



Aldelís



A circular slice of wood with rough, natural edges is centered on a light green background. Several fresh green pine branches with needles are arranged around the wood slice, some overlapping it. In the center of the wood slice is a white circular area containing text.

GUARNICIONES

fáciles y resultonas

PARA TUS PLATOS DE CARNE



Aldelís

Dale la vuelta al clásico: delicioso y facilísimo hummus de guisantes.

Dificultad:



Tiempo estimado: 30 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 400g de guisantes desgranados
- 1 diente de ajo
- 50g de tahini (o pasta de sésamo)
- 25ml de zumo de limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen extra, sal

Opcional para acompañar:

- Unas hojas de hierbabuena
- O unas hojas de cilantro

Pon una cazuela con un par de litros de agua al fuego. Echa media cucharadita de sal. Cuando rompa a hervir, añade los guisantes y cuécelos hasta que estén blanditos. Cuando eches los guisantes, no te olvides de incorporar a la vez el bicarbonato; este hará que se fije la clorofila. Su color se intensifica, y nuestra guarnición quedará mucho más vistosa y bonita.

Cuando los guisantes estén cocidos, escúrrelos y déjalos un rato para que se enfríen. Reserva una cucharada de guisantes para decorar por encima al final.

Cuando estén templados o fríos, introdúcelos en el vaso de la batidora junto con la pasta de sésamo, el diente de ajo pelado, el comino, el zumo de limón y un chorro de aceite. Bate la

mezcla hasta que quede una pasta consistente. Si quieres que quede más densa puedes añadir un poco de miga de pan, y si la quieres más líquida, echa un par de cucharadas de agua. Tanto uno como otro, ve añadiéndolo muy poco a poco. Como variación, hay quien le añade a la mezcla unas hojas de hierbabuena o de cilantro. Si te gustan estas hierbas puedes hacerlo (por separado) pero no es necesario.

Ya tienes tu hummus hecho. Disponlo en el plato, en un lado. Echa un chorrito de aceite por encima y espolvorea un poco de pimentón dulce y picante. Ahora coloca los guisantes que has reservado previamente para decorar. Recuerda que para dipear tienes que poner biscotes de pan, o tiras de verduras y hortalizas como zanahorias, pimientos, o pepinos.



Aldelís

Prepárate a que te pidan esta receta de espárragos con paté.

Dificultad:



Tiempo estimado: 30 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 1kg de espárragos trigueros crudos
- 300g de paté de pato
- 100ml de nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Los espárragos trigueros son un acompañamiento muy habitual porque son fáciles de hacer a la plancha y generalmente gustan a todos. Con carnes van a la perfección pero también con pescado o mezclados con otras verduras. Te presentamos una manera nueva de servirlos. Preparados con paté, los llevamos a otro nivel culinario.

Limpia los espárragos desechando la parte inferior del tallo. Lo mejor es partirlos con las manos: ellos solos se quiebran por el punto justo. Si son muy gruesos, coge un pelador de frutas y pela un poquito la piel. Lávalos con agua fría. A continuación, escáldalos en una olla con abundante agua salada durante 4 minutos. Pasado ese tiempo, escúrrelos y colócalos en un cuenco grande con agua fría (si es

necesario, usa cubitos de hielo: cuanto más fría esté el agua, más verdes y brillantes quedan los espárragos).

Mientras tanto, ve precalentando el horno a 150°C.

Pon una cucharada de aceite en una sartén grande. Saltea los espárragos a fuego vivo durante dos o tres minutos, removiendo constantemente con una cuchara de madera. Salpimenta bien los espárragos.

Hazte con una fuente de horno bastante grande y coloca en ella los espárragos, sin que monte ninguno sobre otro. Ahora vierte la nata líquida por encima y distribuye el paté en trocitos pequeños como puedas sobre ellos. Mete la fuente al horno unos 10 minutos y sirve caliente.



Combinación ganadora: pera y gorgonzola en cama de hojaldre.

Dificultad:



Tiempo estimado: 25 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 6 peras conferencia
- 1 lámina de hojaldre
- 1 cuña de gorgonzola
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de taza de avellanas
- 1 huevo batido
- Aceite de oliva virgen extra

La pera es muy fácil de digerir porque tiene un 80% de agua. Es rica en antioxidantes: retrasa en envejecimiento de las células. Es rica en vitaminas B, C y en potasio, hierro, calcio y yodo. Tiene pocas calorías. Propicia el descenso de la tensión arterial. Desinflama la mucosa intestinal, así que está indicada para las personas con gastritis o simplemente el estómago delicado. En estos días de grandes celebraciones, no está de más echar una mano a nuestro cuerpo con alimentos saludables camuflados en platos elegantes y deliciosos.

Estas originales guarniciones están muy ricas y se hacen en un momento. Precalienta el horno a 200°C.

