Sukaldaritza Tailerrak
Cursos de Cocina

SONDIKAKO
UDALA

Coctel de gambas

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	30 minutos

INGREDIENTES

1 escarola
500 gr de gambas cocidas
1 yema de huevo
1 vaso de aceite de girasol
1 limón
1 Yogur natural
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN:

-Lavar la escarola y cortarla en juliana

-En un bol de batidora poner la yema de huevo , el zumo de un limón y una pizca de sal

-Batirlo e ir añadiendo poco a poco el aceite de girasol hasta obtener una mayonesa.

-Rectificar de sal y añadir el yogur

-Poner hielo picado en las copas de coctel o en un plato sopero si no tenemos copas de coctel.

-Verte en ellas la escarola y las gambas, regarlas con la salsa.

-Espolvorear las copas con pimenta negra

SONDIKAKO
UDALA

Tortilla vegana de patata y calabacin

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	40 minutos

INGREDIENTES

5 patatas
1 cebolla
½ calabacín
120 gr de harina de garbanzo
Aceite de oliva Virgen
Sal

SONDIKAKO
UDALA

ELABORACIÓN:

-Lavar las patatas y el calabacín y cortarlos en dados pequeños.

-Pelar y picar la cebolla

-Poner una sartén al fuego con un buen chorro de aceite de oliva, esperar a que se caliente, en ese momento, echar las patatas y bajar el fuego. Tapar la sartén y cocer hasta que las patatas queden tiernas, pero no doradas.

-Unos 5 minutos antes de que las patatas estén listas, incorporamos el calabacín y la cebolla.

-Cuando las verduras estén en su punto retirarlas de la sartén, escurrir bien y pasarlas a un cuenco, salar al gusto,

-En un cuenco aparte, mezclar la harina de garbanzo con agua hasta conseguir una pasta fina y fluida, en cantidad más o menos equivalente a 6 huevos batidos.

- Agregar esta mezcla al cuenco de las patatas, y mezclar bien hasta conseguir una textura homogénea.

-Rectificar de sal

-Poner una sartén antiadherente al fuego con un chorrito de aceite de oliva. Cuando este caliente, agregar la preparación, cocer la tortilla por los 2 lados y dejar que cuaje bien.

-Pasar la tortilla a un plato y esperar unos 5 minutos antes de servirla.

Coulant de chocolate

Nº Personas	6
Tiempo Estimado	30´ + 2 horas congelación

INGREDIENTES

150 gr chocolate para postres
150 gr mantequilla sin sal
4 huevos
100 gr de azúcar
70 gr de Harina
Helado al gusto para acompañar.

SONDIKAKO
UDALA

ELABORACIÓN:

▪Pon en un bol el chocolate troceado y la mantequilla. Introduce el bol en el microondas durante un minuto a potencia máxima, saca el bol y remueve el contenido con una cuchara o espátula. Repite hasta fundir la mezcla.

▪En otro bol bate los huevos con el azúcar con la ayuda de unas varillas hasta que el azúcar se haya disuelto y la mezcla sea espumosa y de un color claro.

▪Incorpora los huevos con el azúcar ya mezclados al bol con el chocolate y la mantequilla, y mézclalo todo bien.

▪Añade la harina tamizada, es decir, haciéndola pasar por un colador para que no caiga con grumos ni apelmazamientos, y remueve la mezcla para que quede homogénea.

▪Ahora vierte la mezcla en los moldes de silicona para el coulant hasta cubrirlos un poco más de la mitad, y congélalos al menos 2 horas.

▪Cuando los vayas a preparar, precalienta el horno a 190ºC, y cuando haya alcanzado esa temperatura introduce los coulant en él en una posición media sobre una bandeja de horno.

▪El tiempo de horneado es la clave para obtener el coulant perfecto. Aproximadamente entre 16-17 minutos para que estén listos, pero recomendable tener en cuenta cada horno haciendo alguna prueba, aumentando o bajando el tiempo respectivamente.

▪Una vez horneados los coulant, sácalos del horno y déjalos reposar al menos 5 minutos.

▪Para desmoldar yo recomiendo la técnica usada para darles la vuelta a la tortilla (sobre todo para quienes nos gusta que el interior del coulant esté muy líquido): coloca un plato del revés encima del molde y dale rápidamente la vuelta, te deberá quedar perfecto en el plato.

Ensalada de manzanas

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	15´

INGREDIENTES

3 manzanas rojas
200 gr de champiñones
1 cogollo de apio
1 escarola
50 gr de nueces
100 gr de maíz cocido
1 limón

ELABORACIÓN:

-Pelar las manzanas, frotarlas con limón y cortarlas a laminas finas.

-Lavar los champiñones, cortarlos a láminas finísimas y rociarlos con zumo de limón

-pelar el apio y cortar en juliana.

-En una ensaladera, poner la escarola, las manzanas los champiñones y el apio.

-Añadir las nueces troceadas y el maíz .mezclar bien

-Preparar la salsa: emulsionar todos los ingredientes en la batidora y verter la salsa sobre la ensalada.

Mezclar con cuidado y servir

SONDIKAKO
UDALA

Pechuga de pollo al papillote

Nº Personas	4
Tiempo Estimado	30´

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo
Cebolla
Champiñones
Perejil
350 gr de beicon
Aceite
Pan
Tomillo
Pimienta negra y sal

ELABORACIÓN:

-Pelar y picar muy menuda la cebolla, los champiñones en trocitos.

-Picar el perejil.

-En una sartén con un chorrito de aceite, freír los champiñones y la cebolla con el perejil.

-Añadir el beicon, cortado en trocitos y dejar que se haga todo bien.

-Untar la pechuga de pollo con aceite y colocarla encima de un papel de aluminio con el preparado anterior.

-Salpimentar por encima del relleno con un poco de queso rallado, doblar la pechuga y cerrar el papel de aluminio.

-Precalentar el horno y meter la pechuga de pollo.

-Dejar que se ase otros 15 minutos.

-Colocar en un plato y servir caliente.

NOTA: la pechuga tiene que estar abierta en libro para poder cerrar mejor, también se puede usar el cuarto trasero del pollo o en su defecto también pavo.

SONDIKAKO
UDALA

Fruta de medianoche

Nº Personas	6
Tiempo Estimado	15´

INGREDIENTES

1 kg de fruta variada
Abundantes cubitos de hielo

ELABORACIÓN:

-Preparar la fruta según las variedades, dejándola limpia pieles (cuando proceda), huesos y semillas.

-Cortarla a trozos más bien grandes.

-Cubrir el fondo de una fuente de servicio honda con cestillo o tapa de rejilla de agujero pequeño.

-Formar encima de la rejilla una pirámide de fruta y cubitos hielo lista para comer.

SONDIKAKO
UDALA

SONDIKAKO UDALA