



Recetas

[www.1000recetas.es](http://www.1000recetas.es)



*Sopas*



# Sopas

## Gazpacho Andaluz

**Ingredientes para 6 personas:**

- 120 ccs de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 60 ccs de vinagre
- 500 ccs de agua
- 30 grs de cebolla
- 50 grs de miga de pan
- 1 huevo duro
- 50 gramos de pepino
- 30 gramos de pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomates naturales

**Preparación:**

1. En el bol de la batidora se pone el aceite, el vinagre, la sal y bien cortaditos, los ajos, la cebolla, el pepino y el pimiento se Tritura todo bien y se va depositando en el chino. Se va incorporando el tomate, previamente escaldado y pelado, y se sigue pasando por el chino.
2. Se incorpora el agua para que no quede tan espeso y unos cubitos de hielo para que esté mas frío.
3. Se sirve en tazones y en diferentes platitos individuales se dispone un poco del pimiento picado, la cebolla, el pepino, el tomate natural y el huevo duro, previamente cocido y todo ello finamente picado para añadir si se desea al gazpacho.

# Sopas

## Sopa de Maíz

### Ingredientes:

- 1 cebolla cortadita
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 dientes de ajo bien molido
- 1 chile o un pimiento picadito
- 1/4 kg. de calabaza cortadita y sin cáscara
- 2 litros de agua
- 2 papas en cuadraditos pequeños
- 1 lata de maíz
- Sal gruesa: 1 cucharada
- 100 grs. de tofu desintegrado
- 1 cucharada de albahaca

### Preparación:

1. En una olla de agua con sal gruesa, colocar a cocinar la calabaza, las papas, la cebolla, el ajo y el chile. dejar cocinar 20 minutos, y agregar el resto de los ingredientes. Dejar cocinar 5 minutos más, y listo. Una sopa suave, rica y nutritiva.

# Sopas

*Crema de*

*Verduras*

**Ingredientes:**

- 6 zanahorias, peladas y cocidas
- 2 ramas de apio, limpias y cocidas
- 1 pimiento amarillo, cocido
- 1 litro de agua donde se cocieron las verduras
- 2 tomates
- 1 cucharada de Maggi Pollo
- 1 lata de Media Crema
- Croutones

**Preparación:**

1. Licua las zanahorias, el apio, los pimientos, el agua y el Maggi Pollo.
2. Calienta a fuego suave, retira del fuego e incorpora la Media Crema, sirve caliente con los croutones.
3. Puedes colar los ingredientes después de licuar para que la crema quede mas tersa.

