



Escuela Superior de Hostelería
Artxanda

Técnicas Culinarias

Manual de Recetas

1T TCU Apt 02



Curso 2011-2012

MENESTRA DE VERDURAS	4
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN	5
PANACHÉ DE VERDURAS A LA BILBAINA	6
BACALAO AL PIL-PIL.....	7
BAKALAO BIZKAINA.....	8
BAKALAO CLUB RANERO.....	9
BACALAO CON PIL-PIL DE HONGOS	10
BACALAO FRITO CON PIMIENTOS ROJOS.....	11
PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO ESCALFADO	12
PATATAS A LA RIOJANA	13
MARMITAKO DE BONITO	14
PORRUSALDA.....	15
CROQUETA DE NUECES.....	16
CROQUETA DE TXIPIRÓN.....	17
VILLAROISE DE JAMÓN Y QUESO.....	18
ORLY.....	19
TALLARINES BOLOÑESA.....	20
PASTA NAPOLITANA	21
TALLARINES CARBONARA.....	22
CANELONES RELLENOS DE CARNE	23
CANELONES RELLENOS DE ATÚN	24
LASAÑA DE CALABACÍN (CARNE PICADA).....	25
ARROZ PILAW	26
ARROZ BLANCO.....	27
ARROZ CREMOSO DE VERDURITAS Y LOMO	28
ARROZ CREMOSO DE CALAMARES Y MEJILLONES	29
ARROZ CON TXIPIRONES, ALMEJAS Y LANGOSTINOS	30
PAELLA	31
FIDEUA.....	33
ESPÁRRAGOS FRÍOS RELLENOS CON SALSA VINAGRETA	34
ESPARRAGOS RELLENOS DE LANGOSTINOS.....	35
ESPÁRRAGOS RELLENOS DE LANGOSTINOS CON SU SALSA.....	36
PENCAS RELLENAS DE GAMBAS SOBRE SALSA AMERICANA	37
CEBOLLETAS RELLENAS DE FRUTOS DE MAR	38
TOMATE RELLENO DE FRUTOS DEL MAR.....	39
CALABACINES RELLENOS DE CHAMPIÑONES Y CALABAZA	40
BERENJENAS RELLENAS	41
HUEVOS	42
HUEVOS	43
TORTILLA DE PATATA.....	45
REVUELTO DE SETAS Y LANGOSTINOS	46
HUEVOS POCHES BENEDICTINE.....	47
HUEVOS A LA FLAMENCA	48
MERLUZA EN SALSA VERDE.....	49
MERLUZA RELLENA DE SETAS Y GAMBAS	50
BARRITAS DE MERLUZA CON MAHONESA.....	51
MERLUZA REBOZADA CON PIMIENTOS ROJOS	52
DORADA PLANCHA SOBRE PATATAS PANADERA.....	53

DORADA AL HORNO SOBRE TOMATE CONCASSE	54
DORADA A LA SAL.....	55
DORADA CON ESCAMAS DE PATATA Y TOMATE PROVENZAL.....	56
PAUPIETAS DE LENGUADO RELLENO A LA MOSTAZA.....	57
PAUPIETAS DE GALLO CON JAMÓN, IDIAZABAL Y SALSA CIBOULETTE.....	58
LOMOS DE TXITXARRO CON TOMATE CONCASSE	59
CHIPIRONES EN SU TINTA.....	60
CHIPIRONES ENCEBOLLADOS	61
CESTITA DE CHIPIRONES EN COMPOTA	62
TXIPIRONES CON TRIGUEROS A LA PLANCHA Y COMPOTA DE CEBOLLA.....	63
LOMO DE CABRACHO SOBRE SALSA DE LANGOSTINOS	64
SALMÓN AL CAVA CON SETAS	65
SALMÓN ASADO EN PAPILLOTE.	66
RODABALLO AL ROMERO CON TIAN DE CALABACÍN Y ACEITE DE ESPINACAS	67
RODABALLO ESTOFADO AL ROMERO CON SUKALKI DE PUERROS	68
VOLANTA DE RODABALLO Y LANGOSTINO SOBRE MAR DE LANGOSTINOS	69
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE.....	70
CORDERO CHILINDRON.....	71
ESCALOPINES A LA CREMA DE ESPINACAS	72
GALANTINA DE POLLO RELLENA DE SETAS	73
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA.....	74
BROCHETA DE LOMO.....	75
CARRILLERAS DE TERNERA CON VERDURITAS AL VINO TINTO	76
MUSLO DE POLLO RELLENO DE BACON Y QUESO EN SALSA.....	77
GUIARRA CON PURÉ DE PATATA Y SALSA DE PIQUILLOS	78
CHARLOTA DE CALABACÍN RELLENA DE RABO	79
PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE RABO.....	80
NOISSETTE DE SOLOMILLO DE CERDO CON CIRUELAS PASAS AL BRANDY	81
SOLOMILLO WELLINGTON	82
PECHUGAS RELLENAS EN SALSA CHILINDRON	83
SOLOMILLO DE CERDO ASADO CON PASTEL DE BACON Y PATATA.....	84
MANITAS DE CERDO BIZKAINA	85
ENSALADA DE MANITAS	86
TERRINA DE MANOS EN SALSA BIZKAINA	87
ESCALOPES CORDON BLEU.....	88
CODORNICES ESTOFADAS CON CIRUELAS.....	89
BISQUE DE CANGREJOS.....	90
ENSALADA DE BONITO CONFITADO SOBRE CREMA DE MARMITAKO.....	91
CONFIT DE PATO A LA FRAMBUESA CON PERA	92
MAGRET DE PATO ASADO CON CRUJIENTE DE MANGO Y SAQUITO DE BERZA.....	93
PISTO CON BACALAO.....	94
COCIDO DE ALUBIAS ROJAS CON SUS CRUJIENTES	95
ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES EN SALSA VERDE	96
ALUBIAS BLANCAS CON CODORNICES.....	97
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO	98
GARBANZOS FRITOS CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES.....	99
ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO Y SU PIL-PIL	100
GARBANZOS EN SALSA VERDE CON RAPE.	101

CREMA DE MARISCO.....	102
CREMA DE CALABAZA CON HONGOS	103
CREMA SAINT GERMAIN.....	104
CREMA TEMPLADA VICHISSE CON CRUJIENTES	105
CREMA DE PORRUSALDA CON TACO DE BACALAO	106
CREMA DE CALABACIN.....	107

MENESTRA DE VERDURAS

Cantidad	Ingredientes
30 gr	Zanahorias bastón
30 gr	Vainas bastón
30 gr	Calabacín bastón
30 gr	Coliflor
30 gr	Guisante
30 gr	Brócoli
30 gr	Cebolla
30 gr	Setas
20 gr	Jamón
20 ml	Aceite
20 gr	Harina
½ ud	Huevo
1 ud	Espárrago 17/24
100 ml	Fondo de verduras

Presentación



Elaboración

Blanquear en agua hirviendo con sal y refrescar en agua con hielos y sal todas las verduras por separado (zanahoria, calabacín, vaina, guisante, coliflor y brócoli) teniendo cuidado para que queden “al dente”. Reservamos el caldo de cocción de las verduras que luego nos servirá para mojar la velouté.

Para la velouté pochamos cebolla picada en brunoise, añadir las setas también en brunoise agregamos harina y mojamos con el caldo de cocción de las verduras. Colamos y rectificamos el punto de sal.

Poner a cocer las hortalizas previamente blanqueadas junto con la velouté y emplatar.

Rebozar algunas de las hortalizas previamente blanqueadas, los corazones de los calabacines, etc.

Colocar los rebozados sobre las verduras y decorar con huevo cocido, jamón en lonchas, etc.

**Tiempo de
Preparación:**

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Escurreidor
Tabla de corte
Cuchillo
Chino
Salamandra
Parisina
Araña

SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN

Cantidad	Ingredientes
30 g	Zanahorias bastón
30 g	Vainas bastón
30 g	Coliflor en ramilletes
30 g	Setas en juliana
20 g	Guisante
2 ud	Tomatito cherry
30 g	Calabacín bastón
30 g	Puerro
5 g	Ajo
10 g	Jamón
½ ud	Alcachofas
0.2 dl	Aceite de oliva

Presentación



Elaboración

Blanquear por separado todas las verduras en agua hirviendo con sal dejándolas " al dente ", refrescar en agua con hielos y sal y reservar.

Pochar las setas y cortar el puerro en rodajas, pochar.

Cortar el ajo en brunoise y el jamón en pequeños dados.

Elaborar un refrito con el ajo y el aceite, añadir el jamón y añadir todas las verduras, saltear, sazonar y emplatar.

Nota: se debe de colocar una lámina fina de jamón en el sauté y calentar en la salamandra antes de servir.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Escurreidor
Tabla de corte
Cuchillo
Chino
Salamandra
Parisina
Araña

PANACHÉ DE VERDURAS A LA BILBAINA

Cantidad	Ingredientes
30 g	Zanahorias bastón
30 g	Vainas bastón
30 g	Calabacín bastón
20 g	Coliflor en ramilletes
1 ud	Alcachofas
30 g	Guisante
30 g	Habas peladas
20 g	Ajo brunoise
0.2 dl	Aceite oliva 0,4°
	Sal fina

Presentación



Elaboración

Cocer todas las verduras (en agua hirviendo sazonada) por separado, refrescándolas en agua con hielos y sal teniendo cuidado para que queden “al dente”.

Disponer las verduras en el plato de forma armoniosa colocando cada verdura sin mezclarlas por montoncitos. Calentar en el microondas.

Preparar un refrito de aceite y ajo, y salsear con él las verduras.

También se puede hacer salteando las verduras con el refrito pero sin mezclar las distintas variedades.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Escurreidor
Tabla de corte
Cuchillo
Chino
Salamandra
Parisina
Araña

BACALAO AL PIL-PIL

Cantidad	Ingredientes
250 g	Bacalao desalado
3 ud	Dientes de ajo
3 dl	Aceite oliva 0,4º y 1º
1 aro	Guindilla

Presentación



Elaboración

Desalar el bacalao (36 horas a remojo, con varios cambios de agua).

Elaborar aceite de ajo, confitando los ajos lavados y sin pelar en el aceite. Reservar los ajos.

Confitar el bacalao en el aceite de ajos, con la piel hacia arriba, procurando que el aceite no hierva.

Dejar atemperar el aceite y mover la cazuela hasta que se ligue el pil-pil. Se puede quitar casi todo el aceite y añadirlo poco a poco para que se ligue más rápido. También se puede emulsionar el pil-pil por medio de un colador fino de tela metálica, decantando en una sauté la gelatina e ir añadiendo poco a poco el aceite a la vez que vamos emulsionando.

Presentar el bacalao con la piel hacia arriba junto con ajos en láminas fritos y aros de guindilla.

Tiempo de Preparación: 20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté
Cuchillo
Tabla
Cazos
Colador fino

BAKALAO BIZKAINA

Cantidad	Ingredientes
250 g	Bacalao desalado
1 dl.	Salsa Bizkaina
50 gr	Pimientos rojos

Presentación



Elaboración

Desalar el bacalao (36 horas a remojo, con varios cambios de agua).

Elaborar la salsa bizkaina, colar por el colador fino y rectificar.

Introducir el bacalao en la salsa y cocinar dentro de la propia salsa.

Presentar con algún pimiento rojo en tiras previamente salteado.

**Tiempo de
Preparación:** 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazo
Colador
Horno
Tabla
Cuchillos

BAKALAO CLUB RANERO

Cantidad	Ingredientes
250 g	Bacalao desalado
3 ud	Dientes de ajo
2 dl	Aceite oliva 0,4º y 1º
1 aro	Guindilla
30 gr	Cebolla
30 gr	Pimiento verde
30 gr	Pimiento rojo
30 gr	Calabacín
30 gr	Tomate

Presentación



Elaboración

Desalar el bacalao (36 horas a remojo, con varios cambios de agua). Elaborar aceite de ajo, confitando los ajos lavados y sin pelar en el 0aceite. Reservar los ajos.

Confitar el bacalao en el aceite de ajos, con la piel hacia arriba, procurando que el aceite no hierva. Dejar atemperar el aceite y mover la cazuela hasta que se ligue el pil-pil. Se puede quitar casi todo el aceite y añadirlo poco a poco para que se ligue más rápido. También se puede emulsionar el pil-pil por medio de un colador fino de tela metálica, decantando en una sauté la gelatina e ir añadiendo poco a poco el aceite a la vez que vamos emulsionando.

Presentar el bacalao con la piel hacia arriba junto con ajos en láminas fritos y aros de guindilla.

Cortar la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo en brunoise e ir pochando en dicho orden. Cortar el calabacín también en brunoise y añadirlo cuando las otras tres hortalizas están pochadas. Escaldar, pelar, despepitar y picar en brunoise. Añadir al resto de las hortalizas terminar de pochar. Escurrir el pisto si fuera necesario.

Emplatar el pisto en la base del plato, montar el bakalao sobre el pisto y nappar con el pil-pil.

Tiempo de
Preparación: 40'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté, Cuchillo, Tabla, Cazos, Colador fino

BACALAO CON PIL-PIL DE HONGOS

Cantidad	Ingredientes
250 gr.	Bacalao
1 dl.	Aceite de oliva 1º
1 dl.	Aceite de oliva 0,4º
2 diente	Ajo
25 gr.	Hongos

Presentación



Elaboración

Con un diente de ajo y el aceite elaborar un aceite de ajos confitando los ajos a fuego muy suave, confitar los hongos en dicho aceite de ajos.

Una vez confitados los hongos retirar los hongos, tritarlos y tamizarlos elaborando un puré fino. Confitar en el aceite de hongos y ajo el bacalao con la piel hacia arriba.

Una vez confitado retirar el bacalao del aceite, decantar el aceite depositando en una sauté la gelatina y montar con el aceite el pil-pil. Añadir el puré de hongos al pil-pil ya emulsionado y mezclar bien.

Con el diente de ajo que quedaba cortarlo en láminas, freírlo, colarlo y colocarlo en papel absorbente para que mantenga la textura crujiente.

Introducir el bacalao en el pil-pil de hongos y hervir todo el conjunto durante un par de minutos.

Montar el plato napando el bacalao con el pil-pil de hongos y decorando con las láminas de ajo fritas.

Tiempo de Preparación:

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté	Cazos
Cuchillo	Colador fino
Tabla	Batidora

BACALAO FRITO CON PIMIENTOS ROJOS

Cantidad Ingredientes

200 gr.	Bacalao
75 gr.	Pimientos rojos
0.5 dl.	Bizkaína
0,1 dl.	Aceite
	Harina

Presentación



Elaboración

Asar los pimientos rojos, cortarlos en tiras y saltearlos con ajo. Rectificar de sal.

Enharinar el bacalao, freírlo y escurrir sobre papel absorbente.

Cortar los pimientos verdes en mirepoix grande y regular de unos 2 cm de lado. Freir en aceite bien caliente, escurrir y depositar sobre papel absorbente para retirar el aceite sobrante.

Presentar el plato colocando en bacalao en el centro, de guarnición los pimientos rojos y verdes y colocar la salsa bizkaína en forma de lágrima.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Cuchillos
Sauté	
Colador fino	
Parisina	
Araña	
Tabla	

PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO ESCALFADO

Cantidad	Ingredientes
30 g	Filetes de merluza
15 g	Perejil
0.06 dl	Aceite de oliva
1 g	Ajo
6 g	Harina
170 g	Patatas
	Sal fina
	Fumet de pescado

Presentación



Elaboración

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de aproximadamente 1 cm. de grosor. Reservar.

Picar el ajo, rehogarlo sin que tome color, añadir las patatas, rehogarlas y añadir la harina y el fumet después de haber rehogado la harina. Cuando se hayan cocido las patatas, añadir el pescado cortado en dados regulares, añadir perejil picado y retirar del fuego.

Presentar en plato sobero con un huevo escalfado, huevo en flor, guisantes, etc.

Tiempo de Preparación: 40'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté
Tabla
Cuchillos
Pelador
Cazos
Colador fino

PATATAS A LA RIOJANA

Cantidad	Ingredientes
50 grs	Cebolla
40 grs	Pimiento verde
2 uds	Pimiento choricero
60 grs	Chorizo
15 grs	Pimentón
15 grs	Harina
300 grs	Patatas

Presentación



Elaboración

Cortamos la verdura en brunoise (cebolla y pimiento verde) y rehogamos. Hidratamos el pimiento choricero en agua, extraemos la pulpa raspando con una cuchara y reservamos.

