

PRODUCTOS de CASQUERÍA



Nutritivos, ligeros, deliciosos...
Te van a Sorprender



DESDE SIEMPRE...

La historia se remonta, al menos, a la cultura de la Roma imperial, en la que la cultura de la cocina de la casquería era tenida como exquisita.

Y, más próximo en el tiempo y en la cercanía, los mercados de ganado del siglo XIII en España comenzaron a comercializar lo que hoy conocemos como Productos de Casquería.

...Y PARA SIEMPRE

Hoy, como ayer, manos hábiles despiezan, limpian y elaboran esas piezas que se transforman en apetecibles platos que ya forman parte de nuestra tradición gastronómica: lengua estofada, sesos rebozados, callos, mollejas, manitas de cerdo o ternera... O esas carrilladas y presas, hoy cotizadísimas.



Nutritivos, ligeros, deliciosos... Te van a Sorprender

Los productos de casquería por su variedad y propiedades nutritivas son un componente fundamental a la hora complementar nuestra dieta y hacerla más equilibrada. Son ricos en proteínas, vitaminas y minerales y con un contenido en calorías relativamente bajo. Además, las proteínas que aportan son de alto valor biológico, ya que su contenido en aminoácidos esenciales, compensa las deficiencias comunes de las proteínas procedentes de los cereales, las leguminosas o las hortalizas.

Su infinidad de sabores, texturas y formas hacen de la casquería un alimento que da mucho juego en la cocina. Con ellos podrás elaborar desde los platos más sencillos y ligeros, a los más creativos y sofisticados.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para que disfrutes de mil sabores auténticos que seguro, te van a sorprender.

	% Agua	% Proteínas	% Grasa	% Substancias minerales	Contenido Energético (Kcal/100 g)	
TERNERA	CARNE	69,6	19,7	9,5	1,0	177
	CORAZÓN	78,3	12,2	7,6		129
	SESOS	79,4	9,8	8,6	1,4	128
	HIGADO	71,1	19,2	4,3	1,3	143
	RIÑONES	75,0	16,7	6,4	1,1	138
	LENGUA	77,4	17,1	6,2	0,9	134
	MOLLEJAS CALLOS	17,8	78,4	2,0	1,8	94
	74,4	12,7	10,4	0,6	152	
CERDO	CARNE	42,0	11,9	45,0	0,6	480
	CORAZÓN	76,8	16,9	4,8	1,1	122
	SESOS	78,0	10,6	9,0	1,5	132
	HIGADO	71,8	20,1	5,7	1,3	147
	RIÑONES	76,3	16,5	5,2	1,2	125
	LENGUA	65,9	15,1	18,3	0,9	240
OVINO	CARNE	56,3	16,4	26,4	0,8	323
	CORAZÓN	72,0	16,8	10,0	1,0	169
	SESOS	18,0	10,9	9,1	1,4	135
	HIGADO	70,4	21,2	4,0	1,4	131
	RIÑONES	18,5	16,5	9,0	1,3	102
	LENGUA	69,2	13,5	14,8	0,8	200
	CALLOS	79,7	12,9	6,6	0,5	112



Brocheta de hígado de ternera y verduras de temporada con crema de patata

4 personas

 30 min

PREPARACIÓN

Cortamos el hígado en tacos de 1 cm., y ensartamos en palillos de brocheta alternando todas las verduras con cuatro trozos de hígado en cada brocheta, y salpimentamos. Reservamos y, mientras, hacemos la crema de patata cociéndola, pelándola y batiendo con un chorrito de aceite de oliva y una cucharada de mantequilla. Hacemos las brochetas a la plancha por los

cuatro lados y emplatamos junto con la crema de patata, y salteamos con el jugo de carne.

INGREDIENTES

1 kg. de hígado de ternera en un trozo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 calabacín, 2 zanahorias, 12 tomates cherry, 12 cebollitas en vinagre, 2 patatas y jugo de carne.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:
Kcl. 1.760



Cap i pota sobre un gazpacho de guisantes con huevas de lumpo

4 personas

 2:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar, troceamos un poco más la cap i pota y la salteamos en aceite fuerte con ajo y perejil, para obtener una especie de masa que dejamos templar para, después, con ayuda del plástico film, rellenar y hacer rodillos de 2 cm de diámetro, que enfriaremos en la nevera hasta que coja la consistencia de un embutido. Mientras, hervimos los guisantes en agua con sal

durante 8 minutos, los escurrimos y, todavía calientes, los batimos, añadiéndoles poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una sopa cremosa a la que terminaremos rectificando de sal y añadiendo unas gotas de vinagre. Reservamos en frío. Montamos en plato hondo el gazpacho de guisantes con las rodajas de cap i pota y la cucharada de huevas de lumpo.

