

**RECETARIO
AITA-MENNI
ERREZETA-LIBURU**

INGREDIENTES

1. 1 kg. Puerros.
2. 200 gr. de harina.
3. 5 huevos.
4. 2 yemas.
5. 150 gr. de mantellina.
6. 3 cdas de leche.
7. 3 cdas
8. 3 cdas crema de leche.
9. 1 cdas manteca.
10. 1 pizca de nuez moscada.
11. Mantequilla y harina, cantidades necesarias para untar molde.



ELABORACION

Hacer un volcán con la harina y ubicar en su centro 3 huevos, una pizca de sal y la mitad de la mantequilla (también derretida) hasta formar un bollo. Dejar reposar en un lugar templado.

Mezclar la leche, la crema, 2 huevos, 2 yemas y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Aparte, picar la parte blanca de los puerros y cocinarlos en una sartén con un poco de mantequilla y aceite por 5 minutos. Luego dejarlos enfriar.

Estirar la masa, untar molde rectangular con mantequilla y enharinarlo.

Cubriéndolo con la masa, pincharla con un tenedor, rellenar con los puerros y recubrir con la preparación de huevos, leche y crema.

Cocinar en un horno a fuego moderado por 30 minutos. Servir tibio o frío.



RECETA DE ARROZ CREMOSO CON CALABACÍN Y JAMÓN.

Ingredientes (para 2 personas):

- 2 tazas grandes de arroz (1 taza por persona).
- 5 tazas de caldo de pollo.
- 100 gramos de cebolleta (si no tienes pon 70 de cebolla).
- 50 gramos de mantequilla.
- 1 calabacín pelado.
- 2 lonchas de jamón cocido cortado en tiras.
- Un poco de queso parmesano rallado.
- Aceite de Oliva.
- Perejil picado.
- Sal.

Elaboración:

1. Pica muy fina la cebolleta (o la cebolla) y sofríela en una cacerola con un chorrito de aceite. La cacerola debe ser lo suficientemente alta como para poder cocer luego el arroz en ella.
2. Pela el calabacín y córtalo en daditos. Añádelo a la cacerola junto a la cebolleta y echa una pizca de sal (media cucharadita de postre).
3. Cuando las verduras estén tiernas añade el arroz y con una cuchara remueve bien durante un minuto para que todo el arroz coja calor.
4. Ahora es el momento de añadir el caldo de pollo. Echa 4 de las 5 tazas y reseva la última por la necesitas al final de la cocción.
5. Deja a fuego medio que se cueza el arroz removiendo de vez en cuando. Cuando el caldo desaparezca prueba el arroz para saber si está en su punto. Si le falta un poco añade la quinta taza de caldo y deja que se consuma.
6. Ya con el arroz casi seco aparta del fuego y añade la mantequilla cortada en trozos. Remueve bien para que la mantequilla se reparta por todo el arroz. Esto hará que el arroz quede muy cremoso.
7. Sirve el arroz en un plato y añade jamón cocido en tiritas (fíjate en la fotografía) y un poco de queso parmesano recién rallado. Espolvorea con perejil fresco al gusto y listo.







RECETA GUACAMOLE.

Ingredientes (para 2 personas)

2 aguacates.

40 gramos de cebolla.

80 gramos de tomate.

