



La mejor formación  
está en la calidad

## **SOPA DE CANGREJOS CON LECHE DE COCO Y UN TOQUE PICANTE**

### ***Ingredientes***

- 500 gr de cangrejos
- 1 dl de coñac
- 1 l de fondo de pescado
- 1 c.s de jengibre picado
- 3 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 lata de leche de coco
- 2 guindillas
- Brotes de soja
- 5 hojas de acelgas
- 1 cebolla roja
- Pimienta
- Sal
- Cilantro fresco
- 3 limas

### ***Elaboración***

Sofreír con un poco de aceite caliente los cangrejos.

Cuando estén rustidos los mojamos con coñac.

Flambeamos y reservamos a parte. En esta misma olla rehogar la cebolla, la guindilla, la zanahoria y el jengibre.

Juntar los cangrejos con la cebolla e inundarlos con fondo de pescado. Hervir durante 15 min para que los cangrejos vayan soltando su sabor.

Añadimos la leche de coco y dejamos hervir otros 15 min más. Pasamos la sopa por un chino machacando bien los cangrejos. Rectificamos de sal i pimienta.

Añadimos el cilantro picado a la sopa, las hojas de acelga cortadas a tiras y los brotes de soja.

Picamos un poco de cebolla roja para decorar.



La mejor formación  
está en la calidad

## POLLO AL TIKKA MASALA

### ***Ingredientes***

- 4 pechugas de pollo

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

- 1 yogurt natural
- 1 c. de tandori masala
- 1/2 c.c. de pimentón ahumado
- 1/2 c.c. de cardamomo

#### ***Para el sofrito***

- 2 cebolla mirapoix
- 1 trozo de jengibre
- 2 dientes de ajo amincé
- 1 rama de canela
- 2 c. de cúrcuma
- 1 c.c. de Garam Masala
- 1 c.c. de tandori masala
- 1/2 c.c. de pimentón ahumado
- Tallos de cilantro fresco
- 1 c.c. de tomate concentrado
- 400 gr. de tomate triturado
- Pimienta de cayena opcional
- 250 gr. de leche de coco
- 1 yogurt griego
- Hojas de cilantro picado

#### ***Para el Acompañamiento arroz***

- 400 gr. de arroz basmati
- 600 ml. de agua fría
- 3 vainas de cardamomo
- 2 anís estrellado
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

En un bol marinar el pollo con el yogurt y las especias, remover para que se impregnen bien y dejar macerar una hora (como mínimo, mejor si es la noche entera) tapado en la nevera.

#### ***Para el sofrito***

En una sauter con aceite rehogar la cebolla con el jengibre rallado y la canela, añadir los ajos emincé, rehogar y añadir los tallos de cilantro picado. Dejar cocinar de 2 a 3 minutos.

Incorporar las especias, la cúrcuma, el garam masala, el tandori masala, el pimentón ahumado, la pimienta de cayena, si se utiliza y el azúcar, y dejar cocinar de 1 a 2 minutos. Después incorporar el concentrado de tomate y el puré tomates, dejar cocinar hasta perder toda su agua.

#### ***Elaboración salsa***

Rehogar el pollo con una cucharada de aceite de cacahuete, hasta que cambien ligeramente de color. Verter la salsa encima del pollo, rehogar añadir la leche de coco y cocer a fuego lento durante 10 minutos hasta que el pollo se cocine uniformemente.

#### ***Para el Acompañamiento arroz***

Lavar el arroz, para quitar los almidones. Colocar el arroz en una olla, agregar agua fría y sazonar con sal y pimienta, añadir las vainas de cardamomo aplastadas y el anís estrellado tostadas y cocinar 15 minutos tapado.

Servir el tikka masala con yogurt y unas hojas de cilantro



La mejor formación  
está en la calidad

## **PASTEL DE TRES LECHE**

### ***Ingredientes***

- *1 taza de azúcar*
- *5 huevos*
- *1/3 de taza de leche*
- *1 taza de harina*
- *1/2 c.s. de levadura royal*
- *350 gr Leche condensada*
- *350 gr Leche evaporada*
- *250 gr Nata líquida*
- *15 Cerezas*

### ***Elaboración***

Encamisar un molde de 23 cm

Blanquear las yemas con  $\frac{3}{4}$  partes de azúcar. Sin dejar de batir incorporar la leche la harina y la levadura.

En otro recipiente montar las claras y a medio montar añadir el resto de azúcar. Montar hasta que queden picos firmes.

Incorporar las claras a la masa y enmoldar. Cocer a 175°C de 45 a 50 min.

Dejar enfriar y desmoldar. Pinchar la superficie con un palillo y vierte poco a poco la mezcla de las tres leches sobre el pastel. Decorar con cerezas.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PANECILLO AL VAPOR CON PANCETA**

### ***Ingredientes***

- 400 gr de panceta fresca
- 2 pepinos
- 400 gr de agua
- 125 gr de salsa de soja
- 75 gr de azúcar moreno
- 40 de puerro
- 75 de cebolla
- ½ rama de canela
- 1 trocito de jengibre
- 5 granos de pimienta

### ***Para el Pan***

- 50 gr de agua
- 250 gr de harina
- 12 gr de levadura fresca
- 4 gr de levadura royal
- 20 gr de azúcar
- 24 gr de aceite de girasol
- 90 gr de leche
- 2 gr de sal

### ***Elaboración***

Cocemos la panceta junto con todos los ingredientes en una olla tapada durante una hora. Dejamos enfriar en su propio jugo. Cuando la panceta esté fría la cortamos a lonchas de 50 gr.

Reducimos la salsa hasta que quede densa.

Rellenamos los panecillos con un trozo de panceta, salsa de carne y pepino.

### ***Para el Pan***

Mezclamos la levadura fresca con el agua un poco templada.

En un cuenco grande ponemos la harina, la sal y el azúcar. En el centro vertemos la leche, el aceite y el agua con las 2 levaduras. Mezclamos todos los ingredientes y amasamos hasta que quede una bola lisa.

Dejamos reposar la masa 1 hora. Tapamos con papel de film y agujereamos para que respire y fermente.

Pastamos la masa y hacemos bolas pequeñas tamaño castaña. Estiramos las bolas, haciendo discos, con el rodillo. Pintamos con aceite por una cara y doblamos. Colocamos sobre un cuadrado de papel de horno. Cocemos en vaporera 5 min.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CREMA DE LIMA CON FRESAS, PAPAYA Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- 300 gr Papaya
- 300 gr Fresas
- Menta
- Jengibre
- 2 huevos
- 2 limones
- 500 gr de agua mineral
- 150 gr azúcar
- 40 gr de maicena

### ***Elaboración***

Raspar la piel de los limones bien fina y exprimir el jugo de los limones. Reservar.

Mezclar la maizena, el azúcar, los huevos hasta que quede una crema fina. Agregar el zumo de limón, la ralladura y el agua muy caliente.

Calentar al fuego suave y sin dejar de remover hasta el primer hervor. Pasar la crema por el chino y reservarla en frío tapada a piel con papel de film

Cortar las fresas a cuartos. Poner los a marinar con azúcar y jengibre. Hacer bolas con la papaya.

Servir la crema en un bol transparente. Encima poner las fresas y la papaya.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN**

### ***Ingredientes***

- *1 kg. de alitas de pollo*
- *Sal*
- *Pimienta negra recién molida*
- *Tomillo y romero*
- *Una pizca de cayena o guindilla (opcional)*
- *1 diente de ajo.*

### ***Para la salsa del horneado***

- *El zumo de 2 limones pequeños o 1 grande*
- *75 ml. de salsa de soja*
- *75 ml. de miel*
- *1 cucharadita de orégano seco y molido*

### ***Para el acompañamiento***

- *200 g. de arroz basmati*
- *Sal y pimienta*
- *20 ml. de aceite de oliva virgen extra*
- *200 ml. de agua*

### ***Elaboración***

Precalentamos el horno a 220°C, calor arriba y abajo

Dislocar con la mano el hueso de las alitas y separarlas con un cuchillo, salpimentar.

Adobaremos el pollo con el diente de ajo muy picado, añadimos el orégano molido, una ramita de tomillo y otra de romero. En caso de quererlo picante se le puede añadir cayena o guindilla.

Juntamos todos los sabores y dejamos que macere durante media hora mínimo.

Juntamos en un bote de cristal la salsa soja, la miel y el zumo de los limones. Cerramos bien y agitamos para juntar bien los ingredientes, la mezcla debe quedar homogénea.

Colocamos las alitas en una bandeja grande y untamos muy bien la parte superior con la salsa de hornear usando un pincel. Dejamos un poco de salsa para untarlas a mitad de horneado una vez les demos la vuelta.

Las metemos en el horno a 180°C y dejamos que se asen durante 30 minutos. A mitad del horneado les damos la vuelta y volvemos a untar con la salsa que tenemos reservada, así quedarán doradas por los dos lados.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TOSTONES CON COLESLAW**

### ***Ingredientes***

- *Langostinos*
- *Panko*
- *Plátano macho*
- *1/2 repollo o col*
- *2 zanahorias*
- *1 manzana roja*
- *Cebollino*
- *1 cda de mayonesa*
- *1 cda de mostaza*
- *1 cda de aceite de oliva virgen extra*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *5-6 nueces*

### ***Elaboración***

Retiramos la piel a los plátanos rasgando primero con un cuchillo y luego tirando con cuidado. Cortamos lonchas de 2 cm aproximadamente y los freímos un minuto por cada lado en una sartén con abundante aceite. Retiramos y colocamos sobre papel absorbente. Colocamos cada trozo de plátano sobre papel encerado, cubrimos y presionamos para aplastarlo hasta conseguir un grosor de medio centímetro más o menos. Llevamos nuevamente a la sartén y freímos hasta dorar. Reservamos sobre papel absorbente

### ***Para el coleslaw***

Lavamos muy bien las verduras y la fruta, tanto el repollo como la zanahoria, la manzana y el cebollino. Pelamos y rallamos las zanahorias y las reservamos en un bol. Cortamos el repollo en tiras finas y mezclamos con la zanahoria. Pelamos la manzana, la cortamos en cubitos y la incorporamos al bol. Añadimos el cebollino cortado finamente y las nueces peladas y troceadas. Mezclamos mayonesa, mostaza, aceite de oliva y las especias, incorporamos a la ensalada y aliñamos.

Apoyamos sobre plátano macho la ensalada y sobre esta apoyamos un langostino rebozado con panko y frito.



La mejor formación  
está en la calidad

## **FLAN DE COCO CON FRESAS**

### ***Ingredientes***

- 250 ml. de crema de leche
- 250 ml. de leche de coco
- 4 huevos
- 125 gr. de azúcar
- Canela
- Peladura de limón
- 100 gr. de coco rallado
- 200 gr. de azúcar
- 300 gr. de fresas

### ***Elaboración***

Hervir la leche con el azúcar e infusionar con canela y limón. Pasar por el chino, añadir los huevos y el coco y batir.  
Fundir el azúcar con unas gotas de limón hasta obtener un caramelo dorado.  
Rellenar primero el fondo de las flaneras con el caramelo y después llenar con la mezcla de flan.  
Preparar un baño maría en una bandeja de horno. Cocer al horno a 180° C 30 min.  
Cortar las fresas y decorar.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GYOZA DE COL Y CERDO**

### ***Ingredientes***

- 250 gr de carne de cerdo picada
- 150 gr de col china finamente picada
- 2 cebollas tiernas juliana fina
- 1 c.s de jengibre rallado
- 1 c.s de salsa de soja
- 1 c.s de mirin
- 1 c.s. de sake
- 2.c.c de maicena
- 1 c.c de aceite de sésamo

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

- T x t de soja y vinagre de arroz
- Masa de gyoza

### ***Elaboración***

Colocar todos los ingredientes de la farsa en un cuenco grande. Remover con unos palillos chinos hasta que tome consistencia.

Poner una cucharada de farsa en el centro de la masa. Humedecer los bordes con agua. Hacer los pliegues pinzando con los dedos.

Calentar aceite dentro de una sartén antiadherente.

Poner las gyozas cocinar hasta que queden crujientes. Añadir ½ vaso de agua y tapar. Cocer 5 min mas.

Servir junto con el aliño de soja y vinagre de arroz.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TARTA DE ZANAHORIAS CON CREMA Y COCO**

### ***Ingredientes***

- 3 huevos
- 200 g. de azúcar
- 140 g. de harina
- 1 g. de sal
- 10 g. de impulsor
- 100 g. de aceite
- 40 g. de nueces picadas
- 80 g. de piña triturada
- 200 g. de zanahoria rallada
- 1 c.c de 4 especias

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

- 200 g. de mantequilla pomada
- 200 g. de azúcar glas
- 250 g. de queso philadelphia
- 80 g. de pulpa de piña
- 40 g. de coco rallado tostado
- Nueces

### ***Decoración:***

- 50 g. de coco rallado tostado

### ***Elaboración***

Blanqueamos los huevos con azúcar. Añadir el aceite y la harina tamizada con el impulsor, la sal. Añadir la piña triturada, las nueces picadas y las zanahorias ralladas y finalmente las cuatro especias. Verter la masa en un molde de 18 cm de diámetro y cocer a 170 ° C alrededor de 25 a 30 minutos.

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

Cremar la mantequilla pomada con el azúcar glas, añadir el queso, la pulpa de piña y el coco rallado tostado.

Espolvorear toda la tarta con coco rallado tostado, decorar con rosetones de crema y decorar con zanahorias de fondant



La mejor formación  
está en la calidad

## **PATATAS AL HORNO CON CEBOLLA TIERNA CAMELIZADA Y GAMBAS ACOMPAÑADA DE SU YEMA DE HUEVO**

### ***Ingredientes***

- *2 patatas Monalisa*
- *Nuez de mantequilla*
- *Aceite de oliva*
- *1 huevo*
- *2 cebollas de Figueras*
- *2 tallos de cebolla tierna*
- *3 colas de gamba*
- *Aceite de girasol*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

Lavar y asar las patatas con piel durante el tiempo necesario, retirar, pelar, llevar a un bol, chafar para hacer puré, añadir clara de huevo, mezclar bien, colocar en aro de presentación. Llevar al horno 8" a 180°.

Cortar cebolla y caramelizar en sartén con aceite de girasol, condimentar, reservar.

Cortar tallo de cebolla tierna, reservar. Pelar y cortar colas de gamba, rehogar tallos en sartén, añadir cola de gamba y cocinar poco, condimentar y reservar.

Retirar puré del horno, añadir preparaciones, colocar yema y hornear al pase a 200° horno precalentado.



