



BERENJENAS A LA PARMESANA

Ingredientes

- *2 cebollas grandes*
- *3 berenjenas*
- *200 g. de harina*
- *Sal*
- *4 tomates.*
- *Hojas de salvia.*
- *400 g. de queso parmesano.*
- *2 mozzarellas frescas.*

Elaboración

Hacer el sofrito de tomate y cebolla y una vez terminado incorporarla salvia.

Cortar berenjenas en rodajas, salpimentar

Enharinarlas y freírlas en aceite, escurrir.

Montar en una fuente, berenjenas, sofrito de tomate, queso parmesano, y mozzarella haciendo milhojas.

Hornear de 10 a 15 min. a 180 grados.



SOLOMILLO DE CERDO CON VERMUT, SALVIA Y GNOQUIS DE BONIATO

Ingredientes

- 400 gr de solomillo de cerdo
- Pimienta en grano
- Semillas de hinojo en grano
- 200 gr de mantequilla
- 200 ml de vermut
- 15 hojas de salvia

Para los gnoquis

- 1 kg de boniato
- 400 gr de harina
- 150 g de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- Nuez moscada
- Sal

Elaboración

Moler las pimientas y el hinojo. Rebozar el solomillo con las especias y dejarlo reposar.

Reducir el vermut a la mitad, añadir las hojas de salvia y dejar infundonar.

Añadir la reducción a la mantequilla con un poco de sal. Hacer un rulo y enfriar.

Dorar el solomillo por los 4 costados. Reservar.

Antes del pase desglasar con vermut. Ligar con mantequilla de salvia.

Acabar de cocinar la carne cortada a medallones junto con la salsa.

Para los gnoquis

Cocer los boniatos al horno

Chafarlos con un tenedor y extenderlos en una bandeja.

Cuando estén templados, añadir la harina, las yemas de huevo, nuez moscada y sal.

Mezclar y sin amasar demasiado, formar una bola.

Ir cogiendo trozos y formando rulos largos con la masa sobre una superficie enharinada, poniéndose harina en las manos para que no se pegue. Cortar los rulos en trocitos con un cuchillo y dejarlos sobre bandejas enharinadas

Cocer en agua hirviendo



MOUSSE DE NARANJA CON CHOCOLATE BLANCO Y KIKOS

Ingredientes

- 100 gr de chocolate blanco de postres
- 50 gr de kikos
- 2 Naranjas
- 250 ml de nata para montar
- 6 hojas de gelatina neutra
- 3 Huevos
- 4 c.s. de azúcar
- 2 c.s. de coñac
- 2 c.s. de triple seco

Elaboración

Para la Teja de chocolate blanco

Fundir 75 gr de chocolate blanco en un cazo a fuego suave. Incorporar el resto de chocolate y los kikos picados. Extender la preparación sobre una hoja de papel vegetal y dejar endurecer.

Para la Mousse

Lavar las naranjas y rallar la piel de una de ellas.
Hacer zumo con ellas y reservar.

Montar la nata y refrigerar

Hidratar con agua fría la gelatina durante 10 minutos.

Calentar a fuego suave los alcoholes y la ralladura de naranja. Apagar el fuego e incorporar la gelatina.

Añadir el zumo de naranja una vez esté templada la mezcla. Dejar enfriar.

Batir las yemas con el azúcar, añadir los líquidos gelatinados.

Montar las claras a punto de nieve.

Incorporar la nata montada a la mezcla de licores y mezclar, agregar las claras con movimientos envolventes.

Llenar los moldes de silicona y refrigerar al menos 2 horas.

Decorar con chocolate blanco y kikos.



CANELONES DE BACALAO Y CALAMARES

Ingredientes

- 12 placas de canelón
- 400 gr de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de crema de leche 35%
- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Ralladura de 1/2 limón

Para la salsa bechamel de calamares

- 400 ml de leche
- 200 gr de calamares
- 2 dientes de ajo
- 20 gr de mantequilla
- 20 gr de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

Limpiamos el puerro y cortamos en rodajas finas

Rehogar unos 10 minutos en un poco de aceite y agregar al ajo fileteado y el bacalao desmigado.

Rehogar unos 5 minutos y cremar con la nata.

Llevar ebullición y reducir la crema a la mitad.

Turmizar y ajustar de sazón

Colocar en manga y refrigerar.

Cocemos los canelones de la manera habitual y estirar sobre un placa engrasada.

Rellenar y reservar.

Para la salsa bechamel de calamares

Llevar e ebullición la leche y reducir fuego.

Escaldar los calamares troceados 5 minutos y verter sobre la leche.

Cocer tapado unos 10 minutos y turmizar.

Preparar un roux con la mantequilla y la harina y añadir a la leche.

Seguir cociendo a fuego suave y ajustar de sazón

Al pase

Colocar una base de bechamel, disponer los canelones encima y napar con la bechamel

Calentar 3 minutos al horno y servir de inmediato decorando con perejil picado.



LOMO DE CERDO A LA ROSSINI

Ingredientes

- 1 lomo de cerdo de ½ kg
- Sal y pimienta
- 50 ml de aceite
- Tomillo fresco
- 100 gr de foie-gras
- 2 dientes de ajo

Para la salsa Rossini

- 300 ml de fondo de ave
- 60 ml de vino tinto
- 60 ml de oporto
- 1 cebollas
- 20 gr de harina
- 1 c de pasta de trufa

Acabado

- Pan tostado

Elaboración

Salmuerizar el lomo unas 2 horas
Limpiar y abrir por la mitad.
Rellenar con el paté, las hojas de tomillo y salpimentar.
Cerrar, aceitar y salpimentar
Envolver en papel de aluminio y asar en plancha unos 10 minutos.
Retirar y atemperar.

Tostar el pan y untar con el ajo escalibado.
Colocar el pan en la bandeja asadora y disponer encima el lomo.
Hornear a 160 °C unos 20 minutos, volteando de vez en cuando.
Retirar y atemperar

Para la salsa Rossini

Cortar la cebolla ciselée y sofreír en un poco de aceite 45 minutos.
Espolvorear con la harina y cocer unos 5 minutos
Reducir los alcoholes a la mitad y mojar con el fondo.
Llevar a ebullición, reducir fuego, salpimentar y tapar.
Cocer 15 minutos a fuego bajo y pasar por chino y colar.
Perfumar con la trufa y reservar en caliente hasta pase.

