



La mejor formación  
está en la calidad

## **MEJILLONES EN SALSA MARINERA**

### ***Ingredientes***

- 800 g. de mejillones limpios y depurados
- 200 g. de cebolla
- 15 g. de pimiento rojo
- 15 g. de pimiento verde
- 1 ajo
- 300 g. de tomate triturado
- 1c.c de pimentón dulce
- 1 pizca de cayena
- 3 c.s. de vino blanco
- 1c.s. de brandy
- De 50 a 100 g. de fumet

### ***Para la picada***

- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de perejil picado
- 2 hebras de azafrán
- 5 g. de pan tostado
- 50 g. de agua
- 1c.s. de aceite de oliva virgen

### ***Elaboración***

Juntar todos los ingredientes de la picada y triturar hasta dejar una pasta fina, reservar.

Rehogar la cebolla cortada en ciselé a fuego lento, añadir los pimientos brunoise, rehogar y añadir el ajo ciselé, rehogar hasta dar más aroma, añadir el pimentón y seguidamente el tomate triturado y tamizado.

Cocer lentamente hasta dejar bastante concentrado. Rectificar de sazón y añadir una pizca de cayena.

Añadir los alcoholes y evaporar, añadir el fumet, la picada y los mejillones. Tapar y cocer a fuego lento un minuto, hasta que empiecen abrirse. Apagar el fuego y reposar un minuto



La mejor formación  
está en la calidad

## **ARROZ DEL SENYORET**

### ***Ingredientes***

- 80 g. de arroz bomba por persona

#### ***Para el Fondo de cocción***

- 600 g. de fondo de ave
- 600 g. de fondo moreno
- 600 g. de fondo rojo

#### ***Para el Sofrito***

- 150 g. de cuello de cerdo
- 150 g. de pollo
- 200 g. de sepia
- 250 g. de cebolla
- 40 g. de pimiento verde
- 2 ajos
- 150 g. de tomate TPM
- Aceite de oliva

#### ***Para la Picada***

- 2 ajos
- 2 ñoras remojadas y peladas
- 20 hebras de azafrán
- 50 g. de aceite de oliva
- 200 ml. de agua

#### ***Para la Guarnición***

- 3 alcachofas cocidas a la inglesa
- 60 g. de guisantes cocidos a la inglesa
- 1/2 pimiento rojo escalibado cortado en macedonia
- 60 g. de judía verde cocida a la inglesa
- 10 colas de gamba peladas
- 10 mejillones abiertos al vapor
- 1 medallón de rape, opcional

### ***Elaboración***

Hervir los ingredientes del fondo todo junto para homogeneizarlo.

Cortar la carne y la sepia en macedonia y dorar por separado, dorar lentamente la cebolla ciselée y el pimiento en bruinoise, añadir el ajo bruinoise y dejar desarrollar el aroma, incorporar el tomate TPM y dejar cocer lentamente hasta evaporar toda el agua y se seque.

Anacarar el arroz con el sofrito y mojar con el fondo caliente, añadir la picada y a los 5 minutos añadir las hortalizas de la guarnición, rectificar de sal y acabar cocción en el horno. 2 minutos antes de terminar cocción, disponer el pescado y el marisco por encima. Dejar reposar 3 minutos.



La mejor formación  
está en la calidad

## COCA DE VIDRE

### *Ingredientes*

- *½ kg. de harina fuerza*
- *15 gr. de sal*
- *15 gr. de azúcar*
- *50 gr. de mantequilla*
- *30 gr. de levadura de panadero*
- *75 ml. de leche*
- *100 ml de aceite de girasol*
- *100 gr. de piñones*
- *100 ml de anís dulce*

### *Elaboración*

Deshacer la levadura con la leche.

Añadir un poco de anís y un poco de aceite.

Añadir la sal, el azúcar y la mantequilla.

Incorporar harina hasta que la masa quede fina y elástica, que no se rompa al estirarse.

Dejarla tapada 15 minutos en un paño. Pasado este tiempo hacer 4 bolas con la masa. Redondearlas bien hasta que queden la más finas posibles y dejarlas reposar unos 10 minutos más.

Estirar las bolas y darles forma alargada de unos 15 a 18 cm. Con ayuda de un pincel pintar con aceite por encima y colocar piñones por encima, dejarla reposar 10 minutos. Espolvorearlas con azúcar abundante para que queden crujientes. Marcarlas con los dedos haciendo pequeños hoyos para que el aceite penetre bien en la masa.

Hornear a 220 °C unos 10 minutos hasta que estén crujientes.

Una vez fuera del horno dejar enfriar sobre una reja.



## **ÑOQUIS DE PATATA “ FRUTTI DI MARE” CON MANTEQUILLA DE ANCHOAS**

### ***Ingredientes***

- 500gr. patatas.
- 150gr. harina.
- 1 huevo.
- Nuez moscada.
- Sal / pimienta.

### ***Para la salsa***

- 2 tomates t.p.m
- 1 diente de ajo.
- 200gr. langostinos.
- 200gr. calamares.
- 100gr. mejillones.
- 200gr. fumet rojo
- Vino blanco.
- Orégano.
- Albahaca fresca.
- Aceite de oliva.
- Sal / pimienta.

### ***Para la mantequilla de anchoas***

- 100gr de mantequilla.
- 1 lata de anchoas.

### ***Elaboración***

Pondremos a cocer en agua con sal las patatas, cuando estén las dejaremos atemperar, pelaremos y haremos un pure. Reservaremos.

Enharinaremos la base de trabajo y nuestras manos para realizar la masa, pondremos el pure dándole forma de volcán, en medio le pondremos el huevo, la sal, y la nuez moscada, iremos integrándolo todo poco a poco con la harina. Tiene que quedar una masa que no se nos pegue en las manos ni en la mesa pero elástica al mismo tiempo, bien trabajada sin grumos, haremos una bola con ella, la filmaremos y reservaremos en frío unos 15 min. Haremos los ñoquis, estirando la masa finamente en forma de rulo y cortándolos con una espátula.

Cocer los ñoquis en abundante agua con sal, retirar en cuanto empiecen a flotar en el agua, reservar.

Pelamos los langostinos y reservamos las cabezas. Con las cabezas las marcamos en un cazo con aceite, cubriremos con agua y dejaremos cocer lentamente unos 30min, reservaremos.

Limpiaremos y cortaremos los calamares a trozos. Reservaremos.

Picar las anchoas y pomar la mantequilla, integrarlo y dejar enfriar, le daremos forma de rulo con un papel film, reservaremos.

Saltearemos en sartén con aceite, a fuego vivo, las gambas, los calamares y los mejillones, cuando estén reservaremos. En la misma sartén rehogaremos el ajo en cisele y añadiremos el tomate t.p.m, cuando le falte poco al tomate para perder su agua, tiraremos el vino blanco y dejaremos reducir, una vez evaporado el alcohol, añadimos todo el marisco y rehogamos todo 1 minuto más, tiramos un poco fumet rojo para ligar todo, rectificamos de sabor.

Añadir los noquis y cocinar todo 2 minutos más. Añadir un poco de mantequilla de anchoa una vez emplatao.



## **COSTOLETTE A LA MILANESE CON PATATAS DE LUXE**

### ***Ingredientes***

- *Chuletas de cerdo*
- *Harina*
- *Pan rallado*
- *Perejil*
- *2 huevos*
- *200 gr de mantequilla*

### ***Para las patatas***

- *500 g de patatas pequeñas*
- *1,5 l de agua*
- *50 g de harina*
- *1/2 c.c de pimentón dulce*
- *g de ajo en polvo*
- *1 c.c. de orégano seco*
- *1 c.c. de estragón seco*
- *1 c.c. de tomillo seco*
- *1 c.c. de sal*
- *Aceite de oliva para freír*

### ***Para la crema***

- *50 g de queso crema*
- *75 g de mayonesa*
- *25 g de cebolleta fresca*
- *1 c.c. de albahaca fresca*
- *1 c.c. de orégano seco*
- *1 c.c. de mostaza*

### ***Elaboración***

Deshuesar las chuletas dejando solo el palo de la costilla y retirando el espinazo.

Salpimentar las chuletas y pasarlas por harina, huevo batido con perejil picado.

Ecurrir bien el huevo y pasar por pan rallado.

Fundimos la mantequilla en una sartén y freímos las chuletas cuidando de no quemar la mantequilla.

