

Libro de recetas

Volumen 2



www.grupovivela.es



GRUPO VÍVELA

ÍNDICE

- Crema de setas y castañas (pag. 3)
- Sopa minestrone a la milanesa (pag. 6)
- Alcachofas con salsa de almendras (pag. 11)
- Atún con salsa miso y habitas (pag. 15)
- Pollo marinado c/especias (pag. 19)
- Tarta de naranja (pag. 24)
- Arroz Txomin (pag. 27)
- Pechugas de pollo c/salsa de plátano (pag. 32)
- Tarta de queso (pag. 34)
- Mermelada de calabaza (pag. 36)

Crema de setas y castañas

(ALEJANDRO)



INGREDIENTES

- 1/2 kg. de setas variadas
- 12-15 castañas
- 100 gr. champiñones
- 1 litro de caldo
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro
- 50 ml. nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



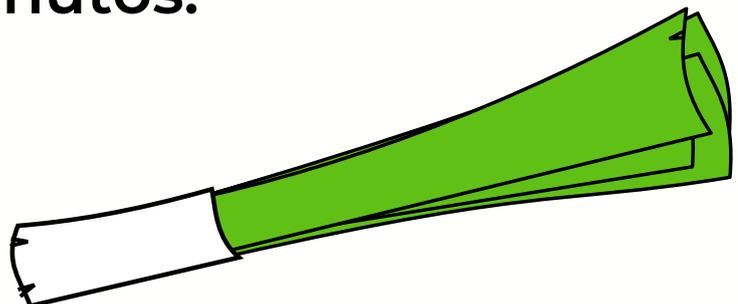
PREPARACIÓN



1. Lava bien las setas, trocéalas y resérvalas para luego.

2. Asa las castañas. Una forma rápida es ponerlas durante dos minutos en el microondas en un recipiente alto. Muy importante hacerles un corte transversal para que no estallen dentro.

3. Pela los ajos y corta en láminas el puerro. Pon aceite en una olla y sofríe las verduras durante 10 minutos.





PREPARACIÓN



4. Añade la mitad de las castañas y las setas. Rehoga un par de minutos y cubre todo con el caldo y déjalo 15 minutos cociendo a fuego suave.

5. Ahora echa la nata líquida y llévalo a ebullición durante dos minutos. Apaga el fuego, salpimenta al gusto y tritura con una batidora.

6. Limpia y corta los champiñones en láminas. Junto con la mitad reservada de las setas y las castañas, rehógalas en una sartén. Sirve la crema en un plato y añade la guarnición después.

Sopa minestrone a la milanesa

(ADELA)



INGREDIENTES

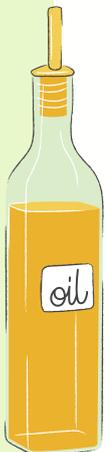
- 2 calabacines
- 1 manojo espárragos
- 1 pimiento verde
- 1 rama de apio
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 gr. judía verde redonda
- 200 gr. guisantes





INGREDIENTES

- **250 gr. judías blancas cocidas**
- **150 gr. caracolas de pasta para sopa**
- **100 gr. tocino cortado en tacos**
- **Queso Parmesano**
- **Albahaca (6-8 hojas)**
- **Perejil**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**



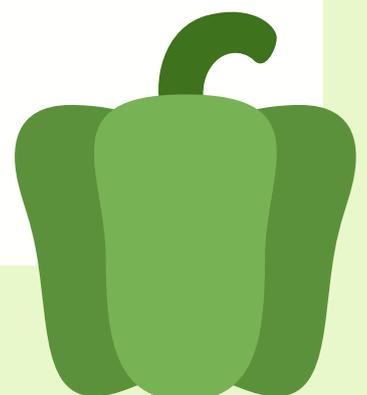
PREPARACIÓN



1. Picamos la cebolla y los ajos con el apio y con el perejil. Reservamos.

2. Lavamos y cortamos en pequeños trozos el pimiento, calabacines (con piel) y las judías verdes. Las patatas las pelamos y las cortamos en dados.

