Una nueva semana: en los primeros consejos que dimos de compra y lo que había que tener en casa, hicimos el reto **#1pollo1semana**. A mí me pareció divertido y ha tenido bastante éxito, al menos así me lo habéis transmitido enviándome, comentarios y fotos de vuestras recetas. Se me ha ocurrido para esta semana que podíamos hacer otro reto para aprovechar las cosas que nos van quedando por los rincones de la nevera y alguna de estas que tenemos en los armarios. He pensado llamarle **#abrolaneverayveo…** Los que me conocéis, saben que una de las cosas que más me gustan hacer es la cocina de aprovechamiento, ver uno, dos, tres ingredientes y con eso y esas cosas que debíamos tener en los armarios, hacer recetas ricas. Creo que a vosotros os puede venir bien para tener una base o ideas a la hora de hacer la compra. Va a ser como hemos hecho hasta ahora, recetas sencillas para ayudaros a no comer siempre lo mismo, con algún puntito, alguna vuelta, algún truqui…

COMPRA:

Pescado: seguramente hace mucho que no comemos pescado. Aprovechad cuando vayáis a la compra y comprar unos calamares, un poco de rosada o merluza, esto, fresco dura unos días y guisado unos días más. Imaginaros congelado. Un gambón, un langostino… Estos días vamos a hacer recetas ricas con ellos.

Embutidos y quesos: Super socorridos, siempre gustan y duran. Decirle al charcutero o en el super que procurar comprarlos en trozos. Duran mucho más y serán más económicos. Una panceta curada, beicon o guanciale, la usaremos para enriquecer y dar sabor a muchas cosas.

Harinas, levaduras o masas: siempre es bueno tener una masa de hojaldre o pizza en la nevera. Y digo las masas, para hacernos nuestra coca o nuestra pizza no tendrá nada que ver con una prefabricada que compremos. Es una buena excusa para aprovechar cosas del fondo de la nevera. Antes el pretesto que poníamos era el tiempo, ahora lo tenemos. Pongo también harinas y levaduras porque podemos animarnos a hacer nuestras masas con los niños.

Sucedáneos: aunque soy cocinero y sé que no son lo mejor del mundo y a muchos no les gusta, un paquete de gulas y/o palitos de cangrejo nos apañan un revuelto, unos huevos rellenos y alguna cosita más.

Verduras: podemos ampliar más el circulo de las que hablamos en el primer capítulo de esta guía. Repollo, coliflor, calabaza son grandes aliados y duran un montón. También le daremos una vueltecita.

Recordad: **#noparomepreparo** y una buena alimentación siempre es importante.

Además de por este medio, os recuerdo que podéis seguir todo esto en mis redes sociales.

Caco Galmés @cacocinas @cacocinas

Y siempre en: www.cacocinas.com

¿¿Vamos a ello??

#abrolaneverayveo…

LOS TOMATES DEL CAJÓN: tomates "el guapito".

El otro dia abrí la nevera y… rebuscando por los cajones apareció una bolsa de estas de la fruteria con tomates que habia comprado para un sofrito y el dia que me hicieron falta no me acordé y abrí una lata. Me acordé de esta receta que me habia hecho dias antes mi amigo Antoñito Cuevas (el guapito). Una fritada de tomate le llamó él.

Lo hemos acompañado de unas hamburguesas que compré tambien de estas de paquete de supermercado, estaban proximas a su caducidad, con una loncha de bacón crujiente y una loncha de queso fundido. Por cierto, recordarme que no vuelva a comprar cosas empaquetadas, prefabricadas. Que cosa mas mala estas hamburguesas (carne de nuestra dehesa con pastos naturales ponía en el paquete). Sabian a todo menos a carne: a ajo seco, cebolla seca, potenciadores y conservantes todo lo que quieras menos a carne, que era estopa. Y es que…. como lo que hace uno en casa, no hay nada. Nosotros en @cacocinas pedimos a nuestro carnicero que nos haga las hamburguesas como a nosotros nos gustan: carne de ternera blanca muy buena picada, con la grasa de una chuleta de vaca vieja, sal y pimienta. Ya está no hace falta más, y las hamburguesas saben a carne y a chuleta que es un alucine. Nada de sulfitos, no hace falta nada más.

