

Ajos tiernos con mollejas y huevos



Ingredientes:

15 ajetes tiernos
300 grs. de mollejas (de cordero)
4 huevos
3 dientes de ajo
1/2 pimiento morrón
Perejil picado
Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Pon a dorar, en una tartera con aceite, los dientes de ajo y los ajetes tiernos troceados. Añade las mollejas limpias y salpimentadas. Espolvorea con perejil picado y rehoga todo junto unos minutos. Casca encima los huevos y sazona. Hornea a 190 grados durante 2 - 3 minutos.

Sirve y acompaña con unos aros de pimiento morrón fritos.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto
------------	-----------	---------	-------

 Imprimir

Alas de pollo con brócoli frito



Ingredientes:

12 alas de pollo
250 gr. Brócoli
1 cuch. De pimentón
2 ajos
2 huevos
Aceite virgen extra
Sal
Pimienta
Perejil

Elaboración:

Limpia las alas de pollo, quitándoles la punta, córtalas en dos y salpiméntalas.
Pica los ajos finamente, colócalos en un bol con aceite, pimentón y un poco de perejil picado. Bate la mezcla e incorpora las alas, úntalas bien y colócalas en una bandeja de hornear. Asa en el horno a 200° c, durante 15 minutos.
Corta el brócoli en ramilletes, escáldalos durante 4 minutos en agua hirviendo con sal y escúrrelos.
Pasa los ramilletes de brócoli por huevo batido y fríelos en aceite caliente. Retíralos y escúrrelos en un plato forrado con papel absorbente de cocina.
Sirve en una fuente, colocando en el centro los ramilletes de brocoli y alrededor las alitas. Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: el pimentón de la Vera (Extremadura) goza de un microclima privilegiado para su desarrollo. En el mercado encontrareis dos tipos: pimentón dulce o picante. Para elaborar este plato podéis usar el que más os guste e incluso mezclarlos a partes iguales.

Temporada: **Todo el año**

Bebida: - -

Alas de pollo con champiñones



Ingredientes:

8 champiñones
8 alitas de pollo
8 lonchas de beicon
2 dientes de ajo
3 pimientos verdes
Pan rallado
Pimienta negra molida
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Limpia las alas de pollo y salpimenta. Colócalas en una tartera de horno y mete al horno a 200 grados durante 20 minutos.

Limpia los champiñones, quítales el tallo (para luego rellenar) y ponlos en un recipiente de horno. Pica los tallos, mételos en el sombrero de los champiñones y sala. Pica 3 lonchas de beicon y rellena los champiñones.

En un bol mezcla bien el pan rallado, los ajos y el perejil picado y vierte sobre los champiñones. Echa un poco de aceite sobre los champiñones y mételos al horno a 200° durante 15 minutos.

Corta los pimientos verdes en tiras, pica el resto del beicon y saltéalos en la sartén con un poco de aceite.


Pon las alas espolvoreadas con perejil en una fuente grande. Coloca los champiñones al lado y en la mitad los pimientos y el beicon. Vierte la salsa que queda en la sartén sobre los champiñones.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Rosado

 Imprimir

Alas de pollo con tomate al romero



Ingredientes:

1 kg. de alitas de pollo
24 chalotas
4 tomates maduros
1 cebolla
7 dientes de ajo
aceite virgen extra
sal
pimienta
azúcar
1 rama de romero
1 rama de perejil

Elaboración:

Pica la cebolla y 4 dientes de ajo y pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando tome color, agrega los tomates pelados, despepitados y picados. Añade una pizca de sal, una pizca de azúcar y la rama de romero. Cocina durante 20 minutos.

Pon un poco de aceite en una sartén, añade las chalotas, dóralas y confítalas a fuego suave durante 15 minutos.

Corta las alitas en tres y retira el extremo que carece de carne. Pon 3 dientes de ajo (con piel) en una sartén con aceite, añade las alitas y fríelas. En 4 minutos aproximadamente estarán a punto.