La mejor formación  
está en la calidad

## **MUSLOS DE POLLO EN SALSA DE NARANJA Y CURRÍ CON GUARNICIÓN DE ESPÁRRAGOS VERDES Y ARROZ EN LECHE DE COCO**

### ***Ingredientes***

- *2 muslos de pollo*
- *Aceite de oliva*
- *Sal pimienta*
- *3 naranjas de zumo*
- *C/S de curri*
- *6 espárragos verdes*
- *1 medida de arroz basmati*
- *1 medida de leche de coco*
- *1 medida de agua*
- *Sal pimienta*

### ***Elaboración***

Poner una bandeja en horno precalentado a 200°. Retirar colocar pollo y hornear.

Exprimir dos naranjas, añadir zumo al pollo horneado, condimentar con curry, continuar cocción hasta que el pollo esté a su punto. Reservar.

Poner la medida de leche de coco en un cazo o cazuela, añadir una medida de arroz, añadir una misma medida de agua, remover el arroz, tapar y llevar a ebullición, volver a remover el arroz, bajar el fuego y continuar cocción durante otros 5 minutos, dejar reposar a temperatura residual. Rectificar con algo de azúcar, sal y pimienta. Reservar.

Cocinar espárragos a la inglesa, reservar y pasar por sartén al pase.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CARDENAL DE FRUTAS SOBRE MASA DE HOJALDRE CON DULCE DE LECHE, CAMELO, NATA Y NUTELA**

### ***Ingredientes***

- *Masa de hojaldre*
- *Frutas al gusto*
- *1 bote de dulce de leche*
- *Caramelo*
- *2 brics de crema de leche para montar*
- *Esencia de vainilla*
- *2 botes de nutela*
- *Azúcar lustre*

### ***Elaboración***

Cortar círculos de masa de hojaldre y hornear en el horno precalentado 180°, retirar y dejar sobre rejilla para enfriar.

Pelar y cortar frutas al tamaño deseado (fresas, mango, melocotón en almíbar, etc.), reservar.

Aligerar el dulce de leche con un poco de nata para hacerlo un tanto fluido, reservar en manga y nevera. Si se desea, aligerar también la nutela con la crema de leche, reservar en manga y en nevera.

Adicionar con esencia de vainilla y montar la nata a su punto, reservar.

Formar un cordón exterior con el dulce de leche, decorar el interior con nutela y nata montada, colocar fruta de manera agradable, espolvorear con azúcar lustre al pase.

Volver a montar un segundo pastel siguiendo el mismo procedimiento, colocar al pase encima de la base anterior y espolvorear con azúcar lustre.



La mejor formación  
está en la calidad

## **SETAS EN TEMPURA CON SALSA ALIOLI**

### ***Ingredientes***

- 500 g. de girgolas
- 200 g de harina de tempura
- 250 ml de agua, soda o agua con gas
- Sal y pimienta negra recién molida
- Un pellizco de cayena molida
- 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de aceite de sésamo

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

- 300 ml. aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- 2 huevos

### ***Elaboración***

Mezclamos el agua siempre fría y la harina con la ayuda de unas varillas, nos debe de quedar una crema líquida suave, añadimos las setas enteras en la crema, recubrimos y freír en aceite muy caliente.

Freímos cuando el aceite esté bien a a 180°C, en varias tandas para que no baje su temperatura. Una vez las sacamos de la sartén escurrimos las setas en papel absorbente, acompañamos con un poco de alioli



La mejor formación  
está en la calidad

## **CORDERO ASADO CON PURÉ DE MANZANA Y PIÑA**

### ***Ingredientes***

#### ***Para el puré de manzana y piña***

- 400 g de manzana ácidas
- 400 g de piña
- 25 g de azúcar
- 150 g de mantequilla

#### ***Para la salsa de pomelo***

- 200 g de zumo de pomelo
- ½ l de jugo licuado de zanahoria
- Unas nueces de mantequilla

#### ***Para el cordero asado***

- 1 pierna de cordero
- Aceite de oliva
- Sal

#### ***Además***

- Zanahorias baby y brotes de espinaca

### ***Elaboración***

#### ***Para el puré de manzana y piña***

Colocar en una bandeja de horno la piña pelada, la manzana descazonada con piel en trozos medianos y el azúcar.

Asar todo a 120°C durante 45 minutos.

Transcurrido, triturar junto con el jugo de cocción que ha soltado durante el horneado y ligar con la mantequilla fría. Reservar.

#### ***Para la salsa de pomelo***

En una cazuela poner el jugo de pomelo y reducirlo a la mitad. Añadir el jugo licuado de zanahoria y reducir todo hasta conseguir unas 10 cucharadas soperas, una salsa de textura consistente. Acabar de montar con la mantequilla.

#### ***Para el cordero asado***

Limpiar bien la pierna de cordero y quitarle la grasa sobrante. Sazonar.

Sellarlo en una sartén con una gota de aceite a fuego medio/alto por todo sus lados aproximadamente durante 15 minutos dependiendo del tamaño de la pierna sin moverlo.

Colocar la carne en una bandeja de horno con una rejilla para que se escurran los jugos, salpimentar y asar a 120°C durante 40-45 minutos.

Sacar del horno y dejar reposar sobre otra rejilla, cubierto con papel de aluminio al que le habremos hecho dos “chimeneas” durante al menos 8 minutos.

Cortar en rodajas, salsear con el jugo del asado, la salsa de pomelo en un costado y servir junto con el puré de piña y manzana caliente.



La mejor formación  
está en la calidad

## **RISOTTO DE CHOCOLATE**

### ***Ingredientes***

- 500ml de leche
- Una cucharada sopera de cacao en polvo
- 50gr de azúcar moreno
- Unas gotitas de aroma de vainilla
- 100gr de arroz redondo
- 75gr de chocolate negro

### ***Guarnición***

- Un puñado de pistachos tostados y pelados
- 8 frambuesas frescas

### ***Elaboración***

Ponemos a cocer la leche con el azúcar moreno, el aroma de vainilla y el cacao.

Cuando hierva la leche añadimos el arroz, bajamos el fuego y cocemos durante unos 20 minutos. Debemos tener cuidado y remover de vez en cuando, de lo contrario se nos podría coger al fondo, sobre todo los últimos minutos de cocción.

Un vez fuera del fuego añadimos el chocolate rallado y removemos hasta conseguir una mezcla homogénea.

Ponemos el risotto en vasitos y los dejamos enfriar en la nevera, mejor tapados con plástico film.

A la hora de servir acompañamos con un par de frambuesas y unos trocitos de pistacho



La mejor formación  
está en la calidad

## YAKISOBA

### *Ingredientes*

- 200 gr. de fideos secos (soba)
- 100 gr. de ternera o pollo
- 1 sepia
- 2 zanahorias
- 1/2 col
- 50 ml. de aceite de girasol
- 200 ml. de caldo de pollo o agua
- Ralladura de jengibre
- 3 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo
- 2 c.s. de miel

### *Elaboración*

Cortaremos todos los ingredientes en juliana, lo más fina posible.

Saltearemos los ingredientes por texturas unos 2 minutos en un poco de aceite y retiramos.

Añadimos el agua o el caldo, llevamos a ebullición e introducimos la pasta. Dejamos cocer tapado unos 4 minutos.

Destapamos y comprobamos la correcta cocción de la pasta. Dejaremos evaporar y añadimos la salsa de soja, el sésamo y la miel. Mezclamos bien con los fideos hasta que queden teñidos e incorporamos el resto de componentes. Mezclamos y rectificamos el gusto.

Añadir el jengibre en juliana y servir de inmediato



La mejor formación  
está en la calidad

## **TATAKI DE TERNERA CON VERDURAS EN ESCABECHE SUAVE**

### ***Ingredientes***

- *3u de 120gr. de lomo alto*

#### ***Para la Marinada***

- *80ml. Salsa de soja*
- *25gr. azúcar*
- *13ml. Mirin*
- *25ml. Sake*
- *1 ajo emince*
- *20gr. Jengibre emince*
- *1 c.c pimiento negra en grano machacado*
- *1 rama de tomillo deshojada*

#### ***Para las Verduras***

- *10u cebollitas*
- *10u flores de coliflor*
- *10u zanahorias mini*

#### ***Para el Escabeche***

- *1dl. Aceite de oliva*
- *125gr. escalonia*
- *1 ajo*
- *1 rama de tomillo*
- *1 hoja de laurel*
- *1dl. Vino blanco*
- *2dl. Vinagre Chardonnay*
- *3dl. Agua*
- *Sal y pimienta*
- *4dl. Aceite de oliva virgen extra*

### ***Elaboración***

Juntar todos los ingredientes de la marinada, mezclar. Añadirle los trozos de ternera. Mezclar bien.

Dejar marinar unas 4-8 horas. Retirar, escurrir y reservar. Limpiar las verduras. Escaldar cada una por separado y enfriar.

#### ***Para el Escabeche***

Poner a rehogar la escalonia cisele con el aceite de oliva, añadir el ajo cisele, el tomillo y el laurel, rehogar, desglasar con el vino blanco, evaporar a mitad, añadir el vinagre y el agua, dar un hervor, condimentar.

Poner a cocer cada verdura por separado con una parte del escabeche y un dl. de aceite, cocer a fuego lento y dejar ligeramente al dente.

Soasar el lomo por los cuatro lados a fuego muy fuerte y cortar la cocción con agua helada.

Secar y pintar con aceite de oliva.

Emplatar con armonía todos los ingredientes.



## **EMPANADA DE MANZANA, PERA Y CANELA**

### ***Ingredientes***

- 2 láminas de hojaldre
- 1 k de manzanas Reinetas
- 2 peras pequeñas
- 150 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida, y nuez moscada
- 1 cucharada de esencia de vainilla líquida
- 1 huevo
- 1 cucharada de leche entera
- La ralladura de medio limón y naranja

### ***Elaboración***

Pelamos y descorazonamos la fruta y la cortamos en tamaño de 1cm

En un recipiente para microondas introducimos los trozos de fruta, 2 cucharadas de azúcar, una de canela, nuez moscada y pimienta negra recién molida, añadimos también una cucharada de esencia de vainilla y removemos con las manos para que mezclen bien todos los ingredientes.

Introducimos en el microondas a máxima potencia 10 minutos

Sobre el molde o placa cubierta de papel para hornear extendemos una lámina de hojaldre. Pinchamos con tenedor varias veces para evitar que suba la base.

Rellenamos con la mezcla de manzanas, peras, especias y azúcar, aplanando con una cuchara y cubriendo toda la base de hojaldre excepto los lados. Acabamos rallando un poco de limón y naranja por encima de la compota.

Cubrimos con la segunda lámina de hojaldre y cerramos los bordes apretando con los dedos para que quede bien sellada.

Pinchamos con tenedor toda la superficie y pincelamos con el huevo batido mezclado con un poco de leche y unas cucharadas del líquido que tenemos reservado de la fruta.

Espolvoreamos con azúcar toda la superficie para que forme costra al hornear.

Introducimos en horno precalentado a 220° y horneamos a 180 o 200° unos 20-25 minutos, hasta quede bien dorada



La mejor formación  
está en la calidad

## **GYOZAS DE LANGOSTINOS Y SETAS CON SALSA PONZU AMA ZU**

### ***Ingredientes***

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

- 200gr de harina de trigo
- 100ml de agua caliente (más 1 o 2 cucharadas de agua según temp y harina)
- ½ cucharadita de sal
- Maicena para enharinar

#### ***Para el Relleno***

- 250 gr de langostinos
- 50gr de cebolleta
- 100gr de champiñones
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de maicena
- Aceite de sésamo

#### ***Para la Salsa Ponzu ama zu***

- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 5 cucharadas de ponzu
- 2 cucharadas de azúcar glass.
- 1 cucharada de sal

### ***Elaboración***

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

En un bol tamizamos la harina. Mezclamos la sal con el agua caliente hasta disolver, añadir poco a poco y removiendo continuamente. Una vez mezclado empezamos a trabajar la masa con las manos hasta conseguir una bola, la seguiremos amasando 10 min mas. La cubriremos con film y reservaremos 30 min a temp ambiente.

La partiremos en dos y amasaremos en forma alargada los dos trozos, cortamos los trozos iguales. Los cubriremos con film para que no se sequen mientras trabajamos cada trozo con maicena y los apretamos con la palma de la mano.

Estiramos con el rodillo hasta conseguir un circulo de 1 ml de grosor, cortaremos con un molde metálico redondo de 8cm .

#### ***Para el Relleno***

Cortamos en brunoise la col y la cebolleta, los champiñones muy picados, el ajo, el jengibre, la salsa de soja, mezclaremos hasta que quede pegajoso, añadiremos la col y la cebolleta y mezclaremos otra vez, cubrir y reservar 20 min.

Colocar una cucharada del relleno en el centro de la gyoza y cerrar con los de exterior (6 por pieza.)

Haremos la salsa calentando a fuego lento todos los ingredientes hasta que el azúcar se disuelva.

Marcaremos las gyozas en sartén a fuego medio/alto.

Coceremos tapado 8/10 min, servir con la salsa.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PASTEL EXOTICO DE MANGO**

### ***Ingredientes***

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

- 200 grs de harina
- 100 grs de mantequilla pomada
- 1 yema y una pizca de sal

#### ***Para la Crema de mango***

- 5 hojas de gelatina
- 600 grs de mango maduros (ó 200 grs de mermelada de mango)
- 120 grs de azúcar
- 50 ml de vino blanco
- 300 grs nata
- 150 grs de yogurth natural

#### ***Para la gelatina de fruta***

- 125 ml de néctar de mango
- 2 hojas de gelatina

### ***Elaboración***

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

Formar un volcán con la harina y la sal, en el centro añadir la mantequilla cortada en trocitos y la yema. Integrar todo, si es necesario humedecer las manos. Reposar en la nevera una hora, luego extender sobre el mármol, colocar en un molde cuadrado y hornear 10 minutos en horno

#### ***Para la Crema de mango***

Colocar las hojas de gelatina en una fuente con agua y unos 200 grs de pulpa). Cocinamos la pulpa de fruta con el vino y azúcar unos 10 minutos o hasta que se haya reducido. Añadir la gelatina que estará blandita y disolverla completamente. Dejar enfriar la mezcla revolviéndola de vez en cuando. Batimos la nata líquida y agregamos el yogur mezclamos bien y añadimos la crema de mango integramos con lengua y vertemos a la masa quebrada y sin retirarla del molde. Enfriar en nevera

#### ***Para la gelatina de fruta***

Diluir la gelatina con el néctar y calentar hasta disolver bien, dejar enfriar un poco pero sin que se solidifique. Luego, cuando el mousse ya esté dura se coloca encima.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ATUN Y BERENJENAS CON JENGIBRE Y MIEL**

### ***Ingredientes***

- 2 lomos de atún
- Mostaza de estragón
- Semillas de sésamo
- 1 berenjena

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

- 40 gr de jengibre rallado
- 80 gr de miel
- 100 ml de brandi
- 2 dientes de ajo

### ***Para la cebolla***

- 1 cebolla roja
- 50 ml de vinagre blanco
- 50 ml de miel
- Hojas de cilantro

### ***Elaboración***

Cortamos las berenjenas en macedonia y rehogamos unos 15 minutos a fuego suave con un poco de aceite y sal. Retiramos y escurriremos de aceite. Freímos unos 3 minutos en un poco de aceite el ajo fileteado con el jengibre. Añadimos la miel y el brandi, bajamos fuego y reduciremos el contenido a la mitad. Añadimos la berenjena y acabamos cocción 5 minutos. Retirar y dejar enfriar.