Al pase

Colocar unas rebanadas de pan tostado mojadas con el fondo de cocción.
Disponer encima unas láminas de lomo y salsear.
Decorar con cebollino picado



BLANCO DE COCO Y PLATANO

Ingredientes

- 300 ml de leche de coco
- 150 ml de leche condensada
- 1 cascara de limón
- ½ limón
- 3 hojas de gelatina

Para la crema de plátano

- 3 plátanos
- 50 gr de azúcar moreno
- 50 ml de ron

Para el merengue

- 3 claras de huevo
- 90 gr de azúcar
- 30 gr de coco rallado

Elaboración

Pondremos en una reductora la leche condensada, la ralladura y el zumo de limón colado. Coceremos a fuego suave 10 minutos y agregamos la leche de coco. Llevar a ebullición, reducir fuego y cocer unos 10 minutos más. Retirar del fuego y añadir la gelatina previamente hidratada. Remover bien y dejar atemperar.

Para la crema de plátano

Pelar y trocear los plátanos. Dorar en un poco de mantequilla unos 5 minutos y caramelizar con el azúcar. Reducir el ron a la mitad y turmizar el conjunto. Colocar en la base de la copa y refrigerar. Cubrir con la crema de coco y volver refrigerar.

Para el merengue

Preparar un merengue suizo y añadir al final con movimientos envolventes el coco rallado. Disponer encima y quemar al pase con soplete.



MEZZÉ CON PAN DE PITA

Ingredientes

Para el Pan de pita

- 500 gr de harina fuerte
- 320 agua
- 30 gr de aceite de oliva
- 1 c.s de sal

Para el Tzatziki

- 2 yogures griegos
- 3 c.s. de eneldo picado
- 2 pepinos
- Sal, ajo, zumo de limón, pimienta negra.

Para el Babaganoush

- 3 berenjenas
- ½ cebolla tierna
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento verde
- 4 rabanitos
- 2 c.s. Menta
- Aceite

Para el Taramosalata

- 1 tarrito de huevas de pescado
- 1 rebanada de pan mojada en leche
- ½ Jugo de limón
- ¼ de cebolla tierna
- 100 ml de aceite de oliva

Elaboración

Para el Pan de pita

Diluir la levadura en agua tibia y aceite. Mezclar la harina y la sal. Añadir el agua sobre la harina y amasar 15 min con el gancho. Reposar tapado hasta que doble volumen. Bolear y estirar con rodillo. Cocer a la plancha o en horno muy caliente.

Para el Tzatziki

Cortar el pepino por la mitad longitudinal, despepitar y rallarlo finamente. Dejarlo escurrir. Picar el eneldo, mezclarlo con el resto de ingredientes y aliñar el pepino.

Para el Babaganoush

Cocinar las berenjenas en 3 tipos de cocción, escalibada, pelada y hervida y pelada y pochada en aceite de oliva. Una vez cocidas ponerlas en un chino a escurrir. Picar bien finas la menta, el tomate, la cebolla, los rabanitos y el pimiento. Mezclar la berenjena con la picada y rectificar de sal, pimienta y aceite de oliva .

Para el Taramosalata

Triturar todos los ingredientes excepto el aceite que iremos añadiendo mientras batimos hasta conseguir una consistencia de mayonesa.



TAGINE DE MERLUZA CON CHERMOULA

Ingredientes

- 500 gr de filete de merluza o pescado blanco
- 4 patatas medianas
- 2 tomates rojos
- 2 pimientos rojos asados
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 2 tallos de apio
- 1 c.c de jengibre rallado
- 1c.c de cúrcuma
- 1 limón
- Sal pimienta
- aceite de oliva
- 100 gr de olivas partidas o aliñadas

Para el chermoula

- 20 gr de hojas de cilantro
- 10 gr de hojas de perejil
- 1 diente de Ajo
- Zumo de limón y piel rallada
- ½ c.c de comino molido
- ½ c.c de pimentón dulce
- Sal
- 40 ml de aceite de oliva

Elaboración

Para el chermoula

En un mortero machacar el ajo y las hojas picadas con un poco de sal y las especias.
Cuando tengamos una pasta uniforme, añadir un poco de zumo de limón y ¼ de la piel de limón rallada.
Añadir el aceite de oliva como si fuera un alioli sin dejar de remover.

Con la mitad de la salsa marinar el pescado durante 2 h tapados con film y refrigerados.
Asar los pimientos rojos sobre llama, pelar y separar a tiras.

Preparar un lecho de cebolla, zanahoria y apio. Poner dentro de una cazuela ancha que tenga tapa.
Pelar las patatas y cortar a rodajas. Aliñarlas con aceite, sal, jengibre rallado y cúrcuma.
Disponerlas sobre la primera capa de verduras.

Cortar el tomate a rodajas y colocarlo sobre la patata. Añadir las olivas y el resto de la chermoula.
Tapar la cazuela y cocer a fuego suave durante 40 min., controlando el nivel de hidratación del guiso.
Añadir agua en caso de necesidad.

Cuando las patatas estén tiernas disponemos el pescado y el pimiento asado sobre el guiso.
Cocinar 10 min mas.



PASTELILLOS CRUJIENTES DE NARANJA Y PISTACHO

Ingredientes

- 1kg de naranjas
- 150 gr sémola de trigo
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 100 gr de pistacho
- 40 gr de azúcar
- 6 yemas
- Vainilla
- 10 hojas de pasta filo
- Mantequilla
- 100 gr de chocolate
- 50 gr de leche

Elaboración

Pelar las naranjas y reservar la piel. Exprimir las naranjas.

Completar el zumo de naranja con agua hasta llegar a 1l.

Infundonar el zumo con vainilla. Añadir la sémola y cocinar 10 min. Remover constantemente con unas varillas.

Retirar del fuego y añadir la mantequilla.

Caramelizar los pistachos. Apagar el fuego, añadir una punta de mantequilla y extender sobre un papel de horno. Enfriar y cortar los pistachos por la mitad.

Incorporar las yemas y los pistachos a la sémola.