# Sopas

Alcachofas

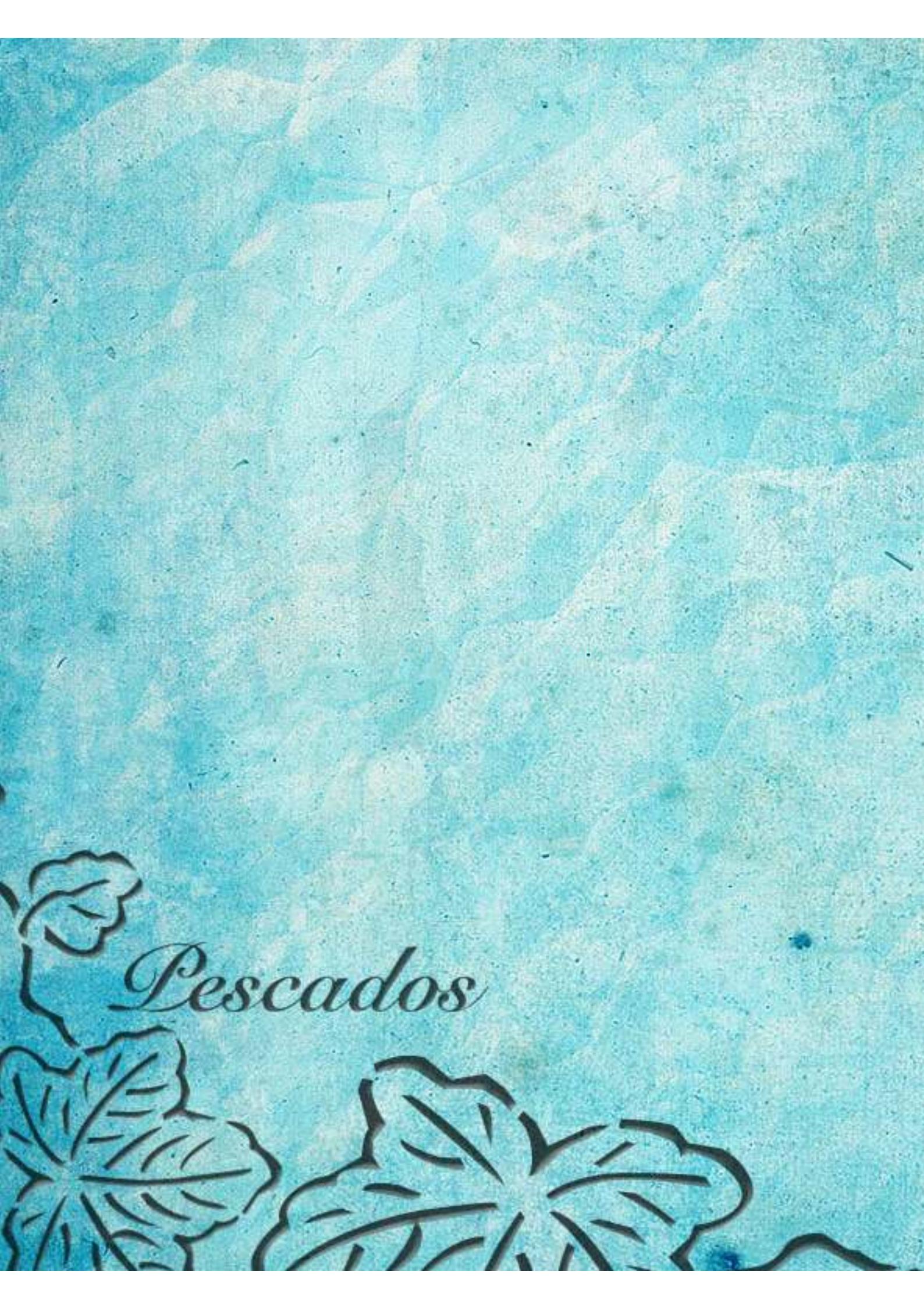
Braseadas

**Ingredientes:**

- 12 alcachofas medianas
- 1 cebolla
- 1 vasito de vino blanco.
- 2 cucharadas de vinagre
- 200 ml de caldo de verduras
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de harina
- Sal y pimienta

**Preparación:**

1. Numa panela derreta a margarina, junte as cebolas picadas e as folhas de alface. Deixe cozinhar durante 10 min.
2. Cortamos los tallos a las alcachofas, retiramos las hojas duras, cortamos las puntas y troceamos en cuartos. Las sumergimos en agua con zumo de limón para que no se oscurezcan.
3. Calentamos el aceite en una cazuela. Pelamos y picamos fina la cebolla y la ablandamos a fuego lento sin que se dore. Escurrimos las alcachofas, las introducimos en la cazuela y las rehogamos, teniendo cuidado de que no se dore la cebolla. Salpimentamos.
4. Rociamos con el vino y el vinagre. Subimos el fuego y dejamos que hierva hasta que quede bastante reducido. Añadimos el caldo de verdura y los ajos pelados y enteros.
5. Tapamos y dejamos cocer suavemente hasta que las alcachofas estén tiernas (unos 30 minutos). Desleímos la harina en 2 cucharadas de caldo frío y añadimos al braseado, moviendo la cazuela para que se ligue bien.
6. Dejamos hervir durante unos minutos, con la cazuela destapada para que se reduzca la salsa.



*Pescados*



## Gambas al ajillo

### Ingredientes para 4 pessoas:

- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 grs de gambas peladas crudas
- 4 guindillas de cayena
- 1 pizca de sal

### Preparación:

1. Calentar el aceite en una cazuela de barro incorporar los ajos picaditos y las guindillas partidas, rehogar hasta que el ajo empiece a tomar color e incorporar las gambas sin dejar de remover unos 2 minutos.
2. Aderezar de sal a gusto. Antes de servirlas conviene tapar la cazuela con tapa de barro o un plato.
3. Se sirve y se prepara también en cazuelitas individuales al igual que las angulas.



