

Recetas SERCUIDADORA

Empanadillas de patata, calabacín y huevo



Ingredientes

Para 4 personas

- 16 obleas.
- 1 calabacín.
- 1 huevo.
- 2 pimientos verdes.
- 2 dientes de ajo.
- 1 patata.
- 8 huevos de codorniz.
- 1 cebolleta.
- 200 gr de setas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y perejil.

Preparación

Tiempo total: 30 min.

Dificultad: fácil

Pelar y cortar las patatas como si fueras a hacer una tortilla de patata. Cortar el calabacín de la misma manera. Cortar la cebolleta en dados pequeños. Sazonar y pochar todo muy bien y escurrir el exceso de aceite.

Extender 8 obleas y poner en el centro de cada una, una porción del relleno y encima un huevo de codorniz. Cubrir con otra oblea y cerrar con ayuda de un tenedor y después úntarlas con un huevo batido.

Poner en el horno a 180°C durante 15 minutos, cubiertas con papel de hornear.

Aparte, pelar y picar los dientes de ajo, los pimientos y las setas en tiras. Saltear con un chorrito de aceite, sazonar al gusto y servir con hojas de perejil.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Huevos rellenos de carne gratinados



Ingredientes

Para 5 personas

- 5 huevos.
- 250 gr de carne mixta.
- Media cebolla.
- 150 ml de vino blanco.
- 4 cucharadas de salsa de tomate.
- Queso rallado.
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva.
- Salsa bechamel.

Preparación

Tiempo total: 30 min.

Dificultad: fácil

Añadir un poco de aceite en una sartén y agregar la carne. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mantener a fuego lento para evitar que se pegue. Cuando la carne coja color agregar la cebolla (cortada en trozos finitos) y dejar cocer unos 3 minutos y después añadir el vino. Tapar la sartén para que la carne se termine de hacer.

A parte, hervir los huevos, pelarlos y cortarlos por la mitad (a lo largo) y separar las yemas.

Cuando la carne este lista, ponerla en un bol, añadirle las yemas ralladas y salsa bechamel al gusto. Remover bien.

Con una cuchara rellenar los huevos con la carne preparada. Cubrir con salsa bechamel todos los huevos, añadir en cada uno, una cucharada de salsa de tomate y por último queso rallado.

Ponerlos en el horno y gratinar durante 10 minutos.

¡Esperamos que os guste!



Recetas **SERCUIDADORA**

Paella de pescado y marisco



Ingredientes

Para 4 personas

- 400 gr de arroz bomba
- 150 gr de gambas
- 1/2 Kg de mejillones
- 1/2 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Perejil
- 300 gr de rape
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- Azafrán

Preparación

Tiempo total: 40 min.

Dificultad: fácil

Poner a calentar un poco de aceite en una paella. Pelar, sazonar y agregar las gambas en la paella. Saltear y retirar en un plato. Cortar el rape en dados, sazonar y rehogar en la paella. Retirar en un plato.

Limpiar bien los mejillones y colocar en una cazuela con un poco de agua. Colocar la tapa, dejar que se abran y reservarlos.

Pelar y picar los ajos. Añadir a la paella donde hemos rehogado el rape y las gambas. Picar los pimientos, agregar y pochar. Añadir las hebras de azafrán y el tomate rallado. Incorporar el arroz, rehogarlo un poco y el caldo. Poner el rape, las gambas y dejar cocinar durante 18-20 minutos. Apagar el fuego y añadir los mejillones. Decorar con una hoja de perejil y servir.

¡Esperamos que os guste!

Pollo al ajillo



Ingredientes

Para 4 personas

- **Un pollo entero**
- **5 dientes de ajo**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Harina de trigo**
- **10 ml de zumo de limón**
- **500 ml de caldo de pollo**
- **150 ml de vino de jerez**
- **1 hoja de laurel**

Preparación

Tiempo total: 40 min.

Dificultad: fácil

Comprar el pollo cortado a trozos para hacer al ajillo (el dependiente lo hará estupendamente). Para empezar, aromatizar el aceite de oliva friendo los ajos con la piel. Cuando se tuesten un poco, los retiramos.

Sazonar los trozos de pollo, pasar ligeramente por harina y freír a fuego fuerte hasta que estén dorados. Retirar parte del aceite para que no queden demasiado grasientos y añadir el zumo de medio limón. Remover para que todo el pollo quede bien impregnado.

Añadir el caldo de pollo, 2 dientes de ajo crudos picados a láminas y la hoja de laurel. Dejamos que se cocine a fuego fuerte hasta que el caldo, prácticamente se haya evaporado. Ahora, incorporar el vino y dejar un último hervor.

Poner el pollo en una fuente y preparar la salsa. Desglasar el fondo de la sartén raspando con una cuchara de madera para ligar la salsa. De manera opcional, podéis espolvorear un puñadito de perejil picadito.

¡Esperamos que os guste!

Bizcocho de castañas



Ingredientes

Para 8 personas

- 125 gr de castañas
- 250 ml de leche desnatada
- 125 gr de harina de espelta integral
- 50 gr de almendras molidas
- 3 huevos
- 1 yogur natural desnatado
- 16 gr de levadura en polvo
- 90 gr de panela

Preparación

Tiempo total: 40 minutos

Dificultad: Fácil

Poner la leche en un cazo a fuego medio y cocer las castañas hasta que estén blanditas. Si ya están asadas, solo las reblandecemos un poco.

Triturar las castañas con la leche haciendo una especie de crema.

En un bol, batir las yemas de los huevos con la panela y el yogur. Añadir la crema de castañas, y batir bien.

