

## **ENSALADA TAILANDESA CON LANGOSTINOS**

Ingredientes para 2 platos principales o 4 entrantes

100 gr. fideos de arroz secos

10-12 langostinos cocidos

1 vaso de papaya en juliana

2 cebolletas en juliana fina

1 pepino sin semillas en juliana

1 vaso de hojas de cilantro

1/2 vaso de hojas de albahaca fresca en tiras (se puede sustituir en parte por hojas de menta en tiras)

ralladura de 1 lima o de 1/2 limón

1 trozo de pimienta picante, picado muy fino (opcional)

para el aliño: 2 cs salsa de pescado - 2 cs zumo de lima - 1 cs azúcar moreno - salsa chili

- En un caldero grande llevar a ebullición 3 litros de agua con un poco de sal, echar los fideos y quitar del fuego. En cuanto estén lo suficientemente blandos (cuidado de no pasarse) escurrir y enjuagar con agua fría. Si son muy largos cortar con tijeras.
- Cocinar los langostinos pelados a la plancha o en agua sólo hasta que se hayan puesto rosados.
- En un cuenco grande hacer el aliño mezclando los ingredientes con un tenedor o una varilla. Echar todos los ingredientes, remover y servir.

Una opción divertida para servir esta ensalada es cortar hojas de alga nori en diagonal y hacer conos con los triángulos. Rellenar con la ensalada y servir enseguida.

## SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE ALBARICOQUE

Ingredientes para 4 personas:

2 cs azúcar moreno  
1 cc comino molido  
1 cc pimienta molida  
2 cc vinagre de manzana  
1 solomillo de cerdo de aprox. 1/2 kg.  
sal y aceite

- Precalentar el horno a 205 °C.
- Mezclar azúcar, comino, pimienta, vinagre y pizca de sal en un plato. Rodar el solomillo por la mezcla para que cubre todo y dejar en la nevera unos 30 minutos.
- Engrasar ligeramente una bandeja de horno, colocar el solomillo y cocinar unos 25 min. Servir con la salsa.

Ingredientes para la salsa I:

2 limones (una para corteza y pulpa y otro para zumo)  
250 ml. agua (un vaso grande)  
250 gr. orejones (albaricoques secos)  
100 gr. azúcar  
1 cs jengibre en polvo - 1 cs semillas cilantro - 1 cs semillas mostaza - ½ cc chile  
pizca de sal

- Pelar el limón quitando solamente la parte amarilla (va bien con un pela-papas) y cortar en tiritas finitas. Quitar la parte blanca de la piel y eliminar. La pulpa que queda se corta en trozos grandes.
- En un caldero pequeño se pone el agua, la corteza, la pulpa, los albaricoques, el azúcar y los condimentos. Llevar a ebullición, hervir 5 minutos a fuego vivo pero tapado y después destapar y otros 10-12 min. a fuego bajo. Añadir la pizca de sal y 2 cs de jugo de limón.

Ingredientes para la salsa II:

250 gr. orejones cortados gruesamente  
1 cebolla grande picada  
80 ml. de vinagre de manzana  
50 gr. de pasas  
1-2 manzanas golden peladas y en cubitos  
½ cc canela - ½ cc jengibre - pizca de nuez moscada - pizca de clavo molido - 1 cc semillas de mostaza - pimienta molida  
agua

- Mezclar los orejones con la cebolla, el vinagre y las especias y 120 ml. de agua en un caldero pequeño y llevar a ebullición a fuego alto.
- Bajar el fuego, tapar y dejar otros 20 minutos removiendo de vez en cuando.
- Añadir otros 100 ml. de agua, la manzana y las pasas y cocinar tapado otros 15 minutos.
- Dejar reposar fuera del fuego unos 5 minutos antes de servir.

Nota: Tapado se puede guardar en la nevera una semana. La salsa queda con tropezones, si lo prefieres homogéneo pasa el brazo triturador.

## **BIZCO-FLAN DE LIMÓN CON FRAMBUESAS**

Ingredientes para 8 personas:

2 huevos - separar yemas y claras  
80 gr. azúcar  
20 gr. harina (3 cs ras)  
30 gr. mantequilla derretida (2 cs)  
ralladura de un limón  
3 cs zumo de limón  
230 ml leche (1 vaso)  
pizca de cremor tártaro  
300 gr. frambuesas (frescas o congeladas)  
azúcar glas para decorar

- Precalentar el horno a 175 °C y colocar 8 flaneras individuales (o pequeñas fuentes de cerámica o cristal) engrasadas en una fuente de horno.
- En un cuenco batir yemas con azúcar hasta cremoso (mínimo 5 minutos). Añadir harina, mantequilla, ralladura, zumo y leche y mezclar con una varilla.
- En otro cuenco montar las claras con el cremor tártaro hasta dejar picos firmes al levantar las varillas.
- Añadir  $\frac{1}{4}$  parte de las claras a la mezcla de yemas e incorporar con movimientos envolventes.
- Añadir resto de las claras y una vez mezclado añadir la mitad de las frambuesas.
- Verter mezcla dentro de los moldes. Verter agua caliente en la fuente hasta cubrir 3 cm. de los moldes.
- Hornear unos 20-25 minutos hasta ligeramente doradas. Dejar enfriar mínimo 30 minutos y servir con el resto de las frambuesas espolvoreando con azúcar glas.

Nota: las frambuesas se pueden sustituir por otros frutos rojos.

