



PASTEL DE PESCADO CON SALSA ROSA Y CRUJIENTES DE BRIC

Ingredientes

- 300 gr. de salmón fresco
- 300 gr. de rape o merluza
- 6 huevos
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 Dl. de crema de leche
- Sal y pimienta
- 1 hoja de pasta bric
- 1 nuez de mantequilla derretida
- Pimentón rojo dulce

Para la Salsa rosa

- Aceite de girasol
- Leche
- Mostaza loubet al estragón
- Salsa ketchup

Elaboración

Cocinar los pescados al vapor libres de espinas.

En un bol, batir tres huevos enteros más tres yemas (reservar 3 claras para montarlas a punto de nieve), añadir el tomate, la crema de leche, el pescado troceado, la sal y la pimienta.

Añadir las claras montadas a punto de nieve. Verter esta preparación en un molde que pondremos a hornear a 180°, con papel de horno en el fondo y tapado con papel de aluminio, durante 30 minutos aproximadamente.

Retirar el papel de aluminio y cocinar durante 10 minutos más.

Cortar la pasta bric en triángulos, pintar con mantequilla derretida, hornear hasta que esté en su punto, retirar del horno, espolvorear al pase con una pizca de pimentón rojo dulce.

Hacer una lactonesa con el aceite y la leche, añadirle Ketchup y mostaza. Ligar con cuidado, condimentar.



ALBONDIGAS DE CORDERO LACADAS CON GÁSTRICA DE NARANJA

Ingredientes

- 250 gr. de carne picada de cordero
- 1 cebolla mediana de Figueras
- Curry al gusto
- Pimentón picante al gusto
- Una pizca de garam masala
- 1 d. de ajo
- Perejil
- 1 C.S de harina
- Leche
- 1 huevo
- Sal y pimienta

Para la Salsa

- 2 cebollas medianas
- 200 gr. de tomate triturado
- Pimentón dulce
- Un vasito de vino tinto
- 200 gr. de guisantes
- 6 bandeja de champiñones
- 2 zanahorias medianas
- Picada: ajo, almendras, perejil y vino blanco
- Sal y pimienta

Para la Gástrica

- El zumo de 1 naranja
- 1 C.S de miel
- 1 ½ C.S de vinagre de manzana
- 1 ½ C.S de azúcar

Elaboración

Llevar la carne aun bol, añadir cebolla rallada, ajo y perejil picados, especiar con curry, pimentón rojo picante y garam masala al gusto, añadir la harina, la rebanada de pan mojada en un poco de leche, añadir la cantidad de huevo necesario y condimentar con sal y pimienta, formar bolas, pasar por harina, reservar.

Para la Salsa

En una sartén que no enganche dorar las albóndigas, retirar y añadir a una cazuela. En esa misma sartén hacer un sofrito de cebolla y tomate, añadir a la cazuela, condimentar y añadir a cazuela la zanahoria, los guisantes y los champiñones cortados a cuartos. Desglasar la sartén del sofrito con agua (cantidad ajustada a lo necesario), mojar con esta la preparación anterior. Cocinar durante 10 minutos, añadir la picada y finalizar la cocción 10 minutos más.

Para la Gástrica

Mezclar todos los recipientes en un cazo y llevar al fuego. Reducir hasta obtener una textura de salsa de sabor agradable.



LECHE FRITA CON PASAS EN REDUCCIÓN DE SALSA PEDRO XIMENEZ

Ingredientes

- 6 huevos
- 60 gr de Maizena
- 60 gr de harina
- 120 gr de azúcar
- Esencia de vainilla
- ½ l. de leche entera
- 1 c.c canela en polvo
- 100 gr de azúcar glasé
- 1 nuez de mantequilla
- Un puñado de uvas pasas
- 1 vaso de licor Pedro Ximénez

Elaboración

Poner una parte de la leche a hervir en un cazo con la canela, vainilla y la piel de limón.

Poner en otro cazo 3 yemas batidas de huevo, el azúcar y la vainilla. Añadir la harina, la maicena y la otra parte de la leche fría, mezclar todo. Pasar por colador y añadir todo esto a la leche hirviendo, sin dejar de remover, cocer durante unos minutos hasta que la preparación quede muy espesa.

Forrar un molde con papel film o untar una fuente con un poco de mantequilla, verter en esta fuente la preparación anterior formando un grueso de 1 cm más o menos, dejar enfriar del todo.

Pasar las porciones de leche rellena por harina y huevo y freír en aceite abundante. Reposar en una fuente donde pondremos una base de azúcar glasé y canela para rebozar la leche frita.

Poner las pasas a macerar, una vez maceradas, verter el vaso de licor en una sartén y reducir a textura de salsa. Reservar en caliente.

Presentar la leche frita en el plato, decorar con la salsa y acompañar con las pasas.



La mejor formación
está en la calidad

ESCUDELLA DE VERDURAS

Ingredientes

- 2l agua
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 nabo
- 2 ramas apio
- 1 puerro
- ½ col
- 1 hueso blanco salado
- 1 bote pequeño garbanzos cocidos(o 100g secos)
- 1 hueso de jamón
- 1 butifarra negra
- 50 g arroz
- 50 fideos

Elaboración

Limpiar y cortar todas las verduras en dados pequeños.

Cortar a rodajas la butifarra

Ecurrir y lavar los garbanzos

En una olla alta con agua fría poner al fuego las zanahorias, nabo, apio, puerro, la col y los huesos; cocer 35 min espumando continuamente las impurezas, agregar las patatas, el arroz, los fideos, la butifarra y los garbanzos cocemos 15 min más.

