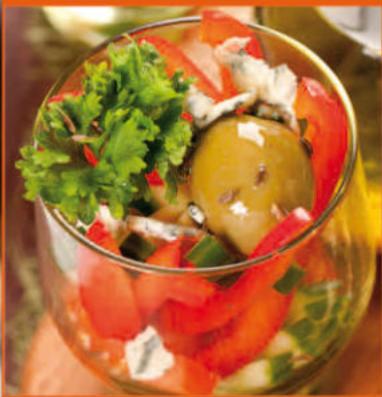


# TAPAS y Pintxos

MÁS DE 100 TAPAS Y PINTXOS

Nº6 PVP: 4,50€

ESPECIAL ENSALADA



LAS TAPAS DEL CHEF



5 MINUTOS Y LISTO



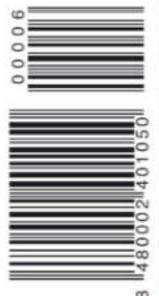
Tosta de alubias y paté



Coquinas picantes



TAPAS Pintxos



8 480002 401050

# Editorial

Estimado lector,

Continuamos, dada la buena acogida, en este número de Tapas y Píntxos con la sección 5 minutos y listo.

En nuestra sección monográfica nos centramos esta vez en las ensaladas.

Contamos, en esta edición, con la colaboración del chef Rafa, que ha tenido la amabilidad de deleitarnos con sus novedosas creaciones.

Seguimos incluyendo tapas enviadas por nuestros lectores, a los cuales desde aquí, les damos las gracias y seguimos animándoles a mandarnos más de sus creaciones., los que lo deseen lo puede hacer a la siguiente dirección de correo electrónico, adjuntando sus datos personales, la receta, los ingredientes necesarios y una foto de buena calidad del plato terminado.

[tapasypintxos@edirights.com](mailto:tapasypintxos@edirights.com)

Todas las recetas serán evaluadas según nuestros requisitos mínimos, de originalidad, calidad y por supuesto sabor. Una vez elegidas, serán publicadas, junto con los nombres de los creadores, reservándose la editorial los derechos de las fotografías para futuras publicaciones.

Tapas y Píntxos

Rollitos de remolacha

Cherrys rellenos

Coliflor con pimentón

Arroz con leche

Alcachofas rellenas

Pudding de espárragos

Triángulos de maíz

Carpaccio de lengua

Mousse de aguacate

## 5 MINUTOS Y LISTO

Capricho de quesos

Canapé de sardinitas

Sandwich de pepino

Lomo con encurtidos

Barquitas de gamba

Canapé de bacon

Rollitos de tortilla al curry

Lacón con paté

Rabanitos

Crema de anchoas

Boquerones y pepinillos

Palitos de calabacín

Bolitas de sandía y menta

Canapé de pera y queso azul

Endivias con atún

Fresas al pesto

Pan de ajo

Bitterballen

Bloody Mary 0,0

Sopa de calabacín

Creppe Británico

Tartaleta de brocolí

Bruschetta de manzana

Tosta de alubias y paté

Vichyssoise

Mantequilla de pollo

Caracoles al poleo

Crema de coliflor

Brie con champiñon

# Sumario

Pollo estilo chino  
 Albóndigas de pollo  
 Crema de melón  
 Palitos de coco  
 Almejas al natural  
 Copa de pulpitos  
 Galletas de pistacho  
 Bocaditos de repollo  
 Tomates verdes fritos  
 Chupito de remolacha  
 Sandwich de peques  
 Baklava de habitas  
 Huevo villaroy  
 Tortilla de ensaladilla  
 Patatas con chile

## ESPECIAL ENSALADAS

Pasta y yogurt  
 Tomate y pepino  
 Ensaladilla de melocotón  
 Marínera  
 Guisantes al limón  
 Endivias con queso y pera  
 Cangrejo y piña  
 Pomelo y pistacho  
 Melón y espinacas  
 Huevo, bacon y tomate  
 Pera y queso de cabra  
 Gamba, tomate y aguacate  
 Espinacas y fresas  
 Pepino y queso frito  
 Remolacha y aguacate

## Confitura de espárragos

Cubo de frutas  
 Coquínas picantes  
 Pepino con salchichas  
 Anchoas rebozadas  
 Huevo con salmón  
 Berenjena a la fresa  
 Fidegua

Pancake de camarón  
 Patata chip con pescado  
 Cochínillo Criollo  
 Queso de cabra y cereza  
 Crema de hinojo  
 Champi empanado  
 Pepino con atún  
 Pícatoste de chistorra  
 Gambas al curry  
 Queso de cabra con  
 cebolla caramelizada  
 Goulash Húngaro  
 Sopa de brócoli  
 Chipirón con mojo verde

## CHEF RAFA

Rollito de foie grass  
 Jabalí con espárragos  
 Canutos de naranja

## Empanadilla mixta

Tomatitos de ternera  
 Chapata de york y pera  
 Mantequilla verde  
 Nabo con pavo  
 Revuelto de arenque  
 Ensalada de mango  
 Empanada Argentina  
 Albóndigas de sepia  
 Rollitos de esturión  
 Morcilla con patata confitada  
 Cucuruchos vegetales  
 Ragout de mejillones  
 Bolitas de pulpo  
 Mousse de pollo y calabaza  
 Tortilla de zanahoria  
 Alitas con naranja  
 Crêpes de plátano  
 Judiones con almejas  
 Patata asada con cheddar





## INGREDIENTES para 4 tapas

150 gr de remolacha  
1 huevo  
90 gr de harina  
200 gr de queso crema  
100 ml de leche  
2 nueces picadas  
4 espárragos verdes  
sal y pimienta

## Rollitos de remolacha

### PREPARACIÓN

Cortamos 4 lonchas de remolacha lo más grandes posibles (de la parte central) y reservamos. En el vaso de la batidora echamos el resto de la remolacha en trozos, la leche, el huevo, la harina, la sal y la pimienta y batimos todo bien.

Doramos los espárragos en la plancha y reservamos.

En una sartén antiadherente echamos un poco de aceite para engrasarla, cuando esté caliente añadimos masa para hacer unas tortitas un poco más gordas que las normales. Damos la vuelta cuando se haya cuajado. Una vez templadas untamos el queso y añadimos las nueces por encima.

Cortamos la tortilla en cuatro y envolvemos las tortitas haciendo un rollo con un espárrago dentro de cada una. Enrollamos cada uno con la remolacha reservada.

### PRESENTACIÓN

Servimos Acompañado de una vinagreta o un poco de salsa pesto.

### VARIANTES Y TRUCOS

Hervir las remolachas no significa que puedan conservarse por largos periodos de tiempos. Deben consumirse en un plazo de 1 a 3 días.

## Cherrys

### PREPARACIÓN

Cortar la parte superior de los tomatitos y sacar la pulpa. Poner los tomates hacia abajo sobre un papel de cocina para que drenen todo el líquido. Pasar por la procesadora los camarones, el queso crema, la mayonesa, el queso parmesano, el ajo y el zumo de limón. Salpimentar a gusto. Procesar hasta que quede bien suave y homogénea. Colocar la preparación en una manga, y rellenar los tomatitos con la crema de camarones.

### PRESENTACIÓN

Decorarlos con una aceituna y llevar a la nevera hasta antes de servir.



## rellenos

### INGREDIENTES para 16 cherrys

16 tomatitos cherry  
250 gr de camarones  
200 gr de queso crema  
1/4 taza de mayonesa  
1/4 taza de queso parmesano rallado  
Zumo de limón  
16 aceitunas sin hueso  
2 dientes de ajo picados



### VARIANTES Y TRUCOS

Se puede preparar con anticipación; ideales para el verano bien fresquitos y deliciosos.



## Colíflor con pimentón

### PREPARACIÓN

En una olla ponemos agua y sal y ponemos la coliflor troceada y la dejamos cocer.

En una sartén ponemos un chorrillo de aceite de oliva y freímos los ajos pelados y troceados, y cuando empiecen a dorarse añadimos el pimentón y movemos rápidamente con una cuchara de madera fuera del fuego para que no se quemé.

A continuación regamos con el chorrillo de vinagre y dejamos hervir un minuto. Añadimos la coliflor escurrida y rehogamos un minuto más moviendo para que coja color.

### PRESENTACIÓN

Servimos calientes, adornando

con un poco de cebollino fresco picado finamente y unos trocitos de pimiento rojo frito.

### INGREDIENTES para 4 tapas

1 coliflor  
4 dientes de ajo  
50 gr de pimentón  
1 chorrillo de vinagre  
Aceite de oliva virgen  
Cebollino fresco  
1/2 pimiento rojo  
Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Al poner la coliflor a hervir para que no suelte tanto olor, añadimos un chorrillo de vinagre.

Receta de Malu Sánchez (Madrid)



## Arroz con leche

### PREPARACIÓN

Calienta la leche en una olla a fuego suave con la piel de la naranja y las ramas de canela y vainilla. Deja que vaya tomando temperatura.

Mientras lava el arroz con el agua del grifo, se escurre bien, y cuando la leche esté hirviendo se echa el arroz y dejamos cocinándose para que el arroz absorba la leche.

Cuando vaya quedando poca leche, se aparta del fuego y dejamos que el arroz termine de absorber toda la leche y se ponga en su punto.

### PRESENTACIÓN

Reparte en recipientes indivi-

duales y espolvorea con canela y cáscara de naranja y limón.

### INGREDIENTES

para 8 tapas

- 1 l de leche entera
- 110 gr de arroz bomba
- 110 gr de azúcar
- 1 rama de vainilla
- 1/2 rama de canela
- Piel de una naranja

### VARIANTES Y TRUCOS

Antes de comer, espolvorea azúcar y quémalo con un soplete de cocina para caramelizarlo.

## Alcachofas

### PREPARACIÓN

Arregla las alcachofas, dejando solo los corazones, hiérvelos en agua con sal, vacía el centro, escúrrelos y reservalos. Hiérve el mero en agua con sal, el perejil, el vino blanco, escúrrelo, déjalo enfriar y córtalo a dados.

Mezcla la mostaza con el ketchup, la salsa picante, las alcachofas picadas, la hierbabuena picada y los piñones, añade el mero y remuévelo. Dispón esta preparación dentro de las alcachofas y mete el conjunto al horno, ya caliente, unos minutos.

### PRESENTACIÓN

Parte en dos cada alcachofa y sírve caliente.



## rellenas

### INGREDIENTES

para 8 pintxos  
 8 alcachofas grandes  
 200 gr de mero  
 20 gr de ketchup  
 10 gr de mostaza a las finas hierbas  
 10 gr de alcaparras  
 10 gr de salsa picante  
 1 copita de vino blanco  
 Agua y perejil  
 Hierbabuena fresca  
 Piñones  
 Sal y pimienta



### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos sustituir los piñones por otro fruto seco un poco más barato.



## Pudding de espárragos

### PREPARACIÓN

Batimos todos los ingredientes en la batidora (los espárragos blancos bien escurridos).

Engrasamos 6 moldes redondos individuales (podemos usar de flan) con mantequilla y llevamos al horno al baño maría a 160º durante unos 25-30 minutos.

Sacamos del horno y esperamos que se enfríe para desmoldar.

### PRESENTACIÓN

Decoramos con un chorrito de reducción de vinagre de módena, una punta de espárrago verde a la plancha y una rodaja de fresón.

### INGREDIENTES

para 6 tapas  
 1 bote de leche ideal  
 1 lata de espárragos  
 6 huevos  
 6 puntas de espárrago triguero  
 1 fresón  
 1 pizca de sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Nunca debemos comprar los espárragos que estén pelados, tengan manchas oscuras, o que, al tocarlos, parezcan huecos.



## Triángulos de maíz

### PREPARACIÓN

Mezclar en un bol el pollo, el maíz y el queso cheddar rallado. Reservar.

Untar el pan con la mantequilla derretida, de esta forma quedará más crujiente y dorado. Precalear el horno a 180°C.

Poner los ingredientes encima de media loncha de pan (cortada en triángulo) y cerrarla sujetando con un palillo. Colocar en el horno hasta que se dore el pan de molde.

### PRESENTACIÓN

Servimos calientes. Decoramos con un poco de pimienta negra recién molida.

### INGREDIENTES para 8 pintxos

- 100 gr de pollo cocido o asado en trocitos
- 4 rebanadas de pan de sándwich
- 1 lata de maíz
- 100 gr de queso cheddar
- Mantequilla derretida
- Pimienta molida

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos aprovechar los trozos de pollo asados que nos sobren de alguna comida.

## Carpaccio

### PREPARACIÓN

Pon a cocer la lengua en la olla rápida con agua, una pizca de sal, unas hojas de perejil y una rama de romero. Tapa y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos a partir de que empiece a salir el vapor. Escurre, pélala y deja que se enfríe. Abre los chiles, retírales las semillas, córtalos en juliana y ponlos en un bol. Agrega la cebolleta cortada en juliana fina, el orégano, el azúcar y una pizca de sal. Cubre con vinagre de manzana y deja reposar para quitar el sabor fuerte. Pon el perejil y el cilantro en el vaso de la batidora. Añade unos cominos, un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal. Tritura.

Corta la lengua en filetes finos y extiéndelos en una fuente. Vierte por encima el aceite de



## de lengua

perejil y cilantro. Pon encima otra capa de filetes y cúbrelos con un poco más de aceite verde. Repite la operación hasta terminar con toda la lengua. Déja macerar durante 10-15 minutos, como mínimo.

### PRESENTACIÓN

Servir poniendo encima la cebolla con el chile y el vinagre.

### INGREDIENTES

para 8 píntxos

1 lengua de ternera

2 chiles frescos rojos

1 cebolleta

10 gr de azúcar

Agua

Vinagre de manzana

Aceite de oliva

Orégano, cominos, cilantro, perejil, romero

Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

La gastronomía francesa incluye platos exquisitos con la lengua de vaca o ternera como ingrediente principal.



## Mousse de aguacate

### PREPARACIÓN

Poner en un vaso de batidora y procesar los aguacates, la mayonesa, la cebolla y el zumo de limón.

Verter la mezcla de aguacate en un bol, tapar y meter en el refrigerador como mínimo 12 horas para que asiente.

Cortar la remolacha en rodajas de medio centímetro.

### PRESENTACIÓN

Servir alternando una rodaja de remolacha, y una cucharada sopera de mousse de aguacate.

Decorar con semillas de sésamo.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

2 de aguacate grandes

200 gr de remolacha

1 taza de mayonesa

20 gr de cebolla picada

1/2 de limón

Sal a gusto

Semillas de sésamo

### VARIANTES Y TRUCOS

Es opcional poner cilantro, chile o ajo si se quiere un sabor mas fuerte.



## INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES

A continuación haremos un resumen de los ingredientes con los cuales podremos hacer una gran variedad de tapas y que, en la medida de lo posible, deberíamos tener en nuestra casa.

Ibéricos o fiambres  
Ahumados  
Quesos  
Verduras frescas  
Encurtidos

Varios tipos de pan  
Salsas  
Enlatados  
Especias  
Hierbas frescas

Siempre es también útil, tener huevos cocidos en la nevera.

## INGREDIENTES

8 tapas aproximadamente

### Capricho de quesos

100 gr de queso cheddar, 100 gr de camembert, 100 gr de queso manchego, 8 brochetas

### Canapé de sardinitas

Pan de baguette, 2 tomates maduros, 2 latas de sardinas en aceite

### Sandwich de pepino

8 panes de molde, 2 pepinos, 100 gr de queso de untar

### Lomo con encurtidos

Pan de baguette, 16 lonchas de lomo, 1 bote de encurtidos

### Barquitas de gamba

2 tomates, queso crema, 16 gambas cocidas, perejil

### Canapé de bacon

Pan de baguette, 10 gr de mantequilla, 4 lonchas de bacon, orégano

### Rollitos de tortilla al curry

4 huevos, 20 gr de curry en polvo, sal

### Lacón con paté

Pan de baguette, 1 tarrina de paté a gusto, 100 gr de lacón, aceitunas negras

### Rabanitos

4 rábanos, 200 gr de mantequilla, sal, hierbas frescas

### Crema de anchoas

Pan de centeno, 1 zanahoria, queso crema, 1 lata de anchoas en aceite

### Boquerones y pepinillos

Pan de pueblo, 8 boquerones en vinagre, 1 pepinillo grande, 1 cebolleta

### Palitos de calabacín

1 calabacín, aceite, sal, vinagre, carne de pimiento choricero, pimentón, 1 tomate maduro

### Bolitas de sandía y menta

1 sandía, hierbabuena fresca, aceite virgen, azúcar

### Canapé de pera y queso azul

2 peras, 100 gr de queso azul, 4 nueces, biscotes



## Capricho de quesos

Cortamos los tres tipos de queso en porciones del mismo tamaño pero de distintas formas. Vamos alternando en cada brocheta (preferiblemente de madera) los distintos quesos. Podemos aderezarlos con un cordoncito de una vinagreta suave.