Ingredientes:
Tomates de pera o rama maduros.
1 cucharada de azúcar. Puede ser moreno o blanco.
Orégano.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva Virgen Extra, Cornicabra, Óleo Quirós.

Hamburguesa.
Bacón.
Queso.

Preparación:

Lavamos los tomates, le quitamos el pedúnculo y los cortamos por la mitad. Con dos cucharadas de aceite en el fondo de la sartén colocamos los tomate boca arriba. Les ponemos sal, pimienta y un poco de azúcar a cada uno para rectificar la acidez. Cuanto mas maduros menos azúcar hará falta. Regamos con un poco más de aceite y ponemos a fuego medio.

Cuando empiecen a chisporrotear tapamos dejando un pequeño hueco para que evapore. Dejamos cocinar unos 12 minutos a fuego medio-suave. Cuando veamos que se empiezan a secar por arriba, damos la vuelta, ponemos otro punto de sal y pimienta. Dejamos cocinar otros 12 minutos mas aproximadamente, hasta que veamos que estan hechos. Aquí teneis que jugar con la tapa, porque depente del tomate y el agua que tengan. Si tienen

mucha agua dejamos destapados y con el fuego medio si tienen poca tapamos y fuego suave. Tienen que quedar asi, como en la foto. Una vez hecho espolvoreamos con un poco de orégano y dejamos que templen. Me gustan mas templados o frios que calientes.

Para hacer la hamburguesa no hay que explicar mucho ¿¿no?? Hamburguesa atemperada. Sartén fuego fuerte con un poco de aceite marcamos por ambos lados. Si es gorda bajáis fuego y tapáis para que se haga por dentro al gusto. Hacemos el bacon en una sarten o el microondas. Lo ponemos encima y cubrimos con el queso. Volver a tapar para que se funda bien y… a disfrutar.

Vocabulario:

Pedúnculo: Rabillo de la hoja, flor o fruto con que se une al tallo.

Atemperar: En **cocina** se emplea este término cuando es necesario igualar o regular la temperatura de una preparación, por ejemplo, si queremos que una elaboración que está caliente se enfríe rápidamente se pone en un baño con hielo, esto hará que la temperatura baje logrando el efecto deseado. En el caso de la hamburguesa tratamos de igualar la temperatura del frio del frigorífico a temperatura ambiente.

@cacocinas

Trucos:

Para conseguir que no se nos queme la carne por fuera y nos quede demasiado cruda o fría por dentro, una vez marcada, bajad la potencia del fuego y tapar. Este truco también nos vale para que nos quede el queso así fundido, como en la foto.

#abrolaneverayveo…

ALGO DEL MAR: calamares "encebollaos" con arroz blanco.

Receta que nos encanta. Os cuento como se han hecho toda la vida en casa. Podemos hacer de más y guardar para otro dia por ejemplo con patatas fritas y si no sobran muchos ya sabéis que a esto le tiráis un huevo frito por encima… y dos lagrimones!!

Ingredientes:

2 calamares medianos.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
Unos ajos tiernos (ajetes) que tenía por ahí.
Un vaso de vino blanco (fino, manzanilla…).
Aceite de oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Para el arroz:

Arroz. 1 tazita por persona.
2 dientes de ajo.
Sal.
Aceite de oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Preparación:

Limpiamos los calamares o pedimos al pescadero que nos los limpie y cortamos en anillas o trozos.

¿Como era la frase? ¿Os la habeís grabado a fuego? En el fondo de las cuzuelas ….
Pues vamos a empezar por ello. Ponemos dos cucharadas de aceite en una cazuela y vamos marcando los calamares de pocos en pocos. Cada vez que añadamos, tendremos que poner un poco más de aceite y moverlos para que no se queme lo que se queda pegado en la cazuela. Que se sellen y no se cuezan, vamos reservando en un plato.