Busca tres peras grandes, bonitas y muy maduras. Lávalas concienzuda-

mente, las vamos a poner con piel. Parte las peras longitudinalmente por la mitad y reserva.

Extiende el hojaldre sobre la superficie de trabajo con cuidado, y corta 6 rectángulos del tamaño de las mitades de las peras (si tienes habilidad suficiente, sigue la silueta de la pera, incluso del rabo, quedará más bonito). Pincha el centro de cada hojaldre con un tenedor y pinta los bordes con huevo batido. Coloca encima la pera con la parte cortada hacia arriba. Pincha varias veces la carne de la pera y reparte el queso por encima. Después, espolvorea las nueces y las avellanas picadas. Baja el horno a 170°C y hornea unos 15 minutos o hasta que el hojaldre se vea dorado. Al sacarlo, pinta un poco con aceite de oliva para que brille.



Aldelís

Los clásicos siempre triunfan: patatas asadas con romero.

Dificultad:



Tiempo estimado: 60 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 1kg de patatas pequeñas para asar
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 1 puñado de ramitas de romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Si existe un acompañamiento que a todo el mundo le encanta y nunca hay suficiente, es sin duda una buena fuente de patatas al horno. Hay muchas recetas para cocinar patatas al horno y lo cierto es que todas son buenas y son muy agradecidas. Aquí te presentamos una modalidad de patatas con romero muy campestre, perfecta para acompañar a todo tipo de carnes.

Lo primero, vamos precalentando el horno a 180°C.

Mientras tanto, pelamos la cebolla y la picamos en trocitos. Lavamos las ramas de romero y las secamos muy bien. Con los dedos las partimos. Si sólo tienes romero seco en bote, estará bueno, pero el aroma será mucho menos potente, así que añade una buena cantidad y pon alguna hierba

aromática más como tomillo u orégano, o incluso nuez moscada.

Lava las patatas bien con un cepillo y córtalas por la mitad a lo largo. Coge una fuente grande de horno y unta el fondo con aceite. Coloca las patatas sobre ella con el corte hacia arriba. Cúbrelas con la cebolla y con las ramitas de romero. Aplasta un poquito los dientes de ajo. En los huecos que quedan entre las patatas, introdúcelos con piel y todo.

Salpimenta generosamente y echa un chorro de aceite por encima. Ásalo media hora. Pasado ese tiempo sube la temperatura a 200°C y déjalo otros 15 minutos. Este último empujón las dejará doraditas. Si ves que hay peligro de que se chamusquen, cúbrelas con papel de plata.



Aldelís

Receta valenciana de arroz especiado al aroma de naranja.

Dificultad:



Tiempo estimado: 35 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 300g de arroz bomba
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 naranjas
- Un par de hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cebollino para decorar (o perejil, o cilantro, o la hierba que tengas)

Esta receta de arroz quedará muy bien acompañando aves asadas. Es algo típica en Valencia pero no está demasiado extendida, así que no dudes en hacerla porque es resultona, económica y muy muy original. Recuerda que el punto de cocción es muy importante, tiene que quedar muy cremoso y para esto tendrás que remover el arroz todo el rato (e ir probando, porque ya sabemos que acertar con el arroz no es nada fácil).

Tienes que picar cebolla y ajo en brounnoise, es decir, muy muy pequeños. Lo ideal es que no se noten entre el arroz cuando esté cocinado.

Haz zumo con las tres naranjas. Ponlo en un vaso medidor y rellénalo con agua hasta obtener 600ml. Reserva esta mezcla. Coge media corteza de

una de las naranjas y corta en trocitos la parte naranja (desechando la parte blanca). Reserva esto también.

Calienta una sartén antiadherente, y pon unas tres cucharadas de aceite de oliva. Rehoga la cebolla y el ajo a fuego medio hasta que estén transparentes con cuidado de que no se quemen. Salpimenta esto. A la vez, añade el azafrán para que se integre su aroma en el sofrito.

Añade a la sartén el arroz, los trozos de corteza y da vueltas, durante dos minutos. Pasado este tiempo, vierte la mezcla de zumo y agua en la sartén, y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos. Especialmente cuando quede poca agua, dale vueltas suavemente para que quede ligado y cremoso. Decora con cebollino cortado.



Aldelís



Una opción sabrosa y muy rápida: flan frío de tomate al microondas.

Dificultad:



Tiempo estimado: 20 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 6 huevos
- 3 claras de huevo
- 9 cucharadas de salsa de tomate (si puede ser casera, mucho mejor)
- 9 cucharadas de leche entera o evaporada
- 40g de mantequilla
- 6 cucharadas de mayonesa para decorar
- 6 langostinos cocidos, para decorar
- sal, pimienta
- cebollino o perejil

Bate los huevos enteros junto con las claras. A la mezcla, le tienes que ir añadiendo la leche del tiempo, la salsa de tomate (casera a poder ser), la mantequilla derretida, sal y pimienta.