Cuando las verduras estén rehogadas añadimos el chorizo cortado en rodajas, rehogamos hasta que el chorizo exude grasa, añadir las patatas cascadas y rehogar. Añadir la pulpa del pimiento choricero, el pimentón (mezcla de picante y dulce), la harina (un poquito para ayudar a espesar) y mojamos con agua.

Dejamos cocer a fuego suave hasta que estén hechas y presentamos en un plato soperero.

Tiempo de Preparación: 45 ‘

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Cazuela
Espumadera
Cazo

MARMITAKO DE BONITO

Cantidad	Ingredientes
60 g	Bonito
10 g	Pimiento verde
10 g	Pimiento rojo
0.1 dl	Aceite oliva
	Pimentón dulce
	Sal y perejil
20 g	Cebolla
½ ud	Dientes de ajo
125 g	Patatas
½ ud	Pimiento choricero
	Fumet de bonito

Presentación



Elaboración

Pelar, lavar y cascar las patatas. Cortar el bonito en trozos algo más pequeños que las patatas. Escaldar los pimientos choriceros y sacar la pulpa. Pelar los ajos y la cebolla y picarlo en brunoise. Cortar los pimientos rojos y verdes en brunoise y reservarlos.

Sofreír el ajo, la cebolla, los pimientos rojos y verdes, añadir las patatas cascadas y rehogarlas, añadir el pimentón y la pulpa de los pimientos choriceros, rehogar bien y mojar con el fumet. Sazonar.

Dejar cocer todo en confunto a fuego medio hasta que las patatas estén cocidas, añadir el bonito y retirar del fuego. Rectificar de sazónamiento.

Tiempo de Preparación: 35'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla
Cuchillos
Cazos
Pelador

PORRUSALDA

Cantidad	Ingredientes
50 g	Zanahorias
50 g	Calabaza
1 ud	Puerros
100 g	Patatas
0.1 dl	Aceite de oliva
	Sal fina

Presentación



Elaboración

Pelar y lavar las zanahorias, calabaza, puerros y patatas.

Cortar los puerros en trozos de 2 cm de largo, las zanahorias en mirepoix y la calabaza en dados regulares de 1 cm.

Rehogar en aceite los puerros y las zanahorias, añadir la patata cascada de un tamaño proporcional a los puerros, rehogar y añadir agua hirviendo. Casi al final de la cocción añadir los dados de calabaza.

Presentar en plato sobero.

Se puede presentar con tacos de bacalao, crujiente de puerro, etc.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla
Cuchillos
Cazos
Pelador

CROQUETA DE NUECES

Cantidad Ingredientes

Bechamel
Nueces machacadas
Harina
Huevo
Pasas
Brandy
Aceite
Pan rallado

Presentación



Elaboración

Elaboramos una bechamel de 120 gr de harina y mantequilla de roux por litro de leche. Picamos las nueces a cuchillo y las añadimos a la bechamel. Cocer el conjunto por espacio de 15 minutos. Volcamos la bechamel en un recipiente engrasado (con aceite mejor que mantequilla) para que no se pegue la bechamel al recipiente y colocamos papel film en contacto con la superficie para que no forme costra. Dejamos enfriar, boleamos las croquetas y empanamos. Freímos en abundante aceite a gran fritura. Maceramos pasas en un poco de brandy y disponemos dos o tres sobre la croqueta.

Tiempo de Preparación:

20'

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Tabla
Cuchillos
Tupper
Parisina
Araña

CROQUETA DE TXIPIRÓN

Cantidad	Ingredientes
	Tubo de calamar
	Tinta de calamar
	Cebolla
	Pimiento verde
	Harina
	Bechamel
	Aceite
	Pan rallado

Presentación



Elaboración

Cortamos en brunoise la cebolla y el pimiento verde. Lo pochamos a fuego lento. Añadimos el calamar cortado en pequeños cuadrados y rehogamos.

Elaboramos una bechamel con un roux de 120 gr por litro. Añadimos todo a la bechamel y coloreamos con la tinta de calamar. Dejamos cocer todo el conjunto por espacio de 15 minutos, volcar sobre un recipiente engrasado (con aceite mejor que mantequilla) y enfriar colocando papel film en contacto con la superficie para que no forme costra.

Boleamos las croquetas y empanamos (harina, huevo y pan rallado).

Freímos por el método de gran fritura.

Tiempo de Preparación:

20'

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Tabla
Cuchillos
Tupper
Parisina
Araña

VILLARROISE DE JAMÓN Y QUESO

Cantidad Ingredientes

Bechamel
Jamón de York
Queso
Harina
Huevo
Pan rallado

Presentación



Elaboración

Intercalamos una loncha de queso entre dos de jamón de York y cortamos en 6 u 8 porciones rectangulares.

Elaboramos una bechamel de 80-90 gr de roux por litro de leche y sufragamos el jamón y el queso cortados con la bechamel bien caliente. Depositamos los villarroise en una bandeja aceitada y enfriamos. Empanar una vez fríos y freír por el método de gran fritura. Escurrir en papel absorbente.

Tiempo de Preparación:

20'

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Tabla
Cuchillos
Bandeja
Parisina

ORLY

Cantidad Ingredientes

300 gr	Harina
1 bot. Peq	Cerveza, gaseosa, soda,etc
c.s	Colorante
1 ud	Clara de huevo
c.s.	Sal
12 gr.	Levadura de panadería

Presentación



Elaboración

Tamizar la harina en un bol, añadir la levadura e ir añadiendo poco a poco el líquido gaseoso hasta conseguir una textura de salsa espesa. Añadir el colorante y sazonar. Montar la clara a punto de nieve y mezclar sin batir con la mezcla anterior. Dejar fermentar en sitio calido y húmedo (si se tapa favorecemos la fermentación). Una vez fermentada pasar los géneros por la orly (verduras, calamar, langostinos, etc.) y freír por el método de gran fritura. Sacar los géneros a papel absorbente y presentar.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Vol
Varilla
Fermentadora
Parisina
Araña

TALLARINES BOLOÑESA

Cantidad	Ingredientes
80 grs	Tallarines
30 grs	Cebolla
30 grs	Zanahoria
30 gr	Pimiento verde
50 grs	Carne picada
20 ml	Vino tinto
150 ml	Tomate triturado
c.s	Oregano
c.s	Pimienta negra
c.s	albahaca

Presentación



Elaboración

Cocemos los tallarines a la inglesa. Cuando estén cocidos escurrimos, añadimos un chorrito de aceite y extendemos sobre una superficie para que enfrien rápidamente, moveremos de vez en cuando para que no se peguen entre sí.

Picamos la cebolla, el pimiento verde y la zanahoria en brunoise y pochamos, agregamos la carne picada, rehogamos y mojamos con vino tinto. Añadir el orégano, la albahaca y el tomate triturado y cocer el conjunto. Sazonar.

Saltear los tallarines, disponer en el centro del plato y salsear con la salsa bolognesa. Decorar con queso rallado.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuelas
Escurridor
Espumadera
Tabla de corte
Cuchillo
Pelador

PASTA NAPOLITANA

Cantidad	Ingredientes
80 gr	Pasta
150 gr	Tomate
50 gr	Cebolla
1 diente	Ajo
c.s	Orégano
c.s	Queso parmesano
c.s	Albahaca

Presentación



Elaboración

Cocer la pasta a la inglesa, escurrir cuando esté “al dente”, extender en una superficie, añadirle un chorrito de aceite de oliva y mover para que no se quede pegada entre si. Ir moviendo de vez en cuando para que la pasta se enfríe lo más rápidamente posible y para que quede suelta.

Por otra parte picar el ajo en brunoise junto con la cebolla y en un cazo rehogar con aceite de oliva.

Por otra parte escaldar el tomate, pelarlo y desepitarlo. Picarlo en brunoise y añadirlo al ajo y cebolla rehogados. Añadir agua (para alargar el tiempo de cocción) y dejar cocer hasta que adquiera la consistencia de una salsa. Condimentar con el orégano y la albahaca y sazonar.

Saltear la pasta en una sartén con un poco de mantequilla, emplatar y salsear en el centro de la pasta con la salsa napolitana.

Espolvorear con queso parmesano rallado. Si se desea se puede gratinar ligeramente para que se funda el queso.

Tiempo de Preparación: 40'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuelas	Pelador
Escurreidor	Cuchillo
Espumadera	Tabla de corte

TALLARINES CARBONARA

Cantidad	Ingredientes
80 gr	Tallarines
60 gr	Bacon
1 diente	Ajo
2 ud	Yemas de huevo
30 gr	Crema de leche
c.s	Queso parmesano
c.s	Pimienta negra

Presentación



Elaboración

Cocer la pasta a la inglesa, escurrir, añadir un chorrito de aceite de oliva y extender para que enfríe rápidamente. Mover de vez en cuando para que no se pegue entre sí.

En un bol mezclar las yemas de huevo y la crema de leche.

Picar el ajo en brunoise y rehogarlo con un poco de mantequilla o aceite de oliva, añadir el bacon cortado en lardones finos y saltear hasta que quede el bacon ligeramente dorado. Añadir la pasta y saltear todo el conjunto, retirar la sartén del fuego y añadir las yemas de huevo con la crema de leche, agregar el queso parmesano y remover todo el conjunto. Poner a punto de sal.

Emplatar y moler pimienta negra en el último momento sobre la pasta.

Tiempo de Preparación: 20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Sartén
Escurridor
Bol
Cuchillos
Tablas

CANELONES RELLENOS DE CARNE

Cantidad Ingredientes

4 ud.	canelones
125 g	Carne picada
½ L	Leche
30 g	Harina
30 g	Mantequilla
15 g	Queso rallado
20 g	Cebolla
20 g	Pimiento verde
20 g	Zanahoria
1 ud	Diente de ajo
c.s	Sal, aceite
0.6 dl	Salsa de tomate

Presentación



Elaboración

Ponemos agua a hervir, cuando esté hirviendo añadimos sal y aceite y cocemos la pasta. Escurrir, refrescar y reservar. Picamos la verdura en brunoise, pochamos, añadimos la carne, lo rehogamos todo, añadimos parte de la harina, rehogamos y mojamos con leche elaborando la farsa, ponemos a punto de sal y pimienta. Hacemos una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche restante, poner a punto de sal pimienta blanca y nuez moscada. Rellenar los canelones una vez que la farsa esté fría. Colocar los canelones en una bandeja de cuatro en cuatro y nappar con la bechamel caliente. Agregar por encima queso rallado. Calentar en el horno y si fuera necesario gratinar en salamandra.

Presentar sobre una base de salsa de tomate.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	tabla	araña	salamandra
Varilla	cuchillos	bol	horno

CANELONES RELLENOS DE ATÚN

Cantidad	Ingredientes
3 uds	Pasta de canelones
100 grs	Cebolla
75 grs	Zanahoria
80 grs	Atún
20 grs	Harina
40 ml	Leche
100 ml	Salsa de tomate
10 grs	Mantequilla
20 grs	Queso rallado

Presentación



Elaboración

Pochamos la verdura cortada en brunoise (cebolla y zanahoria), una vez bien pochada añadimos el atún, agregamos la harina y mojamos con leche. Dejamos cocer y ponemos punto de sal.

Hacemos una bechamel de un roux de 90 grs. (90 grs. de harina, 90 grs. de mantequilla por litro de leche) para napar los canelones, espolvoreamos queso rallado y gratinamos en la salamandra.

En el plato presentamos de base salsa de tomate y encima tres canelones por persona.

**Tiempo de
Preparación:**

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Cazuela
Espumaderas
Araña
Bandeja
Cazo
Cacillo

LASAÑA DE CALABACÍN (CARNE PICADA)

Cantidad	Ingredientes
150 grs	Calabacín
80 grs	Carne picada
200 ml	Leche
30 grs	Harina
8 ml	Aceite de oliva
50 grs	Cebolla
40 grs	Zanahoria
	Sal y pimienta blanca

Presentación



Elaboración

Cortamos el calabacín en tiras a lo largo de él y las cocemos en agua con sal, sacamos las láminas de calabacín y las reservamos hasta que esté hecho el relleno de la lasaña.

Pochamos la verdura (cebolla y zanahoria) y cuando esté bien blandita añadimos la carne picada. Dejamos rehogar y a continuación ligamos toda la farsa con un poco de harina y leche y lo ponemos a punto de sal.

Montamos la lasaña igual que las de pasta; ponemos una base de calabacín, añadimos la farsa, otra capa de calabacín, farsa, calabacín y por último napamos con bechamel de unos 90 grs de roux por litro de leche. Si se quiere le añadimos un poco de queso rallado y lo gratinamos en el horno

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Vaporera, Trichadora, Tabla de corte, Cuchillo, Cazuela, Bandeja Horno, Salamandra, Cacillo, Pala de plástico, Rallador

ARROZ PILAW

Cantidad Ingredientes

0.1 dl	Aceite
1 ud	Diente de ajo
80 g	Arroz
160 g	Agua
	Sal

Presentación



Elaboración

Cortar el ajo en brunoise muy fino, poner en el aceite al fuego.

Antes de dorar el ajo añadir el arroz, removerlo y engrasarlo.

Mojar con líquido hirviendo, doble cantidad que arroz por volumen, no peso.

Dejar cocer primero a fuego fuerte e ir bajando el fuego poco a poco. Terminado de evaporar el agua comprobar el punto del arroz, si ha quedado un poco duro dejarlo tapado durante los 5 minutos de reposo.

Debe quedar suelto y de color blanco.

Presentación en plato de presentación y se colocara con un molde redondo para que el arroz guarde esta forma.

Tiempo de Preparación:

20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazo
Tabla
Cuchillo

ARROZ BLANCO

Cantidad Ingredientes

80 g Arroz

400 g Agua

Sal

Presentación



Elaboración

Poner a hervir el agua con la sal la cantidad de agua debe ser cinco partes de agua por una de arroz. Cocer el arroz a la inglesa, cuando esté cocido escurrir el arroz.

Una vez cocido el arroz debe ser refrescado y este debe quedar suelto y perfectamente blanco.

Tiempo de Preparación:

10-12'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazo

Escurreedor

ARROZ CREMOSO DE VERDURITAS Y LOMO

Cantidad	Ingredientes
70 gr.	Arroz
20 gr.	Cebolla
20 gr.	Bacon
20 gr.	Lomo adobado
60 gr.	Costilla de cerdo fresca
30 gr.	Zanahoria en bastones
30 gr.	Calabacín en bastones
30 gr.	Vainas en bastones
1 dl.	Salsa española

Presentación



Elaboración

Preparar un arroz pilaw con ajo y cebolla y mojar con fondo de carne. Reservar al dente.

Cortar las diferentes piezas de carne en bastones y saltearlas por orden de dureza.

Cocer las diferentes hortalizas, refrescar y reservar.

En el momento del servicio añadir las carnes a la salsa española junto con las hortalizas y dejar cocer el conjunto durante un par de minutos. Añadir el arroz, dejar que hierva junto con el resto de los ingredientes, poner a punto de sal y emplatar. No debe quedar excesivamente líquido.

Emplatar en plato trinchero decorando con alguna hierba aromática y un cordón de caramelo de oporto o módena.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté

Cazo

Tabla

Cuchillos

ARROZ CREMOSO DE CALAMARES Y MEJILLONES

Cantidad	Ingredientes
80 grs	Arroz
1 dient	Ajo
20 grs	Harina
	Perejil
100 ml	Fumet
80 grs	Tubo de calamar
50 grs	Mejillones
4 uds	Langostinos 80/100
20 grs	Guisantes
50 grs	Cebolla
30 grs	Zanahoria
c.s	Aceite oliva intenso

Presentación



Elaboración

Preparamos las verduras cortándolas en brunoise y poniéndolas a pochar.

Por otra parte descongelamos el tubo de calamar, lo limpiamos y lo cortamos en dados de 1 centímetro. Pochamos con poco aceite y a fuego lento hasta que evapore todo el agua que suelte.

Picamos los mejillones y los langostinos y cocemos los guisantes.

Hacemos la salsa verde rehogando ajo picado en brunoise, perejil y harina y mojando con fumet hasta obtener una consistencia adecuada de salsa.

Marchamos el arroz poniendo en una sauté la verdura, agregamos los langostinos, los mejillones, el tubo de calamar, los guisantes y mojamos con la salsa verde. Ponemos a punto de sal y emplatamos con ayuda de un aro.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela	Cazo cacillo
Espumadera	Vaporera
Colador o chino	Cucharón
Tabla de corte	
Cuchillo	
Escurridor	

ARROZ CON TXIPIRONES, ALMEJAS Y LANGOSTINOS

Cantidad	Ingredientes
80 grs	Arroz
100 grs	Txipirones
2 uds	Almejas
4 uds	Langostinos 80/100
150 ml	Salsa de txipirón
150 grs	Cebolla
80 grs	Zanahoria
10 ml	Vino blanco

Presentación



Elaboración

Cocemos el arroz a la inglesa dejándolo punto atras.