Poner todos los ingredientes de la salsa en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una masa homogénea. Retirar y reservar en el frigorífico en un recipiente hermético hasta el momento de servir.

Poner en una olla con agua las patatas cortadas en gajos. Llevar a ebullición. Cocer durante 5 minutos.

Ecurrir y reservar.

En un bol mezclar la harina, el pimentón, el orégano, el tomillo, el estragón y la sal. Añadir las patatas y mezclar bien hasta que queden bien impregnadas.

Freír las patatas en abundante aceite a fuego medio hasta que estén bien dorados.

Retirar y escurrir encima de papel absorbente.

Servir con la salsa.



## CANNOLLI RELLENAS DE QUESO RICOTTA

### ***Ingredientes***

- 250 gr. harina
- 30 gr. vinagre de vino
- 30 gr. vino Marsala u Oporto
- 30 gr. azúcar glass
- 1 cdita. Canela
- 1 cdita. Sal
- 5 gr. cacao puro
- 1 huevo + 1 para sellar
- 50 gr. manteca de cerdo

### ***Para el relleno.***

- 750 gr. queso ricotta
- 300 gr. azúcar
- Perlas de chocolate
- Azúcar glass para decorar
- Aceite de oliva virgen suave o aceite de girasol para freír
- Moldes para cañas

### ***Elaboración***

En un bol grande mezclamos la harina, el vinagre, el vino, el azúcar molido, la canela, la sal, el cacao, el huevo y la manteca de cerdo a temperatura ambiente. Inicialmente vamos integrando los ingredientes con un tenedor y luego con las manos, amasando hasta que podamos formar una masa manejable y nada pegajosa. Formamos una bola y envolvemos la masa en papel film. Dejamos reposar la masa durante 1 hora en la nevera.

Mezclamos el queso con el azúcar y batimos hasta que se forme una crema. Ponemos la mezcla en un colador y con la ayuda de una cuchara presionamos hasta que toda la crema pase por el colador, así tendremos la mezcla mucho más fina y lisa. Si queremos añadirle perlas de chocolate este sería el momento. Guardamos la crema en el frigo hasta el momento de utilizarla.

Sobre una superficie previamente enharinada extendemos la masa con un rodillo, como de 2 o 3 mm. Cortamos del tamaño de unos 12 cm. de largo la masa. Envolvemos los moldes de cañas o conos con las porciones de masa y utilizamos un huevo batido para sellar las cañas.

En una parisien honda calentamos abundante aceite para freír. Vamos añadiendo los cannoli en tandas friéndolos por ambos lados. La única dificultad de este dulce está en la temperatura del aceite, ya que si está poco caliente la masa se queda como cruda, nada crujiente. Sin embargo si el aceite está muy caliente se nos dorarán muy rápidamente y quedarán crudos por dentro. Echamos a la sartén de pocos en pocos. Cuando estén dorados sacamos los cannoli a un papel absorbente para retirar el exceso de aceite y reservamos en una fuente. Esperamos a que los cannoli estén templados para retirarles el molde metálico

Introducimos la crema en una manga pastelera con una boquilla redonda y grande y vamos rellenando las cañas por ambos lados



## **BULLABESA AL ESTILO DE MARSELLA**

### ***Ingredientes***

- 4 colitas de rape de ración
- 8 langostinos
- ½ kg de mejillones
- 2 cebollas
- 1 puerro
- Hojas verdes del bulbo de hinojo
- 3 dientes de ajo
- 4 tomates
- 4 patatas
- 1 c.s.de hierbas de Provenza
- Hebras de azafrán
- 50 ml de aceite de oliva
- Manojos de perejil
- 4 rebanas de pan
- 1 l Fumet de pescado

### ***Para la Salsa rouille***

- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 c.c.de pulpa de ñora
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

Cortaremos los tomates en casé

Abrir los mejillones al vapor de la manera habitual. Reservar

Pelamos los langostinos y freímos 1 minuto en la cazuela.

Retiramos y añadimos la cebolla ciselee y el puerro en rodajas, sofreiremos unos 15 minutos y añadimos el tomate.

Alargar cocción 10 minutos y añadir los ajos fileteados.

Añadiremos las hierbas aromáticas, las patatas tajadas y cubrimos con el fumet de pescado. Cuando las patatas están al dente incorporamos el rape limpio y cortado en trozos, las hojas de hinojo picadas y mantenemos 5 minutos de cocción.

Incorporamos los langostinos y los mejillones

Ajustamos de sazón y servimos acompañando de las rebanadas de pan tostado con la salsa rouille.

### ***Para la Salsa rouille***

Escaldar los ajos 3 minutos y emulsionar con el pimiento, huevo y el aceite al hilo. Ajustar de sazón.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PAPPADELLE CON CREMA DE ROQUEFORT Y PERAS**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la masa***

- 250 gr de harina media
- 2 huevos
- Pizca de sal
- 20 ml de aceite de oliva

#### ***Para la crema de roquefort***

- 4 chalotes
- 300 ml de crema de leche de 35%
- 200 gr de roquefort
- 1 cebolla roja
- 2 peras
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

#### ***Para la masa***

Tamizamos la harina en un cuenco y añadimos la sal.  
Batimos los huevos con el aceite y añadimos a la harina.  
Amasamos 5 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica.  
Enfilmar y reposar en fría 30 min.  
Al pase estirar y troquelar la pasta  
Cocer en inglesa unos 5 minutos y añadir sobre la salsa.

#### ***Para la crema de roquefort***

Pelar las chalotes y cortar en ciselée.  
Sofreír en el aceite de oliva en una reductora. Añadir  $\frac{3}{4}$  partes del queso troceado, dejar que funda y cremar con la nata.  
Llevar e ebullición, reducir fuego y mantener unos 5 minutos.  
Ajustar de sazón y mantener en caliente hasta pase.  
Pelar y cortar la cebolla roja en juliana bien fina y reservar en frío hasta pase.  
Pelar las peras.  
Cortar en macedonia y rehogar en aceite unos 10 minutos hasta que estén tiernas.  
Espolvorear con un poco de azúcar y dejar caramelizar. Retirar.

#### ***Al pase.***

Acabar de cocer la pasta en la salsa de queso y disponer en el plato.  
Decorar con la pera caramelizada fría, la cebolla juliana y unos dados de queso.





La mejor formación  
está en la calidad

## **PASTEL DEVONSHIRE**

### ***Ingredientes***

- 4 manzanas
- 150 gr de azúcar moreno
- 200 gr de mantequilla
- 60 gr de pasas
- 2 huevos
- 100 gr de pan seco
- 1 c. de canela en polvo
- 30 gr de maicena
- Azúcar para decorar

### ***Elaboración***

Hidratamos las pasas.

Pelamos las manzanas y cortamos en rodajas finas.

Doramos en un poco de mantequilla un par de minutos y añadimos el azúcar moreno.

Mojamos con agua hasta cubrir, tapamos y dejamos cocer unos 10 minutos.

Dejamos evaporar el agua y turmizamos el conjunto con la mantequilla. Añadimos las pasas escurridas, la maicena, las yemas blanqueadas y la canela en polvo.

Montamos las claras a punto de nieve y agregamos cortando a la preparación anterior.

Colocamos en el molde de Cake encamisado y horneamos a 160 °C unos 45 minutos.

Dejar enfriar en el molde y decorar con azúcar lustre



## **FOCACCIA DE CEBOLLA Y ENSALADA DE COLIFLOR**

### ***Ingredientes***

- 500 g de cebolla
- 400 g de harina
- 40 g de manteca de cerdo (o aceite de oliva virgen extra)
- 10 g de levadura de panadero o de cerveza fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- azúcar
- sal
- Coliflor
- Aceite de oliva virgen
- 3 c.s de vinagre
- Sal y pimienta recién molida
- Orégano
- 8 filetes de anchoas
- Aceitunas cortadas
- 3 c.s de alcaparras
- 3 pimientos rojos asados

### ***Elaboración***

Mezclar la harina, la manteca, la levadura y una cucharadita de azúcar con 220 g de agua tibia; cuando los ingredientes comiencen a mezclarse, agregar 10 g de sal y amasar la mezcla hasta obtener una masa suave.

Dejar crecer cubierto durante aproximadamente 1 hora, hasta que duplique su volumen.

Estirar la masa en una bandeja engrasada con aceite y dejar reposar durante otros 20-30 minutos.

