



aperitivos

## Palitos crujientes de morcilla dulce

### Ingredientes:

#### Para 10 palitos

- 1 morcilla dulce de unos 200 g
- 1 p de pasta filo
- 1 huevo

### Cómo se hace:

1. Quítale el cuero a **la morcilla** y rómpela con las manos hasta que esté totalmente deshecha. Separa las almendras y las pasas que trae en el interior y córtalas en trocitos pequeños, vuelve a mezclarlas con la morcilla.
2. Haz una bola y aplástala con las manos o con un rodillo hasta que te quede como de **1 cm de grosor** y luego forma churros largos.
3. Coge la **pasta filo** y vas poniendo el churro de morcilla pegado al borde. Intenta que el churro sea lo más fino posible. Enróllalo apretando bien y dale **4 vueltas** con la masa. Corta con un cuchillo y cella el extremo con el huevo batido.
4. **Pinta** toda la superficie del palito con el **huevo batido** y colócalo en una bandeja de horno sobre papel de hornear. Repite esta operación hasta que acabes con la morcilla.
5. **Hornea a 180º** durante unos **15 min aprox.** o hasta que los veas doraditos y crujientes.
6. Retira del horno y deja que se atemperen sobre papel absorbente. Sírvelos calentitos acompañados de **compota de manzana** o solos.





## cremas

# Crema de remolacha con yogur

### Ingredientes:

Para 5 ó 6 raciones

- 1 cebolla
- 1 k. de remolachas
- 1 papa grande
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 yogur natural o griego (opcional)

### Cómo se hace:

1. Pela **la cebolla** y córtala en brunoise (en cuadraditos pequeños).
2. Pon 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen en la olla y añade **la cebolla, sofríe** a fuego medio hasta que esté doradita y blanda.
3. **Añade las remolachas peladas y cortadas** en trozos medianos. Añade también **la papa** pelada y chascada.
4. Cubre con agua abundante\*, añade una cucharadita de **sal** marina, cierra la olla. Si vas a usar **olla rápida** cocina **durante 10 min.** a partir de que empiece a salir el vapor. Si vas a usar una **olla normal** tardará unos **40 min.** aprox. ve comprobando el punto hasta que la remolacha esté tierna.
5. **Tritura** con la batidora hasta obtener un puré fino.
6. Sirve con una **cucharada de yogur** en el centro.

### Sugerencias:

- \* *La remolacha casi no suelta agua durante su cocción, así que calcula que la cantidad de agua que añades es la que te va a quedar para la crema, si al batirla la ves muy espesa puedes añadir un poco más de agua.*
- \* *El yogur es opcional, pero te puedo asegurar que es el contrapunto perfecto, ya que la acidez del yogur contrasta muy bien con el sabor dulce de la remolacha, Pruébalo ¡te va a gustar!*





## cremas

# “Sopa de nieve” crema de papa y trufa

### Ingredientes:

#### Para 8 ó 9 raciones

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 k de papas negras de tamaño grande\*
- 1,5 L de agua
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 3 claras de huevo
- Trufa negra (opcional)

### Cómo se hace:

1. **Pela los ajos y la cebolla** y pícalos pequeñitos. En un caldero u olla pon 3 ó 4 cdas de aceite y **sofríe** primero **los ajos** hasta que estén dorados. Añade **la cebolla** troceada y **rehoga** a fuego lento.
2. Mientras tanto **pela las papas\***, lávalas bien y córtalas en 4 trozos. Añádelas a la fritura y rehoga ligeramente 1 minuto.
3. **Añade el agua y sal** al gusto y guísalas hasta que las papas estén hechas. En olla rápida **6 min** desde que empieza a salir el vapor. En olla normal (sin vapor), tardará **entre 20 y 30 min** aprox. dependiendo del tipo de papa.
4. **Tritura** con la batidora hasta que quede un puré muy fino, si lo ves muy espeso puedes añadir un poco más de agua. Pruébala y rectifica de sal si fuera necesario.
6. **Monta las claras** a punto de nieve con una pizca de sal.
7. Sirve la crema con una o varias nubes de **claras** por encima y **trufa rallada**.

