

Recetario

COCINA DE FIESTA
CON ALIMENTOS ECONÓMICOS
PARA QUE NO NOS AFECTE
LA CUESTA DE ENERO





CREMA DE **LENTEJAS** CON **MORCILLA**

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 gramos de lentejas.
- 2 zanahorias.
- 1 puerro.
- 2 patatas.
- 2 morcillas de arroz.
- 2 rebanadas de pan.
- 250 mililitros de nata.
- Aceite de oliva
- Sal.
- Pimienta.

ELABORACIÓN

Poner las lentejas a cocer, cubriéndolas de agua, junto con la zanahoria, la parte blanca del puerro y la patata. Salpimentar y dejar cocer unos 40-45 minutos.

Una vez cocidas, triturar todos los ingredientes con la batidora, incorporar la nata mezclando bien. Pasar por el pasapurés para que quede una crema fina. Rectificar de sal, si es necesario.

En una sartén con aceite, freír la morcilla en rodajas, dejando escurrir sobre un papel de cocina.

Trocear en daditos las rebanadas de pan y freír en aceite de oliva.

Colocar en plato la crema de lentejas bien caliente y decorar con las rodajas de morcilla y el pan frito.

Y+. Si sobran legumbres, pero no son suficientes para una ración, pueden triturarse y convertirse en guarnición, por ejemplo, para diferentes carnes. También, aligeradas con un caldo de verduras, sirven de suculenta sopa, acompañadas por fideos. Para ahorrar tiempo y energía se pueden cocer más legumbres de las que se van a usar en el momento y congelar el resto en raciones. A la hora de utilizarlas basta añadir un sofrito e incluso aprovechar ciertas sobras, como carne guisada, pescado asado, pollo frito, etc.



PATATAS A LA RIOJANA

ELABORACIÓN

Picar en cuadraditos la cebolla y el pimiento; el ajo, en láminas. Pochar las hortalizas en un poco de aceite de oliva, añadiendo sal y un poco de laurel.

Cuando estén pochadas, añadir las patatas troceadas, dar unas vueltas hasta que se doren ligeramente y añadir el chorizo –que puede ser picante o no–, cortado en rodajas. Agregar el pimentón y el laurel.

Cubrir la cazuela con agua de forma generosa y opcionalmente un poco de vino blanco. Añadir la guindilla y dejar cocer a fuego lento durante unos 40 minutos, o hasta que las patatas estén hechas. Rectificar de sal y pimienta. Retirar el laurel.

Se puede adornar con alguna hoja aromática, como esta de albahaca.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kilo de patatas peladas.
- 2 chorizos frescos.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 guindilla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Pimentón.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Y+. Para que la salsa de los guisos con patata quede más espesa, los cocineros recomiendan no terminar de cortar cada trozo de patata, sino cascarlo, de forma que resulte más sencillo que expulse el almidón.

En función del tipo de chorizo, del pimentón y de la cantidad de guindilla, este guiso resultara más o menos picante.

Si no se dispone de chorizo, se puede hacer también con longaniza fresca.



CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Espinacas frescas o congeladas.
- 12 obleas de canelones.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 2 filetes finos de panceta.
- 20 gramos de pasas.
- 20 gramos de piñones.
- Medio litro de bechamel.
- Queso rallado.
- Aceite de oliva.
- Sal.

ELABORACIÓN

Cocer en agua las espinacas, escurrir bien y cortar finamente para que no queden hebras largas.

Cocer las obleas en agua hirviendo y sal el tiempo que indique el fabricante. Una vez hechas, poner a enfriar bajo el grifo de agua fría, escurrir y colocar en un paño húmedo.

Rehogar en aceite la cebolla picada y añadir la panceta cortada en tiras pequeñas y finas. Al final –opcional– añadir los piñones y las pasas, éstas previamente puestas a remojo media hora en agua o vino blanco. Pochar a fuego lento y mezclar con las espinacas cuando esté hecho. Colocar una porción de relleno en cada oblea. Enrollar con cuidado procurando que el relleno quede igualado en su interior y no se salga.

Con cuidado, pasar los canelones a una bandeja de horno, cubrir con la bechamel y añadir queso rallado por encima. Gratinar hasta que el queso adquiera un bonito color dorado.

Y+. Para hacer la bechamel, fundir 50 gramos de mantequilla, añadir otros 50 de harina, y rehogar unos cinco minutos dando vueltas para que se integren bien. Agregar medio litro de leche hirviendo, batir sin cesar y salpimentar, hasta que quede al gusto. Si fuera necesario, pasar por el chino para que quede más fina.



PASTEL DE PESCADO CON GAMBAS

ELABORACIÓN

Sofreír con un poco de cebolla y el ajo bien picados la mitad de los filetes de pescado y las gambas peladas (opcionales). Cuando empiecen a dorarse, añadir el brandy y flambear.