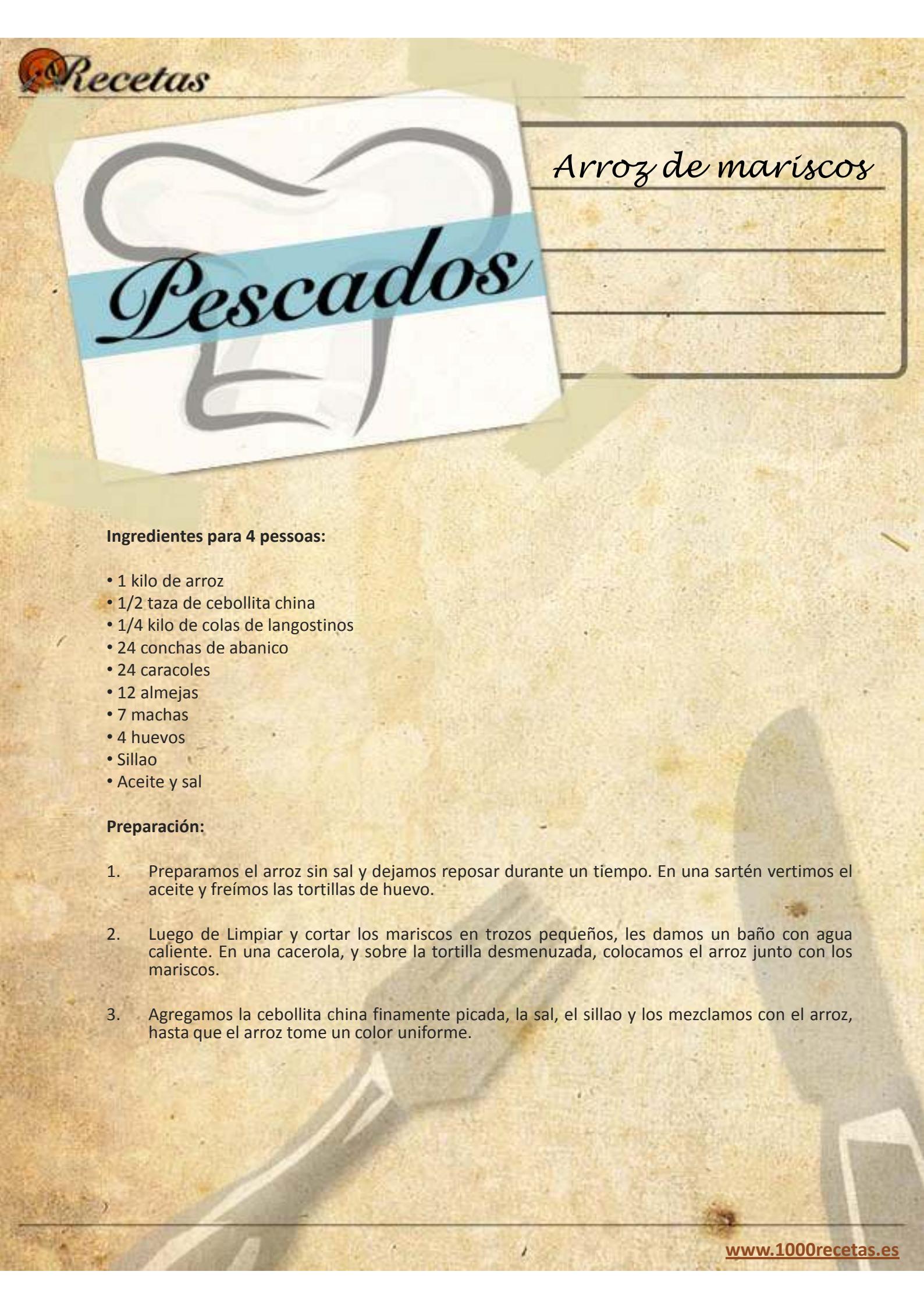
## Merluza con Pimientos Rojos

### Ingredientes (4 personas):

- 80 ccs de aceite
- 4 dientes de ajo
- 50 grs de harina para rehogar
- 2 huevos
- 800 gramos de lomos de merluza
- 3 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