## **BIZCOCHO DE ZANAHORIA**

Ingredientes para 16 raciones:

60 ml. aceite de oliva sabor suave  
150 gr. azúcar moreno  
3 huevos  
2 cc esencia de vainilla  
4 cs colmadas de compota de manzana sin azúcar  
225 gr. harina integral  
2 cc bicarbonato  
1 cc levadura en polvo  
2 cc canela o las semillas trituradas de 3 cápsulas de cardamomo  
200 gr. yogur  
2 vasos grandes de zanahoria rallada

Para cubrir (opcional): 165 gr. queso tipo filadelfia (light) - 50 gr. azúcar vainilla  
ó  
almendras laminadas o nueces (\*)

- Precalentar el horno a 175 grados.
- Engrasar un molde de aprox. 20x30 cm. Colocar papel vegetal cortado a medida y engrasado en el fondo del molde.
- Mezclar azúcar y aceite en un cuenco grande batiendo con batidora con varillas a velocidad media unos 5 minutos.
- Añadir los huevos de uno en uno mientras se sigue batiendo. Añadir extracto de vainilla y compota.
- En otro cuenco mezclar harina, levadura, bicarbonato y canela. Añadir poco a poco a la mezcla de los huevos alternando con cucharadas de yogur.
- Añadir zanahoria mezclando con cuchara y verter en molde.
- Hornear unos 25 minutos. Prueba palillo. Dejar enfriar un poco, invertir sobre fuente y retirar papel con cuidado.

Para el cubrimiento: mezclar queso y vainilla en un cuenco, batir hasta cremoso a velocidad media. Añadir el azúcar poco a poco batiendo a velocidad baja y en poco tiempo. Cubrir bizcocho con la crema.

Nota: se puede añadir un puñado de nueces picados o un poco de coco rallado a la mezcla en el momento de agregar la harina.

(\*) En vez de cubrir con la crema de queso también se pueden poner almendras laminadas o nueces sobre la masa antes de meterla en el horno.

Se puede rallar la piel de una mandarina o una naranja encima del “frosting” para dar un toque de color

## **PASTEL DE QUESO SENCILLO**

Ingredientes para 6 personas:

mantequilla y harina para preparar el molde

500 gr. requesón

1 vaso de leche

200 gr. azúcar

1 cs de maizena

3 huevos

pasas de corinto (se pueden remojar previamente en licor)

para decorar: fruta fresca (por ejemplo kiwis, fresas y plátanos)

- Precalentar el horno a 175 °C. Engrasar y enharinar un molde desmontable de 18-20 cm.
- En un cuenco echar el requesón, la leche, la maizena, el azúcar y los huevos y batir. Añadir las pasas y remover.
- Verter la masa en el molde y hornear 45-50 minutos. Desmoldar y dejar enfriar.
- Decorar con la fruta fresca.

### **Para hacer un pastel de queso de arándanos:**

Estas tartas normalmente se hacen en un molde más grande, de 24 cm. En ese caso queda menos alto y se reduce el tiempo de horneado a 30 minutos. Sustituir la fruta fresca por 200 gr. de mermelada de arándanos y 2 láminas de gelatina.

Poner la gelatina en remojo. Calentar ligeramente la mermelada en un cazo. Escurrir y diluir la gelatina en un poco de agua. Mezclar con la mermelada, extender sobre la tarta ya horneada pero sin desmoldar y dejar enfriar en la nevera.

### **Si quieres que la tarta tenga base:**

Para el molde de 18-20 cm.: Hacer migas de 150 gr. de galletas (por ejemplo maria o digestive) y mezclar con 70 gr. de mantequilla derretida. Hornear 10 minutos. Verter la masa de requesón encima y hornear según la receta anterior.

## **BARRITAS ENERGÉTICAS**

Ingredientes para 8 barras:

60 ml. zumo de naranja  
½ vaso dátiles sin pipas  
1 vaso almendras crudas con piel  
½ vaso orejones  
¼ vaso ciruelas secas  
pizca de sal  
¼ vaso pepitas de calabaza crudas y peladas  
¼ vaso pepitas de girasol crudas

- Precalentar el horno a 180 °C y colocar papel vegetal sobre bandeja de horno.
- Mezclar el zumo con los dátiles y dejar reposar 5 minutos.
- Mientras tanto meter almendras, orejones y ciruelas en un vaso licuador y pulsar hasta troceado (no triturado).
- Añadir sal y los dátiles con el zumo y pulsar hasta que se empieza a pegar. Añadir las dos pepitas y pulsar hasta incorporados.
- Sacar la mezcla con ayuda de una espátula y con las manos humedecidas formar un tronco de 4,5 cm. de largo y 1 cm. de ancho.
- Aplastar el tronco con la palma de la mano hasta formar un rectángulo y cortar en 8 barras.
- Colocar las barras sobre la bandeja de horno dejando 3 cm. en medio y hornear 10 minutos. Darles la vuelta con una espátula y hornear otros 8 minutos. (las frutas secas se tienen que tostar pero la fruta no se debe quemar)

Nota: en un recipiente cerrado se pueden guardar hasta 4 días.

1 barra tiene 210 calorías  
fibra: 3,5 gr. (10% cdr)  
colesterol: 0

almendras: importante fuente de proteínas (20 g/100 g), calcio (250 mg/100 g), hierro (3,9 mg/100 g) y zinc  
orejones: importante fuente de calcio (67 mg/100 g), hierro (3,1 mg/100 g), y zinc  
pipas de girasol: importante fuente de proteínas (22,7 g/100 g), calcio (100 mg/100 g), hierro (4,6 mg/100 g) y zinc

Receta apta para vegetarianos y dietas sin glúten