Pelar las cebollas y cortarlas a juliana; escaldarlas en agua hirviendo durante 3 min, escurrir bien, secando con papel.

Esparcir la cebolla sobre la masa. Sazonar con aceite y sal y hornear a 200 ° C durante 25-30 min.

Cocer la coliflor cortada a arbolitos al vapor. Debe quedar firme.

Aliñar con aceite, vinagre sal y pimienta. Añadir el orégano, las anchoas cortadas finitas y las alcaparras.

Asar los pimientos a llama. Pelar y sacar pepitas.

Cortar a trozos y juntar con la coliflor, remover bien para que todos los ingredientes queden bien repartidos.

Preparar la ensalada con antelación para que los jugos maceren el conjunto.



La mejor formación  
está en la calidad

## **SOLOMILLO DE CERDO CON VERMUT, SALVIA Y GNOQUIS DE BONIATO**

### ***Ingredientes***

- 400 gr de solomillo de cerdo
- Pimienta en grano
- Semillas de hinojo en grano
- 200 gr de mantequilla
- 200 ml de vermut
- 15 hojas de salvia

### ***Para los gnoquis***

- 1,5 kg de boniato
- 400 g de harina
- 150 g de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- Nuez moscada
- Sal

### ***Elaboración***

Moler las pimientas y el hinojo. Rebozar el solomillo con las especias y dejarlo reposar.

Reducir el vermut a la mitad añadir las hojas de salvia y dejar infusionar.  
Añadir la reducción a la mantequilla con un poco de sal. Hacer un rulo y enfriar.

Dorar el solomillo por los 4 costados. Reservar.  
Antes del pase desglasar con vermut. Ligar con la mantequilla de salvia.  
Acabar de cocinar la carne cortada a medallones junto con la salsa.

Cocemos los boniatos al horno

Los chafamos con un tenedor y los extendemos en una bandeja para que evaporen la mayor cantidad de líquido posible.  
Cuando estén templados, añadir la harina, las yemas de huevo, la mantequilla, nuez moscada y sal. Mezclar y sin amasar demasiado, formar una bola.

Ir cogiendo trozos y formando rulos largos con la masa sobre una superficie enharinada, poniéndose harina en las manos para que no se pegue. Cortar los rulos en trocitos con un cuchillo y dejarlos sobre bandejas enharinadas  
Cocer en agua hirviendo



La mejor formación  
está en la calidad

## **TARTA DE AVELLANAS CON RICOTTA**

### ***Ingredientes***

- *130 gr de avellanas tostadas*
- *115 gr de mantequilla pomada*
- *150 gr de azúcar + 2 c.s.*
- *4 huevos grandes*
- *50 gr de harina*
- *130 gr de ricotta*
- *Ralladura de ½ limón*
- *250 gr de chocolate negro*
- *200 gr de nata líquida*
- *70 gr de almendra granillo*

### ***Elaboración***

Batir el azúcar con la mantequilla pomada.

Añadir las yemas de huevo y seguir batiendo 3 minutos más. A continuación incorporar la harina.

En otro cuenco batir el queso ricotta con la ralladura de limón. Añadimos las avellanas picadas pequeñas.

Juntar el contenido de los dos recipientes.

Batir las claras de huevo con 2 c.s. de azúcar. Integrar a la masa anterior.

Encamisar un molde de horno y cocer a 190°C durante 30 min.

Hacemos una trufa fundiendo el chocolate con la nata.

Cuando tengamos una textura lisa y brillante añadimos las almendras granillo.

Cuando la tarta este fría la cubrimos con la trufa de almendras.



## **FOCACCIA CON TOMATES A LA PROVENZAL**

### ***Ingredientes***

- 100 g. de leche
- 150 g. de agua
- 100 g. de aceite de oliva
- 7 g. de sal
- 30 g. de levadura fresca
- 500 g. de harina de media fuerza, o brisa marca Ylla
- Aceite de oliva
- c/s orégano

### ***Para el confit***

- 200 gr. de cebolla perla
- 400 gr de tomate cherry
- 2 cebollas
- Manojos de hierbas aromáticas provenzales frescas
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- 100 gr. de olivas negras
- Perejil
- 2 dl. de aceite de oliva
- 1/2 limón

### ***Elaboración***

Tamizamos la harina con la sal y el orégano  
Añadimos la levadura y vamos mojando con los líquidos mezclados.  
Amasamos unos 20 minutos hasta obtener una masa homogénea.

Dejamos fermentar unos 20 minutos y repetimos operación.  
Damos forma de focaccia y volvemos a fermentar unos 20 minutos.

### ***Para el confit***

Pelamos las cebollas, cortar en juliana y confitarlas en una cazuela con abundante aceite. Añadir los tomates sin piel, un manojo de hierbas aromáticas, los dientes de ajo, sal, pimienta, dejar cocer a baja temperatura esta mezcla durante 15 minutos. Colocar las aceitunas deshuesadas cocer 5 min y añadir el zumo de medio limón.  
Ajustar de sazón y reservar en frío hasta pase.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CARBONADA DE TERNERA**

### ***Ingredientes***

- 600 gr de ternera en filetes muy finos
- 3 cebollas
- 4 patatas
- 60 gr de manteca de cerdo
- Harina
- 2 cervezas negra
- 1 c. de mostaza
- 20 gr de azúcar
- Tomillo y romero.
- Laurel
- Sal y pimienta
- Rebanadas de pan.

### ***Elaboración***

Salpimentamos y enharinamos la carne y freiremos 2 minutos en la manteca de cerdo.  
Retirar.

Pelar y cortar la cebolla en juliana y sofreímos en la misma cazuela con sal y las hierbas aromáticas.  
Incorporamos la carne y la mostaza.  
Mojamos con la cerveza y dejamos cocer tapado hasta que la carne esté tierna.

Mientras pelamos las patatas y tajamos en cubos. Cocemos en agua salada hirviendo hasta que estén cocidas.  
Acabamos de dorar a fuego fuerte en un poco de manteca y acampanamos a la carne decorando con finas hierbas.

Tostamos pan el horno pintamos con un poco de mostaza.  
Colocamos en el plato, disponemos encima la carne y salseamos con el jugo de cocción. Acompañamos con las patatas



La mejor formación  
está en la calidad

## CRUMBLE DE MANZANA

### *Ingredientes*

- 4 manzanas
- 40 gr de pasas
- 80 gr de azúcar
- 50 ml de sidra
- Zumo de ½ limón
- 2 clavos de olor
- 1 c de canela
- 1 rama de canela
- 100 gr de harina
- 70 gr de mantequilla
- Pizca de sal
- 80 gr de almendra molida o granillo

### *Elaboración*

Lavamos las manzanas, descorazonamos y pelamos. Cortaremos en rodajas de 2 mm y las rehogamos con las pasas hidratadas, la mitad del azúcar, la sidra, el zumo de limón, la canela y piel de limón. Añadimos el clavo de olor tostado y molido y dejamos cocer unos 10 minutos tapado.

Pintamos una base de molde con mantequilla y espolvoreamos con azúcar.

Colocamos el relleno por toda la base y regamos con el líquido de cocción reducido, retirando los sólidos.

Mezclamos la harina tamizada con la harina de almendras, la salsa, 50 gr de azúcar y la mantequilla fría cortada en dados.

Arenamos y cubrimos la superficie de la manzana.

Podemos acabar de cubrir con almendra laminada y horneamos a 160 °C unos 20 minutos.

Retiramos y dejamos enfriar.

Espolvoreamos con azúcar lustre

Acompañamos con un poco de crema inglesa.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CREMA DE GUISANTES CON PUNTILLA DE CALAMAR**

### ***Ingredientes***

- 500g de Guisantes
- 60 g de cebolla
- 100 g de patata
- 200 g de Puntilla de calamar
- 1 nuez de Mantequilla
- 500 ml de caldo o agua

### ***Elaboración***

En un cazo ponemos una nuez de mantequilla y un poco de aceite, sofreímos la cebolla picada a fuego medio unos diez minutos. Después agregamos la patata cortada en cachelos y rehogamos 3/4 minutos.

Añadimos los guisantes, rehogamos un minuto y mojamos con caldo o agua, cocemos unos 15 minutos, trituramos y colamos. Rectificamos de sal y reservamos.

Lavamos la puntilla de calamar y le quitamos la plumilla interior, escurrimos y salteamos en un wok o una sartén a alta temperatura 2 minutos, reservamos.

