



# Sukaldaritza Tailerrak

## Cursos de Cocina



SONDIKAKO  
UDALA

# Verduras con Champiñones al Jerez

Nº Personas

2 personas- 25´

## INGREDIENTES

1 ramillete de brocoli

1 ramillete de coliflor

2 zanahorias

100 gr de champiñones

100 gr de vainas

1 cucharada de aceite de oliva

½ agua de cocción de verduras

1 cucharada de vino de jerez

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharadita de maizena

½ cucharadita de sal

## ELABORACIÓN:

-Cortamos el brécol y la coliflor en trozos pequeños.

-Troceamos la zanahoria. Laminamos los champis.

-Partimos las vainas por la mitad.

-Cocemos todas las verduras a excepción de los champiñones

-Cocer verdura por verdura ya que el tiempo de cocción es diferente. Reservar el caldo.

-Una vez cocidas reservamos. En una sartén salteamos los champiñones con un poco de aceite.

-En una cazuela echamos todas las verduras, los champiñones con el caldo de cocción y mantenemos a fuego mínimo.

### Salsa:

Mezclamos bien todos los ingredientes, hasta que estén bien ligados, cuando estén bien ligados lo añadimos a las verduras que teníamos a fuego suave, dejamos que hierva y que espese.



SONDIKAKO  
UDALA



# Gallo en jugo de chirlas, almendras y hortalizas salteadas

Nº Personas

4 personas- 45´

## INGREDIENTES

4 gallos medianos

1 cucharada de almendras

Sal

200 gr de chirlas

1 cebolla

2 zanahorias

Medio litro de agua

Zumo de medio limón

pimienta

2 puerros

1 pimienta verde

1 pizca de mantequilla

1 cucharada de azúcar

Pimienta

Aceite de Oliva

## ELABORACIÓN:

### Para el jugo de chirlas:

-Salteamos las chirlas con el aceite de oliva, añadiendo el agua, la juliana de una zanahoria y de cebolla.

-Dejamos cocer durante unos 12 minutos, pasado este tiempo colamos el caldo.

-Una vez colado el caldo añadimos las almendras dejamos con la cazuela tapada como una infusión durante 10 minutos. Pasado el tiempo ponemos al fuego dejamos reducir, salpimentamos y al final de la cocción añadimos el zumo de limón.

### Para las hortalizas salteadas:

-En una sartén puesta al fuego con el aceite y la mantequilla. Cuando esté caliente , echamos los bastones de zanahoria, puerros y pimienta verde.

Salteamos todo a fuego vivo, hasta que estén las verduras hechas pero al dente, agregando un poco de azúcar . Espolvoreamos el perejil picado y sal pimentamos.

**Presentación:** En una plancha caliente o sartén anti adherente con un poco de aceite doramos los gallos sazonados por las dos caras hasta que estén hechos.

Colocamos en el centro del plato los filetes de gallo. Echamos por encima del gallo el jugo de chirlas que teníamos reservado y alrededor ponemos las verduras salteadas.



SONDIKAKO  
UDALA

# Flan de mandarina

Nº Personas

4 personas -30´

## INGREDIENTES

Para el caramelo:

4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de agua

Para el flan:

7 mandarinas

½ copita de licor de naranja

3 huevos

1 vaso de leche desnatada

3 cucharadas de azúcar



## ELABORACIÓN:

- Elaboramos el caramelo en una sartén hasta que coja el color que nos gusta.
- Una vez hecho lo echamos a la flanera.
- Dejamos enfriar.
- Aparte, hacemos el zumo de 7 mandarinas, y lo mezclamos con el licor.
- Batimos los huevos y el azúcar hasta lograr una crema suave.
- Calentamos la leche, cuando esta esté caliente la echamos a la mezcla de huevos con el azúcar.
- Lo mezclamos bien y lo echamos a la flanera que teníamos con caramelo enfriando.
- Horneamos 30 minutos aproximadamente a 180 grados al baño maría. Si tenemos flanera para meter en olla unos 10 minutos aproximadamente.



SONDIKAKO  
UDALA



# SONDIKAKO UDALA