

Asociación Mancala



Cocina

Repostería



Curso 2007-2008

Índice

Conejo con alcachofas	pág. 1
Lasaña de patata	pág. 2
Merluza rellena	pág. 3
Fideua	pág. 4
Pollo al chilindrón	pág. 5
Berenjenas rellenas	pág. 6
Truchas rellenas	pág. 7
Croquetas de setas	pág. 8
Lomo de cerdo a la naranja	pág. 9
Salmorejo	pág. 10
Flan de napolitanas	pág. 12
Flan de manzana	pág. 13
Suspiros de amante	pág. 14
Tarta de manzana	pág. 15
Quesada pasiega	pág. 16
Tarta de piña	pág. 17
Tiramisú	pág. 18
Brazo de gitano a la crema de naranja	pág. 19



Lasaña de patata

Ingredientes

- 6 patatas
- 4 huevos
- jamón de york
- queso lonchas suave
- queso rallado emmental
-

para la bechamel:

- $\frac{3}{4}$ l de leche
- 75gr de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- nuez moscada
- sal



Se cuecen las patatas con piel y los huevos, cuando estén cocidos pelar las patatas y los huevos y cortarlos a lonchas. Colocar en un recipiente una capa de patata, otra de huevo, una de jamón de york y una de queso y así dos capas. Hacer una bechamel y cubrir, para terminar espolvorear con el queso rallado y gratinar al horno hasta que el queso esté dorado

Para hacer la bechamel:

Calentar la mantequilla, incorporar la harina y rehogar, ir echando poco a poco la leche y remover hasta que quede fina y sin grumos, se sazona con sal y nuez moscada dejándola cocer 5 ó 10 minutos.



Merluza rellena con salsa de marisco



- 1 merluza de 1.400 Kg.
- 20 langostinos
- claras de huevo
- harina

Para la salsa:

- 2 ó 3 pimientos del piquillo
- cabezas de langostinos
- coñac
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 cebolla
- 200 ml de nata líquida.

Quitamos las espinas, la piel de la merluza, la desmenuzamos y sazonamos. Pelamos los langostinos y reservamos las cabezas para hacer la salsa. Rehogamos la cebolla y los langostinos, cuando esté hecho lo incorporamos a la merluza, hacemos tortas con la pasta y las pasamos por harina y claras batidas, a continuación las freímos y reservamos.

Salsa

Se rehogan las cabezas de los langostinos con el coñac, cuando estén hechas se pasan por la batidora, lo pasamos por un colador y reservamos. En otra sartén se fríe la cebolla, se añade el tomate frito, el pimiento rojo y la pasta resultante de las cabezas de los langostinos, cuando esté bien cocido se pasa por la batidora y se le añade la nata.

Incorporamos la salsa a las tortas hechas anteriormente y cocemos unos 5 minutos a fuego

Conejo con alcachofas



- **Ingredientes**

- 2 vasos de agua
- aceite, sal y pimienta. Un conejo (1.220 kg)
- 6 alcachofas
- 4 dientes de ajo
- un manojo de ajos tiernos
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco

Trocear el conejo y salpimentarlo Pelar los ajos y partirlos por la mitad y dorarlos en una cazuela, añadir el conejo y dorarlo a continuación agregar la harina y mezclar bien hasta que se disuelva.

Limpiar las alcachofas, trocear en cuatro e incorporarlas a la cazuela.

Verter el vino y el agua y dejar cocer a fuego medio-alto durante 30 min.

Trocear los pimientos, los ajos tiernos y dorarlos en una sartén, luego incorporarlos al guiso.



FIDEUA



Sofrito:

- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 pimiento verde
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
- 4 cucharadas de tomate natural triturado
- 1 sepia
- aceite de oliva
- **Ingredientes:**
- $\frac{1}{4}$ de mejillones
- 200 g de langostinos
- 150 g de almejas
- 350 g (aprox.) de fideos para fideuá

Para el caldo:

- cabezas y espinas de pescado
- cabezas de gambas
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- sal

1 cucharada de ñora picada

1 diente de ajo

Cocer durante 1/2 hora, luego triturar un poco y colar

Picamos la ñora, el ajo y reservamos.