## Canapé de sardinitas

Cortamos el pan en rebanadas y las tostamos o freímos. Colocamos sobre cada rebanada una rodajita de tomate y un par de sardinitas. Si hemos tostado el pan, echamos un poco del aceite de las sardinas por encima de éstas.



## Sandwich de pepino

Tostamos ligeramente el pan de molde y lo untamos con el queso (podemos usar queso con nueces). Cortamos el pepino en rodajas finas con una mandolina. Montamos el sandwich y lo cortamos en triángulos.

## Lomo con encurtidos

Cortamos el pan en rodajitas y colocamos sobre ellas un par de lonchas de lomo. Cortamos los encurtidos y los colocamos bien escurridos sobre las rodajas de lomo.



## Barquitas de gamba

Cortamos el tomate en gajos y quitamos las pepitas. Mezclamos el queso crema con el perejil picado y rellenamos con la mezcla los tomates. Pelamos las gambas cocidas y ponemos sobre cada tomate un par de ellas.



## Canapé de bacon

En una sartén pequeña derretimos la mantequilla y salteamos unos segundos el bacon cortado en finas tiritas, escurrimos el exceso de grasa sobre papel de cocina. Sobre unas rebanadas de pan colocamos el bacon espolvoreando con el orégano.





### Rollitos de tortilla

Batimos los huevos con una pizca de sal y el curry en polvo. En una sartén grande (o una plancha) cuajamos una tortilla francesa bien fina tipo crepe, cortamos la tortilla en tiritas y las enrollamos.

### Crema de anchoas

Batimos el queso crema con las anchoas previamente escurridas del aceite. Cortamos la zanahoria en rodajitas (podemos cocerla primero). Colocamos sobre un canapé de pan de centeno unas rodajas de zanahoria y el queso crema.



### Lacón con paté

En un bol mezclamos energicamente el paté que hayamos elegido con crema de leche para hacerlo más cremoso. Colocamos sobre cada rebanada de pan un trocito de lacón y encima un poco de la crema de paté. Adornamos con media aceituna.

### Boquerones y pepinillo

Colocamos sobre una porción de pan de pueblo, previamente tostadito, una rodaja de pepinillo, un poquito de cebolleta cortada en juliana y un boquerón en vinagre.



### Rabanitos

Lavamos bien los rábanos y cortamos las hojas; Partimos por la mitad. En un cuenco mezclamos la mantequilla (debe estar blanda) con la sal y las hierbas. Decoramos los rábanos con la mantequilla aromatizada.

### Palitos de calabacín

Cortamos el calabacín en palitos no muy largos. Mezclamos el tomate pelado con la carne de pimiento, el aceite y el vinagre, la sal y el pimentón dulce o picante a gusto en la batidora hasta que quede ligado. Mojamamos con la mezcla los palitos de calabacín.





### Bolitas de sandía

Con un sacabocados hacemos bolitas de la sandía, procurando retirar las pías. Pícamos la hierbabuena (o menta) y la mezclamos con el aceite virgen, un poco de zumo de sandía y el azúcar hasta que esté ligado. Regamos con la vinagreta las bolitas de sandía.

### Fresas al pesto

En un mortero mezclamos la albahaca con los piñones los ajos y el aceite hasta tener la salsa pesto (podemos añadirle queso rallado). Colocamos sobre cada galletita unas fresas lavadas y cortadas al centro y salseamos con el pesto.



### Canapé de pera y queso

Cortamos las peras lavadas en cuartos retirando la parte central, hay que hacerlo en el momento para que no se oxide. Sobre cada biscote untamos crema de queso azul, colocamos un gajo de pera y media nuez.

### Pan de ajo

Cortamos el pan de molde en tiritas y lo doramos en el horno. Una vez tostadito (no mucho) untamos un poco de mantequilla y con la mitad de un ajo lo frotamos por 2 lados. Colocamos el pan en una fuente de barro y esparcimos el queso por encima. Horneamos hasta que funda.



### Endivias con atún

En un bol mezclamos la cebolleta, el tomate y los pimientos, picados lo más fino posible, con el aceite el vinagre y la sal. Colocamos una cucharadita de la mezcla sobre cada hoja de endivia.

#### INGREDIENTES

8 tapas aproximadamente

#### Endivias con atún

1 lata de atún en aceite, 8 hojas de endivia, 1 cebolleta, 1 pimiento verde y otro rojo, aceite, vinagre, sal

#### Fresas al pesto

200 gr de fresas, albahaca, piñones, 2 ajos, aceite virgen, 8 crackers

#### Pan de ajo

4 panes de molde, 4 ajos, mantequilla, queso rallado

#### CONSERVAR EL PAN

Conviene guardar el pan siempre en una bolsa de tela o papel, nunca en plástico.

Para servirlo, precalentar el horno e introducir el pan un poco húmedo, un par de minutos antes de consumir.



## Bitterballen

### PREPARACIÓN

Llevar a ebullición 2 litros de agua con el pollo, la zanahoria, el puerro, el tomillo y el laurel. Dejar hervir a fuego suave 3 horas. Cortar el pollo muy pequeño. Reservar.

Derretir la margarina en un cazo, sin que llegue a coger color. Incorporar poco a poco la harina, la que admita hasta que quede una masa homogénea y brillante. Incorporar el pollo, salpimentar y añadir el curry. Seguir removiendo para que los ingredientes queden bien mezclados. Dejar enfriar en una bandeja, pintar la superficie con mantequilla a temperatura ambiente y guardar en la nevera una noche entera. Formar las croquetas con las manos sobre la encimera. Rebozarlas con el pan rallado y terminar de dar buena forma. Batir enérgicamente las claras de huevo con 160 ml de agua.

Rebozar la croqueta en las claras y después en pan rallado. Dejarlas reposar una hora y freír en aceite caliente (180°C).

### PRESENTACIÓN

Servir acompañado de mostaza de Dijon.

### INGREDIENTES

para 30 croquetas

- 1 zanahoria grande
- 1 puerro
- 1 cebolla
- Tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 Kg de pollo
- 250 gr de margarina
- 350 gr de harina
- Curry en polvo
- 2 claras de huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Se pueden congelar antes de freír.

## Bloody

### PREPARACIÓN

Lavamos los tomates y los escaldamos medio minuto en agua caliente.

Cuando el agua esté hirviendo introducimos los tomates durante medio minuto, los sacamos y los ponemos en un bol de agua con hielo. Pelamos los tomates y los ponemos en el vaso de la batidora con un chorro de aceite, unas hojas de menta, unas gotas de limón, unas gotas de tabasco y salsa Worcestershire y trituramos.

### PRESENTACIÓN

Servimos frío espolvoreando con pimientas molidas variadas y adornando con una ramita de apio.



## Mary 0,0

### INGREDIENTES

para 8 chupitos

1/2 kg de tomates  
maduros

Unas gotas de limón

Aceite de oliva

Unas gotas de tabasco

Salsa Worcestershire

Pimientas varias

Menta fresca

Sal



## Sopa de calabacín

### PREPARACIÓN

Pela y trocea los calabacines y las patatas y ponlos a hervir en un litro de caldo (puede ser de pollo o de verduras).

Podemos añadir a la preparación unas ramitas de tomillo, perejil o cualquier hierba fresca que se prefiera; después, una vez cocidas se retiran.

Cuando estén bien tiernas las patatas y los calabacines, procedemos a licuar la preparación, pasándola por un chino.

Es el momento de añadir un generoso chorro de crema de leche, para que la sopa tome la consistencia adecuada. Rectificar con sal y pimienta si hace falta.

### PRESENTACIÓN

Servir espolvoreada con queso rallado, decorada con perejil pi-

cado y con unos cubos de pan tostado por encima.

Podemos servirla tanto fría como caliente.

### INGREDIENTES

para 4 cuencos

4 calabacines

2 patatas

1 l de caldo

Un chorro de crema de  
leche

Queso rallado

Sal y pimienta molida

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos agregar también unos guisantes a la crema en cantidad de 1/4 parte de los calabacines.



Receta de María Luísa Fernández (Madrid)



## Creppe Británico

### PREPARACIÓN

Hacemos la masa mezclando la harina con la leche y el huevo, añadiendo una pizca de sal y pimienta.

Calentamos una sartén; con un papel de cocina, mojado en aceite, untamos la sartén para que quede lubricada.

Cuando esté bien caliente, echamos muy poca masa y le damos la vuelta rápido, ya que se hace en poco tiempo.

Retiramos del fuego y colocamos sobre el creppe a medio hacer una loncha de jamón york, un poco de queso rallado y un huevo de codorniz.

Volvemos a poner al fuego, esta vez bajo, hasta que cuaje el huevo.

### PRESENTACIÓN

Adornamos cada creppe con unas hierbas frescas.

### INGREDIENTES

para 6 pintxos

1 vaso de harina

1 vaso de leche

1 huevo

50 gr de queso rallado

6 lonchas de jamón york

6 huevos de codorniz

Hierbas frescas

Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos hacer la mezcla con la mitad de leche y la mitad de agua.

## Tartaleta

### PREPARACIÓN

Para la masa, colocamos el aceite, 1 huevo y la leche en un bol, unimos bien todo y vamos agregando la harina hasta formar una masa que se pueda estirar. Forramos las tartaletas y reservamos.

Colocamos un poquito de pan rallado sobre la masa, para que ésta no se humedezca. Distribuimos bien todo el brócoli, previamente cocido.

Aparte batimos los 2 huevos, el queso rallado, puerro y salpimentamos.

Colocamos el queso cremoso sobre el brócoli, agregamos la pasta que hemos preparado. Llevamos a un horno moderado, previamente precalentado, durante 30 minutos.



## de brocolí

### PRESENTACIÓN

Servimos calientes.

### INGREDIENTES

para 4 píntxos

250 gr de harina

50 ml de aceite

3 huevos

100 ml de leche

200 gr de brócoli

100 gr de queso rallado

100 g de queso cremoso

1 puerro picado

Pan rallado

Sal y pimienta



### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos hacer la masa casera o utilizar una comprada.



## Bruschetta de manzana

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°C.

Píncelar las rodajas de pan con aceite de oliva, espolvorear con el Tomillo picado y hornear 10 minutos o hasta que el pan esté crujiente. Al sacarlas del horno, frotar con un diente de ajo. Reservar. Poner la mantequilla con el azúcar en una sartén a fuego medio y cocinar hasta que el azúcar se haya disuelto. Cuando la mantequilla forme espuma, agregar las manzanas en rodajas y cocinar revolviendo 5 minutos. Agregar el vino y cocinar hasta que las manzanas estén cubiertas con el almíbar y estén blandas.

### PRESENTACIÓN

Poner sobre cada tostada de pa

un poco de queso de cabra y cubrir con las manzanas calientes. Decorar con un cordón de salsa pesto.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

4 rebanadas de pan

Aceite de oliva

Tomillo en Hojas

1 diente de ajo

10 gr de mantequilla

2 manzanas

20 gr de azúcar moreno

30 ml de vino blanco

150 gr de queso de cabra

### VARIANTES Y TRUCOS

Se pueden emplear peras en lugar de manzanas.



## Vichyssoise

### PREPARACIÓN

Limpiamos bien los puerros, haciendo incisiones en cruz en el extremo más verde y lavándolos generosamente bajo un chorro de agua. Los cortamos en rodajas. También lavamos, pelamos y cortamos las patatas en trozos.

Rehogamos el puerro en la mantequilla, teniendo la precaución de que quede blanco, sin nada de color. Cuando esté blando añadimos las patatas y el caldo. Sazonamos (con sal y pimienta blanca molida) y cocemos durante media hora. Después lo trituramos y dejamos enfriar.

Una vez bien frío, lo pasamos por el chino junto con la nata. Rectificamos de sal.

## Tosta de alubias y paté

### PREPARACIÓN

Saltear durante 3 minutos las alubias en una sartén con el diente de ajo, el puerro y el pimienta muy picados. Salpimentar a gusto. Tostar las rebanadas de pan. Untar un poco del paté de centollo sobre cada tosta, añadir encima una cucharada del salteado de alubias.

### PRESENTACIÓN

Decorar cada tosta con hierbabuena fresca, un chorrillo de aceite de oliva virgen extra y otro de zumo de limón.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos  
 8 rebanadas de pan  
 100 gr de alubias blancas pequeñas cocidas  
 1/4 de pimienta verde  
 1/4 puerro  
 1 lata de paté de centollo  
 1 diente de ajo  
 Hierbabuena fresca  
 Aceite y limón  
 Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos utilizar cualquier paté mientras sea de pescado o marisco.



## PRESENTACIÓN

Lo presentamos en su plato favorito. Decoramos con perifollo fresco. Se sirve fría.

## INGREDIENTES

para 4 tapas

75 gr de mantequilla  
500 gr de puerros  
(sólo la parte blanca)  
500 gr de patatas  
1 litro de caldo de ave  
250 ml de nata  
Sal y pimienta blanca

## VARIANTES Y TRUCOS

Esta crema se puede guardar en el frigorífico perfectamente unos tres días.



## Mantequilla de pollo

### PREPARACIÓN

Asar las pechugas abiertas por la mitad 7 minutos por cada lado a 180°C. Pícar muy finamente y reservar. Mezclar todos los ingredientes muy picaditos en un recipiente, preferiblemente utilizando una cuchara de madera. Luego, la mezcla se pone sobre papel aluminio para darle la forma deseada, y se refrigera.

### PRESENTACIÓN

Servir acompañado de galletitas saladas para untarlo tipo paté.

### INGREDIENTES

para 8 tapas

Galletas saladas  
2 barras de mantequilla  
2 pechugas de pollo  
6 dientes de ajo picados  
10 gr de cilantro picado  
10 gr de zumo de limón  
Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

La mantequilla casera la podemos hacer casi de cualquier ingrediente que nos guste.





## INGREDIENTES

para 8 tapas

2 Kg de caracoles

4 cabezas de ajos

1 cebolla

1 tomate

1 pimiento

Poleo y hierbabuena

1 Guindilla

Comino, cilantro, pimienta negra y sal

## Caracoles al poleo

### PREPARACIÓN

Después de dejar ayunar a los caracoles, lavarlos con abundante agua tantas veces como fuera necesario para que echen toda la tierra y babas.

Una vez limpios, ponerlos en un perol grande lleno de agua hasta el borde y cubrir éste con un plástico cerrándolo herméticamente, dejándolos hasta el día siguiente, así, los caracoles se ahogan sacando el cuerpo fuera, una vez muertos, darles un hervor en dos o tres aguas hasta que ésta salga limpia sin babas. Una vez escurridos se colocan en una olla amplia, añadiendo el ajo, la cebolla, el tomate, el pimiento, la guindilla (al gusto), la sal, el poleo y unos 10 gr de especias para dejar cocer.

Probar de sal y rectificar si hace falta.

Hervir a fuego normal unos 10 ó 15 minutos. Añadir la hierbabuena. Dejar hervir bastante tiempo hasta que se vea el caldo oscuro.

### PRESENTACIÓN

Se sirven en pequeños vasos o cuenquitos de cristal, con un recipiente al lado para echar las cáscaras y un palillo para sacarlos.

### VARIANTES Y TRUCOS

Actualmente se venden en los comercios habituales caracoles en lata, limpios, purgados y precocidos.

## Crema de

### PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos el ajo. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos la coliflor que teníamos hervida (unos 20 minutos). Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que la coliflor coja sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, una pizca de nuez moscada y otra de comino, lo dejamos hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche. Rectificamos de sal si es preciso.



## colíflor

### PRESENTACIÓN

Servir en cazuelitas individuales, con trocitos de pan.

