEJILLONES AL VAPOR (Templados)

Ingredientes:

250 gr. de cebolla picada muy fina
150 gr. de tomate maduro picado fino
150 gr. de zanahoria picada muy fina
2 cucharadas de perejil picado
2 dientes de ajo picado
3 dl. de aceite de oliva
1 dl. De vinagre de vino
2 cucharadas de agua
Punta de mostaza
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta negra recién molida

Elaboración:

1. En un bol poner la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta. Mezclar y añadir el vinagre.
2. Batir enérgicamente e ir añadiendo el aceite poco a poco para que emulsione toda la salsa.

3. Añadir las verduritas picadas y después el agua para darle más cremosidad.
4. Abrir los mejillones al vapor, dejarlos enfriar unos minutos y abrirlos quitándoles una concha.
5. Arreglarlos en una fuente y regarlos con la salsa y dejarlos macerar 15 minutos antes de servirlos.

Nota: Las verduras picadas se preparan al momento y se pondrán en el aceite al momento de utilizarlas, ya que si están mucho tiempo dentro de la vinagreta se ponen babosas.

TARTAR DE SALMÓN FRESCO CON QUESO CREMOSO

Ingredientes (4 personas):

300 gr. de salmón
50 gr. de salmón ahumado
3 pepinillos en vinagre
10 ml. de alcaparras
2 cebolletas en vinagre
8 aceitunas con hueso (negras)
8 aceitunas con hueso (verdes)
1 limón
cebollino picado
80 ml. de aceite de oliva
200 gr. de queso cremoso (tipo Filadelfia)
sal

Elaboración:

Cortamos el salmón fresco en pequeños dados. Se mezclan y maceran estos trocitos con el zumo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal durante 30 minutos.

Picamos las cebolletas, las alcaparras y los pepinillos.

Mezclamos todos los ingredientes y añadimos el cebollino picado.

Seguidamente, mezclamos todo el conjunto con el salmón. Asimismo, rectificamos el punto de sal. Dejamos reposar esta mezcla, durante 30 minutos en el frigorífico.

Para montar el plato, utilizamos un molde circular, que rellenaremos con el preparado de salmón.

Retiramos el molde con cuidado y disponemos, alrededor del tartar, un poco de queso cremoso con trocitos de cebolleta en vinagre y aceitunas negras y verdes.

Servimos frío.

Comentario dietético

El denominador común de los entrantes en su importante valor energético y nutritivo concentrado en la mínima cantidad de alimento. En este caso, son las proteínas (y también las grasas) los dos nutrientes predominantes en

los ingredientes principales de esta receta, el salmón y el queso cremoso. Disfrutemos entonces de su intenso sabor, y seamos comedidos con la cantidad a consumir para no saturar el menú en calorías, y que la comida no resulte indigesta.

TOSTA DE NÍSCALOS (Rebollones)

Ingredientes (6 comensales):

6 rebanadas grandes de Pan inglés (de molde)
500 gr. de níscalos o champiñones (setas variadas)
½ litro de leche
60 gr. de mantequilla
50 gr. de harina
50 gr. de queso rallado
50 gr. de aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Elaboración:

1. 1º tostar el pan sin que tome mucho color y reservar. Limpiar bien los níscalos y cortarlos en tiras de medio centímetro y saltearlos con aceite muy caliente.
2. Preparar la Bechamel, poner a cocer la leche y mientras tanto fundir la mantequilla y después añadir la harina y freír un instante y retirar del fuego para que se enfríe un poco. Añadir la leche hirviendo y remover bien para que no formes grumos, sazonar y cocer 10 minutos.
3. Extender una cucharada de salsa sobre la tostada y repartir las setas entre todas las tostadas y cubrirlas con el resto de la salsa y espolvorear con el queso rallado.
4. Gratinar hasta que adquiera un bonito color y servir calientes.