3. Escurrimos y lavamos las judías blancas. Lavamos los espárragos, los guisantes y las hierbas.

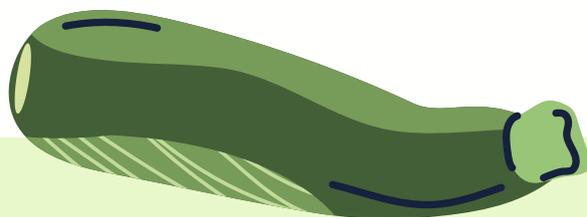


PREPARACIÓN



4. Rehogamos el tocino con la cebolla, los ajos y el apio en una olla con poco aceite y la picada de cebolla. Añadimos el pimiento y las patatas. Lo movemos un poco y cubrimos con agua, ponemos sal al punto y llevamos a ebullición.

5. Bajamos el fuego y lo dejamos a fuego lento durante 30 minutos. Pasado este tiempo, añadimos calabacines, judías verdes y judías blancas. Continuamos la cocción diez minutos más.





PREPARACIÓN



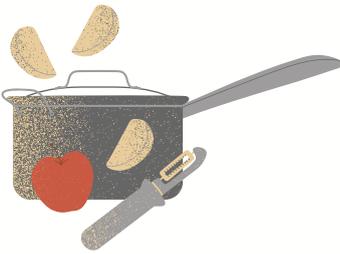
6. Ahora añadimos la pasta y los guisantes. Ponemos el fuego al mínimo y lo dejamos cocer a unos 8 minutos minutos, removiendo de vez en cuando.

7. Mientras, rehogamos los espárragos en una sartén con un poco de aceite de oliva.

8. Servimos la sopa y espolvoreamos sobre los platos la albahaca (picada) y parmesano al gusto. Por último, incorporamos los espárragos .

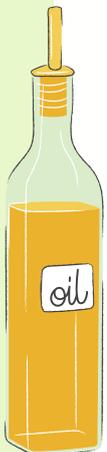


Alcachofas con salsa de almendras (RAMÓN D.)



INGREDIENTES

- **1 kg. alcachofas**
- **1 cebolla**
- **1 tomate**
- **2 dientes de ajo**
- **1 limón**
- **50 gr. almendras**
- **3 ó 4 rebanadas de pan**
- **aceite de oliva**
- **vino blanco**
- **pimentón**
- **sal y pimienta**



PREPARACIÓN

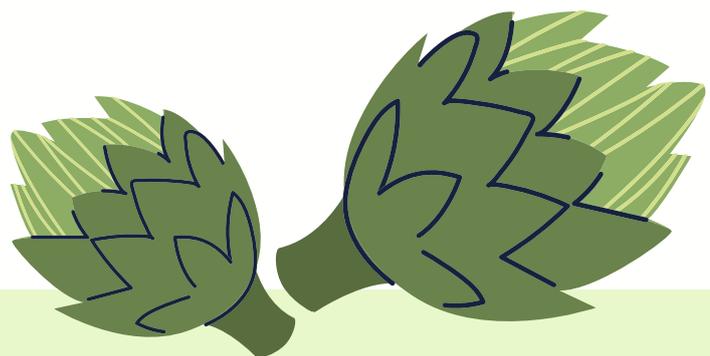


1. Cortamos el limón en varios trozos y reservamos.

2. Pelamos las alcachofas quitando capas (por lo menos 3 capas, comprobando si siguen duras o no). Cortamos las alcachofas en 4 trozos y limpiamos zona interior.

3. En una olla con agua cocemos las alcachofas junto al limón durante 15-20 minutos.

Añadir sal.



PREPARACIÓN



4. Picamos mientras la cebolla y la pochamos en una sartén. Añadimos tomate y ajos. Sazonamos con sal, pimienta y pimentón al gusto. Sofreímos todo junto 2 minutos y añadimos vaso de vino blanco, dejando al fuego unos minutos.

