

# Menú para un día cualquiera.



Sabéis que no me dedico de manera profesional a la repostería pero me ofrecí a planificar, junto con mi amiga Carmen de [kiss and cakes](#), una mesa dulce para la comunión de su sobrina Paula y los preparativos han convertido estos últimos días en auténticas jornadas maratónicas de cocina y manualidades.

Al vivir cada una en una ciudad distinta nos hemos repartido el trabajo y ahora mismo me hallo en «Modo Pastelera» con la casa inundada por una oleada de bandejas, stands rosa chicle y mariposas de papel, embarcada en uno de los proyectos más bonitos que se me han presentado nunca.

Todo el proceso de preparación previa está siendo de lo más divertido pero, como es normal, me está restando tiempo y por eso mi post de ésta semana lo ocupará un menú de muy fácil elaboración en el que además no hay que invertir demasiado tiempo.

Así, con mi cocina ocupada por docenas de galletas, y apartando harinas y azúcares varios, me hago un hueco y araño tiempo para cumplir con mi «bloggercita» semanal.

«Fajitas de Ensalada con Frutos secos» seguidas de «Bonito Encebollado con Piminis Fritos» y «Requesón con Jarabe de Arce, Miel y Pistachos Garrapiñados» han servido para olvidar por unos momentos que no solo de cookies vive el hombre.

Aquí os dejo las recetas.  
Espero que os gusten. Besos.

### «Fajitas de Ensalada con Frutos secos».

Ingredientes ( para 4 personas):

- 2 Tomates de Ensalada.
- 1 pepino pelado.
- 1 Cogollo de Lechuga.
- 1 Aguacate maduro.
- 1 Manzana Golden.
- 50 gr. de Frutos Secos tostados.
- El zumo de un Limón.
- 2 Cucharadas de Vinagreta de Frambuesa. ( comprada en Lidl).
- Sal.
- 4 Tortitas mejicanas de Trigo.
- Caramelo líquido.
- Medio Vasito de un Buen aceite de Oliva.
- 4 Guindas en Almibar.



Cortamos los tomates, pepino, lechuga, aguacate y manzana en pequeños trocitos y los ponemos en un bol grande, le añadimos los frutos secos, la sal y rociamos con el zumo de limón (especialmente sobre la manzana y aguacate para que no se oxiden). Mezclamos y le incorporamos el aceite y la vinagreta de frambuesa volviendo a mezclar. Tapamos el bol con papel de film y reservamos en la nevera

hasta emplatar.

Justo antes de servir, calentamos las tortitas de trigo en el microondas durante 20 segundos y las pintamos por una cara con el caramelo líquido. Colocamos en el centro de cada torta un par de cucharadas grandes de la ensalada y cerramos clavando en el centro un palillo de madera para que no se abran.

Para emplatar hacemos un dibujo en el plato con el caramelo y colocamos sobre él la fajita rociándola con un poco más de caramelo y clavando una guinda en el palillo.







«Bonito Encebollado con Piminis Fritos».

Ingredientes ( para 4 personas).

Para los Piminis fritos:

- 1 bolsita de Piminis ( pimentitos verdes de origen motrileño que a diferencia de los de Padrón, no pican).
- Aceite de Oliva Suave ( abundante para freír).
- Sal.



Para el bonito encebollado:

- 1 Bonito entero.
- 3 Cebollas medianas.
- 2 Dientes de Ajo.
- Media Cucharadita de Sal.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja.
- Medio Vasito de Aceite de Oliva.
- Medio Vasito de Jerez.
- Medio litro de Caldo de Pescado.



Saca los lomos al bonito o, como yo, pide a tu pescatero que lo haga por ti (que haría yo sin Mari Carmen Terrón), usa las espinas y restos del pescado, bien lavado, para hacer un fondo cociéndolos en agua con sal, laurel y unos granos de pimienta durante 25 minutos. Cuela bien el caldo y reserva. Mientras se hace el caldo salamos los pimentitos y en una sartén ponemos a calentar un dedo de aceite de oliva suave a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente echamos los pimentitos y doramos por ambos lados. Sacamos y reservamos hasta servir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



Lava y seca bien los lomos de bonito y sálalos. Pica la cebolla en pequeñísimos trocitos y pon a dorar en una cazuela con el aceite a fuego medio junto con los dientes de ajo pelados y enteros. Cuando la cebolla empiece a dorarse agregamos el caldo, la soja y rehogamos hasta reducir a la mitad. Incorporamos los lomos de bonito regamos con el jerez y cocinamos 5 minutos por cada lado. Para servir ponemos en cada plato una base de la cebolla pochadita y colocamos un lomo de bonito encima acompañado de unos pimentitos fritos.







«Requesón con Jarabe de Arce, Miel y Pistachos Garrapiñados».

Ingredientes ( Para 4 Personas):

- 200 gr. de Requesón.
- 1 Cucharada de Pistachos Garrapiñados. ( también valen almendras o cacahuetes).
- 4 Cucharadas de Jarabe de Arce.
- 4 Cucharadas de Miel.



Mezclamos el requesón con el jarabe de arce y dividimos la mezcla en 4 vasos. Regamos cada vaso con una cucharada de miel y colocamos unos pistachos garrapiñados encima. Reservar en la nevera hasta servir.





Rico, sano y fácil. Qué más se puede pedir???