### INGREDIENTES para 4 tapas

750 gr de colíflor  
hervida  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 litro de caldo de pollo  
Nuez moscada  
Comino molido  
1 vaso de leche  
Aceite de oliva  
Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Para que nos quede más suave, sólo tenemos que aumentar la cantidad de leche.



## Brie con champiñón

### PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C. Cortamos el bacon. Limpiamos bien los champiñones con un cepillito o en su defecto los pelamos. Los cortamos en láminas y en una sartén con un chorrito de aceite de oliva los sofreímos con el ajo, bien picadito, hasta que estén doraditos.

Colocamos sobre un papel sulfurizado una rodaja de queso brie, sobre ésta unos trocitos de bacon y unos cuantos champiñones. Cubrimos con queso rallado y metemos al horno de 5 a 10 minutos, o hasta que se funda el queso rallado.

### PRESENTACIÓN

Servir caliente decorado con pi-

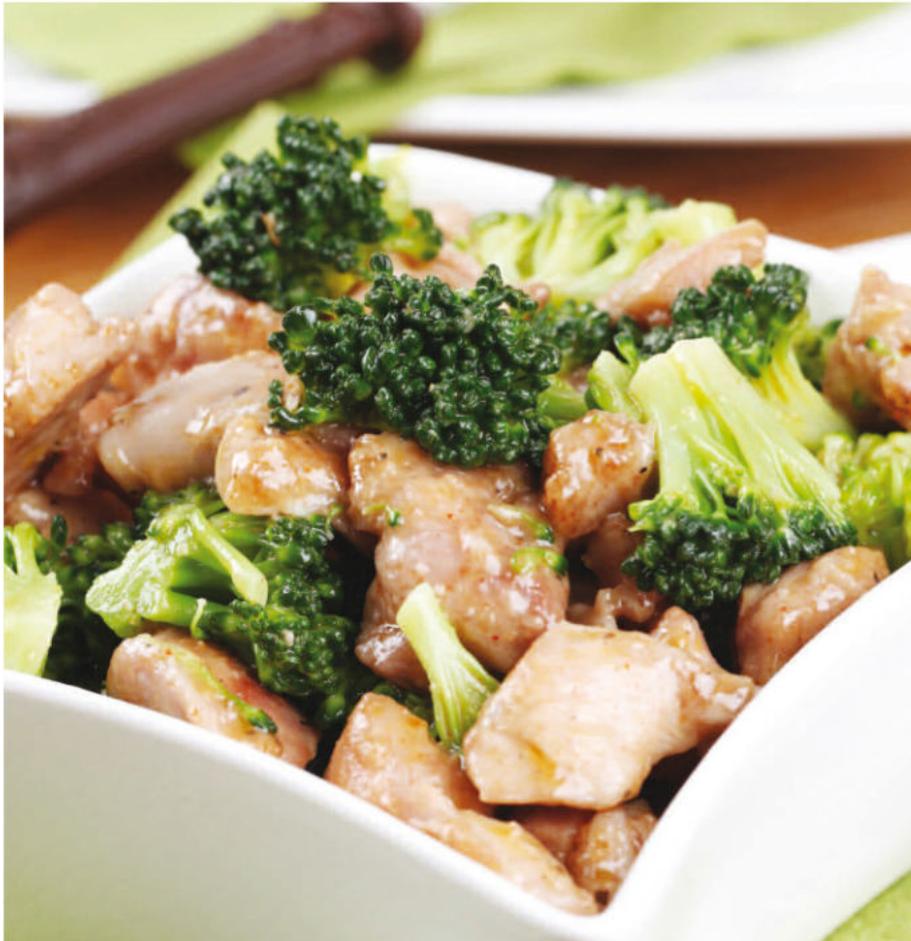
mienta recién molida por encima. Podemos ponerlo sobre una tostada.

### INGREDIENTES para 4 tapas

4 rodajas de queso brie  
250 gr de champiñón  
2 lonchas de bacon  
Queso rallado  
1 diente de ajo  
Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Si estamos en temporada, podemos sustituir los champiñones por otra seta.



## Albóndigas

### PREPARACIÓN

Remoja el pan en leche o agua para suavizarlo y después exprímelo muy bien. Coloca en un tazón la carne de pollo bien picadita, el pan, y los condimentos (la cebolla picada, pimentón, perejil, mejorana y pimienta negra recién molida). Revuelve bien.

Luego pon harina en un plato para rebozar las albóndigas. Fríe las albóndigas y reserva sobre papel de cocina.

Lavamos y secamos los tomates. Los troceamos. En una cazuela ponemos un poco de aceite de oliva a fuego medio. Echamos la cebolla y los pimientos cortados en juliana, y las zanahorias en rodajas finas.

## Pollo estilo chino

### PREPARACIÓN

Cortar la pechuga en trocitos. Cortar el brocolí en trozos de unos 2cm. Pícar la cebolla. Reservar.

Mezclar la harina con la sal. Rebozar el pollo en la harina.

En una sartén calentar el aceite a fuego medio.

Verter el pollo. Freír a la vez que se remueve constantemente, hasta que la carne se ponga blanca, dura y de color dorado oscuro, de 8 a 10 minutos aproximadamente.

Agregar la cebolla. Cocinar hasta que esté blanda.

Agregar la verdura, la salsa de soja y el agua. Remover bien para que se mezcle. Cubrir la sartén y cocinar de 3 a 5 mi-

nutos hasta que la verdura esté hecha pero crujiente.

### PRESENTACIÓN

Servir caliente en cuenquitos individuales.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

1 pechuga de pollo

150 gr de brocolí

1 cebolla pequeña

20 gr de harina

1/2 cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite

20 gr de salsa de soja

1/2 taza de agua

### VARIANTES Y TRUCOS

Si tenemos la posibilidad, mejor usar un wok.



## de pollo

Rehogamos todo hasta que la cebolla coja color. Añadimos el tomate troceado y dejamos a fuego lento, removiendo, durante una hora.

Pasamos la salsa por el pasapurés y volvemos a poner al fuego otra hora. Salamos y echamos una pizca de azúcar si nos resulta muy ácida.

### PRESENTACIÓN

Servir calientes cubriendo con la salsa de tomate.

### VARIANTES Y TRUCOS

En vez de freír, podemos cocinar las albóndigas en la salsa 20 minutos, más o menos.



### INGREDIENTES

para 16 albóndigas

- 500 gr de carne de pollo
- 2 rebanadas de pan de molde
- 10 gr de pimentón
- 1/4 de una cebolla picada
- 10 gr de mejorana seca
- 10 gr de perejil picado
- 2 kg de tomate tipo pera
- 3 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta molida

## Crema de melón

### PREPARACIÓN

Pondremos en el vaso de procesado el melon, con el ajo y la cebolla y batimos hasta que esté homogéneo.

Luego añadimos el yogur, la sal, la pimienta el aceite y el vinagre y batimos 2 minutos más.

Reservamos en la nevera hasta que se enfríe.

### PRESENTACIÓN

Picamos el jamon, picamos pequeño el pepino y servimos en cuencos con el jamon y el pepino. Espolvoreamos con el jengibre.

### INGREDIENTES

- para 4 cuencos
- 500 gr de melón
- 3 yogures naturales
- 1 diente de ajo
- 100 gr de cebolla
- 2 lonchas de jamón serrano
- 1 pepino
- Aceite y vinagre a gusto
- Una pizca de jengibre
- Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

El melón deberá estar bien maduro, para que la crema quede más sabrosa.



## Palitos de coco

### PREPARACIÓN

Derretir el chocolate a baño maría.  
 Mojar los grissinis bien dentro del chocolate sumergiéndolos, y ayudándonos con una cuchara para que quede bien cubierto tres cuartos de palito.  
 Decorar de inmediato los palitos con el coco rallado.  
 Poner sobre una fuente con papel vegetal y dejar 15 minutos dentro de la nevera hasta que el chocolate se endurezca.

### PRESENTACIÓN

Servir en una fuente o en varios vasitos sobre la mesa en forma de decoración.

### INGREDIENTES

para 16 palitos

16 grissinis  
 150 gr de chocolate fondant para derretir  
 Coco rallado

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos usar para decorar también pistachos picados, almendras picadas, perlas de chocolate, fideos de chocolate o azúcar glas de colores; así como chocolate blanco en vez de negro.

## Almejas al

### PREPARACIÓN

Poner a remojo las almejas con agua y sal unas horas, para que suelten la arena que puedan llevar dentro.

Echar las almejas en una olla con el medio limón cortado en cuatro gajos, agregar un chorro de aceite, tapar y cocer.

Cuando las almejas se abran apartar del fuego (no tenerlas cocinando más tiempo, pues la carne se endurecería).

### PRESENTACIÓN

Desechar las medias conchas vacías y colocar en el plato las conchas con la carne, poniendo en cada una de ellas una cucharada de su propio jugo.



## natural

### INGREDIENTES

para 4 tapas  
600 gr de Almejas  
concha Fina  
50 ml de aceite  
1 limón



### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos añadirle vieiras y berberechos.

### VARIANTES Y TRUCOS

Para que la concha fina aguante, lo mejor es, tenerlas en una red o en un recipiente aireado, pero que las mantenga muy juntas, de esa manera tardan mas en abrirse y por tanto se mantienen vivas, siempre en la zona menos fría de la nevera.



## Copa de pulpitos

### PREPARACIÓN

En una fuente grande mezclamos la salsa inglesa, el aceite de oliva, el azúcar, la sal, la pimienta, el zumo de limón y el de tomate, mezclamos bien y agregamos el cilantro, la cebolla, el tomate pelado sin pepitas y picado fino, los camarones y los pulpitos; salpimentamos.

### PRESENTACIÓN

Servimos en copas y adornamos con una rebanada de aguacate y disponemos aparte el chile picado, la cebolla, el zumo de limón y la salsa tabasco para que cada quien le agregue a su gusto.

Se acompaña con galletas saladas.

### INGREDIENTES

para 4 copas  
150 gr de camarones  
150 gr de pulpitos  
cocidos y partidos  
1 tomate grande  
1 cebolla pequeña  
25 gr de cilantro  
1 chile  
Salsa tabasco  
40 gr de salsa inglesa  
30 ml de aceite de oliva  
5 ml de zumo de tomate  
10 gr de azúcar  
Pimienta  
1 aguacate  
Zumo de 1 limón  
Galletas saladas



## Bocaditos

### PREPARACIÓN

Limpia el repollo, lavarlo y cocerlo en agua hirviendo durante 10 minutos, escurrirlo, cortarlo muy fino y condimentarlo con sal y pimienta. Mezclarlo en un bol con el queso de cabra hasta que esté bien ligado.

Engrasar con mantequilla un recipiente de horno, poner la mezcla. Salpicar con el pan rallado y con el resto de la mantequilla en copitos, y pasar la preparación al horno caliente 10 minutos.

Pelamos y cortamos las peras en daditos.

### PRESENTACIÓN

Colocamos sobre cada galleta una cucharadita de la pasta y

## Galletas de pistacho

### PREPARACIÓN

Hacemos una crema inglesa con todos los ingredientes menos los pistachos, la coceremos hasta que llegue a 72° C y la enfriaremos antes de mezclarla con los pistachos. Cuando esté fría, añadimos los pistachos y lo trituramos a conciencia para evitar que queden grumos.

### PRESENTACIÓN

Untamos la crema sobre galletas saladas y decoramos con canela en polvo, unos pistachos en trocitos y media nuez.

### INGREDIENTES

para 16 galletas  
 ¾ l de Leche  
 3 Yemas de huevo  
 50 gr de Maízena  
 160 gr de Azúcar  
 Zumo de limón  
 Canela  
 100 gr de Pistachos  
 8 nueces  
 Galletitas saladas

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos sustituir los pistachos por nueces de macadamia o cualquier otro fruto seco.



## de repollo

encima un par de daditos de pera. Decoramos con una pizca de canela molida.

### INGREDIENTES

para 20 tapas

- 1 kg de repollo blanco
- 100 gr de queso de cabra
- 15 gr de pan rallado
- 1 nuez de mantequilla
- 2 peras
- Sal y pimienta
- Galletas de canela o mantequilla

### VARIANTES Y TRUCOS

Si queremos, podemos carammelizar los dados de pera con unas cucharadas de azúcar moreno.



## Tomates verdes fritos

### PREPARACIÓN

Corta los tomates en rodajas gordas (1,5 cm) y sazona con sal.

En 3 bols coloca los siguientes ingredientes: En uno la harina y la cayena.

En otro la leche y el huevo.

Y en el último el pan rallado y la polenta (harina de maíz).

Calienta el aceite a fuego medio.

Primero pasa el tomate por la mezcla de harina y cayena, después por el batido de leche y huevo, y finalmente por la polenta y pan rallado.

Fríe los tomates unos minutos en el aceite caliente y deja encima de papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

### PRESENTACIÓN

Servir con un delicioso alioli o salsa de mayonesa picante.

### INGREDIENTES

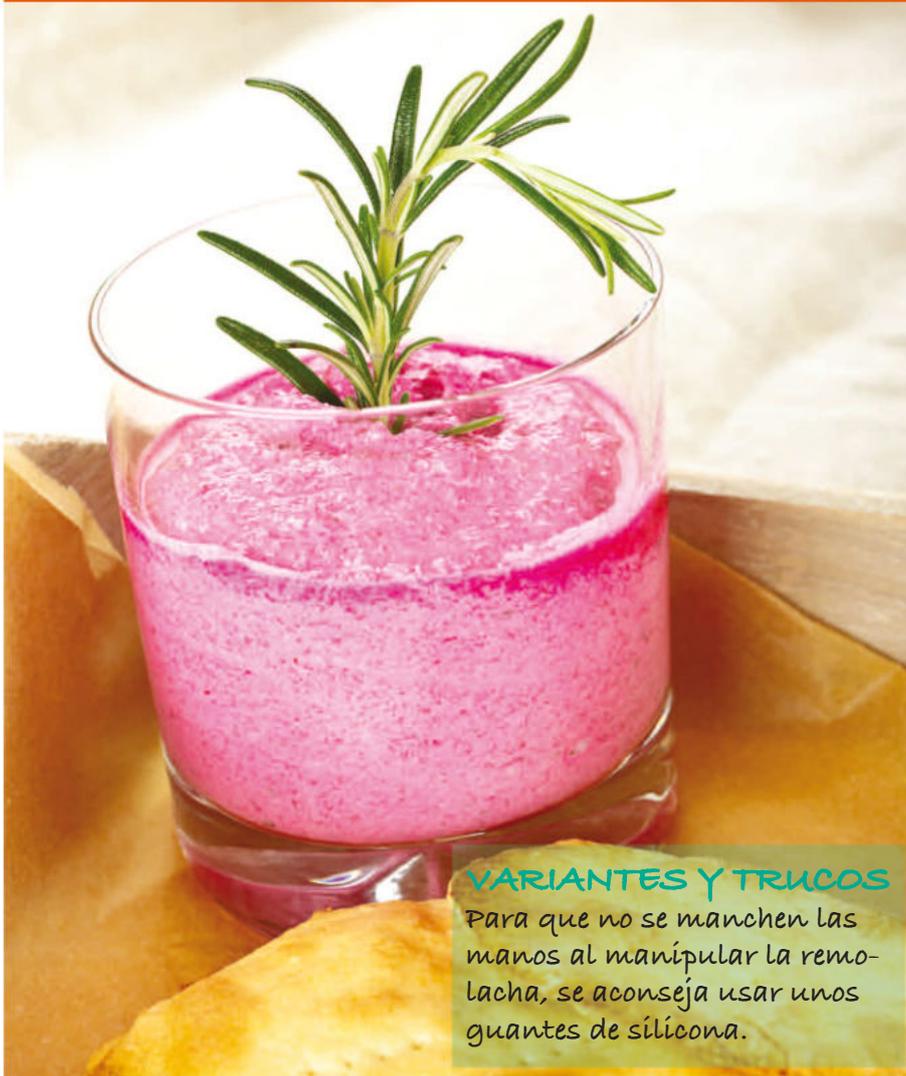
para 4 tapas

- 3 tomates verdes duros
- 50 gr de harina de trigo
- 1 cayena (opcional)
- Leche de suero (o podrías sustituir leche normal)
- 1 huevo grande
- 15 gr de polenta
- 25 gr de pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Receta típica de verano en el sur de los Estados Unidos.





