@cacocinas

Cocina, guisa y disfruta…

Buenas, os saludo una semana más.

Después de una semana de caprichos y excesos, nuestra mente nos pide comer un poco más sano, aunque no nos quitemos esa cervecita de aperitivo o el trocito de chocolate después de cenar.

Os traigo recetas variadas, ricas, y como siempre con esa media vuelta que me gusta darles a las cosas. Pero como no solo de pan vive el hombre… me he atrevido a meter dos cosas que, aun siendo fáciles a priori, os contaré los trucos para que os queden perfectos, un guiso de rabo o carrilleras y un postre tan rico como una tarta fina de manzana.

Creo que en esta semana estamos englobando un poco todo lo que hemos ido viendo semanas atrás. Cocina de aprovechamiento, el como sacar partido a un repollo y no comerlo siempre igual o incluso conseguir que los niños más delicados lo coman.

Seguimos guisando y aprendiendo esos trucos que se adquieren con el día a día y más aún si te los cuentan.

#noparomepreparo

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

Caco Galmés @cacocinas @cacocinas cacocinas

Y siempre en: http://www.cacocinas.com/noparomepreparo/

@cacocinas

Tortilla de repollo con patata, manzana y jamón.

Comenzamos con una receta que me pidió mi madre que hiciera. Me lanzó el reto por un recuerdo que tenía de infancia, al parecer en su casa, de pequeña, le hacían esta tortilla para que comiera verdura porque nos le gustaba mucho. Aquí os dejo la idea para los que tengáis niños…

Ingredientes:

250 gr. repollo cocido.
2 patatas medianas.
1 manzana.
75 gr. jamón Ibérico.
2 dientes de ajo.
1 huevo y 1 yema.
Pimentón al gusto.
Sal y pimienta.
Aceite de Oliva Virgen Extra, Picual Óleo Quirós.

Preparación:

En primer lugar y muy importante, os pongo repollo cocido. Obviamente, he comprado un repollo, lo he partido por la mitad y he retirado el tronco. Luego lo he partido en tiras finas y lo he cocido en abundante agua con sal durante unos 15 minutos. Depende del repollo, tenéis que probar y ver que la parte blanca más gruesa esté tierna. Como es obvio me ha sobrado mucho repollo, ya haremos más cosas esta semana con él.

Ahora comenzamos esta receta.

1.- En un cazo con agua y sal cocemos la patata y la manzana peladas y troceadas, hasta que estén tiernas.

2.- En la sartén donde vayamos a hacer la tortilla, doramos los dientes de ajo picados con dos cucharadas de aceite de oliva.

3.- Añadimos el pimentón, removemos y agregamos el jamón y el repollo. Punto de sal y pimienta. Saltemos 2 minutos y reservamos.

4.- Escurrimos la patata y la manzana y chafamos un poco con un tenedor. No tiene que ser un puré, que se noten trozos.

5.- Mezclamos el salteado de repollo con el preparado de patata y manzana. Ponemos un huevo y la yema para amalgamar, que se compacte todo y no se abra. Trabajamos esta mezcla bien.

6.- En la misma sartén y sin limpiar, cuajamos la tortilla por los dos lados.

Y… A disfrutar…

¿¿A que parece de patata?? ¿Trampantojo?

@cacocinas

Repollo salteado con presa adobada en casa.

Cocina de aprovechamiento 100 %. Tenemos repollo cocido de la receta anterior. Y aún sobra. Y tenemos presa, lomo o pollo que nos ha sobrado de otra cosa.

Ingredientes:

Repollo cocido.

4 filetes de presa (o lomo o pollo)
3 dientes de ajo
1 cucharada rasa de pimentón agridulce
1 cucharadita de pimentón picante
1 cucharadita de orégano
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra, Cornicabra. Óleo Quirós.

Preparación:

1.- Comenzamos picando la carne finamente. Yo en mi caso que tengo destreza me gusta mucho más a cuchillo que con picadora.

2.- En un mortero majamos los ajos pelados con los pimentones, el orégano, sal y pimienta hasta obtener una pasta.

3.- Mezclamos esta pasta con 3 cucharadas de aceite de oliva y agregamos a la carne que hemos picado. Remover bien y dejar en la nevera tapado 24 horas.

4.- En una sartén amplia o wok salteamos la presa a fuego vivo. Que se dore y no se cueza. Agregamos el repollo y salteamos dos minutos más.

Y… A disfrutar….

@cacocinas

Crema de calabaza con curry y naranja.