INGREDIENTES

500 grs. de cap i pota ya cocida, 250 grs. de guisantes frescos o congelados. Aceite, sal y vinagre, 4 cucharadas de huevas de lumpo negras o rojas.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:
Kcl. 2.600





Los zarajos muy crujientes con una ensalada de alcachofas

4 personas

 1:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar, cocemos las alcachofas, que hemos limpiado y troceado en cuartos, y las hemos cocido en un escabeche elaborado pochando la cebolleta y las zanahorias y cociendo junto con el vino, el vinagre y las especias. Una vez escabechadas durante 20 minutos para dejarlas al dente, freímos los zarajos en abundante aceite de oliva caliente hasta que tomen un bonito color dorado y, sobre

todo, quedan muy chumiscantes y los emplataremos inmediatamente, acompañándolos de las alcachofas escabechadas, como mínimo, del día anterior.

INGREDIENTES

4 zarajos, 8 alcachofas, 1 cebolleta, 2 zanahorias. Sal, pimienta y laurel. Un vaso de vino blanco y un vaso de vinagre de Jerez.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:

Kcl. 880



Fritura de gallinejas

4 personas

 30 min.

PREPARACIÓN

El sistema es tan sencillo como tradicional. Teniendo las gallinejas, se salan, se enharinan y se frien en aceite muy caliente y muy limpio. Se pasan a un papel secante y se consumen inmediatamente para que no se enfrien.

INGREDIENTES

1 kg. de gallinejas. Harina, sal y aceite de oliva virgen para freír.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:

Kcl. 2.300





Carrillada de cerdo ibérico en escabeche ligero con ensalada del tiempo

4 personas

 2:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar doramos los ajos en el aceite caliente y retiramos para, posteriormente, dorar las carrilladas, y también retirar. Añadimos las verduras troceadas y pochamos durante media hora a fuego lento, agregamos el vino y el vinagre, y dejamos cocer hasta que reduzca a la mitad, momento en el que añadimos las especias, las carrilladas,

coverimos con agua y dejamos cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente. Cortamos el fuego y dejamos reposar durante al menos 24 horas. Pasado este tiempo sacamos del escabeche, emplátamos, saiseamos con el propio escabeche y acompañamos con una ensalada de diferentes lechugas.

INGREDIENTES

1 kg. de carrillada de cerdo, 1 cebolla, 2 cebolletas, 2 zanahorias, 1 pimiento verde, 1 nabo, 250 cl. de vinagre de Jerez, 250 cl. de vino blanco. Aceite, sal y especias lorégano, tomillo, pimienta negra en grano, laurel, canela y ajos.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 2.400



Asadurilla de cordero estofada con almendras, picatostes y romesco

4 personas

 1:00hrs

PREPARACIÓN

Troceamos la asadurilla y, mientras, pochamos el ajo y la cebolleta durante 20 minutos, momento en el que añadimos el vino blanco, que reducimos casi hasta secar, para poner a continuación la asadurilla que salteamos a fuego fuerte para, después, cocerla durante 20 minutos más a fuego lento. Pasado este tiempo, añadimos la cucharada de tomate frito y, por último, las almendras

tostadas y los picatostes fritos. Para el romesco mezclamos en un mortero los pimientos que hemos frito, las rebanadas fritas, los frutos secos tostados y el resto de los ingredientes, y lo trituramos hasta obtener una salsa cremosa. Rectificamos de sal y acompañamos con ella el guiso de asadura.

INGREDIENTES

1 asadurilla de cordero fechal, 1 cebolleta, 1 cabeza de ajo, 1 vaso de vino blanco, almendras en láminas, 4 cucharadas de picatostes y 1 cucharada de tomate frito. Para el romesco: 4 pimientos choriceros, 2 rebanadas de pan, 2 dientes de ajo, avellanas y almendras tostadas y un vaso de vino blanco.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 1.860





Los callos de siempre con garbanzos fritos y hierbabuena

4 personas

 3:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar, introducimos los callos en agua hirviendo durante 10 minutos y, mientras, vamos pochando las verduras a fuego lento durante 15 minutos momento en el que añadimos los callos bien limpios, el codillo de jamón y las especias. Cubrimos con agua y cocemos a fuego muy lento durante 2,30 horas. Retiramos los callos limpios de verdura, colamos el caldo y, en una cacerola aparte, sofreímos el jamón, el chorizo y la morcilla que previamente hemos picado en daditos muy pequeños,

añadimos una pizca de harina, una cucharadita de pimentón y el caldo colado, damos un hervor y agregamos los callos bien limpios de verdura. Cocemos 5 minutos más con el tomate frito, y dejamos reposar al menos 24 horas.

