

# Un menú sencillo.



Cuando hablo de un menú sencillo, me estoy refiriendo a un menú compuesto de platos fáciles de preparar, sin necesidad de sofisticados artilugios y cuyos ingredientes podéis encontrar en cualquier tienda de alimentación.

Son recetas que no necesitan de un gran esfuerzo, ideales para esos días en los que, a pesar de no estar físicamente al 100% te sigues esmerando para que los tuyos disfruten de una rica comida.

Las últimas noticias que nos advierten de que la mayoría de precocinados están contaminados, son un aliciente más para procurar consumir productos frescos o hechos en casa, así que nada de albóndigas en lata, ni canelones rellenos, ni tartas de chocolate envasadas por floj@ que te sientas.

De manera que cuando hagamos la compra, dediquemos algo más de tiempo a leer bien las etiquetas de todo aquello que compremos empaquetado y más allá de fijarnos sólo en la fecha de caducidad, prestemos atención a la información completa del producto y descartemos aquellos alimentos cargados de aditivos químicos, porque recurrir en ocasiones, por ejemplo, a masas refrigeradas nos facilita mucho la tarea; pero elijamos bien, buscando siempre las que nos garanticen la máxima calidad de sus componentes.

En éste menú se combinan alimentos frescos con algunos preelaborados (oblas de empanadilla y masa de hojaldre) que podrían prepararse en casa sin problemas pero entonces..... el menú de hoy no sería tan sencillo!!!!

En torno a la mesa, en familia, degustaremos unos «Cornetes de Aguacates y Salmón con Mayonesa de Mango» seguidos de unos «Jamoncitos de Pollo con Manzana Salteada y Reducción de Oloroso» y de postre, un clásico, «Hojaldes de Fresas con Nata» elaborados todos en compañía de Bach y regados con alguna

copa de vino, que siempre alegra el alma.

Aquí os dejo las recetas. Espero que os gusten.

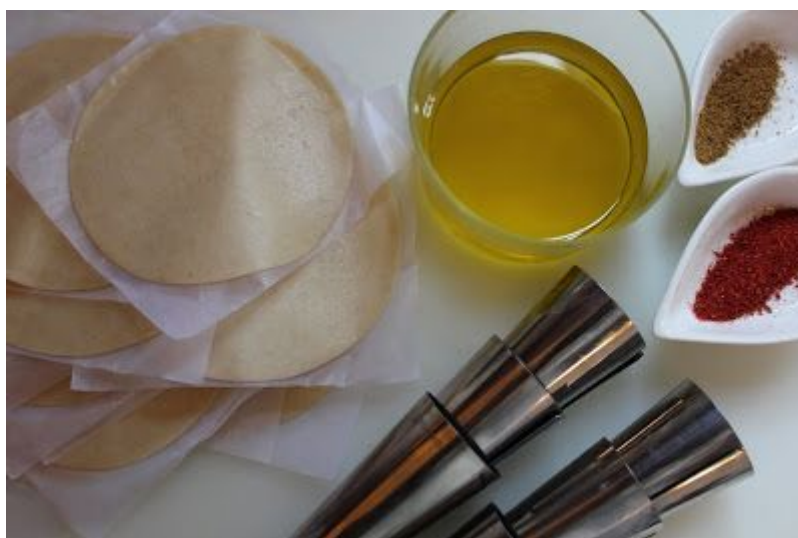
Besos.

### Cornetes de Aguacates y Salmón con Mayonesa de Mango y Albahaca.

Ingredientes ( para 8 cornetes).

Para los cornetes ( y Triangulitos) especiados:

- 5 Cucharadas de Aceite de Oliva.
- Especias al gusto. Yo he puesto Conino en polvo y Tandoori Masala (que podeis sustituir por Pimentón dulce o picante).
- 18 Obleas para Empanadillas refrigeradas ( yo uso las de «la cocinera»).





Para el relleno:

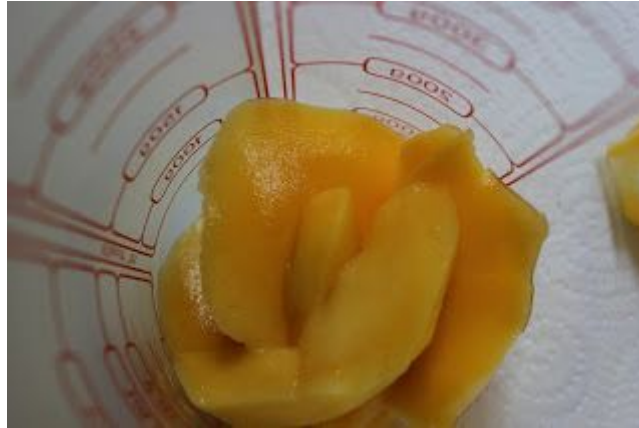
- 250 gr. de Salmón ( previamente congelado para evitar anisakis)
- 2 aguacates maduros.
- El zumo de media Lima.
- 3 cucharadas de Salsa de soja.
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva.
- Una pizca de Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/4 de cucharadita de café de Pasta Wasabi.
- Una Cucharadita pequeña de Sésamo tostado.