### VARIANTES Y TRUCOS

Para que no se manchen las manos al manipular la remolacha, se aconseja usar unos guantes de sílicona.

## Chupito de remolacha

### PREPARACIÓN

Poner en una cazuela el aceite, la parte blanca del puerro lavada y cortada muy fina y el tomate pelado y cortado en trozos pequeños. Salar. Sofreír a fuego medio durante 10 minutos y agregar la remolacha, previamente cocida, pelada y picada. Mezclar bien y verter el caldo de verduras. Rectificar el punto de sal y cocer a fuego vivo 10 minutos más.

Triturar con la batidora hasta que quede una crema muy fina, pasar por el chino. Batir el queso con la nata y agregarlo a la crema, reservando el equivalente a 4 cucharaditas de café. Mezclar bien y conservar en el frigorífico.

### PRESENTACIÓN

A la hora de servir, distribuir la crema en vasos anchos de chupito y colocar en la superficie una cucharada de queso crema batido, y el perifollo muy picado.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

- 500 gr de remolacha
- 1 puerro
- 1 tomate muy maduro
- 1/4 l caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen
- 100 gr de queso crema
- 20 gr de nata líquida
- Perifollo fresco
- Sal y pimienta blanca

## Sandwich

### PREPARACIÓN

Untamos las rebanadas de pan de molde con la mantequilla y las pasamos por la sartén, bien caliente, unos segundos por cada lado hasta que estén ligeramente tostaditas.

Colocamos sobre cada tostada una loncha de queso de sandwich y vamos recortando los demás ingredientes como muestra la fotografía hasta formar la figura que más nos guste.

### PRESENTACIÓN

Podemos acompañar de mayonesa, ketchup o alguna otra salsa que les guste.



## de peques

### INGREDIENTES

para 8 tapas

- 8 panes de molde
- 8 lonchas de queso
- 16 rodajas de salami
- 8 aceitunas rellenas
- 4 aceitunas negras
- 8 rodajas de mortadela
- Mantequilla



## Baklava de habitas

### PREPARACIÓN

Cortamos cada lámina de pasta filo en tiritas de el ancho de un espaguetti, las untamos con mantequilla y vamos enrollándolas alrededor de un vasito. Metemos en la nevera 30 minutos. Precaentamos el horno a 190°C. Retiramos los vasitos con mucho cuidado y metemos en el horno a media altura otros 30 minutos. Pochamos las cebollas, las habitas y la menta en una sartén con un poco de aceite, a fuego lento. Salpimentamos. Cuando empiecen a tomar color, le añadimos el jamón y la menta y lo dejamos un par de minutos hasta que el jamón esté en su punto. Reservamos Ponemos el azúcar en una sartén para que se caramelicé, le añadimos el vinagre. Salpimentamos las rodajas de Foie y doramos en una sartén por ambos lados, que quede tostado y suelte algunos jugos.

### PRESENTACIÓN

Ponemos sobre un trocito de Foie los nidos y rellenamos con las habitas. Para terminar añadimos el caramelo por encima. Este plato hay que tomarlo en caliente.

### INGREDIENTES

para 24 tapas

- 12 láminas de pasta filo
- 300 gr habitas tiernas
- 250 gr de foie fresco
- 100 gr de jamón Ibérico
- 2 cebolletas tiernas
- 1/2 copita de vinagre
- 15 gr de azúcar
- Mantequilla
- Menta
- Sal gorda para el Foie
- Sal y Pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Si queremos, se puede rellenar de frutos secos con un almíbar espeso como tapa dulce.



## INGREDIENTES

para 4 tapas

4 huevos cocidos

Aceite

1/2 l de Leche

1 cucharada de harina

Pan rallado

1 huevo

Sal y pimienta



## Huevo Villaroy

### PREPARACIÓN

Lavar los huevos bien y meterlos en agua a hervir durante 10 minutos, pelar y reservar.

En una sartén echar aceite que cubra el fondo, cuando esté caliente, añadir la harina y remover con varillas, a los 30

segundos añadir la leche poco a poco sin dejar de remover. Salpimentar a gusto. Cuando se ha hecho mucho más espesa y borbotea, echar parte en una fuente estrecha y colocar los huevos con espacio entre ellos. Cubrir con el resto de la masa y dejar enfriar en la nevera toda la noche (mínimo 2 horas).

Cortar la masa de forma que el huevo quede en medio. Bate un

huevo, prepara pan rallado y pon aceite a calentar para freír. Coger el trozo de masa y darle forma. Pasarlo por el huevo y por el pan rallado y freírlos. Colócalos en un papel de cocina para eliminar el exceso de aceite

### PRESENTACIÓN

Colocar cada huevo en un cuenquito individual sobre una base de ali-olí y unas setas de temporada rehogadas.

### VARIANTES Y TRUCOS

Sí la bechamel no queda bien, pasarla por la batidora y luego volver a echarla en la sartén a dejar cocer.

## Tortilla de

### PREPARACIÓN

Se cuecen las patatas y la zanahoria cortadas en daditos en agua con sal. Cuando estén tiernas las patatas, se escurre el caldo y se deja enfriar.

Mezclamos en un bol con los guisantes, la lata de atún, las gambitas picadas y la cebolleta cortada lo más fina posible.

Añadimos la mayonesa, mezclamos y reservamos en la nevera. Batimos los huevos, les añadimos la leche y salpimentamos. En una sartén grande con unas gotas de aceite vamos haciendo las tortillas (como si fueran creppes).

### PRESENTACIÓN

Rellenamos cada tortilla caliente con la ensaladilla fría.



## ensaladilla

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 4 huevos
- 50 ml de leche
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 lata de atún en aceite
- 50 gr de guisantes
- 1 cebolleta
- Gambitas cocidas
- Mayonesa
- Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Cuanta más leche añadamos a los huevos, más ligera nos quedará la tortilla.



## Patatas con chile



### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 220 °C. Lavamos las patatas y las secamos bien. Punzamos las patatas 3 veces con un tenedor y horneamos 1 hora. Calienta el aceite de oliva en una olla de fondo grueso. Saltea la cebolla picada fina hasta que quede transparente, removiendo sin parar. Añade el ajo picado, los chiles (guindillas) y la carne picada. Sigue salteando, hasta que la carne empiece a dorarse. Vierte el caldo, los tomates escurridos, el comino, las hierbas y el azúcar, y deja que cueza a fuego lento una hora, removiendo para que la carne no forme grumos. Incorpora las alubias rojas, escurridas, y deja cocer otros 15 minutos, o hasta que quede espeso. Reservar. Cortar las patatas por la mitad longitudinalmente y ahuecar dejando aproximadamente 1 cm de pulpa, untamos con mantequilla. Meter en el horno boca

abajo 10 minutos, las ponemos al derecho y echamos una cucharadita de chile, y un poco de queso rallado; metemos otros 10 minutos en el horno, o hasta que se funda el queso.

### PRESENTACIÓN

Sirve caliente, decorado con un poco de crema agria y perejil o cebollino fresco.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 2 patatas pequeñas
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 10 gr de chiles molidos
- 500 gr de carne picada
- 20 gr de comino molido
- 400 gr tomates de lata
- 400 ml de caldo de carne
- 20 gr de orégano seco
- 10 gr de tomillo
- 10 gr de azúcar
- 400 gr de alubias rojas
- 100 gr de queso cheddar

# Ensaladas



## INGREDIENTES

para 4 tapas

### Pasta y yogurt

200gr de pasta fresca, 100 gr de yogurt natural, 1 cebolla, aceitunas negras, perejil, 2 tomates, pasas, aceite, sal

### Tomate y pepino

1/2 taza de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre balsámico, 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, 1/2 cucharadita de sal, 3 o 4 dientes de ajo, 10 hojas de albahaca fresca, 5 hojas de orégano, 3 pepininos pequeños, 2 tomates grandes

### Ensaladilla de melocotón

1 melocotón, 1 huevo, 2 zanahorias, 2 patatas, 1 lata de atun, 1 lata de guisantes, aceitunas negras sin hueso, mayonesa, sal y perejil

### Marinera

1/2 kg de camarón. 150 gr de surimi, aceitunas negras, 1 manzana, 2 zanahorias, 2 apios, cebolla picada, 8 hojas de lechuga, chile jalapeño

## INGREDIENTES

para 4 tapas

### Guisantes al limón

400 gr de guisantes, 1 cebolla grande, aceite de oliva, piel y zumo de un Limon, sal y pimienta, albahaca

### Endivias con queso y pera

8 endivias, 4 peras (que no sean de agua), 100 gr de judías verdes, 2 tomates

### Cangrejo y piña

1 piña, 250 gr de surimi, 250 gr de gamba congelada, 5 hojas de lechuga, 1 loncha de queso

### Pomelo y pistacho

2 pomelos, 1/2 l de vinagre blanco, 1/2 kg de cebollas, 1 huevo, especias, 3 aceitunas negras, 100 gr de pistachos

### Melón y espinacas

2 manojos de espinacas tiernas, 40 ml de vinagre de vino, 1 barra de margarina derretida, 1 cubito de pollo, 1 melón, 2 tallos de apio, nueces, mostaza

## Pasta y yogurt

### PREPARACIÓN

Lo primero que haremos será cocer la pasta unos quince minutos.

Luego cogeremos los tomates y la cebolla y los cortaremos en trozos pequeños. Acto seguido vamos a verter todo esto en un bol, le añadimos las pasas y las aceitunas negras; por último le echaremos por encima el yogurt blanco y removemos muy bien todo





## Tomate y pepino

### PREPARACIÓN

Primero muele los dientes de ajo. Deja que el ajo repose en el vinagre durante 10 minutos. Corta las hojas de albahaca y de orégano en pedazos. Añadeles el aceite de oliva. Deja reposar mientras el ajo termina de marinarse. Mientras tanto prepara los ingredientes de la ensalada. Lava los tomates y los pepinos. Pela los pepinos dejando un poco de cáscara (ayuda a la digestión). Corta los pepinos y los tomates teniendo precaución de no aplastarlos. Coloca la ensalada de tomates y pepinos en un vasito y sazónala. Mezcla el aceite de oliva y el vinagre bien. Luego utilízalo para sazonar la ensalada. Sirve a temperatura ambiente.

### VARIANTES Y TRUCOS

Un truco muy antiguo para que no repita el pepino, consiste en cortar la punta de la parte posterior del pepino y a continuación frotar las dos partes cortadas una con otra hasta que salga un líquido blanquecino.

## Ensaladilla de melocotón

### PREPARACIÓN

Lo primero que haremos será cocer las patatas, el huevo y las zanahorias. Una vez hecho esto, pelamos todo y troceamos, pelamos y troceamos igualmente el melocotón e incorporamos a estos ingredientes. Añadimos los guisantes y el atun en conserva, y lo cubrimos todo muy bien con la mayonesa de ajo. Por último colocamos encima las aceitunas negras, y lo introducimos en la nevera hasta que se enfríe antes de servir.

### MAYONESA DE AJO

1 huevo  
1 diente de ajo  
150 cl de aceite de oliva  
150 cl de aceite de girasol  
sal y pimienta a gusto

Machacar el huevo con el diente de ajo. Agregar sal y pimienta a gusto. Agregar el aceite en forma de hilos. Batir hasta lograr la textura de la típica mayonesa.



## Marinera

### PREPARACIÓN

Coloca los camarones cocidos y pelados (podemos utilizar gambas o langostinos) y el surimi en un recipiente y pícalos en tiritas. Añade las aceitunas también laminadas, la manzana en tiritas pequeñas, las zanahorias ralladas, el apio muy picadito y la cebolla en cuadraditos pequeños muy picaditos. Sirve la ensalada en copas, sobre las hojas de lechuga y adorna con las rodajas de chile jalapeño. Acompaña con galletas saladas.

### ADEREZO

1 vaso de crema de leche  
80 ml de mayonesa  
20 ml de ketchup  
10 ml de mostaza  
½ taza de leche evaporada  
sal y pimienta al gusto

Mezcla muy bien todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una crema espesa. Incorpora el aderezo a la ensalada y sazónala con la sal y la pimienta.



## Guisantes con limón y albahaca fresca

### PREPARACIÓN

Cocinar los guisantes 5 minutos en agua hirviendo, si son congelados, y escurrir sobre un paño de cocina. Pícar la cebolleta. Con un pelador sacar 3 tiras de la corteza del limón intentando que no tenga blanco; amarga. En una sartén a fuego medio poner un buen chorro de aceite, la cebolleta, la peladura del limón cortada en tiras finas, sal y pimienta al gusto. Cuando esté transparente, añadir el zumo del limón y los guisantes. Saltearlo todo para calentarlo. Lavar bien las hojas de espinaca, partirlas en trozos con la mano. Colocar en una copa las espinacas y sobre ellas los guisantes cocinados. Decorar con la albahaca fresca picada y si queremos con un poco de queso fresco batido con medio vasito de leche para que no esté tan espeso.

## Endivias con queso y pera

### PREPARACIÓN

Cuece las judías verdes dentro del cestillo en agua hirviendo con sal. Una vez cocidas, déjalas enfriar. Vierte las nueces en el vaso de la batidora y pícalas, sácalas del vaso y resérvalas. Corta las endivias en trocitos y las peras en lonchitas. Corta el tomate en cuatro y sácale la pulpa. Monta la ensalada con las endivias, las peras, las nueces, las judías cortadas por la mitad y aliñada con la vinagreta de queso azul.

### VINAGRETA DE QUESO AZUL

50 gr de queso azul  
1 cucharadita de mostaza  
20 ml aceite de oliva  
10 ml de nata líquida  
20 ml de caldo de verduras  
Sal  
Pimienta

Haz la vinagreta procesando el queso, la mostaza, el aceite, la nata, el caldo, un poco de sal y la pimienta. Sácala del vaso y reserva.



## Cangrejo y piña

### PREPARACIÓN

Partir la piña por la mitad, vaciarla y trocearla pequeña, quitar el exceso de líquido. Mientras tanto trocear los palitos de cangrejo, las gambas, pasadas un poquito por la sartén y la lechuga en juliana. Hacer la salsa rosa. En un bol mezclar todos los ingredientes: piña troceada, palitos, gambas, lechuga y salsa rosa y colocar en un molde redondo, poniendo en los bordes las lonchas de queso. Dejarla un poquito en la nevera antes de servir.

### SALSA ROSA

200 gr de mayonesa  
2 cucharadas de ketchup  
zumo de media naranja  
zumo de medio limón  
25 ml de brandy

Una vez que tengamos la mayonesa añadiremos el resto de ingredientes. Es importante que la mayonesa nos resulte espesa. Mezclamos bien todo y guardamos en frío hasta que usemos la salsa.

## Pomelo y pistacho

### PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en rodajas finas. Hervir esta cebolla en vinagre hasta que este cocida, escurrir y secar en lienzo. Pelar los pomelos, sacar la piel y las semillas, cortar por la mitad.

En una ensaladera plana individual, colocar las cebollas, cubrir con los gajos de pomelo, dejando algunos para decorar. Formar una flor con la cascara de pomelo y rodear con tozos de aceituna negra. Espolvorear el pistacho picadito por encima.

### VINAGRETA BALSÁMICA

- 125 ml aceite de oliva virgen
- 125 ml vinagre balsámico
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de granos de mostaza molida
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo y mostaza. Sazona al gusto con sal y pimienta negra. Si se desea, agregar hierbas frescas.



## Melón y espinacas

### PREPARACIÓN

Lavar las espinacas y dejar escurrir.

Mezclar dos cucharadas de vinagre con la barra de margarina derretida, el cubito de caldo de pollo, la pimienta y aderezar con esto las espinacas; dejar macerar mientras se prepara lo demás.

Dividir el melón en ocho partes, retirar las semillas y cortar las ocho partes en cubitos pequeños. Lavar las ramas de apio y cortar en rebanadas o bastoncitos. Agregar a la ensalada. Servir en boles individuales, regando con el aderezo.

### ADEREZO

- El zumo de un limón
- 100 ml de licor de huevo
- 50 ml de vinagre de vino
- 50 ml de aceite oliva virgen
- 1/4 l de vino blanco
- 20 gr de azúcar
- 1 manojo de estragón
- Sal y pimienta de Cayena

Mezclar todos los ingredientes, batiéndolos muy bien hasta que se integren, e incorporar a la ensalada.