Pochamos las verduras (cebolla y zanahoria) hasta que estén blanditas y reservamos.

Abrimos las almejas en un chorrito de vino blanco.

Marcamos el arroz en una sauté partiendo de las verduras, agregamos los langostinos, las almejas la salsa de tinta y el arroz. Finalizamos el plato planchando los txipis en la plancha que a su vez nos servirán de decoración.

Tiempo de Preparación: 1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Sauté
Cazo
Cacillo

Escurreidor
Cazuela
Pala de plástico

PAELLA

Cantidad	Ingredientes
10 g	Chorizo de sarta
25 g	Calamares
20 g	Lomo de cerdo
5 g	Guisantes
20 g	Langostinos
20 g	Filetes de merluza
10 g	Pimientos verdes
20 g	Pollo
½ ud	Zumo de limón
90 g	Arroz
0,15 dl	Aceite de oliva
1 g	Ajo
15 g	Cebolla
25 g	Pimientos morrones
1 g	Sal fina
3 g	Colorante alimenticio
1 dl	Salsa de tomate

Presentación



Elaboración

Trocear el pollo y lomo, rehogarlo en la paella con suficiente aceite. Cortar los calamares y añadirlos a la paella. Cortar la cebolla, ajo, pimiento verde en brunoise y rehogar en la paella con el chorizo cortado en rodajas o tacos. Rehogar el arroz en la paella, añadir el tomate, colorante o azafrán y zumo de limón, el caldo de ave o fondo blanco (hirviendo), el doble por volumen que arroz. Echar el pescado troceado y dejar cocer durante 15 minutos.

Seis minutos antes de terminar la paella, añadir los langostinos, pimientos cortados en tiras y los guisantes previamente cocidos. Pasados los 15 minutos retirar y dejar reposar durante 5 minutos.

Se presenta en la misma paella, cubriendo las asas con unas servilletas y decorando la superficie con limón, huevo cocido, champiñones torneados, rosas de tomate, etc.

Tiempo de Preparación: 25'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla

Cuchillos

paella

espumadera

Cacillo

FIDEUA

Cantidad	Ingredientes
100 g	Fideo grueso
40 g	Tubo de calamar
40 g	Cebolla
40 g	Tomate picado
40 g	Gambas
200 g	Fumet
2 g	Pimentón
0.1 dl	Aceite
	Sal

Presentación



Elaboración

Sofreír en una paella las gambas, que se retirarán, el tubo de calamar, se incorpora el majado de tomate, ajo y perejil y los fideos. Sin dejar de remover se sofríe todo con el pimentón durante tres minutos. Se añade un poco de colorante. Se vierte el fumet (hecho previamente) y a fuego vivo se deja hervir hasta que se consume el caldo. A media cocción se rectifica de sal si es necesario. Se decora con las gambas que se incorporarán después de que haya empezado a hervir. Dejar reposar 5 o 10 minutos antes de servir.

Tiempo de Preparación: 20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Paella
Cacillo

ESPÁRRAGOS FRÍOS RELLENOS CON SALSA VINAGRETA

Cantidad	Ingredientes
4 ud.	Espárragos 13/16
1 ud.	Bouquet de lechugas
20 gr.	Cebolla
20 gr.	Zanahoria
20 gr.	Pimiento verde
20 gr.	Pimiento rojo
30 gr.	Txatka
1 ud.	Langostinos 80/100
0,2 dl.	Mahonesa
2 ud.	Tomates cherry
	Aceite, vinagre, sal

Presentación



Elaboración

Cortar en brunoise muy fina toda la verdura junto con la txatka y los langostinos (previamente cocidos), añadirle el aceite, vinagre y la sal elaborando una vinagreta guarnecida.

Rebajar la mahonesa con agua de espárragos de forma que nos quede con una consistencia de salsa para napar, teniendo cuidado de que no nos quede ni muy ligera ni muy espesa.

Abrir los espárragos con un corte longitudinal sin llegar a separar las dos partes de los espárragos, es decir que solo se le practique una incisión. Abrir con cuidado los espárragos para no romperlos y en el hueco colocar la vinagreta guarnecida. Colocar los espárragos en el plato en forma de abanico, colocando el bouquet de lechugas variadas en la parte inferior del plato, tapando los tallos de los espárragos. Napar las yemas de los espárragos con la mahonesa aligerada y decorar el plato con los tomatitos cherry, aros de pimiento rojo y verde cortado muy fino, rodajas de limón y naranja decoradas, etc.

Tiempo de Preparación: 10'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla
Cuchillos
boles
abrelatas
varillas

ESPARRAGOS RELLENOS DE LANGOSTINOS

Cantidad Ingredientes

6 uds.	Espárragos 8/12
120 gr.	Langostinos
75 gr.	Harina
1 ud.	Huevos
½ dl.	Leche
40 gr.	Cebolla
40 gr.	Puerro
1 dl.	Salsa Americana

Presentación



Elaboración

Elaboramos una farsa pochando en brunoise la cebolla y puerro, añadir los langostinos (crudos) pelados y picados en brunois, rehogar, añadir la harina, rehogar también la harina y mojar con la leche elaborando una bechamel. Sazonar y condimentar con pimienta blanca y nuez moscada, dejar enfriar. Una vez fría la farsa, procederemos a rellenar los espárragos.

Si los espárragos son suficientemente gruesos cortaremos el espárrago en dos mitades y espalmaremos con mucho cuidado ambas mitades, si el espárrago es muy fino espalmaremos el espárrago entero. Rellenar como si de una penca se tratase.

Una vez rellenos, lo meteremos en el abatidor de temperatura durante 10 minutos para que este bien frío y así sea mas sencillo rebozarlos. Los rebozamos, sacamos a papel absorbente y presentamos sobre una base de salsa americana.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 2 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
tabla
Cuchillos

ESPÁRRAGOS RELLENOS DE LANGOSTINOS CON SU SALSA

Cantidad	Ingredientes
4 ud	Espárragos 17/24
8 uds	Langostinos 80/100
40 grs	Mayonesa
20 grs	Cebolla
½ ud	Huevos
40 grs	Atún
10 ml	Aceite 0.4
5 ml	Vinagre
1 gr	Sal
15 gr	Tomate
5 ml	Brandy
1/8 ud	Bouquet de lechugas

Presentación



Elaboración

Elaboramos un picado de langostinos cocidos, huevo cocido, cebolleta fresca, atún y mayonesa. Rellenamos los espárragos. Por otro lado hacemos un aceite de marisco con las cabezas de los langostinos, un chorrito de brandy para flambear, salsa de tomate y aceite. Trituramos y reservamos en un biberón.

Emplatamos en el centro del plato 4 espárragos rellenos (el número de espárragos dependerá del tamaño), a un ladito colocaremos el bouquet de lechugas y salsearemos los espárragos con el aceite de marisco, y el bouquet de lechugas con vinagreta.

Tiempo de Preparación:

½ h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Cazo
Espumadera
Centrifugador de lechugas
Abrelatas
Biberón

PENCAS RELLENAS DE GAMBAS SOBRE SALSA AMERICANA

Cantidad	Ingredientes
4 ud	Pencas
6 ud	Langostinos 80/100
20 g	Txatka
20 g	Cebolla
20 g	Puerro
60 g	Leche
10 g	Nata
30 g	Mantequilla
30 g	Harina
0,8 dl	Salsa americana

Presentación



Elaboración

Limpiar las acelgas separando las hojas de las pencas quitando los hilos de las pencas y toda la tierra.

Poner agua a cocer con un poco de sal y medio limón. Cuando este hirviendo añadir las pencas sin cortar el hervor del agua para que no se oscurezcan. Una vez cocidas refrescarlas y escurrir.

Cortar la cebolla en brunoise y pocharla con la mantequilla, cortar los langostinos y la txatka en brunoise y añadirlos a la cebolla, rehogar. Añadir la harina y mojar con la leche y la nata. Dejar hervir durante unos cinco minutos para que nos quede una farsa fina, enfriar y meter en manga. Rellenar las pencas con la farsa y rebozarlas. Presentarlas sobre un lecho de salsa americana.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela
Parisina
Bandejas
Araña
Espumadera
Tabla de corte
Cuchillo

CEBOLLETAS RELLENAS DE FRUTOS DE MAR

Cantidad	Ingredientes
1 ud	Cebolletas
20 g	Mejillones
20 g	Calamares
2 ud	Langostinos 80/100
15 g	Txatka
20 g	Cebolla
1 dl	Leche
8 g	Harina
0.1 dl	Nata
0.5 dl	Salsa americana

Presentación



Elaboración

Limpiar la cebolleta quitando la última capa dejando parte del tronco y ponerla a cocer a la inglesa. Una vez tierna sacar, escurrir y dejarla enfriar. Por otra parte para elaborar el relleno: Cortar la cebolla en brunoise y pochar, cuando esté bien pochada añadir el resto de los ingredientes cortados en brunoise y rehogar (el calamar previamente cocido). Ligar con harina y mojar con leche y nata, poner a punto de sal y pimienta blanca y reservar. Cortar la cebolleta en láminas finas y sobre las láminas disponer el relleno, tapando con otra lámina de cebolleta. Rebozar y freír. Cocer la patata en agua con sal, triturarla con leche y un poco de mantequilla y elaborar una crema fina de patata. Presentar las cebolletas rellenas sobre la americana.

Tiempo de Preparación:

1h 30'

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela
 Parisina
 Bandejas
 Araña
 Espumadera
 Tabla de corte
 Cuchillo

TOMATE RELLENO DE FRUTOS DEL MAR

Cantidad Ingredientes

1 ud.	Tomates
20 grs.	Txaka
20 grs.	Mejillones
30 grs	Langostinos
10 grs.	Harina
1 dl.	Leche
20 grs.	Cebolla
20 grs.	Puerro
0.5 dl.	Salsa americana

Presentación



Elaboración

Escaldamos los tomates durante unos segundos en agua hirviendo, previamente habiéndoles hecho un corte en la base en forma de cruz. Esto nos ayudará a que se pelen mejor.

Vaciaremos los tomates con ayuda de un sacabocados.

Cortar la cebolla y el puerro en brunoise, pochar y añadir la txaka, mejillón y langostinos en brunoise, trabar con la harina y mojar con la leche elaborando una farsa.

Rellenar el tomate previamente pelado y vaciado, disponer en una bandeja con la parte abierta hacia abajo e introducir al horno hasta que el tomate se cocine ligeramente y no esté duro.

Pincelar con aceite para darle brillo y espolvorear orégano por encima.

Presentar sobre la salsa americana.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Vaporera

Tabla de corte

Cuchillo

Cazuela

Sacabocados

Espumadera

CALABACINES RELLENOS DE CHAMPIÑONES Y CALABAZA

Cantidad	Ingredientes
150 grs	Calabacines
60 grs	Champiñones
40 grs	Calabaza
20 grs	Harina
1 ud	Huevo
30 grs	Queso
70 ml	Aceite de girasol
150 ml	Salsa española

Presentación



Elaboración

Hacemos una farsa para rellenar los calabacines. Pochamos la calabaza y los champiñones en brunoise, añadimos harina y mojamos con leche.

Vaciamos el calabacín con un sacabocados, escaldamos el calabacín y lo rellenamos. Disponer un poco de queso rallado sobre la superficie de la farsa e introducir en el horno.

Presentamos sobre una base de salsa española.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Trinchadora
Tabla de corte
Cuchillo
Cazuela
Pala de plástico
Parisina
Araña
Cucharón
Cacillo

BERENJENAS RELLENAS

Cantidad Ingredientes

1 ud	Berenjenas
125 g	Carne picada
20 g	Harina
60 g	Leche
10 g	Nata
10 g	Queso rallado
20 g	Cebolla
20 g	Puerro
20 g	Pimiento verde
10 g	Zanahoria
10 g	Tomate
1 dl	Salsa de tomate

Presentación



Elaboración

Pochar el ajo cortado en mirepoix, añadir la cebolla y pochar, añadir tomate entero y pelado (latas) y dejar cocer. Pasar por el pasapurés y por el colador fino, elaborando una salsa fina de tomate. Sazonar con sal y azúcar

Vaciar las berenjenas y escaldarlas. Cortar la verdura en brunoise, añadir la berenjena picada y pochar, añadir la carne picada y rehogar, añadir harina y mojar con la leche y la nata, añadir una cucharada de salsa de tomate.

Rellenar las berenjenas con la farsa y espolvorear sobre ellas queso rallado. Gratinar las berenjenas y presentarlas con la salsa fina de tomate como base del plato.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

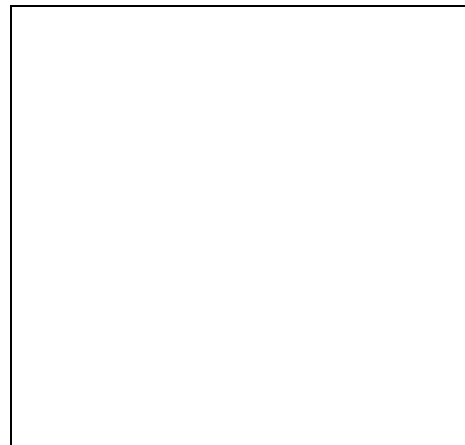
Cazos	Espátula de plástico
Tabla	Vaporera
Cuchillos	
Salamandra	

HUEVOS

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

1 Ud	Huevos
	Agua
	Sal

Presentación



Elaboración

PASADOS POR AGUA:

Sumergir en agua hirviendo durante 2 minutos y medio 3 minutos.

Debe quedar con la yema blanda, centrada y líquida y la clara semilíquida.

MOLLETS:

Inmersión en agua durante 5 o 6 minutos y posterior enfriamiento con agua fría. Golpear la cáscara y pelar

DUROS:

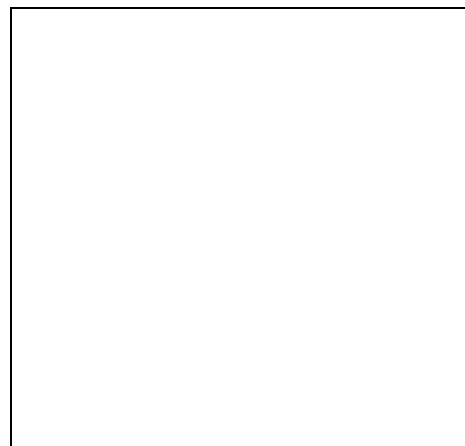
Inmersión en agua durante 10 u 11 minutos, refrescado posterior y retirada de la cáscara.

HUEVOS

Cantidad	Ingredientes
----------	--------------

1 Ud	Huevos
	Agua o aceite
	Sal

Presentación



Elaboración

ESCALFADOS O POCHE

Cascar el huevo y poner en agua en ebullición con algo de vinagre, mantener durante tres minutos con recipiente tapado fuera del fuego. Comprobación del punto, enfriado y desbarbado si fuese necesario. La yema deberá quedar casi líquida y el huevo deberá tener forma ovalada como el sin cáscara.

EN COCOTTE:

Engrasar el interior de una tarrina y cascar en el interior 1 o 2 huevos, poner la tarrina al horno, tapada, al baño María y con un cm. de agua hirviendo, mantener de 3 a 5 minutos en el horno. También se puede poner algún tipo de guarnición en el interior de la tarrina. Debe quedar con la yema no visible y la clara blanda y de color ligeramente azulado.

MOLDEADOS:

Utilizaremos moldes de distintas formas, por ejemplo redondos.

Engrasaremos abundantemente el molde y cascaremos 1 o 2 huevos, realizar la cocción al baño María, con un centímetro de agua y con el molde tapado por espacio de tres minutos y medio hasta cinco, desmoldar y poner sobre un zócalo o castrón. Debe quedar el huevo con la yema centrada, no totalmente sólida e invisible y con la clara no muy dura.

FRITOS**⇒ A la poêle:**

Freír los huevos en una sartén individual, derretir una cucharada de mantequilla en la sartén por pieza de huevo. Cascar el huevo y colocar en la sartén a fuego lento hasta ver la clara cuajada y blanca. El huevo debe quedar con la yema roja y visible y con la clara blanca y no dorada por el borde.

⇒ A la española.

Los huevos se freirán con aceite de oliva. Calentar el aceite de unos dos centímetros de profundidad, cascar el huevo en el aceite y mantenerlo hasta que la clara este blanca y cuajada y con el borde dorado y con la yema roja.