Forrar un molde con 6 capas de masa filo untadas con mantequilla.

La masa debe sobresalir por los bordes.

Rellenar con la crema de naranja.

Cerrar los lados sobre la crema y cubrir con 2 capas más de pasta filo untada con mantequilla.

Hornear a 180°C 30 min hasta que quede dorada.

Escaldar 3 veces las pieles de naranja cortadas a juliana.

Hervir 5 min en un almíbar TxT.

Fundir el chocolate con la leche.

Desmoldar, espolvorear con azúcar glas y cortar a rectángulos.

Decorar con juliana de naranja y cordón de chocolate.



QUICHE DE POLLO A LA PROVENZAL

Ingredientes

Para la Masa quebrada

- 200 gr de harina floja
- 100 gr de mantequilla
- 1 huevo
- Pizca de sal
- 10 gr de parmesano

Para el relleno

- 1 pechuga de pollo de 250/300 gr
- 2 huevos
- 2 yemas
- 200 ml de crema de leche 35%
- 60 ml de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada

Para la provenzal

- 1 cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 8 aceitunas negras de calidad
- 10 gr de alcaparras
- Tomillo y romero fresco
- 150 ml de aceite de oliva

Elaboración

Para la Masa quebrada

Arenar la harina con la mantequilla y el parmesano

Añadir el huevo, la sal y formar una bola homogénea sin trabajar en exceso. Enfilmar y reposar 1 hora

Estirar en molde de quiche cocer en blanco a 160 °C unos 12/14 min.

Para el relleno

Limpiar el pollo marcar a parrilla unos 5 minutos.

Retirar, salpimentar y filetear fino. Introducir dentro de la provenzal.

Mezclar lácteos y huevos sin airear. Sazonar y reservar en frío.

Para la provenzal

Escaldar y retirar piel y pepitas del tomate

Rehogar la cebolla 10 minutos en el aceite. Retirar del fuego y agregar el resto de ingredientes picados

Marinar el pollo 8 horas.

Acabado

Ecurrir el aceite de la provenzal y colocar el relleno en la base.

Cubrir con el royal y hornear a 180 °C unos 15 minutos.

Al pase regar con un poco de aceite de la Provenzal.



CERDO A LA PUTANESCA

Ingredientes

- 500 gr de dados de carne de cerdo o una pieza de lomo
- Salmuera al 10%
- Sal y pimienta

Para la Salsa putanesca

- 2 tomates
- 200 ml de tomate triturado
- 3 filetes de anchoa
- 20 gr de alcaparras
- 8 aceitunas negras de calidad
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla (opcional)
- 100 ml de vino blanco
- 1 c.s.de glasa de carne
- 8 hojas d albahaca

Para la mayonesa de anchoa

- 50 ml de aceite de girasol
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 filete de anchoa
- 1 c.de vinagre blanco
- 1 huevo

Elaboración

Salmuerizar la carne 8 horas

Retirar escurrir y macar en parrilla unos 3 minutos.

Salpimentar y reservar en frio

Para la Salsa putanesca

Sofreír el ajo fileteado 3 minutos y añadir las anchoas picadas

Incorporar el tomate case y alargar cocción 10 minutos.

Desglasar con el vino y reducir

Añadir el tomate triturado, la glasa de carne y añadir la carne.

Tapar y cocer a fuego suave hasta que la carne este tierna, añadiendo agua en caso de necesidad.

Cuando la carne este tierna añadir el resto de ingredientes picados y prolongar cocción suave unos 5 minutos.

Ajustar de sazón y servir de inmediato con unas puntas de mayonesa.

Para la mayonesa de anchoa

Introducir todos los ingredientes en vaso triturador y emulsionar con el aceite al hilo.



PASTELES DE LIMON

Ingredientes

Para la base

- 100 gr de galletas
- 50 gr de mantequilla

Para el relleno

- 50 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 175 gr de azúcar
- Ralladura de 2 limones
- Pizca de sal
- 75 ml de crema de leche 35%
- 140 gr de harina floja
- 5 gr de impulsor químico
- 50 ml de ron dorado
- 80 gr de mermelada de albaricoque o melocotón

Para el Glaseado

- 80 gr de azúcar lustre
- Zumo de 1 limón

Elaboración

Para la base

Trocear las galletas y amasar con la mantequilla pomada
Cubrir la base del molde con un grosor máximo de ½ cm. Refrigerar

Para el relleno

Blanqueamos los huevos con el azúcar y la ralladura de limón.
Sin dejar de batir incorporamos al hilo la crema de leche

Tamizar la harina con el impulsor y la sal. En un cuenco y añadir a la preparación anterior en tres tiempos con movimientos envolventes

Añadimos el ron y mezclamos.

Derretimos la mantequilla al baño maria e incorporamos con movimientos envolventes

Volcamos sobre los moldes de 6/8 cm y horneamos unos 18 minutos a 180°C

Retiramos y subimos el horno a 220°C

Pintamos los pasteles con la mermelada y horneamos 2 minutos.

Retiramos y decoraremos con el glaseado

Para el Glaseado

Batir y azúcar con el zumo de limón y refrigerar.



PASTA CON LE SARDE

Ingredientes

Para la pasta

- 400 gr. de harina 0000
- 4 un. huevos

Para la salsa

- 250 gr. de sardinas en lata
- 7 un. de anchoas
- 2 un. de cebolleta
- 1 un. de limón
- 50 gr. de pasas de uvas
- 50 gr. de piñones
- 100 gr. de pan rallado
- 15 gr. de azúcar
- 200 gr. de hinojo
- Una buena cantidad de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva mas el aceite de las anchoas y las sardinas

Elaboración

Para la pasta

Poner la harina en un bol, hacer un hueco en el centro, introducir los huevos ligeramente batidos con la ayuda de un tenedor.

Incorporar hasta formar un bollo y amasar unos 10 minutos. Tapar y reposar 20 min. a temperatura ambiente.

Dividir la masa en dos y estirar con un rodillo para introducir en la máquina de pasta

Trabajarla realizando algunos dobleces y volviendo a estirar

Cortar la pasta y reservar hasta el momento de la cocción bien estirados

Para la salsa

Cortas las cebolletas en brunoise fino y pochar a fuego suave con aceite de oliva.

