



KOCINARTE

Recetas Baratas

LIBRO #9



www.kocinarte.com



Index

Croquetas de Jámón	4
Crema de Guisantes	5
Lentejas Estufadas	6
Panzanella	7
Salmorejo	8
Pimientos Asados con Caballas y Huevo	9
Arroz con Espárragos	10
Filetes de Atún a la Plancha	11
Albóndigas Caseras	12
Tomates Rellenos	13



Croquetas de Jamón

Tiempo: ●●● Nivel: ●●● Precio: ●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 150 gr. de jamón serrano
- » 2 huevos duros
- » 50 gr. de aceite de oliva virgen extra
- » 100 gr. de mantequilla
- » 30 gr. de cebolla
- » 170 gr. de harina
- » 800 gr. de leche
- » Nuez moscada
- » Pimienta
- » Sal

Preparación

- 1.** Picar el jamón serrano con 5 golpes de Turbo. Retirar el vaso y reservar.
- 2.** Trocee los huevos 2 segundos en velocidad 4. Retire y reserve.
- 3.** Verter en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolla y programar 3 minutos a temperatura Varoma, velocidad 3 1/2. Añadir la harina y programe 1 minuto, 100°, velocidad 2 1/2.
- 4.** Incorporar el resto de los ingredientes, menos el jamón y los huevos. Mezclar 10 segundos en velocidad 6, incorporar dos cucharadas del jamón troceado y programar 7 minutos a temperatura Varoma, velocidad 4. Cuando termine la maquina, dejar reposar unos minutos sin retirar el vaso. Por ultimo agregar el resto del jamón y los huevos picados y mezclar con la espátula. Verificar el punto de sal.
- 5.** Verter la bechamel en una manga pastelera colocada en el cestillo o en una bandeja humedecida previamente (para que no se pegue la masa), y dejar enfriar. Una vez fría, formar las croquetas y freírlas en aceite bien caliente.



Crema de Guisantes

Tiempo: ●●● Nivel: ●●● Precio: ●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 70 gr. de aceite de oliva virgen extra
- » 100 gr. de cebolla
- » 100 gr. de puerro (parte verde muy fresca)
- » 400 gr. de guisantes
- » 480 gr. de caldo de ave congelados

Preparación

- 1.** Poner el aceite en el vaso y programar 5 minutos a temperatura Varoma a velocidad 2.
- 2.** Añadir la cebolla y el puerro, trocear 4 segundos en velocidad 4 y luego programar 10 minutos a temperatura Varoma en velocidad 2.
- 3.** Incorporar los guisantes y rehogar 7 minutos en temperatura Varoma y velocidad 2.
- 4.** Añadir el caldo y programar 5 minutos a temperatura Varoma en velocidad 3. Terminado el tiempo, rectificar la sal y dejar que baje la temperatura para triturar 3 minutos en velocidad 7.



Lentejas Estofadas

Tiempo: ●●●●● Nivel: ●●●●● Precio: ●●●●● Personas: 6

Ingredientes

- » 350 gr. de lentejas
- » 100gr. de calabaza troceada
- » 100 gr. de pimiento verde
- » 100 gr. de zanahoria troceada
- » 1 cucharada de pimentón
- » 50 gr. de aceite de oliva virgen extra
- » Sal
- » 2 dientes de ajo
- » 100 gr. de cebolla troceada
- » 1 hoja de laurel
- » 750 gr. de agua

Preparación

- 1.** Poner la lentejas en remojo la noche anterior a su preparación.
- 2.** Escurrir las lentejas, lavarlas y volver a escurrir, verter en el vaso.
- 3.** Agregar el resto de los ingredientes y por ultimo el agua. Programar 30 minutos a 100°, giro a la izquierda y velocidad de cuchara.
- 4.** Al terminar la maquina, verificar que las lentejas estén tiernas, si no es así, programar unos minutos mas a la misma velocidad y temperatura.
- 5.** Si fuera necesario incorporar mas agua, rectificar la sal y dejar reposar unos minutos a temperatura ambiente.



Panzanella

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 10 rebanadas de pan duro
- » 6 tomates maduros y firmes
- » 1 Cebolla
- » Un puñado de Albahaca
- » picada
- » 1 manojo de perejil
- » Vinagre de vino blanco
- » 3 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
- » Sal
- » Pimienta

Preparación

- 1.** El pan se pone en remojo en agua fría, durante 5 min. Se escurre después con cuidado y se pasa a un bol o a un recipiente de barro.
- 2.** Se pela la cebolla, se lava y se corta en capas. Se lava y se seca el perejil y la albahaca, para luego picar el primero y desmenuzar la segunda.
- 3.** Se lavan y se pela nlos tomates, se les retira las semillas y el líquido y se trocean.
- 4.** Estos ingredientes se disponen sobre el pan, se condimentan con una pizca de sal, una pizca de pimienta recién molida y el vinagre, se mezclan, se agrega el aceite y se vuelve a mezclar para incorporar los ingredientes.
- 5.** La panzanella se deja reposar unas horas en lugar fresco, antes de servirla como aperitivo de una comida de inspiración rústica.