Ponemos un poco más de aceite y añadimos el ajo picado (acordaros del truco de levantar un lado de la cazuela para que solo quede apoyado donde esta el aceite y el ajo bailando). Añadimos la cebolla cortada en juliana, que nos ayudara a recuperar esos sabores del fondo. Ahora los ajetes troceados y un punto de sal. Dejamos como 10 minutos a fuego medio-suave, que esto poche bien. Volvemos a poner los calamares y el líquido que han soltado, meneamos y echamos un buen vaso de vino. Antes del vino podríamos poner un poco de harina si queremos la salsa mas ligada, a mi, aquí, no me hace falta. Dejamos que evapore el alcohol y tapamos, cocer entre 30 y 60 minutos depende de como sean los calamares. Cuando veáis que empiezan a estar tiernos, destapais para que se consuma la salsa, reducirá y se potenciarán los sabores.

Para cocer el arroz: en un cazo ponemos dos cucharadas de aceite de oliva, doramos a fuego medio dos dientes de ajo chafados para aromatizar el aceite. Añadimos una tacita de arroz por persona, rehogamos un minuto y ponemos doble de agua que de arroz y sal. Dejamos cocer 14 minutos destapado y 3 más tapado y dejamos reposar.
Servimos los calamares, dos flanes de arroz. Y… a disfrutar…

Vocabulario:

Juliana: La **juliana** es una técnica culinaria que consiste en **cortar** las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Antiguamente, el **corte en juliana** se denominaba "cincelar" (del francés: ciseler), y era de las primeras técnicas que se enseñaban en cocina.

@cacocinas

#abrolaneverayveo…

LAS VERDURAS OLVIDADAS EN EL CAJÓN: Coca de verduras y queso de cabra.

Viene el apartado ese que os contaba de tener una masa de hojaldre, pasta brisa, o si me apuras de pizza, para aprovechar restos de cosas que haya en la nevera. El otro dia abrí la nevera y… ha sido el turno de las verduras. ¿Os acordáis de los trozos de pimiento que nos sobraron del arroz y las pochas? De los trigueros, de los tomates cherry que abrimos para la ensalada, ese resto de maíz de una lata, etc… Diréis ¿y tanto dura eso en el frigorífico? Claro… Porque tengo uno con tecnología TwinTech (el saber no ocupa lugar) y su cajon especial para verduras del grupo Electrolux.
También os decía que si tenemos harina y levadura podéis atreveros a hacerla. Los niños se lo pasan bomba. No os digo que hagáis hojaldre que es complicado, pero si una masa de coca o de pizza que son my fáciles.
Mis pensamientos en esta receta: mi padre, en paz descanse, era mallorquín. En casa se ha hecho siempre mucho la coca de trampó. Pues el toque del vinagre en la coca me parece espectacular. Mirad en la preparación como se lo he dado.

Ingredientes:

1 masa de hojaldre (la que tenía).
C.s. tomate frito a ser posible casero.
1 trocito de pimiento verde.
1 trocito de pimiento rojo.
1 trocito de cebolleta o cebolla.
6-8 tomates Cherry.
3 trigueros.
7-8 rodajas de calabacín.
C.s maíz.
C.s rúcula.
4-5 rodajas de rulo de queso de cabra.
Aceite de oliva Virgen Extra, arbequina Óleo Quirós.
Sal.
Vinagre de Jerez.

Preparación:

Encendemos nuestro horno, si tenéis uno moderno, con la función pizza. Si no, si tenéis la opción abajo ventilador (sería lo mismo que la función pizza del mío), y ya si es muy antiguo pues arriba-abajo a 220º C, en cualquier caso.
Mientras, estiramos la masa de hojaldre y pinchamos bien por toda la superficie con un tenedor para que no suba (además así se mete el tomate entre la masa que mola).

