

TIMBAL DE REMOJÓN LINARENSE CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATÉ DE ACEITUNAS

Ingredientes

½ Kg de lomo de bacalao seco, 1 Kg de naranjas, 1 bote de cebolla caramelizada, huevos de codorniz, 1 lata de pate de aceitunas, 4 cucharadas de aceite oliva virgen extra (AOVE) aromatizado con naranja y canela

Preparación

Se desala el bacalao durante 24 horas, cambiándole el agua 3 veces. Una vez desalado, se le quita el agua apretándolo bien entre las manos y se desmiga con los dedos, quedando en tiras. Se cuecen los huevos y, ya fríos, se trocean. Se pelan las naranjas y se cortan a rodajas.

Cuando está todo a punto, se coloca en un plato de servir un molde redondo y se alterna una capa de naranjas, una capa de bacalao, una capa de cebolla caramelizada, y una capa de paté de aceitunas. Se vuelven a repetir las capas las veces necesarias, y se termina con una última capa de naranjas. Se alia con el AOVE aromatizado y se decora con los huevos duros troceados.

Enviada por: Isabel Prieto

CAZUELA DE PATATAS CON BACALAO

Ingredientes:

2 kg de patatas, 250 g de bacalao, 2 dientes de ajo, 1/2 litro de agua, 1 cebolla pequeña, 3-4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de harina, 1 hoja de laurel, una pizca de canela molida, sal y pimienta.

Elaboración.

Se pelan, lavan y cortan las patatas en rodajas finas, de medio centímetro más o menos, y se cubre con ellas el fondo de una cazuela de barro. Se remoja el bacalao unas 24 horas, cambiando el agua varias veces (si quieres puedes comprar ya bacalao desalado y en migas, para ahorrar tiempo).

Se cubren las patatas con el bacalao desalado, desmigado, sin piel ni espinas. Se saltea la cebolla y los ajos picados finos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Antes de que se doren, se añade la harina y se deja tostar un momento. Se añade el agua, o caldo de pescado, el laurel, el perejil picado y una pizca de canela.

Se cubren las patatas y el bacalao en la cazuela con esta salsa. Se sazona con una pizca de sal y pimienta, y se calienta a fuego suave hasta que rompa el hervor. Se introduce en el horno precalentado a 180°, y se cuece durante unos 30-40 minutos, o hasta que las patatas queden muy tiernas.

Enviada por: Isabel Prieto

ANDRAJOS

Ingredientes:

1/2 kg de bacalao desalado, 200 g de almejas, 200 g de gambas peladas, 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 cebolla, 2 ó 3 alcachofas, 2 tomates naturales, 1 hoja de laurel, 4 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, una ramita de hierbabuena, azafrán, pimentón dulce, agua y sal. Para la masa de los andrajos: 300 g de harina, 1 vaso de agua, sal.

Elaboración:

En un recipiente tipo bol grande, se prepara la masa con el agua, la harina y la sal. La masa no debe quedar muy espesa, pero si consistente. Se deja reposar un par de horas. En una cazuela se rehogan la cebolla, los ajos, los pimientos y las alcachofas, con aceite de oliva virgen extra a fuego lento. Cuando se doran un poquito, se añade el tomate rallado y dejamos que el sofrito se vaya haciendo poco a poco. En el último momento, añadir las almejas, las gambas y una hoja de laurel.

Extender con un rodillo la masa que teníamos reposando, hasta dejarla con un espesor de 3 ó 4 mm y cortarla en cuadraditos con un cuchillo. Una vez acabado el sofrito, añadir una pizca de pimentón dulce y remover para que no se nos queme. Añadimos 3 vasos de agua y dejamos hervir a fuego suave. Cuando empieza a hervir, es el momento de añadir los cuadraditos de masa y el bacalao desmigado. Dejar cocer unos 10-15 minutos. Finalmente, añadir una picada de hierbabuena y ajo en el momento de servir.

Enviada por: Isabel Prieto

PISTO MANCHEGO

Ingredientes

1 pimiento rojo, 2 pimientos verdes, 2 cebollas medianas, 1 calabacín, 3 tomates, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración:

Cortamos los pimientos y la cebolla tipo juliana. En una sartén echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, añadimos estas verduras. Aderezamos con una pizca de sal. Dejamos que se haga a fuego medio, aproximadamente 20 minutos, removiendo para que no se queme. Pasado este tiempo, añadimos el calabacín pelado y cortado en cuadrados pequeños. A los 10 minutos, añadimos los tomates pelados y cortados en trozos. Removemos hasta que se consuma el jugo. Probamos y si es necesario rectificamos de sal.