5. Echamos el contenido de la sartén en una batidora y trituramos.

6. En otra sartén doramos almendras y pan ligeramente. Añadimos a la batidora y trituramos junto con la salsa anterior.

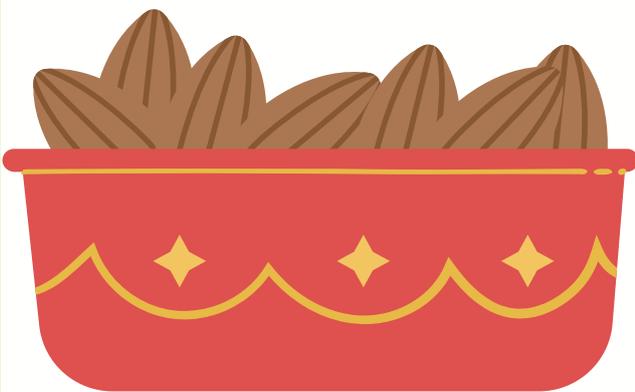


PREPARACIÓN

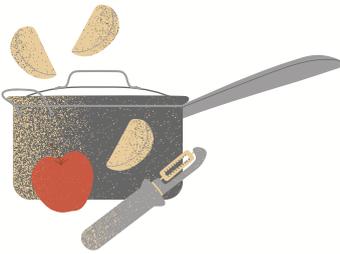


7. En un plato ponemos de base la salsa y encima ponemos las alcachofas.

8. Disfrutar del plato acompañando con pan.



Atún con salsa miso y habitas (CAROLINA)



INGREDIENTES

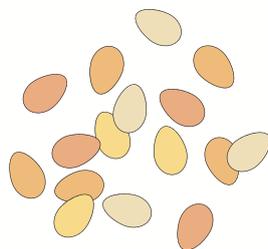
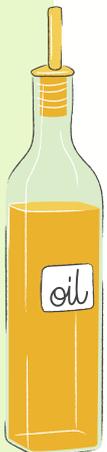
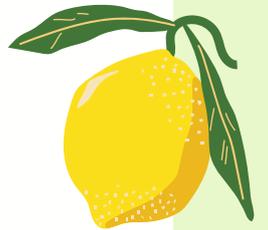
- **4 filetes de atún**
- **1 tarro grande de habas cocidas**
- **65 ml. miso**
- **1/2 vaso vino blanco**
- **30 ml vinagre de arroz**
- **alcaparras**
- **salsa de soja**
- **eneldo**





INGREDIENTES

- **semillas de sésamo**
- **1 limón**
- **aceite de oliva**
- **sal**
- **pimienta negra**

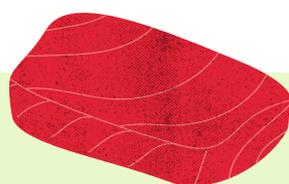


PREPARACIÓN



1. Mezclar en un bol, un poco de aceite con vino blanco, vinagre de arroz, miso, pimienta, una cucharada de miel y un chorro generoso de soja (si es soja sin sal no hay problema, pero si no, vigilar cantidad para no pasarse de punto con la sal). Ir batiendo hasta obtener textura de crema que no esté ni espesa ni demasiado líquida.

2. Coger los filetes de atún y juntarlos con la salsa que hemos preparado. Dejar marinar hasta que los pasemos por la plancha.





PREPARACIÓN

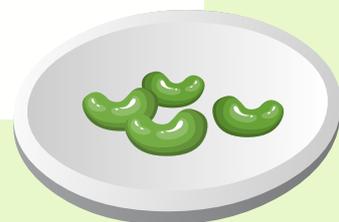


3. Escurrir el tarro de habas en la pila. Una vez escurridas mezclarlas en un cuenco con las alcaparras, el eneldo, el zumo del limón (y un poco de ralladura de la cáscara) y poner aceite y sal al gusto.

4. Preparar el atún en una plancha o sartén con un poco de aceite, vuelta y vuelta.

5. Echar la salsa y cubrir los filetes. Si se desea, se puede dar un toque breve de grill final o un toque de soplete.

6. Servir junto a la ensalada de habas.



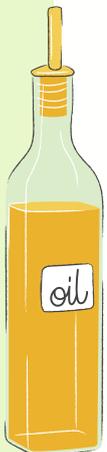
POLLO MARINADO CON ESPECIAS

(RAFAEL S.)



