

# #Yase lo que quiero de vuelta al trabajo.



A tan sólo un día de poner nuevamente los pies sobre el suelo y escuchar de lunes a viernes el irritante tono «Marimba» a las seven o'clock, retomo la edición semanal de «Ya se lo que quiero» con energías renovadas y la responsabilidad de saber que el camino andado y los seguidores conseguidos se merecen que vuelva al trabajo con el propósito de compartir nuevos menús, esforzándome al máximo en explicarlos de manera sencilla consiguiendo así que su elaboración resulte lo más fácil posible.

Consciente de que aún puedo mejorar muchas cosas voy a mantener mi estilo asumiendo que, en esta carrera de fondo que es editar un blog gastronómico, no soy la que más ni mejor se promociona pero tengo la certeza de que lo que ofrezco es bueno, veraz y sobre todo está pensado para que aquellos que os acerquéis a mi cocina podáis salir de ella con un buen plato listo para disfrutarlo en compañía.

Tras un verano de actividad incesante de la que pronto tendréis noticias, mi pequeñas anotaciones hechas ante cualquier nuevo descubrimiento culinario irán viendo la luz durante los próximos meses.

Empezamos el curso pues con un menú delicioso, lleno de color, sabor, sin más complicación que dedicarle una mañana de vuestro precioso tiempo y que tendrá como recompensa ese agradecimiento que tanto nos gusta a quienes cocinamos con cariño.

Me ajusto el delantal y con Bach de fondo reabro fogones para preparar

unos «Cestillos de Cherris Multicolor con Queso fresco, Semillas de Girasol y Albahaca» además de un «Bacalao sobre Coulis de Morrón con Tortillita de Camarones», y un postre de fácil elaboración pero extraordinariamente delicioso, «Copas de Yogur Helado, Mangos de Motril y Nueces de Macadamia con Sirope de Arce» de los que aquí tenéis las recetas.

Espero que os gusten.

Besos.

## Recomendación

Si quieres preparar este menú completo es conveniente que comiences asando los pimientos ( que tardarán en enfriarse para poder preparar el coulis) e inmediatamente después prepara los cestillos para tenerlos listos cuando vayas rellenarlos con los cherris.

«Cestillos de Cherris Multicolor con Queso fresco, Semillas de Girasol y Albahaca».

Ingredientes ( para 4 Cestillos):

- 250 gr. de Cherris Multicolor ( vienen envasados en vasitos y los puedes encontrar en hipermercados).
- Unas Hojas de Albahaca Fresca.
- 1 Queso fresco tipo Burgos de 250 gr.
- 75 gr. de Pipas de Girasol peladas.
- 6 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen extra.
- 1 Cucharada de Miel de caña.
- 1 Cucharada de Vinagre de Módena.
- Media cucharadita de Sal.

### Para los cestillos:

- 8 Obleas de Masa de Empanadillas refrigerada ( yo he usado de «La cocinera»).
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva.
- 1 Cucharada de salsa de Soja.
- Una pizca de Ras el-Hanout ( especia Marroquí).



Para preparar los cestillos, pon en un vaso el aceite con la salsa de soja y el Ras el-Hanout y con esa mezcla pinta las obleas por las dos caras. Usando como molde 4 cazuelitas de las que se puedan meter al horno pon 2 obleas pintadas en cada una como indica la foto y hornealas a 180º grados (con el horno precalentado) hasta que estén doraditas. Retíralas del horno y deja que se enfríen antes de desmoldarlas. Reservar hasta emplatar.



En una sartén a fuego medio tuesta un poco las pipas de girasol con cuidado de no dorarlas demasiado (con un par de minutos es suficiente) y con el fuego apagado añadirles la miel de caña mezclándolas bien y colocalas en un vaso para que se enfríen ( se harán un bloque que luego tendrás que romper con ayuda de un cuchillito). Reserva.



Lava, seca muy bien y pica la albahaca ( reserva 4 hojitas enteras para decorar), ponla en un vaso con el aceite, el vinagre de módena y la sal; mezcla con un tenedor hasta emulsionar y reserva. Lava, seca y corta en cuartos los tomates, corta también el queso en pequeñas porciones y en un bol grande mezclas los tomates con el queso, la emulsión de aceite y el bloque de pipas troceado. Repartes la mezcla entre los cuatro cestillos rellenándolos bien y sírvelos decorados con la hojita de albahaca reservada.