En el momento de servir calentamos y acompañamos con unos garbanzos cocidos, y unas hojas de hierbabuena fresca.

INGREDIENTES

1 kg. de callos con pata y morro. 2 cabezas de ajo, 2 cebollas, 2 cebolletas, 2 puerros, 1 pimiento verde, 4 zanahorias y 3 tomates maduros. Jamón, chorizo y morcilla y codillo de jamón. **Especias:** laurel, clavos, pimienta, orégano y pimentón dulce. 3 cucharadas de tomate frito.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 2.800



Carrillada de ternera estofada al vino tinto con patata y calabaza

4 personas

 4:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar, dorar los ajos en aceite caliente en la cacerola, y retirar para después dorar las carrilleras que también retiramos para añadir las verduras que pochamos durante 30 minutos, momento en el que añadimos el vino tinto y reducimos hasta casi secar. A continuación ponemos los ajos y las carrilleras, y cubrimos todo con agua, añadimos las especias y cocemos muy lentamente durante al menos 3 horas. Llegado este momento

sacamos las carrilleras y las limpiamos de verdura, colando el caldo obtenido poniéndolo a reducir hasta que esté meloso, e introducimos de nuevo las carrilladas y mantenemos caliente. Por otro lado cocemos la patata y, en otro cazo, la calabaza y una vez cocidas ambas cosas las batimos con un chorrillo de aceite de oliva. Disponemos las carrilleras en los platos, saiseamos con el jugo meloso y acompañamos de los dos pures.

INGREDIENTES

4 carrilladas de ternera. **Verduras:** 1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 2 cebolletas, 2 puerros, 2 zanahorias, 1 nabo y 3 tomates. 1/2 litro de vino tinto. **Especias:** orégano, tomillo, laurel y pimienta negra en grano. 1 patata y una calabaza pequeña. Sal y aceite de oliva.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 2.600





Taco de lengua de ternera estofada al vino con calamares y verduras

4 personas

 3:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar introducimos la lengua en agua hirviendo y refrescamos. A continuación, pochamos todas las verduras lentamente durante 30 minutos, momento en el cual añadimos el vino tinto y dejamos reducir hasta casi secar. Introducimos la lengua, las especias y cubrimos con agua y dejamos hervir a fuego muy lento al menos 2 horas. A continuación sacamos la lengua, dejamos enfriar y pelamos. Colamos el

jugo resultante y reducimos hasta obtener una salsa sabrosa y melosa que reservamos. Para emplatar, cortamos tranchas de lengua de 4 ó 5 cm de altura y doramos en sartén antiadherente por los dos lados, y cuando esté bien caliente sañeamos con su jugo también bien caliente y decoramos con bolas de verduras del tiempo y un salteado de calamares que hemos cortado en tiras de medio cm. de grosor.

INGREDIENTES

1 lengua de ternera grande.
Verduras: 1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 1 cebolleta, 1 puerro, 1 nabo, 1 zanahoria y 1 tomate. 250 cl. de vino tinto.
Especias: orégano, tomillo, laurel y pimienta negra. 1 tubo de calamar. Verduras en bolitas.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:  Kcl. 1.780



Manitas de cerdo rellenas de morcilla con orejones

4 personas

 3:00 hrs

PREPARACIÓN

Hervir las manos en agua abundante, y retirar este primer agua. Pochar en aceite el ajo y las verduras y, por último, los tomates. Añadir las manos, las especias y cubrir con agua. Dar un hervor, espumar, y seguir cociendo a fuego muy lento durante 2 horas. Una vez cocidas, deshuesar y, con ayuda de un film plástico, hacer una especie de rodillos disponiendo

simétricamente las manos e introduciendo entre ellas la morcilla. Enfriar, cortar en rodajas de 3 cm. de altura dorar en sartén, sañear con el jugo colado y reducido de la cocción, y acompañar con los orejones cocidos.