En un plato hondo colocamos una base de crema y en el centro una cucharada de calamar  
Decorar con aceite de tinta de calamar





La mejor formación  
está en la calidad

## LA BOUILLABAISSE DE CHEZ FONFON

### ***Ingredientes***

- 1 cola de congrio 400 gr
- 4 lluernas 400 gr
- 1 San pedro o gallo
- 400 gr. Pescado de roca
- Aceite de oliva
- 2 cebollas
- 3 tomates
- 2 c.s. de concentrado de tomate
- 3 ajo
- Hinojo en grano
- 1 Dl. Vino blanco
- Azafrán
- 2 l de caldo corto de pescado

### ***Para la Rouille***

- 1 yema de huevo
- 1 ajo
- 1c.c. de pimentón mezclado dulce y picante
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 c.c. Mostaza
- Aceite de oliva y de girasol
- 1 barra de pan

### ***Elaboración***

Freír en una olla grande la cebolla, los ajos, la mitad de los pescados, las semillas de hinojo, los tres tomates cortados y el tomate concentrado. A los 15 min. desglasamos con vino blanco. Añadimos el azafrán.

Mojamos con el caldo corto poco a poco, como en el risotto.

A los 40 min. pasamos el caldo por el chino y chafamos las espinas para que salga todo el jugo.

Ponemos la otra mitad de pescado entero dentro de la sopa y lo cocemos 15 min. Lo pescamos con la araña.

### ***Para la Rouille***

En un bol grande ponemos la yema, el ajo picado, sal, mostaza y empezamos a emulsionar batiendo con las varillas y añadiendo aceite a chorrito. Mezclar los pimientos el azafrán y seguir emulsionando con aceite.

Cortar el pan y tostarlo al horno.

Untarlo con la rouille y servir con la bouillabaisse.



La mejor formación  
está en la calidad

## **BAKLAVA**

### ***Ingredientes***

- *3 láminas de hojaldre.*
- *100 g. de azúcar.*
- *100 g. de piñones.*
- *150 g. de nueces.*
- *150 g. de almendras.*
- *150 g. de avellanas.*
- *60 g. de miel.*
- *200 ml. de agua.*
- *100 g. de azúcar*
- *1 rama de canela.*
- *1 c.c. de vainilla.*
- *1 clavo de olor.*
- *1 limón.*
- *Canela en polvo.*
- *Aceite.*

### ***Elaboración***

En una olla poner el azúcar, el agua, el zumo de limón, la piel de limón, la canela en rama, la vainilla y el clavo de olor. Llevar a ebullición y cuando el azúcar se haya disuelto añadir la miel, remover hasta que se disuelva y cocer a fuego bajo durante 15 minutos. Retirar del fuego, colar y reservar.

Estirar un poco el hojaldre, pincharlo y reservar.

Tostar las almendras y las avellanas y trocearlas en el mortero con las nueces.

Mezclar con el azúcar, una pizca de canela en polvo y  $\frac{3}{4}$  partes de los piñones.

Cubrir una bandeja de horno con papel sulfurizado, pintarlo con un poco de aceite y alternar capas de hojaldre pintadas con aceite, la mezcla de los frutos secos y el almíbar.

Acabar con una capa de hojaldre pintada con aceite y decorar con el resto de los frutos secos y los piñones.

Cuadrar los bordes para que queden rectos, hornear a 175°C durante 30 minutos y luego gratinar durante un par de minutos. Retirar del horno y rápidamente regarlo con el resto del almíbar.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PIZZA DE CHICHARRONES, CALCOTS Y ESPÁRRAGOS CON ROMESCO**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la Coca***

- 200 gr. de harina
- 60 gr. de aceite de oliva
- 3 ó 4 C.S de agua
- Sal y pimienta
- C/S de chicharrones
- C/S de azúcar y sal

#### ***Para el relleno***

- 4 calçots p.p.
- Papel de horno o de aluminio
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Juliana de espárragos verdes o de margen
- Jamón serrano o de pato
- Brotes

#### ***Para el Romesco***

- Sofrito de tomate
- 2 Ñoras
- Ajo
- 10 almendras
- 8 avellanas
- Perejil
- Vinagre
- Aceite de oliva

### ***Elaboración***

Preparar una base de pizza amasando los ingredientes indicados, llevar al horno y cocinar, retirar y reservar. Hornear el tiempo necesario a 180°, retirar del horno y reservar.

Preparar una picada de chicharrones, condimentar y reservar.

Limpiar y acondicionar los calçots, poner sobre papel de aluminio, condimentar con aceite, sal y pimienta y hornear hasta que estén en su punto 15/20 minutos a 180°. Retirar la primera piel y reservar para montar sobre la base de la pizza.

Elaborar un romesco fino con todos los ingredientes indicados cocinando el tomate y el ajo y llevando todos los ingredientes a vaso de túrmix, mixar y reservar.

Poner todos los ingredientes sobre la base de piza y finalizar la cocción en el horno para servirla caliente



## **FIDEUA NEGRA CON CHIPIRONES Y MEJILLONES**

### ***Ingredientes***

- 200 g de fideos del 0
- 200 g de cebolla
- 150 g de tomate
- C/S de fumet de pescado (negro)
- 300 gr de chipirones
- C/S de tinta de sepia
- ¼ kg de mejillones
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- Perejil
- Aceite de girasol
- Leche entera
- Aceite de girasol
- 1 d. de ajo
- C/S de vinagre de manzana o sidra

### ***Elaboración***

Hacer un fumet con los retales de pescado. Añadir tinta de calamar para dar color.

Dorar un diente de ajo en una paella, retirar, dorar los chipirones limpios, retirar y reservar, en ese mismo aceite, hacer un sofrito de cebolla ciselé y tomate concasé, reservar.

Aparte, tostar los fideos y reservar.

Mezclar en una paella sofrito, fideos y chipirones, mojar con fumet y cocinar.

En un vaso de vino diluir tinta de calamar y añadir a la cocción.

Marcar los mejillones en una plancha o sartén gruesa. Condimentar.

Hacer una lactonesa, condimentar y reservar para añadir en parte a la fideuá finalizando su cocción mediante gratinado.

Presentar el plato conjugando la fideuá negra con los chipirones y la lactonesa.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TIRA DE HOJALDRE RELLENA DE CREMA Y FRUTOS ROJOS**

### ***Ingredientes***

- *1 lámina de hojaldre*

#### ***Para la crema***

- *½ l. de leche entera*
- *4 yemas de huevo*
- *60 gr. de azúcar blanco*
- *45 gr. de maicena*
- *Raspadura de naranja y de limón*
- *1 C.S. de anís*

#### ***Para los frutos rojos***

- *1 bandeja de moras*
- *1 bandeja de frambuesas*
- *1 bandeja arándanos*
- *C/S de azúcar lustre*
- *200 cl de agua*
- *80 gr. de azúcar blanco*

### ***Elaboración***

Recortar rectángulos de hojaldre, marcar los márgenes, pintar con huevo la parte superior, llevar al horno precalentado y hornear hasta que la masa esté en su punto. Retirar y dejar enfriar sobre rejilla.

Elaborar una crema anisada con los ingredientes indicados, reservar para enfriar. Rellenar el hojaldre con la crema. Reservar.

Preparar un almíbar un poco espeso, bañar en él los frutos rojos, retirar y pasar por azúcar lustre. Colocar los frutos rojos almibarados sobre la crema.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PANADONS DE ESPINACAS PASAS Y PIÑONES**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la masa***

- 450ml agua
- 100ml aceite oliva suave
- 1kg harina

#### ***Para el relleno***

- 1kg espinacas frescas
- 2 cebollas
- Pasas
- Piñones
- 1 huevo

### ***Elaboración***

Escaldar las espinacas en agua hirviendo y cuando vuelva a arrancar el hervor escurrir y reservar.  
Cortar la cebolla en juliana y cocer a fuego muy lento hasta caramelizar.

Mientras hacer la masa, en un bol añadir el agua y el aceite, poner una pizca de sal y agregar la harina poco a poco, cuando esté espesa pasamos al mármol y seguimos amasando 4 min. Añadiendo harina según necesidad. Dividir la masa en 12 porciones, bolear y cubrir con un paño 15min.

En una sartén saltear las pasas y los piñones agregar las espinacas y la cebolla caramelizada escurrida.