Agregar las pasas previamente hidratadas, las anchoas picadas y los piñones, remover y dorar.

En el agua de cocción de la pasta escaldar el hinojo unos 5 min. retirar y picamos. Reservar el agua

Añadir las sardinas, el hinojo picado, remover y agregar agua de la cocción. Salpimentar y mezclar sin romper las sardinas. Retirar del fuego hasta el momento de integrar con la pasta

Tostar con mucho cuidado el pan rallado. Agregar el azúcar y el perejil picado y meclar a fuego medio por 2 min.

Retirar la pasta del agua de cocción, incorporar a la salsa antes de servir y por último terminar con el pan tostado por la superficie y abundante ralladura de limón



ARANCINIS SICILIANOS Y PESTO ROJO

Ingredientes

Para los arancinis

- 200 gr. de arroz arborio o bomba
- 600 ml. de caldo de verduras
- 80 ml. de vino blanco
- 1 un. de diente de ajo
- 1 un. de cebolla tierna o 1 un. de chalota
- 35 gr. de mantequilla
- c/n de aceite de oliva
- 50 gr. de parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 gr. de azafrán
- 75 gr. de mozzarella
- 2 un. de huevo
- c/n de pan rallado
- c/n de harina
- c/n de aceite para freír

Para el pesto rojo

- 150 gr. tomates secos hidratados
- 10 gr. de alcaparras
- 10 hojas de albahaca
- 25 gr. almendras
- 10 gr. de piñones
- 120 ml. de aceite de oliva
- 1 un. de diente de ajo
- Orégano fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Para los arancinis

Calentar el fondo de verduras a fuego medio.

En otro cazo con 10 gr. del total de la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva rehogar el ajo y la cebolleta y anacarar el arroz.

Desglasar con el vino blanco y evaporar el alcohol, agregar el azafrán e introducir el caldo de verduras caliente poco poco mientras mezclamos con cuchara de madera de forma constante durante 15 o 20 min. Salpimentar

Retirar del fuego y emulsionar con el queso rallado y la mantequilla restante

Extender sobre una bandeja de horno, tapar con film en contacto y enfriar

Cortar la mozzarella en cubos pequeños y reservar

Con las manos húmedas, formar bolas con el risotto a las que rellenaremos con la mozzarella.

Enharinar las bolas y pasarlas por huevo y pan rallado. Freír y retirar sobre papel absorbente

Para el pesto rojo

Tostar los frutos secos

En una procesadora o Thermomix picar todos los ingredientes.



CASSATA AL HORNO

Ingredientes

Para la masa Frolla

- 250 gr. de harina de repostería
- 75 gr. de azúcar glas
- 120 gr. de mantequilla
- 2 un. de huevo
- 3 gr. de levadura química
- Una pizca de sal
- 1 un. de limón
- c/n de esencia de vainilla

Para el relleno

- 225 gr. de ricota
- 225 gr. de queso mato
- 50 gr. de azúcar
- 70 gr. de chips de chocolate
- 1 un. Naranja
- 130 gr. De galletas de vainilla
- c/n de azúcar glas y canela para decorar

Elaboración

Para la masa Frolla

Mezclar la harina y el azúcar glas tamizada, una pizca de sal y la levadura.

Agregar la mantequilla fría cortada en cubos y trabajar la masa.

Añadir los huevos con la ralladura de limón y la esencia de vainilla.

Estirar la masa de 2 mm de espesor sobre dos papeles sulfurizados y refrigerar por 20 min.

Sobre el molde previamente enmantecado y enharinado, cubrir la base dejando borde y pinchar con tenedor la superficie, espolvorear la mitad de las galletas molidas a groso modo, introducir el relleno, espolvorear la otra mitad de galletas, cubrir con el resto de la masa y cerrar. Pinchar la masa.

Cocinar en horno 180°C por 35 min. Retirar enfriar y terminar formando un enrejado con el azúcar glas y la canela

Para el relleno

Mezclar la ricota con el mato y escurrir.

En un bol unir con el azúcar, la ralladura de una naranja y los chips de chocolate.



RISOTTO DE CÍTRICOS, GORGONZOLA Y CRUMBLE DE PAN

Ingredientes

- 350 gr arroz carnaroli
- 150 gr gorgonzola
- 1 l caldo vegetal
- 3 naranjas
- 1 limón
- 100 gr pistacho
- 1 cebolla morada
- cc curcuma molido
- 1 pera
- pimienta
- aceite oliva
- 100 ml vermut
- 1 zanahoria
- 1 rama apio
- 1 puerro

Elaboración

Rallar los cítricos y exprimirlos.

Picar la cebolla muy fina y sofreír, agregar el arroz y nacarar 2 min.

Agregar el vermut dejar evaporar y añadir el caldo en varias veces he ir integrándolo al arroz.

A media cocción añadir los cítricos, la curcuma y la pimienta.

Cuando esté el arroz, sacar del fuego y mantecar con el queso gorgonzola.

Tostar el pan 12 min a 150°C, picar con un mortero pero que no quede muy fino.

En una sartén saltear ajo picado con mantequilla e integrar el pan, saltear 8 min para que quede crujiente.

Cortar la pera en mandolina, poner unas gotas de limón y pimienta.

Al emplatado poner la ralladura de cítricos, la pera y el crumble.



POLLO AL ROMERO Y PARMENTIER DE BERENJENA

Ingredientes

- 1 pollo entero
- 200 ml caldo de ave
- 5 dientes ajo
- romero fresco
- 3 berenjenas
- pasta tahina
- medio limón
- piel de limón
- vino rancio
- 50 gr mantequilla
- sal y pimienta

Elaboración

Salar el pollo (1%) de su peso y dejar en nevera 12h (brine seco)

Marcar el pollo en sartén con la mantequilla el ajo y el romero, seguidamente llevar al horno 30 min a 180°

A media cocción desglasar con el vino rancio e ir volteando hasta dorar.

Sacar el pollo de la bandeja y agregar el caldo para recuperar todos sus jugos

Colar y llevar a una reductora hasta obtener una textura de salsa deseada.

