

@NUTRICIONCOLINA



# Cook Book

Navidad 2022

# Recetas

01



Pastel de  
cabracho ligero

02



Trigueros con  
jamón

03



Carpaccio de  
ternera

04



Blinis de queso

05



Enrollado de  
carne

06



Feuilleté de  
salmón

07



Turrón blando

08



Polvorones de  
aceite de oliva

09



Peras cocidas



# Pastel de cabracho ligero

Dificultad:  
**Fácil.**

Tiempo de preparación:  
**45 minutos.**

Número de comensales:  
**6 comensales.**

## Ingredientes:

- 300-500g cabracho, merluza o bacalao (sin espinas ni piel)
- 3 huevos
- 3 cucharas soperas de tomate natural triturado
- 250ml leche evaporada
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- sal, pimienta

## Utensilios necesarios:

- Batidora
- Molde de silicona

## Preparación

1. Cocinar el pescado al vapor o al microondas (evitar que se llene de agua).
2. En el vaso de la batidora triturar todos los ingredientes juntos.
3. Echar la mezcla en un molde de silicona (estilo bizcocho rectangular).
4. Hornear al baño María a 180° durante 40-45 minutos. Servir frío con salsa rosa.
5. Se puede hacer un crujiente de queso (al igual que en la foto) forrando la bandeja del horno con papel vegetal y poner taquitos de queso rallado.

# Rollitos de trigueros



Número de comensales:

**4 comensales.**

Dificultad:

**Fácil.**

Tiempo de preparación:

**15 minutos.**

## Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos trigueros frescos
- 1 paquete de jamón serrano o bacón (1 loncha por espárrago)
- Aceite de oliva

## Utensilios necesarios:

- Sartén o plancha
- Pelador

## Preparación

1. Lavar los espárragos. En el caso de que fueran muy gruesos, pelar ligeramente con un pelador para evitar tener hebras.
2. Cortar la extremidad de cada espárrago (es muy dura y rígida).
3. Cocinar los espárragos en una sartén o plancha a fuego bajo (para evitar que se quemen).
4. Enrollar con jamón serrano o bacón y volver a dar una pasada por la plancha o sartén.
5. Servir como aperitivo o guarnición del plato principal.



# Carpaccio de ternera

Dificultad:  
**Fácil.**

Tiempo de preparación:  
**5 minutos.**

Número de comensales:  
**2 comensales.**

## Ingredientes:

- 1 paquete de carpaccio de ternera
- Canónigos, rúcula o mezclas de hojas
- Queso curado
- Aceite de oliva
- Crema balsámica

## Preparación

1. Emplatar el carpaccio de ternera.
2. Cortar unas raspas de queso curado y repartir por encima.
3. Añadir un puñado de hojas verdes en el centro.
4. Aliñar y servir.



# Blinis de queso fresco

Número de comensales:

**6 comensales.**

Dificultad:

**Fácil.**

Tiempo de preparación:

**30 minutos.**

## Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 yogur natural 125g
- 1/2 sobre de levadura (8g)
- La medida de un yogur, con harina (75g)
- una pizca de sal
- aceite (para la plancha)
- cebollino picado
- queso fresco de untar (philadelphia light, cottage, requesón, ...)

## Utensilios necesarios:

- Batidora
- Tostadora
- Sartén tamaño mediano
- Espátula de silicona

## Preparación

- 1.Batir el huevo junto con el yogur.
- 2.Añadir la harina, la levadura y la pizca de sal.
- 3.Batir durante un par de minutos (queda una masa muy suelta pero con cierta cremosidad.)
- 4.Engrasar ligeramente una sartén o plancha y a media temperatura (no abrasando) añadir cucharadas de masa. La cantidad dependerá del tamaño deseado.
- 5.Al cabo de un minuto, o cuando veamos que se han dorado un poquito, damos la vuelta y dejamos cocinar otro minuto más.
- 6.Reservamos.
- 7.Mezclar el queso fresco de untar con cebollino y untamos.



# Pollo relleno

Dificultad:  
**Fácil.**

Tiempo de preparación:  
**60-120 minutos.**

Número de comensales:  
**4 comensales.**

## Ingredientes:

- 4 Pechugas de pollo o de pavo o un solomillo de cerdo grandecillo
- verduras variadas (zanahoria rallada con el pelador, judías verdes redondas, puerro, ...)
- jamón serrano, queso, dátiles, piñones o frutos secos
- cuerda de cocina

## Utensilios necesarios:

- Cuchillo afilado
- Pelador
- Cuerda de cocina

## Preparación

1. Estirar la carne (si son pechugas pedir al carnicero que te las habra como un librillo para que lo puedas llenar, si es un solomillo de cerdo tienes que abrirlo con cuidado para poder llenarlo).
2. El relleno puede ser de lo que quieras, por ejemplo verduras previamente cocinadas, frutos secos, manzana, pera ....jamón, queso etc.
3. Enrollar la carne y cerrarla con una cuerda de cocina.
4. Hornear a 180 grados entre 30-60 minutos.
5. Emplatar con patatas asadas y verduras.
6. Ejemplo de verduras: salteado de setas, una crema de calabaza triturada con patata cocida y leche evaporada, espárragos trigueros, ensalada de escarola y granad