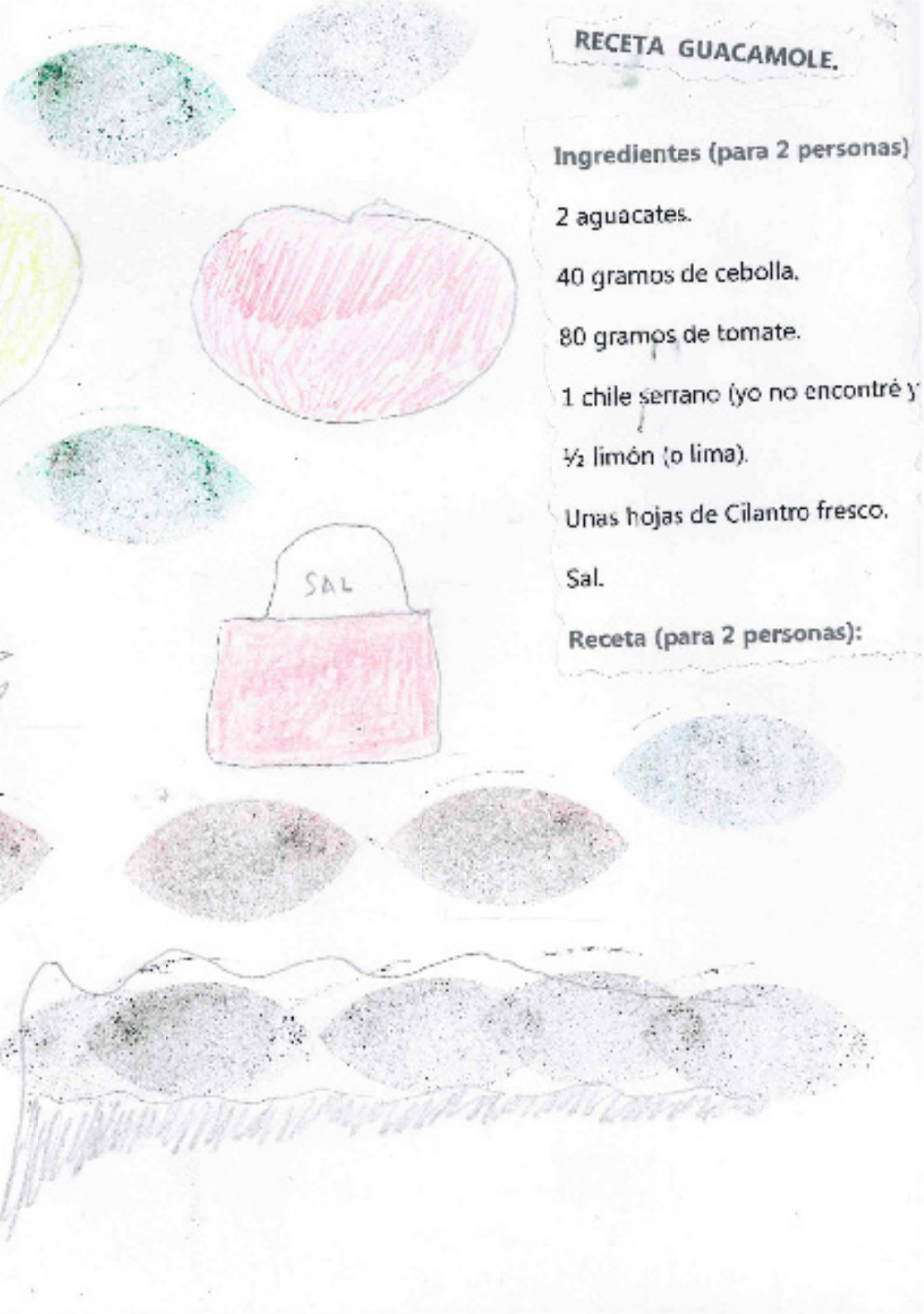
1 chile serrano (yo no encontré y

½ limón (o lima).

Unas hojas de Cilantro fresco.

Sal.

