

Recetas **SERCUIDADORA**

Risotto de setas y verduras con curry



Ingredientes

- 200 gr. de arroz
- 2 zanahorias
- 100 gr. de setas
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cazadita de curry
- mantequilla sin lactosa o vegetal
- queso rallado
- aceite de oliva
- pimienta negra molida
- sal

Para 2 personas

Preparación

Tiempo total: 30 minutos

Dificultad: Fácil

Pelamos las zanahorias, las cortamos y las ponemos a cocer en agua hirviendo. Escurrimos y reservamos.

En una sartén ponemos tres cucharadas de aceite y sofreímos los dientes de ajo. Antes de que lleguen a dorarse incorporamos la media cebolla removiendo sin que se pegue.

Seguidamente, incorporamos el pimiento rojo, la zanahoria hervida y las setas. Echamos sal y pimienta y sofreimos todo.

Por otro lado, vamos calentando el caldo de verduras, añadimos el arroz y lo rehogamos durante unos minutos. Añadimos una cucharadita de mantequilla sin lactosa e incorporamos poco a poco el caldo de verduras.

Cuando el arroz esté bien cocido lo apartamos del fuego y le añadimos un poco de queso rallado, lo mezclamos y lo dejamos reposar.

¡Esperamos que os guste!

Recetas **SERCUIDADORA**

Calçots al horno con salsa romesco



Ingredientes

- 1 manojo de calçots
- Para la salsa:
- 4 tomates maduros
 - 1 cabeza de ajos
 - 1 diente de ajo crudo
 - 3 ñoras en remojo el día anterior
 - 30 gr. de avellanas molidas
 - 100 gr. de almendra en polvo tostada
 - 1 rebanada de pan seco tostado mojado en vinagre
 - sal
 - aceite
 - 1 cucharada de pimentón rojo dulce
- Para 3 personas

Preparación

Tiempo total: 50 minutos

Dificultad: Fácil

Limpiamos los calçots sin quitar demasiadas hojas, cortamos las raíces, lavamos y colocamos en una fuente de horno sin amontonar mas de dos pilas.

Pelar los tomates maduros y la cabeza de ajo y ponerlos a asar. Sacarlos con cuidado.

Para preparar la salsa, en el vaso de una batidora introducimos los tomates maduros una vez esten asados y pelados, la carne de las ñoras, el ajo, la avellana y la almendra, la tostada con vinagre, la sal y el pimentón. Batimos todo con cuidado a velocidad media y cuando empiece a tomar consistencia añadimos medio vaso de aceite de oliva sin dejar de batir.

La salsa debe quedar espesa para poder mojar los calçots.

¡Esperamos que os guste!

Recetas **SERCUIDADORA**

Bizcocho de plátano y arándanos



Ingredientes

Para 8 personas

- 250 g de harina de espelta integral (o trigo integral)
- 300 g de plátanos maduros
- 100 g de arándanos frescos
- 120 g de dátiles
- 150 ml de leche vegetal
- 70 g de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 1/2 Cucharadita de bicarbonato
- 1/2 Cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 Cucharadita de canela en polvo
- 1 Cucharadita de vinagre

Preparación

Tiempo total: 60 minutos

Dificultad: fácil

Precalentar el horno a 180 °C.

Batimos los plátanos con la leche, el aceite de oliva y los dátiles hasta que la mezcla esté muy fina.

En un bol amplio ponemos los secos (harina, canela, bicarbonato, sal y levadura) y removemos bien. Echamos encima lo que acabamos de batir y mezclamos bien con la ayuda de unas varillas.

Añadimos los arándanos y el vinagre y mezclamos con movimientos envolventes con ayuda de una lengua de silicona.

Vertemos la masa en un molde engrasado de 18-20 cm de diámetro.

Horneamos durante 45-50 minutos a 180°C o hasta que el palillo salga seco (sin ventilador).

Sacamos del horno y dejamos templar unos minutos.

Lo desmoldamos y lo colocamos sobre una rejilla para que se enfríe correctamente.