Escalibar las berenjenas al horno a 220° pelar y escurrir bien

Triturar junto con la mantequilla la tahina el zumo de limón y sazonar



BUÑUELOS DE L'EMPORDÀ

Ingredients

- 300 gr Harina
 - 75 gr azúcar
 - 3 g sal
 - 7 gr matafaluga o anís seco
 - 30 gr manteca de cerdo
 - 2 huevos
 - piel de limón
 - 15 gr levadura fresca
 - 125 ml leche tibia
-
- 300 g nata montar
 - 50g azúcar

Elaboración

Infusionar la leche junto con la matafaluga o anís seco y una rama de canela .

Mezclar la harina, el azúcar, la manteca y la levadura y amasar.

Añadir la leche tibia y colada, añadir los huevos de 1 en 1 hasta obtener una masa homogénea.

Dejar reposar la masa 1h o hasta doblar volumen

Hacer porciones en forma de bola de la medida deseada

Calentar el aceite y freír, con la ayuda de los dedos hacer un agujero, rociar de anís y rebozar en azúcar en caliente para que coja el azúcar.

Montar la nata agregar el azúcar

Poner en la manga pastelera, abrir los buñuelos por la mitad y rellenar.



BULLABESA AL ESTILO DE MARSELLA

Ingredientes

- 4 colitas de rape de ración
- 8 langostinos
- ½ kg de mejillones
- 2 cebollas
- 1 puerro
- Hojas verdes del bulbo de hinojo
- 3 dientes de ajo
- 4 tomates
- 4 patatas
- 1 c.s.de hierbas de Provenza
- Hebras de azafrán
- 50 ml de aceite de oliva
- Manojos de perejil
- 4 rebanas de pan
- 1 l Fumet de pescado

Para la Salsa rouille

- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 c.c.de pulpa de ñora
- Sal y pimienta

Elaboración

Cortar los tomates en casé

Abrir los mejillones al vapor. Reservar

Pelar los langostinos, freír 1 minuto y reservar.

Añadir la cebolla ciselee y el puerro en rodajas, sofreír unos 15 minutos y añadir el tomate.

Alargar cocción 10 minutos y añadir los ajos fileteados.

Añadir las hierbas aromáticas, las patatas tajadas y cubrir con el fumet de pescado. Cuando las patatas están al dente incorporar el rape limpio y cortado en trozos, las hojas de hinojo picadas y mantener 5 minutos de cocción.

Incorporar los langostinos y los mejillones

Ajustar de sazón y servir acompañando de las rebanadas de pan tostado con la salsa rouille.

Para la Salsa rouille

Escaldar los ajos 3 minutos y emulsionar con el pimiento, huevo y el aceite al hilo. Ajustar de sazón.



COQ AU VIN

Ingredientes

- ½ Pollo de corral
- 200 gr de panceta
- 250 gr de champiñones
- 200 gr de chalota
- Aceite
- 1 dl de coñac
- 750 ml vino tinto
- 2 ajos
- Laurel y tomillo

Para el Aligot

- 500 gr de patatas
- 200 gr. de queso fresco o Mozzarella de barra
- 1 diente de ajo
- 50 gr. de mantequilla
- 75 gr. de crema fresca
- Sal y pimienta

Elaboración

Cortar a octavos el pollo y dorarlo

Añadir la panceta y las chalotas., rehogar y flamear con el brandy.

Añadir el vino tinto, los champiñones, el laurel y el tomillo, mantener cocción unos 30 min.

Retirar el pollo y la guarnición y reducir la salsa. Agregar nuevamente pollo y guarnición

Para el Aligot

Pelar, lavar y cocer las patatas

Rallar el queso fresco en finas láminas.

Pelar y chafar el ajo.

Chafar las patatas cocidas haciendo un puré, añadir poco a poco la mantequilla y progresivamente la crema fresca.

Incorporar ajo picado y poner pimienta.

Llevar la preparación a fuego lento, añadir poco a poco el queso en trocitos moviendo constantemente y siempre en el mismo sentido, de vez en cuando de abajo para arriba hasta que salgan hilos de queso.



CANNOLLI RELLENAS DE QUESO RICOTTA

Ingredientes

- 250 gr. harina
- 30 gr. vinagre de vino
- 30 gr. vino Marsala u Oporto
- 30 gr. azúcar glass
- 1 cdita. Canela
- 1 cdita. Sal
- 5 gr. cacao puro
- 1 huevo + 1 para sellar
- 50 gr. manteca de cerdo
- Azúcar glass para decorar
- Aceite de girasol para freír
- Moldes para cañas

Para el Relleno

- 750 gr. queso ricotta
- 300 gr. azúcar
- Perlas de chocolate

Elaboración

Mezclar la harina, el vinagre, el vino, el azúcar molido, la canela, la sal, el cacao, el huevo y la manteca de cerdo. Amasar hasta formar una masa manejable y nada pegajosa. Formar una bola y envolver en film. Reposar 1 hora en la nevera.

Batir el queso con el azúcar hasta que se forme una crema. Poner la mezcla en un colador y con una cuchara presionar para que pase por el colador, añadir las perlas de chocolate. Reservar en nevera.

Sobre una superficie enharinada extender la masa con un rodillo, como de 2 o 3 mm. Cortar del tamaño de unos 12 cm. de largo. Envolver los moldes de cañas o conos y sellar con huevo batido.

Freír los cannoli por tandas, poner en papel absorbente y reservar.
Retirar el molde metálico

Introducir la crema en una manga pastelera con una boquilla redonda y grande y rellenar los cannoli



PASTA AL LIMON

Ingredientes

- 250 gr de harina media
- 2 huevos
- Pizca de sal
- 20 ml de aceite de oliva

Para la Salsa al limón

- 200 gr de mascarpone
- 2 tomate secos
- ½ limón
- Manojos de cilantro, perejil o albahaca
- Sal y pimienta
- 100 ml de crema de leche ligera 18%

Elaboración

Tamizamos la harina en un cuenco y añadimos la sal.
Batimos los huevos con el aceite y añadimos a la harina.
Amasamos 5 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica.
Enfilmar y reposar en fría 30 min.

Al pase estirar y troquelar la pasta
Cocer en inglesa unos 5 minutos y añadir sobre la salsa.