Ponemos dos cucharadas de tomate frito y extendemos bien. Y vamos colocando las verduras de abajo a arriba por orden de dureza. Comenzamos con cebolleta y pimientos, trigueros, maíz y

terminamos con el calabacín y los tomates cherry. Regamos con un chorreón de aceite de oliva, ponemos sal e introducimos en el horno en el primer nivel (abajo). Horneamos.
Cuando veáis que casi está, sacamos, ponemos otro chorrito de aceite, el queso e introducimos 1 minuto más.
Ahora viene lo que quizás sea el truco o el puntazo de esta coca. Aliñamos la rúcula con aceite, vinagre y sal y mezclamos bien.
Sacamos del horno, repartimos la rúcula por encima y a disfrutar…

Vocabulario:

C.s.: cuando veáis en una receta las siglas c.s. significa cantidad suficiente. Puede ser por el gusto del consumidor o por la cantidad que necesite. Por ejemplo, en el caso del tomate es la cantidad necesaria para cubrir la superficie de la masa. En el caso del maíz y la rúcula es la cantidad que os apetezca y os guste.

@cacocinas

#abrolaneverayveo…

LOS SUCEDANEOS: Crepe de tortilla relleno de tortilla de patata y gulas con ajos tiernos.

Huevos, patatas, cebolla, eso siempre hay en casa, ¿no?. Pues podemos darle una vuelta con tiempo. Nos apetecía cenar tortilla, abrí la nevera y… vi por ahí este paquete de gulas. Mi cabeza se puso a funcionar y plin!!
En el mundo de los huevos y las tortillas, tengo desde hace años un referente, al amigo Nino Reduello. En La Gabinoteca, La ancha, Las tortillas de Gabino… hace verdaderas maravillas con estos ingredientes. Yo lo descubrí y seguía desde hace años en el programa A huevo de Canal cocina, hacían cosas fantásticas.
Pues hace poco, vi como hacia una tortilla en su instagram, que me dio esta idea.

Ingredientes:

Para la crepe de tortilla:
2 huevos camperos.
Aceite de oliva Virgen Extra, picual Óleo Quirós.

Para el relleno de tortilla de patata:
70 gr cebolla.
200 gr patatas.
3 huevos + 1 yema.
Aceite de oliva Virgen Extra, picual Óleo Quirós.

Para el relleno de gulas:
150 gr gulas (si tenemos y podemos permitirnos angulas, no os cuento)
5-6 ajos tiernos.
1 diente de ajo.
Aceite de oliva Virgen Extra, picual Óleo Quirós.

Ingredientes:

Como veis en los ingredientes, tres elaboraciones que luego se juntan. Comenzamos con el relleno de tortilla de patata: en una sartén con dos cucharadas de aceite hacemos una cebolla cortada en juliana muy pochada, casi caramelizada, pero con sus propios azucares, sin añadir ni azúcar, ni miel, ni vino dulce. Por otro lado, cortamos la patata en cuartos y luego en laminas finas. Las freímos en abundante aceite de oliva virgen extra. Si tenéis freidora, mejor que mejor. Quiero una patata bien frita. Batimos los huevos y la yema, sin pasarnos, sin que llegue a espumar.
Mientas en otra sartén, ponemos el diente de ajo picado con dos cucharadas de aceite. Dejamos que el ajo empiece a bailar para que aromatice el aceite y añadimos los ajetes troceados. Cuando empiecen a tomar color, añadimos las gulas un punto de sal y salteamos un minuto. Reservamos.
Retomamos la tortilla de patata. Escurrimos bien la cebolla y las patatas y en caliente tiramos al huevo, punto de sal y no paramos de mover durante 3-4 minutos.

Para hacer la crepe y rellenarlo: batimos los huevos con un punto de sal y en una sartén amplia y que no se pegue, con una cucharada de aceite bien repartida hacemos una tortilla a la francesa que quede lo más fina posible. Cuando esté, por un lado, damos la vuelta con sumo cuidado de no

@cacocinas

romperla. Ponemos en la mitad el relleno de tortilla y sobre este, las gulas y cerramos con la parte que estaba vacía.