Estirar la masa en círculo y poner el relleno en el centro como una empanadilla, cubrir y sellar.  
Pintar con huevo y hornear a 190° 15 o 20 min



La mejor formación  
está en la calidad

## **FIDEOS CON COSTILLA Y GALERAS**

### ***Ingredientes***

- 500g de costilla troceada
- 400g fideos
- 8 galeras
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo pequeño
- 4 tomates rallados
- 1 cc pimentón dulce
- 1 cc pulpa de carne de ñora
- 125 ml vino blanco.
- 1l aprox de fondo de pescado

### ***Elaboración***

Marcar la costilla en una cazuela y reservar.

En el mismo aceite saltear las galeras 1 min por lado reservar.

Sofreír en el mismo aceite la cebolla y los pimientos cortados en brunoise, cuando esté bien sofrito agregar el ajo picado y seguidamente el tomate rallado sofreír 5 min.

Añadir la pulpa de la ñora, el pimentón y el laurel, agregar el vino y evaporar.

Incorporar los fideos, mezclar bien con el sofrito, añadir la costilla y cubrir de caldo hirviendo, a los 3 min añadir las galeras y cocer 3 minutos mas. Acabar 2 últimos min en el horno caliente a 220°.



La mejor formación  
está en la calidad

## **BIZCOCHO DE NATA Y FRESAS**

### ***Ingredientes***

- 4 huevos (250g)
- 120g harina
- 120g azúcar
  
- 1l de nata para montar
- 50g azúcar
- 1k fresas

### ***Elaboración***

Precalentar el horno a 170°

Separar las claras de las yemas, batir las claras con las varillas cuando empiece a espumar añadir la mitad del azúcar sin dejar de batir. Reservar cuando estén montadas.

Con el resto de azúcar y las yemas batir hasta blanquear, añadir la harina tamizada y mezclar con espátula con movimientos envolventes y alternar con las claras montadas.

Pintar un molde con mantequilla y espolvorear con harina de 20 cm

Hornear 35 / 40 min a 160° C, enfriar.

Mientras montar la nata y añadir 50g de azúcar, lavar y cortar las fresas según queramos decorar y secar.

Cortar el bizcocho en tres y rellenar de nata cada capa, recubrir con nata y decorar con las fresas.





## **FLAMICHE DE PUERROS**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la masa brisa***

- 200 g. de harina
- 4 g. de sal
- 100 g. de mantequilla
- 50 g. de agua, aprox.

#### ***Para la bechamel***

- 200 g. de leche
- 25 g. de mantequilla
- 25 g. de harina
- Nuez moscada

#### ***Para el relleno***

- 250 g. de puerro
- 100 g. de cebolla
- 30 g. de mantequilla
- Sal, pimienta
- 70 g. de queso emental rallado
- 1 yema
- 1 huevo

### ***Elaboración***

En un bol, introducir la harina, la sal, la mantequilla fría cortada en dados pequeños y mezclar con los dedos hasta obtener una masa arenosa. Incorporar los líquidos y juntar la masa sin trabajarla. Dejar enfriar 30 minutos. Forrar un molde de 20 cm de diámetro con la masa y guardar los retales de masa para luego, hacer un enrejado encima de la tarta. Cocer al blanco. Rellenar y espolvorear con el resto del queso rallado.

Iniciamos la bechamel, haciendo un roux rubio y luego le añadimos la leche, cocer unos minutos.

Rehogar los puerros emincé y la cebolla emincé en la mantequilla, salpimentados. Una vez cocinado retirar del fuego e incorporar la bechamel, la yema y el huevo y la mitad del queso.

Poner un enrejado de tiras de masa, cortadas de 5 mm. de ancho, cruzadas a rombos. Pintar con huevo.

Hornear a 180 ° C. hasta que dore, desmoldarla encima de una reja y servir tibio.



La mejor formación  
está en la calidad

## **KEBABS DE CORDERO A LA PARRILLA CON TZATZIKI**

### ***Ingredientes***

#### ***Para los kebabs***

- *1/2 kg de carne de cordero picada*
- *1 c. de menta picada*
- *1 diente de ajo*
- *Ralladura de 1 limón*
- *100 gr. de pistachos*
- *1 huevo batido*
- *1 guindilla fresca*
- *1 c. de comino*
- *Sal y pimienta*
- *Ensalada variada*
- *Brochetas*

#### ***Para el tzatziki***

- *1 pepino*
- *300 gr. de yoghurt griego natural*
- *1 diente de ajo*
- *Menta fresca*
- *1c. de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

En un bol mezclar la carne picada con las especias, el diente de ajo picado, los pistachos picados y ligarlo todo con el huevo batido. Dividir la carne en cuatro partes y colocar la carne alrededor de los pinchos, apretando la carne con las manos húmedas.

Cocer los kebabs a la parrilla con un poco de aceite de oliva.

Cortar los pepinos por la mitad a lo largo y extraer las semillas. Pelarlos y rallarlos groseramente. Cubrir un colador fino con un paño filtrante y colocar el pepino en su interior. Prensar el pepino con firmeza para que suelte todo el líquido. Colocar este en un cuenco y añadir el yogurt, los ajos, el aceite y la menta y mezclarlo bien. Sazonar al gusto.

Servir los kebabs con la ensalada y el tzatziki.



La mejor formación  
está en la calidad

## **LIONESAS RELLENAS DE NATA**

### ***Ingredientes***

- 250 ml. de agua
- 100 g. de mantequilla
- 150 gr. de harina tamizada
- 1c.c de sal
- 1 c.c de azúcar
- 4 huevos

### ***Elaboración***

Hervir el agua con la mantequilla troceada, la sal y el azúcar, cuando empiece a hervir añadir la harina de golpe y remover con una cuchara de madera hasta que se despegue de los bordes de la olla.

Calentar un minuto sin que llegue a hervir para que la harina acabe de cocinarse.

Pasar la masa a un bol, dejar enfriar y añadir los huevos de uno en uno hasta que se integren.

Ponemos la masa en una maga pastelera con una boquilla estrellada.

Hacemos las lionesas, las pintamos con huevo y las cocemos al horno a 200° C 10 minutos hasta que se desarrollen, después bajamos el horno a 180 ° C. y cocemos durante 15 minutos.

Montamos la nata la nata en su punto y añadir el azúcar glas. Poner en manga



La mejor formación  
está en la calidad

## CUCURUCHOS DE MOUSSE DE ALCACHOFAS

### ***Ingredientes***

- *Hojas de pasta brick*
- *Mantequilla*

### ***Para la mousse de alcachofas***

- *8 alcachofas*
- *4 yemas de huevos*
- *100 gr de mantequilla*
- *100 gr de aceite*
- *4 dientes de ajo*
- *Sal y pimienta*

### ***Para la mayonesa de jamón***

- *100 ml de aceite de oliva*
- *100 ml de aceite de girasol*
- *1 hueso de jamón*
- *1 huevo*
- *1 c.c. de vinagre*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

Cortar unos cuadrados de 15 \* 15, pintar con mantequilla fundir y enrollar en molde en forma de cucurucho. Hornear a 180 °C unos 5 minutos. Retirar y dejar enfriar

### ***Para la mousse de alcachofas***

Descorazonar las alcachofas y cocer a la inglesa 5 minutos. Parar cocción y cortar en cuartos.

Saltear unos 5 minutos con el aceite y los ajos fileteados.

Turmizar y sazonar con sal y pimienta.

Blanquear al baño maria las yemas de huevo con la mantequilla e incorporar el puré de alcachofas.

Homogeneizar el conjunto y rectificar de sazón. Dejar enfriar y colocar en manga.

Rellenar los cucuruchos

### ***Para la mayonesa de jamón***

Freír el jamón unos 5 minutos con la mitad del aceite de oliva, reducir fuego y agregar el resto de aceite.

Confitar a fuego suave unos 20 minutos.

Colar y montar una mayonesa de la forma habitual.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PIERNA DE CONEJO CON COSTRA DE OLIVAS NEGRAS**

### ***Ingredientes***

- 4 piernas de conejo
- Aceite para confitar
- Hojas de laurel, bayas de enebro, tomillo y romero fresco
- ½ col
- 1 c.c.de comino

### ***Para la Costra de olivas***

- 80 gr de aceitunas sin hueso
- 80 gr de pan rallado
- 2 yemas de huevo
- 2 c.s.de azúcar moreno

### ***Para la Salsa de vino***

- 200 ml. de vino tinto
- 10 gr de mantequilla
- Sal y pimenta

### ***Elaboración***

Confitar a unos 65°C el conejo con el aceite y los elementos aromáticos. Mantener unos 30 minutos.