Para la Salsa al limón

Envolvemos el limón en aluminio y asamos a la parrilla unos 15 minutos.
Apagamos y dejamos reposar

Mezclamos el queso con la crema de leche, el tomate seco picado y las hierbas.
Añadimos al final el limón exprimido y la piel rallada.
Calentar en el momento de añadir la salsa



CAKE DE EMBUTIDO

Ingredientes

- 180 gr de harina floja
- 15 gr de impulsor químico
- 3 huevos
- 100 gr de queso gruyere rallado
- 120 ml de manteca de cerdo
- 120 ml de leche
- 125 gr de bacón
- 125 gr de chorizo
- Pizca de sal y pimenta
- 1 c de pimentón
- 1 c.s.de hierbas de Provenza

Elaboración

Destripar el chorizo y trocear.
Confitar unos 15 minutos en la manteca con el pimentón a unos 65 °C.
Retirar y reservar por separado

Cortar el bacón en macedonia y sofreír unos 15 minutos.
Retirar reservando la grasa

Tamizamos la harina y añadimos el impulsor.

Blanqueamos los huevos y añadimos la manteca y la leche al hilo.
Añadimos la harina en tercios con movimientos envolventes y añadimos los embutidos con el queso.
Perfumamos con las hierbas de Provenza y salpimentamos.

Engrasamos el molde de cake y horneamos a mitad de horno a 180 °C unos 50 minutos.

Retirar y dejar reposar unas 4 horas en el molde antes de desmoldar



TARTA DE CIRUELAS AL RON

Ingredientes

Para la masa sucrée

- ¼ kg de harina floja
- 125 gr de mantequilla
- 70 gr de azúcar
- 1 huevo
- Pizca de sal

Para el relleno

- 200 gr de ciruelas secas
- 100 ml de agua
- 100 gr de azúcar moreno
- 100 ml de ron dorado
- 2 tiras de piel de naranja
- ½ rama de canela

Para el Franchipán

- ¼ l de leche
- 2 yemas de huevo
- 125 gr de almendra molida
- 10 gr de maicena
- 90 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla

Elaboración

Para la masa sucrée

Tamizamos la harina y añadimos el azúcar y pizca de sal, añadimos la mantequilla fría en dados y arenamos. Incorporamos el huevo batido y formamos una masa homogénea sin amasar en exceso. Hacer una bola y refrigerar un mínimo de 1 hora. Forramos un molde de quiche engrasado y horneamos en blanco a 160 °C unos 10 minutos.

Para el relleno

Preparamos un almíbar con el agua, el azúcar y los aromas. Apagamos, introduciremos el ron y las ciruelas. Infundir un mínimo de 4 horas.

Para el Franchipán

Llevamos a ebullición los lácteos y verterlos al hilo sobre las yemas, la maicena y la harina. Volvemos al fuego y llevamos a ebullición removiendo continuamente. Una vez espese retiramos del fuego y agregamos las almendras. Atemperamos y añadimos el huevo batido y la mantequilla fría en dados.

Acabado

Verter el franchipán y las ciruelas escurridas. Hornear a 180 °C unos 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Reducir el almíbar hasta que adquiera consistencia. Decorar por encima al pase.



RAVIOLIS RELLENOS DE ALCACHOFAS Y JAMÓN AL BURRO E SALVIA

Ingredientes

- 500 gr de harina tipo 00
- 5 huevos
- 1 pizca de sal
- 4 alcachofas
- 2 cebollas
- 50 gr de jamón serrano
- 4 dientes de ajo
- Hojas de salvia
- Sal pimienta
- 80 gr de mantequilla
- 80 gr. parmesano

Elaboración

Sacar los corazones de alcachofa, quitar las barbas y cortar a octavos.

Pochar la cebolla cortada a juliana junto con, salpimentar y añadir las alcachofas. Agregar el jamón cortado a tiras.

Triturar la farsa, rectificar de sal y pimienta y rellenar una manga pastelera.

Mezclar la harina con los huevos y amasar hasta que quede lisa. Reposar 2 horas.

Estirar la masa con la máquina.

Empezar por la posición más gruesa y reducir el calibre hasta dejarla bien fina.

Enharinar la superficie de trabajo para evitar que las planchas de pasta se entre sí. Enharinar el molde de raviolis.

Cubrir con una lamina de pasta, marcar los hoyos con el dedo y rellenar sin pasarse los raviolis.

Cubrir con otra lamina de pasta pasar el rodillo y desmoldar. Reservamos los raviolis espolvoreados con harina.

Antes de servir cocer en agua hirviendo con sal y laurel. Escurrir y reservar agua de la cocción.

Para la salsa

En una sartén ancha fundir la mantequilla y perfumar con el ajo laminado. Añadir la salvia.

Juntar los Raviolis con un poco de agua de cocción. Emplatar y añadir parmesano.



COTOLETTA A LA MILANESA CON GRATINADO DE APIO Y JUDÍAS

Ingredientes

- 500 gr de lomo de 2 colores o “cap de llom” cortado a escalopas.
- Harina
- 1 Huevo
- Pan rallado
- 100 gr de mantequilla
- 1 Apio
- 300 gr de judías tiernas
- 400 gr de tomate triturado
- 3 ajos
- Orégano
- 50 gr de parmesano rallado
- 100 gr de mozzarella

Elaboración

Espalmar las escalopas de carne.

Empanar la carne pasando por harina, después por el huevo batido y acabar con el pan rallado.

Freír con una mezcla de aceite y mantequilla. Escurrir sobre papel secante.

Limpiar y pelar el apio. Cortar en bastoncillos de 5 cm.

Cortar las judías en bastoncillos de 5 cm. Escaldar las hortalizas por separado. Sumergir en agua fría y escurrir.

Confitar el ajo laminado con aceite.

Añadir el tomate triturado. Reducir. Añadir el orégano.

Cubrir una fuente de horno con una capa de tomate.

Disponer las tiras de apio, cubrir con tomate y daditos de mozzarella.

Disponer las judías y poner otra capa de tomate.

Cubrir con queso parmesano y gratinar.