Los que me conocen, saben que no soy muy de cremas, ni purés, me pasa como a mi padre, me cansan. Si tienen algún picatoste me puedo tomar una tapita, pero no aguanto un plato entero. Esta es de esas que me encanta la combinación y me tomo una tapita.

Ingredientes:

Calabaza.
Puerro.
Cebolleta.
Curry.
Naranja.
Caldo de verduras (aprovechado de cocer, unas judías verdes, unos puerros, unos dados de calabaza y el repollo)
Sal y pimienta.
Aceite de Oliva Virgen Extra, Cornicabra Óleo Quirós.

Preparación:

1.- En una cazuela con tres cucharadas de aceite de oliva pochamos la cebolleta y el puerro picados con un punto de sal hasta que estén transparentes.

2.- Añadimos la calabaza troceada y rehogamos 5 minutos.

3.- Ponemos el curry, punto de sal y pimienta, la ralladura de la piel de naranja y el zumo de media. Cubrimos ligeramente con el caldo de verduras, lo justo para que cuando cueza nos quede una textura cremosa sin necesidad de añadir nada.

4.- Cuando la calabaza esté muy tierna y se deshaga, trituramos y colamos.

5.- Servimos con unos picos, regañás o colines, unas hojas de tomillo fresco que tenía por casa, unas gotas de aceite…

Y… A disfrutar…

@cacocinas

Pulpo braseado con judías verdes y parmentier trufada.

Recetas de esas ricas y que me encantan. Pulpo con sabor a plancha, me encanta, unas judías verdes cocidas en su punto (ahora os cuento), y una parmentier (crema de patata) con un toque de trufa como nexo En dos palabras… Pla-tazo.

Ingredientes:

2 patas de pulpo (unos 300 gr) cocidas.
250 gr judías verdes.
2 patatas medianas.
1 diente de ajo.
Sal de trufa.
Sal en escamas.
Aceite de Oliva Virgen Extra, Picual, Óleo Quirós.

Preparación:

1.- Cocemos las patatas peladas y partidas. Para hacer el pure más ligero y no tener que meterle tanta grasa o mantequilla partimos la patata para que cojan más agua. Si nos vamos a un puré Rebuchon, tiene la misma cantidad de patata que de mantequilla. Más rico, si, pero no queremos eso.
Cuando estén bien cocidas y sin escurrir del todo, trituramos en una batidora con un poco de aceite de oliva y un punto de sal de trufa. Reservamos caliente.

2.- Quitamos las hebras a las judías verdes las partimos por la mitad longitudinalmente y luego en dos o tres trozos. Las cocemos en abundante agua hirviendo con sal 4 minutos y rápidamente refrescamos y cortamos la cocción en agua con hielo para fijar el color.

3.- En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva ponemos el ajo chafado (recordad el truco de inclinar la sartén y llevar el aceite y el ajo al borde de la placa para que se aromatice). Salteamos en ese aceite las judías. Reservamos.

4.- Marcamos el pulpo en esa misma sartén. Montamos el plato, ponemos un poco de aceite y unas escamas de sal al pulpo.

Y… A disfrutar…

@cacocinas

Guiso de rabo de ternera añojo.

Un guiso, fácil, versátil… Típico guiso de rabo de toro o de carrilladas con vino tinto. No se a vosotros, pero a mí me encanta. Os voy a enseñar los trucos que yo uso para que los quede perfecto y sin apenas grasa. De este guiso y con este jugo que os va a quedar luego podéis haceros también una pasta, un arroz….
Hay mil variantes, después de muchas pruebas os voy a dar la mas perfecta desde mi punto de vista.

Ingredientes:

Rabo de toro, vaca, ternera, buey…
3 cebollas.
3 zanahorias.
1 puerro.
4 dientes de ajo chafados con piel.
1 bouquet garni (laurel, romero, tomillo).
20 granos pimienta negra.
1 clavo olor.
1 vasito de vino oloroso (sino mezclamos Px con un poco de manzanilla)
1 botella de vino tinto.
Caldo de carne o agua.
Sal y pimienta.
Aceite de Oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Preparación:

Primer truco: No vamos a freír el rabo para sellarlo. Vamos a evitar grasas, incluso a desgrasarlo antes del guiso.

1.- Encendemos el horno a 200º C con la función bóveda/solera (arriba/abajo). Salpimentamos los trozos del rabo e introducimos en una bandeja con papel de horno para que se fundan trozos grandes de grasa, se dore y se selle. Cuando este hecho, por un lado, le damos la vuelta para dorar por todos.

2.- Mientras se sella, en la cazuela donde vayamos a hacer el guiso con tres cucharadas de aceite de oliva virgen doramos los ajos.

