Sukaldaritza Tailerrak
Cursos de Cocina

SONDIKAKO
UDALA

Canelones Clásicos

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	40 minutos aprox

INGREDIENTES

200 gr pasta para canelones
50 gr carne ternera picada
150 gr pechuga de pavo
200 gr jamón cocido
150 gr foiegras
Una cebolla
Nata para cocina, 2 cucharadas
100 gr queso rallado
50 gr mantequilla
Sal y pimienta

SONDIKAKO
UDALA

ELABORACIÓN:

- Pelar y picar la cebolla, mezclar con la carne.
- Dorar en la sartén con 30 gr de mantequilla. Añadir un dl de agua.
- Salpimentar y cocer a fuego lento hasta que haya reducido el liquido a la mitad.
- Picar y mezclar la pechuga de pavo, el jamón cocido junto al foie gras, añadir poco apoco dos cucharadas de nata, sal y pimienta.
- Cocer la pasta con abundante agua, sal. Escurrir tras el tiempo de cocción.
- Mezclamos bien las dos masas en un bol y rellenamos los canalones.
- Untar con mantequilla una fuente de hornear, poner en el fondo una capa de canelones y cubrirla con queso rallado
- Horno a 200 grados durante 15 minutos, en función gratinar los últimos 5 minutos.

Pechugas Rellenas con Salsa Chilindrón

Nº Personas	2
Tiempo Estimado	20 minutos aprox.

INGREDIENTES

175 gr pechuga fileteada
20 gr de jamón serrano en lonchas
40 gr de queso en lonchas
50 gr de cebolla
20 gr de zanahoria
20 gr puerro
20 gr Tomate
2 huevos
Vino blanco, media copa.
Harina, pan rallado
250 ml caldo de ave
Carne de pimiento choricero, una cucharada de postre

ELABORACIÓN:

- Salamos las pechugas de pollo.
- Rellenamos la pechuga de jamón y queso. Se pone un filete de pechuga de pollo y encima loncha de jamón y loncha de queso y sumamos otro filete de pollo.
- Pasamos por harina, huevo y pan rallado. Freímos y reservamos.
- Cortamos la verdura en trozos medianos y pochamos en sartén. Una vez pochada añadimos vino blanco y caldo de ave.
- Añadimos la cucharada de pimiento choricero y dejamos cocer 10 minutos.
- Pasamos por batidora y por colador.
- Volvemos a echar la salsa colada en una sartén, incorporamos la pechuga frita, dejamos que hierva en la salsa durante 5 minutos y lista para comer.
- Se puede acompañar con patatas de guarnición.

SONDIKAKO
UDALA

Flan de Huevo

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	10 min

INGREDIENTES

300 ml leche
4 huevos
Agua
8 cucharadas soperas de agua

ELABORACIÓN:

- En una sartén echamos dos cucharadas de azúcar y cubrimos de agua. A fuego lento para hacer el caramelo, hasta que adquiera el color que nos guste.
- Echamos el caramelo a la flanera y reservamos.
- En una fuente echamos los huevos, el azúcar y la leche. Lo batimos bien con la batidora.
- Echamos la mezcla en la flanera, tapamos y metemos en la olla con tres dedos de agua.
- Cerramos la olla, dejamos 5 minutos que suba.
- Sacamos y dejamos enfriar antes de desmoldar.

SONDIKAKO
UDALA

Bizcocho para alérgicos

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	30 minutos

INGREDIENTES

1 yogur de soja
Leche de soja, medida del yogur
1 sobre de levadura
Jengibre molido
Azúcar, 2 vasos del yogur de medida.
Harina sin gluten , 3 vasos de yogur.

ELABORACIÓN:

- Precalentamos el horno a 180 grados.
- En un bol echamos el yogur, la leche de soja, la levadura, la harina y el jengibre molido, mezclando todo poco a poco.
- Lo batimos con la batidora de varillas hasta que la mezcla este bien echa.
- Echamos la mezcla al molde.
- Metemos el molde al horno a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente.
- Para saber si el bizcocho esta bien hecho metemos el cuchillo y si sale limpio lo sacamos.