## Huevo, bacon y tomate

### PREPARACIÓN

Cascar el huevo en un plato pequeño, calentar el agua en una cacerolita con una cucharada sopera de vinagre.

Cuando está a punto de ebullición, revolverla formando un remolino y volcar el huevo tratando de que la clara envuelva a la yema. Cocinar 5 minutos hasta que esté firme la clara.

Retirar con la ayuda de una espumadera y pasarlo a un bol con agua y hielo para cortar la cocción. Freír las lonchas de bacon en una sartén con una pizca de aceite (el bacon suelta bastante). Asar los tomates. Colocar un huevo sobre un tomate y coronar con el bacon.

### VARIANTES Y TRUCOS

Otra forma de hacer el huevo, es poner un papel film, apenas aceitado que cubra una taza, volcar el huevo dentro, condimentarlo con sal, pimienta y hierbas, y cerrarlo con un nudo; quitar el aire. Cocinarlo 4 minutos en agua caliente y luego pasarlo por agua helada.



## INGREDIENTES para 4 tapas

### Huevo, bacon y tomate

4 tomates redonditos, 4 huevos, 4 lonchas de bacon ahumado, vinagre, sal y pimienta

### Pera y queso de cabra

1 escarola, 1 pera conferencia, 10 gr de azúcar, 2 rodajas de queso de cabra, 1 copita de Pedro Ximénez, aceite, vinagre, sal, piñones

### Gamba, tomate y aguacate

1 aguacate maduro, 75 gr de gambas, 1 tomate, salsa rosa, hojas de lechuga, sal, pimienta, limón, aceite de oliva

### Espinacas y fresas

150 gr de brotes de espinacas, 24 fresas de tamaño mediano, 80 gr de nueces tostadas, 100 gr de queso de cabra, sal, pimienta

### Pepino y queso frito

300 gr de queso mezcla de cabra y oveja, 2 pepinos pequeños, 1/2 cebolla morada, 60 gr de rúcula, 20 gr de hierbabuena, 1 cucharada de zumo de lima, aceite de oliva, sal, pimienta

### Remolacha y aguacate

1 remolacha hervida, 1 aguacate, 200 gr de arenque ahumado, 1 cebolleta, aceitunas verdes, aceite de oliva virgen extra, zumo de limón o vinagre, pimienta molida, sal

## A TENER EN CUENTA

Para conservar vivos los colores de los vegetales basta con agregarles un poco de leche al cocinarlos.

Es recomendable no cortar las hojas con cuchillos ya que estos oxidan las hojas, es mejor partirlas con las manos.

## Pera dorada y queso de cabra

### PREPARACIÓN

Pelar la pera y cortarla en cuadrados, quitar la corteza a un rulo de queso y reservar las dos cosas. Poner una sartén al fuego con el azúcar y un poco de agua y unas gotitas de zumo de limón.

Antes de que empiece a tomar color añadir la pera y remover, casi continuamente, hasta que el azúcar esté dorada.

Añadir el Pedro Ximénez y dejar que se evapore el alcohol. Fuera del fuego añadir el queso y lo mezclar con la pera, no demasiado, para que no se deshaga.

Aliñar la escarola, colocarla en el fondo de una fuentecita, colocar un rulo de queso (éste con la piel) y por encima volver el contenido de la sartén. Decorar con los piñones.

### VARIANTES Y TRUCOS

Si no queremos utilizar escarola, podemos emplear cualquier otro tipo de lechuga, o una mezcla de ellas, también se puede poner tomate picadito de fondo aderezado con sal y pimienta.



## Gamba, tomate y aguacate

### PREPARACIÓN

Colocamos en una copa una base de lechuga cortada en juliana. Le agregamos un poco de limón, aceite de oliva sal y pimienta y la removemos para mezclar bien.

A continuación dejamos encima una capa de gambitas ya peladas y cocidas, mezcladas con el tomate pelado y despepitado cortado en daditos lo más pequeños posibles.

Encima de las gambitas vertemos la salsa rosa y agregamos también algo de pimienta y sal.

Por último, encima de la salsa rosa ponemos unos cortes de aguacate troceado en gajos que hemos untado de limón y al que agregaremos también un poco de pimienta y sal.

Adornar a gusto con una rodajita de limón y un poco de caviar o sucedáneo.

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos utilizar gambas congeladas o cualquier otro marisco como langostinos, cigalas o cola de langosta.



## Espinacas y fresas

### PREPARACIÓN

En un bol mezclamos los brotes de espinacas, las fresas lavadas y cortadas a lo largo y los frutos secos que hayamos escogido.

Repartimos en platitos individuales la ensalada y le desmenuzamos el queso de cabra por encima. Espolvoreamos con la sal y la pimienta y salseamos con el aliño.

### ALIÑO

- 200 ml de vinagre balsámico
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- 40 ml de miel
- 1 paquete de hierbas Bak Kut Teh

En un cacito cocemos el vinagre balsámico hasta reducirlo a la mitad, 5 minutos aproximadamente.

Una vez reducido, lo reservamos para que vaya enfriando.

Mezcalmos en un bol la reducción del vinagre, el aceite de oliva virgen extra y la miel y batimos hasta que esté todo incorporado.



## Pepino y queso frito

### PREPARACIÓN

Cortar el queso en porciones alargadas, reservar.

Cortar el pepino con piel en tiras largas y verter en un bol con la cebolla, la rúcula, la hierbabuena, el zumo de lima y el aceite de oliva. Salpimentar y colocar en copas de cocktail. Freír a fuego fuerte en una sartén con unas gotas de aceite el queso por ambos lados hasta dorar ligeramente y depositar encima de la ensalada, servir al instante decorando con la mayonesa de mostaza.

### MAYONESA DE MOSTAZA

- 2 yemas de huevo
- 15 gr de mostaza de Dijon
- Zumo de limón natural
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Poner las yemas en un bol, afianzarlo sobre un paño. Añadir la mostaza y el zumo de limón, empezar a batir con las varillas manuales de forma rítmica, a la vez que se vierte el aceite a hilo, así emulsionará con mucha facilidad.

## Remolacha y aguacate

### PREPARACIÓN

Escurre la remolacha y pártela en trocitos pequeños.

Abre el aguacate y córtalo en rebanadas, pártelas también en cuadraditos.

Corta el arenque en daditos.

Parte también la cebolleta fina y las aceitunas en rodajas.

Agrega unas gotas de aceite de oliva, un poco de zumo de limón o vinagre, pimienta y sal al gusto. Mezcla con cuidado todos los ingredientes y sírvelos en vasitos acompañando con la crema agria.

### SOUR CREAM CON YOGURT

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de eneldo
- 10 gr de cebollino picado
- 1 cucharadita de vodka
- Sal
- Pimienta

Mezclar todos los ingredientes menos el cebollino y dejar reposar mínimo dos horas, después de ese tiempo añadir el cebollino muy picadito.



## VARIANTES Y TRUCOS

Si queremos conservar la mermelada, añadir la misma cantidad de azúcar que la de puré de espárragos.



## Confitura de espárragos

### PREPARACIÓN

Precalear el horno a 200°C.  
Untar la panceta con ambos pimentones, el aceite y la sal.  
Hornear durante 25 minutos.  
Se lavan los espárragos y se desechan las partes más duras; se cuecen en un cazo con agua hasta que queden tiernos.  
Pasar con una batidora para hacer un puré.  
Pesar el puré para añadirle un poco menos de su peso de azúcar, también el zumo de un limón y medio vasito del agua de la cocción.  
Se vuelve a poner todo en un cazo a fuego lento, moviendo de vez en cuando hasta que se consigue el punto de espeso de la mermelada.

### PRESENTACIÓN

Colocar sobre cada pan tostado una cucharadita de la confitura y un trocito de panceta asada. Decorar con salsa picante.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

- 1 manojo de espárragos verdes
- 200 gr de panceta
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Sal y aceite de oliva
- Azúcar
- 1 limón (el zumo)
- Pan de molde tostado

## Cubo de

### PREPARACIÓN

Tenemos que tener cuidado a la hora de escoger las frutas, deben estar maduras pero no blandas. Cortamos todas las frutas en cubitos de medio centímetro de lado, eliminando la piel, las pepitas y los huesos cuando sea necesario.

En un cazo ponemos la miel con el agua, cocemos a fuego suave hasta que forme una mezcla homogénea. Añadimos las dos cucharadas de agua de azahar. Metemos los daditos de fruta en el almíbar a fuego muy bajo unos 5 minutos.

### PRESENTACIÓN

Montamos con cuidado cada cubo y regamos con almíbar.



## frutas

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 2 kiwis
- 1/2 sandía
- 1/2 melón
- 4 fresas
- 2 melocotones
- 1 manzana
- 1 mango
- 125 ml de miel de flores
- 100 ml de agua
- 20 gr de agua de azahar

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos emplear las frutas que más nos gusten. Recomendamos usar las de temporada.



## Coquinas picantes

### PREPARACIÓN

Limpiamos las coquinas, poniéndolas en un bol con agua con gas, si le añadimos un poco de sal, el efecto todavía será mayor. Las lavamos bien para quitarles los restos de suciedad del agua y la sal. En una cazuela de barro ponemos aceite, cuando esté caliente se frien los ajos picados y la cebolla, también picadita; cuando esté transparente, añadimos las guindillas partidas por la mitad, el perejil, la sal, el pan rallado, el fumet y las coquinas bien escurridas.

Movemos la cazuela dándole movimientos envolventes (como si fuéramos a hacer un píl-píl), hasta que las almejas estén abiertas, y la salsa espesita.

### PRESENTACIÓN

Servimos calientes acompañadas de pan y un platito para las conchas.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 1 kilo de coquinas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de fumet de pescado
- 2 guindillas
- Perejil
- 15 gr de pan rallado,
- Aceite de oliva virgen

### VARIANTES Y TRUCOS

El truco para lavar las coquinas sirve también para el resto de moluscos.



## Anchoas

### PREPARACIÓN

Limpia bien las anchoas, quitándoles las cabezas, tripas y espina.

Abrílas y enjuagarlas bien en agua fría. Escurrir y colocar sobre un papel absorbente.

Batir bien los huevos y tener preparada la harina mezclada con los frutos secos muy picaditos. Poner el aceite a calentar en una sartén grande.

Echar un poco de sal sobre las anchoas y colocar éstas de dos en dos, encarándolas formando librillos.

Pasarlas por harina sacudiendo el exceso.

Pasar por el huevo y freír en aceite caliente. Sacarlas a un papel absorbente para retirar el aceite sobrante.

## Pepino con salchichas

### PREPARACIÓN

Se mezcla en un bol el aceite de oliva con el zumo de limón, la sal y el orégano. Añadir el rábano muy picado y la lechuga también picadita. Reservar en frío.

Pelar y cortar longitudinalmente el pepino. Hacer lo mismo con la salchicha ahumada (usaremos una grande para que nos salgan buenas lonchas).

### PRESENTACIÓN

Colocamos una loncha de pepino, sobre ella otra de salchicha y encima en un lado una cucharada de la ensalada. Enrollamos sobre sí mismo.

### INGREDIENTES

para 4 pintxos

1 pepino grande

1 salchicha ahumada

8 rábanos

4 hojas de lechuga

50 ml de aceite de oliva

20 ml de zumo de limón

Sal y orégano

### VARIANTES Y TRUCOS

Si pelamos los rábanos, les quitamos su aceite esencial, que justamente, es el que produce ese sabor algo fuerte, picante y molesto para algunas personas.



## rebozadas

### PRESENTACIÓN

Disponer en un vasito las anchoas verticalmente acompañando con una salsa de miel y mostaza.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

1 kg de anchoas frescas  
Harina para rebozar  
Frutos secos variados  
2 huevos  
Aceite de oliva  
Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Entre las dos anchoas se puede poner pimienta del piquillo o un trocito de queso.



## Huevo con salmón

### PREPARACIÓN

Mezclar en un bol las alcaparras picadas, el queso crema y tiritas de salmón y queso ahumado. Triturar todo con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea y consistente. Guardar en la nevera. Pelar los huevos duros y cortarles la parte de arriba. Quitar las yemas sin que se rompan las claras y añadir las yemas en trocitos a la mezcla.

### PRESENTACIÓN

Rellenar los huevos con la pasta de queso crema, salmón, yema y queso ahumado. Decorar cada mitad de los huevos con caviar y una tirita de salmón ahumado.

### INGREDIENTES

para 6 tapas

6 huevos duros  
150 gr de queso crema  
3 lonchas de salmón ahumado  
3 lonchas de queso ahumado  
50 gr de caviar  
Alcaparras

### VARIANTES Y TRUCOS

Sí se van a dejar reposar para comer mas tarde, humedecer un trapo de cocina limpio y taparlos con él.





## INGREDIENTES

para 12 pintxos

1 berenjena grande

6 lonchas de jamón york (o pavo)

6 lonchas de queso

4 fresas

Aceite de oliva virgen

Limón

Estragón

## Fidegüa

### PREPARACIÓN

Rallar los tomates, desechando la piel, y picar los ajos en trozos muy pequeños.

Poner al fuego, una paella con el aceite, cuando esté caliente, echar los ajos y antes de que estén muy dorados, añadir el tomate rallado.

Se rehoga durante dos o tres minutos, se le añade el anís e inmediatamente los fideos y se va dando vueltas con una cuchara de palo, durante cinco minutos, a fuego lento.

A continuación se añade el caldo hasta que cubra los fideos un dedo.

Pasados 10 minutos se añaden las gambas peladas y se deja hervir hasta que se consuma el caldo y los fideos estén al dente. Dejar reposar cinco minutos, sin tapar.

## Berenjena a la fresa

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°C.

Pelar las fresas para eliminar las semillas, picar muy finamente e introducir en un bol con cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, dos cucharadas soperas de zumo de limón y una pizca de estragón picado. Mezclar bien y reservar.

Cortar la berenjena en rodajas finitas y un poco al bies para que salgan grandes.

En una plancha con una gota de aceite dorar las berenjenas por ambos lados. Retirar a un papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.

Colocar sobre cada rodaja

media loncha de jamón york y media de queso (mientras funda, el que más nos guste); enrollar y sujetar con un palillo. Meter en el horno hasta que funda el queso.

### PRESENTACIÓN

Servir un rollito por comensal (retirando el palillo) y regarlo generosamente con la vinagreta de fresa.

### VARIANTES Y TRUCOS

Si no disponemos de estragón se puede sustituir por otra hierba aromática como eneldo o perejil picado.



## PRESENTACIÓN

Servir recién hecha, acompañando con un ali-olí fuertecito de ajo.

### INGREDIENTES

para 16 tapas

500 gr de fideos nº 2  
1 l de fumet de pescado  
1/2 kg de gambas  
6 Tomates maduros  
1 Cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
30 ml de anís  
25 ml de aceite de oliva  
Azafrán o colorante  
Unas hojas de Eneldo  
Sal al gusto



## Pancake de camarón

### PREPARACIÓN

Abrir los camarones, pelarlos y limpiarlos bien, salpimentar y dejarlos macerando en zumo de limón durante al menos 1 hora. Tamizar en un bol la harina, la levadura, la sal y el azúcar. Por este orden. A continuación mezclamos los líquidos por el siguiente orden y batimos con varillas: primero la leche y el agua, luego los huevos batidos y la mantequilla derretida. No batimos mucho tiempo.

Ponemos al fuego una sartén con poco aceite, retirando el exceso con una servilleta.

Cuando la sartén esté caliente echamos la masa con un cucharón, en el centro. El pancake estará cuando salgan burbujas en el centro. Le damos la vuelta comprobamos

que está dorado, y unos segundos después lo retiramos del fuego.

### PRESENTACIÓN

untar los pancakes con la salsa cocktail y rellenarlos con los camarones.

### INGREDIENTES

para 8 pancakes

200 gr de camarones  
170 gr de harina  
30 gr de levadura  
en polvo  
1 pizca de sal  
10 gr de azúcar  
vainillado  
200 ml de leche  
75 ml de agua  
2 huevos  
50 gr de mantequilla  
Salsa cocktail

## VARIANTES Y TRUCOS

Podemos incluir cualquier marisco y sepia.





## Cochinillo

### PREPARACIÓN

Corte la carne con hueso y piel en trozos de 7 cm de ancho por 10 cm de largo aproximadamente.