### Sugerencias:

- *Puedes usar cualquier tipo de papa. Si vas a usar papas negras, búscalas de las mayores para que te sea más fácil pelarlas. Las papas negras tienen una superficie muy irregular llena de hoyitos que las hace difíciles de pelar.*
- *La trufa fresca es difícil de encontrar y cara, la puedes conseguir en tiendas gourmet. Si no, en las grandes superficies suelen tenerla envasada en frasquitos pequeños, viene en su jugo y es más asequible.*



30-35 min

pasta

## Espaguetis negros con tomate y gambas

### Ingredientes:

Para 4 raciones

- 450 g de espaguetis negros
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 1 guindilla seca o pimienta de cayena
- 400 g de gambas crudas y peladas
- 1 vasito de vino blanco seco (80 g aprox.)
- 400 g de tomate natural triturado
- La ralladura y el zumo de un limón
- Sal y pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco o picado

### Cómo se hace:

1. En un caldero grande **pon abundante agua con sal** y lo pones al fuego. Tápalo y cuando arranque a hervir **añade la pasta** y remueve. Cocínala el tiempo indicado en el paquete.
2. Mientras quítale **las cabezas y la piel a las gambas\*** y resérvalas.
3. Pela y pica **los ajos y la guindilla\*** pequeñitos. Pon en una sartén grande 3 ó 4 cucharadas de aceite y cuando esté caliente **sofríe los ajos y la guindilla**.
4. Cuando empiece a tomar color el ajo **añade las gambas peladas** y saltéalas un par de minutos, añade **el vino** y sube el fuego para que se evapore el alcohol y remueve mientras tanto.
5. Añade **el tomate triturado** y sazona con **sal y pimienta**, baja el fuego y déjalo unos minutos más para que se reduzca un poco el tomate y se espese.
6. Sirve la pasta con un poco de la salsa, **la ralladura de limón y un chorro del mismo y perejil picado** por encima.

### Sugerencias:

- \* No tires las cabezas ni la piel de las gambas, puedes usarlas para hacer un fumet. Si no lo vas a hacer pronto, puedes congelarlas y hacerlo en otro momento, pero no las tires, sería una pena.
- \* Quítale las semillas a la guindilla si no quieres que pique tanto. La cantidad de guindilla es al gusto.





pan

## Pan de molde integral con semillas

### Ingredientes:

Para unas 20 rebanadas aprox.

- 140 grs. de agua mineral
- 140 grs. de leche (y 2 cdas. más par pintar la masa)
- 30 grs. de levadura prensada fresca
- 25 grs. de miel
- 20 grs. de aceite de girasol
- 40 grs. de nueces (y 6 más enteras para decorar)
- 15 grs. de salvado de trigo
- 35 grs. de semillas variadas de comeztier (y 1 cda. Más para decorar)
- 400 grs. de harina integral de trigo comeztier
- 2 cucharaditas de sal

### Cómo se hace:

1. Pon en un bol grande **el agua y la leche** y calienta en el microondas 15 seg. para que esté tibia la mezcla.
2. **Añade la levadura** deshaciéndola con las manos y con un tenedor o un batidor de varillas mezcla la levadura con el agua y la leche hasta que se disuelva.
3. **Añade la miel y el aceite** y bate ligeramente.
4. **Vierte las nueces** troceadas.
5. Ahora **añade el salvado, la mezcla de semillas, la harina y la sal**, mézclalo bien con el tenedor y luego amasa con las manos hasta que la mezcla vaya cogiendo consistencia\*.
6. Deja la masa en el mismo bol, cúbreala con un trapo y **deja reposar 1 hora aprox.** Hasta que haya doblado su volumen.
7. Pasado este tiempo esparce un poco de harina sobre la encimera. Vierte la masa y amasa hasta darle una forma alargada.
8. Coge **un molde alargado de cake** y lo untas con aceite de girasol, espolvoréalo con un poco de harina y reparte dentro el la masa. Pinta la masa por encima con leche, espolvoréalo con las semillas y coloca las nueces por encima. Tapa de nuevo con un trapo y **deja que repose otra hora** o hasta que doble su volumen.