Conservar en la nevera tapado 3-4 días.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Poké Bowl hawaiano



Ingredientes

Para 4 personas

- 600 g arroz para sushi
- 400 g de salmon freco (limpio)
- 300 g de arroz
- 1 Aguacate
- 1 Zanahoria
- 1 Pepino
- 1 Mango
- Alga wakame
- 3 rabanitos
- 1 Cebolleta
- 4 Cucharadas de salsa de soja
- Semillas de sésamo tostado
- Jengibre fresco rallado (2 cm aprox)

Preparación

Tiempo total: 50 minutos

Dificultad: Fácil

Cortar el salmón en dados y ponerlos en un bol. Añadir la salsa de soja, el jengibre rallado y la cebolleta cortada en laminas finas, mezclar todo y dejar marinar mientras preparamos los otros ingredientes.

Cocinar el arroz de manera habitual, con agua y sal. Cuando esté cocido, escurrir y reservar.

Cortar el pepino y los rabanitos en rodajas, el aguacate en laminas y el mango en cubos.

Pelar la zanahoria y córtarla en pequeños bastoncitos.

Repartir el arroz en 4 boles. Colocar encima el pescado marinado, el mango, los rabanitos, el pepino, la zanahoria, el aguacate y el alga picada fina.

Espolvorear las semillas de sésamo tostado y servir.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Merluza en salsa verde



Ingredientes

Para 4 personas

- 4 rodajas de merluza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 200 ml de caldo de pescado
- 10 g de harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco abundante
- 12 Almejas finas
- 4 Espárragos blancos en conserva
- Un puñado de guisantes

Preparación

Tiempo total: 30 minutos

Dificultad: Fácil

Pelamos y picamos los dientes de ajo y los rehogamos en una cazuela baja con cuidado de que no se quemen. Pelamos la cebolla y la picamos pequeña. La sofreímos a fuego suave hasta que esté translúcida.

Añadimos la cucharada de harina, removemos bien, y vertemos el vino blanco. Seguimos removiendo y esperamos a que se evapore el alcohol. A continuación añadimos el caldo, Seguimos removiendo para evitar que se formen grumos con la harina y dejamos cocer unos diez minutos.

Mientras tanto, picamos un buen puñado de hojas de perejil fresco y las añadimos a la cazuela junto con las rodajas de merluza, previamente salpimentadas, y las almejas.

Finalmente, añadimos los guisantes, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego medio (unos cinco minutos) hasta que las almejas se hayan abierto y la merluza esté lista (dependerá del grosor de las rodajas). Escurremos los espárragos, los cortamos en tres trozos y los incorporamos. ¡Ya tenemos listo nuestro plato!

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Tarta de queso "La Viña"



Ingredientes

Para 6 personas

- 600 g de queso tipo "Philadelphia".
- 4 huevos pequeños.
- 200 g de azúcar.
- 20 g de harina.
- 250 ml de nata líquida.
- Hojas de menta.

Preparación

Tiempo total: 1 hora

Dificultad: fácil

Batir los huevos en un bol con una varilla manual. Agregar el azúcar y la harina y mezclar un poco. Incorporar el queso crema a temperatura ambiente y seguir mezclando. Verter la nata líquida y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.

Cubrir un molde desmontable (de 18 centímetros de diámetro) con papel sulfurizado para horno. Verter dentro la mezcla y hornéala a 200º durante 40-45 minutos.

Retirar la tarta del horno y dejar reposar (3-4 horas) hasta que se enfríe bien antes de desmoldar y retirar el papel.

Conservar en el frigorífico. Dejarla a temperatura ambiente 2 horas antes de Servir. Cortarla en porciones y adornar los platos con unas hojas de menta.

¡Esperamos que os guste!



Empanada de atún



Ingredientes

Para 8 personas

- 2 Bases de masa fresca de empanada
- 300 g de atún
- 4 Huevos
- 2 Cebollas pequeñas
- 1 Pimiento rojo asado
- 1 Pimientos verdes
- 200 g de tomate triturado.
- Sal
- Aceite

Preparación



Tiempo total: 1 Hora

Dificultad: Fácil

Pelar y cortar a dados pequeños las cebollas y los pimientos previamente lavados.