En una sartén con aceite sofreimos la cebolla, el pimiento verde y el rojo, cuando esté pochado agregamos el tomate, dejamos que se haga y echamos la sepia a trozos, cuando esté hecha añadimos los fideos y reogamos, luego incorporamos el caldo de pescado (el doble de cantidad que los fideos) dejar cocer y en los últimos 5 minutos agregamos los langostinos, almejas y mejillones, cuando estén hechos retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos.



Pollo al Chilindrón



Ingredientes:

- 1 pollo
- 50 gr. de jamón
- 2 cebollas
- 6 pimientos rojos
- 6 tomates sin piel ni semillas
- aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- pimienta blanca
- $\frac{1}{2}$ vaso de caldo
- sal



Limpiamos el pollo, lo cortamos a trozos y lo salpimentamos. En una cazuela con aceite freímos el pollo hasta que esté dorado, luego lo retiramos y reservamos.

Quitamos la mitad del aceite y en la misma cazuela sofreímos las cebollas, que tendremos cortadas muy finas y picaditas. Cuando éstas cojan color, le agregamos los ajos picaditos, el jamón cortado a dados, los tomates cortaditos, los pimientos asados limpios y cortados a tiras y el pollo. Se tapa y se deja hacer a fuego lento, a media cocción se añade el caldo y se deja hasta que esté hecho.

BERENJENAS RELLENAS



Ingredientes

4 berenjenas
250 g de carne picada de ternera
250 g de carne picada de cerdo
1 tomate grande
1 pimiento verde 1 pimiento rojo
1 cebolla mediana
queso para gratinar
jamón serrano picadito
sal y pimienta

Partir por la mitad las berenjenas, hacerles unos cortes, echar un poco de aceite por encima y hornearlas durante 20 minutos a 180° dejar enfriar, vaciarlas y reservar.

Hacemos un sofrito con cebolla y los pimientos, cuando esté casi hecho agregamos la carne de la berenjena que habíamos vaciado (bien picadita) dar unas vueltas, añadir el tomate cortadito a trozos y reogar un poco, luego agregar la carne y salpimentar, dejar que se haga. Rellenar las berenjenas con lo anterior, hacer una bechamel y cuando esté casi hecha añadir los trocitos de jamón y luego cubrimos con bechamel las berenjenas y espolvoreamos queso rallado por encima. Gratinamos en el horno.

Truchas Rellenas



Ingredientes:

4 truchas

150gr. De jamón serrano

1 cebolla

$\frac{1}{2}$ limón

1 ajo

harina, aceite y sal

Abrimos las truchas por la mitad y quitamos las espinas, las sazonamos un poquito y las rellenamos con el jamón, las pasamos por harina y las vamos friendo despacio en una sartén grande. Picamos el ajo y lo incorporamos hunto con la cebolla bien picadita a las truchas, dejamos que se vayan haciendo las truchas por ambos lados y cuando estén casi hechas añadimos el zumo del limón, dejamos cocer 5 minutos y retiramos.

Croquetas de setas con bacon



Ingredientes:

150g de bacon
150g de setas chinas
60g de mantequilla
90g de harina
350ml de leche
1/2 cebolla
1/4 de avecrem
aceite
pan rallado
huevos
sal

Cortar la cebolla muy fina y rehogarla, cuando esté hecha añadir las setas cortaditas a trocitos y dejar que se hagan, luego añadir el bacon y terminar de hacer, incorporar la harina y la mantequilla, disolver y a continuación echar la leche, el avecrem y la sal, dando vueltas hasta que esté hecha la pasta, dejar enfriar. Hacer las croquetas pasándolas por huevo, pan rallado y por último freirlas.