CROSTATA DE LIMÓN Y ALBAHACA

Ingredientes

- 300 gr de harina
- 150 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar
- 1 huevo
- Una pizca de sal

Para la crema

- 3 limones
- 15 hojas de albahaca
- Agua
- 100 gr de azúcar
- 4 yemas
- 40 gr de maizena

Elaboración

Frotar la harina con la mantequilla cortada a daditos hasta conseguir una arena.

Añadir el azúcar el huevo y la sal.

Hacer una bola y dejar reposar.

Estirar y cubrir un molde encamisado.

Pinchar el fondo y hornear a 180° C hasta que esté dorada.

Retirar enfriar.

Para la crema

Infusionar el zumo de 2 limones con la piel de 1 limón, la albahaca y completar con agua hasta llegar a ½ l.

Mezclar las yemas con el azúcar y la maizena.

Colar la infusión sobre las yemas y devolver la crema a la olla. Cocina hasta que espese.

Rellenar la masa y decorar con rodajas de limón en almíbar TxT.



RISOTTO DE CHORIZO Y ESPINACAS

Ingredientes

- 200 gr de arroz arborio o carnaroli
- 120 gr de chorizo
- 100 gr de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 800 ml de caldo de ave o vegetal
- 80 gr de manteca de cerdo
- 40 ml de aceite
- Sal y pimienta

Elaboración

Destripamos y troceamos el chorizo.
Sofreímos en un poco de aceite unos 5 minutos.

Retiramos la mitad y añadimos la cebolla ciselée.
Rehogamos unos 30 minutos y añadimos el ajo fileteado.

Incorporamos el arroz y rehogamos 2 minutos.
Reducimos el vino blanco y mojamos con un tercio del caldo
Removemos constantemente hasta que evapore totalmente
Repetimos operación dos veces más

Calentaremos la manteca y añadimos las espinacas congeladas
Mantenemos unos 5 minutos a fuego suave y turmizamos.

Cuando el arroz esté al dente incorporamos la manteca removiendo enérgicamente.

Ajustamos de sazón y servimos de inmediato.
Decoramos con el resto de chorizo.



BACALAO CONFITADO CON CREMA DE HABITAS Y JAMON

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao
- 200 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 tiras de piel de limón

Para la crema de habas

- ¼ kg de habas congeladas
- 1 chalota o cebolla tierna
- 100 ml de caldo vegetal o fumet de pescado
- 100 ml de crema de leche 35%
- Sal y pimienta
- 40 gr de mantequilla

Para el Jugo de jamón

- 1 hueso de jamón
- 1 cebolla
- 100 ml de vino de jerez seco
- 200 ml de fondo de verduras

Elaboración

Calentaremos el aceite a unos 65°C, añadimos los aromas e introducimos el bacalao. Mantenemos unos 8/10 minutos y apagamos reservando el bacalao en el interior.

Para la crema de habas

Rehogamos la chalota ciselée y mientras escaldamos las habas unos 5 minutos.

Retiramos las habas e introducimos en el rehogado

Mantenemos unos 2 minutos y mojamos con el caldo.

Tapamos y cocemos unos 5 minutos.

Cremamos con la nata, llevamos a ebullición y turmizamos.

Colamos y ajustamos de sazón y consistencia

Para el Jugo de jamón

Rehogamos la cebolla con el hueso de jamón unos 20 minutos

Desglasamos con el vino y reducimos a la mitad.

Mojamos con el fondo y reducimos hasta que adquiera consistencia.

Colamos y ajustamos de sazón y consistencia.



PASTEL BRETON DE COCO

Ingredientes

- 180 gr de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 140 gr de azúcar
- 150 gr de harina
- 75 gr de coco rallado

Para el Glaseado

- 1 clara de huevo
- 20 gr de azúcar

Para el Franchipán de coco

- ¼ l de leche de coco
- 2 yemas de huevo
- 125 gr de coco
- 10 gr de maicena
- 90 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla

Elaboración

Blanqueamos las yemas de huevo con el azúcar y una pizca de sal.

Batimos la mantequilla pomada con un poco de ron hasta que este cremosa e incorporamos las yemas de huevo.

Tamizamos la harina e incorporamos a la preparación anterior con movimientos envolventes junto con el coco rallado

Engrasamos unos moldes metalizados de 6/8 cm de diámetro y rellenamos con la masa en una altura de un centímetro y medio.

Cubrimos con la glasa de azúcar y clara.

Horneamos a 170 °C unos 12 minutos y rellenamos con el franchipán.

Acabamos de hornear unos 8 minutos más

Retirar y dejar enfriar

Desmoldar.

Para el Franchipán de coco

Llevamos a ebullición la leche de coco y verternos al hilo sobre las yemas, la maicena y el azúcar

Volvemos al fuego y llevamos a ebullición removiendo continuamente.

Una vez espese retiramos del fuego y agregamos el coco rallado

Atemperamos y añadimos el huevo batido y la mantequilla fría en dados.



FALAFEL

Ingredientes

Para el Falafel

- 500 gr. de garbanzos cocidos
- 1 un. de cebolla
- 4 un. diente de ajo pelado
- 35 gr. de cilantro
- 25 gr. perejil fresco
- 3 gr. comino molido
- 3 gr. de paprika
- 6 gr. bicarbonato de sodio
- 100 gr. Harina de garbanzo
- 80 gr. de pan rallado
- Sal/pimienta al gusto

Para el Baba Ganoush

- 500 gr. berenjenas
- 5 gr. Tahini
- 2 gr. ajo
- 1,5 gr. perejil
- 7 gr. aceite de oliva
- Una pizca de comino
- Unas gotas de zumo de limón (opcional)
- Sal/pimienta al gusto

Elaboración

Para el Falafel

Turmizar el perejil, el cilantro, la cebolla y los dientes de ajo pelados, hasta que esté finamente picado. Agregar los garbanzos previamente escurridos y procesar hasta conseguir una masa uniforme. Condimentar con, sal, pimienta negra, paprika, comino y el bicarbonato de sodio. Mezclar bien. Agregar la miga de pan y la harina de garbanzos, mezclar, tapar y refrigerar 30 minutos aprox.

Formar bolitas medianas presionando con las manos hasta formar esferas de 3 cm de diámetro aproximadamente. En una olla precalentar el aceite y freír los falafeles hasta que estén dorados, retirar sobre papel absorbente.