Hervir en un cazo los 3 huevos 10 minutos, escurrir y sumergir unos minutos en agua fría. Pelar y cortar en trozos pequeños.

Precalentar el horno a 180° C.

En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y pochar las verduras a fuego medio. Cuando estén listas añadimos el tomate triturado, dar un toque de sal a todo y sofreír unos 15 minutos más.

Añadir el atún escurrido, los huevos y mezclar todo. Dejar enfriar el relleno unos minutos.

Desenrollar una masa (podemos cortar una tira de 1 cm por cada lado y guardar para decorar la empanada) y colocarla en la bandeja del horno encima de un papel sulfurado. Distribuir el relleno sin llegar a los bordes. Cubrir con la otra masa (si antes hemos cortado los bordes hacerlo también) y cerrar los bordes haciendo un dobladillo hacia arriba. Decorar la empanada con las tiras de masa que hemos guardado, pintarla con un huevo batido y pinchar con un tenedor la parte superior para que salga el aire.

Para finalizar hornear unos 20 minutos, hasta que la masa esté dorada.

¡Esperamos que os guste!

Ensalada de aguacate, fresas

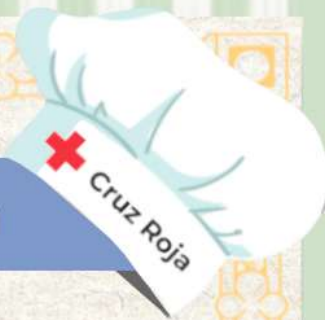


Ingredientes

Para 2 personas

- Lechuga hoja de roble y rúcula
- 10 g de fresas
- 20 g de piñones
- 8 Bolitas de mozzarella fresca
- 1 Aguacate
- Arándanos
- Semillas de sésamo
- 3 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 Cucharada de vinagre de Módena
- 1 Cucharada de miel
- Pimienta negra molida
- Sal

Preparación



Tiempo total: 10 minutos

Dificultad: Fácil

Lavar, escurrir y secar bien las hojas de lechuga. Disponer las hojas de lechuga sobre dos platos y, sobre ellas, colocamos unas hojas de rúcula (cantidad al gusto). Preparar una vinagreta con aceite, vinagre, miel, sal y pimienta y condimentamos las hojas, reservando un par de cucharaditas para el final.

Lavar las fresas, retirar las hojas y cortar en cuartos. Escurrir las bolitas de mozzarella sobre papel absorbente y cortarlas por la mitad. Tostar los piñones en una sartén, a fuego medio, removiendo de vez en cuando vigilando que no se quemem.

Pelar y retirar el hueso del aguacate, cortar en 2 mitades y laminarlas. Colocar en el centro de los platos. En ambos lados colocar las fresas, la mozzarella y unos arándanos. Decorar con los piñones tostados y las semillas de sésamo. Para terminar nuestro plato regamos la ensalada con una cucharadita de vinagreta y ya la tenemos lista para servir.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Pudding de semillas de chía y leche de coco



Ingredientes

Para 2 personas

- 2 Vasos de leche de coco
- 1/2 Vaso de semillas de chía
- 1 Cucharada sopera de miel o panela
- 1/2 Cucharadita de canela molida
- 1 Pizca de cardamomo molido (opcional)
- 1 Puñado de coco rallado
- 1 Mango y/o otras frutas

Preparación

Tiempo total: 2 horas

Dificultad: fácil

Coloca la leche de coco en una copa o tarro de cristal donde vayas a hacer el postre. Añade la canela y el cardamomo molidos y la miel o panela. Mezclar con unas varillas. Agregar las semillas de chía y mezclar de nuevo. Deja reposar unas 2 horas en el frigorífico, tapar los recipientes con papel film para que no cojan otros olores, para que las semillas se hidraten y quede la consistencia deseada. Cuando lo saquemos del frigorífico añadir la fruta cortada por encima y la ralladura de coco para decorar.

¡Esperamos que os guste!