FLAMENQUILLOS

Ingredientes (6 comensales):

6 filetes dobles de lomo de cerdo
¼ de litro de leche
3 huevos
150 gr. de jamón serrano
1 pimiento rojo asado
½ kg. de patata
100 gr. de tocino
100 gr. de pan rallado
Sal, pimienta blanca molida y perejil picado

Elaboración:

1. Cortar los filetes de lomo por la mitad sin llegar al final para que queden unidos formando como hojas de un libro.

2. Así preparados ponerlos en remojo en la leche durante 2 horas.
3. Se escurren, espalmarlos y salpimentarlos.
4. Se rellenan colocando dentro de cada filete una tira de jamón, otra de pimiento, otra de tocino y dos rodajas de huevo duro.
5. Se cierran bien y se empanan, y al momento de servir se fríen en abundante aceite caliente.
6. Se sirven con guarnición de patatas fritas y con ensalada de lechuga o berros salpimentada y con zumo de limón y aceite de oliva.

MUSLOS DE POLLO CON PERAS SALSA VINO TINTO

Ingredientes (6 comensales):

6 muslos de pollo

6 peras peladas

¼ de litro de vino tinto de calidad

1 cebolla picada

100 gr. blanco de puerro

Aceite de oliva, sal, polvo de canela y harina.

Elaboración:

1. Salpimentar y enharinar los muslos y dorarlos en el aceite y reservarlos calientes.
2. En el mismo aceite rehogar la cebolla y el puerro picados fino 7-8 minutos.
3. Añadir los muslos, las peras y el vino y cocer a fuego muy suave durante 15 minutos o hasta que la carne esté tierna y las peras no se hayan deshecho.
4. Servir con la salsa de vino y las peras al lado calientes.

SUPREMA DE MERLUZA. Glaseada con salsa de Pimientos del Piquillo

Ingredientes:

6 supremas de Merluza de 150-175 gr.

50 gr. de mantequilla

50 c.c. de aceite de oliva

100 c.c. de fumet de pescado

50 c.c. de vino blanco seco

½ litro de salsa mahonesa de Piquillos

Sal y pimienta blanca molida

Guarnición de tomate concassé y patatas naturales torneadas

Elaboración:

1. Limpiar, desespinar y cortar la merluza en Supremas y salpimentarlas.

2. Untar con mantequilla una placa de horno y colocar las Supremas junto con el Fumet, el vino y taparlo con papel aluminio o estraza y pocharlo en el horno
3. Sacar y colocar la merluza en otra plaza untada con el aceite de oliva.
4. Napar con la salsa de piquillos y gratinarla al horno.
5. Montar en el plato sobre lecho de tomate troceado frito y patatitas torneadas naturales.

SALSA MAHONESA DE PIQUILLOS

Ingredientes:

- 1 litro de mahonesa espesa
- 4 ajos muy picados
- 150 gr. de almendra tostada y majada
- 200 gr. de pimientos del piquillo picado muy fino
- 100 c.c. de caldo reducido de pochar la merluza

Hacer una mahonesa muy espesa y añadir todos los ingredientes y mezclar bien.

HUEVOS ESCALFADOS CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (6 comensales):

- 6 huevos
- 1 manojo de espárragos
- 6 lonchas de queso para fundir
- 100 gr. de blanco de puerro
- 50 c.c. de aceite de oliva
- 6 rebanadas de pan de molde
- Sal, vinagre, finas hierbas y pimienta negra

Elaboración:

1. Escalfar los huevos dejándolos caer con suavidad en abundante agua hirviendo ligeramente acidulada con sal; reservarlos en agua fría hasta el momento de utilizarlos.
2. Rehogar en el aceite el blanco de puerro cortado en juliana durante 7-8 minutos y añadir los espárragos cortados en trozos de 4-5 cm.
3. Untar con un poco de aceite o algo de mahonesa el pan (se pueden utilizar cuadrados de hojaldre que previamente habremos cocinado en el horno dándole forma).
4. Repartir entre ellos el fondo de espárragos, sobre estos los huevos, encima el queso.
5. Espolvorear con las finas hierbas, salpimentar y hornear a horno moderado hasta que el queso se funda.
6. Servir caliente.