Para el Baba Ganoush

Lavar y asar las berenjenas, directamente en la hornalla a fuego directo haciendo pequeñas incisiones. Retirar la pulpa desechando la piel y reservar unos segundos para que enfrien. Turmizar con el resto de ingredientes hasta formar una pasta uniforme.



DOLMAS

Ingredientes

- 10 un. de hojas de parra o de acelga
- 350 gr. de cordero
- 150 gr. trigo bulgur
- 300 ml. de caldo de verduras
- 2 un. de diente de ajo
- 1 un. de cebolla
- 1 un de ramillete de menta
- 3 gr. de comino
- 3 gr. de pimentón dulce
- 5 gr. de ras el hanout (semilla de cilantro, semillas de comino, canela molida, pimentón, cardamomo, jengibre y cúrcuma)
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gr. de yogur griego
- 2 un. de limón

Elaboración

Lavar y escaldar las hojas de parra o acelga. Reservar

Hidratar el trigo en el caldo caliente unos 15 min. aprox.

Con la ayuda de una procesadora picar la carne de cordero, la cebolla, los ajos y la menta.

Mezclar junto a los condimentos, trabajar con las manos unos segundos, incorporar el trigo y mezclar muy bien

Extender las hojas de parra o acelga sobre una superficie limpia, rellenar con la preparación, envolver asegurando un cierre correcto y cocinar al vapor con unas rodajas de limón por 1 hs. Aprox.

Retirar y acompañar con el yogur y el zumo de limón



LEMONOPITA

Ingredientes

Para el bizcocho

- 375 gr. de masa filo
- 185 gr de azúcar
- 4 un. de huevo
- 3 un. ralladura de limones
- 3 ml. de esencia de vainilla
- 125 ml de aceite de oliva
- 250 gr. de yogur griego
- 6 gr de levadura química

Para el jarabe

- 220 gr. de azúcar
- 4 un. de limón
- 375 ml. de agua
- 1 un. de rama de canela

Elaboración

Para el bizcocho

Enmantecar y enharinar el molde. Reservar en frío

Cortar los rollos de masa filo en tiras de 1 ½ cm estirar sobre una placa de horno y secar a 120°C 40 min. aprox.

Retirar y subir el horno a 180°C

En el bol de la batidora mezclar los huevos con el azúcar y batir a punto letra. Incorporar la ralladura de limones, la esencia, el yogur, el aceite de oliva y la levadura química

Por último, unir con la masa filo y volcar en el molde.

Esparcir rodajas finas de limón y cocinar por 40 min. o hasta comprobar cocción.

Retirar y realizar múltiples orificios con un palillo, rociar con el almíbar de forma uniforme y dejar enfriar antes de consumir.

Para el jarabe

Mezclar los ingredientes, llevar a fuego medio hasta que rompa hervor y dejar por 4 min. para que espese levemente. Retirar y dejar atemperar



QUICHE LORRAINE DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

Para la masa quebrada

- 300 gr harina floja
- 125 gr mantequilla pomada
- 1 huevo
- 50 gr azúcar glass
- sal

Para el relleno

- 350 gr nata
- 3 huevos
- 100 gr jamón dulce
- 150 gr roquefort
- 3 puerros
- 4 patatas
- sal pimienta

Elaboración

Mezclar la harina tamizada, el huevo, la mantequilla, el azúcar y la sal integrar bien y amasar lo menos posible, dejar reposar en frío mínimo 30 min.

Forrar un molde con la masa, pinchar con un tenedor y hornear 10 min poniendo algo de peso para que no suba. Reservar.

Cocer las patatas, pelar y cortar en rodajas

En una sartén sofreír el puerro, cuando esté, añadir el jamón, saltear y añadir el queso y las patatas, enfriar.

Mezclar los huevos y la nata salpimentar y añadir el relleno mezclar bien y rellenar el molde de masa quebrada, hornear 30 min aprox o hasta que esté cuajado.



TALLARINES FRESCOS AL FRUTTI DI MARE

Ingredientes

Para la pasta fresca por persona

- 100 gr harina (mitad fuerza/mitad floja)
- 1 bolsa de tinta de calamar
- 1 huevo
- sal
- 1 cucharadas aceite oliva

Para el frutti di mare

- 1 cebolla pequeña
- 3 tomates maduros
- 1 ajo
- Vino rancio
- 8 ud colas langostino congeladas
- ½ almejas
- ½ mejillones

Elaboración

Abrir los mejillones y las almejas al vapor, reservar el agua.

En un bol poner la harina tamizada y en el centro poner el resto de ingredientes y amasar.

Hacer varias bolas y filmar.

Dejar reposar en nevera 15 min y seguidamente estirar y cortar en tiras largas. Poner a secar 45min.

Sofreír la cebolla en brunoise, agregar el ajo picado y seguidamente el tomate rallado, cuando empiece a coger color añadir el vino rancio para desglasar y reducir

Agregar el agua de los mejillones y almejas colados

Saltear los langostinos y reservar.

Hervir la pasta en abundante agua y sal 3 min, escurrir y montar el plato con las verduras y los langostinos .



PASTEL NUECES Y ALMENDRASCARAMELIZADAS

Ingredientes

Para la masa quebrada

- 250 gr harina
- 40 gr azúcar glas
- 1 yema de huevo
- 125 gr mantequilla

Para el relleno

- 600 ml leche
- 5 yemas huevo
- 80 gr azúcar
- 45 gr maizena
- piel de ½ limón
- 1 rama canela
- nueces
- almendras laminadas

Elaboración

Para la masa quebrada

Poner todos los ingredientes en un bol , amasar hasta integrar, sin amasar más de la cuenta.
Formar una bola, cubrir y dejar reposar.
Estirar y forrar un molde de 22cm

Para el relleno

Infusionar la leche junto la piel de limón y la canela en un cazo hasta que hierva , dejar atemperar
En un bol poner las yemas el azúcar y la maizena mezclar bien, cuando la leche esté templada agregar a esta mezcla sin dejar de batir, seguidamente llevar al fuego otra vez hasta que espese la crema, cubrir y enfriar .

Garrapiñar las nueces con azúcar

Poner la crema en la base de la tarta y cubrir con los frutos secos.
Pintar con azúcar disuelto.