Lomo de cerdo a la naranja



Ingredientes:

- 1Kg de lomo en un trozo.
- 1/4 l. de zumo de naranja
- 100 ml. de vino jerez dulce
- 12 ciruelas pasas
- 1 pastilla de avecrem
- 1 cucharada de jalea de grosella
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 1 naranja, aceite, sal y pimienta.

Sazonar la carne con sal y pimienta y dorar un poco, poner en un recipiente para asar con un poco de aceite del que hemos dorado, durante 1 hora a 190°-200°.

En la sartén que hemos dorado, vertemos el vino, las ciruelas, el zumo de naranja, la pastilla de avecrem desmenuzada, la jalea y la mostaza en grano, cocer a fuego lento durante 15-20 minutos y retirar. Cuando esté hecho el lomo cortar a lonchas finas y cubrir con la salsa. La naranja es para decorar por encima.

Salmorejo



Ingredientes:

1Kg. de tomates maduros
125g de pan (del día anterior)
1 ajo
un vaso de aceite de oliva
vinagre
sal
100g de jamón serrano a trocitos
4 huevos duros

Triturar los tomates con el ajo y la sal, cuando esté bien triturado añadimos el pan (que habremos remojado), el vinagre y seguimos triturando , cuando veamos que va quedando fino , incorporamos el aceite poco a poco, cuando esté bien mezclado lo pasamos a una fuente y lo metemos en el frigorífico. Cuando vayamos a servirlo adornaremos por encima con el huevo picadito y el jamón serrano a trocitos.



POSTRES



Flan de napolitanas



INGREDIENTES:

- 2 napolitanas
- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 tacitas de leche
- $\frac{1}{2}$ barrita de canela

Para el caramelo:

- 4 cucharadas de azúcar
- limón

Batir el azúcar con los huevos, agregar la leche y la canela. En un molde poner 4 cucharadas de azúcar y unas gotitas de limón, calentar hasta que el azúcar se haga caramelo. Cortar las napolitanas y ponerlas en la base del molde, incorporar lo batido anteriormente y meter al baño maría en el horno a 180° durante 35 ó 40 minutos.



Flan de manzana



1 kg de manzanas

6 huevos

100 g de mantequilla

6 cucharadas de azúcar

$\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco 1 limón

Pelar las manzanas y trocearlas. En un cazo al fuego, poner la mantequilla junto con las manzanas troceadas y el vino blanco, cuando estén blandas las manzanas pasarlas por el pasapurés y dejar enfriar. Batir los huevos con el azúcar y mezclar con el puré.

Caramelizar el fondo del molde con un poco de azúcar y verter la mezcla anterior.

Cocer el flan al baño maría en el horno unos 45 minutos hasta que esté cuajado..Dejar enfriar y desmoldar. Se puede acompañar con nata.

Suspiros de amante



- 50 tartaletas aprox.
- 8 porciones de queso en porciones
- 2 huevos
- 125 g de azúcar (5 cucharadas)
- 125 g de mantequilla con sal.

Ponemos todos los ingredientes en un bol (la mantequilla a temperatura ambiente) y lo batimos con la batidora hasta hacer una crema.

Rellenamos las tartaletas con la crema, sin llegar al borde.

Poner las tartaletas ya rellenas en una bandeja, las metemos al horno durante 30 minutos a 160°, cuando estén hechas las sacamos y espolvoreamos con azúcar glasé.

Tarta de Manzana



Ingredientes:

- 3 manzanas
- masa de hojaldre
- 100 gr. de azúcar
- 50 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de maicena
- 3 yemas de huevo
- $\frac{1}{2}$ litro de leche
- azúcar avainillada

Ponemos en un molde la masa del hojaldre, previamente untado de mantequilla y espolvoreado con un poco de harina, la pinchamos con un tenedor. A continuación lo metemos en el horno a 180° y dejamos que suba un poco el hojaldre; cuando esté, sacamos del horno y reservamos.

Para la crema pastelera:

En un bol mezclamos las yemas, el azúcar, la mantequilla y el azúcar avainillado. Incorporamos la leche poco a poco y seguidamente añadimos la maizena previamente diluida.