Receta (para 2 personas):



- 1 Antes de pelar los aguacates prepararemos los demás ingredientes para el aguacate no se ponga oscuro (se oxida con el contacto del aire). Así que coge la cebolla y pícala muy fina.
- 2 Coge el tomate y haz lo mismo, quítale las semillas y pícalo muy fino (si quieres quítale también la piel).
- 3 Ahora pica las hojas de Cilantro, te recomiendo añadir un poco (quizás media cucharada pequeña) pues su sabor es muy pronunciado y si te pasas tu guacamole solo sabrá a Cilantro.
- 4 Con el chile haremos lo mismo, para no pasarnos pícalo muy fino llena como una cucharada pequeña. Después si hace falta añadiremos más.
- 5 Ahora es el momento de pelar los aguacates. Cuando los tengas pélalos coge la pulpa y con un tenedor haz un puré en un bol, añade un poco de zumo de limón (como una cuchara pequeña), todos los ingredientes que hemos preparado y una pizca de sal.
- 6 Mezcla todo bien y si hace falta más sal, chile o cilantro, a tu gusto. **Fuera de la cocina y a comer.**

GUACAMOLE

RECETA

BUEN APETITO



PARRILLA
VARIADA

CON
CALABACIN
RELLENO

Ingredientes para hacer Calabacines Rellenos (para 4 personas)

- 4 Calabacines medianos

- 500 grs. De champiñones

- 2 cebollas medianas

- 2 zanahorias medianas

- 2 dientes de ajo

- 100 grs. De queso rallado (si eres celíaco asegúrate de que es queso sin gluten)

- $\frac{1}{2}$ vaso de leche (unos 50 ml.)

- 5 cucharadas de aceite de oliva (unos 50 ml.)

- Una pizca de nuez moscada rallada

- 1 Lo primero que tenemos que hacer es preparar los calabacines para sacarles la carne (o pulpa) y utilizarla en el relleno. Así que limpia los calabacines bajo el chorro de agua del grifo para quitarles toda la arena . Despues corta la mitad a lo largo y pon a cocer los calabacines en agua con sal (media cucharada pequeña de sal por cada 2 litros de agua)
- 2 Deja durante 10 minutos o hasta que estén tiernos los calabacines
- 3 Mientras se cuecen los calabacines podemos aprovechar para preparar las otras verduras del relleno. Limpia los champiñones y pícalos. Pela la zanahoria y rallala con ayuda de un rallador. Pela la cebolla y los ajos y pícalos.
- 4 Cuando estén tiernos los calabacines escurrelos bien y si tienen muchas pepitas sacalas con una cuchara pequeña y tíralas. Luego con una cuchara saca la carne del calabacín sin romper la piel, para que podamos rellenarlos después. Pica la pulpa de los calabacines y reservalala.
- 5 Ahora que tenemos la carne de los calabacines podemos empezar el relleno. En una sartén pon aceite a calentar a fuego medio, añade la cebolla y media cucharada pequeña de sal. Cuando lleve un par de minutos añade el ajo picado. Deja un par de minutos mas y entonces añade la carne de los calabacines, los champiñones picados y la zanahoria rallada.
- 6 Deja a fuego medio hasta que la verdura este hecha, unos 10 minutos. Luego añade la leche, la nuez moscada y la pimienta molida. Deja a fuego medio hasta que espese un poco la mezcla (que no este liquida)

L A S A G N A

D E

V E R D U R A S

Y

C A R N E

Salsa de besamel:

- 1 Cebolla.
- 2 Cucharadas de cebolla.
- Unos 600 o 700ml. De leche.
- Sal, pimienta negra.

Además.

- Pasta fresca o placas de lasaña.
- 2 cucharadas de tomate frito.
- Queso rallado.