Puedes añadir para dar mayor vistosidad un hilo de glasa balsámica bajo cada cestillo.

«Bacalao sobre Coulis de Morrón con tortillita de Camarones».

Ingredientes ( Para 4 personas):

**Para el Bacalao:**

- 2 Lomos enteros de bacalao en su punto de sal ( uso el que venden en Mercadona congelado) de unos 400gr cada uno.
- 1 Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra Suave.
- 2 o 3 dientes de Ajo pelados.
- 2 Guindillas ( Cayenas).



### **Para el Coulis de Morrones:**

- 2 Pimientos Morrones grandes.
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Media Cucharadita de Sal.
- Una Pizca de Pimienta Negra Molida.
- 1 Cucharadita de Azúcar Moreno.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja.



### **Para las Tortillitas de Camarones:**

- 50 gr. de Camarones cocidos ( si no los encuentras puedes usar gulas).
- 2 Huevos M.
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva suave.
- Sal y Pimienta molida.



Empezamos asando los pimientos lavados y secos ( yo los pongo en la rejilla del horno sobre un trozo grande de papel de aluminio con el que luego los envuelvo una vez asados), a 250º C ( horno precaletado) hasta que se empiezan a poner negros. En ese momento los retiramos y los dejamos enfriar envueltos en papel de aluminio. Una vez templados les quitamos la piel y las semillas y los ponemos en el vaso de la trituradora junto al resto de los ingredientes. Trituramos a potencia máxima durante 5 minutos y colamos para que nos quede una crema finísima. Reservamos.



Preparamos después las tortillitas batiendo muy bien los huevos con la sal y la pimienta y añadiéndoles los camaroncitos ( o gulas) una vez batidos. Poner en una

sartén antiadherente la cucharada de aceite, calentar a fuego medio-alto y con la cantidad que cabe en una cuchara sopera de la mezcla anterior ir haciendo las tortillitas de una en una hasta terminar la mezcla. Dejarlas templar y enrollar cortando los extremos para que queden unos rulos parejitos. Reservar hasta emplatar.



Con el coulis y las tortillitas hechos, pasamos a preparar el bacalao. Parte los lomos enteros por la mitad y sécalos bien. En una cazuela o sartén grande, pon a dorar los ajos pelados y las guindillas en el aceite a temperatura medio-alta ( de uno a diez 7) y cuando estén doraditos retira los ajos. Pon entonces el bacalao por la cara de la piel primero hacia abajo y después de cuatro minutos le das la vuelta y lo cocinas cuatro minutos más ( si los lomos no son muy gruesos necesitarán menos tiempo).

Retira el bacalao del fuego y colócalo un momento sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite y ya podemos pasar a emplatar.

Si el coulis se quedó frío, calientalo un poco en el microondas y en un plato con fondo ( yo he usado uno cuadrado) pon una base del coulis calentito (como un dedo más o menos), coloca encima y en el centro el bacalao y rematas añadiendo sobre el pescado un rulo de tortillita de camarones decorada con un hilito de coulis.





Delicioso!!!!

«Copas de Yogur Helado, Mangos de Motril y Nueces de Macadamia con Sirope

de Arce».

Ingredientes ( para 4 copas):

- 4 Vasitos de Helado de Yogur ( he usado el de Mercadona).
- 1 Mango mediano maduro ( yo tengo la suerte de tener los de Motril que son espectaculares).
- 4 Cucharadas de Jarabe o Sirope de Arce.
- 12 Nueces de Macadamia.



Picamos las nueces con la tritadora sin llegar a pulverizar, tostar ligeramente y mezclarlas en un vaso con el jarabe de arce. Reservar. Pelar y trocear el mango en dados.

Poner en la base de cada copa la mitad de un vasito de helado, añadir encima un par de cucharadas del mango troceado y cubrir con la otra mitad del vasito de helado. Rematar con una cucharada de la mezcla de jarabe con las nueces y servir directamente.







Sencillo pero exquisito.