Para la costra pasaremos todos los ingredientes por túrmix hasta conseguir una pasta. Retirar salpimentar el conejo y cubrir con la costra. Reservar en frío.

Cortar la col en juliana y saltear al pase con el comino unos 5 minutos. Salpimentar

Reducir el vino un 50% y emulsionar con la mantequilla. Ajustar de sazón.

Colocar las piernas de conejo al horno a 225 °C unos 10 minutos.

Colocar una base de col y apoyar la pierna encima.

Decorar con un cordón de salsa.



La mejor formación  
está en la calidad

## **HELADO DE YOGUR CON SABLÉ BRETÓN Y FRUTA ROJA**

### ***Ingredientes***

- *Pipas peladas de calabaza o girasol*
- *1 barqueta de fruta roja (arándanos, frambuesa, moras..)*

#### ***Para la sable bretón***

- *300 gr. harina*
- *2 c.c. de levadura química*
- *150 g de azúcar*
- *1/2 cucharadita de flor de sal o sal gruesa*
- *150 g de mantequilla a temperatura ambiente*
- *4 yemas de huevo*
- *agua necesaria*
- *1 yema extra, leche para pincelar*

#### ***Para el Helado de yogur***

- *300 gr de yogur griego*
- *50 gr de procrema Sosa*
- *200 nata líquida*
- *2 c.s de yopol Esencia de yogur en polvo*

### ***Elaboración***

#### ***Para la sable bretón***

Mezclamos en un bol la harina, levadura, sal, azúcar. Añadimos la mantequilla y frotamos hasta conseguir miguitas. Después incorporamos las yemas. Podemos añadir un poquito de agua. Dejamos reposar en nevera 1 hora. Cocemos las galletas al horno precalentado a 180°C durante 15 min.

#### ***Para el Helado de yogur***

Batimos todos los ingredientes hasta que quede una textura lisa. Pasamos por la heladora. Conservamos en el congelador hasta el servicio.

Servimos el helado con las galletas los frutos rojos y las pipas.



La mejor formación  
está en la calidad

## **RISOTTO DE JUDIAS, BERENJENA Y SOBRASADA**

### ***Ingredientes***

- 200 gr de arroz arborio
- 2 cebollas
- 100 gr de judías verdes
- 1 berenjena
- 100 gr de sobrasada
- 700 ml de caldo de verduras
- 40 gr de manteca de cerdo

### ***Elaboración***

Partiremos la berenjena por la mitad, entallamos la pulpa, salamos y aceitamos. Asamos al horno unos 20 minutos a 200 °C. Enfriar y reservar la carne.

Pelar y cortar las judías en juliana. Escaldar 1 minuto, parar cocción. Reservar.

Pelar y cortar la cebolla en ciselée. Rehogar con la manteca de cerdo unos 20 minutos y agregar las judías. Alargar cocción unos 10 minutos e introducir la mitad de la sobrasada. Sofreír 3 minutos e incorporar el arroz.

Continuamos sofrito 3 minutos y mojar con 1/3 de caldo caliente.

Remover continuamente hasta que el caldo desaparezca totalmente. Repetir operación y seguir removiendo.

Realizar una tercera adición de líquido e incorporar el resto de sobrasada y la pulpa de la berenjena.

Ajustar de sazón y acabar la cocción del arroz.

Servir de inmediato.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TALLARINES CON RUCOLA Y ATUN**

### ***Ingredientes***

- 200 gr de tallarines
- ½ kg de atún
- Sal y pimienta

#### ***Para el puré de rucola***

- 200 gr de rucola
- 50 ml de leche
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite
- Sal y pimienta

#### ***Para el Glaseado***

- 20 gr de jengibre rallado
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 100 ml de salsa de soja
- 100 ml de agua
- 50 gr de azúcar
- 3 tomates secos
- 1 c de maicena

### ***Elaboración***

#### ***Para el puré de rucola***

Escaldamos la rucola 1 minutos y el ajo 3 minutos.

Turmizamos el conjunto añadiendo los líquidos según necesidad. Ajustar de sazón y reservar

#### ***Para el Glaseado***

Cortar las verduras en mirepoix y mezclar con el resto de ingredientes.

Llevar a ebullición y reducir fuego hasta que adquiera consistencia.

Escaldar el atún 1 minuto en agua salada hirviendo con un poco de vinagre.

Parar cocción y colocar en el glaseado.

Cocer la pasta de la manera habitual y mezclar con el puré de rucola.

#### ***Al pase***

Colocar una base de tallarines Marcar el atún al gusto y disponer encima.

Acabar de salsear con el glaseado.

Decorar con unas hojas de rucola





La mejor formación  
está en la calidad

## **RECETA DE CREME BRULÉE DE CHOCOLATE CON HELADO DE YOGUR**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la Creme brulée***

- 300 gr. de crema de leche
- 100 gr. de leche
- 50 gr de cobertura chocolate
- 25 gr de cacao
- 100 gr. de azúcar
- 6 yemas de huevo

#### ***Para el helado de yogur y miel***

- 20 gr de yopol
- 40 gr de crema de leche
- 1/2 l de leche
- 35 gr de dextrosa
- 65 gr de azúcar
- 25 gr de miel
- 3 hojas de gelatina
- Estabilizante S.C.P.

### ***Elaboración***

#### ***Para la Creme brulée***

Batiremos las yemas de huevo con el azúcar.

Llevamos a ebullición la nata y la leche con el cacao. Retiramos del fuego y agregamos la cobertura. Vertemos sobre los huevos con el azúcar, mezclamos y volvemos a colocar al fuego, manteniendo hasta los 80°C.

Retiramos y colocamos en los moldes de cocción.

Horneamos al baño maría (con agua fría) durante unos 15 a 20 minutos a 170 °C.

Retirar y dejar enfriar.

#### ***Para el helado de yogur y miel***

Calentar todos los ingredientes menos la gelatina hasta ebullición.

Apagar fuego y añadir la gelatina disolviendo bien.

Dejar reposar toda la noche y mantecar al día siguiente.



## PISALADIÈRE Y ENSALADA DE HINOJO CON NARANJA

### ***Ingredientes***

- 6c.s. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1kg de cebolla
- 3 o 4 cucharadas de tapenade
- 9 filetes de anchoa
- 12 aceitunas negras sin hueso
- Perejil picado fino

### ***Para la masa***

- 250 gr. de harina
- Una pizca de sal
- 125 gr de mantequilla
- 60 gr de agua
- Papel para de horno

### ***Para la Ensalada de hinojo***

- 2 hinojos
- 1 cebolla tierna
- 4 naranjas de mesa
- Sal y pimienta
- Orégano
- Aceite de oliva virgen

### ***Elaboración***

#### ***Para la masa***

Tamizar la harina con la sal en un cuenco. Mezclar con la mantequilla, trabajando con los dedos, hasta conseguir una consistencia arenosa. Incorporar el agua y trabajar hasta formar una bola. Envolver con papel de film y guardar en el frigorífico 30 min. Extender la masa y forrar un molde de 20 cm. de diámetro encamisado. Pinchar la masa y cocer al horno 220°C 20min.

Freír los ajos 2 min. Añadir la cebolla cortada a rodajas, tapar y rehogar 40 min. a fuego lento.

Extender la tapenade sobre la masa cocida y luego la cebolla. Entrecruzar las anchoas por encima formando una rejilla y esparcir las olivas. Hornear la tarta de 20 a 30 min. a 180°C.

Limpiar el hinojo y la cebolla y cortarlos a juliana.

Aliñar con sal, aceite, zumo de naranja y dejar marinar tapado en la nevera.

Servir con aceitunas.



## **BROCHETAS DE CORDERO MARINADAS CON COUS COUS DE ZANAHORIA**

### ***Ingredientes***

- *½ kg de carne de cordero.*
- *200 gr Cous cous*
- *4 zanahorias*
- *5 cebollas*
- *50 gr de mantequilla*
- *50 gr de Pasas*

### ***Para la marinada***

- *1 c.s de cilantro picado*
- *1.c.s de perejil picado*
- *1 c.c. de comino*
- *1 c.s de pimentón*
- *1 c.c pimienta negra*
- *1 c.c. canela molida*
- *1c.c. de curcuma*
- *Sal*
- *2 dl de aceite de oliva*
- *3 Ajos*

### ***Elaboración***

Cortar la carne a dados.