Machaque bien los ajos después de pelados e incorpore las especias secas, el zumo de pomelo y la sal. Revuelva y con la mitad adobe la carne y déjela reposar durante 2 h.

En recipiente de barro ponga la carne a cocinar con la grasa, a fuego moderado, hasta que haya ablandado lo suficiente. Separe la carne de la grasa y déjela refrescar 15 min.

Sáquela, escúrrala y agregue al adobo restante, 3 cucharadas del aceite caliente; revuélvalo y rocíe la carne frita.

## Patata chip con pescado

### PREPARACIÓN

Descongelar el bacalao, y precalentar el horno a 220 ° C. En una fuente de horno se echa un buen chorro de aceite los ajos picaditos y el perejil, se embadurna bien el bacalao y se pone con la piel hacia abajo durante 10 minutos. Mientras partimos las verduritas muy finas y las ponemos a pochar en una sarten hasta que estén transparentes.

### PRESENTACIÓN

Colocar sobre una patata (ojo que no se rompan) una cucharadita de las verduritas y sobre ellas un trocito de bacalao; regar con el jugo del asado.

### INGREDIENTES

para 12 tapas  
 1 lata de patatas Pringles  
 2 lomos de bacalao  
 1 pimiento rojo  
 1/2 berenjena  
 1/2 calabacín  
 2 ajos picaditos  
 Perejil  
 Aceite de oliva

### VARIANTES Y TRUCOS

Si no se quiere hacer con bacalao, podemos emplear cualquier otro pescado blanco.

Existen patatas con sabores variados, podemos probarlos o alternarlas si preferimos.



## Criollo

### PRESENTACIÓN

Servir caliente y acompañado de verduritas fritas.

### INGREDIENTES

para 12 tapas

2 kg de cochínillo

6 Dientes de ajo

2 pomelos

100 ml de aceite

Comino molido

Orégano molido

Laurel molido

Sal y pimienta molida

### VARIANTES Y TRUCOS

Si las podemos encontrar, utilizaremos naranja amarga en lugar de pomelo.



## Queso de cabra y cereza

### PREPARACIÓN

Poner en un cazo a reducir el vinagre de Módena y el Pedro Ximénez.

Hasta obtener una especie de jarabe de consistencia espesa, similar al caramelo.

Mientras tanto escaldar los tomates, pícalos bien y picar también los fresones y las cerezas, quitando todas las pepitas a estas últimas.

En un bol poner las frutas junto con el tomate y aliñar con sal y la reducción de vinagre y vino.

Colocamos en un papel film la mezcla extendida y en medio ponemos el rulo de queso de cabra. Enrollar y apretar por los extremos reservar en frío.

### PRESENTACIÓN

Servimos acompañado de galletas saladas o crackers para untarlo tipo paté.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

200 gr de cerezas

200 gr de fresones

250 gr de tomate

400 gr de queso de cabra

1 copa de Pedro Ximénez

1 copa de vinagre

de módena

Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos utilizar melocotón y melón como frutas.





## Champi

### PREPARACIÓN

Limpiamos bien los champiñones de su tierra, para ello podemos hacer dos cosas, cepillarlos con cuidado, o pelarlos, una opción que los deja estupendos. Para esta receta no les quitamos el pie, cortándolos solo la parte rugosa.

Batimos el huevo y pasamos por él los champis, a los que habremos añadido una pizca de sal, dándoles una vuelta para que se impregnen del huevo batido y faciliten el empanado.

Calentamos aceite de oliva en una sartén, cuando esté bien caliente, añadimos los champis por tandas, no más de 5 cada vez, colocando primero el sombrero que al ser más ancho

## Crema de hinojo

### PREPARACIÓN

Lavar y cortar los hinojos, las patatas, la cebolla y la zanahoria, en trozos pequeños.

Poner aceite en una cazuela e incorporar la cebolla y la zanahoria. Salpimentar.

Agregar el hinojo y la patata. Añadir la mantequilla y los tallos de cebollino.

Incorporar la leche (si vamos a tomar la crema caliente; la echaríamos fría de lo contrario).

Triturar, echar un poco de nata y dar unos golpes de varilla hasta que esté bien ligado, probar y rectificar de sal.

### PRESENTACIÓN

Servir tanto caliente como fría en cuenquitos individuales

con unos trocitos de anchoa y una hojita de menta.

### INGREDIENTES

para 8 chupitos  
 1/2 kg de hinojo  
 150 gr de patatas  
 1 zanahoria  
 1 cebolla  
 8 dl de leche  
 4 dl de nata líquida  
 50 gr de mantequilla  
 Cebollino  
 Sal y aceite de oliva

### VARIANTES Y TRUCOS

Esta hortaliza tiene un agradable sabor anisado. Es muy rica en hidratos de carbono y fibra.



## empanado

debe estar un poco más de tiempo en la sartén.

### PRESENTACIÓN

Acompañar de mostaza para mojarlos o de nuestra salsa preferida.

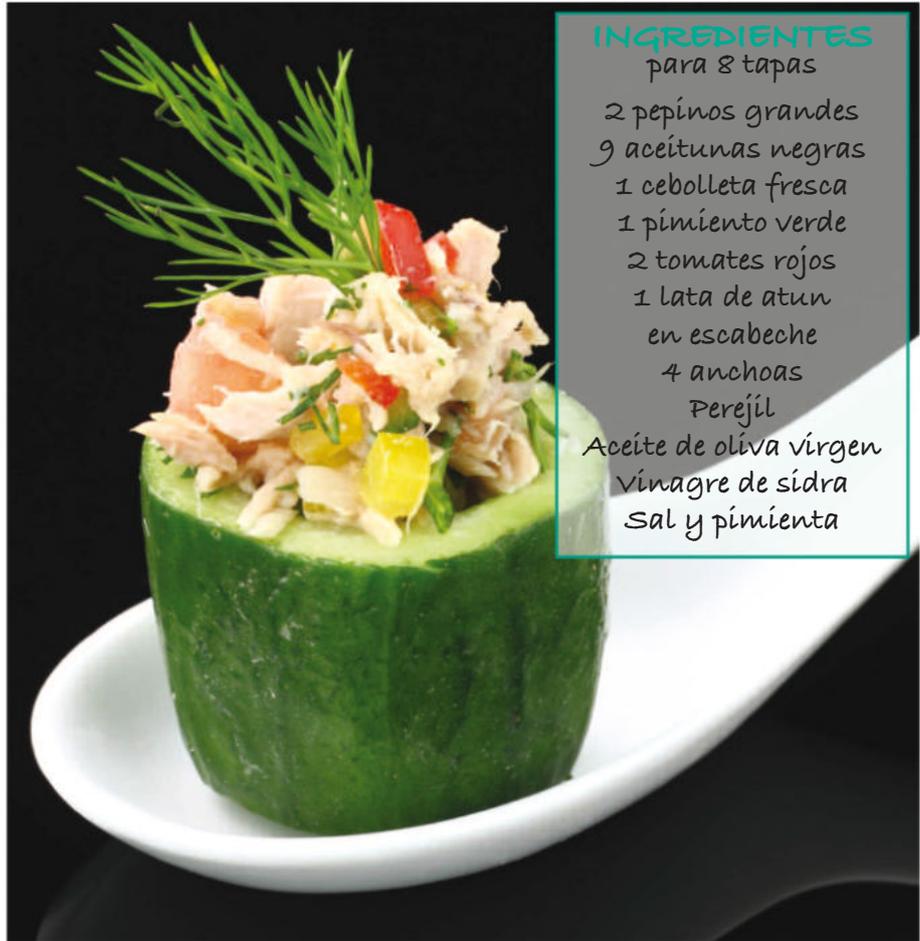
### INGREDIENTES

para 4 píntxos

1 kg de champiñones  
1 huevo  
Aceite de oliva virgen  
Pan rallado Cracker  
Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos añadir unas hierbas, tipo perejil al pan rallado antes del rebozado.



### INGREDIENTES

para 8 tapas

2 pepinos grandes  
9 aceitunas negras  
1 cebolleta fresca  
1 pimiento verde  
2 tomates rojos  
1 lata de atún  
en escabeche  
4 anchoas  
Perejil  
Aceite de oliva virgen  
Vinagre de sidra  
Sal y pimienta

## Pepino con atún

### PREPARACIÓN

Picamos la cebolla, las aceitunas y el pimiento lo más pequeño posible. Pelamos, despepitamos los tomates y los ponemos en un colador a escurrir media hora; los cortamos en cubitos pequeños.

Pelamos el pepino y lo cortamos en tacos de unos 5 cm. Con el saca bolas retiramos la pulpa dejando una base consistente, salamos y los colocamos en un colador 15 minutos y aclaramos con abundante agua fría, los secamos y los dejamos boca abajo en la nevera. Colocamos en un bol las verduritas y las aceitunas picadas, les incorporamos el atún bien escurrido y mezcla-

mos bien todo.

Procesamos en la batidora el perejil, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta recién molida, las anchoas y el caldo de la lata de bonito hasta obtener una emulsión.

### PRESENTACIÓN

Rellenamos los tacos de pepino con la mezcla de verduras y atún y salseamos con la emulsión. Servimos en cucharitas de cocktail

### VARIANTES Y TRUCOS

Es fundamental utilizar atún en escabeche y de buena calidad ya que vamos a usar el caldito para el aliño.



## Pícatoste de chistorra

### PREPARACIÓN

Pon en una sartén una buena cantidad de aceite y cuando esté caliente añade las rodajas de pan. Vete dándoles la vuelta para que se vayan dorando y cuando estén sácalos a un plato. En la misma sartén y con el fuego muy suave se ponen a confitar los pimientos cortados en 4 y limpios de semillas; como están abiertos, se frien por fuera y por dentro, y a fuego muy lento. Podemos freír los huevos en este mismo aceite, cuando esté bien caliente, salpimentando antes. Ponemos una sartén al fuego y sin poner aceite añadimos la chistorra cortada en trozos. Freímos casi a la plancha a fuego bajo durante 5 minutos, poco a poco veréis que el mismo embutido va soltando grasa en

la que se cocina. Sacamos de la sartén y quitamos el exceso de grasa con un poco de papel absorbente.

### PRESENTACIÓN

Montamos el pincho sobre el pan frito, poniendo primero el pimiento (podemos pelarlo) la chistorra y coronando con el huevo. Sujetamos con una brocha de madera.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

2 pimientos verdes  
150 gr de chistorra  
8 huevos de codorniz  
8 rodajas de pan  
Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos cambiar la chistorra por chorizo o morcilla fritos.

## Gambas

### PREPARACIÓN

Freír la cebolla en abundante aceite hasta que quede doradita y seca. Pícar la cebolla ya frita junto al ajo y el pimiento. Agregar la picada a una salsa de tomate ya preparada (mejor si es casera). Derretir la mantequilla en una cazuela e inmediatamente agregar la picada anterior con la salsa de tomate y el yogur. Dejar hervir durante 5 minutos. A continuación añadir las gambas y el curry en polvo, la sal y dejamos cocer unos 4 minutos. Añadir la nata líquida, bajar el fuego y dejar cocinando durante 8 minutos más a fuego muy bajo. Cortamos los limones en rodajas muy finitas (carpaccio).



### VARIANTES Y TRUCOS

Debemos tener cuidado con el curry en polvo ya que puede ser bastante picante.

## al curry

### PRESENTACIÓN

Colocar sobre el carpaccio de limón un par de gambas y sal-sear con el curry.

### INGREDIENTES

para 16 tapas

700 gr de gambas

1 cebolla

1 diente de ajo

1 pimiento rojo

1 yogur natural

salsa de tomate

30 gr de curry en polvo

100 ml de nata líquida

50 gr de mantequilla

2 limones

Sal y aceite

### VARIANTES Y TRUCOS

Para no llorar pasar la cebolla por debajo del agua del grifo antes de empezar a cortar.



## Queso de cabra con cebolla caramelizada

### PREPARACIÓN

Se lavan y cortan las cebollas. Con el aceite a 150°C freímos la cabolla tapada hasta que coja color transparente.

Echamos en un bol en el que hemos puesto vino Pedro Ximénez dulce la cebolla pochada.

Removemos.

Tapamos el bol y lo introducimos en el microondas a potencia media (600W) y de vez en cuando lo movemos. Le ponemos una cucharadita de azúcar moreno o miel de caña. Coninamos hasta que la cebolla haya absorbido el vino.

Si la cebolla se queda pegada por la incorporación del azú-

car, se calienta un poco antes de servir.

### PRESENTACIÓN

Colocar sobre un trozo de pan un poco de queso de cabra y coronar con la cebolla caramelizada.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

Pan de pueblo

150 gr de queso de cabra

2 cebollas grandes

Vino Pedro Ximenez

Azúcar moreno



## VARIANTES Y TRUCOS

No es necesario que la carne sea un corte costoso, pero sí tiene que ser gelatinoso.



## Goulash Húngaro

### PREPARACIÓN

Cortar la carne en trozos no demasiado grandes.

Luego saltearlos en una cacerola con aceite de oliva y añadir las cebollas cortadas en pluma. Cuando se estén terminando de pochar, agregar la cucharada de pimentón dulce y la de páprika. Revolver bien. Es el momento de incorporar los líquidos a la cocción. Añadir el vino, el caldo y el extracto de tomate.

Mezclar bien y dejar a fuego fuerte hasta que rompa el hervor, condimentar con sal, pimienta, tomillo y salvia y bajar el fuego.

Dejar cocinar el goulash a fuego lento, al menos, 2 horas.

terminar la preparación añadiendo la nata y dejar cocer 5 minutos más.

### PRESENTACIÓN

Servir caliente en cazuelitas de barro individuales.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 1 kg de aguja de buey
- 1/2 kg de cebollas
- 10 gr de extracto de tomate
- 10 gr de páprika
- 10 gr de pimentón
- 50 ml de caldo de carne
- 50 ml de vino tinto
- 20 ml de nata líquida
- Tomillo y salvia
- Sal y pimienta

## Sopa de

### PREPARACIÓN

Mezclar el caldo de pollo, el agua, la crema de leche, el queso, la harina, la cebolla muy picadita y la pimienta en una cacerola grande.

Batir para combinar y para romper los grumos de harina. Luego subir el fuego medio/alto.

Lleve la sopa a ebullición, reduzca a fuego bajo.

Agregue el brócoli a la sopa y cocine a fuego lento durante 15 ó 20 minutos o hasta que el brócoli esté tierno pero no blando.

### PRESENTACIÓN

Servir caliente, en vasitos individuales. Decorar con una cucharada de queso rallado y una



## VARIANTES Y TRUCOS

Si no tenemos pimientos de Padrón, usaremos italianos.



## Chipirón con mojo verde

### PREPARACIÓN

Desalar el bacalao, escurrirlo y desmigarlo con los dedos. Limpiar los chipirones separando las patas del cuerpo. Freír los pimientos y picarlos quitando las semillas y el rabito. Pelar y picar la cebolla.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y rehogar la cebolla, incorporar el bacalao y las patas cortadas. Saltear. Agregar el perejil, los pimientos y salpimentar. Rellenar los chipirones. Untar con un poco de aceite los chipirones y hacerlos en la plancha hasta que estén bien doraditos.

Pelar los dientes de ajo y escaldarlos 3 minutos en agua hirviendo; machacarlos.

Pelar y picar fina la cebolleta, rehogarla en el aceite sin que coja color. Exprimir los limones y mezclar el zumo con el ajo y

la cebolleta batiéndolo con las varillas. Incorporar el agua hirviendo y el eneldo sin dejar de batir; salpimentar.

### PRESENTACIÓN

Servir un chipirón por persona salseando con el mojo verde.

### INGREDIENTES

para 16 píntxos

- 16 chipirones pequeños
- 300 gr de bacalao
- 1 cebolla
- 100 gr de pimientos de padrón
- 100 ml de aceite
- Perejil picado
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 4 limones
- 20 ml de aceite
- 100 ml de agua
- 10 gr de eneldo
- Sal y pimienta

## brócoli

pizca de perejil. Podemos acompañar con unos picatostes.