Puré de boniato



Ingredientes

Para 3-4 personas

- **1 Kilo de boniato.**
- **200 ml de nata para cocinar.**
- **1 Litro de caldo de pollo o verduras.**
- **1 Puerro.**
- **Aceite de oliva.**
- **Nuez moscada.**
- **Opcional: sal, canela en polvo, cúrcuma, pimentón dulce y jengibre en polvo.**

Preparación

Tiempo total: 45 minutos

Dificultad: fácil

Lavamos el boniato y el puerro, seguidamente pelamos y cortamos en pequeños trozos el boniato y sólo la parte blanca del puerro.

Calentamos el caldo. A parte, en una sartén calentamos 2 o 3 cucharadas de aceite y pochamos el puerro; cuando comience a ponerse transparente añadiremos el boniato y dejaremos cocinar por 10 minutos (fuego medio) removiendo constantemente. Una vez esté preparado, añadiremos la mezcla al caldo, taparemos y dejaremos cocinar hasta que el boniato este tierno.

Retiramos del fuego y batimos con batidora eléctrica. Volvemos a poner al fuego, añadimos la nata y la nuez moscada. De manera opcional condimentamos con las especias al gusto. Dejamos 1 minuto, retiramos y servimos.

¡Esperamos que os guste!



Pimientos rellenos de arroz con verduras



Ingredientes

Para 4 personas

- 4 Pimientos de california
- 1 Puerro
- 1 Zanahoria
- 2 Cebollas pequeñas
- 1 Diente de ajo
- 1 Calabacín
- 3 Tomates maduros
- 150g. Arroz
- Sal
- Aceite oliva
- Opcional: caldo de verduras, perejil, pimienta, queso

Preparación

Tiempo total: 1 Hora.

Dificultad: Media

Precalentamos el horno a 180° C.

Lavamos los pimientos y los secamos. Cortamos la tapa del pimiento y retiramos lo que hay en el interior. Reservar la tapa para más adelante.

En una cazuela calentamos un poco de aceite. Agregamos la zanahoria y las cebollas cortados en dados pequeños (previamente lavados) durante 5 minutos. Después añadimos el puerro y el calabacín también cortado en dados pequeños, durante 5 minutos más. Agregamos al sofrito sal, especias (opcional) y el tomate triturado. Dejamos 5 minutos.

Añadimos el arroz al sofrito y un poco de agua hirviendo o caldo de verduras y dejamos durante 7 minutos (sin que se haga del todo el arroz, ya que terminará su cocción en el horno).

Untamos los pimientos con un poco de aceite, los ponemos en una bandeja y los rellenamos con el arroz con verduras y cubrimos con queso (opcional) la parte superior y tapamos.

Cocer al horno a media altura hasta obtener la cocción deseada (Aprox. 25 minutos) a 180° C.

Retirar y servir.

¡Esperamos que os guste!



Galletas de boniato



Ingredientes

36 Galletas

- 260 g de boniato cocido al horno
- 200 g de dátiles sin hueso
- 120 g de copos de avena molidos o harina de avena
- 300 g de almendras picadas
- 60 g de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 pizca de jengibre en polvo

Preparación

Tiempo total: 1 hora y 15 minutos

Dificultad: media

Precalentar el horno a 180 °C.

Cocemos un boniato al horno y dejamos en reposo los dátiles con agua caliente unos 10 minutos. Mientras tanto, en un bol ponemos la harina de avena, las almendras picadas, el aceite, la canela, la vainilla y el jengibre.

Cortamos los dátiles en pequeños trozos y los incorporamos al bol.

Cuando el boniato esté cocido lo pelamos y añadimos 260 g al bol.

Mezclamos todos los ingredientes con las manos y dejamos reposar la masa 30 minutos en la nevera. Transcurrido este tiempo, le damos forma a las galletas y las ponemos al horno a 180°C durante 10-15 minutos, hasta que veamos que empiezan a dorarse.

Opcional: podemos decorar las galletas con chocolate o sustituir el boniato por calabaza.

¡Esperamos que os guste!

