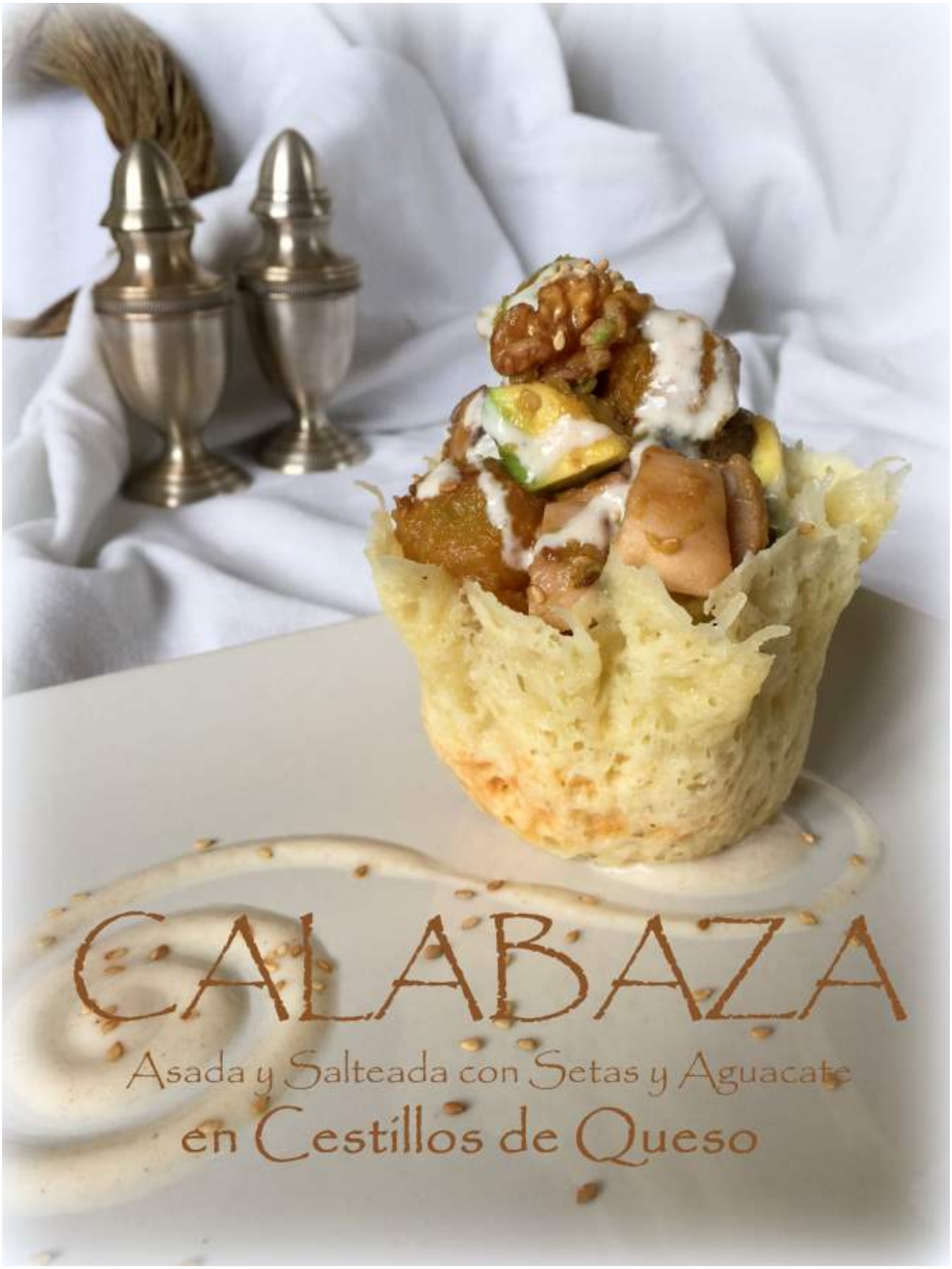
Calabaza Asada y Salteada con Setas y Aguacate.