### ***Para la cebolla***

Picamos el cilantro y mezclamos con la miel y el vinagre. Cortamos la cebolla, en juliana y mezclamos el conjunto. Dejar en frío uno 30 minutos.

### ***Para el atún***

Escaldar el atún 30 segundos en agua hirviendo. Para cocción y secar. Untar con mostaza y recubrir de sésamo. Reservar en frío hasta pase. Al pase calentar 1 minutos por lado.

### ***Montaje***

Colocamos una base de berenjena, encima el atún y decoramos con la cebolla escurrida.



La mejor formación  
está en la calidad

## **LOMO DE CERDO AGRIDULCE**

### ***Ingredientes***

- *1/2 pimiento rojo*
- *1 pimiento verde*
- *4 dientes de ajo*
- *50 ml de salsa de soja*
- *Zumo de 1 lima*
- *50 ml de salsa de pescado*
- *Sal y pimienta*
- *150 ml de fondo de carne*
- *1 lomo de cerdo*
- *Aceite*
- *200 gr de fideos de arroz*
- *2 cebollas tiernas*
- *Manojo de cilantro*

### ***Elaboración***

Limpiamos los pimientos y cortamos en macedonia

Pelamos los ajos y cortamos ciselée.

Pelamos la cebolla y cortamos en aros.

Reservamos la parte verde para decoración.

Llevaremos a ebullición el fondo de carne, disolvemos la maicena en un poco de agua fría e incorporamos removiendo hasta que espese un poco. Agregamos el resto de líquidos, ajustamos de sal y pimienta y retiramos.

Limpiamos la carne de exceso de grasa si es necesario y asamos en sartén unos 5 minutos hasta que esté bien dorada de exterior. Abatimos temperatura e incorporamos en el adobo.

Mantener unos 30 minutos, retirar del adobo y acabar cocción al horno unos 15 minutos 180 °C. Retirar y filetear.

Cocemos la pasta en agua hirviendo el tiempo que indique el proveedor.

Al pase. Salteamos las verduras unos 3 minutos e incorporamos los fideos. Mezclamos sabores y refrescamos con cilantro picado.

Colocamos en la base del plato y colocamos encima los filetes de lomo salseados.



La mejor formación  
está en la calidad

## **LASSY DE PAPAYA CON PANA COTTA DE COCO Y CRUMBLE DE JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- *¼ kg de papaya*
- *100 ml de leche*
- *Zumo de 1 lima*
- *50 gr de azúcar*
- *1 c.c.de vainilla*

### ***Para la Panna Cotta de coco***

- *150 ml de crema de leche*
- *150 ml de leche de coco*
- *2 hojas de gelatina*
- *70 gr de azúcar*
- *Ralladura de lima*

### ***Para el Crumble de jengibre***

- *150 gr de harina*
- *100 gr de mantequilla*
- *100 gr de azúcar*
- *Pizca de sal*
- *20 gr d jengibre rallado*
- *Ralladura de limón*

### ***Elaboración***

Limpiar la papaya y trocear. Introducir todos los ingredientes en una trituradora y triturar.  
Ajustar de gusto y reservar en frío hasta pase.

### ***Para la Panna Cotta de coco***

Poner la crema de leche al fuego y reducir a la mitad

Añadir el azúcar y la gelatina previamente hidratada. Mezclar bien y colocar la leche de coco. Perfumar con la piel de limón rallada. Ajustar de gusto y colocar en la copa de servicio. Refrigerar

### ***Para el Crumble de jengibre***

Mezclar el azúcar, la ralladura, el jengibre y la harina. Añadir la mantequilla y arenar.

Refrigerar 30 minutos el conjunto y hornear unos 10 minutos a 180 °C.

Retirar y enfriar.

Colocar sobre el coco una vez frío.

Servir al pase el lassy



## **GYOZAS DE LANGOSTINOS CON SEPIA Y COL CON CERDO**

### ***Ingredientes***

- 200 gr. de langostinos o gambas congeladas
- 200 gr de sepia limpia
- 1 cebolla tierna
- ¼ col rizada o col china picada
- Jengibre
- 4 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. aceite de sésamo
- 200 gr de harina
- 100 ml de agua caliente
- Maizena

### ***Para las Gyoza de cerdo***

- 250 gr de carne de cerdo picada
- 150 gr de col china finamente picada
- 2 cebollas tiernas picadas
- 1 c.s de jengibre rallado
- 1 c.s de salsa de soja
- 1 c.s de mirin
- 1 c.s. de sake
- 2.c.c de maicena
- 1 c.c de aceite de sésamo
- Para la salsa
- T x t de soja y vinagre de arroz
- Masa de gyoza

### ***Elaboración***

Picar la sepia, las gambas, la cebolla tierna, el jengibre y la col con la termomix. Colocar la harina en un bol, añadir poco a poco agua caliente. Amasamos hasta obtener una masa lisa. Unos 10 min. Dejamos reposar la masa 30 min tapada con film. Formar 20 bolitas con la masa y formar unos círculos de 6 cm de diámetro. Rellenamos los círculos con el relleno y los cerramos con unos pliegues de unión. Los cocemos en una paella con un chorrito de aceite. Cuando estén tostaditos de la parte inferior, ponemos ½ vaso de agua y tapamos. Dejamos cocer 5 min a fuego suave.

### ***Para las Gyoza de cerdo***

Colocar todos los ingredientes de la farsa en un cuenco grande. Remover con unos palillos chinos hasta que tome consistencia.

Poner una cucharada de farsa en el centro de la masa. Humedecer los bordes con agua. Hacer los pliegues pinzando con los dedos.

Calentar aceite dentro de una sartén antiadherente. Poner las gyozas cocinar hasta que queden crujientes. Añadir ½ vaso de agua y tapar. Cocer 5 min mas.

Servir junto con el aliño de soja y vinagre de arroz.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ROLLITO DE LANGOSTINOS CON SALSA DE CACAHUETE Y AGRIDULCE**

### ***Ingredientes***

- 12 langostinos
- 1/2 lechuga romana o trocadero
- Albahaca o menta fresca
- 250 gr Fideos de arroz (vermiceli)
- 2 c.s. de Aceite de sésamo
- El zumo de 1 lima
- 6 Obleas de arroz
- 1 pepino
- 1 lata de leche de coco
- 100 gr de cacahuets tostados
- Una punta de jengibre

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

- 3 ajos
- 1c.s.jengibre
- 100gr de vinagre de arroz
- 100gr de azúcar
- 3 c.s. Salsa de pescado thay
- 50 gr de agua
- 2 c.s. de vinagre de jerez
- 1 c.s pimiento picante seco picado
- 1 c.s de maizena
- 3 c.s. de agua.
- 1 Zumo de naranja
- 1c.s de menta picada

### ***Elaboración***

Cocer los langostinos en abundante agua hirviendo, máximo 3 min. Después enfriar en agua fría.

Cocer los vermiceli según las instrucciones. Enfriar y escurrir. Aliñar con aceite de sésamo y el zumo de una lima.

Poner en remojo las obleas de arroz. Cuando estén hidratadas rellenarlas con cuidado de hojas de lechuga, langostinos, hojas de albahaca vermiceli y menta. Envolver el rollito.

Para la salsa triturar el coco y los cacahuets tostados.

Servir los rollitos cortados, con su bol de salsa.

Decorar con sésamo tostado

Si tenemos salsa agridulce comprada la rectificaremos con el zumo de 1 naranja y las hojas de menta picadas.

Para hacer la salsa ponemos en una olla el vinagre de arroz, el azúcar, el agua, la salsa de pescado, el vinagre de jerez, el ajo, el jengibre y la pimienta. Llevamos a ebullición y reducimos a fuego suave durante 10 min. añadimos la maizena diluida en agua y dejamos ligar durante 3 min. Añadimos la menta picada y el zumo de limón.

Servimos el rollito con salsa agridulce, salsa de coco y sésamo tostado.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PASTEL DE QUESO JAPONES**

### ***Ingredientes***

- 250g de queso crema Philadelphia
- 6 yemas de huevo
- 70g de azúcar (Esta es la mitad del total 140g)
- 60g de mantequilla
- 100 ml de leche entera
- 1 cucharada. Jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón (opcional)
- 60 g de harina de pastel
- 20g de harina de maíz
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla (opcional)
- 6 claras de huevo
- 1/4 cucharadita de cremor tártaro
- 70g de azúcar

### ***Elaboración***

Precalentar el horno a 200 ° C, Calor superior e inferior, sin ventilador

Encamisar el molde y cubrir el fondo con el papel de horno.

Batir el queso crema hasta que esté suave sobre un baño de agua caliente.

Agregar las yemas y batir

Añadir la mitad del azúcar (70 g) y batir

Calentar la leche y la mantequilla en el microondas y batir.

Añadir la vainilla, la sal, el jugo de limón, la ralladura de limón y batir

Retirar del baño de agua, tamizar la harina y la maizena e incorporar a la mezcla.

Semimontar las claras a baja velocidad, añadir el cremor tartaro y el azúcar e ir batiendo hasta conseguir picos de merengue.

Integrar en 3 veces las claras montadas.

Rellenar el molde y dar toques para liberar las burbujas de aire.

Hornear en el piso más bajo en un horno precalentado de 200 grados C (calor superior e inferior, sin ventilador) durante 18 minutos.

Bajar el horno a 160 grados C durante 12 minutos.

Apagar el horno y dejar el pastel dentro 30 minutos

Abrir la puerta del horno ligeramente al final de la cocción durante 10 minutos para que la torta se enfríe.



La mejor formación  
está en la calidad

## PAELLA HINDU

### *Ingredientes*

- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre fresco
- 3 muslos de pollo deshuesados
- 300 g de arroz basmati
- 1 anís estrellado
- 2 granos de cardamomo
- 5 granos de pimienta negra
- 2 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 1 cebolla roja
- 1 pizca de choricero
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca de pimentón dulce de la vera
- Aceite de oliva
- Sal

### *Elaboración*

En un vaso triturador, colocamos ajo, jengibre y un poco de agua, trituramos hasta obtener una pasta.

Troceamos el pollo en pedazos pequeños, colocamos en un bol y maceramos con la pasta de ajo y jengibre

Lavar el arroz y poner en remojo en 700 ml. de agua

En una paellera junto con un poco de aceite tostar las especias para que suelten aroma, añadimos la cebolla muy picada, rectificamos de sal y en el momento que empieza a hervir, tapamos, bajamos fuego y cocemos 6 o 7 minutos, dejamos reposar un par de minutos e incorporamos la picada, rehogamos, cuando este transparente añadimos el pollo y doramos, añadimos el cilantro picado, pimiento choricero, cúrcuma y pimentón, volteamos sin que se queme, añadimos el arroz remojado con su agua



La mejor formación  
está en la calidad

## “CEVISHIMI” DE MERO

### *Ingredientes*

- *1 lomo grueso de mero de 800 g. sin espinas*
- *3 dientes de ajo laminados*
- *1 pizca de aceite de oliva*
- *1 puñado de germinados verdes*
- *1 puñado de brotes de espinacas*
- *1 puñado de bastones de cebollino picado*
- *1 pizca de pasta de miso*
- *1 trozo de jengibre pelado*
- *2 limas verdes*
- *1 mandarina*
- *1 pomelo*
- *1 pizca de aceite de sésamo*
- *1 pizca de salsa de soja*

### *Elaboración*

En una sartén doramos los ajos laminados y reservamos

En un bol, rallar el jengibre agregamos, zumo de lima , zumo de mandarina, zumo de pomelo, sal , aceite de sésamo , aceite de oliva crudo, ajos fritos, soja.

Colocar en un bol una pizca de miso, agregamos aceite de oliva, aceite de sésamo, remover y aliñar los brotes de germinados y cebollino.

Cortar el mero en láminas gruesas tipo sashimi y disponerlos alrededor de un gran plato hondo.

Rociar el conjunto con el aliño.

Colocar la ensalada en el centro del pescado.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GALLETAS CROCANTES**

### ***Ingredientes***

#### ***Para las galletas crocantes de chocolate***

- 100 g de chocolate negro al 66%.
- 40 g de corn flakes
- 10 g de piel de naranja confitada.

#### ***Para las pieles de naranja confitada***

- 20 gs de pieles naranja
- 500 gs de agua
- 500 gs de azúcar

### ***Elaboración***

Pelar las naranjas sin nada de piel blanca, con un pelador muy fino.

Estas pieles se escaldan partiendo siempre de agua fría y escurriendo cuando lleve un minuto de hervor. Repetir esta operación otras dos veces.

Colocarlas ahora en una cazuela a confitar en un sirope que realizamos con 500 g de agua y 500 g de azúcar a fuego lento durante unas 30 minutos hasta que adquiera un cuerpo traslucido.

Fundir el chocolate a 55-60 grados, enfriarlo a 28-29 grados..

Aplastar con suavidad los cereales sin presionar demasiado para que no se hagan polvo. Cortar las pieles de naranja confitada en cubos de 2 a 3 mm. Añadir a los cereales y las pieles de naranja al chocolate y mezclar con cuidado.

Colocar la preparación sobre un plato en forma de “rocas” o sobre un papel sulfurizado dándole forma rectangular de 8cm de largo por 4cm de ancho por 3mm de espesor. Dejar enfriar y servir



## **BROCHETAS DE POLLO Y LANGOSTINO CON WOK DE ARROZ Y VERDURAS**

### ***Ingredientes***

- 4 muslos de pollo deshuesado
- 12 langostinos
- 200 gr. de arroz bomba
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- Shitake
- Un trocito de jengibre
- Soja germinada
- 2 c.s. Salsa de ostras
- 2 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo

### ***Para la Salsa Teriyaky***

- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de sake
- 100 gr. de mirin
- 100 gr. de salsa de soja.

### ***Elaboración***

Cortar a trocitos el pollo y pelar los langostinos.

Marinar el pollo con soja, aceite de sésamo y jengibre.

Preparar las brochetas.

Poner en un cacito todos los ingredientes de la salsa teriyaky y reducir hasta que quede densa.

Cocer el arroz. Cortar las verduras pequeñas y rallar el jengibre. Saltear en el wok por separado y reservar.

Limpiamos el wok y lo calentamos hasta que humee. Ponemos un chorro de aceite y añadimos las verduras.

Salteamos y añadimos el arroz. Damos dos vueltas y ponemos las cucharadas de soja, salsa de ostras y aceite de sésamo.

Damos un par de vueltas más y retiramos.

Ponemos una plancha a calentar y hacemos las brochetas. Las sumergimos en la salsa teriyaky y dejamos que caramelicen en la plancha.