### Preparación:

1. Asar los pimientos en el horno a fuego medio, una vez asados limpiarlos de pepitas y quitarles la piel, cortandolos en tiras. Reservar.
2. Batir las claras de los huevos a semipunto de nieve e incorporar las yemas, seguir batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Enharinar los lomos de merluza, salar y pasarlos por los huevos. Freír ligeramente la merluza y reservar.
4. En una cazuela con una cucharada de aceite dorar los ajos cortados en láminas, colocar los pimientos asados y encima los lomos de merluza.
5. Poner a fuego suave hasta que la merluza esté hecha, unos 5 minutos.



# Pescados

## Arroz de mariscos

**Ingredientes para 4 pessoas:**

- 1 kilo de arroz
- 1/2 taza de cebollita china
- 1/4 kilo de colas de langostinos
- 24 conchas de abanico
- 24 caracoles
- 12 almejas
- 7 machas
- 4 huevos
- Sillao
- Aceite y sal

**Preparación:**

1. Preparamos el arroz sin sal y dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén vertimos el aceite y freímos las tortillas de huevo.
2. Luego de Limpiar y cortar los mariscos en trozos pequeños, les damos un baño con agua caliente. En una cacerola, y sobre la tortilla desmenuzada, colocamos el arroz junto con los mariscos.
3. Agregamos la cebollita china finamente picada, la sal, el sillao y los mezclamos con el arroz, hasta que el arroz tome un color uniforme.



Dorada

a la Criolla

**Ingredientes:**

- 6 filetes de dorada
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cebollas rojas o criollas y 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo y 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón picante
- $\frac{1}{2}$  vaso de caldo de pescado
- 3 tomates
- 100 gramos de guisantes
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco
- 2 guindillas frescas
- 2 cucharadas de harina, aceite y sal, orégano

**Preparación:**

1. Calienta la mantequilla junto a un par de cucharadas de aceite en una sartén grande, saltea los ajos picados y las cebollas previamente peladas y cortadas en aritos. Añade a la sartén la harina y el pimentón, mezcla bien todo el conjunto.
2. Agrega ahora el laurel, las guindillas cortadas en tiras y el pimiento rojo previamente lavado y troceado. Remueve y agrega ahora el caldo y el vino, deja cocer unos 5 minutos o hasta que veas que el líquido de la cocción se ha espesado.
3. Añade a la sartén los tomates pelados y cuarteados, un poquitín de orégano y finalmente el cilantro. Deja cocer unos 4 minutos antes de retirar las hojas de laurel.
4. Pasa los filetes de dorada por harina y fríe en otra sartén con aceite por ambos lados, calcula un par de minutos por cada lado. Escurre los filetes y pásalos a la otra sartén, deja cocer  $\frac{1}{2}$  minuto y ya puedes servir los filetes acompañados con un poco de la guarnición resultante.



# Pescados

Chicharrón

De Pescado

**Ingredientes para 4 personas :**

- 1 kg de pescado
- 2 limones
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- $\frac{1}{2}$  taza de maicena
- Aceite
- Perejil
- Sal y pimienta

**Preparación:**

1. Limpiar bien el pescado y quitarle las espinas y la piel. Cortar en trozos de 2 a 3 cm. y sazonar con sal, pimienta y el jugo de un limón.
2. Mezclar la harina con la maicena y cubrir los trozos de pescado con esta mezcla. Pasar luego por el huevo ligeramente batido con una cucharada de agua.
3. Freír en abundante aceite caliente hasta que estén cocidos y dorados. Escurrir bien conforme se van retirando y colocar en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
4. Servir con salsa Tártara y colocar un limón partido en 4 al costado.

**Salsa Tártara:**

Preparar una mayonesa bien sazonada y agregarle perejil, pepinillo, alcaparras y cebollita china finamente picados.