Aún estábamos en la mesa el pasado viernes cuando el sonido del portero automático me hizo salir a abrir la puerta.

Un transportista con cara de preocupación me pedía que me acercase a su furgoneta aparcada frente a casa porque mi envío… estaba mojando varios paquetes!!!.

-Esperaba usted algún líquido señora? preguntó el chaval; y yo, que intuí lo que había pasado, no pude evitar la risa.

-Huevos, amigo, esperaba huevos!!! le dije y entonces pareció relajarse.

Hace unos meses gané uno de los concursos de Canal Cocina y había llegado el momento de recibir mi premio por la receta de Huevos Nube. Un súper lote de productos Coren en el que, entre otras muchas cosas, venían incluidas dos docenas de diferentes variedades de magníficos huevos de los que 15 llegaron hechos tortilla por culpa de un «bachecillo», según el conductor del vehículo que, antes de irse y sin mucho pesar, me dio un teléfono dónde reclamar y salió como alma que lleva el diablo.

Fue divertido rescatar los huevos enteros de entre aquella «merdé» mientras mi hijo se partía de risa viendo mi cara de preocupación al descubrir que lo que más ansiaba sacar de la caja, que era el delantal del famoso canal de televisión, estaba bajo una inmensa capa de yemas y claras ideales para hacer un revuelto con ellas.

Finalmente pude enfundarme el mandil y hacerme mi selfie para colgarlo en las redes y presumir de trofeo.

Me han quedado además suficientes «webs»para preparar más de una cosa rica con ellos y tengo carnes y jamón para rato, por lo que me pareció de mal gusto molestar a la empresa con este pequeño incidente.

Toda esta historia nada tiene que ver con el plato que os traigo esta semana cuyo protagonista es la calabaza asada. Pero he pensado que con el excedente de cucurbitácea y algunos de los huevos supervivientes, hornearé un delicioso bizcocho del que prometo la receta en breve.

Mientras tanto os paso a explicar la propuesta semanal. Un entrante ideal, sano y delicioso del que nos vamos a comer hasta el recipiente. Una sabrosa Calabaza Asada y Salteada con Setas y Aguacate, servida en cestillos de queso, de la que aquí os dejo la receta.

Espero que os guste .

Besos.

Lourdes

CALABAZA

Asada y Salteada con Setas y Aguacate

en Cestillos de Queso

Ingredientes

Para 4 Personas

400 gr de Bolitas de Calabaza* (Butternut) Asada.

200 gr de Setas* de Cardo troceadas.

70 gr de Nueces* peladas.

1 Aguacate* Maduro Troceado.

4 Cucharadas de Aceite* de Oliva Virgen Extra.

1 Cucharada de Zumo de Lima*.

1/2 Cucharadita de Sal.

1/2 Cucharadita de Pimienta recién Molida.

1 Cucharadita de Sésamo Tostado.

1 Cucharadita de Anís en Grano.

1 Cucharada de Salsa Marinada Teriyaki*.

100 gr de Enmental Francés rallado y 100gr de Parmesano en Polvo mezclados.

1 Yogur* de Cabra.

Una pizca de especias de Especulaas.

1 Cucharada de Miel*.

Material

Sartén Antiadherente.

Papel vegetal de Horno.

1 Vaso.

1 Plato de Postre.

Microondas.

1 Biberón para Decorar.

Tijeras.

Cuchara de Bolear.

Paso a Paso

La Calabaza Asada

Para nuestra receta necesitamos la calabaza asada hecha bolitas así que, antes de comenzar con el salteado, os explicaré como hacerlas. Para ello necesitaremos una calabaza butternut de algo más de kilo y medio, partida en dos mitades y el boleador además de un horno.