Damos la vuelta, recortamos los bordes para que nos quede más bonita y… a disfrutar…

Estaba de llorar….

#abrolaneverayveo…

VERDURAS DE LAS QUE DURAN: Coliflor gratinada.

Al principio, en esta segunda compra os dije que os hicierais con este tipo de verduras y el otro día abrí la nevera y dije… la verdad es que duran un montón y te sacan de mas de un apuro ya que son muy versátiles sus preparaciones. Desde crudo, haciando un falso cous cous, simplemente cocida con mayonesa, o salteda con ajo y pimentón. Podría seguir asi un rato, pero os voy a confesar una cosa. Esta coliflor no la compré de fondo de armario, la compré por petición popular. Ana Birgitta, mi novia, tenía antojo de esta receta que le hace su madre sueca y por allí deben hacerla así y por eso la compré, para darle el capricho e intentar como mínimo que le gustase la mía. Le he hecho solo una pequeña variación, cambiar bechamel por una especie de Mornay/Veloute.
Tambien quiero confesaros otra cosa. Partí la coliflor de dos tamaños para hacer dos recetas, esta y una tortilla de coliflor que está muy rica. Al final decidí usar toda para esta por lo que la cocí por separado dando a cada cual su punto de cocción. Fue buena idea ya que quedo mucho mejor repartida y rellena la bandeja para luego poner el gratinado. Pero no es necesario.

Ingredientes:

1 coliflor.
200 gr bacón o guanciale si tenéis.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
Queso rallado para gratinar.
Aceite de oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Para la “bechamel” enriquecida:
30 gr mantequilla.
30 gr harina.
400 ml leche.
150 m. caldo de pollo (nos quedaba del otro reto).
1 yema de huevo.
50 gr queso rayado para gratinar.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación:

Comenzamos lavando bien y troceando nuestra coliflor. Seguimos poniendo una cazuela amplia con agua en nuestra placa para que hierva, ponemos un buen puñado de sal y cocemos la coliflor hasta que esté aldente, un punto menos que diría yo (uego tendrá mas cocción en el horno).
Mientras hacemos tiritas el bacón y picamos la cebolla en brunoise. En una sartén sin aceite doramos el bacón y reservamos. Quitamos la mitad de la grasa que haya soltado, añadimos una o dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, aromatizamos dorando el ajo picado y pochamos ahí la cebolla con un punto de sal. Reservar tambien junto con el bacón.
Vamos con nuestra bechamel-mornay-veloute (tiene un poco de cada). En una cazuela o cazo amplio ponemos a fundir a fuego medio la mantequilla, añadimos la harina y rehogamos bien para quitar el sabor a crudo. Como os conté con las croquetas, no tengais miedo. Añadir aproximadamente un vaso de leche y remover bien con la varilla al principio veréis que se hace una pasta y se queda algún grumo, no os asustéis añadimos un poco mas de leche sin parar de mover y cuando vaya cogiendo temperatura si no paramos de

@cabecolinas

trabajar ira quedando lisa. Cuando vaya cogiendo textura, poned punto de sal, pimienta y nuez moscada e id añadiendo el caldo y la leche poco a poco hasta que tengáis la cantidad y la textura deseada. En ese momento añadimos el puñado de queso rallado movemos para que se funda e integre bien y ya fuera del fuego y sin parar de mover la yema de huevo. Rectificamos de sazón si es necesario.
Precalentamos con la función grill. En una bandeja colocamos la coliflor partida grande, luego incorporamos la más pequeña por los huecos, repartimos la cebolla y el bacón por toda la superficie y cubrimos con la "bechamel". Queso rallado al gusto y gratinamos hasta que se dore y… a disfrutar…

Vocabulario:

Mornay: La salsa Mornay es una salsa bechamel enriquecida con yema de huevo y un poco de queso rallado. Según el país, se puede utilizar gruyer, parmesano, emmental o cheddar blanco. Se suele servir la salsa con diferentes preparados de hortalizas, pescado y marisco, pero sobre todo para napear y hacer gratinados

Velouté: La velouté es una salsa clara que está formada por un caldo, todo ello ligado con un roux. Se trata de una salsa madre, de tal forma que puede utilizarse como base para otras salsas de la cocina francesa. Para que os hagáis una idea, es una bechamel con caldo en vez de leche.