INGREDIENTES

8 manos de cerdo, 1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 1 cebolleta, 2 puerros, 2 zanahorias, 2 nabos, 1 pimiento verde y 2 tomates maduros.
Especias: laurel, pimienta negra en grano, clavos, orégano, tomillo y cominos. Orejones cocidos y 500 grs. de morcilla de cebolla.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:  Kcl. 3.500



Tempura de manitas de cordero con asadillo de pimientos

4 personas

 2:00 hrs

PREPARACIÓN

Introducimos las manitas de cordero en agua hirviendo con sal durante 5 minutos y retiramos, enfriamos, y lavamos bien. Mientras, pochamos todas las verduras, menos los tomates, durante 30 minutos, momento en el cual añadimos éstos, pochamos 5 minutos más y añadimos las manitas, las especias y cubrimos con agua. Hervimos a fuego lento durante 1,30 horas. En este momento retiramos las manitas, las deshuesamos con cuidado de mantener en lo posible su forma original y extendemos en un film. Colamos el caldo y reducimos,

hasta obtener una salsa melosa y sabrosa. Asamos los pimientos rojos, pelamos y cortamos en finas tiras y reservamos. Hacemos la tempura juntando todos los ingredientes en un bol, hasta obtener una pasta cremosa, y la dejamos a temperatura ambiente. Para montar el plato introducimos las manitas en la tempura y freímos a fuego vivo durante 2 minutos, las sacamos al papel secante, y ponemos en el plato que previamente hemos cubierto con las tiras de pimientos asados. Acompañamos de su propio jugo reducido.

INGREDIENTES

1 kg. de manitas de cordero.
Verduras: 1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 1 cebolleta, 2 zanahorias, 1 pimiento verde, 1 nabo y 2 tomates maduros. 2 pimientos rojos grandes para asar.
Tempura: 100 grs. de harina, gaseosa, sal, azúcar y pimienta negra molida.
Especias: orégano, tomillo, cominos, pimienta negra y laurel.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:  Kcl. 1.800



Canelones de morros de ternera guisados a la vizcaina

4 personas

 3:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar introducimos los morros troceados en agua hirviendo con sal durante 5 minutos, retiramos y lavamos bien. A continuación, pochamos todas las verduras durante 30 minutos, a excepción de los tomates, que añadimos en este momento, pochamos 5 minutos más y ponemos los morros, las especias y el hueso de jamón. Cubrimos con agua para cocer durante 2 horas a fuego muy lento. Una vez cocido todo, retiramos la carne que limpiamos y troceamos en partes muy pequeñas, como de carne picada, y reservamos. Colamos el

jugo resultante, y reservamos. Cocemos la pasta, como nos indique el fabricante, y reservamos en agua fría. Por último, sofreímos la carne de chorricero en aceite caliente, añadimos una cucharadita de café de pimentón dulce, otra de harina, removemos bien y añadimos el jugo de la cocción. Hervimos hasta que esté bien meloso y ponemos en este momento los morros troceados, que cocemos 2 minutos más, reñenando con ellos los canelones. Salsamos con un poco de jugo, y servimos bien calientes.

INGREDIENTES

500 grs. de morro de ternera.
Verduras para estofar: 1 cabeza de ajo, 1 cebolleta, 1 puerro, 2 zanahorias, 1 nabo y 2 tomates maduros, 1 hueso de jamón, y carne de pimiento chorricero y sal.
Especias: orégano, tomillo, laurel, clavo, comino y pimentón dulce. 12 placas de pasta para canelón.

nivel de dificultad:

Calorías por ración:  Kcl. 1.160



Buñuelos de sesos

4 personas

 1:00 hrs

PREPARACIÓN

Realizamos un pequeño corte en la piel de los sesos. Introducimos los sesos en agua hirviendo durante 10 minutos y refrescamos en agua con hielo. Limpiamos la piel, y añadimos a las verduras, que previamente hemos pochado durante 30 minutos, cubrimos con agua, y cocemos durante 20 minutos con una hoja de laurel, momento en que sacamos, escurrimos y los

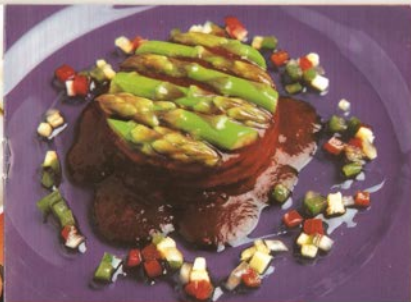
batimos para obtener una pasta que enfriamos. Una vez bien fría la pasta, hacemos bolas que sumergimos en la masa de rebozar, y freímos en aceite bien caliente durante 1 minuto. Servimos inmediatamente.