Si utilizamos garbanzos secos , los pondremos a remojo el día anterior y los cocemos desde el principio.



MUSELINA DE PESCADO WELLINGTON

Ingredientes

- 3 rodajas de merluza
- 2 rodajas salmón o rape
- 100 ml crema de leche
- 2 claras de huevo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 4 hojas papel de arroz
- 2 bases de hojaldre

Elaboración

Hervir 10 min los pescados por separado, escurrir y quitar las espinas, desmigalar y reservare en boles aparte.
Si ya tenemos los pescados cocidos desmigalar y quitar las espinas sin necesidad de hervir.

Limpia y cortar las verduras en brunoise y saltear unos 10 min

En un bol poner la merluza y la crema de leche, salpimentar y triturar, montar las claras a punto de nieve y agregar, Añadir las verduras y el salmón o rape y mezclar. Reservar en frio.

Remojar el papel de arroz en agua tibia, rellenar con la muselina y sellar bien.

Estirar el hojaldre y hacer porciones individuales, poner un rollo de muselina en cada porción y cubrir

Sellar y pintar con las yemas de huevo

Hornear 40 min a 180° aproximadamente.



La mejor formación
está en la calidad

BUÑUELOS DE TURRÓN

Ingredientes

- 1 tableta de turrón
- azúcar glass
- canela en polvo
- aceite para freír

Para la masa de buñuelo

- 1 huevo
- 150 ml leche
- 1 sobre levadura
- 2 cc anís
- 50 g azúcar
- 160 g harina

Elaboración

Cortar el turrón en dados y congelar

Mientras en un bol mezclar los ingredientes de los buñuelos hasta tener una pasta homogénea.

Dejar reposar la pasta unos 25 min

Poner el aceite a calentar, bañar el turrón con la pasta y freír

Poner un papel absorbente para eliminar exceso de aceite y rebozar con azúcar glass y canela.



ENSALADA DE BERENJENA ESCALIBADA CON VINAGRETA DE MISO

Ingredientes

- 4 berenjenas
- 2 c.s de semillas de sésamo
- 1 dl de agua
- 2 c.s de Dashi
- 1 c.s de miso rojo
- 2 c.s de salsa de soja
- 1 c.s de aceite de sésamo
- 2 c.s de aceite de girasol
- ½ escarola
- 2 c.s de alga wacame
- 3 c.s de alga agar agar

Elaboración

Escalibar las berenjenas sobre el fuego dándoles la vuelta cada 3 min.
Cuando estén tiernas las ponemos en un bol tapadas con papel de film. Dejamos enfriar.
Tostamos las semillas de sésamo en una paella durante 5 min.

Para la vinagreta de miso ponemos el agua en un vaso de triturar. Añadimos el dashi, la pasta de miso, la salsa de soja, el aceite de sésamo y el aceite de girasol. Trituramos con el minipimer.
Ponemos a hidratar las algas en un bol con agua fría.
Limpiamos la escarola y la secamos bien.
Pelamos las berenjenas y las cortamos a tiras a lo largo.
Las disponemos sobre un plato grande.
Aliñamos las berenjenas con la vinagreta.

Montamos un plato con un lecho de escarola.
Encima colocamos la berenjena aliñada y un poco más de vinagreta, ponemos las algas y las semillas de sésamo.



PAPILLOTE DE DORADA CON SHITAKE Y SAKE

Ingredientes

- 2 doradas de 400 gr
- 100 gr de shitakes frescos (u otras setas)
- 3 cebollas tiernas
- 3 pimientos verdes italianos
- 200 gr de arroz basmati
- 2 Dl de sake
- 1 Dl de salsa de soja
- 80 gr de mantequilla

Elaboración

Filetear las doradas y reservar.

Cortar la cebolla, el shitake y el pimiento verde a juliana fina.

Hervir el arroz con un ajo, sal y laurel. Escurrir y enfriar con agua.

Encima de una hoja de papel de horno poner un poco de arroz cocido encima poner el filete de dorada.

Cubrir con las verduras cortadas a juliana y regar con el sake. Poner un poco de mantequilla cerrar el papillote y cocer al vapor 10 min.

Abrir el papillote y aliñar con un chorrito de salsa de soja antes de servir.



La mejor formación
está en la calidad

TARTA DE PLÁTANO DE LA ABUELA

Ingredientes

- 100 gr. de harina
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de aceite
- 100 ml. de leche
- 3 huevos
- 8 gr. de levadura química
- 3 plátanos maduros

Elaboración

Blanquearemos los huevos con el azúcar e iremos incorporando el aceite y la leche mezclándolos poco a poco.

Al final incorporamos la harina tamizada en 3 partes cortando con una lengua.

Encamisar el molde. Colocar parte de la mezcla. Cubrir con los plátanos cortados en láminas finas. Cubrir con el resto de la crema. Hornear unos 30 minutos a unos 220°.

Se puede hacer una crema catalana cubrir la tarta y quemarla.

Se puede hacer una glasa con 60 gr. de mantequilla derretida, 60 gr. de azúcar y un huevo, se cubre la tarta y se gratina unos segundos



ENSALADA DE HABAS CON SALMON Y MENTA
PARMEGIANA DE TALLOS DE HABAS
ENSALADA DE CRUDITES CON PASAS

Ingredientes

Para la ensalada de habas

- Habas peladas
- 100 gr de salmón ahumado
- Menta
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen

Para la parmegiana

- 700 gr de habas frescas
- 1 diente de ajo
- 2 c.s de aceite de oliva
- 500 gr de tomate triturado
- 200 gr de mozzarella
- Hojas de albahaca
- 100 gr de parmesano
- Sal pimienta

Ensalada de crudites

- 1 brócoli
- 2 zanahorias
- Cebolla tierna picada 1 c.s. o cebollino
- Pasas
- 1 naranja
- Canela en polvo
- Aceite de oliva

Elaboración

Para la ensalada de habas

Hervir las habas hasta que estén tiernas.