⇒ A la andaluza, al buñuelo

Poner en una sartén aceite, unos 6 centímetros de profundidad y caliente 180°C, cascar el huevo y dejar que la clara resulte dorada por todas sus partes, volteando el huevo si hiciera falta.

⇒ Al plato:

Utilizaremos un plato de oreja, untar el platillo con grasa, cascar los huevos sobre él y poner el plato sobre la plancha del fogón, no muy fuerte, mantenerlo hasta que la clara se cuaje, también se puede poner una guarnición antes de cascar los huevos.

TORTILLA DE PATATA

Cantidad Ingredientes

6 ud	Huevos
600 g	Patatas
375 g	Cebolla
3 dl	Aceite
	Sal

Presentación



Elaboración

Pelamos las patatas y las cortamos en dados, pelamos las cebollas y las cortamos en mirepoix. Cuando el aceite este a una temperatura moderada añadimos la patata y la cebolla (previamente pochada) hasta que se ablande la patata. Después escurrimos la grasa y sazonomos.

Batimos los huevos con una varilla, y sobre estos añadimos la patata y la cebolla, mezclamos. Ponemos la sartén al fuego con un poquito de aceite y vertemos la mezcla anterior, dejamos cuajar por un lado, le damos la vuelta, y bajamos el fuego para que termine de cuajar por el otro lado y no se quede cruda por dentro o se queme.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 8 Rac

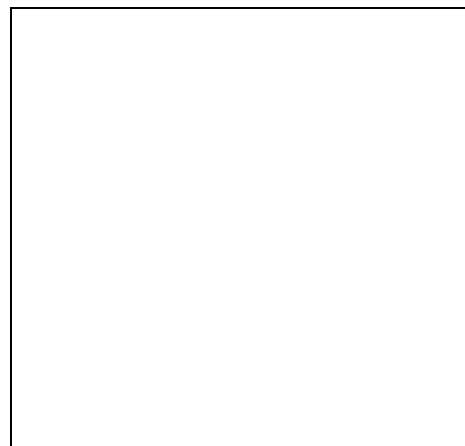
Equipos y utensilios utilizados

Parisina
Araña
Tablas
Cuchillos
Sartén

REVUELTO DE SETAS Y LANGOSTINOS

Cantidad	Ingredientes
3 ud	Langostinos 80/100
3 ud	Huevos
30 g	Cebolla
30 g	Puerro
5 g	Ajo
150 g	Setas

Presentación



Elaboración

Cortar las setas en juliana y saltearlas con los ajos.

Pelar los langostinos y cortar cada uno en tres pedazos.

Cortar la cebolla y el puerro en brunoise y pochar.

Mezclar la verdura con las setas y los langostinos y rehogar todo el conjunto.

Cascar los huevos, romperlos (no batirlos) y añadirlos a la mezcla anterior. Cuajar los huevos al baño María.

Decorar con costrones de pan de molde tostado o frito y un cordón de aceite de piquillos.

NOTA: El revuelto debe quedar jugoso.

Tiempo de Preparación: 20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sartén

Cazo

Bol

HUEVOS POCHES BENEDICTINE

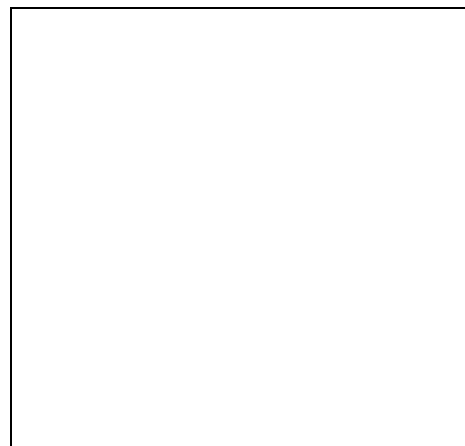
Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

2	Pan rebanadas
---	---------------

0.6 dl	Holandesa
--------	-----------

2 ud	Huevos
------	--------

Presentación



Elaboración

Cortar las rebanadas de pan de molde con un cortapastas redondo de forma que coja la misma forma que tendrán los huevos escalfados.

Poner a hervir en una sauté agua con sal y vinagre, cuando rompa a hervir bajamos el fuego y sin que hierva añadimos los huevos dentro de una aro metálico y los escalfamos. El huevo tiene que quedar con la yema líquida y la clara bien cuajada.

Montar el huevo sobre la rebanada de pan y napar con la salsa holandesa.

Glasear y presentar en el plato con un cordón de aceite de choriceros y una hierba aromática.

Tiempo de Preparación: 20'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cortapastas

Molde circular

Salamandra

Bol

Varilla

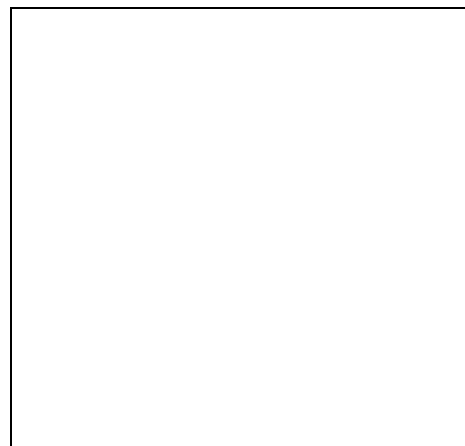
cazos

HUEVOS A LA FLAMENCA

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

2 ud	Huevos
25 g	Guisantes cocidos
25 g	Jamón serrano
1 ud	Patata pequeña
25 g	Chorizo
1 ud	Tomates
¼ ud	Cebolla

Presentación



Elaboración

Escaldar y pelar el tomate, despepitarlo y cortarlo en mirepoix, la cebolla cortarla en brunoise. Pelar la patata y cortarla en dados pequeños. Cortar en rodajas el chorizo y trocear el jamón en daditos. Calentar aceite abundante en una sartén y freír patatas. Sacarlas y escurrirlas. Quitar casi todo el aceite. Rehogar ligeramente el jamón y el chorizo, sacarlos y reservarlos. En ese mismo aceite pochar la cebolla, agregar el tomate y cocer el conjunto, rectificar el punto de sal.

Precalentar el horno a 180°C. En una cazuela de barro o un platillo de huevos poner de base la salsa de tomate, cascar encima los huevos, añadir un poco de sal, poner las patatas fritas, el jamón, el chorizo y los guisantes. Meter al horno hasta que cuajen las claras, teniendo cuidado de que las yemas no queden muy duras.

Presentar en la cazuela de barro y bajo este un plato trinchero con servilleta.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Platillo de huevos o cazuela de barro
Parisina
Cazos
Araña

MERLUZA EN SALSA VERDE

Cantidad	Ingredientes
200 g	Merluza (en limpio)
1 ud	Huevo
c.s	Perejil picado
	Para la salsa verde:
10 g	Harina
0.5 dl	Aceite oliva 1º
3 g	Ajo
2 dl	Fumet

Presentación



Elaboración

Hacer la salsa verde, rehogando el ajo picado en aceite de oliva intenso, sin que se dore. Añadir el perejil picado y la harina, rehogar. Por último mojar con el fumet hirviendo y dejar cocer y sazonar. Introducir el lomo de merluza sazonado en la salsa con la piel hacia arriba. Tapar y dejar cocer unos 2 minutos a fuego muy suave. Retirar la cazuela del fuego. En otra cazuela escalfar el huevo. En el momento de servir, pasar la merluza al plato y colar la salsa, dar un pequeño hervor y espolvorear con perejil picado y servir. Salsear todo el conjunto. Además del huevo escalfado puede llevar de guarnición guisantes cocidos, espárragos, almejas, etc.

Tiempo de Preparación:

15'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sauté
Cazos
Colador
Tabla
Cuchillos
Araña

MERLUZA RELLENA DE SETAS Y GAMBAS

Cantidad	Ingredientes
250 g	Merluza (sucio)
4 ud	Langostino 80/100
30 g	Mejillón sin cáscara
50 g	Setas
20 g	Cebolla
5 gr	Harina
0.3 dl	Leche
0.7 dl	Americana

Presentación



Elaboración

Limpiamos, desespinaamos y sacamos supremas de la merluza de unos 80 gr., le quitamos la piel, cortamos cada suprema en dos y las espalmamos.

Picamos la cebolla los langostinos y las setas en brunoise, ponemos a pochar la cebolla, cuando esté pochada le añadimos las setas y posteriormente los langostinos. Añadir harina y mojar con la leche y un poco de nata de forma que nos quede una bechamel fina.

Colocamos el relleno encima de dos filetes y rellenamos con los otros dos.

Salpimentamos la merluza y la rebozamos.

Presentamos la merluza sobre una base de americana.

Tiempo de Preparación:

½ h

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Parisina
Espalmador
Escamador
Horno
Espumadera

BARRITAS DE MERLUZA CON MAHONESA

Cantidad	Ingredientes
175 grs	Merluza (limpia)
60 grs	Pimientos rojos
15 grs	Mahonesa
10 grs	Harina
½ und	Huevos
0,1 dl	Aceite
5 grs	Ajo
10 grs	Pan rallado

Presentación



Elaboración

Cortar la merluza en barritas de unos 7 cm. de largo, empanarlas y freírlas.

Asar los pimientos rojos, pelarlos, cortarlos en tiras y saltearlos con un poco de ajo, ponerlos a punto de sal.

Colocar las barritas de merluza en forma de castillo y en la parte superior del plato colocar los pimientos rojos y la mahonesa escudillada con manga de forma decorativa

Tiempo de Preparación: 45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Parisina
Sartén
Bol
Bandejas
Manga pastelera

MERLUZA REBOZADA CON PIMIENTOS ROJOS

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

200 g	Merluza
75 g	Pimientos rojos
0,1 dl	Aceite
C.s	Harina
1 ud	Huevo

Presentación



Elaboración

Sacar supremas de la merluza de la parte del lomo, espalmarla ligeramente dándole forma de medallón, rebozar y freír la merluza, escurrir sobre papel absorbente.

Asar los pimientos rojos, cortarlos en tiras y saltearlos con ajo.

Freír los pimientos verdes cortados en cuadrados de unos 2 cm.

Presentar el plato colocando la merluza en el centro, de guarnición los pimientos rojos y verdes.

Tiempo de Preparación:

½ h.

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

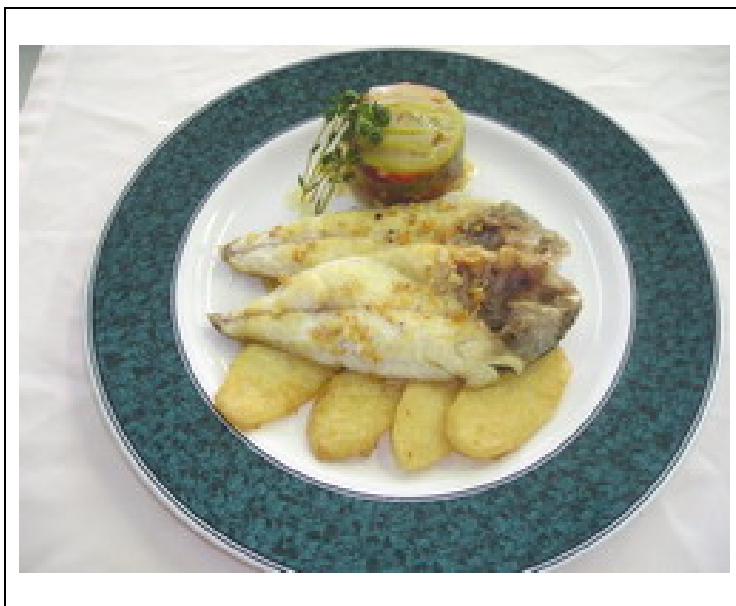
Bandeja
Fuente
Parisina
Cuchillo
Escamador
Tabla de corte
Sartén

DORADA PLANCHA SOBRE PATATAS PANADERA

Cantidad Ingredientes

300 grs	Dorada
0,2 dl	Aceite de oliva
3 diente	Ajo
¼ und	Guindilla seca
c.s	Vinagre
c.s	Perejil
150 grs	Patatas panadera

Presentación



Elaboración

Preparar la patata panadera (patata en rodajas y cebolla pochada en juliana, y confitarla).

Sazonar la dorada y marcarla en la plancha hasta obtener un bonito color dorado (se marcará sólo por uno de los lados, el que se va a presentar).

Introducir la dorada al horno hasta que se termine de hacer.

Hacer un refrito con ajo en láminas, la guindilla en rodajas, vinagre y perejil.

Poner en el plato la patata panadera y sobre ésta la dorada.

Salsear con el refrito.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla	Bandejas
Cuchillos	Espumadera
Sartén	

DORADA AL HORNO SOBRE TOMATE CONCASSE

Cantidad Ingredientes

300 gr.	Dorada
200 gr	Tomate
30 gr.	Cebolla
1 diente	Ajos
c.s.	Perejil
c.s.	Guindilla
0.5 dl	Aceite

Presentación



Elaboración

Elaborar el tomate concasse escaldando, pelando, despepitando el tomate y cortándolo en brunoise. Cortar la cebolla en brunoise y pochar, añadir el tomate en dados y saltear todo el conjunto.

Sazonar y añadirle si se desea algún aromático como tomillo, romero, etc.

Planchar la dorada, introducir en el horno y asar hasta que esté cocinada.

Elaborar un refrito bilbaína con el ajo, guindilla, aceite y perejil.

Emplatar la dorada sobre el tomate concasse y salsear con el refrito.

Tiempo de Preparación:

½ h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Bandeja
Escamador
Tabla de corte
Cuchillo
Plancha
Horno
Espátula

DORADA A LA SAL

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

500 kg	Dorada
2 kg	Sal gorda
2 ud	Claras
	Agua

Presentación



Elaboración

Limpiamos la dorada abriéndola lo menos posible.

Mezclamos la sal con las claras y le añadimos agua hasta que consigamos una consistencia de arena mojada.

Ponemos una base de esta pasta en una fuente del horno, colocamos encima la dorada y la cubrimos con el resto de la sal.

Hornear a 180 ° C durante 20 minutos con el horno caliente.

Pasado este tiempo romper con cuidado la sal y servir la dorada en un plato trinchero y alrededor la guarnición.

Tiempo de Preparación:

25 ‘

Nº Raciones	1	Rac
--------------------	---	-----

Equipos y utensilios utilizados

Bol

Bandeja

DORADA CON ESCAMAS DE PATATA Y TOMATE PROVENZAL

Cantidad Ingredientes

350 grs	Dorada
25 grs	Patatas pochadas en láminas finas
0.5 dl	Aceite de oliva
1 diente	Ajo
	Perejil
50 gr	Tomate
10 gr	Pan rallado

Presentación



Elaboración

En un robot triturar ajo junto con perejil y pan rallado (provenzal).

Cortar láminas gruesas del tomate y planchar brevemente, espolvorear por encima del tomate la mezcla de pan rallado y hornear hasta que esté dorada.

Sazonar la dorada y marcar en la plancha por el lado de la piel.

Colocar las láminas de patata pochadas sobre el pescado a modo de escamas, pincelar con yema de huevo y hornear hasta que se cocine por completo la dorada.

Emplatar con la guarnición del tomate y salsear con un refrito de ajo.

Tiempo de Preparación:

40'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Mandolina	Cuchillos
Robot	Tabla
Bandejas	Cazos
Bol	
Brocha	
Sartén	

PAUPIETAS DE LENGUADO RELLENO A LA MOSTAZA

Cantidad	Ingredientes
3 uds	Filetes de lenguado
3 uds	Langostinos
	Para rellenar:
1ud	1 clara de huevo
c.s	Mostaza en grano (Dijon)
c.s	Perejil picado
	Pan rallado
	Para la salsa:
0.5 dl	Salsa verde
	Calabacín, zanahoria, piquillos cortados en brunoise muy fina

Presentación



Elaboración

Limpiar los filetes de lenguado de piel y espinas. Sazonarlos con sal y enrollar sobre el langostino pelado realizando las paupietas. Sujetar con un palillo. Cocer al vapor durante 2 ó 3 minutos.

Preparar una salsa verde. Rehogar el calabacín, la zanahoria y los piquillos y mezclar con la salsa verde. Dar un hervor.

Batir la clara de huevo a punto de nieve, añadir el perejil picado, la mostaza, sal y cubrir las paupietas de lenguado, gratinar ligeramente espolvoreando con pan rallado.