Salmorejo

Tiempo: ●●●○ Nivel: ●●●○ Precio: ●●●○ Personas: 4

Ingredientes

- » 1 paquete de puré de patatas maggi
- » 1 pimiento verde
- » 3 tomates maduros
- » 1 diente de ajo
- » 1/4 de litro de leche
- » 25g de mantequilla
- » 100ml de aceite
- » Vinagre
- » Sal

Preparación

1. Preparar el puré tal y como ponga en el paquete.
2. Pasamos por la batidora el diente de ajo, el pimiento, los tomates pelados, el aceite y 3 o 4 cucharadas de vinagre y una pizca de sal.
3. Mezclamos bien con el puré y lo repartimos en recipientes individuales.
4. Lo metemos en la nevera para que se ponga bien fresquito. Lo servimos con unas regañás o bien con picatostes. También lo podéis servir con unas tiritas de jamón o huevo rayado.



Pimientos Asados con Caballas y Huevo

Tiempo: ●●● Nivel: ●●● Precio: ●●● Personas: 6

Ingredientes

- » 6 Pimientos de asar
- » 2 Tomates grandes y rojos
- » 2 Huevos
- » 1/2 Cebolla
- » 250 gr. Caballas enlatadas
- » Aceite de oliva virgen extra
- » Vinagre
- » Sal

Preparación

- 1.** Lavamos y secamos los pimientos y tomates y los ponemos a asar en una plancha con un chorreón de aceite.
- 2.** Empieza por las puntas y después le vas dando vueltas para que se asen por todos los lados. Una vez asados se meten en una olla, se tapan y se dejan sudar.
- 3.** Posteriormente quitamos la piel a los tomates y los pimientos y los cortamos en tiras. Seguidamente picamos bien la cebolla y los huevos y añadimos las caballas troceadas.
- 4.** Ahora incorpora unas 5 cucharadas de copos de puré de patata, que servirán para aglutinar la masa. preocúpate que quede todo repartido por igual, bien revuelto. Deja enfriar en el frigorífico.
- 5.** Aliñamos con sal, vinagre y aceite de oliva, removemos todo muy bien y reservamos en la nevera hasta el momento de servir.



Arroz con Espárragos

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 300 gramos de arroz
- » 300 gramos de espárragos
- » 50 gramos de manteca
- » 3 cucharadas de queso rallado
- » 1 cebolla
- » 1/2 vaso de vino blanco seco
- » 1 1/2 de caldo de verduras
- » Perejil picado

Preparación

- 1.** Poner en una cazuela, de pirex, preferiblemente, 20 gramos de manteca con la cebolla picada muy fina y la parte verde de los espárragos cortada a pedacitos.
- 2.** Dejar cocer durante 4 minutos al 100% de potencia, después añadir el arroz y el vino, mezclar todo y dejar que tome sabor durante 2 minutos.
- 3.** Echar poco a poco el caldo de verduras, tapar el recipiente y dejarlo cocer durante 12 minutos a la máxima potencia, recordando que se ha de mezclar cada 2 o 3 minutos.
- 4.** Añadir el resto que nos queda de manteca y el queso, rectificar de sal con cuidado de no salarlo demasiado.
- 5.** Echar el perejil picado al final, tapar y dejar en el horno apagado durante 3 minutos de reposo, a continuación mezclar y servir.



Filetes de Atún a la Plancha

Tiempo: ●●● Nivel: ●●● Precio: ●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 4 filetes de atún
- » 1 cucharada de vinagre
- » 1 cucharada de mostaza
- » 4 cucharadas de aceite de oliva
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1.** En un mortero mezclamos el vinagre, la mostaza, el aceite, sal y pimienta. Calentamos la plancha con un poco de aceite de oliva y cuando esté muy caliente (echando humo) colocamos los filetes de atún.
- 2.** Con la ayuda de un pincel extendemos este aliño por una cara. Cuando estén dorados por abajo le damos la vuelta y untamos el aliño por la otra cara. Retiramos los filetes de la plancha cuando estén dorados por ambos lados.
- 3.** Acompañamos con lo que más nos guste (patatas fritas, ensalada, verduras, arroz...)



Albóndigas Caseras

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 500 g de carne de ternera picada
- » 20 g de miga de pan
- » 3 cebollas
- » 1 vaso de leche
- » 2 cucharadas de harina
- » 3 dientes de ajo
- » 1 huevo
- » 1 vaso de caldo de carne
- » 1 vaso de vino blanco
- » Aceite
- » Pimienta negra molida
- » Sal
- » Perejil picado

Preparación

- 1.** Mezcla la miga de pan con leche y deja reposar. Bate el huevo, el perejil y los ajos previamente picados con la miga de pan. Echa sal y pimienta negra a la carne y añade a lo anterior.
- 2.** Con la masa resultante haz las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite. Dóralas y guárdalas en un plato. Pica las cebollas y dóralas en el mismo aceite donde hemos frito las albóndigas. Añade 2 cucharadas de harina y mezcla bien.
- 3.** Echa el caldo de carne y el vino blanco y deja que se haga durante unos minutos. Pon las albóndigas en otra cazuela y vierte la salsa por encima. Deja a fuego lento durante 10 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés. Pon las albóndigas en una fuente grande para servir.



Tomates Rellenos

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 4 tomates
- » 1 vaso de gambas
- » Perejil
- » 2 cucharadas de mayonesa
- » Sal

Preparación

- 1.** En primer lugar habrá que lavar los tomates cortando la parte superior y vaciando el interior con una cuchara.
- 2.** Se debe llenar un cazo con el agua y la sal para hervirlo junto con las gambas, posteriormente escurrirlo, echar la mayonesa y el perejil picado y llenar los tomates con toda esta preparación.

www.kocinarte.com