Ecurrir y aliñar con aceite de oliva. Dejar enfriar y añadir la menta picada y el salmón cortado a daditos pequeños. Servimos en cuchara.

Para la parmegiana

Pelamos las habas cortándolas con un cuchillo intentando mantener la forma de la vaina lo mas entera posible.

Las habas las reservamos para la ensalada. Hervimos en agua salada las vainas sin hilos ni puntas durante 10 minutos. Ecurrimos en un colador.

Preparamos una salsa de tomate rallado sofrito con ajo.

Untar con aceite una fuente para horno. Colocar capas intercaladas de vainas una de tomate, mozzarella, hojas de albahaca hasta que se acaben los ingredientes. Espolvorear parmesano por encima y gratinar.

Ensalada de crudites

Preparamos un aliño con zumo de naranja, pasas, aceite y canela. Pelamos y limpiamos los tallos de brócoli y las zanahorias. Rallamos y juntamos con el aliño.



La mejor formación
está en la calidad

FILETES DE CABALLA EN ESCABECHE DE LIMÓN CON TRINXAT DE PATATA Y BROCOLI

Ingredientes

- 2 caballas
- 1 c.s de zumo de limón
- Hiervas frescas picadas (romero, perejil, cebollino)
- Aceite de oliva virgen
- Ajos negros
- Ralladura de piel de limón
- Los arbolitos de 1 brócoli
- 6 patatas
- 3 ajos
- Aceite de oliva virgen

Elaboración

Poner la caballa en una sartén con la piel hacia arriba.

Medio cubrimos con aceite de oliva.

Añadimos el zumo de limón.

Cocemos a fuego muy bajo para que vaya confitando, unos 3 min si son caballas pequeñas.

Procuramos que la temperatura del aceite no pase de 90°C.

Retiramos del fuego poner a punto de sal, retocamos de ácido con vinagre de manzana.

Añadimos las hierbas picadas, los ajos negros laminados y la ralladura de limón.

Pelar y cortar las patatas.

Hervir en agua salada

Añadir los arbolitos de brócoli a los 10 min o cocerlos al vapor de las patatas. Escurrir.

En una paella ancha, dorar el ajo con el aceite de oliva.

Añadir la patata y el brócoli.

Machacar con un tenedor para conseguir un puré.

Vamos volteando el trinxat mientras va evaporando líquidos.

Servimos el trinxat con las caballas en escabeche.



La mejor formación
está en la calidad

VOLCAN DE MANZANA CON SALSA DE HINOJO Y HELADO DE YOGUR

Ingredientes

- 6 manzanas grandes
- 1 l de zumo de manzana
- 1c.s de semillas de hinojo
- 4 c.s de kuzu

Para el Helado de yogur

- 400 gr de yogur griego
- 50 gr de procrema Sosa
- 300 nata líquida
- 2 c.s de yopol Esencia de yogur en polvo

Elaboración

Pelamos la manzana y la cortamos por el ecuador. Sacamos el corazón y disponemos en una bandeja.

Cocemos al horno hasta que estén tiernas.

Molemos las semillas de hinojo y las incorporamos al zumo de manzana junto con el kuzu en un cazo.

Calentamos al fuego removiendo hasta que el kuzu ligue un poco la salsa.

Para el Helado de yogur

Batimos todos los ingredientes hasta que quede una textura lisa.

Pasamos por la heladora. Conservamos en el congelador hasta el servicio

Ponemos la rodaja de manzana en un plato rellenamos el agujero con salsa de hinojo y cubrimos con helado yogur.

Podemos espolvorear frutos secos.



CROQUETAS DE BACALAO

Ingredientes

- 2 cebollas de Figueras de tamaño mediano
- 250 gr de bacalao desalado desmigado
- 200 ml de leche
- 50 gr de harina
- 25 gr de harina de maíz
- 2 yemas de huevo
- 50 ml de caldo de cocción del bacalao
- 2 d. de ajo
- 1 rama de perejil
- 2 huevos
- Pan rallado

Elaboración

En una sartén hacer un sofrito de cebolla abundante picada muy fina. Reservar.

Mezclar en un bol la leche, la harina, la maicena, las yemas de huevo, el bacalao picado finamente con la piel incluida, rectificar de sal y pimienta.

Cocinar en un cazo la masa de las croquetas sin dejar de remover hasta obtener una masa tipo xou.

En una sartén aparte, sofreír un poco de ajo y perejil, cuidando de que no se queme el ajo.

Añadir a la preparación anterior.

Reservar la masa en un recipiente para enfriar.

Darle a la masa forma de croquetas, pasar por huevo y pan rallado, freír en aceite caliente.



TORTILLAS MEXICANAS CON SALTEADO DE CARNE Y VERDURAS

Ingredientes

Para el relleno

- 1 solomillo de cerdo
- 1 pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 trozo de apio
- 4 Champiñones
- 2 cebollas medianas de Figueras
- 2 ajos laminados

Para la Salsa harissa

- Pimiento rojo
- 1 cp. Cilantro
- 2 ñoras en remojo
- 1 c.c. Comino
- Sal y pimienta

Para el Ajoaceite

- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Para el relleno

Cortar la carne a tiras, condimentar y marcar en sartén caliente, retirar y añadir verduras cortadas en jardinera fina, saltar, añadir de nuevo la carne y mezclar todo. Rectificar y reservar.

