

ÑOQUIS DE PATATA CON SALSAL AL GUSTO

PARA LOS ÑOQUIS

Ingredientes:

300 gr. de patata hervida
200 gr. de zanahoria hervida
150 gr. de harina de arroz
1 yema de huevo
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Pasar la patata y la zanahoria hervida por el pasapuré. Añadir la yema de huevo, la sal y la pimienta. Remover hasta que se forme una pasta, añadir la harina de arroz poco a poco sin dejar de remover hasta conseguir una masa consistente. Hacer bolas pequeñas y alargadas. Poner un cazo con agua abundante a hervir, añadir los ñoquis por turnos y a medida que vayan subiendo a la superficie, quitar y escurrir.

PARA LA SALSAL DE ZANAHORIA

Ingredientes:

4 zanahorias
1 ajo
1 rodaja de jengibre
100 ml. de caldo vegetal o agua

Elaboración:

Pelar y cortar las zanahorias en rodajas y poner a calentar lentamente sin que se quemé. Picar el ajo y el jengibre y añadirlo a la zanahoria. Calentarlo cinco minutos y añadir el caldo vegetal. Retirar el jengibre de la mezcla, triturar y pasar por un colador para conseguir una salsa muy fina. Salpimentar al gusto.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Disponer la salsa de zanahoria en la base del plato, disponer los ñoquis de manera harmónica por el plato y aliñarlos con un hilo de aceite de oliva virgen extra. También podemos acompañar los ñoquis con otras salsas dependiendo de las tolerancias individuales, como salsa carbonara, salsa de tomate, salsa pesto, salsa de queso...

ROLLITOS DE ARROZ CON SALMÓN

Ingredientes:

2 discos de arroz
75 gr. de salmón
50 gr. de arroz
1 c/c de miel
Sal
Pimienta
Perejil
Aceite de oliva virgen

Elaboración:

Poner el arroz en un colador y lavarlo con agua fría hasta eliminar el almidón y el agua salga transparente. Hervirlo unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana hasta que se enfríe.

Hidratar los discos de arroz unos segundos en un plato con agua hasta que queden flexibles.

Picar el perejil. Cocer el salmón al vapor o al microondas y desmigalar con una cuchara. Mezclar el arroz con la miel, el salmón, un poco de perejil picado y salpimentar.

Colocar la mezcla encima de los discos, envolver como si fuera un canelón y servirlo con aceite de oliva por encima.

EMPANADILLAS CALIENTES DE CARNE BAJAS EN FIBRA

Ingredientes:

6 discos pequeños de masa de empanada
135 gr. de carne magra de ternera
100 gr. de cebolla
50 gr. de fideos de arroz
1 huevo
Orégano
Aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta negra

Elaboración:

En un cazo con agua hervir los fideos de arroz durante un minuto, escurrir y reservar. Picar en trozos pequeños la carne de ternera, salar y sofreír la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté bien cocida. Reservar.

Pelar la cebolla y rallarla. Sofreír la cebolla en la misma sartén donde se ha hecho la carne. Incorporar la carne y los fideos, mezclar, dejar cocer un minuto más y añadir el orégano, la sal y la pimienta. Reservar.

Disponer los discos en un plato, poner una cucharada de relleno al centro de cada uno y cerrar los discos doblándolos por la mitad y sellando con la ayuda de un tenedor.

Batir un huevo y pintar las empanadillas por los dos lados, disponerlas sobre un papel antiadherente y colocar sobre una bandeja de horno, cocer durante 10-12 minutos a 180°C.

Servir con un poco de salsa de tomate frito.

SOPA FRÍA DE AGUACATE Y MAÍZ

Ingredientes:

2 aguacates al punto
80 gr. de maíz en conserva (sin azúcar añadido)
50 gr. de nata líquida
50 gr. de queso cremoso
1 limón
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta

Elaboración:

Triturar el maíz con el agua de la conserva, reservar el licuado de maíz.
Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara quitar la pulpa. Poner en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral porque resulte una crema semi líquida.
Batir la nata con un batidor hasta que esté espumosa, añadir el licuado de maíz para que forme una crema más densa que la de aguacate. Poner al punto de sal.
Batir el queso con un poco de aceite de oliva.
En una copa poner una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate bien fría y para terminar la crema espumosa de maíz.

GELATINA DE JENGIBRE Y MENTA

PARA LA INFUSIÓN DE JENGIBRE

Ingredientes:

1 l. de agua
Un trozo de jengibre de unos tres dedos de grosor
Piel de un limón y medio
5 c/s de miel
Zumo de ½ limón

Elaboración:

Pelar y cortar el jengibre a rodajas, hervir el agua en una olla y al momento que empiece a hervir parar el fuego, añadir el jengibre y la piel de limón y tapar, dejar infusionar durante 30-60 minutos.
Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón, mezclar hasta que se disuelva la miel.
Se puede añadir un puñado de hojas de menta.

PARA LA GELATINA DE JENGIBRE Y MENTA

Ingredientes:

250 ml. de infusión de jengibre
Un puñado de hojas de menta fresca
1 c7c de agar-agar

Elaboración:

Picar las hojas de menta.
Poner la infusión en un cazo, añadir el agar-agar y llevar a ebullición sin dejar de remover con la ayuda de un batidor de mano. Retirar del fuego y dejar que tempere.
Poner en un recipiente ancho, añadir la menta picada y remover, dejar reposar a la nevera hasta que cuaje.
Una vez cuajado, cortar en trozos y servir.