INGREDIENTES

8 sesos de cordero lechal.
Verduras: 1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 1 cebolleta, 2 zanahorias y 1 tomate maduro. Sal y pimienta.
Para rebozar: 100 grs. harina, gaseosa, sal, azúcar y pimienta negra recién molida.

Nivel de dificultad:

Calorías por receta: 
 KcL. 1.600



Lasaña de lengua de cerdo, zanahoria y espárragos verdes con vinagreta de verduras

4 personas

 2:30 hrs

PREPARACIÓN

Introducimos las lenguas durante 5 minutos en agua hirviendo con sal, y reservamos. Mientras, vamos pochando los ajos y, a continuación, las verduras durante 30 minutos, para después añadir las lenguas. Cubrir con agua y añadir las especias, y cocer durante 1,30 horas a fuego medio, momento en el cual retiramos las lenguas, las pelamos y enfriamos. Colamos el caldo resultante, en el cual escaldamos las 4 zanahorias

laminadas a 2 mm. y las puntas de espárragos verdes que habremos cortado en mitades y a lo largo, y reservamos en frío. Posteriormente este caldo lo reducimos hasta que esté meloso y sabroso, y montamos los platos con ayuda de un aro, poniendo láminas de lengua de cerdo y de zanahoria, para acabar con los espárragos verdes y sazonando el conjunto con el jugo reducido y la vinagreta de cebolleta y pimientos.

INGREDIENTES

8 lenguas frescas de cerdo, 2 cabezas de ajo, 1 cebolla, 1 puerro, 2 zanahorias, 1 nabo y un pimiento verde.
Especias: orégano, tomillo, laurel, pimienta negra en grano y 4 clavos.
Relleno: 4 zanahorias, 2 manojos de espárragos verdes.
Vinagreta: 1 cebolleta, 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo.

Nivel de dificultad:

Calorías por receta: 
 KcL. 1.660



Ensalada de verduras y setas de temporada con mollejas de cordero

4 personas

 1:00 hrs

PREPARACIÓN

En primer lugar, introducimos las mollejas de cordero en agua hirviendo con sal, un casco de cebolla, una hoja de laurel y chorro de aceite de oliva durante 10 minutos, y retiramos, escurrimos y secamos bien. A continuación, hacemos bolas de verdura con un sacabolás de la medida que deseemos, y las escaldamos en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Refrescamos en agua con hielo, y reservamos. A continuación, elaboramos la vinagreta uniendo los ingredientes y tostando en una sartén seca, a

fuego medio, y muy pendientes, el sesamo, que añadimos a la vinagreta. Para las setas, simplemente las troceamos y las salteamos con ajo y perejil en una sartén a fuego vivo, salpimentamos y reservamos. Por último, para montar los platos con ayuda de un aro metálico disponemos las verduras en la base, a continuación las setas salteadas y, por último, las mollejas, que previamente hemos pasado por la sartén con un chorrito de aceite para dejarlas crujientes, y sazonamos con la vinagreta.

INGREDIENTES

500 grs. de mollejas de cordero.
Verduras de temporada:
Zanahorias, cebolletas,
calabaza, nabos, calabacín.
Setas de temporada: Cardo de cultivo, boletos congelados, senderuelas secas.
Vinagreta: Aceite, sal, vinagre de Jerez y sésamo tostado.

nivel de dificultad:

Calorías por ración

Kct. 900



Ensalada de criadillas de cerdo empanadas, parmesano y frutos secos

4 personas

 1:00 hrs

PREPARACIÓN

Introducimos las criadillas de cerdo en agua hirviendo con sal durante media hora para, después, refrescar, pelar y cortar en filetes de 2 mm. de espesor que empanaremos en harina, huevo y pan rallado, y reservamos. A continuación, tenemos las lechugas bien lavadas, escurridas y troceadas al gusto, y los frutos secos tostados en una sartén, y emplatamos, friendo los

escalopes durante dos minutos en aceite bien caliente. Servimos acompañados de la ensalada aliñada con aceite, sal y vinagre, los frutos secos, y las lascas de parmesano.