Para la Salsa harissa

Asar el pimiento a la llama, pelar y triturar, añadir comino y el cilantro picado y la pulpa de las ñoras. Por último añadir el ajoaceite deseado, rectificar de sal. Reservar.

Para el Ajoaceite

Machacar los ajos en un mortero con una pizca de sal, añadir el aceite de oliva al hilo y remover ligando la salsa. Reservar.

Calentar tortillas y reservar envueltas en servilletas o trapo de cocina.
Rellenar con la preparación anterior untada con la salsa harissa.



COPA DE QUESO FRESCO CON MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

Para el queso

- 2 litros de leche entera
- Vinagre de manzana
- 1 bric de crema de leche
- Azúcar glas

Para la Mermelada

- 1 bolsa de frutos rojo
- C/S de agua
- Azúcar al gusto

Para el crujiente de polvorones

- 40 gr. de harina
- 100 gr. de polvorones
- 60 gr. de mantequilla
- 1 C.S. de agua
- Azúcar
- Una pizca de sal

Elaboración

Hervir la leche, cortar con el vinagre de manzana, colar, añadir un toque ligero de crema de leche y azúcar al gusto, reservar en copa o vaso de presentación.

Cocinar los frutos rojos en un cazo añadiendo la C/S de agua y el azúcar al gusto, enfriar y reservar.

Poner secos en un bol, añadir la mantequilla desleída y amasar. Poner en bandeja de horno sobre papel sulfurizado y cocinar removiendo de tanto en tanto para obtener un crujiente de polvorones.

Presentar el vaso añadiendo la mermelada encima del queso y cubrir esto con el crujiente de polvorones al pase.



LASAÑA DE CALABACIN Y POLLO

Ingredientes

- 4 calabacines
- 1kg pechuga de pollo (o pollo de aprovechamientos)
- 1 vaso vino blanco
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 6 tomates
- Quesos para gratinar

Para la salsa de tomate

- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- Tomates maduros

Elaboración

Para la salsa de tomate

Cortar la cebolla y la zanahoria en brunoise y rehogar

Escaldar pelar y quitar las semillas a los tomates, cortar en dados y añadir al sofrito

Triturar y pasar por el chino. Reservar

Limpia y laminar los calabacines, salar y dejar que suden. Secar y hornear 10 min, voltear y dejar 10 min más, reservar.

Sofreír una cebolla cortada en brunoise y cuando empiece a coger color añadir el pollo bien picado sofreír, añadir el vino blanco y dejar reducir, añadir la salsa de tomate y mezclar.

Hacer capas con el calabacín y la farsa de pollo.

Terminar con queso rallado, hornear 10 min a 200°



ALBÓNDIGAS MAR Y MONTAÑA

Ingredientes

- 500 g carne picada cerdo / ternera
- 500 g sepia
- 200 g guisantes
- 1 cebolla
- 1 diente ajo
- 1 vaso vino tinto
- Perejil
- 1 l caldo pescado aprox
- Picada (almendra, pan , ajo, perejil ,galleta, brandy)
- 2 huevos
- 4 tomates
- Harina
- Migas de pan
- Leche

Elaboración

En un bol batir los huevos, añadir la carne picada, el perejil picado, el ajo picado y la miga de pan remojada en leche, salpimentar y mezclar todo, bolear, pasar por harina, freír y reservar.

Lavar la sepia y cortar a dados, saltear en una cazuela, retirar y reservar.

Sofreír la cebolla cortada en juliana, cuando esté transparente añadir el tomate rallado, cuando esté agregar el vino, evaporar y añadir la mitad de caldo.

Agregamos la sepia remover y cocer 10 min fuego lento.

Añadir las albóndigas y los guisantes, cocer 20 min más.

Agregar la picada, añadir un poco de caldo si es necesario.

Cocer 5 min más y retirar del fuego.



FLAN DE QUESOS CON COULIS DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

- 8 huevos
- 1 l de leche
- 150 g azúcar
- canela
- piel de naranja
- 50 gr emmental
- 50 gr parmesano
- 50 gr roquefort

Para el coulis de frutos rojos

- 500 g frutos rojos
- 100 g azúcar
- ½ limón
- 50 gr agua

Para las galletas de coco

- 90 g mantequilla
- 100 g azúcar moreno
- 1 huevo
- 50 gr coco rallado
- 90 gr harina repostería
- 3 gr bicarbonato sódico

Elaboración

En un cazo poner al fuego el azúcar, el zumo de ½ limón y los frutos rojos si son congelados no hace falta añadir agua. Triturar y dejar que reduzca hasta tener una textura de salsa. Pasar por el chino y reservar.

Infusionar la leche con la canela y la piel de naranja. Reservar y atemperar.

En un bol añadir los huevos, el azúcar, los quesos y triturar con el turmix.

Añadir la leche previamente colada y mezclar.

Poner un poco de coulis de frutos rojos en las flaneras y cubrir de flan

Poner en una bandeja al baño maría 190° 25 min

Para las galletas de coco

En un bol batir la mantequilla con el azúcar con las varillas eléctricas, añadir el huevo y batir, añadir la harina con la sal y el bicarbonato seguir mezclando y agregar el coco.

Reposar 30 min, hacer bolas, poner en papel de horno y aplastar

Hornear 7 u 8 minutos.