Sirve la salsa de tomate en una fuente, encima pon las chalotas y alrededor dispón las alitas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Casi toda la grasa de la carne de pollo se encuentra en la piel. Si os preocupa podéis retirársela antes de cocinarla. En el caso de las alitas, os aconsejo quitarles los extremos sobrantes de la piel con un cuchillo.

Temporada: Primavera

Bebida:

Tinto

 Imprimir

Alas de pollo en escabeche



Ingredientes:

12 alas de pollo
3 puerros
2 zanahorias
200 gr. de judías verdes
½ calabacín
1 berenjena
8 espárragos verdes
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de vinagre
aceite virgen extra
sal
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
unos granos de pimienta negra
pimentón

Elaboración:

Limpia las alas de pollo, retírales la punta más estrecha y córtalas por la mitad siguiendo la coyuntura. Salpiméntalas y fríelas en una sartén con un poco de aceite.

Pásalas a una cazuela amplia y baja. Agrega los dientes de ajo, la cebolleta partida por la mitad, un par de hojas de laurel, una rama de tomillo, un vaso de vino blanco, uno de vinagre, un par de vasos de aceite, un poco de pimentón y unos granos de pimienta negra. Cocina durante 20-25 minutos.

Limpia la berenjena, córtala en rodajas de 1 cm., sazónalas y déjalas reposar durante unos 20-25 minutos para que suelten el exceso de agua.

Limpia los puerros, las zanahorias y las judías. Córtalas en juliana fina y cocínalas a la plancha con un chorrillo de aceite y una pizca de sal. Cuando estén a punto, retíralas a una fuente amplia. Corta el calabacín en bastones y los espárragos por la mitad. Cocínalos a la plancha junto con las rodajas de berenjena. Sirve las verduras a la plancha sobre una fuente amplia, coloca encima las alitas y riega con el escabeche.

Consejos:

Si cocináis con sartenes y cazuelas antiadherentes, es conveniente utilizar cucharas y tenedores de madera para que no se desprenda el material.

Temporada: Otoño

Bebida:

Tinto

Alas de pollo rellenas



Ingredientes:

12 alas de pollo.
100 grs. de jamón crudo.
2 morrones rojos.
1 morrón verde.
1 morrón amarillo.
Harina para freír.
2 dientes de ajo.
Aceite.
Sal y pimienta

Elaboración:

Para asar los morrones (rojos, verdes y amarillos), ponles un poco de sal y aceite. Colócalos en el horno a 180 °C durante 20-25 minutos.

Corta el jamón y medio morrón rojo en juliana.

Retira el primer hueso de cada ala. Rellena este hueco con jamón y morrón rojo. Adereza con sal y enharina las alas. Pinchalas con un palillo para que no se salga el relleno. Fríelas en una sartén con aceite, junto con 3 dientes de ajo enteros y con piel, durante 6-8 minutos.

Retira los morrones del horno, péralos, quítales las pepitas y córtalos entiras.

Sirve las alas rellenas acompañadas con los morrones asados cortados en tiras y condimentados con sal y aceite.

Consejos:

Una vez que compramos el pollo, debemos guardar el pollo bien refrigerado y nunca esperar a consumirlo mas de dos o tres días. No debemos utilizar con otros alimentos, los utensilios o recipientes utilizados antes de cocinar el pollo, como por ejemplo la tabla de madera.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto
------------	-------------	---------	-------

Albóndigas caseras



Ingredientes:

500 g de carne de ternera picada
20 g de miga de pan
3 cebollas
1 vaso de leche
2 cucharadas de harina
3 dientes de ajo
1 huevo
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino blanco
Aceite
Pimienta negra molida
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar.

Bate el huevo, el perejil y los ajos previamente picados con la miga de pan.

Echa sal y pimienta negra a la carne y añade a lo anterior.

Con la masa resultante haz las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite.

Dóralas y guárdalas en un plato.

Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde hemos frito las albóndigas. Añade 2 cucharadas de harina y mezcla bien. Echa el caldo de carne y el vino blanco y deja que se haga durante unos minutos. Pon las albóndigas en otra cazuela y vierte la salsa por encima. Deja a fuego lento durante 10 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés.