INGREDIENTES

4 criadillas de cerdo, 1 escarola y 1 lechuga romana, parmesano en lascas, y piñones, pipas y pasas.

nivel de dificultad:

Calorías por ración

Kct. 2.000





Hamburguesa de oreja de cerdo con chipirones y setas

4 personas

 1:00 hrs

PREPARACIÓN

Troceamos las orejas cocidas hasta obtener una masa como si fuera de carne picada. A continuación, la salteamos con ajo y perejil, sal y pimienta y las ponemos en aros metálicos de 8 cm. de diámetro y 1 cm. de altura, para conseguir la forma redonda de una hamburguesa, y enfriamos en la nevera. Una vez fría y a la hora de servir la sacamos del aro y la pasamos por la plancha

para que se dore por los dos lados, ponemos los chipirones salteados encima de la hamburguesa, las setas, alrededor, y salseamos el conjunto con el jugo de carne.

INGREDIENTES

800 grs. de oreja de cerdo cocida y en trozos. 200 grs. de chipirones, 1 lata de senderuelas conservadas en aceite de oliva, 10 cl. de jugo de carne.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 1.160



Mousse de hígado de cerdo sobre una crema especiada de pisto y salteado de ajos tiernos

4 personas

 2:00 hrs

PREPARACIÓN

Para la mousse, pochamos lentamente la cebolleta y el puerro durante 20 minutos, y, a continuación, le añadimos los tomates pelados y despitados, y pochamos 10 minutos más, momento en el que añadimos el hígado cortado en trozos pequeños, y cocemos a fuego muy lento durante 15 minutos más, rectificamos de sal y pimienta y batimos para obtener una pasta lo más fina posible. Reservamos en un bol, en frío. Mezclamos con cuidado con las claras a punto de nieve, obteniendo una mousse muy esponjosa. Para la crema de pisto

gochamos todos los ingredientes muy picaditos, excepto los tomates, a fuego lento durante 20 minutos, momento en el que añadimos los tomates igualmente picados y las especias, orégano, tomillo, albahaca fresca, comino molido, sal y pimienta, y pasamos por la batidora. Colamos, y reservamos en frío. Montamos en una copita de cóctel, poniendo en la base la crema de pisto, a continuación, la mousse de hígado y, por último, el salteado de ajos tiernos que hemos hecho en juliana y que posteriormente hemos frito en aceite de oliva.

INGREDIENTES

250 grs. de hígado de cerdo, 1 cebolleta, 1 puerro, 2 tomates, sal, pimienta y 3 claras de huevo.

Para el pisto: 1 cebolleta, 1 puerro, 1 calabacín pequeño, 1 pimiento verde y 1 rojo y 2 tomates, 4 ajos tiernos.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
Kcl. 780





Menestra de verduras de temporada con corazón de ternera

4 personas

1:00 hrs

PREPARACIÓN

Troceamos todas las verduras a nuestro gusto, en rodajas, en dados, etc., y cocemos, una por una, en agua salada, dejándolas al dente, y reservándolas separadas en una fuente. A continuación troceamos el corazón en dados de 1 cm., y reservamos. Para montar el plato, salteamos todas las verduras en aceite caliente donde previamente hemos dorado unas láminas

de ajo, y siempre por orden de dureza, y por último los dados de corazón junto con las verduras que cocemos durante otros 2 minutos. Repartimos en los platos y saleaseamos con el jugo de carne.

INGREDIENTES

1 corazón de ternera joven.
Jugo de carne.
Verduras: 2 cebolletas, 2 zanahorias, 4 alcachofas, guisantes, 4 pimientos del piquillo, 8 espárragos verdes, calabacín, calabaza.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
KcL. 900



Minipizza de riñones de cerdo y pisto manchego

4 personas

1:00 hrs

PREPARACIÓN

Lavamos bien los riñones y los mantenemos durante 30 minutos en agua fría, para después introducirlos en agua hirviendo durante 5 minutos, y reservamos. Mientras, salberamos el pisto pochando las verduras que hemos picado en pequeños dados, menos el tomate que añadiremos en el último momento, pelado, despitado y también en dados. Salpimentamos y

montamos el plato, disponiendo en la base la oblea cruda de empanadilla, el pisto encima y el riñón, que hemos dorado en la sartén en rodajas, encima del pisto. Introducimos el conjunto en el horno a 170° durante 5 minutos, y servimos inmediatamente.

INGREDIENTES

4 riñones de cerdo.
Para el pisto: 1 cebolla, 1 calabacín, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo y 2 tomates maduros, 4 obleas de empanadilla.

nivel de dificultad:

Calorías por receta:
KcL. 920