*Carnes*





# Carnes

## Brochetas de Pollo

### Ingredientes

#### Brochetas:

- 400 g. Pollo deshuesado
- Sal y pimienta c/n
- 150 g Panceta ahumada
- Hojas de salvia c/n
- 4 Salchichas
- Aceite de oliva para pincelar c/n
- 6 Palitos de brochetas

#### Budincitos de mandioca:

- 500g Manteca
- Leche 100 cc
- Manteca 50 g
- Sal y pimienta c/n
- Queso fresco 250 g

#### Procedimiento Brochetas:

1. Remojar los palitos en agua fría durante 15 minutos. Cortar el pollo en cuadrados, salpimentar y colocar en los palitos alternando con trozos de panceta, salvia y trozos de salchicha. Calentar una plancha y cocinar las brochetas pincelando con aceite de oliva.

#### Budincitos de Mandioca

1. Budincitos de mandioca Colocar en carola con agua hirviendo la mandioca y cocinar. Retirar y realizar un puré, mezclar junto con la leche, la manteca y salpimentar. Una vez realizado el puré mezclar los cubitos de queso fresco y colocar en moldecitos de budín individuales emmantecados. Llevar a horno medio por 20 minutos aproximadamente.
2. Servir las brochetas acompañadas de los buncitos

# Carnes

Arroz con

Chili con carne

**Ingredientes:**

- 1 Lata de Chili con Carne
- 500 ml. de agua
- 1 Bote de Salsa
- Aceite de oliva
- 200 g. de arroz

**Preparación:**

1. Hervir 500 ml de agua con un chorrito de aceite. Añadir el arroz y llevar a ebullición. Tapar y cocer a fuego lento hasta que esté hecho.
2. Calentar el Chili con Carne siguiendo las instrucciones del envase. Añadir la Salsa Original al Chili con Carne. Remover y calentar un poco.
3. Servir la mezcla del Chili con carne encima del arroz. Como opción también puedes añadir lechuga y tomate picado.

# Carnes

## Lasagna

### con Carne

#### Ingredientes (4 personas):

**Para la salsa ragú:**

- 4 cebollas grandes picadas
- 6 tazas de tomates licuados
- 4 dientes de ajos
- 1/2 kilo de carne molida
- Un vaso de vino tinto
- 50 g. de hongos secos
- 2 hojas de laurel
- Óleo
- Sal y pimienta al gusto

**Para la salsa blanca:**

- 4 cucharadas de harina
- 4cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de mostaza
- 1 taza de queso parmesano

**Para la lasagna:**

- 1/2 kilo de pasta de lasagna
- 2 bolas de queso mozzarella
- 1 taza de crema de leche

#### Preparación :

1. **Para el ragú:** Cocinamos el tomate licuado y añadimos los hongos previamente remojados y las hojas de laurel. Freír la carne molida agregamos sal, pimienta y el vino, añadimos la salsa de tomate y dejamos cocinar por una hora.
2. **Para la salsa blanca:** En una olla a fuego lento mezclamos la harina y la mantequilla y vamos agregando la leche tibia de a pocos, luego la mostaza y el queso parmesano.
3. **La lasagna:** Cocinamos la pasta de lasagna al dente. En una fuente para horno de 30 centímetros de largo vaciamos un poco de salsa blanca y sobre ella colocamos una capa de pasta de lasagna y la cubrimos con salsa ragú. Colocamos otra capa de lasagna y la cubrimos con salsa blanca, encima colocamos queso mozzarella desmenuzada, queso parmesano, si desea nuez moscada y rociamos con crema de leche. Repetimos una vez más todo el procedimiento. Encima vaciar un poco de salsa blanca, queso parmesano y trocitos de mantequilla, llevamos al horno precalentado por espacio de ocho minutos para que gratine.

# Carnes

Conejo

## Ingredientes para 4 personas:

- 1,5 kilos de conejo
- 1 cabeza de ajos
- 50 ccs de aceite
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 3 guindilla picante

## Preparación :

1. Se trocea el conejo, se pelan y se fríen los ajos. Antes de estar fritos del todo se le pone la guindilla picante.
2. Se añade el conejo y se fríe un poco, hasta que esté dorado.
3. Se le añade la hoja de laurel y el vaso de vino y se pone a cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa se reduzca y quede como acaramelada.