SONDIKAKO
UDALA

Risotto de salmón ahumado

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	30 minutos

INGREDIENTES

1,5 l de caldo de pescado o vegetal
125 gr mantequilla
1 diente de ajo
300 gr de arroz redondo de risotto
75 ml de vermut seco
4 cucharadas de nata de montar o 2 cucharadas de queso mascarpone
50 gr de queso mascarpone rallado
200 gr de salmón ahumado
Ralladura y zumo de limón
Sal marina y pimienta negra
3 chalotas menudas picadas

SONDIKAKO
UDALA

ELABORACIÓN:

- Ponemos a precalentar el caldo y lo mantenemos por debajo del punto de hervor
- Derretimos la mitad de la mantequilla en una cazuela.
- Añadimos las chalotas picadas para cocer a fuego lento durante 10 minutos, hasta que este bien pochada.
- Añadimos el arroz impregnándolo bien en la mantequilla.
- Subimos el fuego, añadimos el vermut y dejas hervir hasta que se consuma.
- Bajamos el fuego y añadimos un cazo de caldo. Removemos hasta que el arroz lo absorba. Repetir el proceso hasta terminar el caldo, importante que el risotto no hierva.
- Tiene que quedar cremoso y los granos de arroz firmes.
- Añadimos sal y pimienta al gusto, incorporando el resto de mantequilla, la nata y el parmesano.
- Sumamos también el salmón, removemos con delicadez y dejamos reposar un par de minutos. Añadir el zumo de limón antes de servir en la mesa.
- Si no ha quedado lo bastante suelto, añadimos un poco mas de caldo caliente.

Cordero con panceta a la mostaza

Nº Personas	6
Tiempo Estimado	1,5 h

INGREDIENTES

Una pierna de cordero
2 cl de mostaza
7 cl de aceite de oliva virgen extra
100 gr de panceta o tocino
2 ramitas de romero
2 dl de vino blanco seco
1 berenjena pequeña
400 gr de patatas
1 cebolla grande
1 ramita de tomillo
Sal, pimienta y oregano

SONDIKAKO
UDALA

ELABORACIÓN:

-Limpiar la pierna de cordero de grasa superficial

-Diluir en un bol la mostaza con un 1cl de aceite de oliva y con un pincel untar la pierna.

-Recubrir la carne con las lonchas de panceta, disponiendo las ramitas de romero a ambos lados, atar con el hilo de cocina de manera que los aderezos queden estables durante la cocción.

- Disponer la pierna en una fuente con 2cl de aceite de oliva y dorarla durante 10 minutos, bañar con el vino y proseguir la cocción en el horno a 180 grados durante 50 minutos.

-Lavar la berenjena y cortarla en trozos de 2 cm aprox.

- Pelar y cortar las patatas en trozos del mismo tamaño.

-Cortar la cebolla en juliana.

-Pochar la cebolla la berenjena y la patata en una sartén con el aceite restante mientras el cordero se hace en el horno.

-Pochar la verdura durante 20 minutos echar sal y el tomillo y orégano picado.

- Extraer la pierna de horno sacarla a un plato.

-En una bandeja echar la verdura pochada poner encima la pierna de cordero y dejarla 10 minutos más.

-Pasados los 10 min sacarla y quitar el hilo y listo para servir.

Pastel libanes de naranja y almendras

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	3 h

INGREDIENTES

- 2 naranjas grandes
- 6 huevos
- 250 gr de almendras ralladas
- 250 gr de azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Mantequilla
- Harina

ELABORACIÓN:

- Lavar las naranjas, pelarlas y poner en una cazuela cubiertas de agua.
- Cocerlas a fuego suave durante dos horas.
- Sacarlas, retirar pepitas y batir con batidora.
- Engrasar un molde de unos 22 cm de diámetro y espolvorear en el un poco de harina.
- Precalentar el horno a 175 grados.
- Batir los huevos en un recipiente grande, añadir el resto de ingredientes.
- Verter la masa en el molde y hornear a media altura durante 1 hora.
- Dejar enfriar para desmoldar.
- Servir decorado con rodajas de naranja.

SONDIKAKO
UDALA

SONDIKAKO UDALA