# Feuilleté de salmón

Dificultad:  
**Fácil.**

Tiempo de preparación:  
**45 minutos.**

Número de comensales:  
**4 comensales.**

## Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre
- 2 lomos de salmón
- 1 bolsa de espinacas (pueden ser congeladas)
- Ajo, cebolla
- 1 huevo
- Leche
- Maicena
- Pimienta, nuez moscada, sal, eneldo

## Utensilios necesarios:

- Fuente de horno
- Papel vegetal de horno
- Cazo
- Sartén
- Batidora

## Preparación

1. Sellar los lomos de salmón en una sartén. Aromatizar con eneldo (al gusto), sal y pimienta. RESERVAR
2. Picar muy fino varios dientes de ajo (al gusto), 1/2 cebolla y rehogar en un cazo hasta que quede dorado.
3. Añadir las espinacas y dejar que se cocinen (quedaran blanditas y reducirá).
4. Añadir 100ml de leche y triturar con la batidora. Por ultimo añadir una cucharadita de maicena diluida en leche fría, añadir al cazo y dar un hervor hasta que espese.
5. Forrar una fuente de horno con papel vegetal. Estirar la masa de hojaldre, poner los lomos de salmón, por encima la crema y cerrar la masa.
6. Pincelar con huevo batido y hornear 30 minutos a 200 grados.



# Turrón blando

Dificultad:  
**Fácil.**

Tiempo de preparación:  
**15 minutos.**

Número de comensales:  
**6 comensales.**

## Ingredientes:

- 300 g Almendra molida industrial
- 200 g Miel
- 100 g Azúcar
- clara de 1 huevo
- 1 Ralladura de limón
- 1 Canela (opcional)

## Utensilios necesarios:

- Cazo
- Molde rectangular o cartón de leche (cortar para conseguir un rectángulo con 2cm de espesor)
- Rallador

## Preparación

- 1.Tostar las almendras molidas en una sartén a fuego medio.
- 2.Poner los 200 gramos de miel junto al azúcar a calentar lentamente en un cazo. Remover con una cuchara de madera hasta que quede una única mezcla homogénea y retirar del fuego.
- 3.Batir la clara de huevo e integrarla con la anterior mezcla. Seguir batiendo y en este proceso se formarán algunos grumos. Seguir removiendo hasta que desaparezcan todos.
- 4.Incorporar la almendra junto a la ralladura de limón,. Mover de manera enérgica hasta conseguir una masa bastante espesa pero que se pueda trabajar.
- 5.Introducir la mezcla en algún tipo de molde, añadir la canela por encima y cubrirlos con un papel film y un peso para que se quede bien prensado.
- 6.Esperar unas 6 horas hasta que se enfrie la masa para poder consumir.



# Polvorones de aceite de oliva



Número de comensales:

**30 unidades**

Dificultad:

**Medio.**

Tiempo de preparación:

**1 hora**

## Ingredientes:

- Harina de repostería 300 g
- Aceite de oliva virgen extra (cantidad aproximada) 100 ml
- Azúcar glasé 125 g
- Almendra molida 100 g
- Sal una pizca
- Canela molida al gusto
- Azúcar glasé extra para decorar

## Utensilios necesarios:

- Bandeja de horno

## Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C. Mezclar en un recipiente la harina la almendra molida, y extender en una bandeja de horno.
2. Tostar durante unos 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando y vigilando muy bien que no se queme.
3. Dejar enfriar fuera del horno unos minutos.
4. En cuenco amplio, mezclar la mezcla que hemos horneado junto con la sal, canela al gusto y el azúcar glasé. Mezclar con unas varillas para quitar los grumos.
- 5.. Añadir 100 ml de aceite de oliva virgen extra y mezclar con las manos. Probablemente necesites unos 15-25 ml más.
6. Formar una bola sobre una superficie limpia y estirar con un rodillo, apretando bien para que no salgan grietas. Dejar un grosor de 1 cm y cortar los polvorones con un cortador de galletas o un vaso.
- 7.Trasladar con una espátula fina cada uno a una bandeja de hornear cubierta con papel de horno.
- 8.Hornear durante unos 15 minutos, a 210 grados sin aire. Dejar enfriar un poco y trasladar con mucho cuidado a una rejilla para que se enfríen por completo. Se puede llevar directamente el papel a la rejilla para evitar desastres. Espolvorear con abundante azúcar glasé antes de servir.

**08**

# Peras cocidas



Número de comensales:

**4 comensales.**

Dificultad:

**Fácil.**

Tiempo de preparación:

**30 minutos.**

## Ingredientes:

- 4 peras
- 1 rama de canela
- 1 clavo
- 1 bolsita de té (verde, negro o amarillo)
- aroma de vainilla
- azúcar moreno opcional
- agua

## Utensilios necesarios:

- Cazo

## Preparación

1. Pelar las peras, partir a la mitad y quitar el corazón (donde están las pepitas).
2. En un cazo o sartén, poner las peras, los demás ingredientes y cubrir con agua.
3. Cocer a fuego lento hasta que queden tiernas.
4. Emplatar con un poco de jugo (se puede acompañar con una bola de helado de vainilla).

@NUTRICIONCOLINA



*Felices fiestas*