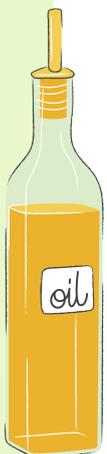
INGREDIENTES

- **2 cucharadas pequeñas de jengibre en polvo**
- **2 cucharadas pequeñas de cúrcuma**
- **2 cucharadas pequeñas de curry (picante, si se quiere)**
- **2 cucharadas pequeñas de pimentón dulce**
- **5-6 cucharadas pequeñas de pimienta negra**



INGREDIENTES

- Medio vaso de leche
- Medio yogur natural (no azucarado)
- Seis alitas de pollo (sirven contramuslos, pechuga, medio pollo...)
- 1 manzana
- 3 hojas de albahaca
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- 1/3 vaso de vinagre de vino



PREPARACIÓN



1. Mezclar las especias en un cuenco junto con la leche y el yogur.
2. Colocar el pollo en una fuente de horno e incorporar la mezcla al pollo, echándolo por encima; que quede bien untado por todos lados. No es necesario que quede cubierto por el líquido.
3. Meter en la nevera toda la noche tapado con papel film o de aluminio (o un mínimo de 6 horas).

PREPARACIÓN



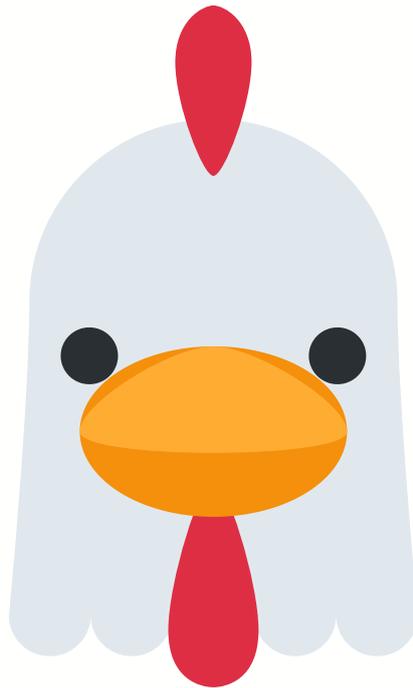
4. En el momento de cocinarlo, calentar el horno a 220°C e introducir la fuente con el pollo y la mezcla durante 15 min. Bajar a 170°C y seguir horneando, dándole la vuelta a cada pieza, para que no se queme y se haga bien, durante 20 min.

5. Mientras, para la ensalada, se trocea la manzana, se añade pimienta, un poco de sal y el vinagre. Trocear dos hojas de albahaca por encima. Servirá como acompañamiento fresco.

PREPARACIÓN

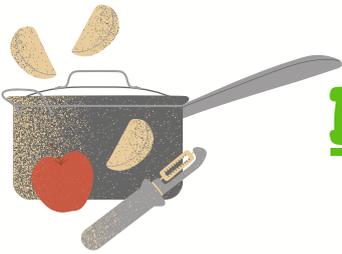


6. Sacar el pollo del horno, servir y añadir perejil desmenuzado por encima.



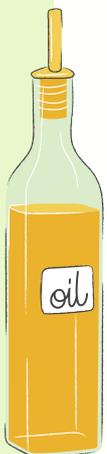
TARTA DE NARANJA

(LUCÍA)



INGREDIENTES

- 400 ml zumo naranja
- ½ vaso azúcar
- ½ litro nata líquida
- sobaos pasiegos
- 1 sobre gelatina Royal