### INGREDIENTES

para 12 vasitos

- 200 ml de caldo de pollo
- 50 ml de agua
- 50 ml de crema de leche
- 4 lonchas de cheddar
- 25 gr de harina
- Cebolla seca picada
- Pimienta negra
- 200 gr de brócoli
- Queso cheddar rallado
- Perejil fresco picado

### VARIANTES Y TRUCOS

200 gramos de brócoli aportan tres veces las necesidades diarias de vitamina C.



## Chef Rafa



### Rollito de foie grass

#### PREPARACIÓN

Limpia bien y quita la primera capa del foie gras. En una bandeja, poner sal, pimienta molida, pimentón dulce y curry. Mezclar bien.

Cubrir el foie gras con esta mezcla y dejar marinar (al aire) 1 hora.

En una olla, poner el vino tinto, la canela, la piel del limón, pimienta en grano y el azúcar. Llevar al fuego durante 4 minutos. Añadir el foie gras y cocinar 25 minutos. Sacar el foie gras y ponerlo en una bandeja. Cortar láminas finitas de foie grass y enrollarlas sobre sí mismas. Dejar reposar en la nevera durante al menos 5 horas.

#### PRESENTACIÓN

Colocar cada rollito sobre una piedra de pizarra y decorar con frutas frescas y canela en polvo. Podemos salsear con una crema tibia de setas u hongos de temporada.

#### INGREDIENTES para 12 tapas

- 150 gr de foie gras
- 250 gr de sal
- 15 gr pimienta molida
- 75 gr pimentón dulce
- 10 gr de curry
- 1,5 l vino tinto
- 3 cucharas de azúcar
- Pimienta en grano
- 1 canela en rama
- Piel de 1 limón

### Jabalí con

#### PREPARACIÓN

Ponemos una olla a fuego fuerte con 2 cucharadas soperas de aceite e introducimos la carne para que se dore. Añadimos todas las verduras picaditas y removemos, dejamos pochar 5 minutos. Seguidamente incorporaremos el vino y dejaremos que se evapore el alcohol, para después incorporar la salsa de tomate frito. Bajaremos el fuego, removemos y añadimos 1 vaso y medio de agua. Dejaremos cocinando a fuego suave de 2 a 3 horas moviendo y vigilando que no se quede sin agua. Pasado ese tiempo comprobamos que está tierno, apagaremos el fuego y dejaremos que repose otra media hora.



## Chef Rafa

### espárragos

#### PRESENTACIÓN

Cortamos el lomo fino y colocamos sobre las puntas de espárrago, pasamos la salsa por el chino y decoramos con un coroncito y unos guisantes caramelizados.

#### INGREDIENTES para 16 tapas

- 1kg de lomo de jabalí
- 5 zanahorias medianas
- 32 puntas de espárrago
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate mediano
- 1/2 vaso de tomate frito
- 1 copa de vino tinto
- 10 granos de pimienta
- 1 ramita de perejil
- Agua, aceite y sal



#### INGREDIENTES para 8 tapas

- 8 canutos de barquillo
- 400 ml de leche
- 100 ml de zumo de naranja natural
- 3 yemas de huevo
- 80 gr de azúcar
- 30 gr de Maízena
- Corteza de naranja
- 1 vaina de vainilla
- 100 gr de pepitas de chocolate para fundir
- Frutas de temporada

### Canutos de naranja

#### PREPARACIÓN

Díselve la maízena en 100 ml de leche. Poner el resto de la leche en un cazo con el zumo, las yemas, el azúcar, la ralladura de naranja, la vainilla y mezcla con las varillas. Pon el cazo al fuego sin dejar de batir. Cuando empiece la ebullición apartar del fuego y verter la maízena sin dejar de remover. Volver a poner a fuego lento y sin dejar de remover esperar a que espese la crema. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Para evitar que se forme una película en la superficie poner en contacto con la superficie de la crema un film, pero sin tapar completamente para que pueda salir el vapor.

Reservarla en frío.

Fundir el chocolate según indique el fabricante; cuando esté líquido introducir los dos extremos de cada canuto y dejar enfriar en la nevera.

#### PRESENTACIÓN

Rellenar con la ayuda de una manga cada canutito con la crema pastelera de naranja. Decorar con frutas de temporada.

#### VARIANTES Y TRUCOS

La crema pastelera la podemos hacer también de pomelo o limón, variando la cantidad de azúcar en función del dulzor deseado.



## Empanadilla mixta

### PREPARACIÓN

Precalear el horno a 180°C. Ponemos en el centro de cada masa de empanadilla un cuadrado de mozzarella, lo cubrimos con la loncha de queso cheddar y luego con la de jamón. Pasamos un dedo humedecido con agua por todo el borde de la empanada y la cerramos uniéndolo, y apretando bien con un tenedor.

Acomodamos en una bandeja con papel de horno y untada con aceite (con una servilleta) para que no se peguen. Pintamos con la yema de un huevo para que salgan doraditas. Cocinamos unos 10 minutos hasta que se doren por ambos lados.

### PRESENTACIÓN

Sacamos del horno y servimos inmediatamente.

### INGREDIENTES

para 24 tapas

- 24 empanadillas
- 300 gr de jamón york
- 24 lonchas de cheddar
- 200 gr de mozzarella
- 1 huevo

### VARIANTES Y TRUCOS

Si no las quieres cocinar de inmediato, puedes envolverlas en papel vegetal de cocina y congelarlas.

## Tomatitos

### PREPARACIÓN

Precalear el horno a 200°C. Pícar los ajos y el perejil lo más fino posible, colocar en un bol y añadir la carne picada (70% ternera - 30% cerdo) y mezclar con las manos, ir añadiendo poco a poco aceite virgen extra, una pizca de nuez moscada, la sal y la pimienta negra recién molida; seguir removiendo hasta que esté bien mezclado. Darle forma de hamburguesa un poco más pequeña que el diámetro de los tomates.

Poner una sartén a fuego fuerte con una gotita de aceite y sellar la carne por ambos lados.

Abrir por la mitad los tomates y meter dentro de cada uno una hamburguesita. Meter en



## de ternera

el horno a media altura hasta que el tomate esté hecho.

### PRESENTACIÓN

Servir templado con una gotita de mostaza fuerte.

#### INGREDIENTES

para 16 bocaditos

- 16 tomates pequeños
- 500 gr de carne picada
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen
- Nuez moscada
- Sal y Pimienta negra

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos aliñar la carne con un poco de picante.



## Chapata de york y pera

### PREPARACIÓN

Cortamos el pan de chapata en 4 retirando los picos y abrimos por la mitad.

Cortamos las peras en rodajas y disponemos sobre cada mitad de pan las más grandes.

En una sartén grande, derretimos una nuez de mantequilla, y vamos friendo las lonchas de jamón (mucho cuidado que salta bastante) cuando estén hechas por un lado, damos la vuelta y colocamos sobre ellas los trocitos pequeños de pera, cubrimos con parte del queso rallado para que funda.

### PRESENTACIÓN

Disponemos sobre cada media chapata una loncha del jamón

frito con la pera y el queso fundido y espolvoreamos sobre el conjunto pimienta negra recién molida.

#### INGREDIENTES

para 8 píntxos

- 1 pan de chapata
- 2 peras
- 8 lonchas de jamón york
- 75 gr de mantequilla
- 200 gr de queso rallado (a usto)
- Pimienta molida

### VARIANTES Y TRUCOS

La fruta, como siempre en estos casos, la podemos sustituir a nuestro gusto.

## VARIANTES Y TRUCOS

También podemos utilizar esta mantequilla para acompañar cualquier pescado.



## Nabo con

### PREPARACIÓN

Pela los nabos y córtalos en rodajas. En una cazuela con una pizca de aceite agrega las rodajas de nabo, y un vaso grande de agua, tapa la cazuela y cuécelo 50 minutos. Pica la cebolla y los dientes de ajo.

Salpimienta el pavo y córtalo en trozos muy pequeños (como para tartar).

Calienta una cazuela con un poco de aceite y dora la carne por todos los lados removiendo, añade la cebolla y cuando empiece a dorarse añade los ajos y el tomate triturado.

Sazonalo con sal, comino y pimienta.

## Mantequilla verde

### PREPARACIÓN

Escaldar durante 3 minutos todas las verduras.

Después se refrescan pasándolas por agua fría y se escurren perfectamente colocándolas sobre un paño y retorciéndolo.

Añadir las verduras al mortero y machacarlas hasta obtener una pasta, añadir la mantequilla y sazonar con cayena y sal al gusto.

Pasar la mezcla por un tamiz. En una mesa, colocar papel film, incorporar la mantequilla en un extremo, enrollar como un cilindro. Tomar las puntas y anudar. Debe quedar fuerte.

Refrigerar hasta que se solidifique.

### PRESENTACIÓN

Untar generosamente mantequilla sobre unas rebanaditas de pan y decorar con las virutas de queso manchego. Echar por encima unas gotas de zumo de lima.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

100 gr de mantequilla

50 gr de espinacas

6 hojitas de estragón

10 gr de alcaparras

Virutas de queso

Manchego

1 ramillete de perejil

Pimienta de Cayena

Sal



### VARIANTES Y TRUCOS

Si nos sobra algo de relleno lo podemos utilizar para hacer unos canelones.

## pavo

### PRESENTACIÓN

Hacemos un sandwich con dos rodajas de nabo poniendo en el centro una cucharadita generosa del relleno.

### INGREDIENTES

para 8 tapas

- 700 gr de carne de pavo
- 2 nabos grandes
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vasito de tomate triturado
- 1 vaso grande de agua
- Perejil y comino picado
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta a gusto



## Revuelto de arenque

### PREPARACIÓN

Batimos los huevos.

Se hace un sofrito con todos los ingredientes picaditos (menos el arenque) una vez se hayan cocido un poco se agrega un poco más de la mitad del arenque también picadito y se deja mezclar y cocer un poco más (unos 5 minutos), añadimos los huevos y removemos hasta conseguir un revuelto a nuestro gusto de cuajado.

### PRESENTACIÓN

Sobre una rodajita de remolacha colocamos una cucharada del revuelto y sobre éste unos trocitos de arenque. Decoramos con cebollino picado eneldo fresco y un chorrillo de zumo de limón.

### INGREDIENTES

para 4 tapas

- 100 gr de filetes de arenque ahumado
- 1 lata de remolacha
- 4 huevos
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- 1/2 guindilla verde
- 1/2 cebolla blanca
- 10 gr de pasta de tomate
- Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

Debemos tener mucho cuidado con la sal, generalmente la del arenque es suficiente.





## VARIANTES Y TRUCOS

Recuerda lavarte las manos después de manipular los chiles. Si te llevas los dedos a la cara te picará, especialmente los ojos.

# Empanada

## PREPARACIÓN

Hacer un volcán con la harina sobre la mesa. Preparar una salmuera con agua hirviendo y dos cucharadas de sal. Derretir en una sartén profunda la mantequilla, echarlo en el hueco de la harina con algunas cucharadas de salmuera. Mezclar rápidamente, echar más salmuera si es necesario, hasta lograr unir toda la harina. Trabajar hasta que se enfríe. Queda una masa bastante dura, hay que trabajarla para que gane elasticidad. Estirar bien fina y cubrir con la mitad la bandeja de horno. Cortar la carne a cuchillo en daditos pequeños. Picar las cebolleta y el ajo. Rehogar en una sartén amplia con aceite

# Ensalada de mango

## PREPARACIÓN

Pela los mangos y córtalos en trocitos. Haz lo mismo con las cebollas. Reserva en un bol. Corta los chiles a rodajas finas, dejando las pepitas si quieres más picante. Corta la citronela en rodajas finas también y mezcla con todos los ingredientes anteriores. Tritura ligeramente los cacahuetes tostados y añade a la ensalada. Para la vinagreta, pela los ajos y tríturalos junto al zumo de las limas, 2 cucharadas de cilantro fresco picado (incluyendo el tallo), la salsa de soja y el azúcar moreno.

## PRESENTACIÓN

Colocar la ensalada en cuen-

quitos individuales y, o bien regar con la vinagreta o ponerla aparte por si pica mucho para algún comensal.

## INGREDIENTES

para 8 tapas  
 3 mangos grandes  
 3 chiles tailandeses (eye bird chili)  
 2 cebollas  
 1 tallo de citronela (se vende en supermercados asiáticos)  
 30 gr de cacahuetes  
 2 dientes de ajo  
 2 limas  
 Cilantro fresco  
 20 gr de salsa de soja  
 20 gr de azúcar moreno



## VARIANTES Y TRUCOS

Poner bastante relleno, una empanada con poco relleno tiende a secarse.

## Argentina

hasta que esté transparente. Poner en un bol pequeño una cucharadita de pimentón y dos de comino, agregar tres cucharadas de agua fría, mezclar hasta hacer una pasta y agregar a la cebolla, mezclar bien y dejar que se evapore un poco el líquido. Agregar la carne, rehogar. Dejar enfriar 2 horas en la nevera. Rellenar la empanada repartiéndole las aceitunas y los huevos duros picados (sólo la clara). Sellar bien con el resto de la masa, pintar con yema y ponerlas en una placa aceitada en el horno bien caliente.

### PRESENTACIÓN

Una vez esté doradita, servir bien caliente.



### INGREDIENTES

para 1 empanada  
 750 gr de harina  
 50 gr de mantequilla  
 1,5 kg de ternera  
 4 cebolletas  
 3 dientes de ajo  
 5 huevos duros  
 Aceitunas  
 Pimentón y comino  
 Aceite de oliva  
 1 yema de huevo  
 Sal y pimienta



### VARIANTES Y TRUCOS

Se le puede añadir a la salsa pepino y tomate en daditos.

## Albóndigas de sepia

### PREPARACIÓN

Picar la sepia bien pequeñita. Cortar las verduras finitas (usaremos 2 ajos) y rehogalas en una sartén o cazuela bien pochadas con aceite. Añadir a la sepia, añadir también las rebanadas de pan remojadas en leche, el perejil picado y sal a gusto, mezclar bien y formar las albóndigas, enharinarlas y seguidamente freírlas en aceite flojo para que se hagan bien por dentro. Reservamos. Picamos muy fino 2 ajos y una cucharada de albahaca blanca, y la añadimos al yogur. Agregamos una pizca de sal, un poco de pimienta, una cucharada de zumo de limón y dos cucharadas de aceite.

Mezclamos muy bien.

### PRESENTACIÓN

Colocar un poco de la salsa a temperatura ambiente y encima 1 albóndiga.

### INGREDIENTES

para 24 albóndigas  
 2 kg de sepia  
 4 rebanadas de pan  
 1 cebolla  
 4 dientes de ajo  
 1 cebolleta  
 1 puerro  
 100 gr yogur cremoso  
 zumo de limón  
 Perejil  
 Albahaca blanca  
 Pimienta negra  
 Aceite y sal



## INGREDIENTES

para 18 rollitos

- 18 lonchas de esturión ahumado
- 1 Lechuga
- 1 endibia
- 1 col Lombarda
- 1 zanahoria
- 1/2 Puerro
- 1 tallo de Apío
- Mostaza en grano
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de estragón
- 3 ramitas de Perejil
- 1 huevo batido
- Sal

## Morcilla patata

### PREPARACIÓN

Pelar las patatas y cortarlas en cubos grandecitos. Poner aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente, incorporar los dados de patata. Dejar hacer a fuego muy lento hasta que estén blandas. En ese momento subir el fuego para que se doren. Escurrir en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Cortamos la morcilla en rodajas de unos tres, cuatro centímetros de grosor. En una sartén ponemos unas gotas de aceite de oliva y la extendemos ayudándonos de un papel de cocina. Freímos las rodajas de

## Rollitos de esturión

### PREPARACIÓN

Pelar, lavar y escurrir bien todas las verduras y el perejil. Cortar en tiritas muy finas la lechuga, la col lombarda y la endibia. Poner cada una de ellas en un bol distinto. Cortar en rodajas, por separado, la zanahoria y el tallo de apio. Cortar la mitad del puerro en rodajas y la otra mitad picarla. Picar también el perejil. Añadir las rodajas de zanahoria a la lechuga, las de puerro a la col lombarda y las de apio a la endibia. Poner en un bol una cucharadita de mostaza en grano, una cucharada de vinagre, el puerro y el perejil picado. Añadir un pellizco de sal y un vasito de Aceite de oliva y batir hasta obtener una

salsa homogénea. Aderezar con parte de esta salsa las tres mezclas de verduras, y distribuir las distintas mezclas de cada una de las de verduras sobre lonchas de esturión (para hacerlos variados). Enrollar las lonchas formando unos rollitos. Pasar por huevo y freír en aceite bien caliente.

