

# Menú «Low Cost».

## #RecetasSolidariasParaNavidad.



Tres nuevas recetas se unen para completar mi propuesta anterior de aperitivos e incorporarse a la gran variedad de platos presentados por los Bloggers Cocineros Solidarios.

Un menú completo, sano y equilibrado que no sumará demasiadas calorías a vuestra dieta, no restará demasiado a los bolsillos y llenará vuestras mesas de color y sabor.

Sólo recordaros una cosa más antes de meterme en faena, y es que, cualquier comida que preparéis en estos días de fiesta que están por venir, debe llevar una dosis extra de ese cariño que normalmente ponemos en nuestros guisos.

Y ahora si, los elegidos son....«Tartar de Escalivada», «Sorpresa de Bacalao sobre Coulis de Piquillos» y «Pastelillos de Almendra, Zanahoria y Coco», un trío delicioso del que aquí tenéis las recetas.

Espero que os gusten y que estas navidades os dejen aquello que deseáis además de mucha salud y, por supuesto, mucho, mucho amor.

Besos.

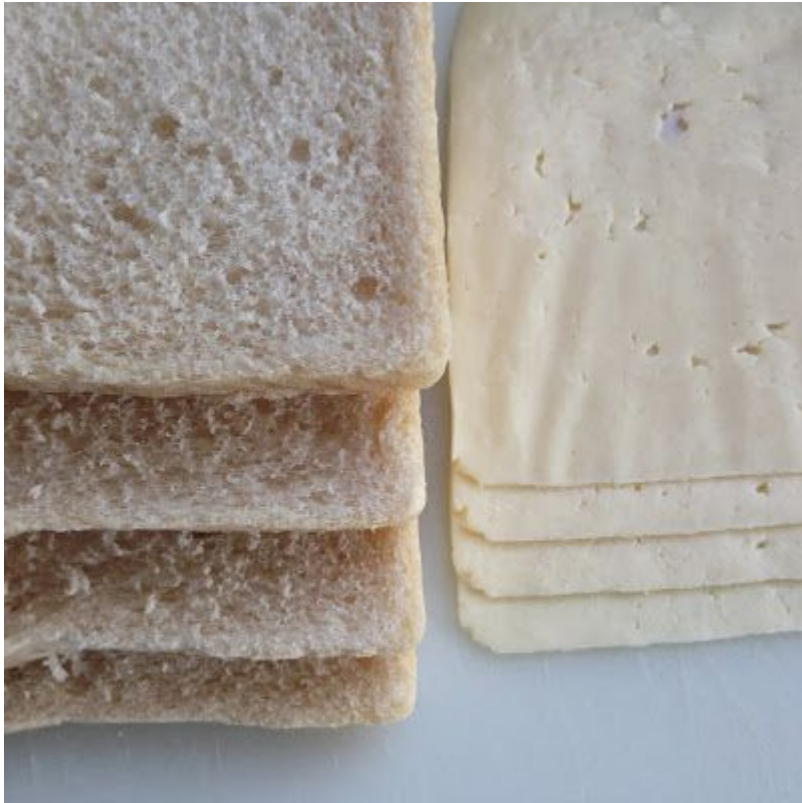
### «Tartar de Escalivada»

Ingredientes ( para 4 personas):

- 1 Cebolla o Cebolleta grande.
- 2 Zapallitos.
- 1 Pimiento Rojo Grande.

- 1 Berenjena pequeña.
- 1 Tomate Grande Maduro.
- 5 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Media Cucharadita de Sal del Himalaya ( o común).
- 1 Cucharada de Vinagre de Arroz.
- 30 gr. de Avellanas tostadas.
- 2 Cucharadas de Pasas de Sultanas.
- Una pizca de Pimienta Blanca Molida.
- Una pizca de Shichimi Touragashi. ( 7 Especies).
- 4 Rebanadas de pan de Molde.
- 4 Lonchas de Queso ( he usado sin Lactosa).





Comenzamos por triturar las avellanas con las pasas, el vinagre, la sal, la pimienta, el shichimi y dos cucharadas del aceite con la minipimer( o similar) haciendo una pasta que reservaremos para añadir al final.



Lavamos y secamos las verduras, partiendo por la mitad la cebolleta y los zapallitos. las pintamos por todas sus caras con las 3 cucharadas de aceite restante y las colocamos en la bandeja del horno que habremos forrado con papel de aluminio y las horneamos a 190°C (con el horno precalentado) durante hora y media, dándoles la vuelta a la mitad. Una vez horneadas, las sacamos y con el mismo papel de aluminio sobre el que las hemos horneado, las envolvemos y las dejamos enfriar en un bol grande. Una vez templadas, podemos pasar a pelarlas. Quitamos la piel a los zapallitos, al tomate ( al que también retiraremos las semillas), la berenjena, cortamos la parte que se haya tostado de más de la cebolleta y pelamos también el pimiento, eliminando las semillas. Una vez tengamos toda la verdura pelada y limpia la cortamos en pequeños trocitos, la juntamos y le incorporamos las avellanas y pasas trituradas con las especias que teníamos reservadas. Mezclamos muy bien y reservamos mientras preparamos el

pan para emplatar.



Si el pan tuviera corteza se la cortamos y lo tostamos en la tostadora. lo colocamos sobre papel de hornear en la bandeja del horno y sobre cada rebanada extendemos una generosa capa del tartar de verduras, repartiéndolo entre las cuatro tostadas (reservando un par de cucharadas para decorar) procurando darle la misma forma cuadrada de la tostada para que parezca un bloque. Cubrimos las verduras con una loncha de queso y gratinamos con el horno precalentado a 250°C hasta que éste se funda y empiece a dorarse.