Basta con poner las dos mitades de la calabaza bocabajo en la bandeja del horno y hornearlas con la posición de ventilador a 180ºC durante 50 minutos.

Retiramos del horno y dejamos templar antes de bolear la parte superior de las mismas, como se ve en la foto, y terminaremos de limpiar de semillas y vaciar el resto de la calabaza, reservando para otras elaboraciones, pues para esta receta usaremos solo las bolitas.

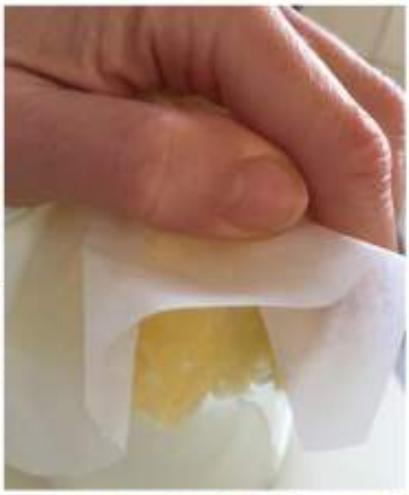
Los Cestillos de Queso

Para preparar los cestillos necesitaremos la mezcla de queso además del vaso, el papel de horno, el plato y el microondas.

Comenzamos doblando y cortando el papel de horno en 4 círculos del tamaño del plato.

Colocamos sobre el plato un círculo de papel y en el centro ponemos dos cucharadas generosas de queso que extenderemos sin llegar a los bordes. Lo metemos en el microondas durante un minuto y medio a máxima potencia y al sacarlo, directamente colocamos el queso fundido sobre el vaso que habremos colocado bocabajo presionando un poco el papel para que el queso tome la forma del vaso. Retiramos el papel y secamos el exceso de grasa con papel de cocina. Retiramos del vaso y reservamos.

130
AUTO
CARNES
AVES
PESCADOS
PLATO DE COMIDA
PLATOS ENFRIADOS
GUISOS
DESCON. AUTO. POR PESO
AUTO. RECAL.
PASTA
PIZZA
PATATAS
PIERNAS DE POLLO



La salsa de Yogur

Para la salsa de yogur necesitaremos, además del yogur y el biberón para reservarla: la miel y las especias de especulaas. Si no encontráis estas especias, podéis sustituirlas por una mezcla de canela, jengibre, clavo y nuez moscada a partes iguales.

Añadimos al yogur las especias y mezclamos. Incorporamos la miel y volvemos a mezclar hasta que los ingredientes estén perfectamente integrados. Ponemos la salsa en el biberón, lo cerramos y reservamos.

El Salteado

Para nuestro salteado con el que rellenaremos los cestillos necesitaremos además de la sartén: las bolitas de calabaza asada, las setas, las nueces, el aguacate, el zumo de lima, el aceite, la sal, la pimienta, la salsa de ostras, el anís en grano y el sésamo tostado o ajonjolí.

Ponemos el aceite en la sartén a fuego fuerte (a nivel de potencia 9) y cuando esté caliente echamos las setas, las salpimentamos y las salteamos durante un par de minutos. Incorporamos entonces las nueces y salteamos medio minuto más. Es momento de añadir las bolitas de calabaza, mezclar con el resto de ingredientes, añadir el anís y el sésamo y saltear durante tres minutos más.