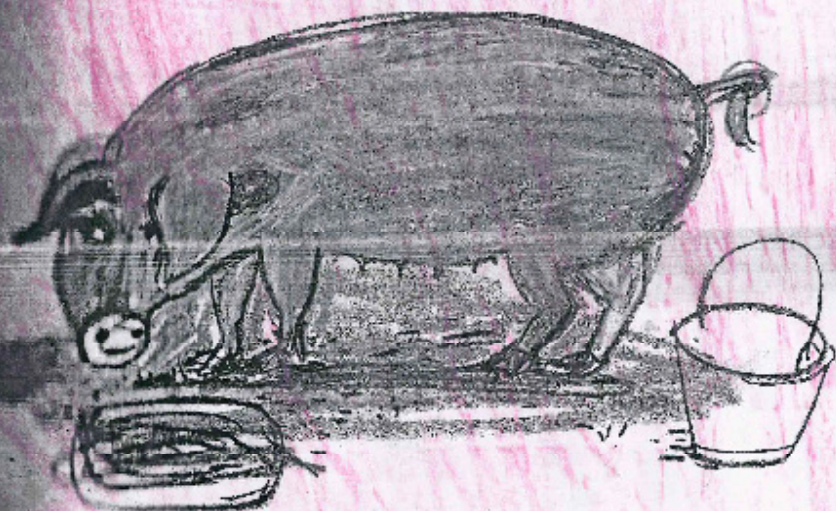
- 1 Cebolla.
- 4 o 5 zanahorias.
- ½ kilo carne de ternera.
- 1 vaso de leche.
- 1 lata de tomate triturado (800 gramos).
- Sal, nuez moscada, y pimienta negra.

Elaboración de lasaña de carne boloñesa.

1. Para preparar la sala boloñesa, pelamos las zanahorias y la cebolla y picamos. En una cazuela alta pochamos con un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando comiezen a dorarse incorporamos la carne, mezclamos y cocinamos hasta que cambie de color, añadimos la leche, una pizca de sal, nuez moscada y pimienta negra. Mezclamos y dejamos cocinar unos 5 minutos. Añadimos el tomate triturado y dejamos cocinar a fuego suave unos 40 minutos.
2. Una vez que tenemos lista nuestra salsa boloñesa casera vamos a preparar nuestra lasaña.
3. Ponemos en una fuente el tomate frito, encima una capa de pasta, si utilizamos pasta fresca la pincharemos con un cuchillo. Sobre la pasta ponemos una capa de salsa boloñesa. otra de pasta y la última de boloñesa. Reservamos.
4. Preparemos una salsa bechamel. Para ello en una cazuela ponemos una cebolla picada con una pizca de sal y pochamos en aceite oliva virgen extra, cuando empiece a dorarse añadimos la harina, cocinamos y agregamos la leche poco a poco, sin dejar de remover, hasta obtener una besamel ligera. Apagamos el fuego y trituramos bien con la batidora.
5. Vertemos esta bechamel sobre la última capa de boloñesa, cubrimos la superficie con queso rallado y hornreamos, horno precalentado, a 180°C unos 30 minutos.
6. La lasaña de carne boloñesa que os sobre podeis congelarla, yo lo hago...la saco la noche de antes y antes de comer la caliento un poco en el microondas.

BON PROFIT !!