Servir la salsa verde en la base del plato y colocar las paupietas ya gratinadas sobre ella.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

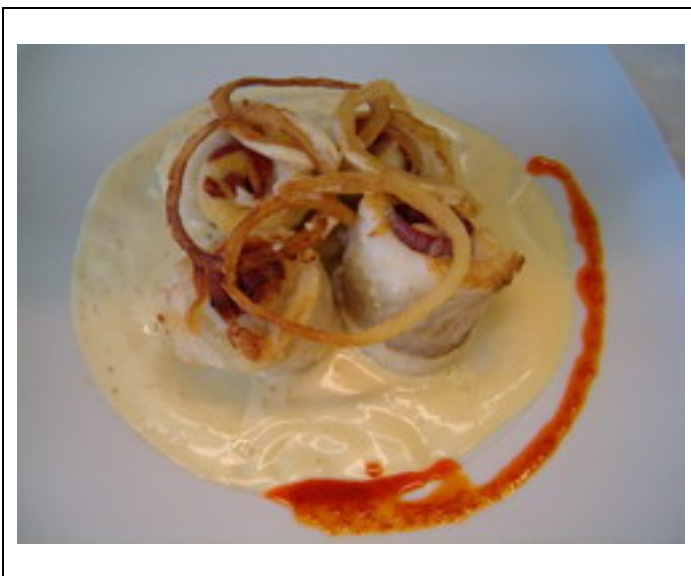
Bandejas	Salamandra
Boles	Cazos
Varilla	Sauté
Tabla	
Cuchillos	

PAUPIETAS DE GALLO CON JAMÓN, IDIAZABAL Y SALSA CIBOULETTE

Cantidad Ingredientes

350 grs	Gallo
40 grs	Jamón
60 grs	Queso
30 grs	Chalota
30 grs	Cebollino
30 grs	Mantequilla
1dl	Cava reducido
75 gr	Cebolla

Presentación



Elaboración

Sacar filetes del gallo. Sazonarlos, extenderlos sobre la tabla, colocar sobre ellos la loncha de jamón y tacos de queso, enrollarlos sobre sí mismos y darles forma de paupietta.

Dorar las paupietas en una sartén hasta que cojan color (una cara solamente). Terminar la cocción en el horno con un poco de fumet. Cortar la chalota en brunoise y pocharla en la sartén donde hemos dorado las paupietas, desglasar la sartén con el cava y reducir. Añadir el cebollino picado en brunoise también, la nata, reducir y sazonar al gusto. Cortar la cebolla con la mandolina o cortafiambres en aros y freírla con temperatura moderada hasta conseguir deshidratarla por completo creando un crujiente de cebolla en aros. Emplatar colocando la salsa en la base del plato, las paupietas sobre ella y disponer decorativamente la cebolla frita y crujiente.

Tiempo de Preparación:

35'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

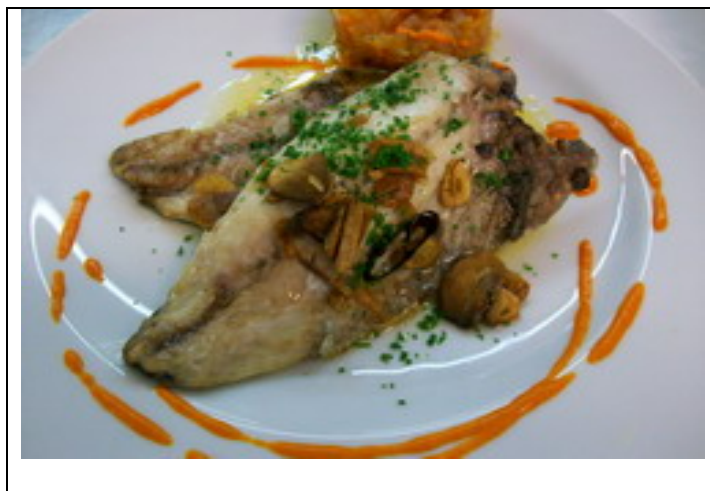
Tabla	Cazos	Sartén	Araña
Cuchillos	Mandolina	Parisina	

LOMOS DE TXITXARRO CON TOMATE CONCASSE

Cantidad Ingredientes

1 ud	Txitxarro
300 grs	Tomate ensalada
150grs	Cebolla
1 hoja	Albahaca
c.s	Perejil
c.s	Oregano
120 grs	Setas
1 dient	Ajo
1/8 ud	Guindilla
20 ml	Aceite 1º
1 ud	huevo

Presentación



Elaboración

Limpiamos bien los txitxarros sacándoles los lomos. Escaldar, pelar, despepitar y cortar en brunoise los tomates dándoles forma de daditos simétricos. Picamos cebolla en brunoise y la ponemos al fuego a pochar, cuando esté pochada agregamos la carne del tomate en daditos simétricos (sin semillas), rehogar el conjunto y aderezamos con las hierbas aromáticas: albahaca, laurel, orégano, perejil... Ponemos a punto de sal y reservamos.

Blanqueamos las setas en la vaporera durante 0.5 minutos y posteriormente rebozamos y freímos.

Marcamos en la plancha los lomos de txitxarro por el lado de la piel y terminamos en el horno.

Presentamos en un arito el tomate concassé, encima la seta rebozada, a un lado los lomos de txitxarro y salseamos con el refrito de ajo en láminas con los aros de guindilla.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte	Cacillo
Cuchillo	Vaporera
Horno	Pala de plástico
Bandeja	
Plancha	
Tijeras	
Cazuela	
Colador	

CHIPIRONES EN SU TINTA

Cantidad Ingredientes

250 g	Chipirones
2 g	Ajo
120 g	Cebolla
6 g	Pan
1 ud	Tintas
40 g	Pimiento verde
0.1 dl	Aceite de oliva
1 ración	Arroz pilaw
	Sal fina

Presentación



Elaboración

Saltear los chipirones con un poco de aceite.

Pochar cebolla, ajo y pimiento verde cortado en juliana. Freír o tostar el pan (duro) cortado en rebanadas y añadirse al fondo de verduras.

Añadir los chipirones salteados al fondo de verduras junto con las tintas previamente disueltas en agua y dejar cocer hasta que los chipirones estén blandos (tener cuidado de que con cuezan en exceso para que no queden gomosos).

Sacar los chipirones de la salsa, pasar la salsa por el pasapurés y por un colador fino de tela metálica.

Juntar con la salsa ya tamizada los chipirones, dejar que hiervan y poner a punto.

Presentar con guarnición de arroz pilaw.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Espátula de plástico	varilla
Tabla	Sartén	Espumadera
Cuchillos	bol	

CHIPIRONES ENCEBOLLADOS

Cantidad	Ingredientes
250 g	Chiripones
1 ud	Cebolla grande
1 ud	Pimiento verde
½ ud	Diente de ajo
0.3 dl	Salsa de chipirón
0.5 ml.	Jerez
0.2 ml	Salsa española
c.s	perejil

Presentación



Elaboración

Pochar la cebolla en juliana, cuando esté casi totalmente pochada añadir el pimiento verde cortado en juliana, pochar todo y escurrir el conjunto si fuera necesario.

Calentar la salsa de chipirón y reservar.

Enharinar los chiripones, freír con poca cantidad de aceite en una sartén, retirar la grasa y añadir un poco de ajo picado y la cebolla junto con el pimiento verde. Rehogar el conjunto, añadir el jerez y la salsa española, espolvorear con perejil picado

Presentar en plato trinchero la cama de cebolla, un cordón de salsa de chipirón alrededor y sobre la cama de cebolla los chiripones. Se puede guarnecer con arroz.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Espátula de plástico
Sartén	varilla
Tabla	
Cuchillos	

CESTITA DE CHIPIRONES EN COMPOTA

Cantidad	Ingredientes
1 reb	Pan de molde
200 grs	Tubo de calamar
300 grs	Cebolla
20 ml	Aceite
75 ml	Salsa de txipirón

Presentación



Elaboración

Cuadramos las rebanadas de pan de molde quitando los bordes tostados. Estiramos con ayuda de un rodillo dejando el pan finito. Damos forma con 2 flaneras y horneamos, de esa forma nos quedarán cestitas.

Cortamos el tubo de calamar en dados de 1 cm.

Cortamos cebolla en mirepoix y pochamos hasta que adquiera un color dorado.

Agregamos el tubo de calamar a la cebolla y dejamos cocer. Cuando el tubo de calamar esté cocinado lo rectificamos de sal. Emplatamos colocando en el plato una base de salsa de txipirón, sobre la salsa la cestita y dentro de la cestita la compota de cebolla y calamar.

Tiempo de Preparación:

2 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Rodillo	Espumadera
Tabla de corte	Cacillo
Cuchillo	Cazo
Sartén	
Cazuela	
Biberón	

TXIPIRONES CON TRIGUEROS A LA PLANCHA Y COMPOTA DE CEBOLLA

Cantidad	Ingredientes
250 gr	Txipirones frescos
75 gr	Trigueros
250 gr	Cebolla
30 ml	Salsa de txipis
2 gr	Sal
5 ml	Aceite

Presentación



Elaboración

Limpiamos bien los txipis . Elaboramos una compota de cebolla dejando pochar durante mucho tiempo cebolla en juliana hasta obtener un color oscuro y que ésta prácticamente se deshaga. Marcamos los trigueros en la plancha previamente cortados al bias.

Doramos los txipis en la plancha y los finalizamos en el horno.

Presentamos la compota en el centro del plato, encima los txipis a la plancha cortados a la mitad y los trigueros metidos dentro de los txipis cortados.

Decoramos con un cordón de salsa de tinta alrededor.

Tiempo de Preparación:

2 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Plancha
Tabla de corte
Cuchillo
Cazuela
Biberón

LOMO DE CABRACHO SOBRE SALSA DE LANGOSTINOS

Cantidad	Ingredientes
200 grs	Cabracho limpio
2 unds	Langostinos 80/100
2 unds	Mejillones
1 dl	Salsa americana

Presentación



Elaboración

Limpiar los cabrachos desescamándolos y sacando lomos de los mismos.

Asar los cabrachos en la plancha y emplatar en la parte inferior del plato sobre una base de salsa americana.

Elaborar dos mini brochetas con los langostinos y los mejillones y pasarlos por la plancha también.

Colocar las dos brochetas en la parte superior del plato, una de ellas, pinchándola en uno de los lomos de los cabrachos.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla
Cuchillos
Cazos
Cacillos
Bandejas

SALMÓN AL CAVA CON SETAS

Cantidad Ingredientes

220 grs	Salmón
80 grs	Setas
20 ml	Cava
75 grs	Cebolla
30 ml	Nata
1 dient	Ajo
5 ml	Aceite de oliva
	Sal

Presentación



Elaboración

Limpiamos y racionamos el salmón. Marcamos en la plancha para luego terminar de asar en el horno.

Cortamos las setas en juliana y salteamos con ajo picado y aceite de oliva.

Cortamos la cebolla en brunoise y pochamos, añadimos el cava y reducimos. Una vez reducido el cava, agregamos la nata. Dejar reducir, ponemos a punto de sal y de espesor.

Emplatamos el salmón encima de las setas y salseamos con la salsa de cava. Espolvoreamos con perejil picado.

Tiempo de Preparación:

1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte	Bandeja
Cuchillo	Cacillo
Plancha	
Horno	
Wok	
Cazo	

SALMÓN ASADO EN PAPILOTE.

Cantidad Ingredientes

220 grs	Salmón
50 grs	Cebolla
30 gr	Zanahoria
50 grs	Pimiento verde
75 grs	Patatas
10 ml	Fumet
30 grs	Calabacín
5 ml	Aceite
	Sal
5 ml	Vino blanco

Presentación



Elaboración

Salteamos toda la verdura en una sartén de tal forma que se nos termine de cocinar sin problema dentro del papillote. Cortamos la cebolla, pimiento verde y zanahoria en juliana, las patatas en rodajas no muy gruesas y el calabacín en láminas.

Toda la verdura la disponemos encima del papel albal y encima de ésta, el salmón racionado junto con un poquito de fumet y aceite. Formamos un paquetito bien cerrado y horneamos. Cuando el albal empieza a suflar, el salmón estará hecho. Sacamos del albal y lo emplatamos o también podemos sacar el paquetito encima del plato.

Tiempo de Preparación:

45 ‘

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sartén
Tabla de corte
Cuchillo
Horno
Bandeja
Mandolina
Espátula triangular

RODABALLO AL ROMERO CON TIAN DE CALABACÍN Y ACEITE DE ESPINACAS

Cantidad	Ingredientes	Presentación
200 grs	Rodaballo	
c.s	Romero	
50 grs	Espinacas	
c.s	Aceite de oliva 0.4º	
2 unds	Espinacas frescas	
75 gr	Calabacín	
100 gr	Tomate	

Elaboración

TIAN DE CALABACIN:

- Pochar calabacín y sazonar, (cortarlo muy fino con piel en la trinchadora).
- Elaborar un tomate concassé
- Engrasar el tian con mantequilla e ir intercalando calabacín y tomate hasta llenarlo completamente.

ACEITE DE ESPINACAS:

- cocer la espinaca congelada. Triturarla y sazonarla.
- Ponerle la sal y pasar por el chino. Reservar.
- A una parte añadirle el aceite de oliva 0.4º y mezclarlo.

Lavar la espinaca fresca y freír sacándola a papel absorbente elaborando un crujiente de espinaca.

Marcar el rodaballo en la plancha y con un trozo de romero terminarlo en el horno.

Calentar el tian y emplatarlo junto con el rodaballo.

El aceite y la espinaca frita se pondrán en el momento del pase.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Tabla	Colador fino
Araña	Cuchillos	Chino
Bandejas	Batidora	Molde metálico

RODABALLO ESTOFADO AL ROMERO CON SUKALKI DE PUERROS

Cantidad Ingredientes

375 grs	Rodaballo
½ rama	Romero
½ und	Puerro
1 cucha	Aceite de oliva 0.4º
50 cc	Nata líquida
1 cucha	Salsa española
	sal

Presentación



Elaboración

Marcar el rodaballo en la plancha y terminarlo en el horno.

Salsa:

Cortar el puerro en aros de 1 cm y pocharlo en mantequilla, aceite y romero. Añadir la nata y la salsa española y reducir. Poner a punto de sal.

Emplatar la salsa como base en el plato y sobre ella el rodaballo. Decorar con romero.

Tiempo de Preparación:

35'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos
Bandejas
Tablas
Cuchillos

VOLANTA DE RODABALLO Y LANGOSTINO SOBRE MAR DE LANGOSTINOS

Cantidad	Ingredientes
350 grs	Rodaballo sucio
6 unds	Langostino 60/80
50 grs	Setas
1 dl.	Salsa americana
125 gr	Dulce de membrillo
40 gr	Harina
	Ajo, perejil picado, sal, aceite de ajo

Presentación



Elaboración

Sacamos tranchas del rodaballo y las cortamos en tiras de 1,5 cm de grosor.

Pelamos los langostinos.

Cortamos las setas en juliana y las salteamos con ajo.

Crujiente de membrillo (volanta): Trituramos el dulce de membrillo en la termomix, le añadimos el colorante y fuera de la termo le añadimos la harina. Escudillamos con manga muy fina en placa de horno con papel dándole forma de red. Salteamos con aceite de ajo el rodaballo y los langostinos sazonados y pelados. Emplatamos colocando en la base del plato una cama de salsa americana, en el centro unas setas, encima ponemos desordenadamente el rodaballo y los langostinos, y colocamos la volanta crujiente (red de membrillo) y una hierba.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Tabla
Bandejas	Cuchillos
Sartén	Cacillos
Espumadera	

JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE

Cantidad	Ingredientes
4 ud	Alas de pollo
20 g	Cebolla
40 g	Zanahoria
20 g	Puerro
3 ud	Patatas torneadas
0,1 dl	Vinagre
1 dl	Española de ave
	Oporto

Presentación



Elaboración

Elaborar una española de ave con carcasas de pollo y la cebolla, el puerro y la mitad de las zanahorias, dorar bien las carcasas, añadir las verduras cortadas en mirepoix y dorar también. Mojar con agua y vino blanco y dejar reducir. Cortar la parte final del hueso de las alas y tirar de la carne hacia abajo de forma que hagamos la forma de una bola con ella. Salpimentar y freír en aceite bien caliente de forma que nos quede bien dorada la piel. También se puede realizar con muslos de pollo. Cocer las patatas torneadas y tornear las zanahorias restantes y cocer. Poner a reducir el oporto, cuando este quedando caramelizado añadir el vinagre y dejar reducir también, añadir el fondo de ave y ligar con un roux. Introducir los jamoncitos de pollo en la salsa y dejar hervir durante 4 minutos. Presentar en un plato trinchero los muslitos y colocar de forma decorativa la guarnición de patatas torneadas y zanahorias.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Parisina	Cuchillos
Araña	Cacillos
Cazos	Bandejas
Tablas	Varillas

CORDERO CHILINDRON

Cantidad	Ingredientes
350 gr.	Cordero
1 diente	Ajo
75 gr.	Cebolla
2 ud.	Patatas torneadas
60 gr.	Tomate
1 ud.	Pimiento choricero
30 gr.	Pimientos rojos asados
0,1 dl.	Vino blanco

Presentación



Elaboración

Trocear el cordero. Salpimentar, enharinar y freír en aceite caliente y reservar. Pochar el ajo y la cebolla cortadas en mirepoix sin que se doren, añadir el tomate, rehogar, añadir el vino blanco y mojar con el fondo blanco de cordero. Introducir el cordero troceado y frito con antelación, dejar cocer hasta que el cordero esta tierno, retirar el cordero a una bandeja con cuidado de no romperlo, triturar y pasar por el colador fino la salsa resultante.