La mejor formación
está en la calidad

CONCHA GRATINADA DE PESCADO Y MARISCO

Ingredientes

- Conchas de vieira o zamburiña
- 1 cebolla tierna grande
- 2 puerros
- ½ docena de langostinos
- 400 gr. de restos de pescado
- 1 golpe de coñac
- Sal y pimienta
- 100 ml. de crema de leche

Para el graten

- Pan de molde
- Ajo
- Perejil

Elaboración

Cortamos la cebolla ciselée y el puerro en aros finos. Rehogamos en el aceite durante unos 15 minutos, añadimos el pescado y el marisco limpio y picado. Cocemos a fuego bajo unos 10 minutos más.

Recuperamos fondo con el brandy reducimos.

Cremamos con la crema de leche y alargamos cocción 5 minutos más. Salpimentamos.

Rellenamos las conchas con la farsa, espolvoreamos el preparado de pan y gratinamos

Podemos aprovechar las cabezas de las gambas para elaborar un aceite de gambas

Para el graten

Picar muy fino todos los ingredientes. Mezclar y reservar



MENESTRA DE HABITAS CON CHIPIRONES

Ingredientes

- 200 gr. de habitas frescas
- 200 gr. de chipirones
- 2 cebollas tiernas
- 2 zanahorias
- 2 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos
- Perejil, tomillo, romero y laurel
- 100 ml. de vino blanco
- 20 ml. de aceite
- 20 gr. de avellanas
- Sal y pimienta

Elaboración

Cocer los huevos partiendo de agua fría, salada y avinagrada durante unos 20 minutos.

Pelaremos los ajos y freiremos junto con el pan y las avellanas unos 3 minutos.

Retirar y majar en el mortero junto con la yema de huevo.

Cortar la cebolla en juliana.

Limpiar los chipirones y freír con la cebolla tierna unos 5 minutos a fuego alto en el mismo aceite, reducir fuego, recuperar el fondo con el vino, mojar con un poco de agua o fumet, añadir las hierbas aromáticas y cocer tapado unos 15 minutos.

Desgranar las habitas y escaldar unos 5 minutos en agua hirviendo, retirar e introducir en la menestra, junto con la zanahoria cortada en macedonia. Seguir la cocción a fuego suave unos 10 minutos. Añadir la picada, ajustar de sal y pimienta y alargar cocción unos 5 minutos más. Servir de inmediato decorando con perejil fresco picado y la clara de huevo picada



La mejor formación
está en la calidad

COCA DE LLARDONS TRADICIONAL

Ingredientes

- 2 láminas de hojaldre
- Chicharrones
- 2 huevos
- Azúcar

Elaboración

Estirar el hojaldre, colocar los chicharrones troceados sobre la sabana de hojaldre, cubrirlos con otra sábana de hojaldre y pasar el rulo por encima de esta preparación.

Separar yemas y claras de huevo, montar estas a punto de nieve y volver a juntar.
Pintar con esto la coca y hornear.



ENFRIJOLADA DE COLIFLOR Y QUESO CHEDDAR

Ingredientes

- 500 gr de frijoles negros o rojos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de tomate con jalapeño picante
- 1c.c. de comino molido

Para las tortitas de maíz.

- 500 gr de harina de maíz
- Sal
- Agua
- ½ coliflor
- 200 gr de queso cheddar
- Cilantro
- 150 gr de Cream fresh

Elaboración

Preparar un sofrito con la cebolla y el ajo.

Cuando esté dorado añadir el comino remover y juntar el tomate picante.

Añadir los frijoles con su jugo y triturar. Ha de quedar una textura cremosa como de bechamel espesa

Cocemos al vapor los arbolitos de coliflor cortados pequeños.

Para las tortitas de maíz.

Mezclamos la harina de maíz con sal y añadimos agua tibia.

Amasamos 5 min y dejamos reposar 30 min.

Partimos la masa en bolas de 30 gr.

Aplastamos la masa entre 2 plásticos y la cocemos en una plancha 30 segundos por cada lado. 2 veces cada lado.

Una vez cocinadas, vamos reservando las tortitas haciendo una pila para que se mantengan calientes.

Podemos taparlas con un paño.

Disponemos las tortitas sobre un recipiente que pueda ir al horno. Las rellenamos con la coliflor.

Ponemos un poco de salsa de frijoles y cubrimos con otra tortita.

Salseamos con los frijoles, rallamos queso cheddar por encima y gratinar.

Servir con una cucharada de cream fresh y espolvorear cilantro picado.



CARRILLERAS DE CERDO CON ALCACHOFAS

Ingredientes

- 3 carrilleras de cerdo
- 8 alcachofas
- 2 puerros picados finamente
- 1 tallo de apio
- 2 zanahorias
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Agua mineral

Elaboración

Deshuesar las carrilleras y cortarlas, entre los dos lados, sacamos 10 taquitos de cada carrillera.

Aliñar los tacos de carne con sal y pimienta. Dorar la carne unos 10 min. en una cazuela ancha con un poco de aceite..

Añadir el puerro, la zanahoria cortada a daditos y el apio, seguir cociendo a fuego suave durante 5 min. removiendo constantemente.

Añadir ½ l de agua mineral caliente tapar y dejar cocer 40 min a fuego lento.

Sacar los corazones de las alcachofas y cuartearlos.

Añadirlos a la cazuela y rectificar de sal.

Añadir agua hasta que cubra la mitad del guiso. Tapar y seguir la cocción 15 min mas.



TORRIJAS CON PERA ASADA Y ESPUMA DE TOFFE DE CANELA

Ingredientes

- 1 barra de pan
- 1 l de leche
- 6 huevos
- Aceite de girasol
- 5 granos de anís estrellado
- 2 dl de licor de anís
- 4 peras

Para la espuma

- 100 gr de azúcar
- 3 dl nata líquida
- 6 c.s de leche
- 4 yemas de huevo
- 2 cargas de N2O

Elaboración

Cortar el pan en rebanadas.