CERDO



ZANNA MORNA

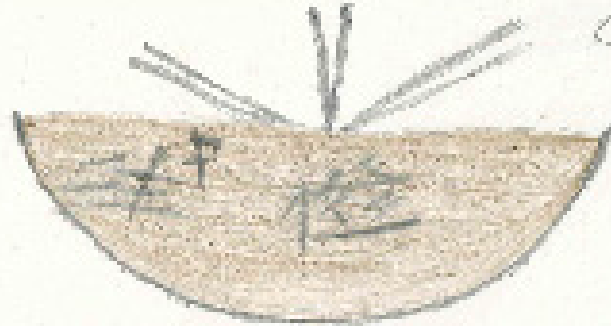


CEBOLLAS



LECHE

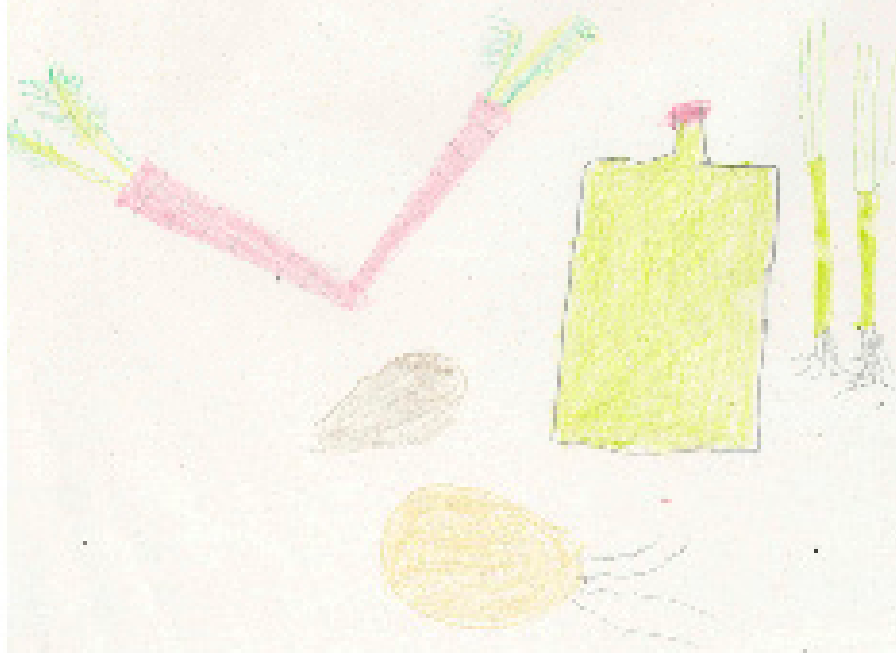




ROLITOS DE PRIMAVERA DE VERDURA Y CARNE

Ingredientes:

- 20 gr. de carne de ternero.
- 30 gr. de queso.
- 30 gr. de zanahoria.
- 10 gr. de brotes de soja.
- 100 gr. de repollo.
- 50 gr. de coliflor.
- 6 láminas de mil hojas secas.
- 4 cucharaditas de salsa soja.
- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- Aceite de oliva para freír.
- Yacuita de soja para acompañar.



Preparación:

Tiempo estimado: 15 minutos

- Se tocan unas 50 gramos de nueces para la cantidad de turrón mientras que el resto se trocea al estilo muy pequeños.
- Por otro lado se derrite el chocolate y la mantquilla en un cazo y se calienta procurando que no hierva, hasta que el chocolate y la mantquilla queden completamente derretidos y mezclados.

Ingredientes:

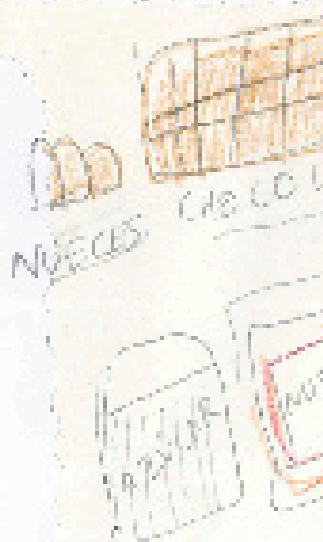
- Chocolate fondant: 200 gramos
- Mantquilla: 100 gramos
- Azúcar: 100 gramos
- Nueces peladas: 200 gramos

Es importante remover el chocolate y la mantquilla haciendo forma de ocho ya que es la forma de asegurar que no se peguen cuando se

- Cuando el chocolate y la mantquilla se han derretido se apartan del fuego y se incorpora el azúcar removiendo bien para que se deshaga.
- Por otro lado se cubre un molde, preferiblemente rectangular con papel de aluminio y se vierte la pasta en su interior.
- Inmediatamente se colocan las nueces que hemos roscado anteriormente para el adorno, bien colocadas encima del turrón.
- Se pone el turrón en la nevera durante un mínimo de cuatro horas.