# Carnes

Lomo

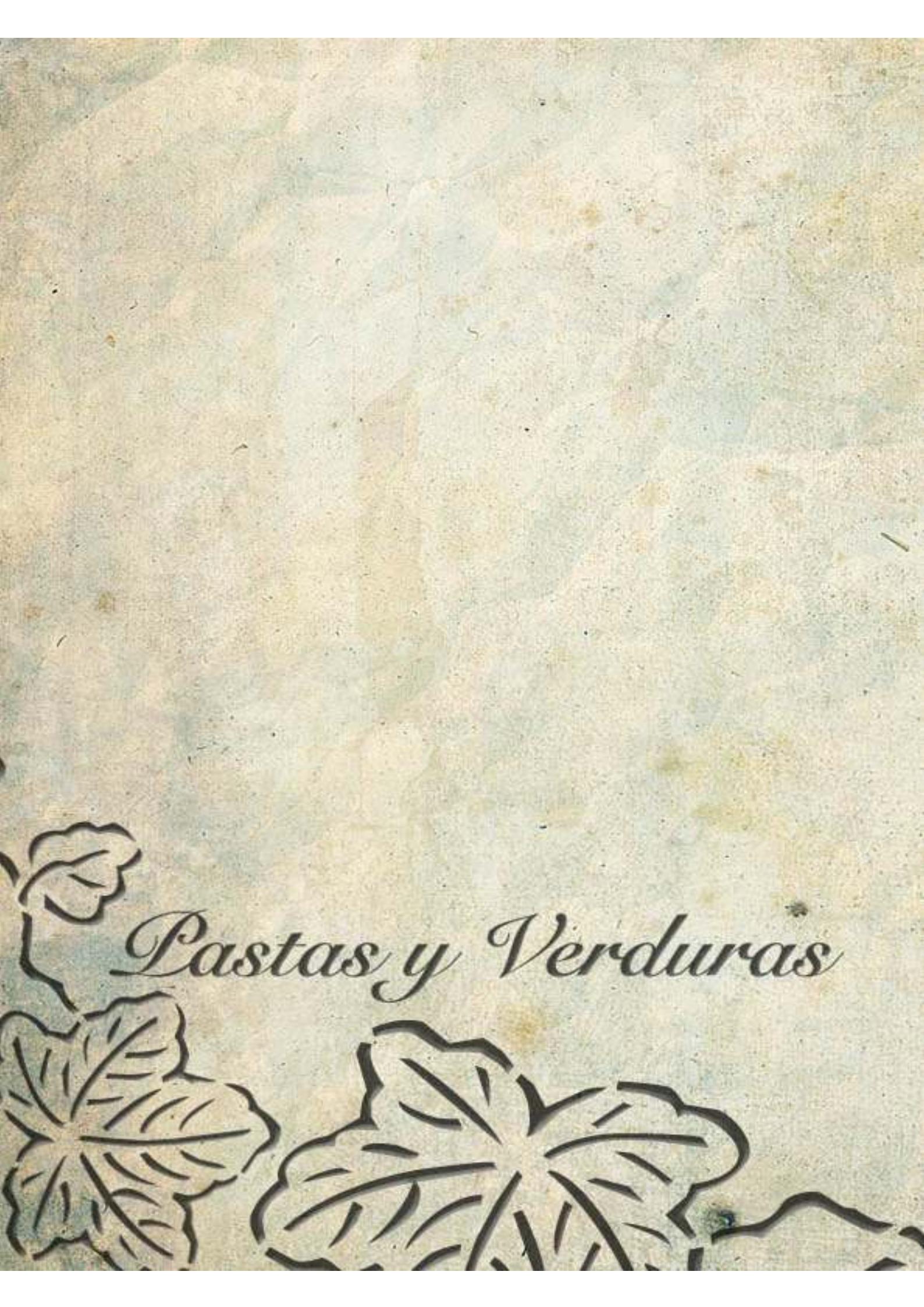
en Adobo

**Ingredientes para 4 personas:**

- 1 kilo de lomo chuletero
- 1 cabeza de ajos
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 ramito de hinojo
- 2 limones
- 1 cucharada de sal