PREPARACIÓN

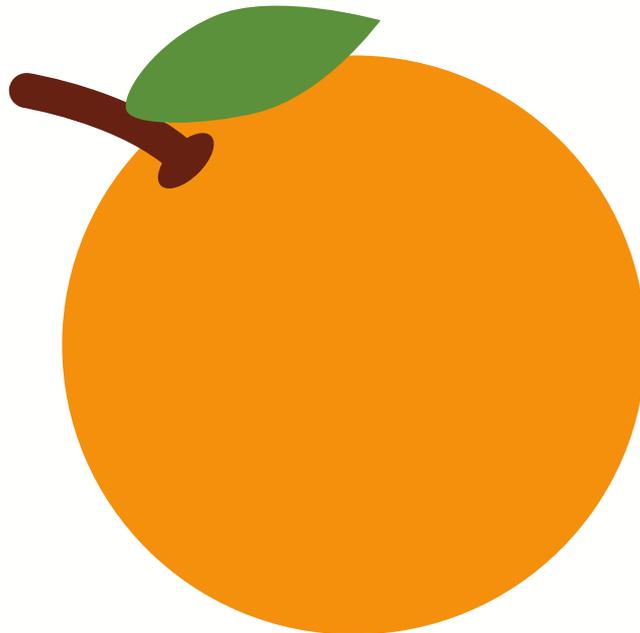


1. Diluir el azúcar en el zumo de naranja y ponerlo a calentar al fuego, retirándolo un momento antes de que empiece a hervir.
2. Incorporarle el sobre de gelatina y la nata removiéndolo hasta que quede disuelto (se puede usar batidora).
3. Verter en el molde parte de la mezcla y colocar los sobaos encima.
4. Después de enfriar, meter en el frigorífico 24h.

PREPARACIÓN



4. Para desmoldarla, introducir el molde en agua caliente parcialmente. Otra opción es forrar la parte interior del molde con film transparente.



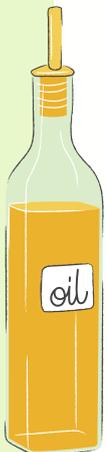
ARROZ TXOMIN

(PABLO)



INGREDIENTES

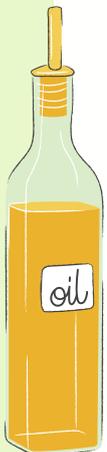
- longanizas 6-8
- arroz
- judías verdes 6-7 (puñadito)
- 7-8 corazones de alcachofa
- 1 calabacín medio-pequeño
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 ajos
- tomate triturado o frito
- 1 pimiento rojo italiano o la puntita de uno español



INGREDIENTES



- **pimentón dulce**
- **Sal**
- **cúrcuma (sirve colorante, azafrán o paellador)**



PREPARACIÓN



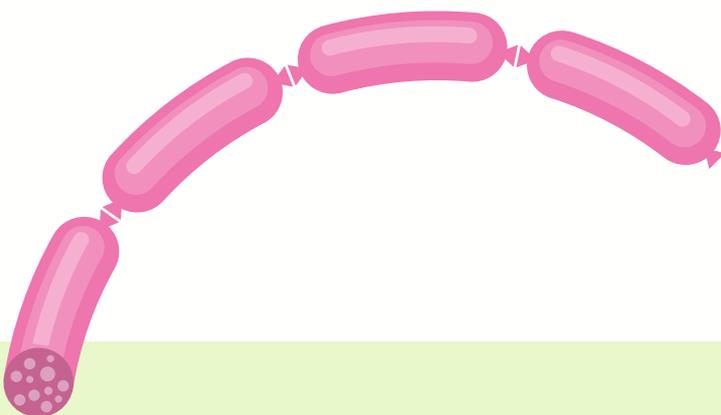
1. Cortas las longanizas en trozos y las doras en la paella con aceite de oliva, que cubra todo el fondo. Cuando estén dorados los trozos, reservas.
2. Picas la verdura muy fina y pequeña, excepto la alcachofa.
3. En la paella, tras retirar las longanizas, con el mismo aceite sofríes la verdura picada un buen rato con pizca de sal por encima.
4. Añades las longanizas y sofríes un minuto más.

PREPARACIÓN



5. Echamos un par de cucharadas de tomate triturado o frito y una cucharada pequeña de pimentón y dejamos que se cocine sin que se queme.

6. Echamos el arroz y mezclamos todo bien poniendo la cúrcuma (o palleador o azafrán o colorante, lo que prefieras).



PREPARACIÓN

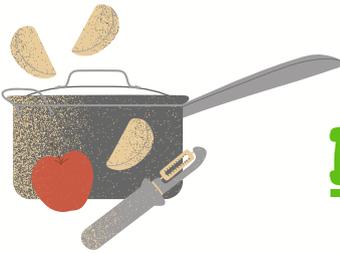


7. Cuando esté todo bien mezclado, aplanas el arroz (así se va a quedar, no lo muevas más ni con cuchara ni nada para que no suelte el almidón) y pones las alcachofas encima, añades sal al gusto y echas el doble de agua que de arroz (12 tazas de agua por 6 tazas de arroz).