### PRESENTACIÓN

Se sirve caliente con el resto de la salsa.

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos alternar los rollitos empleando también salmón y pez espada ahumados.



## con confitada

morcilla, dejando que se calienten bien en su interior.

### PRESENTACIÓN

Servimos caliente acompañado de unos pimientos de piquillo.

### INGREDIENTES

para 8 píntxos

2 patatas grandes  
1 morcilla de Burgos  
Aceite de oliva virgen  
Sal

### VARIANTES Y TRUCOS

No hace falta poner mucho aceite al hacer las morcillas, con la grasa que tienen se nos van a cocinar perfectamente.



### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos emplear cucuruchos ya hechos, existen en el mercado de varios tipos, tanto dulces como salados.



## Cucuruchos vegetales

### PREPARACIÓN

Para preparar los cucuruchos vamos a necesitar los típicos moldes de canutillos o cañitas que podemos encontrar en cualquier ferretería o tienda de menaje. Precaentamos el horno a 180º y engrasamos los moldes. Cortamos tiras de masa quebrada y vamos enrollando alrededor de los moldes. Horneamos unos 10 minutos, hasta que la masa coja un color dorado. Dejamos enfriar sobre una rejilla y una vez que se puedan manipular retiramos los moldes con cuidado y reservamos.

Hacemos a la plancha los espárragos y el pimiento. Se cortan las verduras restantes en cua-

drados y se hierven junto con los guisantes durante unos minutos, se escurren bien.

### PRESENTACIÓN

Rellenamos los conos con las verduritas poniendo un poco de mayonesa en el fondo.

### INGREDIENTES

para 8 cucuruchos

Masa quebrada  
2 Pepinos medianos  
100 gr de guisantes  
1 zanahoria  
8 espárragos verdes  
1 pimiento rojo  
2 cucharadas de aceite  
Queso manchego  
Sal y pimienta

## VARIANTES Y TRUCOS

Se pueden sustituir los mejillones por cualquier otro bivalvo.



## Ragout de mejillones

### PREPARACIÓN

Pon a dorar la chalota con un poco de aceite en una cazuela. Cuando tome color añade los tomates pelados y cortados muy finos, riega con el vino y deja que hierva 10 minutos. Añade los mejillones y espera a que se abran.

Sácalos y reserva el caldo de la cocción.

Saca los mejillones de sus conchas y reserva.

Pon a hervir el caldo de cocción reservado y añade las aceitunas cortadas en rodajitas, la nata líquida, el azafrán, el comino, la sal y la pimienta.

Mete los mejillones en la salsa unos minutos.

### PRESENTACIÓN

Servir en cazuelitas individuales acompañado con pan de hogaza.

### INGREDIENTES

para 8 tapas

1 kg de mejillones

3 tomates maduros

1 chalota

Vino blanco

Aceitunas sin hueso

Comino en polvo

Azafrán en hebras

Aceite

Perejil

Nata líquida

Sal y pimienta

## Bolitas

### PREPARACIÓN

Limpia el konbu ligeramente con un paño. Córtalo en tiras de 2 cm de ancho. Agrega el agua y el konbu a una olla, y sin tapar ponla a fuego lento. Momentos antes de que el agua comience a hervir, quita el konbu de la olla. El líquido debe tener un color amarillento o ligeramente verdoso. Añade el katsuobushi raspado cuando el agua comience a hervir. Después de que haya estado hirviendo un minuto, apaga el fuego. Quitar rápidamente el katsuobushi raspado del caldo con un filtro o un tamiz. Intenta quitarlo mientras aún esté flotando en la superficie, antes de que se hunda. Deja que el caldo se en-



## de pulpo

fríe, después échalo junto con la harina y los huevos en un tazón y mézclalo. Pon aceite en unos moldes pequeños de teflón. Agrega los trozos de pulpo cortado a cada copa. Vierte dentro la pasta rebozada. Añade la cebolleta y el jengibre al gusto. Cocina los takoyaki hasta que alcancen el grado deseado de firmeza, dándoles la vuelta con frecuencia.

### PRESENTACIÓN

Servir acompañado de la salsa takoyaki.

### VARIANTES Y TRUCOS

Existen planchas especiales para takoyaki que nos facilitarían mucho nuestra labor.

#### INGREDIENTES

para 4 píntxos

- 200 gr de pulpo hervido
- Aceite de oliva
- 450 ml de agua
- 1 alga konbu (quelpo seco) de 10 cm
- 15 gr de katsuobushi raspado (bonito seco)
- 200 gr de harina
- 2 huevos
- Jengibre encurtido
- Cebolleta
- Salsa takoyaki



## Mousse de pollo y calabaza



### PREPARACIÓN

Condimentar muy bien el pollo con sal y cocinarlo al vapor hasta que esté bien cocido y jugoso. Retirar, dejar enfriar, cortar en trozos y procesar. Hay que añadir el ajo y la crema y procesar nuevamente hasta que se integre bien. Retirar. Agregar la cebolla, la calabaza cocida y el perejil finamente picados y salpimentar a gusto. Reservar. Por otra parte hay que hidratar la gelatina con agua y disolver a baño maría. Poner en un bol las claras y llevar a baño maría y batir a punto de nieve. Retirar y añadir las claras y la gelatina a la preparación de pollo, mezclar bien. Ponerla en moldes individuales untados con aceite. Meter en la nevera, cubiertos con papel film hasta que estén firmes.

### PRESENTACIÓN

Desmoldar y servir acompañado de una salsa de tomate o pimienta de piquillo.

#### INGREDIENTES

para 6-8 tapas

- 400 ml de crema de leche
- 1 diente de ajo
- 1/2 Kg de pollo
- 2 claras
- 1/2 taza de agua
- 1 sobre de gelatina neutra
- Aceite de oliva virgen
- 200 gr de calabaza
- 20 gr de perejil picado
- Sal y pimienta

### VARIANTES Y TRUCOS

Se le pueden agregar a la receta pimentón o champiñones.



## VARIANTES Y TRUCOS

Podemos emplear en lugar de zanahorias, calabacines o berenjenas.

## Tortilla de zanahoria

### PREPARACIÓN

Calentar a fuego medio 1 cucharada de aceite en una sartén mediana, agregar la cebolla picada y dorar 5 minutos hasta que cambie de color. Juntar la cebolla con la zanahoria picada en un bol y mezclarlas bien.

En un bol pequeño mezclar los huevos con la crema, perejil, sal y pimienta, batir 2 minutos con un tenedor hasta que esté espumoso.

En la misma sartén de la cebolla, calentar 1 cucharada de aceite, agregar la mezcla de zanahoria y cebolla y aplastar bien de manera que cubra toda la sartén, agregar de inmediato la mezcla de huevos. Dejar cocinar la tortilla a fuego

medio unos 15 minutos, agitarla de vez en cuando para que no se pegue. Cuando el centro este cocido (deje de estar húmedo) dar vuelta la tortilla y dejarla dorar por el otro lado unos 3 minutos mas.

### PRESENTACIÓN

Servir caliente o a temperatura ambiente, espolvoreada con cebollino si desean.

### INGREDIENTES

para 8 pintxos

- 1 cebolla
- 4 zanahorias medianas
- 2 huevos
- 20 ml de crema de leche
- 20 ml de aceite vegetal
- Perejil picado
- Sal y pimienta a gusto

## Alitas con

### PREPARACIÓN

Pelar una de las naranjas sin llegar a la parte blanca, para después escaldar durante dos minutos esa monda fina en agua hirviendo.

Mientras la piel de la naranja está en el agua, mezclar en un bol el diente de ajo picadito, la miel, la salsa de soja, la pimienta y el zumo de la naranja pelada.

Cuando la piel esté escaldada, mezclar con el resto de ingredientes en el bol y terminar de remover hasta que la miel esté bien ligada con el resto de ingredientes. Cuando nuestra salsa esté lista tenemos que añadir las alitas y dejarlas macerar en la nevera durante unas dos horas. Cuando las

### Receta de Carlos



### VARIANTES Y TRUCOS

Si el picante no nos gusta, echar mucha menos pimienta.

## naranja

alitas estén bien maceradas sacarlas de la salsa y meterlas en el horno, a unos 200°C durante 20 minutos, añadiendo de vez en cuando un poco de la salsa que hemos reservado.

### PRESENTACIÓN

Cubrimos con un poco de mayonesa y adornamos con unas tiras de pimiento, media aceituna y yema rallada.

### INGREDIENTES

para 10 pintxos

- 10 alitas de pollo
- 2 Naranjas grandes
- 1 Tazita de salsa de soja
- 10 gr de pimienta
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de miel



## Crêpes de plátano

### PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes de los crêpes (Harina, huevos, leche y aceite) tras tamizar la harina. Hacer en la sartén las crêpes. Reservar.

Hacemos la crema de chocolate disolviendo 4 cucharadas de chocolate puro en polvo en un poquito de agua, 2 cucharadas de azúcar moreno y un poquito de canela en polvo. Meter en el microondas 30 segundos, remover.

Colocamos 1 cucharada de crema de chocolate sobre cada crêpe y sobre esta 1 plátano, enrollamos y cortamos por la mitad (si le quitamos las puntas antes a los plátanos se nos mantendrán mejor de pie).

### PRESENTACIÓN

Colocar verticalmente y salsear con un poco del chocolate fundido.

### INGREDIENTES

- para 8 crêpes
- 150 gr de harina de plátano
- 2 huevos
- 150 ml de leche de soja
- 50 ml de aceite
- 4 plátanos
- Chocolate puro en polvo
- Azúcar moreno
- Canela

### VARIANTES Y TRUCOS

Podemos caramelizar antes los plátanos en una sartén con una pizca de azúcar.

Gil (Madrid)





## Judiones con almejas

### PREPARACIÓN

Ponemos los judiones en remojo en agua fría la noche antes a la elaboración del guiso. Cuando los vayamos a guisar, los pondremos en una cazuela con agua fría y los dejaremos hasta que rompan a hervir. Mientras, en una cazuela, echaremos el aceite, el diente de ajo pelado, la hoja de laurel, la cebolla entera y pelada, y las hojas de perejil atadas con un hilo, que una vez guisado las quitaremos. Cuando los judiones den un hervor, los volcaremos en la cazuela preparada con los condimentos. Añadimos más agua fría hasta que cubra todos los judiones, y un poco más. Tapamos la cazuela y la dejaremos a fuego muy lento durante una hora y media. Podemos añadirles agua, si hiciera falta, pero fría. Machacamos el azafrán en el mortero y lo disolveremos con un poco del

caldo de las "fabes". Lo vertemos en la cazuela revolviendo bien. Espolvoreamos después el pan rallado y volvemos a tapar la olla y que siga cocinando muy despacio otra media hora más. Mientras, lavamos las almejas con agua fría, un poco de sal y unas gotas de vinagre. Las ponemos en una sartén o cazo con un vaso de agua. Las tapamos y las salteamos. Cuando se abran todas las almejas quitaremos las medias conchas vacías y las reservamos en su caldo, el cual habremos pasado por un trozo de tela fina para quitarles la posible arena que pudieran tener.

A última hora (un cuarto de hora antes de servir las) las añadimos con su caldo a los judiones.

### PRESENTACIÓN

Se sirven muy calientes en cazuelitas de barro individuales.

### INGREDIENTES

para 12 tapas

- 250 gr de judiones
- 1/2 kg de almejas
- 40 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de azafrán
- 1 hoja de laurel
- Pan rallado
- Hojas de perejil
- Vinagre
- Agua
- Sal

## Patata asada con cheddar



### VARIANTES Y TRUCOS

Si las patatas son grandes, les damos un cocido previo de 15 minutos en agua con sal.

### PREPARACIÓN

Precaentamos el horno a 200°C. Lavamos las patatas y estando todavía mojadas salpimentamos por fuera generosamente. Ahora pinchamos con la punta del cuchillo varias veces por toda las patatas para evitar que revienten durante la cocción, envolvemos bien con un pliegue de papel de aluminio formando paquetitos. Y horneamos 40 minutos.

Sacamos las patatas del horno con cuidado, retiramos el papel y dejamos templar. Hacemos unos cortes transversales donde echaremos un chorro de aceite de oliva y unos trocitos de queso cheddar, horneando 5 minutos más en posición de gratinar.

### INGREDIENTES

para 8 tapas  
8 patatas pequeñas  
Queso cheddar  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

### PRESENTACIÓN

Servir acompañando con crema agria.

#### EDITA:

Productos Editoriales Sanz, S.L.  
Adrián Goñi

Distribución en España:  
LOGISTA PUBLICACIONES, S.L.

Importador/distribuidor exclusivo México:  
CIRSA, S.A. de C.V.

C/ Negra Modelo, 6 - Colonia Alce Blanco  
Municipio Naucalpan de Juárez  
53330 Estado de México  
Tel.: 52-55 5360 4167 - Fax: 52-55 5360 7774

Distribuciones Estados: CIEM

Distribución D.F.: UNIÓN DE VOCEADORES

#### Importador en Argentina:

EDILOGO, S.A. - Tel.: 011-4301 4090  
edilogo@edilogo-sa.com.ar

Distribución en Capital: DISTRURED, S.R.L.  
Distribución en Interior: DGP, S.A.

#### Distribución en Venezuela:

DISTRIBUIDORA CONTINENTAL, S.A.

#### Distribución en Colombia:

DISUNIDAS, S.A.

#### Distribución en Ecuador:

DISANDES, S.A.

#### Impresión:

JOMAGAR

#### Administración:

Avda. de América, 31 - Piso 4 Pta. 2  
28002 Madrid - España

#### Dirección, Redacción y Publicidad:

Rafael Fernández  
Ainhoa López  
publicaciones@edirights.com

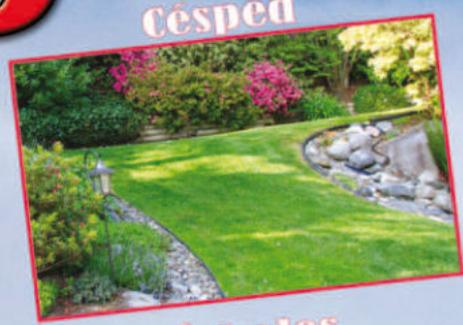
Depósito Legal: M-29464-2012

Todos los modelos, labores, fotografías, dibujos y textos son propiedad de Productos Editoriales Sanz, S.L. y queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier procedimiento mecánico, informático u otro similar, requiriendo para ello la autorización expresa de la editorial.

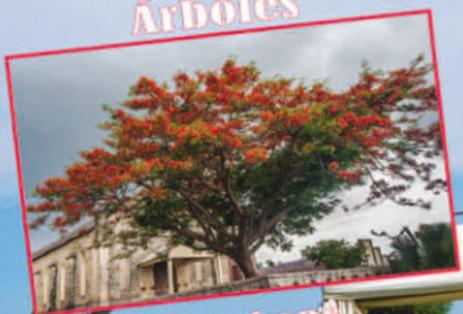
# Especial JARDINES

P.V.P.: 4,50€

Césped



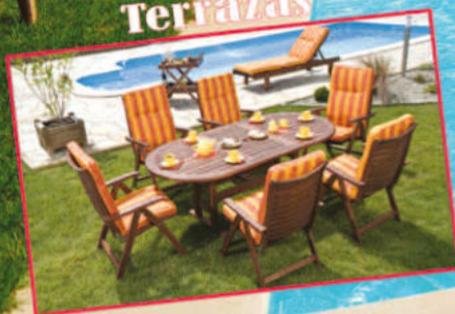
Árboles



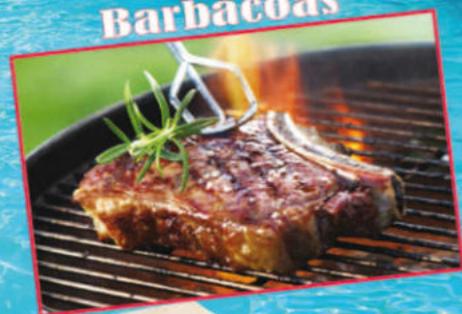
Piscinas



Terrazas



Barbacoas



eco Jardín



# ¡Ya en tu quiosco!