Guanciale: El guanciale es una chacina italiana sin ahumar preparada con careta o carrillos de cerdo. Su nombre procede de guancia, 'carrillo' en italiano. Es parecido al bacon estadounidense. Es como una panceta curada con pimienta. Uno de los ingredientes de la auténtica Carbonara.

Trucos:

Cambiar una bechamel clásica en un gratinado por esta salsa. Tendrá mucho sabor.

@cacocinas

#abrolaneverayveo…

MANERAS DE APROVECHAR RESTOS: Ensalada de judias verdes con vinagreta de yema de huevo.

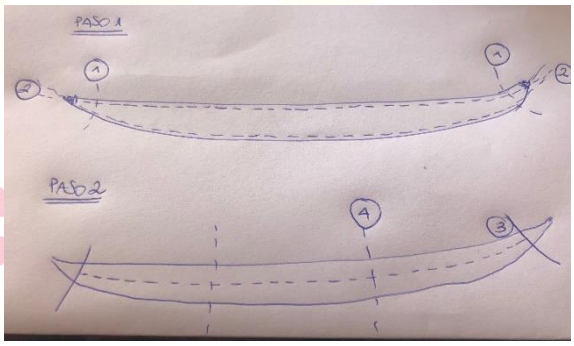
Tenía de la compra de otro día una maya de judías verdes y se iban a estropear y a perder la frescura y dureza, aunque no eran lo mejor del mundo, imaginad si dejamos que pierdan más. Así que las cocí y las guardé, se conservan mucho mejor.
Pues abrí la nevera… y dije "cáspitas" (es mentira, dije otra cosa, pero no es plan de poner palabrotas aquí) las judías verdes. En otra visual vi restos de cosas abiertas y este blister de salmón. Ya mi cabeza hizo "plin" y se me ocurrío darle una vuelta a las típicas judias verdes con patata cocidas, huevo duro, aceite, vinagre y sal.
Mi cabeza empieza a asimilar ingredientes y ver la manera de tratarlos. Con el salmón y las verduras me vino mostaza, al pensar en el huevo ví claro una yema de huevo cocido a la vinagreta (probazlo, mola mucho) el queso de cabra me pegaba todo con el salmón y la judia… maíz que aporta textura y dulzor.

Ingredientes:

Judías verdes.
1-2 Patatas.
Salmón.
Huevos.
Maíz.
Rulo queso de cabra.
Sal

Para la vinagreta:
1 yema de huevo cocido
1 cucharadita de mostaza de Dijón.
1 cucharada de salsa Perrins (no está en la foto por que se me ocurrió después)
Vinagre de Jerez.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva Virgen Extra, arbequina Óleo Quirós.

Preparación:



Yo tenía las judias verdes ya cocidas, pero os cuento como para que os queden perfectas. Lavamos las judías, quitamos las puntas (corte Nº 1) y las hebras con ayuda de un pelador (corte Nº 2) . Partimos por la mitad longitudinalmente (corte Nº 3) y luego es 2-3 trozos dependiendiendo del tamaño de la judía trasversalmente (corte Nº 4). Alguno puede pensar que os trato como si fueráis tontos, pero en los años que llevo dando cursos, clases y demás me he encontrado muuuuchas veces con que la gente no sabe limpiar y cortar una judía.
Ponemos una cazuela amplia con abundante agua al fuego, cuando rompa a hervir añadimos un puñadito de sal y ponemos las judías. Cuando vuelva a romper a hervir, cocemos 4 minutos y pasamos a agua con hielo para cortar la cocción y fijar el color. Probarlo, veréis que quedan perfectas.
Cocemos la patata y los huevos.
Hacemos pequeños rollitos de salmón, cortamos el rulo de cabra y marcamos en una sartén antiadherente.