Tornear las patatas y freírlas ligeramente. Asar pimientos rojos, cortarlos en tiras y saltearlos con ajo.

Introducir las patatas prefritas y los pimientos rojos junto con el cordero, darles un hervor hasta que se terminen las patatas y presentar.

Tiempo de Preparación: 1 h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Tabla	Sartén
Parisina	Cuchillos	Espumadera
Bandejas	Chino	
Araña	Batidora	

ESCALOPINES A LA CREMA DE ESPINACAS

Cantidad Ingredientes

150 g	Tapa de ternera
30 g	Espinacas
10 g	Bacon
0.5 dl	Nata
c.s	Harina
1 ud	Huevo
150 gr	Patatas

Presentación



Elaboración

Cortar los filetes en porciones de unos 50-60 gr. cada uno.

Rebozarlos y freír.

Por otra parte cocer la espinaca cortada en brunoise (si es fresca saltearla) y escurrir.

Saltear el bacon cortado en brunoise, añadir las espinacas y la nata y reducir. Triturar la salsa y colar por colador fino, poner a punto de sal y de pimienta blanca.

Elaborar unas patatas españolas y freírlas.

Presentar los escalopines en la base del plato, la salsa en una esquina o de base y las patatas en la parte superior

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sartén	Tabla
Cazos	Cuchillos
Colador fino	Araña
Batidora	
Parisina	

GALANTINA DE POLLO RELLENA DE SETAS

Cantidad	Ingredientes
150 grs	Pechuga de pollo
80 grs	Setas
50 grs	Cebolla
25 grs	Harina
100 ml	Caldo de ave
30 grs	Zanahoria
½ uds	Puerro
1uds	Manzana
10 grs	Mantequilla
40 grs	Azúcar

Presentación



Elaboración

Cortar la cebolla cortada en brunoise y pochar, añadir las setas cortadas en mirepoix y saltear todo el conjunto, añadir algo de harina y mojar con fondo blanco de ave elaborando una veloute espesa con la que rellenaremos el pollo.

Cortar la pechuga en filetes finos y rellenar con la farsa. Darle forma con albal y cocer en la vaporera. Reservar. Con el resto de la verdura y el fondo blanco de ave elaborar una española.

Una vez fría la galantina dorar en la plancha cortar al bies e introducir en recipiente bajo y ancho (para que no se apilen los medallones y no se rompan), salsear con la española y calentar a fuego suave.

Con la manzana, el azúcar y la mantequilla elaborar una compota de manzana con la que realizaremos quenefas en el plato a la hora de servir.

Tiempo de Preparación:

1 h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Vaporera	Colador fino
Sartén	Tabla
Cazos	Cuchillos
Batidora	

ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA

Cantidad	Ingredientes
50 grs	Cebolla
50 grs	Zanahoria
½ uds	Puerro
150 ml	Fondo oscuro
30 grs	Harina
220 grs	Aguja de ternera
50 grs	Patatas
30 grs	Champiñones
50 uds	Trigueros congelados

Presentación



Elaboración

Cortamos la verdura (cebolla, zanahoria y puerro) en mirepoix y pochamos hasta que caramelice y adquiera un color oscuro, mojamos con fondo oscuro. Trituramos y colamos. Por otra parte salpimentamos la carne, enharinamos y freímos para sellarla. Introducimos la carne en la salsa y dejamos cocer hasta que esté hecha.

Como guarnición salteamos pimiento de piquillo en tiras con aceite de oliva y añadimos al estofado. Con ayuda de un sacabocados realizamos bolas de patata y freímos. Cortamos los champis en cuartos, cortamos los trigueros, y los salteamos.

Presentamos la carne en el centro del plato y colocamos el resto de las guarniciones encima del estofado.

Tiempo de Preparación: 2 h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Espumadera
Chino	Parisina
Batidora	
Tabla	
Cuchillos	

BROCHETA DE LOMO

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

175 g	lomo adobado
50 g	cebolla
50 g	pimiento verde
50 g	pimiento rojo
15 g	calabacín
15 g	zanahoria
1 dl	salsa española
30 g	arroz

Presentación



Elaboración

Cortar el lomo adobado en tacos y una parte de la cebolla, pimiento verde y rojos en mirepoix grande. Saltear la verdura y elaborar las brochetas de forma que intercalamos un tipo de cada verdura con un trozo de lomo adobado.

Con el resto de la verdura cortarla en brunoise y pocharla. Reservar.

Cocer el arroz a la inglesa y refrescar.

Mezclar la española, el arroz y las verduritas en una saute y elaborar un arroz cremoso, marcar las brochetas en la plancha y terminar en el horno.

Presentar el arroz como base y sobre él las brochetas de lomo cruzadas entre sí. Decorar con un cordón de salsa española.

Tiempo de Preparación:

½ h.

Nº Raciones	1	Rac
--------------------	---	-----

Equipos y utensilios utilizados

Plancha	Cazo
Tabla de corte	Cuchillo
Freidora	
Sartén	
Araña	

CARRILLERAS DE TERNERA CON VERDURITAS AL VINO TINTO

Cantidad	Ingredientes
4 ud	Carrilleras de ternera
2 ud	Cebollas
3 ud	Zanahorias
2 ud	Dientes de ajo
c.s	Pimienta negra
0.1 dl	Coñac
0.1 dl	Vino tinto
3 ud	Tomates maduros
c.s	Aceite de oliva
	Verduras torneadas
	Tomillo
	Laurel

Presentación



Elaboración

En un cazuela con aceite, poner a rehogar cortado en mirepoix, la cebolla, zanahoria, ajos, tomillo, laurel y granos de pimienta.

Mientras, una vez limpias las carrilleras, sazonar con sal y pimienta, pasarlas ligeramente por harina, freírlas ligeramente en sartén para seguidamente colocarlas sobre la mirepoix que tenemos rehogando.

Incorporar el tomate en mirepoix. Flambear con el coñac y mojar con el vino tinto y fondo oscuro de ternera hasta cubrir la carne.

Tapar y dejar estofando suavemente hasta que pinchamos las carrilleras y no ofrecen resistencia. Extraer las carrilleras, dejarlas enfriar y cortarlas en láminas de 1 cm de grosor. Pasar la salsa resultante por la batidora y por el colador, poner a punto la salsa. Introducir las verduras toneadas en la salsa, hervir suavemente y salsear con ellas las carrilleras.

Tiempo de Preparación: 2 h 30'

Nº Raciones 4 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Tabla	Bandejas
Chino	Cuchillos	
Batidora	Sartén	

MUSLO DE POLLO RELLENO DE BACON Y QUESO EN SALSA

Cantidad Ingredientes

1 und	Muslos de pollo
75 gr.	Setas
50 gr.	Cebolla
60 gr.	Harina
3 dl.	Caldo de ave
30 gr.	Zanahoria
½ und	Puerro
100 gr.	Manzana
10 gr.	Mantequilla
20 gr.	Azúcar
30 gr.	Bacon
30 gr.	Queso

Presentación



Elaboración

Deshuesar totalmente los muslos de pollo empezando por el contramuslo.

Cortar lonchas de bacon y queso de barra en la cortafiambres y rellenar los muslos deshuesados con ellos. Bridar con bramante, salpimentar y asar en el horno. Reservar.

Con la verdura (salvo las setas) y el caldo de ave elaborar una española con la que salsearemos los muslos una vez cocinados.

Con la manzana, el azúcar y la mantequilla elaborar una compota de manzana con la que realizaremos quenefas en el plato a la hora de servir. Cortar las setas en juliana y saltearlas con un poco de ajo.

Presentar el plato con el muslo de pollo cortado en medallones y salseados con la española guarneciendo con la compota de manzana y las setas en juliana.

Tiempo de Preparación:

1 h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

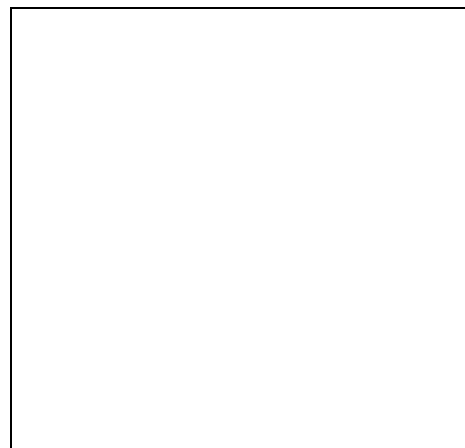
Tabla	Espumadera	Cuerda de bridar
Cuchillos	chino	Bandejas
Cazos	Batidora	

GUIARRA CON PURÉ DE PATATA Y SALSA DE PIQUILLOS

Cantidad Ingredientes

150 gr.	Filetes de guiarra
100 gr.	Patatas
3 ud.	Pimientos del piquillo
0,1 dl.	Fondo blanco
0,5 dl.	Nata
5 gr.	Ajo
10 gr.	Mantequilla
0,1 dl	Leche

Presentación



Elaboración

Elaborar con los filetes de guiarra rollitos con forma de paupieta y empanarlos .

Cocer la patata con piel, pelarla en caliente, y junto con la mantequilla y un poco de leche realizar un puré de patatas. Poner a punto de sal.

Para la realización de la salsa de piquillos saltear con un poco de ajo los pimientos, añadir el fondo blanco y la nata. Dejar reducir y colar.

Freír los rollitos de guiarra y terminarlos en el horno hasta que estén totalmente cocinados. Emplatar sobre una cama de salsa de piquillos y guarnecer con el puré de patatas escudillado con manga.

Tiempo de Preparación: 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Bandejas	Pasapurés
Tabla	Manga
Cuchillos	Boquilla rizada
Cazos	
Chino	

CHARLOTA DE CALABACÍN RELLENA DE RABO

Cantidad	Ingredientes
500 grs	Rabo (sucio)
40 grs	Cebolla
15 grs	Zanahoria
20 grs	Puerro
c.s	Vino tinto
2 unds	Patatas torneadas
2 unds	Zanahorias torneadas.
2 unds	Calabacín torneado
2 unds	Chalotas

Presentación



Elaboración

Cortar el rabo por las uniones cartilaginosas, salpimentar, enharinar y freír.

Cortar la verdura en mirepoix, pochar con muy poco aceite, añadir el rabo, rehogar, añadir el vino tinto, mojar con fondo oscuro y cocer durante 1 hora aproximadamente en la olla a presión.

Sacar el rabo de la salsa, desmigarlo y reservar. Cortar cebolla, zanahoria en brunoise, pochar y mezclar con el rabo desmigado. Pasar la salsa por el pasapurés y por el chino, ponerla a punto y reservarla.

Tornear y cocer las verduras para la decoración (patatas, zanahoria y calabacín). Pochar las chalotas con mantequilla y dorarlas con azúcar glas en el último momento.

Cortar el calabacín en tiras finas con la mandolina, blanquearlo y encamisar un aro metálico con él, introducir el rabo desmigado en su interior y calentar en el horno. Emplatar sobre su propia salsa.

Decorar con las verduras torneadas y las chalotas glaseadas alrededor.

Tiempo de Preparación:

2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Mandolina	Cazos	Cuchillos
Vaporera	Chino	
Olla a presión	Tabla	

PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE RABO

Cantidad	Ingredientes
4 uds	Pimientos del piquillo verdes
150 grs	Cebolla
100 grs	Zanahoria
75 grs	Calabacín
1 uds	Puerro
300 grs	Rabo
3 ml	Aceite de oliva 0.4º
150 ml	Salsa de rabo

Presentación



Elaboración

Cortamos la mitad de las verduras en mirepoix y las doramos con un poco de aceite. Mientras, salpimentamos el rabo, lo enharinamos y lo freímos. Lo ponemos en la olla a presión junto con la verdura, un poco de agua o fondo oscuro y lo cocemos durante 45 minutos. Cortamos la otra mitad de las verduras en brunoise y las pochamos. Mientras, salteamos los pimientos del piquillo en una sartén con un poco de aceite, ajo, y espolvoreados con un poco de azúcar glas, para quitarle un poco la acidez de los propios pimientos. Cuando el rabo esté hecho, se desmiga y se mezcla con las verduritas pochadas y un poco de jugo de rabo. Rellenamos los pimientos con ayuda de una manga pastelera y los rebozamos. Colocamos en un plato y napamos con la salsa resultante de cocer el rabo. Como guarnición colocamos un pure de patata.

Tiempo de Preparación:

1 h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Olla a presión	Araña
Tabla de corte	Barreño
Cuchillo	Manga pastelera
Sartén	

NOISSETTE DE SOLOMILLO DE CERDO CON CIRUELAS PASAS AL BRANDY

Cantidad	Ingredientes
200 gr.	Solomillo de cerdo
50 gr.	Bacon
2 ud.	Ciruelas pasas
1 dl.	Salsa española
c.s	Oporto
c.s	Armagnac
60 gr.	Patatas
50 gr.	Champiñones

Presentación



Elaboración

Cortar los solomillos de cerdo en porciones de unos 50-60 gr y albardarlos con lonchas de bacon. Sazonar las noisettes de solomillo con sal y pimienta, dorarlos en la plancha y terminar de asarlos en el horno. Para la salsa, elaboramos un roux oscuro y mojamos con fondo oscuro para elaborar la salsa española. Añadimos una reducción de oporto con bolas de pimienta.

Para la guarnición elaboramos patatas avellana risoladas y champiñones en láminas salteados

Presentaremos el plato con los noisettes de solomillo en el centro del plato, en la parte superior las guarniciones y napamos con la salsa de oporto.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Sartén
Cazos
Cortafiambres
Varilla
cacillos

SOLOMILLO WELLINGTON

Cantidad	Ingredientes
200 g	Solomillo en limpio
120 g	Hojaldre
1 ud	Yema de huevo
0.1 dl	Aceite
c.s	Sal y pimienta negra

Duxelle:

10 g	Mantequilla
20 g	Cebolla
20 g	Blanco de puerro
60 g	Setas o champiñones
10 g	Pimiento del piquillo
0.1 dl	Vino blanco
c.s	Harina
	Perejil picado

Presentación



Elaboración

Picar finamente el blanco del puerro y la cebolla y poner a sudar en mantequilla y aceite. Añadir las setas y el pimiento picado, rehogar 5 minutos y añadir el vino blanco, dejar evaporar y espolvorear con la harina y el perejil picado, removiendo para mezclar, sazonar. Marcar el solomillo en la plancha o sartén, por ambos lados, salpimentando, dejar enfriar. Estirar hojaldre y colocar encima la duxelle estirándola con una cuchara. Colocar encima el solomillo y poner encima de este otra capa de duxelle. Doblar el hojaldre hacia el solomillo tapándolo y pegando los extremos con yema de huevo batida. Recortar el hojaldre sobrante y decorar la superficie con unas tiras de hojaldre. Pintar con yema de huevo e introducir al horno durante 25 ó 30 minutos a 200 ° C. Servir bien caliente con guarnición y salsa aparte.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1

R
a
c

Equipos y utensilios utilizados

Rodillo	Papel de horno
Brocha	Sartén
Bol	Tabla
Bandeja	Cuchillos

PECHUGAS RELLENAS EN SALSA CHILINDRON

Cantidad Ingredientes

175 g	Pechugas
20 g	Jamón serrano
40 g	Queso barra
15 g	Cebolla
2 ud	Patatas torneadas
20 g	Tomate
1 ud	Pimiento choricero
30 g	Pimientos rojos asados
0,1 dl	Vino blanco
1 ud	Huevo
c.s	Pan rallado

Presentación



Elaboración

Rellenar las pechugas con el jamón y el queso cortado fino. Empanar las pechugas y freír.

Pochar las verduras cortadas en mirepoix sin que fondeen, añadir el vino blanco y mojar con fondo blanco de ave. Dejar cocer, triturar y pasar por el colador fino.