Pon las albóndigas en una fuente grande para servir.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto
------------	-------------	---------	-------

 Imprimir

Albóndigas caseras



Ingredientes:

500 g de carne de ternera picada
200 g de miga de pan
1 vaso de leche
1 huevo
2 dientes de ajo
3 cebollas
1 vaso de caldo de carne
1 vaso de vino tinto
harina
aceite virgen extra
sal
perejil
pimienta negra molida

Elaboración:

Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar.

En un bol pon la carne picada, el huevo, los ajos finamente picados y un poco de perejil picado. Salpimienta y mezcla bien hasta que quede una masa homogénea.

Escurre la miga de pan e incorpórala a la mezcla anterior. Amasa bien. Prepara las albóndigas y pásalas por harina y fríelas en una sartén con unas 7 cucharadas de aceite. Dóralas y colócalas en un plato con papel de cocina para que escurra el aceite. Pásalas a una cazuela.

Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde has frito las albóndigas. Añade 1 cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte el caldo de carne y el vino tinto y deja que se cocine durante 15 minutos. Pasa la salsa por un pasapurés y viértelo sobre las albóndigas. Guisa conjuntamente las albóndigas y las salsa durante 10 o 15 minutos.

Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

A la hora de hacer albóndigas, es muy importante añadir miga de pan remojada en leche. De esta forma quedarán más jugosas y no se desharán al freír. También se puede añadir una parte de carne de cerdo.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Tinto

Albóndigas con espinacas



Ingredientes:

400 grs. de carne de vacuno picada
400 grs de papada de cerdo picada
8 champiñones
Miga de pan
Leche
100 grs. de espinacas cocidas
2 huevos
Aceite
Sal y pimienta
Harina
Perejil picado
Para la salsa:
2 cebollas
2 cebolletas
3 dientes de ajo
2 tomates
Un poco de caldo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Mezcla la carne con la papada, las espinacas troceadas y la miga de pan remojada en leche. Salpimenta, añade los huevos y sigue mezclando. Dale forma a las albóndigas, pásalas por harina y fríelas hasta que se doren.

Para hacer la salsa, trocea toda la verdura y póchala en una cazuela con un poco de aceite. Añade un poco de caldo si queda seco y pon a punto de sal. Déjalo hacer unos 15 minutos a fuego lento. A continuación, pasa esta salsa por el pasapuré e introduce en ella las albóndigas.

Aparte, saltea los champiñones, limpios y cortados en laminas. Vierte este salteado en la cazuela y espolvorea con perejil picado. Por último, déjalas hacer a fuego suave durante 15 minutos y sirve.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Tinto

Albóndigas con jamón y queso



Ingredientes:

600 gr. de carne picada
150 gr. de jamón
100 gr. de queso
1 huevo
100 gr. de miga de pan
un poco de leche
4 tomates
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
harina
agua
aceite virgen extra
sal
azúcar
pimienta
perejil

Elaboración:

Pica los dientes de ajo y la cebolla y pon a pochar en una sartén con aceite. Haz un corte (en forma de cruz) en la parte inferior de los tomates y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo. Péralos, trocéalos y añádelos a la sartén. Agrega una pizca de sal y de azúcar y cocina durante 20 minutos.

Pon la miga de pan a remojar con un poco de leche. Cuando se empape bien retírela la leche sobrante.

Mezcla en un bol, la carne picada, el jamón picado, el pan remojado y escurrido, el huevo y un poco de perejil picado.

Salpimienta y amasa a mano hasta conseguir una masa homogénea.

Corta el queso en dados. Coge pequeñas porciones de carne, coloca en el centro de cada una, un dado de queso y forma las bolitas.

Pásalas por harina y frielas en una sartén con aceite. Sirve en el fondo de la fuente la salsa de tomate y coloca encima las albóndigas. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Si te sobra carne picada, puedes saltarla en una sartén hasta que cambie de color y adquiera un tono marrón, sin que se cocine totalmente. Luego puede utilizarse sobre una pizza o cocinarla con salsa de tomate para hacer una salsa boloñesa.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Tinto

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