Preparar una marinada triturando todos los ingredientes, embadurnar la carne y marinar 2 h.

Hervir las zanahorias con agua y sal.

Poner a sudar la cebolla con sal y granos de pimienta en una olla tapada a fuego suave.

Añadir las pasas a los 20 min.

Tostar el cous cous con mantequilla, añadir 1 c.c. de canela y 1 de jengibre molido.

Añadir el agua hirviendo, remover fuera del fuego, tapar y dejar reposar 5 min. Volver a remover con dos tenedores.

Montar las brochetas como pinchos morunos y hacerlos a la plancha.

Servimos el cus cus con la zanahoria y la cebolla jugosa.



## **HELADO DE YOGUR GRIEGO CON NUECES, PEPINO, LIMA Y MENTA**

### ***Ingredientes***

#### ***Para el Helado de yogur***

- 300 gr de yogur griego
- 50 gr de procrema Sosa
- 200 nata líquida
- 2 c.s de yopol Esencia de yogur en polvo

#### ***Para las Galletas de nueces***

- 100 g de nueces
- 50 gr de nueces para decorar
- 300 g de harina
- 180 g de mantequilla
- 1 huevo
- 130 g de azúcar
- 1 cucharada de Leche
- un pellizco de sal
- 2 pepinos
- 2 limas
- menta

### ***Elaboración***

Trituramos las nueces con la harina dentro de la termomix.

En un bol ponemos la harina, el azúcar y la sal.

Mezclamos con un tenedor o unas varillas hasta que se unan los ingredientes.

Agregamos la mantequilla a temperatura ambiente en trozos y vamos desmigándola con la punta de los dedos entre los ingredientes sólidos.

Añadimos el huevo batido y mezclamos, amasando ligeramente hasta formar una masa húmeda pero no pegajosa. Hacemos una bola de masa.

Cortamos la bola a la mitad y extendemos una parte de la masa entre dos papeles de cocina dejando un grosor de 0,5 ml.

Colocamos sobre una bandeja y refrigeramos durante media hora.

Precalentamos el horno a 160 grados.

Vamos cortando nuestras pastas y decorándolas con trozos de nueces. Horneamos durante veinte minutos.

#### ***Para el Helado de yogur***

Batimos todos los ingredientes hasta que quede una textura lisa.

Pasamos por la heladora. Conservamos en el congelador hasta el servicio.

Pelamos los pepinos y les sacamos las pepitas. Los cortamos a daditos regulares y los aliñamos con el zumo de las limas y la menta picada.

Serviremos el helado con una galleta y el pepino como si fuera fruta confitada.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PAPPARDELLE CON CREMA DE BACALAO**

### ***Ingredientes***

- 250 gr de harina media
- 2 huevos
- Pizca de sal
- 20 ml de aceite de oliva

### ***Para la crema de bacalao***

- 4 chalotes
- 3 dientes de ajo
- 200 ml de crema de leche de 35%
- 200 gr de leche
- 150 gr bacalao
- 15 gr de roux
- 30 gr de pasas
- 20 gr de piñones
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

Tamizamos la harina en un cuenco y añadimos la sal.  
Batimos los huevos con el aceite y añadimos a la harina.  
Amasamos 5 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica.  
Enfilmar y reposar en fría 30 min.  
Al pase estirar y troquelar la pasta  
Cocer en inglesa unos 5 minutos y añadir sobre la salsa.

### ***Para la crema de bacalao***

Pelar las chalotes y cortar en ciselée.  
Pelar y cortar los ajos en ciselée  
Sofreír las chalotes en el aceite de oliva en una reductora unos 15 minutos y agregar el ajo. Alargar cocción 3 minutos.  
Añadir el bacalao, continuar cocción 2 minutos y cremar con la leche y la nata.  
Llevar a ebullición y añadir el roux. Mantener 1 minuto a alta temperatura, reducir fuego y remover hasta que adquiera consistencia.  
Ajustar de sazón y mantener en caliente hasta pase.

### ***Al pase.***

Acabar de cocer la pasta en la salsa y disponer en el plato.  
Decorar con las pasas hidratadas y los piñones tostados



La mejor formación  
está en la calidad

## SALMON A LA NAGE

### ***Ingredientes***

- *4 lomos de salmón de ración*

#### ***Para el caldo***

- *½ l de fumet*
- *200 gr de champiñones*
- *2 clavos de olor*
- *1 zanahoria*
- *1 cebolla*
- *1 rama de apio*
- *8 bolas de pimienta negra*
- *100 ml. de vino blanco*
- *100 ml de vinagre blanco*
- *200 gr de crema de leche o 200 gr de mantequilla*

### ***Elaboración***

Cortaremos las verduras en juliana y los champiñones laminados.  
Rehogaremos unos 5 minutos en un poco de mantequilla y mojamos con el agua.  
Añadimos los aromas y dejamos cocer tapado 20 minutos.  
Añadimos el vino y el vinagre y alargamos cocción destapado 10 minutos más.  
Salamos e introducimos el salmón unos 3 a 4 minutos.  
Retiramos y colocamos sobre el plato de servicio,  
Colamos el caldo y reservamos las verduras como guarnición.  
Montamos a fuego 200 ml de caldo con el mismo peso en mantequilla o crema de leche.  
Cubrimos el salmón y decoramos con unas ramas de cebollino.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TORTA AUSTRIACA DE CHOCOLATE**

### ***Ingredientes***

- 225 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar moreno
- 4 yemas y 4 claras separadas
- 200 gr. de cacao en polvo
- 1/4 kg de frutos secos
- 50 gr. de azúcar refinado

### ***Elaboración***

Reduciremos la mantequilla y el azúcar, añadiremos las yemas de huevo y lo batiremos todo.

Agregaremos el cacao y los frutos secos molidos y batiremos hasta mezclar.

Batiremos en un bol aparte las claras de huevo hasta que estén firmes.

Añadiremos el azúcar refinado seguiremos batiendo.

Con ayuda de una espátula incorporaremos a la mezcla de chocolate en varias fases.

Pondremos la masa en un molde y coceremos a 160 °C unos 45 minutos.



La mejor formación  
está en la calidad

## **RISOTTO A LA MILANESA**

### ***Ingredientes***

- 2 l. de caldo de carne.
- 75 g de tuétano de ternera.
- 1/2 cebolleta.
- 400 g de arroz redondo.
- 6 hebras de azafrán.
- 2 c.s. de vino blanco.
- 120 g de mantequilla.
- 120 g de parmesano rallado.
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen.
- 1 pizca de sal y pimienta recién molida

### ***Elaboración***

Poner en una cazuela a calentar el caldo.

Sofreír el tuétano en dados en una olla baja con aceite bien caliente. Una vez disuelto, añadir la cebolleta muy picada y rehogarla durante 2 minutos. Salpimentar.

Añadir el arroz, tostarlo durante 2 minutos e incorporar el azafrán, la sal y remojar con vino blanco.

Dejar evaporar y seguir mojando, poco a poco, revolviendo continuamente con una cuchara de madera e incorporando el caldo caliente durante unos 16-17 minutos.

Sacar del fuego y añadir la mantequilla, el parmesano, el aceite y comprobar el punto de sal y pimienta y añadir unas gotas de vino blanco





La mejor formación  
está en la calidad

## COQ AU VIN

### *Ingredientes*

- *½ Pollo de corral*
- *200 gr de panceta*
- *250 gr de champiñones*
- *200 gr de chalota*
- *Aceite*
- *1 dl de coñac*
- *750 ml de buen vino tinto*
- *2 ajos*
- *Laurel y tomillo.*
- *4 patatas*

### *Elaboración*

Limpiamos el pollo y lo cortamos a octavos. En una cazuela con un poco de aceite lo doramos bien por todos los lados. A continuación añadimos la panceta y las chalotas.

Rehogamos todo junto y cuando la panceta haya cogido color flameamos con el brandy.

Añadimos el vino tinto, los champiñones, el laurel y el tomillo. Estofamos a fuego medio unos 30 min.

Retiramos el pollo y la guarnición y seguimos reduciendo hasta que la salsa espese.

Devolvemos la guarnición y el pollo a la cazuela y lo impregnamos de salsa.