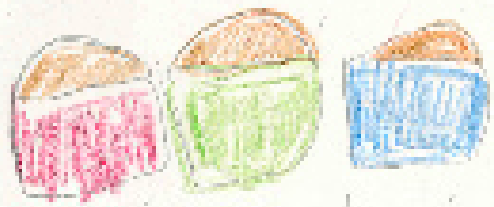
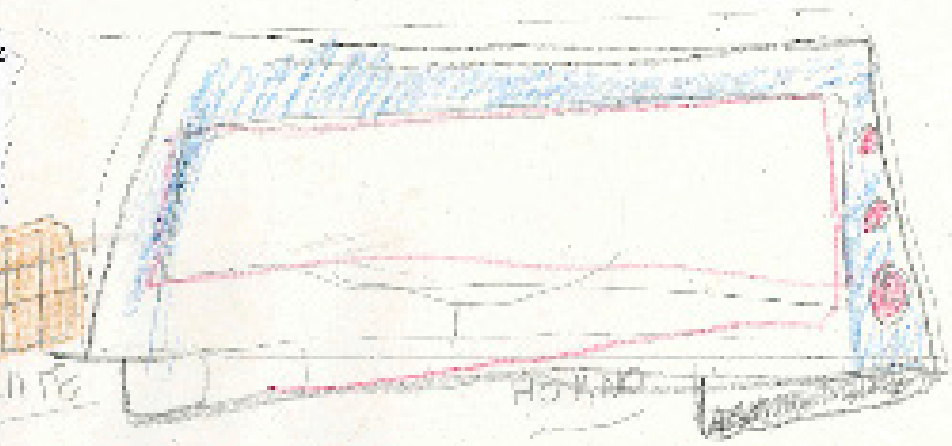
Pasada este tiempo ya se podrá desmoldar y consumir. Es preferible guardarlo siempre en la nevera ya que se deshace con facilidad.