**Preparación :**

1. Se pone a cocer el agua con el hinojo y una pizca de sal. En un mortero se machacan los ajos, se pone el lomo de cerdo en un trozo entero en un recipiente grande donde luego quepa el agua.
2. Se exprime el zumo de los limones y luego se trocean las cáscaras y se hecha todo encima del lomo. Se sala por todos lados y se le hecha pimienta por todos lados y se reserva.
3. Cuando este el agua con el hinojo ya cocida, se deja enfriar y se le añade al lomo. Se mete en la nevera o en sitio fresco y seco y se deja macerar unos 3 días dándole la vuelta al lomo, que tiene que estar cubierto siempre por el líquido.
4. Al pasar estos días ya está listo para cortar y freír, se puede hacer lo mismo con las costillas de cerdo.



*Pastas y Verduras*



## Champiñones

**Ingredientes para 4 personas:**

- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 pizca de sal

**Preparación:**

1. Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas y salarlos.
2. En una sartén con aceite, poner a freír los ajos cortados a láminas y cuando empiecen a tomar ligeramente color dorado, añadir los champiñones.
3. Darles unas vueltas y agregar abundante perejil picado. Seguir rehogándolos hasta que los champiñones estén en su punto.



## Pasta de Huevo y Cebolla

**Ingredientes para 4 personas:**

- 1 Cebolla grande, pelada y cortada en trozos
- 8 Huevos duros, pelados y cortados en cuartos
- Margarina o grasa de pollo 3 cdas
- Sal y Pimienta a gusto
- Perejil para decorar

**Preparación:**

1. Pique la cebolla bien fina en una procesadora o a mano. Añada el huevo en cuatro trozos, y la grasa. Tritúrelo todo con la procesadora hasta que los ingredientes queden picados gruesos, pero bien mezclados; no los triture demasiado.
2. Salpimente y bata unos 2 o 3 seg. para que la pasta se integre bien. Ponga en la fuente y refrigerérelo, por lo menos 1 h., antes de servir de servir. Presente el plato decorado con el perejil.
3. También puede utilizarse para preparar bocadillos y emplearse cebolla cruda o rehogada, o cebollas de verdeo, cuyo sabor es más suave. Resulta delicioso con pan de centeno o pan integral.



## Arroz Basmati

### con Verduras

Ingredientes para 4 personas:

- 250 grs de Arroz Basmati

- 3/4 de litro de agua mineral

- 1/2 cucharilla de hebras de azafrán

Para el aderezo de este plato usar:

- 3 dientes de ajos y 1 cebolla

- 100grs de pollo

- 1/4 de bote de garbanzos al natural

- 1 latita pequeña de guisantes

- 50grs de almendras peladas y anacardos

- Especias al gusto: anís estrellado, comino en grano, clavos rotos, canela en rama, etc.

#### Preparación:

1. Se pone en un cazo con el triple de su volumen de agua fría, un puñado de sal, y unas hebras de azafrán. Se lleva a ebullición y se deja cocer durante diez minutos, hasta que veamos que los granos empiezan a estar blandos, pero jojo!, han de estar duros en su interior. Entonces se escurren bien y se dejan en la misma olla bien tapados, para que absorban la humedad hasta el alma.
2. Mientras preparamos un sofrito con ajos, cebolla cortada en aros, el pollo cortado en daditos, guisantes y garbanzos de lata, almendras peladas y anacardos, y algunas especias, tales como anís estrellado, comino en grano, clavos rotos, etcétera. Este sofrito debería hacerse en mantequilla, más concretamente con ghee, que es una especie de mantequilla sin suero, pero el sabor sería demasiado chocante, y es mejor usar un aceite insípido, por ejemplo de maíz.
3. Cuando empiece a tomar color añadimos el arroz que durante el tiempo de reposo se habrá quedado completamente seco y suelto como si estuviese crudo, pero su interior se habrá hecho por completo.
4. El plato ya está listo, pero se puede refrescar añadiendo trocitos de fruta, como piña, mango o pomelo, incluso algunas hojas de menta fresca, y aparte un tarrito con salsa picanta, y otro con yogur batido con pepino, para refrescar la boca.