Podemos acompañar con patatas peladas escaldadas en agua hirviendo. Después las ponemos al horno con mantequilla y las doramos.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PUDING ITALIANO DE PERAS**

### ***Ingredientes***

- *4 peras*
- *¼ l de almíbar tpt.*
- *1 rama de canela*
- *Pile de limón*
- *8 magdalenas*
- *50 ml de ron*
- *200 ml de crema de leche*
- *200 ml de leche*
- *100 gr de azúcar*
- *6 huevos*
- *Aroma de vainilla*

### ***Elaboración***

Pelamos las peras y cortamos en mitades. Coceremos en el almíbar aromatizado unos 20 minutos. Retirar y dejar enfriar.

Troceamos las magdalenas y mojamos en el alcohol. Cubrir el molde de servicio.

Llevamos a ebullición la leche y la crema de leche, añadimos el azúcar, reducimos temperatura y escaldamos los huevos batidos. Mantener a baja temperatura removiendo hasta que adquiera algo de consistencia. Ajustamos de dulzor.

Cubrimos las magdalenas. Incorporamos en horno al baño maría unos 10 minutos. Retiramos y cubrimos con la pera fileteada.

Acabamos de rellenar con un poco más crema y alargamos cocción unos 5 minutos más. Retirar y dejar enfriar.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON SEPIA**

### ***Ingredientes***

- *1 sepia*
- *2 cebollas medianas*
- *200 gr. de tomate triturado*
- *Pimentón dulce*
- *150 gr. de guisantes*
- *1 ó 2 patatas*
- *Picada: ajo, almendras, perejil y vino blanco*
- *Sal y pimienta*

### ***Para las albóndigas***

- *300 gr. de carne picada*
- *1 cebolla mediana de Figueras*
- *1 d. de ajo*
- *Perejil*
- *1 huevo*
- *1 rebanada de pan*
- *Leche*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

Realizar las albóndigas mezclando los ingredientes en un bol, formar bolas y pasar por harina.  
Dorar las albóndigas, retirar y reservar

Limpiar la sepia, cortar en cuadrados del tamaño indicado, dorar en la cazuela durante 3 minutos, condimentar, reservar.

En una cazuela hacer un sofrito de cebolla y tomate, condimentar, añadir a la cazuela la sepia y los guisantes, cubrir con agua o caldo, cocinar.

Añadir la patata condimentada y cortada a dados, cocinar todo rectificando volumen de líquido, hacia el final, añadir la picada, rectificar, dejar reposar y servir.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CONTRAMUSLO DE POLLO EN ESCABECHE DE NARANJA**

### ***Ingredientes***

- *1 muslo de pollo cortado*
- *200 gr de vinagre de manzana*
- *100 gr de aceite de oliva*
- *200 gr de agua*
- *200 vino blanco seco de mesa*
- *50 gr. de zumo de naranja*
- *1 cebolla*
- *½ zanahoria*
- *2 d. de ajo*
- *Pimienta negra en grano*
- *Laurel, tomillo, romero, etc.*
- *3 tomates cherry*

### ***Elaboración***

Cortar, lavar y retirar la piel del pollo. Salpimentar y dorar en una sartén y a fuego suave, reservar.

Cortar el ajo en ecasé y la cebolla y zanahoria en rodajas bien finas.

Colocar todos los ingredientes del escabeche en el fondo de una cazuela. Confitar a 70°C durante una hora aproximadamente. Dejar enfriar y guardar en su jugo.

Presentar el pollo en plato, regando con el escabeche de naranja



La mejor formación  
está en la calidad

## **FALSO TIRAMISÚ DE MELOCOTÓN CON CRAMBEL DE CAFÉ Y ESPECIAS**

### ***Ingredientes***

- 1 bote de melocotón en almíbar
- 2 yogures griegos
- 4 C. S de azúcar
- 1 bandeja de queso mascarpone
- Nata montada

### ***Para el Crambel***

- 100 r de almendra en polvo
- 80 gr. de mantequilla fría
- 85 gr. de harina
- 100 gr. de azúcar
- 6 gr. de canela molida
- 2 gr. de nuez moscada
- 1 g de clavo de olor
- 1 gr. de cardamomo
- 1 gr. de pimienta blanca molida
- 2 gr. de jengibre en polvo
- 1 café

### ***Elaboración***

En un bol mezclar con cuidado el yogur con el mascarpone y el azúcar.  
Montar y mezclar la nata. Reposar en nevera.

Pelar y cortar unos cuadraditos de melocotón, reservar.

Mezclar todos los ingredientes del crambel y amasar mediante arenado un poco grueso, romper los trozos más grandes.  
Poner en bandeja de horno, 160° durante 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Mojar con un poco de café.

Depositar en la base del plato un poco del crambel, rellenar con parte del tiramisú y trocitos de melocotón, volver a espolvorear con crambel y añadir una segunda capa de tiramisú.  
Espolvorear con un poco de crambel por encima.



La mejor formación  
está en la calidad

## **RATATOUILLE CON POLLO**

### ***Ingredientes***

- *2 pechugas de pollo*
- *2 berenjenas*
- *2 calabacín*
- *2 tomates de ensalada*
- *2 pimientos rojos*
- *2 pimientos verdes*
- *200gr champiñones*
- *3 dientes de ajo*
- *Aceite oliva extra*
- *Perejil*
- *Hiervas provenzales (orégano, romero, albahaca..)*

### ***Elaboración***

Precalentar el horno 180°

Lavar y cortar todas las verduras en rodajas todas del mismo grosor (½ cm aprox) y sazonar con las hiervas, pelar y picar muy fino los ajos.

En una fuente de horno colocar las verduras intercalándolas y colocadas en vertical hasta cerrar el círculo, volver a sazonar, añadir el ajo y un buen chorro de aceite

Hornear 35 min o hasta que las verduras estén tiernas.

Mientras limpiar y laminar los champiñones.

Cortar en tiras el pollo y sazonar con hiervas provenzales.

Saltear los champiñones y reservar, en la misma sartén saltear el pollo.

Cuando estén las verduras incorporar los champiñones y el pollo.



La mejor formación  
está en la calidad

## **BUÑUELOS DE BACALAO Y BUÑUELOS DE GAMBAS**

### ***Ingredientes***

- *200g de bacalao desalado*
- *200g gambitas peladas*
- *2 huevo*
- *1 vaso de cerveza*
- *200g harina*
- *10gr levadura en polvo*
- *2 ajos picados*
- *Aceite girasol*

### ***Elaboración***

Poner una olla con agua a hervir y escaldar 1 min el bacalao, retirar seguidamente hacemos la misma operación con las gambitas con 30 segundos será suficiente. Dejar atemperar.

Mientras picar el perejil y el ajo bien pequeño y repartir en 2 morteros grandes, quitar las posibles espinas del bacalao y poner en el mortero, picar hasta tener una textura homogénea, agregar 1 huevo y seguir picando, añadir ½ vaso de cerveza y mezclar bien. Finalmente añadir 100g de harina tamizada con 5g de levadura, rectificar de sal y seguir mezclando, tiene que quedar una textura cremosa.

Repetir la misma operación con las gambitas.

En una sartén con el aceite caliente y la ayuda de 2 cucharas hacer los buñuelos



La mejor formación  
está en la calidad

## VERSIÓN DEL MEL I MATÓ

### ***Ingredientes***

- *175g de requesón*
- *150g de miel*
- *500 ml de leche*
- *100 ml nata para montar*
- *150g azúcar*
- *3 hojas de gelatina*
- *3 yemas de huevo*
- *3 claras de huevo*
- *Frambuesas*
- *Pasas*
- *Piñones*
- *Menta*

### ***Elaboración***

Poner a remojo las hojas de gelatina

En un bol mezclar el requesón con la nata hasta tener una crema fina, montar las claras a punto de nieve con el azúcar e incorporarlas a la crema anterior. Escurrir y disolver la gelatina, añadimos a la crema, mezclar bien y poner en moldes individuales. Enfriar 6 horas.

En un cazo diluir la miel junto con la leche y sin que llegue a hervir agregar las yemas, cocer sin dejar de remover hasta obtener una crema. Enfriar y pasar a la mantecadora de helados.

Desmoldar el requesón, poner pasas y piñones encima y un hilo de miel.

Hacer una bola de helado, decorar con una hoja de menta y unas frambuesas.