Infusionar la leche con anís estrellado.

Empapar el pan en la leche. Pasarlo por el huevo y freírlo en aceite caliente y abundante.

Damos la vuelta para que se dore por los dos lados. Retiramos sobre un plato con papel de absorbente.

Ponemos el azúcar y la canela molida en un bol grande. Rebozamos las torrijas con el azúcar.

Pelamos y cortamos las peras con mandolina.

Las disponemos sobre una hoja de papel de horno sobre una bandeja.

Las cocemos tapadas al horno con un poco de vainilla y mantequilla.

Para la espuma

Caramelizar el azúcar con un poco de agua hasta que quede bien oscuro.

Añadir con cuidado la nata y la leche infusionada con canela. Atención que puede salpicar el caramelo caliente.

Mezclar bien. Batir las yemas y escaldarlas con el toffee.

Colar el resultado en otro bol que pueda usarse en baño maría.

Sin dejar de remover calentar hasta que la crema llegue a 85°C. Pasar por el chino y rellenar el sifón.

Enfriar el sifón con agua helada y poner las dos cargas de N2O.



LASAÑA DE BOLOÑESA CON BERENJENAS Y PISTACHOS

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 150 gr de carne de ternera picada
- 150 gr de carne picada de cerdo
- 1 cebolla mediana de Figueras
- 150 gr de champiñones
- 1 d. de ajo
- 50 gr de pistachos picados
- 2 C. S queso mascarpone
- Hojas de albahaca picada

Para la bechamel

- 60 gr. de mantequilla
- ½ cebolla de Figueras
- 60 gr. de harina
- 1 litro de leche entera
- Sal y pimienta
- Queso rallado Emmental

Elaboración

Pelar y cortar láminas de berenjenas a un grueso determinado, reservar en agua con sal, freír en aceite de girasol y reservar.

Rehogar las carnes en una cazuela con aceite de girasol, añadir la cebolla picada y desglasar el fondo de la cazuela, añadir la albahaca picada, sal y pimienta. Cocinar todo junto durante unos minutos.

Aparte, saltear los champiñones, añadir el ajo y agregar la preparación anterior, añadir los pistachos picados. Cocinar durante unos minutos. Añadir, al final de la cocción, el queso mascarpone, mezclar bien y dejar reposar el relleno.

Para la bechamel

En un cazo cocinar la cebolla picada en mantequilla, añadir la harina y ligar un roux, añadir la leche caliente y emulsionar hasta obtener la textura adecuada, retirar del fuego, colar y rectificar.



LOMITO DE CABALLA SOBRE COUSCOUS

Ingredientes

- 1 caballa
- ½ de cebolla
- ½ calabacín
- ½ zanahoria
- ¼ pimiento rojo
- 2 champiñones
- 2 d. de ajo

Para el Cous-cous

- 50 gr de cous-cous
- 125 gr de caldo de pescado
- 1 d. de ajo picado
- C/S de pimentón picante
- C/S de pimentón dulce
- C/S de curry
- C/S de cúrcuma
- Ralladura de piel de naranja
- C/S de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Retirar vísceras y lomos de la caballa, reservar y cocinar al momento del pase.

Lava y cortar retales de verduras en brunoise y la cebolla en ciselé.

Cortar muy pequeños los champiñones y el ajo.

Saltear el conjunto, condimentar, salpimentar y reservar.

Dorar el cous-cous en una sartén untado con un poco de aceite de oliva, verterlo en un bol.

Escaldarlo con la cantidad indicada de caldo de pescado siempre tapado. Darle reposo removiendo cada cierto tiempo y reservar. Añadir especias y verdura salteada, mezclar con cuidado.



TORRIJAS CON TURRON DE JIJONA

Ingredientes

- *1 barra de pan seco*
- *½ litro de leche entera*
- *1 pela de limón*
- *Canela en rama*
- *1 tableta de turrón blando de jijona*
- *2 huevos*
- *Aceite de girasol*
- *Azúcar blanco*
- *Canela en polvo*
- *Helado de vainilla*
- *Miel de flores*

Elaboración

Infusionar la leche con la piel de limón y la rama de canela sin que llegue a hervir, colar.
Añadir el turrón troceado a esta preparación, cocinar un momento y derretir todo para que amalgame, si fuera necesario pasar por túrmix para homogeneizar.

Cortar rodajas de pan gruesas, bañar en esta preparación dejar reposar 10 minutos.
Pasar por huevo y freír en aceite de girasol, llevar a papel absorbente y dejar que pierdan aceite.
Pasar por azúcar y canela en polvo.

Presentar en el plato acompañadas de una bola de helado, regar con una pizca de miel.



FIDEOS CALDOSOS A LA MARINERA

Ingredientes

- 500 gr fideos
- 2 tubo de calamar
- 250g almejas
- 250g mejillones
- Cigalas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomate maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 picada
- 1 cc pasta de ñora
- 1 cc pimentón dulce
- 1 vaso vino rancio
- 1 ½ fumet de pescado
- 1 hoja laurel

Elaboración

Cortar todas las verduras en brunoise y sofreír en una cazuela en este orden , cebolla, pimientos, ajo y tomate rallado. Cuando esté el sofrito añadir el vino rancio, la pasta de ñora y los fideos, rehogar 2 min. Reservar

En una sartén, saltear los calamares cortados en aros y añadir al sofrito. Saltear las cigalas, reservar.