La distinción y el éxito de esta receta reside en la utilización de los ingredientes. Si puedes o tienes acceso a verduras de huerta notarás como se intensifican los sabores y el plato adquiere un gusto excelente. Para acompañarlo, puedes hacerlo con un huevo frito y unos taquitos de jamón. Puedes añadirlo también a la pasta.

Enviada por: Isabel Prieto

ESPINACAS CON GARBANZOS AL ESTILO JIENNENSE

Ingredientes:

250 g. de garbanzos cocidos, 1 kg de espinacas frescas o bien congeladas, cinco cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dos dientes de ajo, una rebanada de pan duro, un puñado de piñones, comino, vinagre, pimentón dulce, una hoja de laurel y sal.

Elaboración:

Los pasos previos a esta receta son dos. El primero será cocer las espinacas y escurrirlas. El segundo paso consiste en cocer los garbanzos (puedes usar los sobrantes del cocido, están más sabrosos). En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos pelados, la rebanada de pan y los piñones. Los sacamos una vez fritos y los ponemos en un mortero junto con los cominos y un poco de sal y los machacamos con la "mano" del mortero.

En el aceite de haber frito los ajos y demás, echamos las espinacas y rehogamos. Ponemos la hoja de laurel, los garbanzos cocidos y el pimentón. Movemos para que no se queme el pimentón y echamos el majado que teníamos reservado en el mortero, al que habremos añadido el vinagre y un poquito de agua para que cueza un poco, y las espinacas y los garbanzos tomen el gusto del majado.

Enviada por: Isabel Prieto

GACHAS DE LA ABUELA

Ingredientes:

Ingredientes:

500 g de harina de trigo, 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra, una cucharadita de granos de anís (matalauva), 250 g de azúcar, 2 litros de agua templada.-Pan duro para los tostones.-Canela en polvo.

Elaboración:

Lo primero que debemos hacer es cortar el pan a cuadraditos, y una vez tostado, lo reservamos para más tarde. Echamos los granitos de matalahúva al aceite, les damos unas vueltecitas y ponemos la harina a tostar.

Seguidamente echamos un litro de agua caliente poquito a poco para que la harina la vaya absorbiéndola. Vamos moviendo al mismo tiempo con una cuchara de palo intentando que no queden grumos. Por último añadimos el azúcar. Es muy importante echar el agua bien despacio y no dejar de remover en ningún momento. Otra opción es pasarle la batidora así seguro que no quedan grumos. Cuando la masa esté espesa y empiece a hervir, entonces agregamos los tostones, canela en polvo y azúcar por encima.

Enviada por: Isabel Prieto

GUISANTES CON SALSA DE SOJA

Elaboración:

Sofreír en una cucharada de aceite de oliva, cebolla y ajo muy picados. Añadir guisantes hervidos o mejor al vapor, dos cucharadas de salsa de soja y mezclar durante 3 minutos.

Servir dos cazos (205 kcal)

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

POLLO A LA MOSTAZA

Elaboración:

Sofreír cebolla y ajo muy picados en una cucharada de aceite de oliva. Añadir un vaso de agua y un cuarto de cubito de caldo de carne. Hervir 25 minutos a fuego lento y cinco minutos antes de servir añadir media cucharadita de café de mostaza y perejil picado.

Unos 200 gr (220 kcal)

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

ENSALADA DE PALMITOS

Elaboración:

Poner palmitos de lata y lechuga aliñados con sal y una pizca de curry.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

ESTOFADO DE CONEJO CON VERDURAS

Elaboración:

En una olla con agua poner conejo troceado, un chorrito de vino, tomate, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, judías verdes, calabacín, una rama de perejil un trozo de pimiento choricero o ñora y sal.

Cocer hasta que la carne esté tierna.

100 gr. de conejo son 87 Kcal

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

ENSALADA TURCA DE PEPINOS

Elaboración:

Lavar los pepinos y partarlos por la mitad, quitar las pepitas y cortarlos a rodajas muy finas.

Batir medio yogurt natural que no sea con azúcar con medio diente de ajo picado o una cebolleta según se prefiera, perejil, hierbabuena, un chorrito de limón, sal y una cucharadita de aceite de oliva.