Metemos la mezcla microondas durante 5 minutos hasta que esté cuajada y removemos. Dejamos enfriar.

Cubrimos el hojaldre con la crema pastelera, pelamos las manzanas y las cortamos a finas lonchas (quitándoles la parte central) y las colocamos encima de la crema y la metemos al horno a 180° (arriba y abajo) durante 40 minutos o hasta que estén las manzanas hechas. Luego sacamos la tarta y la cubrimos con mermelada de melocotón.

QUESADA PASIEGA



Ingredientes

350 ml de leche
150 g de azúcar
150 g de queso fresco de untar
1 cucharilla de levadura
50 g de mantequilla fundida
1 yogur griego
4 huevos
ralladura de la piel de un limón
un chorrito de coñac

Triturar todos los ingredientes con la batidora.
Engrasar un molde con mantequilla y espolvorear con harina, echar la mezcla y meter al horno 5 minutos a 220°, luego bajar la temperatura a 160° durante 60 minutos, comprobar si está hecho, si no dejar hasta que se haga

Tarta de Piña



Ingredientes:

- 150 gr. de mantequilla
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de harina
- 4 huevos
- 2 cucharadas de levadura
- 1 lata de piña
- 1 copa de coñac

Se derrite la mantequilla y se mezcla huevo a huevo , se va agregando el azúcar , la harina y la levadura, todo bien batido.

En el recipiente que vayamos a hacer la tarta untamos los lados con mantequilla y hacemos un caramelo para el fondo, colocamos encima del caramelo las rodajas de piña y echamos la mezcla anterior que habíamos preparado. Metemos la tarta al horno durante 35 minutos a 180°. El caldo de la piña se mezcla con el coñac y se empapa el bizcocho una vez hecho.

Tiramisú



Ingredientes:

100gr. de azúcar
5 yemas de huevo
500 gr. de queso Mascarpone
1 cucharadita de azúcar avainillada
24 bizcochos de soletilla
200ml. de café fuerte
50ml. de licor de avellana, ron o amareto
un pellizco de sal
50gr. de cacao en polvo
50gr. de chocolate rallado.

Mezclar las yemas con el azúcar, el queso y la sal, tiene que quedar cremoso, reservar en el frigorífico. Remojar los bizcochos en el café mezclado con el licor elegido y cubrir la base de un molde transparente, con parte de ellos, a continuación cubrir con la crema que habíamos preparado, luego otra capa de bizcochos remojados y otra capa de crema, meter al frigorífico unas 3 horas, antes de servir espolvoreamos la superficie con el cacao en polvo y el chocolate rallado.

Brazo de gitano a la crema de naranja



Ingredientes:

Para el bizcocho:

3 huevos
100g. de harina
100g. de azúcar
mantequilla

Para la crema:

4 yemas de huevo
8 cucharadas de leche condensada
2 naranjas
1 cucharada de harina de maíz
1 palito de canela
azúcar para espolvorear por encima

Trabajar las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas, añadir la harina, mezclarlo bien e incorporar las claras montadas a punto de nieve.

Forrar una placa de horno con papel blanco de horno untado de mantequilla, verter la preparación anterior y dejarlo cocer al horno hasta que el bizcocho esté dorado. Desmoldarlo y enrollarlo con cuidado sobre sí mismo. Horno a 170° de 8 a 10 minutos.

Poner en un cazo al fuego, la leche condensada, 200ml. de agua (un vaso), el zumo de las naranjas y la canela. Añadir la harina de maíz sin dejar de remover.

Cuando esté caliente retirar la canela y verter la preparación sobre las yemas poco a poco y removiendo. Ponerlo de nuevo al fuego y dejarlo cocer al baño maría hasta que la crema espese. Dejar enfriar.

Extender el bizcocho, repartir $\frac{3}{4}$ partes de la crema y enrollarlo sobre sí mismo, cubrirlo con el resto de la crema, espolvorearlo con azúcar y quemarlo con un utensilio adecuado.