8. Pones el fuego al máximo hasta que hierva y una vez hirviendo, lo pasas a fuego medio hasta que evapore el agua. Si queda un pelín duro, pon por encima un papel de periódico durante 5-10 minutos. Ve comprobando el punto para que no quede muy blando.

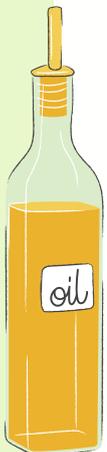
PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE PLÁTANO MADURO

(ALBERTO S.)



INGREDIENTES

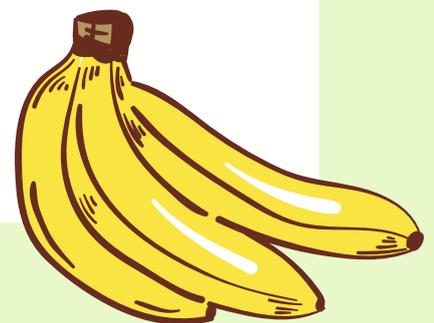
- pechugas de pollo
- plátano
- pimienta
- curry
- yogurt
- salsa de tomate



PREPARACIÓN

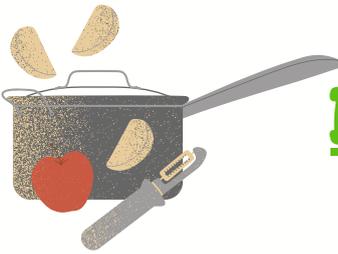


1. Preparamos la salsa primero. Juntamos todo menos las pechugas en un bol y lo batimos.
2. Fries las pechugas con poco aceite y cuando esté doradita, echas la salsa.
3. Lo mantienes durante 10 minutos al fuego medio.
4. Al plato y listo para comer.



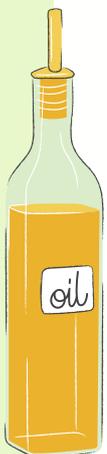
TARTA DE QUESO

(VANESA)



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 yogur natural
- 1/2 vaso de maicena (o harina)
- 1/2 vaso de azúcar (si eres golos@, echa más)
- 1/2 vaso de leche
- 1 tarrina pequeña de nata
- 6 quesitos (tipo Caserío) o una tarrina de queso de untar (Philadelphia)



PREPARACIÓN

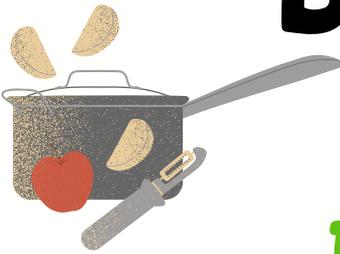


1. Se mezclan los ingredientes en la batidora.
2. Precalentar el horno a 150°C durante 15 minutos.
3. Se pone en un molde para horno (mejor con papel vegetal por debajo).
4. Meter el molde al horno durante 50 minutos (ir viendo).



MERMELADA DE CALABAZA

(LUIS)



INGREDIENTES

- 750 gr. de calabaza
- 200 gr. de azucar
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de jengibre



PREPARACIÓN



1. Se corta la calabaza en trozos y se echa en un bol.
2. Se añade el zumo de la naranja y del limón, el azúcar, el jengibre y la canela. Se deja reposar todo junto dos horas.
3. Se calienta a fuego medio durante unos 30 minutos o hasta que vaya cogiendo la textura deseada de mermelada.



Puedes enviarnos tus recetas a:



revista@dobleviva.es



@DobleViva



@DobleViva

Las iremos publicando
en la web y recetarios
y podrán salir en la revista
DOBLE VIVA
y en nuestras redes.



GRUPO VÍVELA

Ofrecido en colaboración con



VIVELAVIVA.ES

REVISTA

DV

DOBLE VIVA

Libro de recetas

Volumen 2



www.grupovivela.es