Tornear las patatas y cocerlas.

Presentar las pechugas sobre la salsa chilindrón y decorar con las patatas torneadas y los pimientos rojos asados.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1

R
a
c

Equipos y utensilios utilizados

Parisina
Cortafiambres
Bandejas
Colador fino
Tabla
Cuchillos

SOLOMILLO DE CERDO ASADO CON PASTEL DE BACON Y PATATA

Cantidad	Ingredientes
200 gr.	Solomillo de cerdo
75 gr.	Bacon
75 gr.	Patatas
50 gr.	Setas
1 dl	Salsa Española

Presentación



Elaboración

Preparar el pastel de patatas, cortando éstas finas en la trinchadora y confitándolas. Cortar así mismo el bacon muy fino también en la trinchadora quitándole la parte dura de la piel.

En un molde de terrina encamisamos con el bacon y depositamos una capa de patatas, tapamos ésta con más bacon y volvemos a poner patata; así sucesivamente hasta completar la terrina. Luego, introducirla al horno hasta que la patata resulta tierna, hecho que comprobaremos pinchándola con una aguja.

Salpimentar el solomillo de cerdo y risolarlo entero en la plancha, meter a asar en el horno y una vez hecho trinarlo, colocarlo en el plato y salsearlo con la española.

Colocar como guarnición el pastel de patata y bacon y las setas previamente salteadas con un poco de ajo.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Mole de terrina	Tabla
Cortafiambres	Cuchillos
Sartén	Cacillo
Cazos	

MANITAS DE CERDO BIZKAINA

Cantidad	Ingredientes
2 ud	manitas de cerdo
1/4 ud	cebolla
1/4 ud	zanahoria
	pimienta negra
250 g	cebolla
3 ud	pimiento choricero
1/8 ud	manzana
1/2 ud	puerro

Presentación



Elaboración

Dejar desangrando las manitas en agua con sal la noche anterior.

Lavar las manitas y poner a cocer en agua con sal junto con la cebolla, el puerro, la zanahoria y las bolas de pimienta negra. Por otra parte cortar el resto de la cebolla en juliana y poner a pochar junto con la manzana cortada en cuartos. Hervir los pimientos choriceros previamente despepitados y lavados en tres aguas diferentes. Sacar la pulpa y reservar. Una vez pochada la cebolla, añadir la pulpa de los pimientos choriceros, pan tostado y mojar con fondo blanco. Dejar todo el conjunto cocer, pasar por el pasapurés y por el colador fino de tela metálica y poner a punto de sal. Deshuesar las manitas en caliente retirando todos los huesos pero conservando su forma e introducirlas en la bizkaina junto con unos trozos de chorizo. Dejar cocer todo en conjunto. Presentar en cazuela de barro.

Tiempo de Preparación:

2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Olla a presión	Pasapurés
Cazos	Colador fino
Cacillos	Tabla
Bandeja	Cuchillos
Cazuela de barro	

ENSALADA DE MANITAS

Cantidad	Ingredientes
150 grs.	manitas de cerdo
75 grs	patatas
	bouquet de lechugas
2 cl.	aceite
1 cl.	vinagre balsámico
	sal
5 grs	sésamo.

Presentación



Elaboración

Cocemos las manitas con unas verduras en la olla a presión durante 90 minutos.

Deshuesamos las manitas y las enrollamos bien prietas con papel de horno con forma de cilindro de unos 20 cm. de largo. Enfriar y una vez frías cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor.

Cortamos las patatas en rodajas de ½ cm de grosor. Confitamos las patatas.

Seleccionamos las lechugas, las troceamos y las ponemos a remojo en agua fría con un poquito de lejía. Posteriormente las deslavamos bien y las guardamos en un plástico en la cámara con un trapo húmedo por encima.

En una sartén antiadherente doramos las manitas cortadas por ambas partes. Mientras aliñamos las lechugas.

MONTAJE:

Ponemos las patatas en el centro del plato y las rodajas de manitas en la parte inferior haciendo un semicírculo; las espolvoreamos con sésamo y en la parte superior ponemos la ensalada aliñada.

**Tiempo de
Preparación:**

2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Olla	Sartén
Cazos	Tabla
Araña	Cuchillos
Espátula triangular	Papel de horno

TERRINA DE MANOS EN SALSA BIZKAINA

Cantidad	Ingredientes
2 ud	manitas de cerdo
1/4 ud	cebolla
1/4 ud	zanahoria
c.s	pimienta negra
250 g	cebolla
3 ud	pimiento choricero
1/8 ud	manzana
1/4 ud	puerro

Presentación



Elaboración

Dejar desangrando las manitas en agua con sal la noche anterior.

Lavar las manitas y poner a cocer en agua con sal junto con la cebolla, el puerro, la zanahoria y las bolas de pimienta negra. Por otra parte cortar el resto de la cebolla en juliana y poner a pochar junto con la manzana cortada en cuartos. Hervir los pimientos choriceros previamente despepitado y lavados en tres aguas diferentes. Sacar la pulpa y reservar.

Una vez pochada la cebolla, añadir la pulpa de los pimientos choriceros, pan tostado y mojar con fondo de carne. Dejar todo el conjunto cocer, pasar por el pasapurés y por el colador fino de tela metálica y poner a punto de sal. Deshuesar las manitas en caliente retirando todos los huesos e introducirlas en un molde de puding, dejar enfriar y una vez frío desmoldar y cortar en láminas de 1,5 cm. empanar y freír en aceite bien caliente. Presentar sobre una cama de bizkaina.

Tiempo de Preparación:

2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Olla a presión	Cuchillos
Boles	Pasapurés
Cacillos	Sartén
Molde de terrina	Espumadera
Cazos	
Tabla	

ESCALOPES CORDON BLEU

Cantidad Ingredientes

150 grs	Tapa de ternera
25 grs	Jamón Serrano
½ und	Huevo
15 grs	Queso de barra
20 grs	Harina
	Patatas fritas

Presentación



Elaboración

Cortar los escalopes.

Poner entre filete y filete, una loncha de jamón y otra de queso.

Sazonarlos, empanarlos y freír en gran fritura sacándolos a papel absorbente.

En un cazo o sauté tostar pimienta negra en grano, añadir brandy y nata líquida y dejar reducir. Se le puede añadir también un poco de salsa española para reforzar el sabor

Cortar las patatas y freír.

Presentar en plato trincherero con las patatas fritas y la salsa de pimienta.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Parisina	Cortafiambres
Araña	Bol
Sartén	Bandejas
Tabla	Cazos
Cuchillos	Cacillos

CODORNICES ESTOFADAS CON CIRUELAS

Cantidad Ingredientes

2 ud	Codornices
20 gr.	Zanahoria
40 gr.	Puerro
60 gr.	Cebolla
1 diente	Ajo
c.s	Tomillo
0,1 dl	Brandy
1 dl	Fondo oscuro
2 ud.	Ciruelas pasas

Presentación



Elaboración

Desplumar las codornices y aviarlas. Dorar en una sartén con un poco de aceite y reservar.

Cortar el ajo, la cebolla, la zanahoria y el puerro en mirepoix y pochar. Añadir las codornices y el fondo oscuro y estofar las codornices hasta que estén hechas.

Retirar las codornices y pasar la salsa poniéndola a punto. Introducir las ciruelas pasas y cocer durante unos minutos.

Separar de las codornices las pechugas de los muslos y presentar de forma decorativa salseando con la salsa y las ciruelas

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Batidora
Cacillo	Colador fino
Bol	
Sartén	
Espumadera	

BISQUE DE CANGREJOS

Cantidad	Ingredientes
30 grs	Cebollas
60 grs	Tomates maduros
60 grs	Cangrejos de río
30 grs	Puerros
30 grs	Zanahorias
1 dl.	Coñac
13 grs	Arroz
0.5 dl.	Nata líquida
1 dl.	Fumet de pescado
1 dl.	Vino blanco

Presentación



Elaboración

Rehogar a fuego lento durante 10 minutos y sin que se doren, la cebolla, el puerro y la zanahoria. Conseguido esto, se pone el pimentón y se revuelve.

Se añaden el fumet de pescado, el vino blanco, el tomate y el laurel. Se cuece todo por espacio de 10 minutos y pasado este tiempo se añade el arroz y se revuelve bien.

Se sigue cocinando a fuego lento por espacio de media hora. Por otra parte se saltean los cangrejos en aceite muy caliente hasta que se pongan rojos, se añade el coñac y se flambea. Cuando se ha consumido la llama se quita la carne de las colas que se reservará para ponerla por encima del bisqué y se machaca en el mortero con su jugo todo lo demás.

Se junta la pasta de cangrejos machacados con la mezcla preparada anteriormente (ya cocida durante media hora), y se deja cocer media hora más.

Se tamiza y se cuela. Se comprueba el punto de sal y cayena, y se añade nata líquida, reservando dos cucharadas. Se regula también el espesor añadiendo si hiciera falta fumet de pescado.

Se pone en la sopera bien caliente y se adorna con las colas de cangrejos en trocitos, un cordón con las dos cucharadas de nata y perejil picado

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Sartén
Cacillos	Tabla
Chino	Cuchillos
Mortero	

ENSALADA DE BONITO CONFITADO SOBRE CREMA DE MARMITAKO

Cantidad	Ingredientes
100 grs	Atun
50 grs	Cebolla
50 grs	Pimiento verde
1 und	Bouquet de lechugas
50 grs	Patatas
½ dl	Aceite
	Vinagreta guarnecida
	Pimentón dulce

Presentación



Elaboración

Cortar el atún en dados regulares, blanquearlo en agua hirviendo y confitarlo en aceite de oliva con un poco de pimentón y un chorrito de vinagre. Con la cabeza del atún y las espinas elaborar un fumet de atún. Con un tercio de la cebolla y el pimiento verde, las patatas y el fumet de atún elaborar un marmitako. Triturar el marmitako y colarlo por un colador fino de tela metálica elaborando una crema fina de marmitako. Añadir a esta crema fina un chorrito de vinagreta.

Cortar el resto de la verdura en juliana y pocharla por separado. Reservar.

Montar la ensalada colocando el bouquet de lechugas en la parte superior del plato, en la parte inferior colocar la crema fina de marmitako con la vinagreta y sobre ella los dados de atún marinados.

Colocar en uno de los laterales la cebolla pochada y en el otro lateral el pimiento verde pochado.

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Chino	Boles
Cacillos	Tabla	
Batidora	Cuchillos	

CONFIT DE PATO A LA FRAMBUESA CON PERA

Cantidad Ingredientes

1 ud.	Confit de pato
1 dl.	Salsa demi glace
50 gr.	Frambuesas
1/2 uds.	Pera
200 ml	Vino blanco
40 gr	Azúcar
	Cebollino

Presentación



Elaboración

Despojamos al confit de la grasa que lo envuelve y lo introducimos en el horno a 200° hasta que la piel quede crujiente.

Por otro lado, elaboramos una salsa demi glace a la que le añadiremos unas frambuesas, posteriormente, trituramos y colamos la salsa.

Pelamos la pera y la cocemos con vino blanco, corteza de naranja y limón y azúcar. Una vez cocida la cortamos por la mitad y cada mitad la cortamos con forma de abanico.

Emplatamos el confit salseándolo y colocando unas frambuesas para decorar, a su lado colocamos la pera en abanico. Decorar con cebollino.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

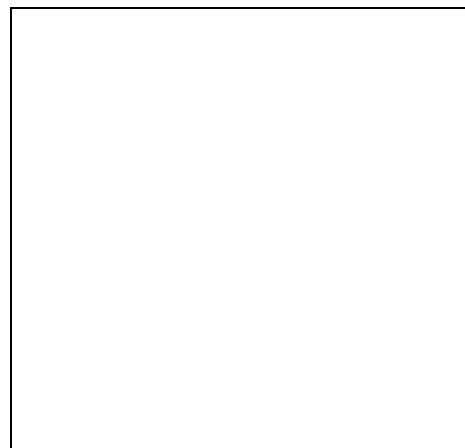
Bandejas	Tabla
Cazos	Cuchillos
Cacillos	
Pelador	

MAGRET DE PATO ASADO CON CRUJIENTE DE MANGO Y SAQUITO DE BERZA

Cantidad Ingredientes

190 gr.	Magret de pato
100 gr.	Mango
40 gr.	Berza
10 gr.	Calabacín
10 gr.	Zanahoria
10 gr.	Cebolla
	Coulis de frambuesa
	Española

Presentación



Elaboración

Cortar toda la verdura en juliana y rehogar. Blanquear las hojas de berza y refrescarlas.

Rellenar las hojas de berza con las verduras y hacer una bola con ellas.

Cortar el mango en láminas con la trinchadora y pasar por almíbar, meter en el horno a baja temperatura hasta que resulte dorado, sacarlo del horno y mantener en la estufa para que se mantenga crujiente.

Con los restos del mango elaborar un puré de mango.

Realizar cortes en forma de cuadrícula en la grasa del pato sin llegar a la carne.

Salpimentar el magret y marcarlo en la plancha, primero por la parte de la piel hacia abajo y luego por la carne.

Montaremos el plato colocando el magret en la parte inferior del plato con la berza rellena en la parte superior derecha y realizar una quenefa con el puré de mango.

Salsear con la española y decorar con unos hilos de coulis de frambuesa.

Pinchar los crujientes de mango en las incisiones de la grasa del magret.

Tiempo de Preparación:

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

PISTO CON BACALAO

Cantidad Ingredientes

½ kg.	Tomate
½ kg.	Pto. Verde
½ kg.	Calabacín
2 unds.	Cebollas
4 unds.	Huevos
2.5 dl.	Aceite de oliva
	Sal
200 grs.	Bacalao

Presentación



Elaboración

Cortamos en brunoise un poco grande las cebollas, los pimientos verdes, los rojos y los calabacines.

Escaldamos y pelamos los tomates. Los cortamos del mismo tamaño que el resto.

En una cazuela ponemos aceite, añadimos la cebolla, pochamos, a medio pochar añadimos los pimientos verdes y los rojos, cuando estén a medio hacer, añadimos el calabacín y el tomate al final. Dejamos pochar todo el conjunto hasta que esté totalmente blanda la verdura. Escurrir si fuera necesario.

Escaldar el bacalao en agua, laminarlo y añadirlo a la verdura.

Ponemos la verdura en una sartén, añadimos los cuatro huevos medio batidos, los revolvemos con una pala de plástico y cuando estén a medio cuajar, los servimos. Lo decoramos con pan frito o tostado.

Tiempo de Preparación:

30'

Nº Raciones 3 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Cuchillos	Bandejas
Sartén	Chino	
Espátula de plástico	Varillas	
Tabla	Araña	

COCIDO DE ALUBIAS ROJAS CON SUS CRUJIENTES

Cantidad	Ingredientes
80gr.	Alubias rojas
8 gr.	Cebolla
8 gr.	Zanahoria
8 gr.	Puerro
40 g	Chorizo sarta
2 ud	Pimiento choricero
3 g	Ajo
15 gr.	Morcilla
	Pimentón
	Salsa de tomate

Presentación



Elaboración

Dejar las alubias en remojo el día anterior bien lavadas de forma que el agua salga totalmente limpia. Cocer las alubias con el mismo agua del remojo con fuego inicial muy bajo y procurando que tarde el máximo tiempo posible en hervir añadiendo desde el principio la cebolla, puerro y zanahoria, cortado todo en brunoise y la costilla y pimiento choricero. Asustar 3 veces.

Cuando estén casi terminadas de cocer, Hacer un refrito con el ajo picado, dorarlo, añadir pimentón y la salsa de tomate.

Cuando falten 15 minutos más o menos para finalizar su cocción añadir la morcilla y dejar cocer durante 5 o 10 minutos. Sacar la morcilla, quitarle la piel y desmigarla. Juntar la morcilla desmigada (fría) con tres o cuatro claras de huevo montadas a punto de nieve y hornear en un aro metálico de forma que realicemos soufflé de morcilla. Por otra parte cortar chorizo a lo largo con la corta fiambres y hornear hasta que adquiera textura crujiente. Montar el plato con el soufflé de morcilla clavando en él los chorizos crujientes.