## Brócoli salteado

**Ingredientes para 4 personas:**

- 400 grs de brócoli
- 1 cebolla
- 100 grs de jamón de pavo
- Comino
- Pimienta y sal
- Pan rallado
- Vino blanco
- Pan
- Aceite de oliva

**Preparación:**

1. Hervir el brócoli en una cazuela con agua caliente, sal y comino. Dejamos hervir durante 15 minutos a fuego medio.
2. Por otro lado doramos la cebolla y los ajos. En esta misma sartén echamos el jamón de pavo, así como el pan rallado, vino y el resto de ingredientes, que dejamos hacer a fuego lento.
3. Agregamos el brócoli cocido y dejamos que tome la textura adecuada para servir.



# *Postres*



# Postres

Mousse

de Chocolate

**Ingredientes:**

- 250 gr. de chocolate
- 6 huevos
- 80 gr. de mantequilla
- Nata en spray para decorar

**Preparación:**

1. En un recipiente al baño maría, derretimos el chocolate con la mantequilla. Separamos las claras de las yemas de los huevos. Mezclamos las yemas con el chocolate derretido y reservamos en el congelador un ratito.
2. Batimos las claras a punto de nieve y las incorporamos al chocolate enfriado. Remover hasta tener una mouse cremosa y mantener el postre en la nevera hasta el momento de servir. Adornar con nata.



# Postres

## Semifrío de Piña y Nueces

**Ingredientes:**

- 1 lata de piña en su jugo de 1kg.
- 1 tarrina de queso filadelphía
- 1 brikt de nata de 200gs
- 1 caja de gelatina de limon de royal los dos sobres
- 1 tazon de nueces oeladas
- fideos de chocolate
- nata en spray

**Preparación:**

1. se pone el jugo de la piña en una cacerola, se le agrega la nata ,el queso y la gelatina se disuelve todo bien sin dejar hervir, y cuando esta bien caliente se le agregan la piña en trocitos y las nueces troceadas tb.
2. se mezcla todo muy bien y se pone en un molde de flan de tuperware, se deja cuajar en la nevera y se decora con la nata en spray y los fideos de chocolate.

# Postres

## Banana Frita

Ingredientes para 2 personas:

- 2 bananas
- 1 huevo
- 2 cucharas llenas de harina
- 2 cucharas de azúcar
- 1/3 vaso de leche
- esencia de vainilla
- esencia de rum
- 100 gr de mantequilla

Preparación:

1. Poner en un recipiente hondo el huevo, la harina y el azúcar. Revolver con una cuchara. Agregar la leche y unas gotitas de las dos esencias. Seguir revolviendo hasta obtener una masa uniforme (sin grumos) Derretir en una sartén 50 gr. de mantequilla.
2. Cortar la banana en 4 pedazos ( primero a lo largo y luego a lo ancho embeberlos con la pasta de los dos lados y ponerlos en la sartén . Freir de los dos lados. Repetir el procedimiento con la otra banana. Servir con chocolate caliente.



# Postres

Clafoutis

de Cereza

**Ingredientes para 4 pessoas:**

- 500 g de cerezas negras
- 100 g de harina
- 40 cl de leche
- 4 huevos
- 180 g de azúcar
- 20 g de azúcar vainillada
- 1 pizca de sal

**Preparación:**

1. Enmantecillar un molde rectangular de 32 cm de largo por 22 cm de ancho y 4 cm de altura. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Batir la harina, los huevos, la sal y las azúcares con un tenedor. Incorporar poco a poco la leche sin dejar de batir hasta obtener una pasta untal y lisa. Vaciar en el molde y añadir la cerezas. Hornear de 35 a 40 min.
3. Para las frutas congeladas, emplearlas recién salidas del congelador pues en caso contrario la mezcla perderá color.