La mejor formación  
está en la calidad

## YAKISOBA

### *Ingredientes*

- 150 g. de noodles.
- 100 g. de lomo de cerdo.
- 4 zanahorias.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- 3 hojas de col.
- 100 ml. de agua.
- Jengibre.
- 1 c.s. de azúcar moreno.
- 60 ml. de mirim.
- 2 c.s. de sake.
- 60 ml. de salsa de soja.
- 3-4 c.s. de agua.

### *Elaboración*

Para la salsa yakisoba, calentar el azúcar moreno, el mirim, el sake y la salsa de soja a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Añadir el agua, calentar un minuto y reservar fuera del fuego.

Llenar una olla con agua, llevarla a ebullición y retirar del fuego. Verter los noodles y remover. Mantener en el agua durante 4 minutos, escurrir y reservar.

Cortar el lomo de cerdo en finas tiras y saltearlo hasta que esté casi cocido. Retirar y reservar.

Saltear la cebolla en juliana durante 5 minutos, añadir el jengibre rallado, las zanahorias y los pimientos cortados en juliana y saltear hasta que estén casi cocinados.

Enrollar las hojas de col y cortarlas en juliana. Incorporarlas a las verduras y cocinarlas durante un minuto. Añadir los fideos y la carne, verter el agua y dejar cocinar durante un par de minutos a fuego medio. Bajar el fuego y verter la salsa yakisoba. Cocinar un par de minutos mientras se remueve y servir



La mejor formación  
está en la calidad

## **PERAS CAMELIZADAS CON MIEL Y ESPECIAS CON QUESO FRESCO**

### ***Ingredientes***

- 4 peras
- 1/4 kg de azúcar
- 2 c. de miel
- 40 gr. de mantequilla
- 100 ml. de crema de leche
- 1/2 lima
- Menta
- Anís
- 2 clavos
- 1/2 c. de pimienta en grano
- Queso fresco

### ***Elaboración***

Cocer el azúcar en 1/2 l de agua y el limón durante unos 5 minutos para hacer el almíbar.

Pelaremos las peras conservando el rabo y las coceremos en el almíbar hasta que estén blandas. Dejaremos enfriar.

Pondremos las peras sobre papel absorbente y esparciremos las especias previamente picadas por encima y las apretaremos, para que queden adheridas.

En una sartén fundiremos la mantequilla con la miel. Añadiremos las peras y las doraremos por todos los lados. Las colocaremos en plato, y en la sartén añadiremos la nata mezclando hasta obtener una crema homogénea.

Colocaremos una lámina de queso fresco en la base, encima la pera y cubriremos con la crema y acompañaremos con helado



La mejor formación  
está en la calidad

## **CREMA DE YOGUR Y AGUACATE EN REDONDO DE BRIC CON SALMÓN AHUMADO**

### ***Ingredientes***

- *1 hoja de pasta bric*
- *Mantequilla derretida*
- *Eneldo*
- *2 espárragos verdes*
- *1 loncha de salmón ahumado*
- *1 yogur griego*
- *1 aguacate*
- *Lima*
- *1 pepinillo en vinagre*
- *1 tomate pera*
- *Hojas pequeñas de albahaca*
- *Sal y pimienta blanca*

### ***Elaboración***

Cortar tiras rectangulares de pasta bric, pintar con mantequilla derretida, formar canutillo vertical y hornear. Para esta operación podemos utilizar aro o canutillo de acero inoxidable o papel de aluminio

Elaborar una crema de aguacate y yogur mezclando los dos ingredientes y mixar, añadir jugo de lima y sal al gusto. Reservar en manga pastelera sin boquilla.

Rellenar al pase los canutillos con la crema

Hervir los espárragos a la inglesa, enfriar y reservar.

Escaldar el tomate, pelar y retirar con cuidado la pulpa del tomate, la utilizaremos para decorar el plato junto con la albahaca y unas gotas de aceite de oliva.

Cortar el salmón ahumado al tamaño deseado, poner sobre la crema dentro del canutillo, decorar con el pepinillo cortado, los espárragos verdes y el eneldo.



La mejor formación  
está en la calidad

## **SALMÓN FRESCO EN SALSA DE LIMA Y TRIGUEROS CON ESPUMA DE PATATA Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- *1 mariposa de salmón*
- *8 espárragos trigueros*
- *El zumo de una lima*
- *20 gr. de mantequilla*
- *Un chorrito de aceite de oliva*
- *Brotos de cebolla*
- *Flores comestibles*
- *Sal*

### ***Para la Espuma de patata***

- *500 gr. de patata*
- *200 gr. de agua de cocción*
- *300 gr. de crema de leche*
- *90 gr. de aceite de oliva*
- *10 gr. de sal*
- *Una pizca de jengibre en polvo*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

Separar los lomos del salmón y cortar en supremas, cortar a la mitad para obtener el corte en mariposa. Reservar.

Poner el salmón en un sartén a rehogar, girar, añadir los espárragos cortados (las yemas por un lado y el tronco cortado en diagonal) y poner a cocinar junto con el salmón. Retirar el salmón y llevar al plato.

Añadir el zumo de lima a los espárragos, reducir el jugo, añadir un chorrito de aceite de oliva y la mantequilla, ligar una salsa.

Salsear el salmón y decorar con flores y brotes.

Realizaremos la espuma hirviendo la patata, triturar, añadir la crema de leche y el aceite, mezclar todo y condimentar. Reservar en sifón.



La mejor formación  
está en la calidad

## **MUGCAKE DE CHOCOLATE CON TARTAR DE FRESAS Y HELADO DE LECHE CONDENSADA**

### ***Ingredientes***

- 50 gr harina repostería
- 50 gr azúcar blanco
- 20 gr cacao en polvo
- ½ c/p levadura en polvo
- 2 huevos medianos fríos
- 50 gr. leche entera
- 35 gr. aceite girasol
- 1 ralladura de limón
- 80 gr. praliné de avellana
- 20 gr. avellanas
- 20 gr. pepitas de chocolate blanco

### ***Para el Tartar***

- 6 ud. fresas
- 20 g azúcar
- ½ vaina vainilla
- Unas gotas zumo de limón

### ***Para el Helado***

- 3 limones
- 1 bote pequeño de leche condensada
- 500 gr de nata montada

### ***Elaboración***

Verter los ingredientes secos en un bol, harina el azúcar, el cacao en polvo, el impulsor, la ralladura de limón. Añadir el praliné de avellana, las avellanas picadas y las pepitas de chocolate blanco, remover para mezclar bien todos los ingredientes.

Preparar los ingredientes húmedos en un bol aparte batiendo los huevos el huevo para que cojan un poco de aire para que el bizcocho sea esponjoso, añadir la leche y el aceite. Añadir estos ingredientes a la preparación anterior. Mezclar bien todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.

Verter la masa en las tazas dos dedos por debajo de su límite. Llevar al microondas, colocar la taza en el borde del plato giratorio, no en el centro, cocer unos dos minutos y medio a máxima potencia (800W). Ir dando vueltas a la taza para conseguir un resultado más uniforme. Dejar enfriar unos 5 minutos en la propia taza. No debe tomarse caliente.

Picar las fresas y aliñar con azúcar, vainilla y zumo de limón. Colocarlas sobre la taza donde se ha hecho el bizcocho.

En un bol, mezclar leche condensada, zumo de limón y nata montada, verter en su molde y llevar a congelador.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TARTELETA FINA DE CEBOLLA Y ANCHOAS**

### ***Ingredientes***

- 8 cebolletas
- Anchoas
- Aceitunas negras de Aragón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hierbas provenzales

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

- 250 gr de Harina
- 5 gr de Sal
- 125 Mantequilla
- 1 huevo
- Agua la necesaria

### ***Elaboración***

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

Mezclamos los sólidos tamizados en un bol.

Arenamos con los dados de mantequilla fría, la cortamos en dados y la añadimos al bol con la harina y la sal. Este proceso es vital para conseguir una mezcla con textura de “arena”.

No deben quedar grumos de mantequilla. Ligamos con el agua y el huevo batido y trabajamos poco, hasta obtener una masa homogénea. Envolvemos dicha masa y la dejamos reposar en nevera 30 minutos. Estiramos, pasamos por rodillo de grosor de 2 a 3 mm y forramos molde.

Limpiamos y cortamos las cebolletas en juliana fina, en un Saute rehogamos con aceite de oliva, la cebolleta cortada en juliana, con una pizca de sal y sin que coja color unos 20 minutos a fuego lento.

Precalentar el horno a 180°, estirar la masa sobre una bandeja cubierta con papel de horno, pincharla con un tenedor, cubrimos la masa con garbanzos crudos, para que no se hinche en la cocción y hornear 20 minutos, una vez cocida retiramos los garbanzos y dejamos enfriar, cubrir la masa con la cebolla pochada, anchoas y aceitunas, o al gusto y espolvorear hierbas provenzales.



La mejor formación  
está en la calidad

## **DORADA AL VAPOR CON PUERRO Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- 2 doradas
- 100 g de Jengibre fresco
- 1 puerro
- 40 ml de Salsa de soja
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

### ***Elaboración***

Lo primero que hacemos es cortar la cola y la cabeza de las doradas. Después, limpiamos las tripas y sacamos los lomos. Retiramos la parte que cubre la tripa y quitamos la piel. Cortamos cada lomo en dos.

Cortamos el puerro separando la parte verde de la blanca.

A los trozos verdes les damos unos cortes para que se queden lo más planos posibles y los ponemos cubriendo el fondo de un plato. Encima del puerro colocamos los filetes de dorada.

Ponemos una olla o un wok con agua a cocer. Situamos encima la vaporera de bambú y colocamos el plato con el pescado en su interior. Tapamos y dejamos cocer 5 minutos.

Mientras, cortamos el puerro y el jengibre en juliana y lo salteamos. Cuando esté en su punto añadimos la salsa de soja.

Para servir ponemos la dorada con las hojas de puerro en el fondo del plato. Salpimentamos. Por encima del pescado ponemos el puerro con la soja.



La mejor formación  
está en la calidad

## **NATILLA DE COCO Y MANZANA**

### ***Ingredientes***

- 160 g Nata líquida
- 160 g Leche de coco
- 120 g Chocolate blanco
- 80 g Yemas de huevo
- 1 lima
- 1 Manzanas verdes

### ***Elaboración***

Poner a hervir en una cacerola la nata y la leche de coco.

Verter sobre un bol en la que tengamos el chocolate blanco previamente cortado en trozos pequeños.

Mezclar bien con la ayuda de una varilla.

Añadir las yemas de huevo y batir intensamente.

Colocar la mezcla dentro de unas pequeñas cocottes y cocinar en horno previamente precalentado a 85° durante 45 minutos.

Dejar enfriar 3 horas en la nevera.

Cortar bastones finos de manzana y colocar por encima de la natilla una vez este fría.

Rallar la lima por encima y servir.



La mejor formación  
está en la calidad

## **SOPA DE MISO ROJO CON TARTAR DE SEPIA Y GAMBAS**

### ***Ingredientes***

- ½ l de agua
- 10 gr de alga wakame
- 10 gr de bonito seco
- 30 gr de miso rojo
- 2 cebollas tiernas

### ***Para el tartar***

- 4 gambas
- 1 sepia pequeña
- 2 c.s de semillas de sésamo
- 1 dl de agua
- 2 c.s de Dashi
- 1 c.s de miso rojo
- 2 c.s de salsa de soja
- 1 c.s de aceite de sésamo
- 2 c.s de aceite de girasol

### ***Elaboración***

Limpiar las algas e hidratar en el agua unos 20 minutos.  
Llevar a ebullición y retirar las algas  
Dejar que reduzca un poco la temperatura y agregar los copos de bonito.  
Llevar a ebullición, mantener 1 minuto y colar.  
Diluir el miso y agregar la cebolleta tierna picada en ciselée.  
Ajustar de sazón.

### ***Para el tartar***

Tostamos las semillas de sésamo en una paella durante 5 min.  
Para el tartar ponemos el agua en un vaso de triturar. Añadimos el Dashi, la pasta de miso la salsa de soja, el aceite de sésamo y el aceite de girasol. Trituramos con el minipimer.  
Limpiamos las gambas y retiramos la tripa. Troceamos colocamos en un bol.  
Limpiamos la sepia cortamos pequeña y juntamos con las gambas y cubrimos con la vinagreta.  
Reservar en frío unas 2 horas.

### ***Montaje***

Montamos un plato con un lecho de tartar y algas wakame picadas si se desea.  
Añadir la sopa miso bien caliente



La mejor formación  
está en la calidad

## **ESPUMA DE YOGURT Y MELOCOTON**

### ***Ingredientes (500 mililitros de espuma)***

- 375 gr yogur, si es griego mejor
- 125 ml. nata líquida para montar muy fría.
- 50 gramos de azúcar

### ***Elaboración***

Si tenemos sifón

Mezclamos el yogur con el azúcar y removemos mucho para que el azúcar se disuelva bien.

Agregamos la nata y volvemos a remover. Hasta obtener una crema uniforme.

Llenamos el sifón con la crema.

Ponemos una carga en el sifón y le damos 3 movimientos al sifón de arriba hacia abajo.

Reservamos en la nevera o refrigerador hasta la hora de servir.

Le ponemos la boquilla que nos guste al sifón y le damos otros tres movimientos al sifón como antes.

Rellenamos un poco el recipiente para presentar y le ponemos los melocotones picados luego rellenamos con mas espuma y coronamos con un poco más de melocotón.

Si no tenemos sifón

Mezclamos el yogur con el azúcar y lo removemos hasta integrar.

Montamos la nata.

Una vez bien firme la nata la añadimos al yogur con movimientos suaves y envolventes.

Servir rellenando un poco cada recipiente, sobre esa capa le ponemos el melocotón picadito, tapamos con mas espuma y luego coronamos con otro poco de melocotón.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GYOZAS DE CERDO Y VERDURAS CON SALSA PONZU**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la Masa gyoza***

- 200gr de harina de trigo
- 100ml de agua caliente. (mas 1 o 2 cucharadas de agua según temperatura y harina)
- ½ cucharadita de sal
- Maicena para enharinar

#### ***Para el Relleno***

- 250 gr de carne de cerdo picada
- 100gr de col
- 50gr de cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de azucar.
- 1/2cucharadita de maicena.
- Aceite de sésamo

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

- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 1,5 cucharada de vinagre de arroz.
- Aceite de sésamo

### ***Elaboración***

#### ***Para la Masa gyoza***

En un bol tamizamos la harina. Mezclamos la sal con el agua caliente hasta disolver, lo añadimos en la harina poco a poco y removiendo continuamente.

Una vez mezclado, empezamos a trabajar la masa con las manos hasta conseguir una bola, la pasaremos a la mesa seguiremos trabajando 10 min mas., la cubriremos con film y reservaremos 30 min a temp ambiente.