PERAS AL CAMELO TOFFE

Ingredientes (6 comensales):

6 peras de similar tamaño
100 c.c. de nata líquida
300 gr. de azúcar
50 gr. de mantequilla
100 gr. de frutos secos tostados

Elaboración:

1. Pelar las peras dejándoles el rabillo o también se pueden cortar en cuartos y frotarlas con medio limón.
2. Fundir la mantequilla y freír las peras con cuidado de que no se queme.
3. Retirar las peras y poner el azúcar, hacer un caramelo de punto rubio, incorporar las peras junto con los vasos de agua y cocerlas durante 5-7 minutos dependiendo del tamaño.
4. Una vez tiernas las peras retirarlas, poner la nata junto con el caramelo y cocerlo 2 minutos sin dejar de remover.
5. Servir napando con esta salsa las peras y espolvoreando por encima con los frutos secos troceados pequeños.
6. Comerlas templadas pero NUNCA frías de la nevera.

BIZCOCHO FABIOLA

Ingredientes:

6 huevos
250 gr. de azúcar
250 gr. de harina
75 gr. de almendra molida
75 gr. de coco rallado

Para el almíbar:

200 gr. de azúcar
200 c.c. (un vaso) de agua
200 c.c. (un vaso) de moscatel

Elaboración:

Batimos las claras mezcladas con el azúcar hasta conseguir el punto de nieve. Añadimos sin parar de remover las yemas una a una, seguidas de la harina, el coco rallado y la almendra molida.

Cuando la pasta sea homogénea, la verteremos en un recipiente previamente untado con mantequilla para que no se pegue.

Si es posible, el recipiente debe ser de forma toroidal (de rosquilla o rueda) y lo pondremos a hornear durante 40 minutos en el horno precalentado a 180°.

Mientras cuece, prepararemos un almíbar poniendo el moscatel, el agua y el azúcar en un cazo, hirviéndolos a fuego lento.

Cuando tengamos el bizcocho, lo desmoldaremos y lo regaremos poco a poco hasta hacerle absorber todo el almíbar, y lo espolvorearemos por encima con un poco de coco rallado.

FLAN DE NARANJA Y MANDARINA

Ingredientes (4-6 personas):

120 gr. de azúcar (depende de la acidez de la fruta)

100 gr. de azúcar para el caramelo

4 huevos enteros

2 yemas

½ litro de zumo de naranja y mandarina

Elaboración:

Hacer con azúcar un caramelo y verter en el fondo de los moldes.

Calentar el zumo levemente.

Mezclar con los huevos y el azúcar y verter en moldes caramelizados.

Colocar en la bandeja del horno con el fondo cubierto de papel; verter agua caliente hasta cubrir la mitad de los moldes e introducir en el horno, precalentado a 160-180°C, durante ¾ de hora aproximadamente.

Si al pinchar una aguja sale limpia, los flanes están en su punto. Dejar enfriar en la misma bandeja y después meterlos en la nevera. Desmoldar antes de ser servidos.

Servir con una roseta de nata montada y algún tipo de barquillo.

COMPOTA NAVIDEÑA

Ingredientes:

250 gr. de orejones

250 gr. de higos secos

250 gr. de ciruelas pasas

250 gr. de uvas pasas

250 gr. de nueces peladas

100 gr. de piñones

50 gr. de azúcar

½ litro de agua

Palo de canela y piel de naranja o de limón

Optativo helado de vainilla

Elaboración:

1. Lavar con cuidado los orejones, higos secos, ciruelas y uvas pasas y los ponemos en un rondón con el agua, el azúcar y el perfume.
2. Cocer durante 25-30 minutos aproximadamente, tapar y dejar que se enfríe.
3. Tostar los piñones en el horno con mucho cuidado para que no se quemen, también podemos tostar las nueces o no, al gusto personal.
4. Servir la compota templada en plato o bol poniendo por encima los piñones y las nueces.
5. Se puede servir acompañado de un helado, especialmente de vainilla para contrastar sabores.