Verterlo sobre los pepinos y poner 2 horas en el frigorífico.

Listo para servir.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

ALCACHOFAS CON GAMBAS

Elaboración:

Pelar 5 langostinos o gambas por persona. Hervir las cabezas, las colas y las cáscaras y colar.

En el caldo cocer unos corazones de alcachofas.

Rehogar 1 diente de ajo y una cebolla picados en dos cucharadas de aceite. Añadir 2 cucharadas de tomate frito. Añadir los corazones y las gambas peladas.

Dejar hervir todo junto y tapado 2 minutos. Servir.

PURÉ DE PATATAS “LIGERITO”

Elaboración:

Cocer patatas peladas y cortadas a trozos en agua que las cubra con medio cubito de caldo de carne y una pizca de sal.

Cuando estén tiernas y sin dejar que se enfríen, escurrir casi todo el caldo (se puede reservar para otra comida) y machacarlas bien con un tenedor. Añadir una pizca de nuez molida y un chorrito de leche muy caliente.

Mezclar todo, espolvorear con perejil picado.

2 cazos (210 Kcal)

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

PESCADO EN CAZUELA DE VERDURAS

Elaboración:

Cortar en juliana puerro y zanahoria. Cortar tomate en rodajas finas y colocarlo en el fondo de la cazuela.

Encima poner la verdura y filetes de pescado blanco (merluza, rosada) o cazón. Colocar encima espárragos blancos en tiras y champiñones troceados.

Sazonar, tapar y dejar hervir unos minutos. Mientras dorar dos o tres dientes de ajo en láminas. Cuando el pescado esté listo añadirle los ajos, un chorrito de vinagre y perejil picado.

Dos filetes y toda la verdura que se quiera (180 Kcal)

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

CARPACCIO DE CHAMPIÑONES

Elaboración:

Cortar champiñones en láminas muy finas. Salar al gusto. Rociar con zumo de limón. Moler pimienta negra sobre los champiñones. Rociar con una cucharada de aceite de oliva.

Dejar reposar ½ hora antes de servir.

Servir tanto como quiera.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

HABAS CON BACALAO

Elaboración:

Escurrir un bote de habitas o cocerlas frescas o congeladas. Cortar cebolla en oliva. Trocear un tomate y añadirlo a la sartén. Salar y rehogar un par de minutos. Añadir un poco de bacalao desalado desmenuzado y limpio de espinas (ojo con la sal).

Dejar a fuego suave durante 4-5 minutos.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

CONEJO A LA JARDINERA

Elaboración:

Dorar en un cucharada de aceite de oliva, conejo troceado con una hoja de laurel, volteando hasta que coja color. Añadir 1 cebolla, 1 tomate y 1 pimiento verde, muy picados y sofreír. Salpimentar y agregar medio vaso de vino blanco. Dejar al fuego, destapado, hasta que se haya evaporado casi todo el vino (5 o 6 minutos).

Cubrir el guiso con agua y medio cubito de caldo de carne y cocer hasta que la carne esté tierna, incorporando en los últimos minutos alcachofas troceadas, zanahorias, judías verdes, puerros, nabos y guisantes (si son congelados se pueden añadir al guiso directamente).

100 gr tiene 87 Kcal. 4 o 5 piezas no pasará de 180 kcal.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

ESPINACAS CON GAMBAS

Elaboración:

En una cucharada de aceite de oliva, freír gambas peladas, sólo unas poquitas y ajo picado. Añadir espinacas crudas y troceadas, salpimentar y darle vueltas a fuego vivo durante 2 o 3 minutos. También puede hacerse con espinacas hervidas y muy escurridas.

100 gr de espinacas tienen 23 Kcal y las gambas 96.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio

TORTILLA DE COL Y NABO AL TOMILLO

Elaboración:

Cocer col cortada en juliana y nabo pelado y troceado en lascas. Freír cebolleta en una cucharada de aceite de oliva hasta que esté tierna, añadir tomillo, la col y el nabo y freír 2 o 3 minutos.

Mezclar con 1 yema y 2 claras de huevo batidas, picarles 1 diente de ajo y perejil y hacer una tortilla con una cucharada de aceite.

100 gr de col solo tiene 26 Kcal.

Enviada por: M^a Dolores Torres Lirio