Tiempo de Preparación:

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

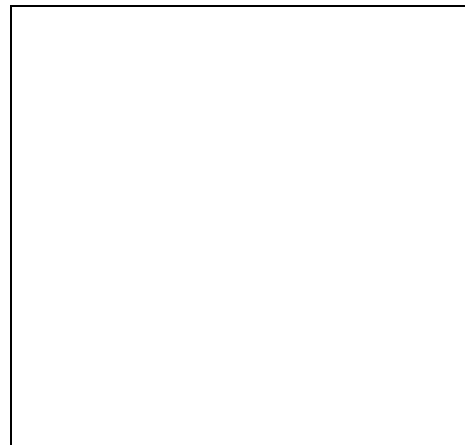
Espumadera
Cazuela
Tabla de corte
Cuchillo
Pasapurés

ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES EN SALSA VERDE

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

80 gr.	Alubias blancas
60 gr.	Puerro
100 gr.	Cebolla
60 gr.	Calamares
1 dl.	Salsa verde

Presentación



Elaboración

CALAMARES:

Cortar el tubo de calamar en cuadrados de más o menos 4X4 cm. Con el cuchillo, realizar incisiones en la parte interna del calamar, realizando un enrejado pero sin llegar a atravesar el calamar. En sartén antiadherente muy caliente ir dorando los calamares de forma que en contacto con el calor se rizarán.

Por otra parte elaborar una salsa verde y meter los calamares rizados dentro de la salsa verde y terminar su cocción hasta que estén blandos.

ALUBIAS:

Poner las alubias a fuego suave procurando que tarden en hervir, al comenzar el primer hervor asustarlas con agua fría tres veces. Desespumar. Cortar la cebolla y puerro en brunoise y añadir a las alubias, (es importante añadir las verduras después de hervir las alubias y de desespumar, de otro modo retiraríamos la mayor parte de las verduras al desespumar), dejar cocer las alubias. Añadir los calamares y la salsa verde a las alubias y dejar cocer durante 5 o 10 minutos. Presentar las alubias en cazuelas de barro con los calamares rizados.

Tiempo de Preparación: 1h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Cuchillos
Varilla	Cacillos
Tabla	

ALUBIAS BLANCAS CON CODORNICES

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

80 grs	Alubias blancas
--------	-----------------

60 grs	Zanahoria
--------	-----------

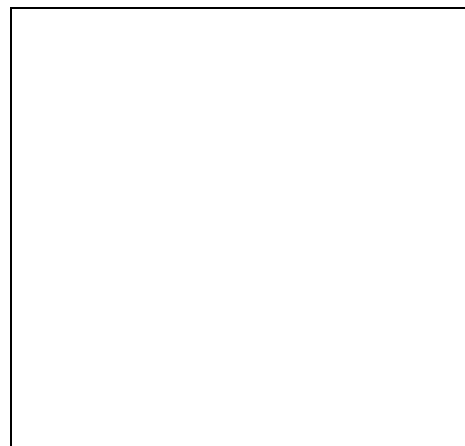
60 grs	Puerro
--------	--------

100 grs	Cebolla
---------	---------

½ und	Codornices
-------	------------

	Caldo de carne
--	----------------

Presentación



Elaboración

CODORNICES: Cortar la mitad de la cebolla, zanahoria y puerro en brunoise. Rehogar.

Limpiar las codornices, salpimentarlas, saltearlas y dorarlas con poco aceite. Añadir las codornices a la verdura, mojar con vino blanco y caldo de carne y estofarlas. Sacar las codornices de la salsa y cortarlas por la mitad quitándoles la carcasa.

ALUBIAS: Poner las alubias a fuego suave procurando que tarden en hervir, al comenzar el primer hervor asustarlas con agua fría tres veces. Desespumar.

Cortar el resto de la cebolla, zanahoria y puerro en brunoise y añadirla a las alubias, (es importante añadir las verduras después de hervir las alubias y de desespumar, de otro modo retiraríamos la mayor parte de las verduras al desespumar), dejar cocer las alubias.

Añadir el fondo de cocción de las codornices a las alubias y dejar cocer durante 5 o 10 minutos. Presentar las alubias en cazuelas de barro con media codorniz estofada sobre ellas.

Tiempo de Preparación: 1h 30'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos Tijeras

Cacillos

Tabla

Cuchillos

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO

Cantidad	Ingredientes
80 g	Lentejas
30 g	Chorizo de sarta
8 g	Zanahorias
40 g	Costilla de cerdo
1 ud	Pimiento choricero
50 g	Cebolla
1/4 ud	Puerro
1 dl	Aceite de oliva
5 g	Ajo
1 g	Pimentón
30 g	Salsa de tomate
5 g	Cebolla

Presentación



Elaboración

Cocer las lentejas desde agua fría a fuego suave junto con la cebolla, puerro y zanahoria cortado en brunoise.

Añadir también la costilla, chorizo y pimiento choricero. Asustar con agua fría de vez en cuando.

Cuando estén casi terminadas de cocer, hacer un refrito con el ajo picado, dorarlo, añadir el pimentón y la salsa de tomate,

Sacar el chorizo y la costilla, trocearlos y añadirlos a las lentejas.

Tiempo de Preparación:

1h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

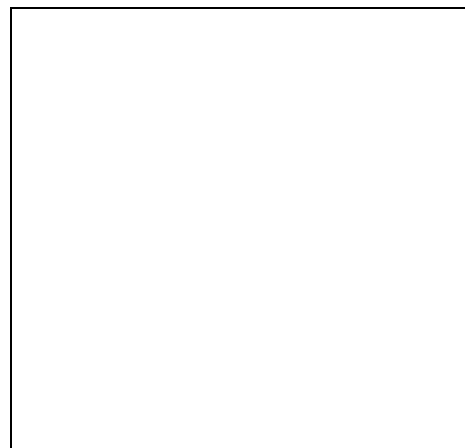
Cazuela
Tabla de corte
Cuchillo
Sartén

GARBANZOS FRITOS CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

80 grs	Garbanzos
150 grs	Cebolla
75 grs	Zanahoria
1 ud	Puerro
6 uds	Langostinos 80/100
80 grs	Mejillones
70 grs	Espinacas

Presentación



Elaboración

Ponemos a cocer desde agua hirviendo los garbanzos junto con la verdura entera.

Previamente han tenido que estar a remojo durante 12 horas con agua tibia con sal.

Una vez blanditos los escurrimos y trituramos las verduras con un poquito de agua de cocción.

Picamos lo langostinos y los mejillones y cocemos las espinacas.

En el wok salteamos los langostinos junto con los mejillones, dejamos que recupere el calor y agregamos los garbanzos y las espinacas. Ponemos a punto de sal el conjunto y servimos en un plato soper con hojas de espinaca fresca frita.

Tiempo de Preparación: 2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela	Batidora
Tabla de corte	
Cuchillo	
Espumadera	
Escurridor	
wok	

ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO Y SU PIL-PIL

Cantidad	Ingredientes
30 grs.	Garbanzos
½ ud.	Cebolla
½ ud.	Puerro
1 dient	Ajo
1 ud.	Zanahoria
95 grs.	Bacalao
1/8 ud.	Lechugas variadas
100 ml	Aceite de ajo
10 ml.	Aceite 1º
3 ml.	Vinagre
10 grs	Pimiento rojo
10 grs	Pimiento verde
10 grs	Cebolleta

Presentación



Elaboración

Ponemos a remojo el día anterior los garbanzos con agua tibia y sal. Al día siguiente los ponemos a cocer desde agua hirviendo con la verdura (cebolla, zanahoria, puerro y ajo) entera.

Cuando estén blandos escurrimos los garbanzos y reservamos y formamos una salsa triturando la verdura de los garbanzos junto con un poco de caldo de los mismos.

Por otra parte confitamos el bacalao en aceite de ajo y sacamos láminas.

Hacemos una vinagreta guarnecida con la verdura en brunoise (cebolleta fresca, pimiento rojo, pimiento verde). Limpiamos las lechugas con agua y unas gotitas de lejía.

Montamos un aro con los garbanzos, su propia salsa y las láminas de bacalao, salseamos con pil-pil y acompañamos con un bouquet de lechugas y la vinagreta guarnecida.

Tiempo de Preparación:

2 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

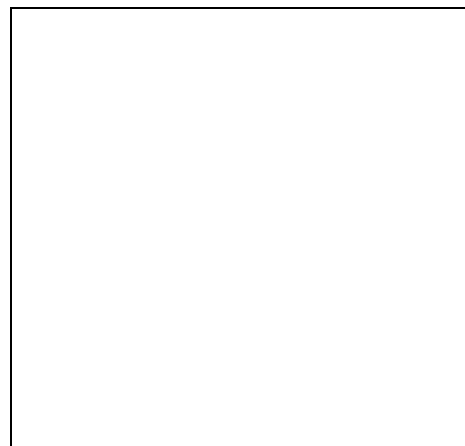
Olla a presión	Termo
Espumadera	Centrifugador de lechugas
Tabla de corte	Cuchillo
Bandeja	Horno
Chino	

GARBANZOS EN SALSA VERDE CON RAPE.

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

70 gr	Garbanzos
30 grs	Cebolla
30 gr	Zanahoria
30 gr	Puerro
200 ml	Fumet
50 gr	Rape congelado.
c.s	Sal
c.s	Perejil
20 gr	Harina
20 ml	Aceite intenso

Presentación



Elaboración

Ponemos el día anterior los garbanzos a remojo con agua tibia con sal.

Al día siguiente los ponemos a cocer desde agua hirviendo junto con cebolla, zanahoria y puerro (las verduras enteras para luego poder coger y triturar o bien en brunoise muy fina).

Dejamos cocer por espacio de una hora en olla a presión o alrededor de 2 horas y media en marmita.

Una vez blandos los garbanzos cogemos las verduras si las hemos agregado enteras, trituramos con algo del líquido de cocción y las añadimos a los garbanzos.

Elaboramos una salsa verde; con aceite de oliva intenso o virgen rehogamos ligeramente ajo sin que tome color, añadimos el perejil picado, rehogamos, agregar la harina y mojar con fumet. Dejar cocer durante 5 minutos y añadimos la salsa verde a los garbanzos junto con el rape en dados de 2 centímetros. Dejamos cocer y rectificamos el sazónamiento, servimos con perejil espolvoreado.

Tiempo de Preparación: 2 h

Nº Raciones

Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela (olla exprés)

Espumadera

Batidora

Varillas

Tabla de corte

Cuchillo

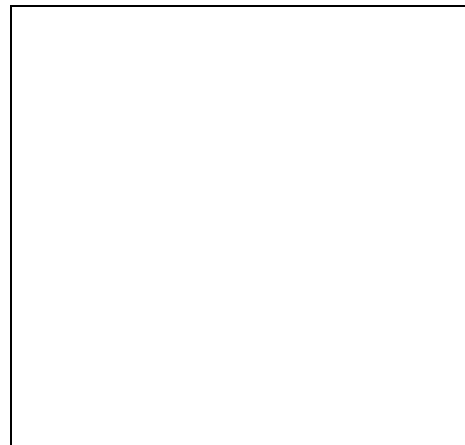
Chino

CREMA DE MARISCO

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

150 gr	Cebolla
150 gr	Zanahoria
2 uds	Puerro
c.s	Cabezas de langostino
30 ml	Salsa de tomate
5 ml	Brandy
10 gr	Arroz
2 grs	Pimentón dulce/picante
200 ml	Fumet

Presentación



Elaboración

Pochamos las verduras (cebolla, zanahoria y puerro) sin que cojan excesivo color. Añadimos las cabezas de langostino y flambeamos con brandy, agregamos unos granitos de arroz, el pimentón y la salsa de tomate y mojamos con fumet. Dejamos cocer y trituramos. Colamos y ponemos a punto de sal.

Presentamos un plato de base sopero con dos langostinos salteados y a la inglesa la crema de marisco.

Tiempo de Preparación: 1 h.

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Tabla de corte
Cuchillo
Cazuela
Batidora
Chino
Cacillo
Sartén

CREMA DE CALABAZA CON HONGOS

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

200 grs	Calabaza
---------	----------

50 grs	Cebolla
--------	---------

50 grs	Patata
--------	--------

0.5 dl	Aceite de oliva
--------	-----------------

40 grs	Hongos
--------	--------

	Agua
--	------

	Sal
--	-----

Presentación



Elaboración

Cortar los hongos en dados y confitarlos en el aceite de oliva. Escurrir y reservar.

Cortar la cebolla en mirepoix y rehogarla en el aceite de hongos, añadirle las patatas peladas y cascadas y rehogarla también. Pelar la calabaza, cortarla en dados y añadirla a la cebolla y las patatas, rehogar todo el conjunto y mojar con agua o caldo.

Dejar cocer hasta que se hagan las verduras, triturar y pasar por el chino, Poner a punto de sal.

Emplatar los hongos en el plato soperero y servir la crema de calabaza a la inglesa en sopera.

Tiempo de Preparación:

45 ‘

Nº Raciones	1	Rac
--------------------	---	-----

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Cuchillos
Batidora	Cacillo
Colador fino	
Tabla	

CREMA SAINT GERMAIN

Cantidad	Ingredientes
-----------------	---------------------

100 grs	Cebolla
1 ud	Puerro
60 grs	Patata
80 grs	Guisantes
50 ml	Nata
c.s	Pimienta blanca

Presentación



Elaboración

Cortamos la cebolla y el puerro en brunoise y rehogar.

Añadir las patatas cascadas rehogando el conjunto.

Añadimos agua hirviendo, justo hasta cubrir. Cuando la patata esté casi totalmente cocida añadir los guisantes y dejar cocer.

Cuando los guisantes estén cocidos junto con las patatas pasar por batidora y por chino.

Añadir la nata y la pimienta blanca. Rectificar de sal.

Tiempo de Preparación:	45'	Nº Raciones	1	Rac
-------------------------------	-----	--------------------	---	-----

Equipos y utensilios utilizados

Cazuela

Espumadera

Tabla de corte

Cuchillo

Batidora

Parisina

Chino

Araña

CREMA TEMPLADA VICHISSEOISE CON CRUJIENTES

Cantidad Ingredientes

150 gr.	Puerros
150 gr.	Patatas
20 gr.	Cebolla
1,5 dl.	Nata
c.n.	Sal
c.n.	Pimienta blanca
	Cebollino

Presentación



Elaboración

Cortamos la cebolla en brunoise y la rehogamos.

Cortamos el puerro en mirepoix, pelamos, lavamos y cascamos las patatas y añadimos ambos ingredientes a la cebolla, rehogamos todo el conjunto.

Añadimos agua hasta cubrir y dejamos cocer, cuando esté todo cocido pasaremos por el pasapurés y por el chino y añadiremos la nata y la pimienta blanca.

Nota: este es un plato que se puede comer tanto frío como caliente.

Decorar con cebollino picado

Tiempo de Preparación:

45'

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Chino
Tabla	Cacillos
Cuchillos	
Pasapurés o batidora	

CREMA DE PORRUSALDA CON TACO DE BACALAO

Cantidad Ingredientes

50 grs	Bacalao
1 und	Puerro
½ dient	Ajo
½ dl.	Aceite de oliva
25 grs	Patatas
3 dados	Calabaza
	Perifollo

Presentación



Elaboración

Lavar el puerro y cortarlo en rodajas de 1,5 cm de grosor.

Confitar tacos de bacalao en aceite de oliva.

Cortar el ajo en láminas y rehogarlo con un poco de aceite, añadir el puerro y rehogar.

Añadir la patata troceada y dejar rehogar. Cubrir con el fumet de pescado o bacalao (espinas, pieles...) hirviendo y dejar cocer, rectificar de sazónamiento.

Pasar todo por la tourmix y luego por un colador fino de tela metálica.

Para el montaje, colocar el bacalao confitado, calentar todo ello en el horno y añadir alrededor la crema de porrusalda. Colocamos perifollo para decorar o algún crujiente como puerro, etc.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Cazos	Cuchillos
Bandejas	Batidora
Cacillos	Chino o colador fino
Tabla	

CREMA DE CALABACIN

Cantidad	Ingredientes
150gr.	Calabacín
20gr,	Queso philadelphia
1 hoja	Pasta brick
2 gr.	Calabaza

Presentación



Elaboración

Pelar los calabacines de forma que quitemos todas las partes verdes del calabacín.

Cortar los calabacines en trozos y cocer en agua con sal. Triturar y colar por chino. Reservar.

Añadir parte del queso philadelphia a la crema y homogeneizar.

Con el resto del queso hacer paquetitos con la pasta brick y freír.

Cortar la calabaza en la trinchadora en lamas muy finas sin la piel e introducir en almíbar. Deshidratar en el horno y sacar desde el horno una a una para que no nos cristalicen todas a la vez.

Presentar el plato con un botón de queso philadelphia en el que pincharemos el crujiente, los crujientes de queso alrededor y servir a la inglesa la crema.

Tiempo de Preparación:

1 h

Nº Raciones 1 Rac

Equipos y utensilios utilizados

Papel de horno	Chino
Cazos	Manga pastelera
Batidora	Cortafiambres
Parisina	