Vamos a montar la ensalada. Para ello, ponemos en la base nuestras judías cocidas, unos dados de la patata cocida, uno de los huevos cortado en cuartos y la clara del otro picada, el maíz, los pañuelos de salmón y el queso.
Para hacer la vinagreta: en un cuenco chafamos la yema de huevo, mezclamos con la mostaza y la salsa Perrins, ponemos un punto de sal y pimienta. Agregamos el vinagre (al gusto) y mezclamos bien. Ahora vamos emulsionando poco a poco con el aceite de oliva para que no se nos corte. Ya en la mesa salseamos, mezclamos y… a disfrutar…

Vocabulario:

Salsa Perrins o salsa Worcestershire: también conocida como salsa Worcester o salsa inglesa o simplemente salsa Perrins, es un condimento líquido fermentado usado como saborizante de salsas**.**

Trucos:

Darles una vuelta a las vinagretas, siempre es muy interesante. Esta de yema de huevo, con o sin mostaza mola. Probadla.

@cacocinas

#abrolaneverayveo…

ANTOJO DE POLLO: pollo a lo farrukitos con arroz blanco.

En este caso, debería ser, abro el congelador y veo… unos contramuslos de pollo que teníamos congelados para hacer esta receta. Los farrukitos, son unos amigos de La Linea de la Concepción (Cádiz) a los que queremos con locura. Todos los veranos nos lo pasamos juntos haciendo fechorías. Casi todos los días comemos juntos y esta receta nos la hacen mucho y nos encanta. Como veréis tiene 6 ingredientes, principales 2. Pollo y ajo. Es una especie de pollo al ajillo suuuuuper fácil y rico.

Ingredientes:

Contamuslos de pollo.
Mucho ajo. Mínimo una cabeza.
Caldo de pollo o pastilla en su defecto.
Salsa Perrins.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva Virgen Extra, Óleo Quirós.

Preparación:

En una cazuela amplia ponemos un vaso de aceite de oliva virgen extra, los ajos chafados y calentamos a fuego medio/fuerte. Cuando el ajo empiece a bailar y tomar un poco de color, vamos marcando el pollo salpimentado previamente, de poco en poco, para que se marque y no se cueza. Como veréis he cortado los contramuslos que tenía abiertos sin piel ni hueso por la mitad.
Vamos reservando los que vayan estando marcados y vamos añadiendo nuevos, así hasta que estén todos.
Volvemos a añadir todos a la cazuela con el jugo que han soltado. Ponemos un buen chorreón de salsa perrins como 3-4 cucharadas. Cubrimos ligeramente con caldo y dejamos cocer hasta que el pollo esté tierno. Primero tapamos y luego dejamos cocer destapado para que la salsa reduzca. Los ajos al final acabarán desapareciendo. Cuando veáis que está en su punto hacemos movimientos circulares con la cazuela (pilpileamos) para que la salsa se emulsiones bien y el pollo se glasee.

Mientras podemos hacer un arroz o unas patatas fritas para acompañarlo. Y… A disfrutar…

Vocabulario:

Glasear: El glaseado es una técnica culinaria consistente en recubrir alimentos con una sustancia brillante.

#abrolaneverayveo…

FRESAS QUE SE ESTAN PONIENDO MALAS: Batido de fresas.

Y esta de regalo. Como tomar la ración de fruta y lacteos diaria. Desde chico me encanta, mi madre siempre nos los hacia. El otro dia abrí la nevera y vi…. Estas fresas demasiado maduras ya.

Ingredientes:

Fresas
Leche semidesnatada
Sacarina liquida.

Preparación:

De primero de aprendiz de cocina. Poner todas las fresas limpias, lavadas y sin pedunculo, en el vaso de la batidora, mojamos con leche sin que llegue a cubrir y ponemos una cucharadita de sacarina. Batimos unos minutos para que emulsione y espume. Beber rapido y… a disfrutar…

@cacocinas