Vierte esta mezcla en moldes individuales aptos para el microondas, y tápalo con un film. Agujerea el film.

Mételos en el microondas 3 minutos a máxima potencia y otros 8 minutos a media potencia. Saca los moldes para comprobar si están los flanes cuajados. Con un cuchillo o palito de madera los puedes pinchar y si sale mojado, aún lo puedes meter otra vez al micro en cortos intervalos de 30 segundos. Si vuelve a salir húmedo, insiste otros 30, y así hasta que esté cuajado. En nuestro caso lo hemos decorado con cebollino, una cucharada de mayone-

sa y un langostino cocido, pero puedes ponerle maíz, perlitas de caviar, tomate deshidratado, albahaca, olivas verdes picadas...

Esta receta es tremendamente versátil: usando la base de huevo, mantequilla, leche, sal y pimienta, podemos adaptarla a nuestros gustos, nuestro plato principal... y ¿por qué no?, a nuestras sobras. Te proponemos algunas ideas:

- Bacon con queso emmental.
- Sofrito de pimientos.
- Champiñones con perejil.
- Gambas al ajillo.
- Migas de merluza.



Aldelís

Alcachofas asadas increíblemente sanas, ligeras y sabrosas.

Dificultad:



Tiempo estimado: 70 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 6 alcachofas grandes
- 4 limones
- 8 dientes de ajo picados
- Tomillo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil

A veces parecen difíciles de preparar, pero nada más lejos. Sólo hay que tener un poco de cuidado y asegurarnos de que desechemos todo lo que no está tierno para comer.

Antes de empezar, hazte con un gran cuenco y llénalo de agua hasta la mitad. Coge el limón y pártelo en dos. Exprímelo dejando caer el zumo en el agua. Añade también unas ramitas de perejil y un pellizco de sal en dicho cuenco. Precalienta el horno a 200°C con calor arriba y abajo.

Lo primero de todo es pelar la alcachofa. Retira las hojas exteriores hasta que te quede el corazón verde pálido tirando a amarillento. Pela el tallo pero no lo retires, porque es lo más rico junto con el corazón. Pela también la base de la alcachofa, es de-

cir, lo que une el cuerpo con el tallo. Entonces, es el momento de cortar la parte superior. Más o menos, entre la mitad y una tercera parte del cuerpo de la alcachofa es lo que tienes que retirar. ¡Ahora ya la tienes limpia! Córta-la longitudinalmente. Con un trozo de limón y restregalo por la superficie de la alcachofa, y déjala en el bol con agua. Así una a una.

Extiende un chorro de aceite por el fondo de una bandeja de horno y coloca las alcachofas con la parte lisa hacia arriba. Salpiméntalas. Cubre cada una de ellas con una ramita de tomillo, una rodaja de limón y ajo picado. Ahora extiende una capa de papel de aluminio sobre las alcachofas para que no se quemen y hornéalas unos 50 minutos (depende del tamaño de las piezas, tendrás que ir fijándote).

Aldelís

Berenjenas a la plancha con salsa de yogur y pepitas de granada.

Dificultad:



Tiempo estimado: 20 minutos

Comensales: 6

Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 1 granada, desgranada
- 2 yogures griegos
- 1 limón
- 3 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- 1 ajo picado
- Sal, pimienta
- Rúcula o menta para decorar

Esta guarnición es tan vistosa y tan fácil que se va a convertir en una de tus favoritas desde el momento en que las pruebes.

Lo primero es hacer la salsa de yogur. Mézclalos con el ajo picado, el zumo de un limón, sal y pimienta. Guarda esta mezcla.

Para cocinar las berenjenas, córtalas longitudinalmente. Corta la superficie plana diagonalmente hacia ambos lados formando rombos. Colócalas en un recipiente apto para microondas hacia arriba. Salpimenta sin cortarte y pon un chorrito de aceite sobre cada una de ellas. Cocínalas a fuego fuerte durante unos 6 minutos o hasta que queden blanditas (dependerá del tamaño de la berenjena). Probablemente tendrás que hacerlo en dos tandas.

También se puede hacer esto al horno, pero es más rápido en el microondas, aunque no quepan todas de vez.

Coge una sartén grande y antiadherente y echa un chorrito de aceite. Planchea las berenjenas a fuego fuerte más o menos un minuto por cada lado. Con la espátula, aplánalas para que se queden un poco finitas y compactas.

Sácalas de la sartén, colócalas hacia arriba y vierte una cucharada de miel sobre cada una de ellas. Para que te resulte más fácil puedes derretir la miel en el microondas, con unos segundos será suficiente.

Cúbrelas con la salsa de yogur, los granos de granada y la rúcula o la menta por encima.

Aldelis

ALIMENTOS DELICIOSOS

CONTACTO
+34 976 47 00 03
info@aldelis.com
www.aldelis.com