9. **Precalienta el horno a 180°**. Con calor arriba y abajo.
10. Introduce el molde con la masa en el horno\* y **hornea 40 min.** Retíralo del horno, **ponlo sobre una rejilla** hasta que esté templado, entonces desmoldado y déjalo que se enfríe del todo sobre la rejilla.

#### **Sugerencias:**

- \* *Esta masa es pegagosa, si te cuesta mucho amasarla añade un poquito más de harina.*
- \* *Debes colocarlo sobre la rejilla del horno y no sobre la bandeja. Sitúalo en la primera altura del horno, más pegado a la parte de abajo que a la de arriba.*

## Preparación con Thermomix

1. **Vierte en el vaso el agua y la leche** y calienta **2 min. / 37° / vel. 1.**
2. **Añade la levadura** desmenuzada y mezcla **3 seg. / vel. 1.**
3. Incorpora **la miel y el aceite** y mezcla **3 seg. / vel. 1.**
4. Agrega **las nueces** y tritura **3 seg. / vel. 7.**
5. **Añade el salvado, la mezcla de semillas, la harina integral y la sal** y mezcla **20 seg. / vel. 6.** Seguidamente amasa **3 min. / vaso cerrado / vel. espiga.** Deja reposar la masa mas dentro del vaso durante **1 h. aprox.** o hasta que haya doblado su volumen.
6. Pasado este tiempo esparce un poco de harina en la encimera, vierta la masa y amasa ligeramente, dándole forma alargada.
7. Coge **un molde alargado de cake** y lo untas con aceite de girasol, espolvoréalo con un poco de harina y reparte dentro el la masa. **Pinta la masa por encima con leche, espolvoréalo con las semillas** y coloca **las nueces** por encima. Tapa de nuevo con un trapo y deja que **repose otra hora** o hasta que doble su volumen.
8. **Precalienta el horno a 180°**. Con calor arriba y abajo.
9. Introduce el molde con la masa en el horno\* y **hornea 40 min.** Retíralo del horno, **ponlo sobre una rejilla** hasta que esté templado, entonces desmoldado y déjalo que se enfríe del todo sobre la rejilla.





postres

## Frangollo

### Ingredientes:

Para 8 raciones

- 1,5 L de leche
- 250 g de harina para frangollo Comeztier
- 3 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 50 g de pasas
- 50 g de almendras
- 1 cucharada de mantequilla
- La piel de un limón
- 1 palito de canela en rama
- 1 cdta de matalahúva o anís
- Miel o miel de palma para servir (optativo)

### Cómo se hace:

1. Tuesta **las almendras** en una sartén y resévalas.
2. Pon a calentar en un caldero **la leche** junto con **la piel de limón**.
3. Cuando arranque a hervir retira la cáscara del limón. Baja el fuego y vas añadiendo muy poco a poco **la harina de frangollo** sin parar de batir, para que se vaya disolviendo y no se formen grumos.
4. Cuando haya espesado añade **las yemas de huevo** batidas, **el azúcar, la mantequilla, los granos de matalahúva, la canela, las pasas y las almendras** y remueve todo muy bien, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Sigue cocinando unos 10 min más hasta que la masa esté espesa.
5. Vierte la mezcla en cuencos individuales o en una fuente grande y deja enfriar. Puedes decorarlo con algunas **pasas y almendras** por encima.
6. Sirve con un chorrito de **miel o miel de palma**.

### Sugerencias:

- \* *Se debe cocinar siempre a fuego suave.. El frangollo se puede tomar tibio o frío.*
- \* *Si lo sirves en una fuente grande, lo puedes corta y servir en porciones, porque queda compacto.*