A continuación, agregar la nata líquida y dejar a fuego lento unos cinco minutos.

Una vez retirado del fuego, triturar todo con un poco de caldo de pescado. Añadir gradualmente los 3 huevos. Condimentar.

Por otra parte, enmantecar un molde y forrarlo con los filetes de pescado restantes, alternando los colores, y dejando colgar los extremos. Verter entonces en el molde la preparación anterior y cubrir todo con los extremos de los filetes.

Precalentar el horno a 170° C y dejar cocer al baño María durante 35 a 40 a minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Esta terrina se puede servir caliente o fría.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 400 gramos de filetes de pescado blanco al gusto.
- 400 gramos de gambas o langostinos (opcional).
- 3 huevos.
- Cebolla.
- Ajo.
- Aceite de oliva.
- Caldo de pescado.
- Medio vaso de brandy.
- Un vaso de nata líquida.
- Sal, pimienta, estragón.

Y+. Esta terrina puede elaborarse con cualquier pescado de temporada, que son los más económicos; basta con que esté limpio de espinas. Las gambas son opcionales. Se puede acompañar con una salsa de tomate, o mahonesa si se sirve frío.



CARNE DE **VACA COCIDA** CON **FRITADA** DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 700 gramos de melosa de ternera.
- 4 patatas.
- 2 puerros.
- 2 cebollas.
- 2 zanahorias.
- 2 cebolletas.
- 2 pimientos verdes.
- 2 pimientos rojos.
- 3 dientes de ajo.
- 80 gramos de aceitunas verdes sin hueso.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.
- Sal.
- Sal Maldon.

ELABORACIÓN

Poner la carne troceada en una olla, cubrir con agua y sazonar. Agregar los puerros, las cebollas y las zanahorias. Tapar y cocer durante una hora aproximadamente, a fuego lento. Sacar y desmigalar –o cortar– la carne. Reservar.

Cocer las patatas con piel en una cazuela grande con abundante agua. A los 30 minutos, retirar, refrescar y pelar. Preparar un puré y reservar.

Pelar y picar los ajos en láminas y rehogarlos en una sartén con un poco de aceite. Picar las cebolletas y los pimientos –el rojo pelado– en daditos. Agregar a la sartén y rehogarlos bien. Sazonar. Añadir la carne desmigada y las aceitunas. Mezclar bien. Poner a punto de sal y espolvorear con perejil picado.

Para el aceite de perejil, triturar un manojo de perejil con un buen chorro de aceite de oliva. Colar la mezcla.

Para servir, con ayuda de un aro, poner una capa de puré en el fondo de cada plato, por encima una porción de carne con verduras y encima otra de puré y terminar con una de carne y verduras.

Aderezar los platos con el aceite de perejil y adornar con unas hojas de perejil y unas lascas de sal Maldon, si se dispone de ella.



BIZCOCHO DE YOGUR

ELABORACIÓN

En bol amplio, verter los huevos, añadir el azúcar y mezclar hasta que quede una crema homogénea. Sin dejar de batir, ir añadiendo el resto de ingredientes. Agregar el aceite, mejor extra virgen. Echar el yogur y, si hemos elegido uno natural, incorporar la ralladura de limón. Verter la harina y después la levadura. Seguir batiendo hasta que el preparado sea completamente homogéneo.

Untar con mantequilla el molde que se va a utilizar. Da igual su forma, pero estos redondos que permiten separar el fondo son muy prácticos, aunque también sirven los de silicona, más versátiles. Espolvorear una ligera capa de harina.

Verter la mezcla sobre el molde e introducirlo en el horno durante 35 minutos a 170 grados. Una vez pasado este tiempo, desmoldar y dejar enfriar.

A la hora del servicio, espolvorear un poco de azúcar glas por encima del bizcocho, listo ya para comer.

INGREDIENTES

- 1 yogur natural o de limón.
- 125 mililitros de aceite de oliva (1 medida de bote de yogur).
- 250 miligramos de azúcar (2 medidas de bote de yogur).
- 375 miligramos de harina (3 medidas de bote de yogur).
- 3 huevos.
- 1 sobrecito de levadura.
- Mantequilla.
- Algo más de harina para espolvorear el molde.
- Ralladura de limón (si optamos por el yogur natural).


Y+. Este bizcocho puede comerse tal o cual, o servir de base para una tarta, relleno de nata, de frutas cocidas, etc.

Mercados de Zaragoza

atención al cliente
calidad
proximidad
frescura
servicio



MercadosZgz 

@MercadosZgz 

MercadosdeZaragoza 

www.zaragoza.es/mercados