TURRÓN



REPOSTERÍA

CON DELICHOLOLATE
Y NUECES



MIM-BROTINES

RICO, RICO
Y CON
FUNDAMENTO

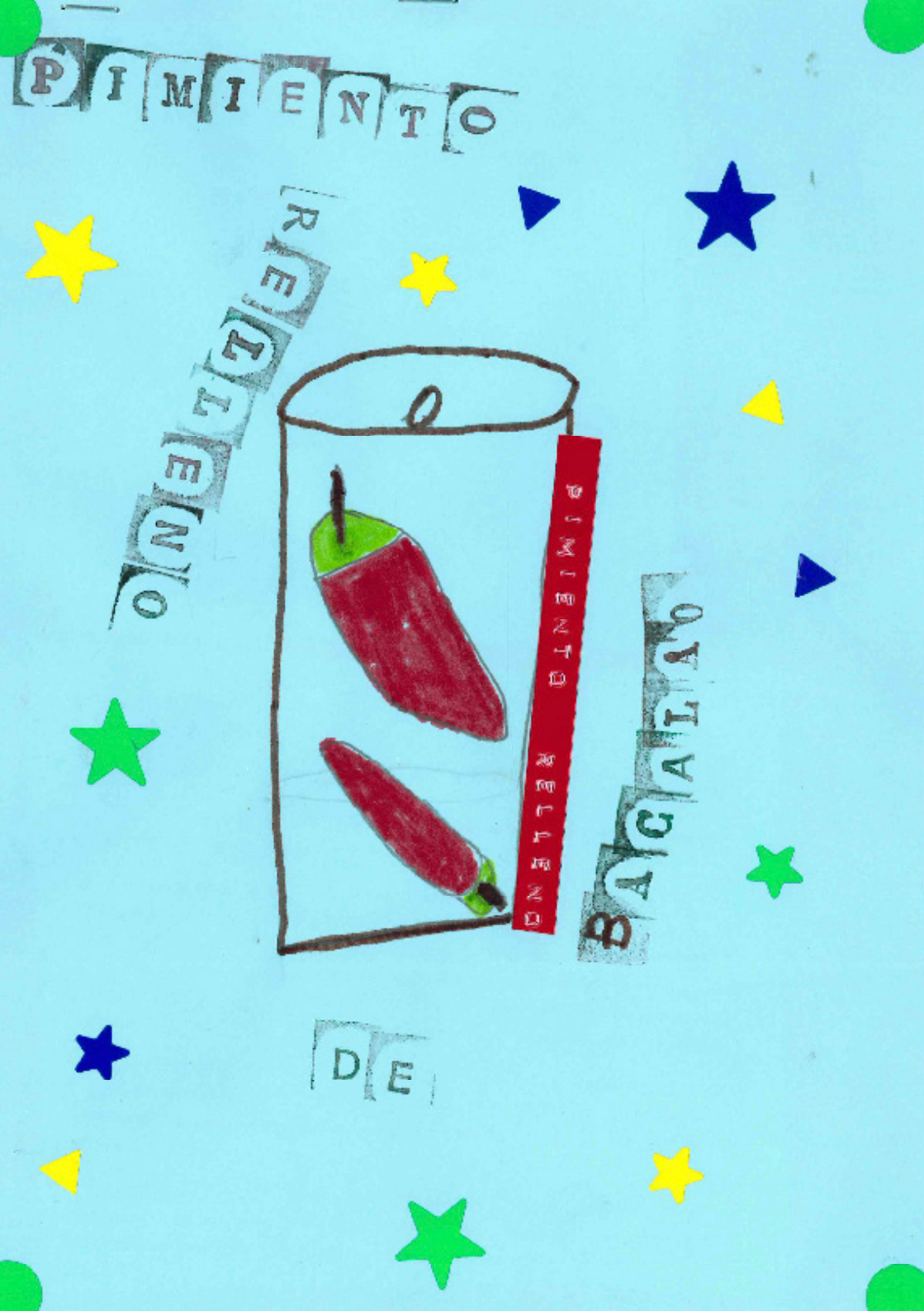
PIMIENTO

REPLLENLO



BACALAO

DE



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO

Ingredientes:

- 16 pimientos del piquillo
- 600 gr. de lomos desalado
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 pimientos verdes
- 3 tomates
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Pimientos del piquillo rellenos de bacalao

Ponemos el bacalao en agua fría y le damos un hervor, lo ponemos y separamos el bacalao bien limpio de piel y espinas.

Calentamos aceite en una cazuela y rehogamos las cebollas, los pimientos y los ajos, todo ello picado. Cuando la cebolla este transparente, lo retiramos del fuego y dividimos el sofrito en dos partes. Con una parte del sofrito preparamos la salsa: ponemos en una sartén 4 pimientos del piquillo, cortados en tiras, y los tomates pelados, sin piel ni pepitas, y los dejamos sofreír unos 10 minutos más. Trituramos esta salsa hasta que quede bien fina y la reservamos en la cazuela procurando que siga caliente.

Con la otra mitad del sofrito preparamos el relleno; ponemos el sofrito a fuego suave y le añadimos el bacalao en tiras, lo dejamos hervir otros 5 minutos más. Trituramos esta salsa hasta que quede bien fina y la reservamos en la cazuela procurando que siga caliente.

Con la otra mitad del sofrito preparamos el relleno; ponemos el sofrito a fuego suave y le añadimos el bacalao en tiras, y lo dejamos rehogar aproximadamente un minuto, hasta que se impregne con los sabores de las verduras.

MUSLOS

DE

POZZO



CRUJIANTE?



INGREDIENTES

| | |
|------|-----------------|
| 4ud. | Muslos de pollo |
| 2ud | Huevos |
| | Pan rallado |
| | Sal |
| | Pimienta |

ELABORACIONES

- Salpimentar los muslos de pollo
- Batir el huevo
- Pasar los muslos primero por el huevo y luego por el pan rallado
- Poner en una bandeja para horno sobre papel vegetal con un poquito de aceite
- Hornear 20min a 190°C, hasta que el exterior esté doradito y crujiente y al pinchar el interior salga un poco de juguito
- Acompañar con un poco de ensalada o con verduras salteadas

Ubik Tabakalerako sorkuntza
liburutegian egin 2017-06/13 eta 27an.
Aita-Menni eta Ubiken arteko
elkarlanaren emaitza.