3.- Añadimos toda la verdura limpia y troceada toscamente y fondeamos bien con su punto de sal. Como siempre en estos sofritos quiero la verdura muy “caída”. A mitad de la cocción añadimos el bouquet garni, los granos de pimienta y el clavo.

4.- Cuando este muy bien pochado, mojamos con el Oloroso y si no tenemos, medio vasito de vino dulce (Px) y un poco de Manzanilla o Fino. Dejamos que evapore el alcohol.

5.- Introducimos el rabo, sin la grasa que habrá soltado, damos una vuelta para mezclar todos los sabores y ponemos el vino tinto. La botella entera, sin miedo… Recordad: "el vino que no vas a beber en la cazuela no has de poner". Poned un vino razonable. Ni muy malo, ni muy bueno.

6.- Dejamos reducir a la mitad y cubrimos con el caldo de carne o si no tenemos agua. Cocinamos al mínimo durante aproximadamente 4 horas.
Que casi ni hierva, este es otro de los trucos o secretos de estos guisos. Todas las carnes que tienen mucha gelatina, mucho colágeno, si hierven muy fuerte parte ese colágeno de la proteína y quedan secas y correosas. Hacedme caso y cocer al mínimo (en mi placa al 2 de 9) tapado, marca la diferencia.

7.- Cuando la carne este muy tierna pero melosa y jugosa, que se desprende del hueso, sacamos a un recipiente, dejamos que enfríe y guardamos en la nevera.

8.- Al día siguiente lo primero que haremos es desgrasar. Quitamos con una cuchara toda la grasa que habrá decantado y estará en la parte de arriba.

9.- Calentamos a fuego suave. Cuando se haya deshecho la salsa (gelatina pura) y esté bien caliente, sacamos los trozos de rabo y reservamos tapados.

10.- Filtramos la salsa pasándola por un colador fino apretando bien para recuperar todo el jugo. No triturar. Dejaros las manos sacando todo el jugo.

11.- Ponemos a fuego fuerte para que la salsa reduzca, esto tarda un rato. A mi no me ha hecho falta ligarla con nada, si véis que os quedáis sin salsa o no tiene textura podéis ligar con un poco de Maizena o Xantana.

12.- Para terminar, volvemos a poner el rabo, agregamos 3 nueces de mantequilla muy fría y hacemos movimientos circulares con la cazuela (pilpileamos) para que se deshaga la mantequilla, acabe de ligar la salsa y de brillo. Vamos a la vez poniendo salsa sobre los trozos de carne para que se vayan lacando. Y… a disfrutar…

Fijaros en el brillo, el color y la pinta de este guiso.
Con la carne y la salsa que os sobre podéis cocer unos macarrones, meterlos en la salsa y…

Vocabulario:
Bouquet garni: es un condimento básico para recetas francesas. Se trata de un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo y que entra en la elaboración de muchos tipos de guisos de carne y ave, ragús, sopas y caldos

@cacocinas

Mi postre preferido: Tarta fina de manzana.

Sin duda, bien hecho, un manjar… Os voy a dar los trucos para hacerla como a mí me gusta.

Ingredientes:

½ plancha de hojaldre.
1,5 manzanas.
25 gr. azúcar moreno.
10 gr. mantequilla.
½ limon.
1 cucharada de mermelada sin trozos.

Opcional: helado de vainilla.

Preparación:

Caramelizar el hojaldre, parte fundamental de esta tarta.

1.- Ponemos en la encimera un papel de horno y espolvoreamos 10 gr. de azúcar. Colocamos el hojaldre sobre el azúcar y espolvoreamos otros 10 gr. de azúcar. Pasamos un rodillo o una botella para que se meta el azúcar dentro del hojaldre. No os paséis apretando.

2.- Pelamos y descorazonamos la manzana, la partimos por la mitad y hacemos láminas de ½ cm.

3.- Colocamos la manzana sobre la superficie del hojaldre, dejando un pequeño espacio en los bordes. Y apastamos ligeramente para que no se muevan. Ponemos la mantequilla repartida en daditos, espolvoreamos el azúcar que nos queda y unas gotas del zumo de limón.

4.- Introducimos en el horno precalentado a 190ºC con la función congelados (arriba/abajo/ventilador) en la ranura inferior. Nivel 1.

5.- Mientras se hornea, en un cuenco ponemos la cucharada de mermelada, con el resto de zumo de limón y unas gotas de agua y removemos bien. Cuando este dorada y casi lista, pintamos con este preparado la tarta, bajamos el horno a 170º C. Dejamos unos minutos más.

9.- Sacamos del horno, volvemos a pintar y… a disfrutar….