Retiramos y colocamos una tosta en cada plato acompañada de una cucharadita del tartar reservado en un lateral, decorada con una hojita verde ( yo he puesto hierbabuena pero puedes usar otra que te guste más).

Listo para servir!!





*Tartar de Escalivada*



*Ya se lo que quiero*

## «Sorpresa de Bacalao sobre Coulis de Piquillos».

Ingredientes ( para 4 personas):

### Para el Coulis

- 5 Pimientos del Piquillo Enteros Envasados con su jugo.
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 Diente de Ajo.
- Una pizca de Sal y Pimienta.
- 50 gr. de Pedro Ximenez ( o Vino Oloroso).



Limpiamos los pimientos de semillitas y restos de piel, reservando el jugo que colaremos y guardaremos en un vasito. En el aceite, a fuego medio, doramos el diente de ajo pelado que retiraremos del recipiente en cuanto empiece a coger color. Incorporamos los pimientos, troceados en cuartos al fuego, donde doramos el ajo y rehogamos durante un minuto. Salpimentamos y cocinamos un minuto más. Añadimos el vino y cocinamos semi-tapado 5 minutos. Retiramos, dejamos templar antes de triturar y pasar por un colador con ayuda de una cucharilla ( para aprovechar bien toda la crema). Reservamos.





### Para La Guarnición

- 4 Setas.
- 8 Champiñones.
- 5 gr. de Picadillo de Jamón.
- Una pizca de Sal.
- Una Pizca de Pimienta Blanca Molida.
- 1 Cucharada de Salsa Tamari. ( o Soja).
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.



Picamos el jamón muy menudito y reservamos. Cortamos a las setas la base dura y las limpiamos por si tuvieran algún resto de tierra. Pelamos los

champiñones y en una sartén antiadherente con el aceite bien caliente, a fuego fuerte los asamos un minuto por cada cara. Los salpimentamos y añadimos la salsa tamari cocinando a fuego medio durante 5 minutos más. Bajamos la temperatura al mínimo, tapamos y cocinamos otros 5 minutos más. Retiramos, ponemos en un bol y añadimos el jamón picadito. Reservamos.



### **Para el Bacalao**

- 4 Trozos de Lomo de bacalao en su punto de sal ( he usado los lomos enteros que venden congelados en Mercadona. De un lomo te salen 3 raciones).
- Medio Vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 Dientes de Ajo.
- 2 Guindillas o Cayenas.
- 4 Láminas de Lasaña de Espinacas.
- Una Cucharadita de Sal ( para cocer la pasta).
- Una Pizca de Sal Negra ( para decorar).



Ponemos una olla con abundante agua a fuego fuerte y cuando empiece a hervir le echamos la sal y ponemos a cocer en ella las láminas de lasaña durante el tiempo que nos indique el fabricante de la pasta ( lo pone en el paquete). Una vez cocida la escurrimos y la colocamos en una superficie lisa en la que habremos extendido una cucharadita del aceite de oliva.

Ahora, en una cazuela o sartén antiadherente ponemos el resto del aceite a calentar a fuego medio-alto ( del 1 a 10 en el 7), doramos los ajos y las guindillas en el mismo y cuando empiecen a tostarse los retiramos. Incorporamos los lomos de bacalao, por la parte de la piel primero y cocinamos durante 3 minutos, les damos la vuelta y dejamos un par de minutos más. Sacamos el bacalao y colocamos un lomo sobre cada una de las láminas de lasaña cocidas, lo envolvemos y en la misma sartén o cazuela, a la que habremos quitado el aceite, salteamos el bacalao envuelto en la pasta durante medio minuto por cada lado.

Para servirlo, calentamos el coulis de piquillos en el microondas durante medio minuto y extendemos una cucharada del mismo en la base de cada plato como indica la foto. Colocamos encima el bacalao envuelto y colocamos una seta y un par de champiñones con jamón ( que también habremos calentado durante 1 minuto en el microondas) en un lateral. Espolvoreamos con una pizca de sal negra y ponemos una cucharadita del coulis sobre cada sorpresa de bacalao.

Delicioso.







## «Pastelillos de Almendra, Zanahoria y Coco»

Ingredientes ( para unos 35 Pastelillos):

- 3 Zanahorias.
- 120 gr. de Sirope de Agave.
- 200 gr. de Coco rallado.
- 200 gr. de Almendra Cruda Molida.
- 4 Claras de huevo ( he usado pasteurizadas).
- 35 Nueces de Macadamia ( puedes sustituir por avellanas o almendras enteras).



Lavamos, pelamos y cortamos en rodajas la zanahoria. La ponemos a cocer en abundante agua hasta que esté muy tierna ( unos 40 minutos), la trituramos, le añadimos el sirope de ágave y volvemos a triturar hasta tener una crema finísima. Montamos las claras a punto de nieve con las varillas y cuando estén montadas les incorporamos el puré de zanahoria y volvemos a batir hasta integrar. Después hacemos lo mismo con la almendra triturada y cuando hayamos integrado bien estos ingredientes será el momento de agregar el coco que iremos incorporando a la mezcla con movimientos envolventes con ayuda de una espátula o lengua de silicona. Nos quedará una masa con la que haremos bolitas del tamaño de pelotas de ping-pong y al as que clavaremos una nuez de macadamia en el centro, apretando para que no se agrieten las bolitas que, aplastaremos un poco y colocaremos en la bandeja del horno sobre papel de hornear y hornearemos a 180°C ; con el horno precalentado, durante 20 minutos.

Sacar y dejar enfriar en la bandeja antes de servir.

Éste es un postre apto para diabéticos.





*Pastelillos de Almendra*

ZANAHORIA Y COCO





*Ya se lo que quiero*



*Ya se lo que quiero*

***Feliz y Solidaria Navidad!!!***