Poco a poco, ir agregando la harina tamizada, las almendras molidas y la levadura.

Montar las claras a punto de nieve, y agregarlas con movimientos envolventes.

Engrasar el molde con un poco de mantequilla light, verter la mezcla suavemente, y hornear durante unos 40 minutos a 180°, con el horno previamente precalentado arriba y abajo.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Quiche de calabaza, puerro y queso gorgonzola



Ingredientes

Para 6 personas

- 1 lámina de masa quebrada.
- 1 puerro
- 400 gr de calabaza (con piel)
- 150 gr de queso gorgonzola
- 200 ml de nata
- 4 huevos
- Nueces
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva

Preparación

Tiempo total: 1 hora y 30 minutos

Dificultad: Fácil

Horno: 180°

Poner al horno precalentado la calabaza troceada con un chorro de aceite de oliva, sal y hierbas provenzales hasta que esté asada y reservar.

Poner la masa quebrada en el molde y pinchar la base con un tenedor (colocar un peso, unos garbanzos secos, por ejemplo) y al horno 10 minutos.

Para el relleno lavar y picar el puerro y pochar en una sartén con un poquito de aceite. A fuego medio y remover de vez en cuando. Añadir la calabaza y saltear un par de minutos.

En un cazo verter la nata y el queso troceado. Calentar removiendo sin parar hasta que el queso este cuasi fundido.

En un bol, batir los 4 huevos y mezclar con la nata y el queso (templados para que no se cuajen los huevos).

Rellenar la masa con las verduras, la mezcla de nata, huevos y queso y poner unas cuantas nueces por encima para decorar.

Para terminar poner la quiche en el horno unos 30-40 minutos.

Cuando esté lista, sacar del horno y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

¡Buen provecho!

Recetas SERCUIDADORA

Revuelto de espárragos trigueros, ajos tiernos y langostinos



Ingredientes

Para 2 personas

- 300 gr de espárragos
- 250 gr de ajos tiernos o ajetes
- 4 huevos
- 10 langostinos o colas de gamba
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pan tostado para acompañar

Preparación

Tiempo total: 15 min.

Dificultad: fácil

Lavar y cortar los extremos de los espárragos en trozos de unos 3 cm. Lavar los ajetes, quitar las partes más estropeadas, cortar en trocitos pequeños. Pelar los langostinos o las colas de gamba y salar. Pelar y limpiar el diente de ajo.

En una sartén, con una cucharada de aceite de oliva, rehogar los ajos tiernos con los espárragos hasta que estén dorados. Añadir el ajo laminado y saltear durante 1 o 2 minutos. Salpimentar y añadir los langostinos durante unos 15 o 20 segundos más.

Batir bien los huevos y echar a las verduras justo cuando se encuentren al dente. Con el fuego suave remover los huevos para que cuajen y no se peguen en la sartén.

Servir caliente y acompañado de unas rebanadas de pan tostado.

¡Esperamos que os guste!



Recetas **SERCUIDADORA**

Mousse de fresas y queso fresco



Ingredientes

Para 6 personas

- 500 gr de fresas o fresones
- 500 gr de queso fresco batido desnatado
- 5ml de esencia de vainilla
- 9 hojas de gelatina, si se prefiere, puede utilizarse 2 gr de agar-agar
- Decorar al gusto con fresas, frutos rojos, sirope, virutas de chocolate...

Si se prefiere puede sustituirse el queso fresco batido por yogur griego natural.

Preparación

Tiempo total: 20 min.

Dificultad: fácil

Lavar y cortar los extremos de las fresas y secarlas con cuidado. Trocearlas y triturarlas con un robot de cocina, picadora o procesador de alimentos hasta obtener un puré de fruta sin grumos.

Ecurrir el queso fresco batido y añadirlo a la mezcla, triturar un poco más para facilitar la mixtura. Añadir la vainilla y remover.

Preparar la gelatina o el agar-agar, incorporar la mezcla y a fuego suave llevar a ebullición. Remover bien y repartir en un molde grande o vasitos individuales.

Esperar a que enfrie un poco y guardar en la nevera un par de horas.

Puede decorarse la mousse con fruta de temporada, como por ejemplo, frutos rojos.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Árbol de navidad de frutas



Ingredientes

Para 4 personas

- 1/2 piña
- 1 puñado de uvas verdes
- 1 puñado de uvas rojas
- 1 puñado de grosellas
- 1 kiwi
- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 naranja
- 1 mandarina

Preparación

Tiempo total: 15 minutos

Dificultad: Media

El primer paso es hacer la base del árbol. Para ello, cortar una rodaja de naranja y pelar el plátano eliminando las puntas. Clavar el plátano a la base de naranja ayudándose con palillos de madera.

El siguiente paso es lavar, pelar y trocear todas las frutas. Cortar trozos pequeños para que no pesen mucho. Los ingredientes no son estrictos, lo importante es combinar los colores.

Hacer brochetas, uniéndolo hasta tres piezas de fruta, intercalando con palillos de madera.

Para la estrella del árbol, cortar la piña con un corta pastas o corta galletas y darle forma.

A continuación, empezar a decorar el árbol. Utilizar los trozos de manzana para tapan la unión del tronco de plátano y la naranja. Colocar unas cuantas uvas y trozos de mandarinas en la base.

Ir colocando las brochetas en el tronco del plátano. Puede que se resbalen un poco, pero mientras más se pongan más se irán aguantando una sobre otra.

Finalmente, colocar la estrella en la punta del árbol de navidad. También puede decorarse con chocolate, azúcar glas o caramelo líquido.

¡Buen provecho!