Para la Mayonesa de Mango:

- 1 Huevo.
- 1 vaso de aceite de Girasol.
- Media cucharadita de Sal.
- Unas gotas de Vinagre de Manzana.
- Un Mango pequeño.
- Un par de hojitas de Albahaca fresca.





Para decorar :

- Huevos de Salmón.
- Sésamo tostado.
- Mini Triángulos Especiados.



Mezclamos el aceite con las especias y reservamos. Calentamos el horno a 180º y horneamos, hasta dorar las obleas, pintadas con el aceite anteriormente especiado, dándoles forma cónica ( con ayuda de unos moldes que puedes encontrar en ferreterías) a 16, de dos en dos para hacer el cono un poco más grande y las otras dos las hacemos triángulos pequeñitos que usaremos para

decorar. Las dejamos enfriar. Hacemos la mayonesa poniendo en el vaso de la batidora el huevo, el aceite de girasol, la albahaca, el vinagre y la sal. Una vez cuajada le añadimos la pulpa del mango triturada y triturando hasta integrar bien los ingredientes, la ponemos en una manga pastelera con boquilla estrellada y reservamos en la nevera. Troceamos el salmón y aguacates en trocitos muy pequeños y los mezclamos bien añadiéndoles la sal, pimienta, el aceite, el wasabi, la soja, el sésamo y el zumo de lima. Rellenamos los conos con la mezcla y rematamos con un poco de la mayonesa aplicada con la boquilla a modo de helados. Decoramos con el sésamo, un triángulo crujiente especiado y unos huevos de salmón.. Servimos acompañados de un poco más de la mayonesa.





La mayonesa







Jamoncitos de Pollo con Manzana y Reducción de Oloroso.

Ingredientes (para 4 personas):

Para la reducción:

- Medio litro de vino Oloroso.
- El zumo de un Naranja.
- Una cucharada de Salsa Teriyaki.
- Un poco de piel de naranja ( sin blanco) cortada en media juliana.
- Media Cucharadita de Harina de Maíz ( Maicena) disuelta en un poco de Agua.



Para la Manzana Salteada:

- 2 manzanas.
- 25 gr. de Mantequilla.
- 1 Cucharada de Azúcar Morena.
- Una pizca de Canela en Polvo.
- Un chorrito de Ron. ( si es Montero mejor)



Para el Pollo:

- 12 Jamoncitos de pollo.
- Una cucharada de Ras-El Hanout.
- Media cucharadita de Comino en polvo.
- Una Cucharada de Mostaza en Grano.
- 6 Cucharadas de Salsa de Soja.

- 6 Cucharadas de Aceite de oliva.
- Sal y Pimienta Blanca Molida.
- Una Bolsa especial para hornear.



En un cazo ponemos a fuego medio alto el vino oloroso con el zumo de naranja, la piel en juliana y la salsa teriyaki dejando que reduzca 2/3 partes, añadimos la maicena disuelta en el agua para que espese removiendo hasta que comience a hervir, en ese momento retiramos del fuego y reservamos. Vamos precalentando el horno a 200º para el pollo.

Troceamos la manzana en dados y la salteamos en la mantequilla a temperatura media durante 5 minutos, incorporamos el azúcar, la canela y el chorrito de ron y cocinamos sin tapar hasta que se evaporen los jugos reservando sin dejar que se enfríe.

Mientras calentamos el horno a 200º lavamos y secamos bien los jamoncitos de pollo, los metemos en la bolsa de hornear, le añadimos todos los condimentos y cerramos bien la bolsa, agitándola para que se mezclen los aliños. La ponemos en una fuente de cristal de pirex y metemos en el horno durante 1 hora dándole la vuelta a mitad del tiempo de asado.

Sacamos del horno y con cuidado abrimos la bolsa con unas tijeras vaciando el contenido en la bandeja de cristal.

Servimos los jamoncitos acompañados de la manzana salteada y un poco de la reducción de vino.





Hojaldres de Fresas con Nata.

Ingredientes (Para 6 Hojaldres):

- Una lámina de hojaldre refrigerado ( uso el del Lidl).
- 1 Huevo.
- Unas gotas de Zumo de Limón.
- 250 gr. de Fresas o Fresones.
- 200 ml. de Nata para Montar.
- 150 gr. de Azúcar Glasé ( y un poco más para espolvorear).



Montar la nata ( bien fría) con las varillas de plástico incorporándole el azúcar poco a poco hasta que doble su volumen, poner en una manga pastelera desechable y reservar en la nevera. Lavar, secar y cortar las fresas en láminas ponerles unas gotas de zumo de limón y reservar. Cortar el hojaldre en 6 rectángulos, ponerlos sobre papel de hornear en la bandeja del horno, pintarlos con el huevo batido y meterlos en el horno precalentado a 180º . Hornear hasta dorar, sacarlos y dejar enfriar antes de abrirlos por la mitad para rellenarlos poniendo sobre la base una capa de nata montada, otra de láminas de fresas y una última capa de nata montada, cubrir con la parte de arriba del hojaldre y espolvorear con azúcar glasé.