La partiremos en dos y amasamos en forma alargada los dos trozos, cortamos cada trozo por la mitad y cada mitad en 5 trozos iguales. Los cubriremos con film para que no se sequen mientras trabajamos cada trozo. Los enharinamos arriba y abajo y los apretamos con la palma de la mano, con el rodillo amasamos hasta conseguir un circulo de 1 ml de grosor. Cortaremos con un molde metálico. Repetiremos el proceso en nuestras 20 piezas.

#### ***Para el Relleno***

Cortamos en brunoise la col y la cebolleta, reservamos.

Picamos el ajo y rallamos el jengibre

En un bol pondremos el cerdo y añadimos todos los ingredientes hasta integrarlos

Cubrir y centro de nuestras gyozas y cerraremos con los dedos mojados haciendo pliegues en la parte superior.

Marcaremos las gyozas en una sartén con fuego medio/alto, con un poco de aceite de oliva, cuando estén doradas añadiremos un poco de agua y taparemos.

Mezclaremos bien todos los ingredientes de la salsa y serviremos junto a nuestras gyozas.



La mejor formación  
está en la calidad

## **HELADO DE TE MACHA**

### ***Ingredientes***

- 150 gr de leche
- 500 gr de nata
- 10 gr de te macha
- 50 gr de procrema
- 8 yemas de huevo
- 200 gr de azúcar

### ***Para las tejas de almendra***

- 3 Claras de huevo
- 125 gr. azúcar
- 30 gr. harina
- 30 gr. mantequilla
- 100gr. de almendra picada
- Ralladura de limón

### ***Elaboración***

Infusionar el té macha con la leche y la nata. Batir las yemas con el azúcar  
Hacer una crema inglesa con la nata infusionada y las yemas cociendo al baño maría hasta 82°C. Añadir el procrema.  
Enfriar rápidamente en el abatidor y después a la heladera.

### ***Para las tejas de almendra***

Mezclar la claras con el azúcar harina y mantequilla y después incorporar las almendras.  
Dejar reposar en la nevera. Después en una bandeja forrada con papel de horno, ir poniendo montoncitos de masa procurando que queden muy finos.  
Cocer al horno a 200° unos 5 minutos, sacar cuando los bordes se empiecen a dorar.  
Con el mismo papel de horno enrollarlas con un rodillo para que se quede la forma de teja.



La mejor formación  
está en la calidad

## **HOJALDRE DE CURRY VERDE DE POLLO**

### ***Ingredientes***

- 4 Muslos de pollo
- Láminas de hojaldre
- 150 gr Arroz pilaf

### ***Para el Curry verde***

- 2 guindillas rojas
- 3 chalotes
- 3 dientes de ajo
- Hojas de cilantro fresco
- Unas cucharadas de semillas de cardamomo
- Ralladura de 1/2 limón
- 1.c de bolas de pimienta
- 50 ml. de aceite
- 1 yogurt
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

Quitar la piel y deshuesar los muslos.  
Cortar en macedonia eliminando grasa y cartílagos.  
Colocar en un cuenco y salar.  
Cubrir con el curry y dejar reposar 1 hora en frío.  
Ecurrir bien y rellenar el hojaldre.  
Pintar con huevo batido y hornear 15 minutos 1ª 200 °C.

### ***Para el Curry verde***

Dejaremos las guindillas en agua hirviendo hasta que se ablanden. Ecurriremos bien.  
Picaremos las guindillas, los chalotes, el ajo escaldado, las hojas de cilantro, la ralladura de limón, las semillas de cardamomo y los granos de pimienta en una picadora hasta obtener una pasta suave. Añadiremos un poco de aceite para ayudar al proceso.  
Añadimos el yogurt y mezclamos.  
Dejar reposar en frío unas 6 horas para utilizar.

### ***Para el arroz***

Colocar en una reductora el arroz y cubrimos con agua hasta que supere ½ cm.  
Añadimos unas hojas de curry, tapamos bien y dejamos cocer a fuego medio 14 minutos.  
En último momento incorporar 20 gr de mantequilla y ajustar de sazón.  
Agregar parte del curry verde sobrante que no haya estado marinado con el pollo.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PESCADO REBOZADO AL ESTILO CAJUN CON SALSA PICANTE**

### ***Ingredientes***

- 300 gr. de pescado de carne dura
- 300 gr de sepia o calamar
- Manojos de cilantro
- 3 c.s.de leche
- 1 diente de ajo
- 1 c.c. de pimentón

### ***Para las Especies Cajún***

- 1 c de pimentón picante
- 1 c de pimentón dulce
- 1 c de pimienta negra
- 1 c.s de comino
- 1 c.s de cebolla seca
- 1 c.s. de ajo en polvo

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

- 50 ml. de vinagre blanco
- 50 ml. de salsa de soja
- 50 gr. de miel
- 150 ml. de ketchup

- 1 chorrito de tabasco
- 125 gr. de harina
- 1 c.c. de Pimienta de Cayena
- Sal y pimienta
- 1 clara de huevo
- Aceite para freír

- 1 c/2 de orégano seco
- 1 c de mostaza seca
- 1 c de chile en polvo (yo he usado chile árbol).
- 1c.s. de tomillo fresco
- 1 c.s.de romero fresco

- 1 c.c. de Pimienta de Cayena
- 1 c.c. de Tabasco

### ***Elaboración***

#### ***Para las Especies Cajún***

Tostar las especias 1 minutos en sartén y majar con el resto de elementos en mano de mortero

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

Batiremos la clara de huevo y mezclaremos con la leche, el ajo escaldado y picado bien fino, el pimentón y el tabasco. Tamizaremos la harina en otro recipiente con la pimienta de cayena, la sal, la pimienta y el cilantro picado. Limpiaremos el pescado de piel y espinas. Mojamos en la mezcla de leche y rebozamos por la harina. Freír de 1 a 2 minutos en aceite a unos 180 °C. Retiramos y colocamos en papel absorbente.

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

Reducimos al fuego el vinagre blanco con la salsa de soja, incorporamos la miel, mezclamos bien y añadimos el ketchup. Mezclamos hasta obtener una salsa homogénea y añadir el pimentón y el tabasco. Acompañar con el pescado.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GALLETAS DE JENJIBRE, CARDAMOMO Y NARANJA**

### ***Ingredientes***

- 200 gr. de harina
- 100 gr. de azúcar glas
- 5 gr. de levadura química
- 70 gr. de mantequilla
- 40 gr. de almíbar 30 °B
- 1 huevo
- 1 c.s. de ralladura de piel de naranja
- 1 c.s. de jengibre fresco rallado
- 1 c.c. de cardamomo
- Pizca de sal

### ***Para la Crema de naranja***

- 2 huevos
- 50 gr de azúcar
- 100 gr de zumo de naranja
- la ralladura de ¼ de naranja
- 20 grs de mantequilla.

### ***Elaboración***

Tamizar la harina, la sal, la levadura, el azúcar y añadir el jengibre rallado.

Calentar la mantequilla con el almíbar a fuego muy suave hasta que la mantequilla haya derretido, dejar enfriar un poco y mezclar con los secos.

Añadir el huevo, la ralladura de naranja, el cardamomo tostado y molido amasar bien y formar unas 15 bolitas. Colocar las bolitas en una placa de horno encamisada, bien separadas, aplanarlas con los dedos y hornearlas a unos 180 °C unos 20 a 25 minutos.

### ***Para la Crema de naranja***

Mezclamos todos los ingredientes en un bol que calentaremos al baño María hasta que la crema espese. Cuando haya espesado retiramos enseguida del fuego y el mismo bol lo ponemos en otra olla pero con agua fría. Le añadimos el trocito de mantequilla y lo removemos muy bien. Guardamos en la nevera.

Ponemos crema de entre dos galletas.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CEBICHE DE SALMÓN CON PATACONES DE PLÁTANO MACHO**

### ***Ingredientes***

- *400 gr de filete de salmón*
- *1 cebolleta*
- *2 limones*
- *2 lima*
- *Cilantro fresco*
- *Sal*
- *Pimienta*
- *Chile fresco*
- *1 rama de apio*
- *1 Mango*
- *3 plátanos macho*
- *50 gr de quicos mr Corn*

### ***Elaboración***

Pelar y sacar las espinas del filete de pescado. Cortarlo a dados de 1 cm. Salar 1 dejar reposar 10 min.

Licuar 2 ramas de apio y reservar.

Cortar la cebolla a ¼ de luna y picar el cilantro.

Aliñar el salmón con el zumo de limón y la lima 1 hora. Picar el chile fresco. Añadir un poco de zumo de apio.

Cortar el mango a daditos y mezclar con el ceviche. Acabamos con el cilantro y la cebolla cortada.

Pelar el plátano y cortarlo a rodajas de 2 cm. Freírlos con aceite abundante. Escurrir los patacones y chafarlos. Antes de servir volver a freírlos para que queden crujientes.

Servir el cebiche en una copa de coctel con un par de patacones. Picamos los quicos y espolvoreamos por encima.



La mejor formación  
está en la calidad

## **FILETES DE CABALLA CON BERENJENA Y SÉSAMO**

### ***Ingredientes***

- 3 caballas
- Jengibre picado
- 3 c.s de sake
- 3 c.s de soja
- 2 huevos
- Panko
- 3 berenjenas
- Cebolleta china o cebollino
- 1 ramillete de cilantro
- 1c.s de sésamo
- 1 c.s de aceite de sésamo
- 2 c.s de salsa de soja
- 2 c.s de tahina
- 1/2 limón
- 1.c.c de azúcar
- 1 diente de ajo
- Pimienta

### ***Elaboración***

Cortar a rodajitas la cebolleta china o el cebollino.

Picar el cilantro y el ajo

Lavar la berenjena y cortarla a trozos grandes. Cocerlos dentro de una vaporera durante 15 min. hasta que estén tiernas.

Tostar el sésamo. Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes. Empezando por el zumo de limón y el azúcar, la tahina, la salsa de soja, ajo y sal y sésamo.

Filetear y sacar la piel de la caballa. Marinar con el sake, la soja y el jengibre. Pasar por huevo y panko.

Freír antes de servir junto con la berenjena aliñada con el sésamo.



La mejor formación  
está en la calidad

## PLUM CAKE DE PLÁTANO

### *Ingredientes*

- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 2 huevos
- 4 plátanos
- Vainilla en polvo
- 1 c.s. de levadura
- 125 ml. de leche
- 250 gr. harina
- 

### *Para la Infusión de vainilla y ron*

- 1 Dl. de ron
- 1 vainilla
- 100 gr. de azúcar moreno
- 50 gr de chocolate
- 100 gr de almendra granillo

### *Elaboración*

Precalentar el horno a 180°C.

Con una batidora eléctrica, trabajar la mantequilla y el azúcar en un cuenco hasta obtener una masa ligera y cremosa.

Verter los huevos de uno en uno, sin dejar de batir la masa; agregar la vainilla y el plátano triturado.

Agregar la leche con la levadura y la harina disuelta. Remover hasta conseguir una masa homogénea y rellenar los moldes rectangulares. Cocer hasta que al pinchar con una brocheta esta salga limpia.

Calentar el ron con el azúcar y cuando empiece a hervir juntar la vainilla y apagar el fuego. Dejar en infusión.

Emborrachar los bizcochos, pincelar con chocolate fundido y cubrir de almendra granillo tostada.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ENSALADA DE REMOLACHA Y CUSCÚS DE COLIFLOR**

### ***Ingredientes***

- 2 remolachas cocidas
- 300 gr. de coliflor limpia
- 3 rabanitos
- 12 nueces peladas

### ***Para marinar la remolacha***

- 4 soperas de salsa de soja
- 1 cucharada soperas de miel
- Zumo de ½ limón

### ***Para la vinagreta***

- 2 cucharadas soperas de la marinada de la remolacha
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva

### ***Elaboración***

En un bol echamos los ingredientes de la marinada y mezclamos.

Cortamos las remolachas en dados grandes e introducimos en la marinada, tapamos con papel film y dejamos marinar durante 15-20 minutos. Cuando hayan pasado 10 minutos, abrimos y les damos la vuelta a los dados de remolacha para que se impregnen bien por todos los lados.

Limpiamos la coliflor en agua fría. La blanqueamos en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos del fuego, escurrimos bien sobre papel de cocina y dejamos enfriar. Le retiramos la parte del tronco porque es bastante dura y rallamos el resto de la coliflor con un rallador.

Limpiamos los rabanitos y los cortamos en rodajas finas y reservamos en un bol con agua hasta montaje, picamos las nueces en trocitos pequeños.

Escurrimos la remolacha de la marinada y la marcamos por los cuatro lados en una sartén con un chorrito de aceite a fuego medio alto. Sacamos y reservamos.

En un bol, mezclamos los ingredientes de la vinagreta

### ***Montaje***

En un plato colocamos los dados de remolacha, encima la coliflor rallada y sobre ella las nueces picadas y los rabanitos. Terminamos salseando con un poco de la vinagreta o podemos servir aparte



## **MUSLITOS DE POLLO RELLENOS O COXINHA DE FRANGO**

### ***Ingredientes***

- *1 Kg. de pechuga de pollo*
- *1 Kg. de harina de trigo*
- *750 ml de caldo de gallina*
- *250 ml de leche entera o desnatada*
- *2 cebollas y un ramito de perejil*
- *8 tomates maduros*
- *200 gr. de aceitunas sin hueso*
- *2 dientes de ajo*
- *2 huevos y pan rallado*
- *Sal y aceite*

### ***Elaboración***

Cortar las pechugas de pollo en pequeños trozos y dorar

Cuando estén doradas, añadir agua hasta cubrir las. Dejar cocer.

Retirar las pechugas, trocearlas aún más y añadir aceitunas y perejil picados. Condimentarlas y reservarlas.

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

Rehogar las cebollas en trocitos con el ajo picado. Cuando estén dorados añadir los tomates picados y sin piel y salpimentar. Incorporar el caldo de gallina y la leche, cuando rompa el hervor echar la harina poco a poco removiendo hasta que se forme una masa que se desprenda del fondo de la olla. Dejar que se enfríe.

Una vez fría, hacer pequeñas croquetas, agregar algo de relleno, cerrarlas y dar forma de muslitos de pollo.

Pasar los muslitos por el huevo batido, luego por el pan rallado y freírlos en abundante aceite caliente, hasta que estén dorados.

Sacar los muslitos del aceite y depositarlos en papel absorbente. Se puede acompañar los muslitos con una ensalada ligera



La mejor formación  
está en la calidad

## **BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y VINO TINTO**

### ***Ingredientes***

- *100g de harina*
- *2 huevos*
- *75g de mantequilla*
- *120g de azúcar*
- *100g de vino tinto*
- *80g de chocolate negro de fundir*
- *30g de cacao en polvo*
- *1 cucharadita de levadura (polvo de hornear)*
- *azúcar glas para espolvorear*

### ***Elaboración***

Fundimos el chocolate en el microondas.