Limpiar los mejillones y cocer al vapor, hacer lo mismo con las almejas. Reservar. Agregar el fumet caliente a los fideos junto con el agua de los mejillones y almejas previamente colado. Cocer 15 min , añadimos el marisco dejamos 2 min mas tapamos y apagamos el fuego , reposar 3 min.



PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE EN SU SALSA

Ingredientes

- 1 bote de pimientos del piquillo
- 400 g de carne ternera / cerdo en tacos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates rojo
- 1 diente ajo
- 2 cs harina
- 200 ml leche
- tomillo / romero

Para la salsa

- 2 pimientos escalibados
- 300 ml crema de leche
- Sal, pimienta

Elaboración

Cortar las verduras en trozos y la carne en tacos.

En una cazuela rehogar las verduras y seguidamente añadir la carne junto con el ajo, cuando esté todo bien rustido, añadir un chorro de coñac.

Pasamos este rustido por la picadora para obtener una farsa.

Ponerla nuevamente vez al fuego, añadir la harina, cocer y agregar la leche. Reservar

Rellenar los pimientos y hornear 10 min a 180°

Para la salsa

Escalibar los pimientos, enfriar y pelar

Triturar con la crema de leche y cocer hasta que coja textura de salsa, sal pimentar.



La mejor formación
está en la calidad

CARROT CAKE

Ingredientes

- 300 g harina floja
- 300 g zanahoria
- 200 g aceite girasol
- 5 huevos
- cc canela en polvo
- 10 g levadura royal
- sal
- 250 g azúcar moreno

Para la cobertura

- ½ litro nata
- 300 queso philadelphia
- 100 g azúcar glas

Elaboración

En un bol mezclar la harina, la sal, la levadura y la canela.

En otro bol batir los huevos con el azúcar, añadir la mezcla de harina cuando esté bien mezclado.

Añadir la zanahoria pelada y rallada y seguidamente integrar el aceite poco a poco.

Untar un molde de 20 cm , hornear 180° 40 min . Enfriar

Cortar el bizcocho en capas y rellenar con la cobertura.

Para la cobertura

Montar la nata , batir el queso Philadelphia con el azúcar glas , añadir la nata y mezclar bien , reservar en nevera.



CREMA DE ZANAHORIAS CON JENGIBRE Y LECHE DE COCO

Ingredientes

- *1 puerro*
- *1 tallo de apio*
- *1 cucharada de jengibre fresco rallado*
- *1 cucharadita de cúrcuma fresca rallada o 1/2 cucharadita en polvo*
- *600 g de zanahoria*
- *300 ml de leche de coco o leche de almendras o simplemente más caldo de verduras*
- *1 l. de caldo de verduras*
- *1 cebolla o 2 chalotas*
- *Una pizca de sal marina*
- *Pimienta negra*

Elaboración

Cortar el puerro, el apio y la cebolla muy picado

Cortar la zanahoria en rodajas finas

En una cazuela amplia rehogamos con mantequilla y aceite a fuego medio, el puerro, el apio, la zanahoria y la cebolla aproximadamente 1/2 hora sin que coja color. Una vez la verdura esta rehogada, mojamos con la leche de coco, el caldo de verduras y agregamos jengibre, la cúrcuma.

Llevamos a ebullición a fuego lento durante 10 o 15 minutos. Retiramos la sopa del fuego y enfriar ligeramente. Trituramos, colamos, vertemos la sopa en la cacerola para calentar y sazonar con sal y pimienta. Servir con hierbas frescas o un poco de pesto de rucula.



CONFIT DE BACALAO CON MERMELADA DE TOMATE

Ingredientes

- 2 lomos de bacalao fresco
- 2 dientes de ajo
- Hierbas aromáticas.
- Aceite de oliva
- Sal/pimienta

Para la Mermelada de tomate

- 250 gr de tomate maduro.
- 2 chalotas.
- Zumo de 1 lima.
- 1 cs de azúcar moreno
- Aceite de oliva.
- 50gr de agua.
- Sal/pimienta.

Para el aceite de albahaca.

- 30gr de albahaca fresca.
- 50gr de aceite de oliva suave.

Elaboración

Le quitaremos la piel y las espinas al bacalao. Reservaremos 2 tacos para guarnición.

Comenzaremos haciendo la brandada poniendo en un cazo cantidad suficiente de aceite de oliva, doramos ligeramente los ajos laminados, después añadimos bacalao desmenuzado y le damos 2 minutos removiendo, seguidamente lo pasaremos por turmix hasta obtener una pasta, emulsionaremos con el aceite de oliva tirando en forma de hilo hasta que nos quede una textura sedosa.

Para la Mermelada de tomate

Pocharemos en una sotè las chalotas en brunoise, le daremos 5 min, tiraremos el tomate sin piel ni pepitas y en brunoise, lo dejamos rehogar 10 min mas, añadiremos el resto de ingredientes y dejamos cocinar hasta que nos quede concentrado, textura mermelada.

Para el aceite de albahaca.

Escaldaremos la albahaca 10seg en agua con sal, enfriaremos en agua y hielo, lo secaremos bien y juntaremos con el aceite de oliva, trituraremos bien hasta obtener un aceite verde, colar fino si fuese necesario.

Pondremos un cazo pequeño con aceite hierbas aromáticas y ajos, lo calentaremos ligeramente añadiremos los tacos de bacalao y retiraremos del fuego. Le daremos 10min.

En aro de emplatar pondremos base de brandada una capa de mermelada, 2 tacos de bacalao confitado y decoraremos con el aceite de albahaca.