Batimos la mantequilla con el azúcar, una vez integrada vamos añadiendo los huevos de uno en uno, sin echar el siguiente hasta que no se haya mezclado bien el anterior.

Añadimos el cacao en polvo, el vino y el chocolate fundido. Mezclamos.

Añadimos la harina tamizada con la levadura y mezclamos

Lo ponemos en un molde de horno y lo horneamos con el horno precalentado a 170° unos 35-40 minutos.

Lo pinchamos con un palillo a los 30 minutos y si sale limpio ya está hecho, si no, lo dejamos unos minutos mas.

Lo sacamos, dejamos que se enfríe y lo desmoldamos. Lo servimos espolvoreado con azúcar glas



La mejor formación  
está en la calidad

## **NUGGETS DE POLLO CON TIRAS DE PIMIENTO VERDE EN MAYONESA DE WASABI Y JENGIBRE FRESCO**

### ***Ingredientes***

- *1 pechuga de pollo cortada a tiras*
- *1 huevo*
- *1 bolsa de panko*
- *Aceite de girasol*
- *Sal y pimienta*
- *2 pimientos verdes italianos*

### ***Para la Mayonesa de wasabi***

- *1 de leche*
- *3 aceite de girasol*
- *Wasabi en pomada*
- *Ralladura de jengibre*

### ***Elaboración***

Cortar la pechuga a tiras, condimentar y pasar por huevo batido y panko 2 veces.

Freír en aceite de girasol, reservar sobre papel absorbente.

Cortar a tiras el pimiento verde y rehogar en sartén a fuego suave con poco aceite. Reservar

Presentar las tiras de pechuga y las de pimiento verde en un recipiente hondo.

### ***Para la Mayonesa de wasabi***

Montar una mayonesa con los ingredientes enumerados.

Presentar en un recipiente hondo donde, para degustar, se puedan “mojar” las tiras de pollo.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GARBANZOS “HONGKONG-PHOOEY”**

### ***Ingredientes***

- *1 cebolleta*
- *1 puerro*
- *3 dientes de ajo*
- *400 g de costilla de cerdo adobada, en trozos menudos*
- *1 pizca de pimentón*
- *1 tomate maduro*
- *600 g de garbanzos pequeños, remojados de víspera en agua*
- *1 trozo pequeño de tocino de cerdo*
- *1 hueso pequeño de jamón ibérico*
- *1 ramillete de perejil*
- *Aceite de oliva y sal*
- *Col cruda cortada muy fina*
- *1 chile picante fresco*
- *1 pizca de jengibre fresco*
- *1 limón*

### ***Elaboración***

Hacer un sofrito en olla express con aceite, cebolleta picada, puerro picado, ajo picado y sal.  
Añadir la costilla y dar vueltas, rallar tomate, pimentón, sofreír unos minutos.  
Añadir los garbanzos, tocino, hueso de jamón, atadillo de perejil, cubrir con agua y sal.  
Cerrar la olla y acercar a fuego alto, en cuanto pite la válvula, poner fuego medio y guisar 30 mn.  
Hervir destapado 10 mn. más.  
Picar sobre la tabla la guindilla, laminar fino el jengibre.  
En un bol sobre la col rallar el limón, zumo, chile, jengibre, aceite, salpimienta.  
Colocar la ensalada de berza sobre los garbanzos.



La mejor formación  
está en la calidad

## **FALSO TIRAMISÚ DE MELOCOTÓN EN ALMÍBAR CON YOGUR GRIEGO Y CRAMBEL DE CAFÉ Y ESPECIAS**

### ***Ingredientes***

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

### ***Para el Crumbel***

- 100 gr 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. Con el mismo cuidado, montar y mezclar la nata. Reposar en nevera.  
Pelar y cortar unos cuadraditos de mango que reservaremos para montar el postre.

### ***Para el Crumbel***

Mezclar todos los ingredientes 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.

### ***Montaje***

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



La mejor formación  
está en la calidad

## **BOL DE BABA GANOUSH CON OLIVADA NEGRA Y FIDEOS CHINOS**

### ***Ingredientes***

- 2 berenjenas
- 1 o 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de pasta Taina
- 1 cp. de comino molido
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa

### ***Guarnición***

- Pimentón dulce
- C/S de aceite de sésamo
- Olivada negra
- Fideos chinos
- Tostadas de pan

### ***Elaboración***

Asar la berenjena a la llama, pelar y triturar en vaso americano. Añadir el resto de ingredientes excepto el pimentón y la olivada, que los utilizaremos para decorar y mixar hasta obtener una pasta ligera y homogénea. Verter en un recipiente de presentación.

Ligar una vinagreta con la olivada negra y el aceite de sésamo. Reservar. Freír los fideos en aceite caliente de girasol. Decorar el baba ganoush con el pimentón dulce, la vinagreta de olivada negra y los fideos chinos.

Tostar las rebanadas de pan para untar con el baba ganoush.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TACOS RELLENOS DE CARNE Y VERDURAS CON SU GUARNICIÓN DE CEBOLLA MARINADA**

### ***Ingredientes***

- *Tiras de carne de ternera o pollo*
- *½ de pimiento rojo*
- *1 pimiento verde*
- *1 cebolla mediana*
- *½ berenjenas*
- *1 zanahorias*
- *Aceite de oliva*
- *Sal i pimienta*
- *C/S de tortillas mejicanas*

### ***Para la guarnición***

- *1 cebolla morada en juliana finas*
- *2 chiles habaneros desvenados picados*
- *Cilantro picado al gusto*
- *Zumo de 2 limas*
- *Zumo de 1 naranja*
- *Un poco de vinagre de manzana*
- *3 granos de pimienta gorda*
- *Sal gorda al gusto*
- *Un poco de aceite de oliva*
- *2 C.S. de agua*

### ***Elaboración***

Marcar las verduras y la carne, en una sartén con aceite. Sazonar. Reservar.

Hacer la salsa jitomate concasé, lavar y picar el chile, picar el cilantro y el perejil, juntar el jugo de lima, el aceite de oliva y condimentar.

Es importante dejar macerar todos los ingredientes el mayor tiempo posible para encurtirlos bien. En caso de no disponer de ese tiempo, se pueden cocinar ligero para acelerar el proceso de encurtido.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CLÁSICO TRIFLE DE JUGO DE MELOCOTÓN CON FRUTOS ROJOS**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la Crema custard***

- 250 ml de Leche
- 1 CS de maicena
- Esencia de vainilla
- Las yemas de 3 huevos
- 80 gr de azúcar blanquilla

#### ***Para el Jugo de melocotón***

- 14 soletillas de bizcocho
- 250 ml de zumo de melocotón
- 1 bric de nata para montar
- C/S de azúcar glas
- Frutos rojos al gusto
- Menta

### ***Elaboración***

#### ***Para la Crema custard***

Poner a calentar la leche en un cazo junto con un poco de esencia de vainilla, llevar casi a ebullición, retirar del fuego y reservar.

En un bol batiremos el azúcar y la maicena junto con las yemas de huevo, añadir esta preparación a la leche caliente sin dejar de remover. Volver a poner esta preparación al fuego y cocinar hasta que espese sin dejar de remover. Reservar.

#### ***Para el Jugo de melocotón***

Mojar las soletillas con el jugo de melocotón, escurrir y utilizar como elemento base, cubrir con crema custard, a continuación añadir la nata montada, decorar con los frutos rojos por encima y con unas hojas de menta.



La mejor formación  
está en la calidad

## CAMEMBERT AL HORNO

### *Ingredientes*

- *1 queso Camembert*
- *2 puñados de rúcula*
- *2 manzanas Granny Smith*
- *20 avellanas*
- *2 cl. de vinagre de Jerez*
- *1 cucharilla de café de mostaza de Dijon*
- *10 cl. de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

### *Elaboración*

Horno 180°C.

Hacer una vinagreta con el vinagre de Jerez, aceite de oliva, la mostaza de Dijon y salpimentar.

Lavar, escurrir y reservar la rúcula.

Partir las avellanas por la mitad.

Colocar el queso en una cazuela de barro y hornear durante 20-25 minutos.

Cortar las manzanas en bastones y aliñarla con la vinagreta junto con la rúcula y las avellanas.

Sacar el queso del horno y acompañarlo de la ensalada.



La mejor formación  
está en la calidad

## **ROSBIFF DE CERDO SALSA CUMBERLAND**

### ***Ingredientes***

- 1 pieza lomo de cerdo (lomo alto, lomo bajo, magra , etc.)
- Aceite de oliva
- Hierbas aromáticas,(tomillo, romero, orégano, jengibre,...)
- Sal/pimienta

### ***Para la Salsa cumberland.***

- 2 chalotas
- Pizca de vinagre tinto
- Pizca de pimienta blanca
- 100gr de fondo oscuro
- 50gr de vino oporto
- Mermelada de fresa
- 1 c. de salsa perrins
- 1 naranja
- 1 piel de limón
- Sal.

### ***Para las Chalotas glasse***

- 6 chalotas
- Mantequilla
- Pizca de azúcar
- Caldo de ave
- Sal/pimienta

### ***Elaboración***

Ataremos la carne con un hilo para darle forma, marcarla en sartén por todos sus lados para sellarla, la embadurnaremos con las especias por todos los lados hasta que quede uniforme. Introduciremos al horno a unos 180º unos 30-40 min, comprobaremos temperatura interior que esté a 60º. Enfriaremos en el abatidor, para poder cortar fina.

### ***Para la Salsa cumberland.***

Ponemos en un cazo a calentar, el vinagre, la pimienta machacada y la chalota bien fina, que reduzca dos tercios, incorpora el fondo de carne, el oporto, la mermelada, la salsa perrins y el zumo de la naranja.

Llevar a ebullición y reducir fuego, rectificamos de sabor y cocemos 20 min, colaremos y dejaremos enfriar.

La piel del limón, la escaldaremos en agua hirviendo 5 min y la cortaremos en juliana fina, serviremos junto a la sala.

### ***Para las Chalotas glasse***

En una sartén, doramos las chalotas, peladas y cortadas a la mitad, seguidamente añadimos el azúcar, la mantequilla y el vino, rectificamos de sabor y dejamos que reduzcan lentamente hasta que se cree una glassa.

### ***Acabado***

Una vez frío el roast beef, lo cortamos a rodajas finas y servimos con la salsa y las chalotas.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PANNA COTTA DE VAINILLA Y LIMA**

### ***Ingredientes***

- 600 ml de leche
- 400 ml de nata líquida
- 200 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 6 hojas de gelatina
- 3 limas

### ***Elaboración***

Abrir la vainilla a lo largo con un cuchillo y raspar el interior para sacar las semillas.

Hidratar la gelatina en agua fría.

En una cazo colocamos la leche, la nata, 150 g azúcar y las semillas de vainilla, con la vaina, calentar justo hasta el momento de hervir e infusionar 10 minutos.

Agregamos la gelatina bien escurrida a la mezcla caliente, removemos para disolver bien y colocamos en recipiente, enfriamos en nevera mínimo 3 horas.

### ***Para la mermelada***

Retiramos la piel a las limas y las escaldamos 3 veces cambiando el agua cada vez, reservamos

Hacemos zumo con las limas, mezclamos con el resto de azúcar, reducimos a fuego lento para que el azúcar no caramelize, justo al final añadir las pieles de lima cortadas en juliana y dejamos enfriar.

Al pase servir pannacotta con la mermelada de lima



## **MAKI-SUSHI DE ATUN, PEPINO Y AGUACATE**

### ***Ingredientes***

- 500gr de arroz redondo.
- 60m. de agua.
- Alga kombu.
- Alga nori
- 100gr de atún fresco.
- 1 pepino.
- 1 aguacate.

### ***Para el vinagre***

- 100gr. de vinagre de arroz o de jerez.
- 40gr de azúcar glass.
- Pizca de sal.

### ***Para la Mahonesa de soja***

- 1 huevo
- 100ml de aceite.
- Sal.
- 2 c/c salsa de soja.
- 1 limón.

### ***Elaboración***

#### ***Para la Mahonesa de soja***

Integramos todos los ingredientes en un vaso alto para triturar, el limón lo exprimimos levemente y vamos emulsionando con el aceite de manera tradicional, hasta obtener la mahonesa.

#### ***Para el vinagre***

Mezclaremos muy suave en cazo, el vinagre con la sal, hasta que se disuelva, introduciremos el azúcar glasse y dejaremos disolver, retirar del fuego y reservar.

Lavamos el arroz en un chorro de agua fría frotándolo en un colador hasta que pierda casi todo el almidón, lo pondremos en un cazo junto con el agua, coceremos tapado 5 min a fuego fuerte, reduciremos al mínimo unos 10 /12 min más, luego aumentaremos el fuego unos 30 seg, debemos escuchar como chispea el arroz, retirar del fuego y mantener 10/12 min más, siempre coceremos tapado. Reservar.

Integrar el arroz y el vinagre en un bol grande, moviendo con la ayuda de una espátula para enfriarlo, más o menos hasta unos 37°, introduciremos el vinagre poco a poco removiendo sin encharcar el arroz, reservaremos tapado con un paño húmedo a temperatura ambiente.

Quitaremos piel y espinas al pescado y pelaremos el aguacate y el pepino, cortaremos todos los ingredientes a bastones alargados.

Cortaremos una tercera parte de alga nori, para hacer el rollo más fino, pondremos debajo una esterilla y encima el alga, cubriremos con una fina capa de arroz, dejando un pequeño espacio en los bordes para poder cerrar bien, pincelar con wasabi y rellenar con los bastones de pescado, aguacate y pepino, enrollaremos con la ayuda de la esterilla presionando un poco, desecharemos las puntas y porcionaremos.

Emplataremos los rollitos, con un punto de mahonesa encima, decorando con sésamo negro.



La mejor formación  
está en la calidad

## **NIGIRY-SUSHI DE LANGOSTINOS Y MAGRET DE PATO**

### ***Ingredientes***

- 500gr de arroz redondo.
- 60m. de agua.
- Alga kombu.
- Alga nori
- 10 langostinos.
- 1 magret de pato.
- Semillas de sésamo negro.

### ***Para el vinagre***

- 100gr. de vinagre de arroz o de jerez.
- 40gr de azúcar glass.
- Pizca de sal.

### ***Para la Mahonesa de wasabi.***

- 1 huevo.
- 100ml de aceite de oliva.
- 1 limón.
- Sal.
- Pasta de wasabi en tubo.

### ***Elaboración***

#### ***Para la Mahonesa de wasabi.***

Elaboramos una mahonesa tradicional con todos los ingredientes, emulsionando con el aceite de oliva, la cantidad de wasabi será al gusto.

#### ***Para el vinagre***

Mezclaremos muy suave en cazo, el vinagre con la sal, hasta que se disuelva, introduciremos el azúcar glasse y dejaremos disolver, retirar del fuego y reservar.

Lavamos el arroz en un chorro de agua fría frotándolo en un colador hasta que pierda casi todo el almidón, lo pondremos en un cazo junto con el agua, coceremos tapado 5 min a fuego fuerte, reduciremos al mínimo unos 10 /12 min más, luego aumentaremos el fuego unos 30 seg, debemos escuchar como chispea el arroz, retirar del fuego y mantener 10/12 min mas, Siempre coceremos tapado. Reservar.

Integrar el arroz y el vinagre en un bol grande, moviendo con la ayuda de una espátula para enfriarlo, más o menos hasta unos 37º, introduciremos el vinagre poco a poco removiendo sin encharcar el arroz, reservaremos tapado con un paño húmedo a temperatura ambiente.

Pelamos los langostinos, les limpiamos los intestinos, y los insertaremos en un brocheta para que no pierdan la forma con la cocción, los cocemos en agua con sal, cuando hierva los tiramos unos 3 min, y enfriamos con agua y hielo, reservamos.

En una sartén, sellamos el magret, a fuego fuerte, primero por el lado de la piel que habremos marcado con un cuchillo para que penetre mas el calor, vamos retirando con cuidado la grasa sobrante, cuando esté bien dorado, marcamos el otro lado, cuando este lo dejaremos a temperatura ambiente, una vez atemperado lo reservaremos en frio.

Los langostinos los abrimos por debajo lo máximo posible. El magret lo cortamos en lonchas lo más finas posibles, Realizaremos siempre con las manos húmedas, una especie de croqueta pequeña con el arroz, con la palma de la mano, colocaremos encima una tira de magret y otras un langostino abierto.

Colocaremos los nigirys en el plato con un punto de mahonesa y sésamo por encima.



La mejor formación  
está en la calidad

## **NEMS DE PLATANO AL RON CON HELADO DE PLATANO**

### ***Ingredientes***

- Obleas de arroz
- 3 plátanos
- Zumo de ½ limón
- 50 gr de azúcar moreno
- 1 c.c.de vainilla líquida
- 100 ml de ron
- 20 gr de mantequilla
- Aceite para freír
- Azúcar y canela para rebozar

### ***Para el helado de plátano***

- ¼ l de leche
- 60 gr de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 3 plátanos
- ¼ l de nata
- 20 gr de procrema sosa

### ***Elaboración***

Pelar y cortar los plátanos en rodajas, proteger con el zumo de limón

Fundir la mantequilla y dorar los plátanos unos 5 minutos al fuego.

Añadir el azúcar y el ron y reducir.

Añadir la vainilla y retirar del fuego. Aplastar hasta obtener una pasta y reservar.

Hidratar el papel de arroz con agua caliente y rellenar con la pasta.

Cerrar los rollitos y dejar secar en frío unas 2 horas.

Freír por inmersión 1 minuto en aceite caliente. Desgrasar en papel de cocina y rebozar por azúcar y canela.

### ***Para el helado de plátano***

Trocear los plátanos y dorar en un poco de mantequilla. Añadir la leche y llevar a ebullición la leche, retirar y verter sobre las yemas y el azúcar batidos.

Volver al fuego y mantener la cocción a fuego suave unos 5 minutos hasta que espese un poco y esterilicemos las yemas.

Retirar del fuego, agregar la crema de leche y la pro-crema

Dejar madurar 12 horas en frío

Mantecar hasta que adquiera consistencia.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TARTELETA DE SETAS EXOTICA CON PANCETA YAKITORI**

### ***Ingredientes***

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

- 250 gr de harina
- 75 gr de mantequilla
- 50 gr de queso azul
- 1 huevo

#### ***Para el Relleno***

- 2 cebollas
- 200 gr de setas exóticas variadas
- 4 láminas de panceta
- 100 ml de sake
- 100 ml de salsa de soja
- 100 ml de miel
- Cilantro fresco

### ***Elaboración***

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

Tamizamos la harina y arenamos con la mantequilla y el queso azul cortado en dados.  
Añadimos el huevo batido y amasamos 2 minutos hasta homogeneizar.  
Estiramos en una lámina de ½ cm y dejamos reposar en frío 30 minutos.  
Horneamos troquelado al gusto en 10 minutos a 180n °C

#### ***Para el Relleno***

Cortamos la cebolla en juliana y sofreímos unos 45 min. Ajustar de sazón  
Confitamos las setas unos 10 minutos a 40°C.

Reservamos en frío hasta pase.

Reducimos a la mitad el sake, la soja y la miel.

Introducimos dentro la panceta y dejamos macerar 8 horas

#### ***Montaje***

Cubrir la masa de cebolla y las setas confitadas.

Hornear unos 5 minutos a 180 °C

Mientras marcar a la plancha la panceta y colocar encima una vez retirado del horno.

Decorar con un cordón de la reducción de soja.



## **VINDALOO (Cerdo en salsa agria con guindilla picante)**

### ***Ingredientes***

- 1 kg. de filetes de cerdo cortado en cubos pequeños
- 3 cebollas rojas o blancas cortadas en juliana
- 6 hojas de curry frescas o secas (opcional)
- 175 ml de agua caliente o caldo
- Sal y pimienta al gusto

### ***Para la Marinada***

- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadas de sal
- 1 c.c. de guindilla en polvo

### ***Para la Pasta***

- 4 chalotes picadas
- 6-8 ajos picados
- 4-8 chiles rojos frescos picados
- 1 pimiento rojo picado
- 2 cm de raíz de jengibre fresca, pelada y picada
- 1 c de semillas de cilantro trituradas
- 2 c de semillas de comino triturada
- 2 clavos
- 1 trozo de canela
- 1 c de azúcar moreno
- 2 c.s. de aceite de girasol
- 2 c.s. de vinagre blanco
- 2 c.s. de agua de tamarindo

### ***Elaboración***

En un recipiente mezclar los componentes de la marinada y añadir el cerdo. Dejar macerar unos 10 minutos. Mezclar todos los componentes de la pasta bien.

Freír en aceite la cebolla hasta que esté tierna y dorada. Retirar.

Agregar la carne y freír unos dos minutos. Retirar.

Poner la cebolla en una olla, llevar a fuego moderado y calentar unos segundos removiendo bien. Incorporar la mezcla de la pasta y cocinar unos 8 minutos. Añadir la carne y las hojas de curry.

Mojar con el agua caliente y llevar a ebullición. Tapar la olla y cocinar unos 2 minutos con la olla destapada. Destapar, sazonar y cocinar un par de minutos con la olla destapada. Servir de inmediato.



La mejor formación  
está en la calidad

## **TRUFAS DE TARTA DE ZANAHORIA CON GLASEADO DE COCO**

### ***Ingredientes***

- 200 gr de pulpa de zanahoria
- 100 gr de coco rallado
- 6 dátiles
- 1cs. De canela
- ½ c de jengibre
- 1 c.c. de cardamomo
- Ralladura de limón
- 50 gr de pasas
- 50 gr de nueces

### ***Para el glaseado***

- 150 gr de manteca de cacao

### ***Elaboración***

Trituraremos el coco rallado con las especias tostadas y majadas. Añadiremos la pulpa de zanahoria, los dátiles sin hueso y volvemos a triturar.

Por último añadimos la ralladura de limón, las pasas y las nueces y volvemos a triturar ligeramente.

Moldeamos las bolas y colocamos en el congelador.

Fundimos la manteca de cacao al baño maría

Introducimos las trufas en el baño de manteca y refrigeramos hasta que endurezca.



La mejor formación  
está en la calidad

## **BOMBA**

### ***Ingredientes***

- *5 patatas monalisa*
- *1 zanahoria*
- *100 gr de col*
- *1 pimiento verde*
- *1c.c. de jengibre fresco*
- *½ c.c. de comino*
- *3 c.s de maizena o fécula de patata o harina de garbanzo*

### ***Para la Mayonesa de curry***

- *1 huevo*
- *2 c.s. de Zumo de limón o lima*
- *Sal curry jengibre chile*
- *Aceite de girasol.*

### ***Elaboración***

Pelar y cortar a daditos mini la zanahoria, el pimiento, el jengibre y la col.

En una paella salteamos las verduras con un chorrito de aceite durante un par de minutos. Añadimos el comino molido, removemos y retiramos las verduras.

Pelamos la patata y la rallamos con un rallador grueso.

Juntamos las verduras con la patata. Añadimos la maizena y amasamos. Rectificamos de sal.

Damos forma de croqueta y freímos en aceite caliente.

Preparamos una mayonesa con un huevo, sal, zumo de limón, curry, jengibre y chile.

Trituramos todo y vamos añadiendo aceite de girasol hasta que esté ligada.



La mejor formación  
está en la calidad

## **POLLO BALTI CON ARROZ Y CACAHUETES**

### ***Ingredientes***

- 2 dientes de ajo
- 1 chiles fresco
- 2 c.s de jengibre rallado
- 2 cebollas
- 1 dl aceite de girasol
- 1 rama de canela
- 2 hojas de laurel fresco
- 6 vainas de cardamomo verde
- 4 contramuslos de pollo sin piel, (500 g)
- 1 c.c. de garam masala
- 1 pizca de clavo
- 1 c.c de comino molido
- 1 c.c cilantro molido
- 4 tomates maduros
- 3 yogures
- cilantro fresco
- 200 gr de Arroz Basmati o jazmín.
- 50 gr de cacahuets
- 50 gr de pasas
- 2 cebollas
- 20 gr de mantequilla

### ***Elaboración***

Pelar y picar los ajos, el jengibre y los chiles. Machacarlos en un mortero.

Pelar y cortar finamente las cebollas.

En una cazuela de barro con un poco de aceite de girasol perfumar-tostar la canela, el cardamomo y el laurel. Remover durante 1 minuto y añadir las cebollas. Freír durante 15 minutos a fuego suave.

Cortar el pollo en trozos de 2,5 cm y añadir a la sartén. Cocer unos minutos, luego agregar la pasta de chile. Cocinar durante 2 minutos, añadir las especies restantes y mezclar bien.

Cortar los tomates y añadirlos a la cazuela.

Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.

Añadir 2 yogures y cocinar durante 10 o 15 minutos más, o hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido.

### ***Para el arroz***

Freímos la cebolla picada con mantequilla. Añadimos los cacahuets, doramos el arroz y le añadimos agua que cubra un dedo. Tapamos la olla y cuando empiece a hervir bajamos el fuego al mínimo. Cocemos 16 min sin destapar. Antes de servir espolvorear con cilantro picado.

Serviremos con un bol de arroz y salsa de yogur con cilantro



La mejor formación  
está en la calidad

## **TARTA DE CHOCOLATE CON ALMENDRAS**

### ***Ingredientes***

- 2 huevos
- 200 ml de azúcar
- 200 ml de harina
- 100 ml de aceite
- 100 ml de leche
- 1 c.s. de levadura Royal
- 1 cucharada de vainilla
- 3 cucharadas de cacao (para la masa)
- 200 ml de leche
- 500 ml de nata líquida
- 50 gr de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 250 gr de chocolate negro
- 200 gr de nata líquida
- 70 gr de almendra granillo

### ***Elaboración***

En un bol grande, montar los huevos con el azúcar. Añadir el aceite, la leche, la vainilla, incorporar la harina, el cacao y el impulsor tamizados.

Forrar un molde rectangular con papel de horno. Rellenar un dedo de masa y cocer al horno precalentado a 180° C durante 15 min.

Verter 200 ml de leche encima del pastel y poner a enfriar.

Hidratar la gelatina y fundirla dentro de 50 gr de nata.

Juntamos con el resto de nata mientras vamos montando con las varillas, añadimos el azúcar.

Conservamos en frío.

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 nata y enfriamos otra vez. Cubrimos con la trufa de almendras.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CEVICHE DE CHIPIRON Y BONITO**

### ***Ingredientes***

- *100 g de tubo de calamar sin piel*
- *40 g de zumo de naranja*
- *80 g de zumo de limón*
- *80 g de zumo de lima*
- *100 g de cebolla roja*
- *1 lomo de bonito*
- *1 cucharada sopera de perejil picado*
- *Sal*
- *Hojas de menta*

### ***Elaboración***

Abrir el tubo de calamar en dos y limpiarlo bien quitándole la telilla que contiene con la ayuda de un paño. Cortarlo muy finamente como si fueran tallarines, unos 2 mm de espesor x 10 cm de largo aproximadamente. Picar la cebolla roja en juliana muy fina.

En un bol mezclar los 3 zumos junto con la cebolla roja, añadir los tallarines de calamar, una pizca de sal y dejar marinar durante 2 minutos.

Cortar el lomo de bonito en trozos de bocado.

Emplatar el ceviche en el recipiente deseado, colocar los trozos de bonito por encima, espolvorear con perejil, decorar con las hojitas de menta y servir rápidamente



La mejor formación  
está en la calidad

## **MERLUZA EN SALSA DE CURRY**

### ***Ingredientes***

- *1 Merluza*
- *1 Cebolla*
- *30 g de Mantequilla*
- *100 ml caldo*
- *1/2 cucharita de Curry*
- *1 pizca de sal*
- *100 ml Crema de leche*
- *100 ml de vino*
- *3 cc de aceite*
- *1 Manzana*
- *1 Plátano*

### ***Elaboración***

Se corta la cebolla en macedonia y se fríe en aceite vegetal y mantequilla a fuego lento hasta que la cebolla esté a punto de caramelo, agregamos la manzana en pequeños trozos y el plátano y se cocina a fuego lento hasta que esté todo blandito tierno, retiramos del fuego y se agrega el vino blanco evaporamos alcohol, agregamos el caldo dejamos cocer unos minutos y añadimos la crema de leche y el curry, se mezcla todo y se coloca nuevamente al fuego lento durante 10 minutos hasta que espesé un poco.

Se tritura todo con la batidora hasta obtener una crema .

Cortamos la merluza en raciones y la cocemos en agua con las verduras unos minutos

Se emplata y se salsea con la salsa de curry por encima



La mejor formación  
está en la calidad

## **SOPA DE NOODLES Y POLLO**

### ***Ingredientes***

- *1 cucharada de pistachos*
- *1 cucharada de almendras*
- *1 cucharada de cacahuets*
- *1 pizca de jengibre picado*
- *1 pizca de cayena*
- *2 yemas de huevo cocido*
- *2 pechugas de pollo*
- *1 pizca de canela*
- *1 pizca de curry*
- *1 puñado de noodles de arroz crudos*
- *1 puñado de vainas cortadas al bias*
- *6 espárragos trigueros pelados*
- *1 nabo pequeño cortado en láminas con la mandolina*
- *1 pizca de salsa de soja*
- *1 lima*
- *2 puñados de espinacas crudas*
- *1 l. de caldo o 1 l. de agua + pastilla*

### ***Elaboración***

Cortar la parte verde de las cebolletas tiernas crudas en tiras finas.

Saltear con una pizca de aceite, pistachos, almendras, cacahuets y cayena.