BIZCOCHO DE TURRÓN DE JIJONA

Ingredientes

- 200 gr de turrón de Jijona
- 5 huevos tamaño L
- 200 g. de azúcar
- 225 g. de harina
- 100 ml. de crema de leche 35%)
- 16 gr. levadura química)
- 75 g. de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar glass
- Una pizca de sal

Elaboración

Separamos las yemas de huevo por un lado y las claras por el otro.

Montamos las claras añadiendo poco a poco el azúcar, al mismo tiempo que seguimos batiendo, hasta conseguir un merengue de textura esponjosa. Reservamos en la nevera.

En un bol grande batimos la mantequilla y el azúcar hasta que nos quede una masa esponjosa y suave. Una vez obtenida esta consistencia añadimos las yemas de los huevos, un pellizco de sal, la nata líquida y la cucharadita de vainilla líquida. Batimos todo hasta que quede todo bien integrado, tiene que quedar suave y cremosa.

Añadimos a la anterior mezcla la levadura química con la harina previamente tamizada.

Echamos el turrón de Jijona deshecho en trocitos.

Batimos con la batidora hasta que no queden grumos y cuando lo tengamos bien mezclado añadimos las claras montadas. Removemos toda la crema con mucha suavidad para no bajar claras.

Untamos el molde con mantequilla, vertemos la mezcla anterior en el molde, introducir en el horno a 180°C durante 40 minutos hasta que la superficie esté bien dorada, los últimos 10 minutos lo cubrimos con un trozo de papel de aluminio para que no se nos queme.

Desmoldamos con cuidado y dejamos que se enfríe.

Decoramos con azúcar glass, con almendra troceada, con virutas de chocolate...



LASAÑA DE ESPINACAS Y JAMÓN

Ingredientes

- 24 placas canelón
- 800 g espinacas
- 200 g jamón
- 150 g crema de leche
- 60 g mantequilla
- 100 g parmesano
- queso para gratinar

Para la bechamel

- 1l leche
- 100 g mantequilla
- 80 g harina
- nuez moscada /sal pimienta

Elaboración

Hervir las espinacas en agua y sal durante 5 minutos, escurrir y reservar
Hervir las placas de canelones en abundante agua y reservar

Poner en un bol la nata, los huevos, el queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.
Batir con un batidor manual. Reservar.

En una sartén poner la mantequilla y cuando esté derretida freír el jamón cortado a tiras.
Añadir las espinacas y las mezclamos bien con el jamón.
Saltear todo junto durante 5 minutos, añadir la crema que teníamos preparada.
Mezclar bien y cocer con el fuego bajo durante 2 minutos. Reservar que se enfríe.

Poner unos paños de cocina en el mármol y estirar las placas de canalones.
En una fuente de barro poner una base de bechamel otra placa canelón y de relleno y así sucesivamente 2-3 capas.
Acabar con bechamel y queso para gratinar

Para la bechamel

Derretir la mantequilla en un cazo. Cuando esté derretida la mantequilla apartar del fuego y añadir la harina.
Con el calor de la mantequilla empieza a cocerse la harina. Agregar un poco de leche y remover bien para que se integre.
Poner el cazo con el fuego bajo y añadir el resto de la leche removiendo para que no quede ningún grumo.
Añadir la nuez moscada, la sal y la pimienta y seguir removiendo todo el tiempo
Cuando empiecen a salir burbujas ya tendremos la salsa lista

Poner al horno a 210° aproximadamente unos 8 minutos.



FILETES DE DORADA Y VERDURAS

Ingredientes

- 4 patatas
- 4 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 doradas
- ajo /perejil
- rama romero
- 1 vaso vino blanco
- 1 vaso fumet pescado
- aceite oliva 0.4

Elaboración

Cortar las patatas en panadera, los tomates, la cebolla y los pimientos en rodajas.

En una bandeja honda poner las patatas salpimentadas junto con la cebolla, regar con aceite y hornear 10 min a 160°.

Añadir el resto de verduras, incorporar el vino y dejar 10 min.

Poner el pescado y la rama de romero.

Hacer una salsa de ajo, perejil y aceite, tirar por encima del pescado, añadir el fumet tapar bien y dejar 10 min mas.



TARTA TATIN DE PERAS Y CREMA INGLESA

Ingredientes

Para la masa brisa

- 500 g harina fuerza
- 4 huevos
- 10 g sal
- 250 mantequilla

Para el Relleno

- 8 peras
- 200 g azúcar moreno
- 100 g mantequilla
- canela
- piel de limón

Para la crema inglesa

- ½ leche
- 4 yemas huevo
- 240 g azúcar
- Canela
- Piel limón

Elaboración

Infusionar la leche con la piel de limón y la canela.

En un bol mezclar el azúcar y las yemas.

Cuando esté templada la leche añadir a la mezcla de huevo y azúcar, volver al fuego muy suave y sin dejar de mezclar hasta que espese un poco. Reservar.

En un bol poner la harina tamizada, la sal, la mantequilla pomada y los huevos batidos, amasar formar una bola y reposar en nevera 30 minutos

Pelar las peras, cortar por la mitad y quitar el corazón.

En una sartén fundir la mantequilla, añadir el azúcar, cuando coja color retirar del fuego.

Poner este caramelo en un molde y las peras con la parte plana hacia arriba cubriendo todos los huecos.

Hornear 15 min 180°

Estirar la masa brisa, cubrir las peras ya horneadas con la masa y pinchar con un tenedor.

Volver al horno 20 min más

Desmoldar dándole la vuelta y acompañar con la crema de leche

Servir la tarta siempre templada