Añadir los frutos secos a un mortero con el jengibre las yemas de huevo, majamos.

Cortar los espárragos en tacos.

Adobamos las pechugas con canela, curry, sal y pimenta.

Añadir al caldo o el agua las vainas, los espárragos el nabo, la salsa de soja y cocemos 10 minutos.

Añadimos al caldo los noodles, el zumo de lima y hervimos 10 minutos.

En la sartén, asamos las pechugas de pollo con pizca de mantequilla o aceite.

Colocar las espinacas crudas en el fondo de los boles, las pechugas trinchadas.

Verter la sopa encima.

Espolvorear con lo verde de cebolleta en finas tiras



La mejor formación  
está en la calidad

## **CERDO AGRIDULCE**

### ***Ingredientes***

- *1 solomillo de cerdo*
- *1 cebolla roja picada*
- *1 pimiento rojo picado*
- *1 pizca de jengibre picado*
- *2 dientes de ajo picados*
- *1 cayena*
- *Perejil picado*
- *Salsa de soja*
- *200 g de piña pelada en un trozo*
- *1 pizca de salsa de tomate*
- *2 cucharadas de vinagre balsámico*
- *1 pak choi*
- *Sésamo tostado*
- *Sal y pimienta*
- *Arroz blanco recién cocido*

### ***Elaboración***

Cortar el pak choi, dejar a un lado pencas y a otro las hojas verdes

Cortar la piña en dados.

Cortar el solomillo en dados.

En un wok, añadir aceite de oliva, saltear el cerdo salpimentado, sacar a un plato.

En el mismo wok, añadir cebolla el pimiento, jengibre, ajo, cayena, el perejil y sofreímos 2 minutos al fuego.

Añadir pak choi, salsa de soja y saltear.

Añadir la piña, el cerdo, tomate y vinagre.

Salpimentar y añadir más soja, si hiciera falta.

Servir sobre arroz.

Espolvorear el sésamo tostado.



La mejor formación  
está en la calidad

## **MELOCOTONES EXÓTICOS**

### ***Ingredientes***

- *4 melocotones (frescos o también pueden ser en almibar).*
- *20 gramos de mantequilla.*
- *40 gramos de coco rallado.*
- *1 cucharada de ron.*
- *Virutas de chocolate*

### ***Elaboración***

Lavar y secar bien los melocotones. Agujerearlos con un palillo para evitar que se rompan durante la cocción y partirlos por la mitad deshuesándolos.

Mezclar bien la mantequilla con el coco rallado y la cucharada de ron.

Colocar los melocotones en una fuente para horno, distribuir el relleno en cada uno de los huecos de la fruta y hornear durante 15 minutos a 170 grados.

Servirlos tibios, espolvoreados con virutas de chocolate.



La mejor formación  
está en la calidad

## **PINCHO DE REBOZADO DE CALAMARES CON MAYONESA SUAVE DE KIMCHI**

### ***Ingredientes***

- 2 calamares de ración
- 60 g harina de trigo
- 60 g harina de arroz
- 100 g almidón de maíz (maicena)
- 200 ml. Cerveza
- Jengibre en polvo
- 1 Huevo
- 1 bolsa de tinta de calamar
- Sal

### ***Para la Mayonesa***

- 1 huevo
- Aceite de girasol
- Salsa kimchi
- Sal

### ***Elaboración***

En un bol mezclar harina de trigo, de arroz y maicena, añadir cerveza, jengibre en polvo y el huevo, mezclar bien, añadir la tinta de calamar, mezclar a tonos, sin que quede bien mezclado, reservar en nevera.

Cortar el calamar en rodajas una vez limpio, mojar en la tempura y freír en aceite bien caliente y escurrir sobre papel absorbente, montar sobre pincho de presentación.

Elaborar una mayonesa con los ingredientes básicos, añadir un toque de salsa kimchi, condimentar con un poco de sal. Presentar en un bol.



La mejor formación  
está en la calidad

## **BOL DE SOLOMILLO DE CERDO AL ESTILO ORIENTAL CON SU GUARNICIÓN DE FIDEOS RAMEN**

### ***Ingredientes***

- *1 solomillo de cerdo*
- *Aceite de girasol*
- *400 gr de cebolla roja cortada emincé*
- *3 C.S de azúcar*
- *1 lata de Cerveza japonesa*
- *1 C.S de salsa de soja*
- *1 C.S de miel*
- *1 cp. de jengibre en polvo*
- *Sal*

### ***Guarnición***

- *Ración de fideos ramen*
- *Agua*
- *Aceite de girasol*
- *Cebollino picado*
- *Sal*

### ***Elaboración***

Dorar la carne cortada a tiras en una cazuela con aceite, retirar la carne y dorar la cebolla emincé a fuego suave hasta que adquiera color, añadir el azúcar, continuar la cocción hasta caramelizar la cebolla.

Devolver la carne a la cazuela, tapar la cazuela y continuar la cocción a fuego suave durante el tiempo necesario hasta que la carne quede melosa, añadir una cucharadita de soja, mezclar bien, añadir una cucharadita de miel para equilibrar sabor, mezclar bien, espolvorear un poco de jengibre en polvo y rectificar.

Hervir los fideos ramen en una olla con agua bien caliente durante el tiempo indicado, escurrir, engrasar con aceite vegetal, picar y espolvorear con un poco de cebollino picado, condimentar.

Presentar la carne en un bol con su salsa. Acompañar el plato con una ración de fideos como guarnición.



La mejor formación  
está en la calidad

## **MAGDALENAS ESPECIADAS EN COCCIÓN AL VAPOR CON MERMELADA DE FRESAS AL VINAGRE BALSÁMICO**

### ***Ingredientes***

- 2 huevos
- 200 gr. de azúcar
- ½ C.P de levadura en polvo
- 200 gr. de harina
- 175 gr. de Leche
- 2 C.S de cacao en polvo
- Una pizca de canela en polvo
- 1 clavo de olor bien machacado
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de sal

### ***Para la Mermelada***

- 300 gr de fresas
- 150 gr de azúcar
- Vinagre balsámico

### ***Elaboración***

Batir los huevos con el azúcar el tiempo necesario para blanquear y emulsionar. Añadir la levadura en polvo, añadir una cuarta parte de la harina y una cuarta parte de la leche, continuar añadiendo harina y leche hasta finalizar el amasado.

Preparar moldes de magdalena o hacer moldes de papel de horno tomando como ejemplo una flanera o aro redondo, separar un tercio de la masa y mezclar con el cacao en polvo, reservar.

Verter la primera mezcla en los moldes preparados, rellenar más de la mitad, a continuación, añadir la mezcla con cacao en polvo para rellenar los moldes.

Poner esta preparación en la vaporera con el agua ya hirviendo, tapada y cubierta la tapa con un trapo, procurando que quede espacio abierto entre las magdalenas, cocinar durante unos 10 minutos aproximadamente. No abrir la tapa durante el proceso de cocción.

Lavar, cortar y cocinar el azúcar con el vinagre, dejar que reduzca un poco, añadir las fresas troceadas, cocinar y llevar a textura de mermelada, enfriar y reservar.



La mejor formación  
está en la calidad

## **RAITA DE BERENJENAS**

### ***Ingredientes***

- *1 berenjena grande*
- *1 cebolla morada mediana*
- *2 ó 3 yogur griego natural*
- *2 cucharadas de semillas de comino*
- *1 cucharadita de chile rojo en polvo (opcional)*
- *Cilantro fresco (opcional)*
- *Sal al gusto*
- *Aceite de oliva*

### ***Elaboración***

Picamos la berenjena en cubitos. En una sartén antiadherente echamos 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente echamos la berenjena, un poco de sal y dejamos que se vaya sofrriendo.

Picamos la cebolla brunoise y la ponemos en un bol grande.

Cuando la berenjena está frita, escurrimos bien para retirar el exceso de aceite la incorporamos al bol junto la cebolla.

Mezclamos y dejamos reposar unos minutos para que se enfríe.

Cuando esté a temperatura ambiente añadimos el yogur, una pizca de sal, las semillas de comino y el chile.

Mezclamos, espolvoreamos un poco de cilantro fresco picado por encima.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CHOP SUEY DE POLLO**

### ***Ingredientes***

- *2 pechugas de pollo*
- *½ pimiento rojo*
- *1 calabacín pequeño*
- *1 cebolla*
- *1 zanahoria grande*
- *180 g. brotes de soja (mejor frescos)*
- *1 cucharadita de jengibre fresco picadito*
- *1 diente de ajo*
- *50 ml. salsa de soja*
- *1 cucharadita de aceite de sésamo*
- *Aceite de girasol para freír*

### ***Elaboración***

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana gruesa. Lavamos y cortamos en bastoncitos el resto de verduras, el pimiento, la zanahoria y el calabacín.

En un cuenco mezclamos 2 cucharadas de salsa de soja, con el jengibre y el ajo cortados menuditos. Reservamos.

En un wok ponemos 4-5 cucharadas de aceite de girasol. Cuando el aceite esté bien caliente incorporamos las verduras y las cocinamos a fuego fuerte, removiendo casi constantemente para evitar que se quemen. Si utilizamos brotes de soja frescos los incorporamos con el resto de verduras. Si los utilizamos de bote los reservamos para el final.

Incorporamos al wok el pollo troceado y cocinamos a fuego fuerte 5 minutos. Incorporamos la salsa con ajo y jengibre que tenemos reservada y el resto de la salsa de soja y seguimos cocinando 10 minutos más. Si usamos brotes de soja de bote los incorporamos con la salsa.

La textura final tiene que ser más bien durita, al dente. Si cocinamos las verduritas todas juntas necesitaremos 10 minutos, si lo hacemos por tandas con 4 minutos cada una será suficiente.



La mejor formación  
está en la calidad

## **CREMA DE COCO CON PLATANO FLAMBE**

### ***Ingredientes***

#### ***Para la crema de coco***

- 400 ml leche de coco
- 200 ml. leche condensada
- Zumo de ½ limón
- 40 gr Ralladura de coco
- 1 cáscara de limón
- 4 yemas de huevo
- 4 láminas de gelatina

#### ***Para la Banana flambe***

- 4 plátanos maduros
- 4 c.s.de azúcar moreno
- 50 ml de ron
- 25 gr de mantequilla
- Ralladura de limón

### ***Elaboración***

#### ***Para la crema de coco***

Remojar las láminas de coco en agua fría

Colocaremos la crema de leche y la leche de coco en una olla y llevaremos a ebullición con la piel de limón.

Disolveremos las hojas de gelatina.

Batiremos las yemas de huevo aparte hasta que espumen e incorporamos poco a poco la crema sobre las yemas.

Agregaremos el zumo de limón y el coco rallado. Colocamos en la copa o plato de servicio.

#### ***Para la Banana flambe***

Pelaremos los plátanos y los cortamos en trozos. Calentaremos la mantequilla en una sartén y salteamos los plátanos.

Espolvoreamos el azúcar a final de cocción y mantenemos hasta que funda.

Cuando estén blandos añadimos el ron y quemamos.

#### ***Montaje***

Colocamos los plátanos calientes sobre la crema fría



## **ROLLITOS VIETNAMITAS**

### ***Ingredientes***

- *Una zanahoria*
- *100 gr shiitake*
- *50 gr. fideos de arroz*
- *400 gr. carne de cerdo picada*
- *oblas de papel de arroz*
- *3-4 yemas de huevo*

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

- *2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa*
- *2 cucharaditas de azúcar*
- *1 cucharadita de vinagre de arroz*
- *1 cucharadita de zumo de lima*
- *50 cc. agua (aprox)*
- *un cuarto de chile fresco rojo (opcional)*
- *una cucharada de zanahoria rallada muy fina*

### ***Elaboración***

Remojar los fideos y reposar unos 20 minutos para hidratarlos bien.

Pelar y rallar la zanahoria muy fina, mezclar con la carne picada.

Ecurrir los fideos. Cortar las setas muy finas a cuchillo.

Picar los fideos en trozos de un centímetro de largo.

Añadir las setas y los fideos picados a la mezcla de carne y zanahoria, mezclar.

Mezclar aparte las yemas de huevo con una cucharada de agua por cada yema.

Con un pincel untar un par de obleas de papel de arroz con la mezcla de yema por las dos caras del papel.

Dejar reposar un par de minutos, para que la oblea se ablande.

Colocar una cucharada de relleno en el centro, un poco descentrado.

Doblar la masa sobre el relleno cerrando por ambos extremos y enrolla sobre sí mismo hasta hacer un rollito bien apretado, cuidando no quede aire dentro.

Una vez terminados freír los rollitos a 180° en abundante aceite, en sartén profunda o wok, hasta que queden bien dorados y crujientes, unos 10 minutos aprox. Ecurrir sobre papel de cocina y servir al momento.

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

Mezclar los ingredientes para realizar la salsa.

La forma tradicional de comer estos los rollitos vietnamitas es envolverlos en una hoja de lechuga y menta fresca, mojándolos en la salsa.



La mejor formación  
está en la calidad

## **GAI PING (BROCHETAS DE POLLO THAIANDESAS)**

### ***Ingredientes***

- 450 g de pollo
- 1 cebolla
- 1 guindilla roja (bicho)
- 2 cucharadas de curry
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de cilantro molido
- Cucharadita de comino molido
- 1 clara de huevo

### ***Elaboración***

En un cuenco mezclamos, la carne picada, la cebolla, la guindilla, el curry y el azúcar mezclamos bien, una vez bien mezclado añadimos el cilantro, comino y la clara de huevo hasta conseguir una pasta, moldeamos con una cuchara una canelle pinchamos en la brocheta y la asamos en una plancha o parrilla, decoramos con núcula



La mejor formación  
está en la calidad

## **CLAFOUTIS DE FRUTAS ROJAS**

### ***Ingredientes***

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

- 250 gr de harina
- 125 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 3 c.s. de agua fría
- 1 c. de azúcar

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

- 6 huevos
- ½ l de leche
- ½ l de nata
- 300 gr de frutas rojas
- 200 gr de azúcar

### ***Elaboración***

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

Tamizamos la harina y añadimos la sal y el azúcar.

Batimos los huevos y mezclamos con la mantequilla en dados.

Hacemos un hueco central en la harina y colocamos el contenido.

Con la punta de los dedos vamos incorporando poco a poco harina a la preparación hasta obtener una masa migosa. Vamos juntando las migas hasta conseguir una masa homogénea. Incorporamos el agua copo a poco en caso de necesidad.

Envolvemos en papel film y reposamos 30 minutos en la nevera. Estiramos con rodillo un grosor de 4 mm y forramos el molde con la masa.

Cocer en blanco a 200 °C unos 10-12 min.

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

Batir los huevos con el azúcar y agregar la leche y la nata.

Se incorporan las frutas rojas en el molde y cubrimos con el relleno.

Cocer a 160 °C unos 30 minutos.

Dejar enfriar y cubrir con gelatina o nappage neutro