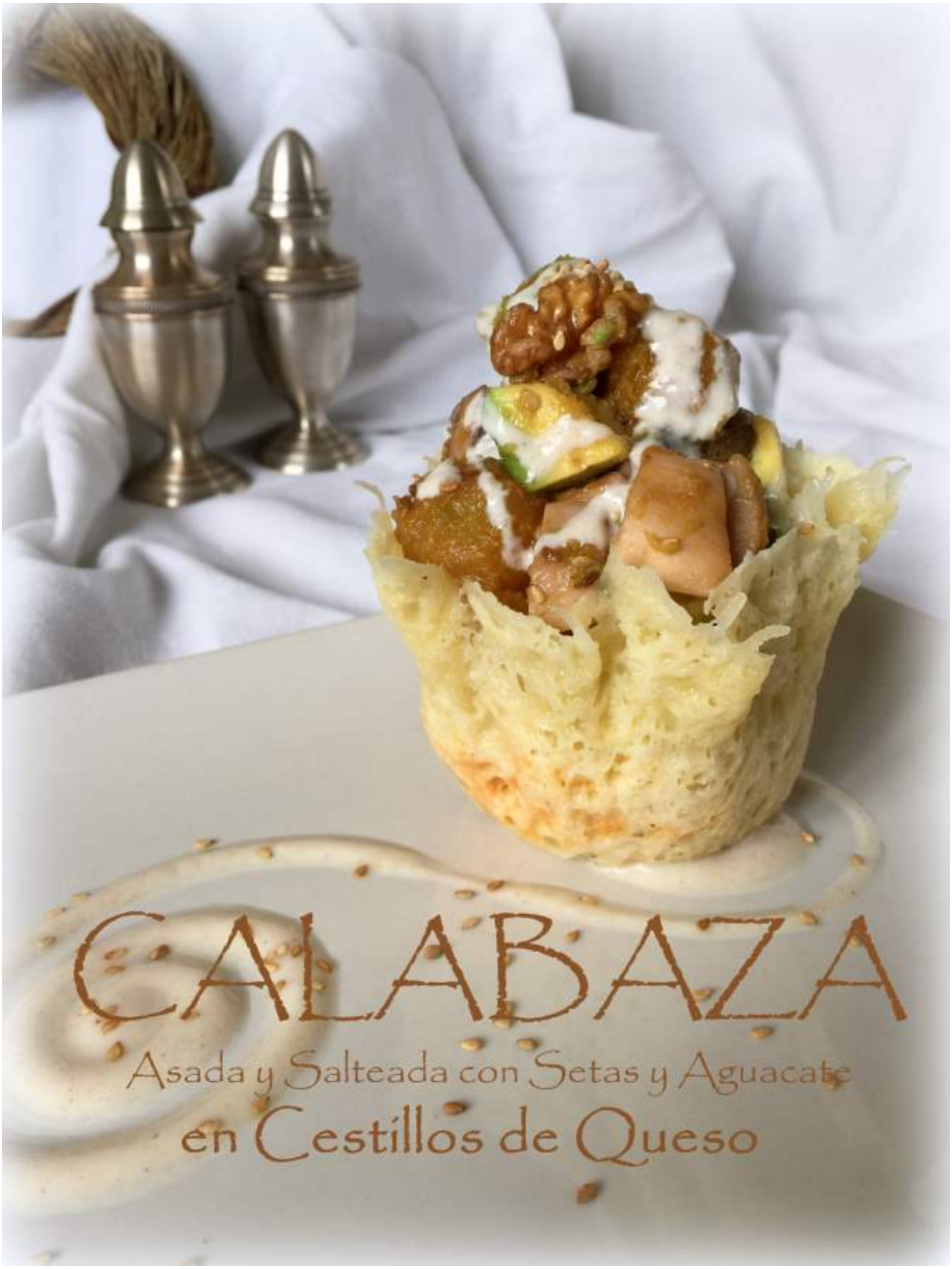
Retiramos del fuego y le incorporamos la salsa de ostras, mezclamos y añadimos el aguacate, mezclando nuevamente con suavidad para no romperlo. Ponemos nuestro salteado en un plato y reservamos.

Montaje

En un plato rectangular hacemos un dibujo con la salsa de yogur y sobre uno de los extremos colocamos un cestillo de queso y lo rellenamos con colmo con nuestro salteado, lo regamos con un poco de la salsa de yogur, espolvoreamos nuevamente con un poco de sésamo y servimos.

Un

plato delicioso del que te comerás hasta el envase!!!

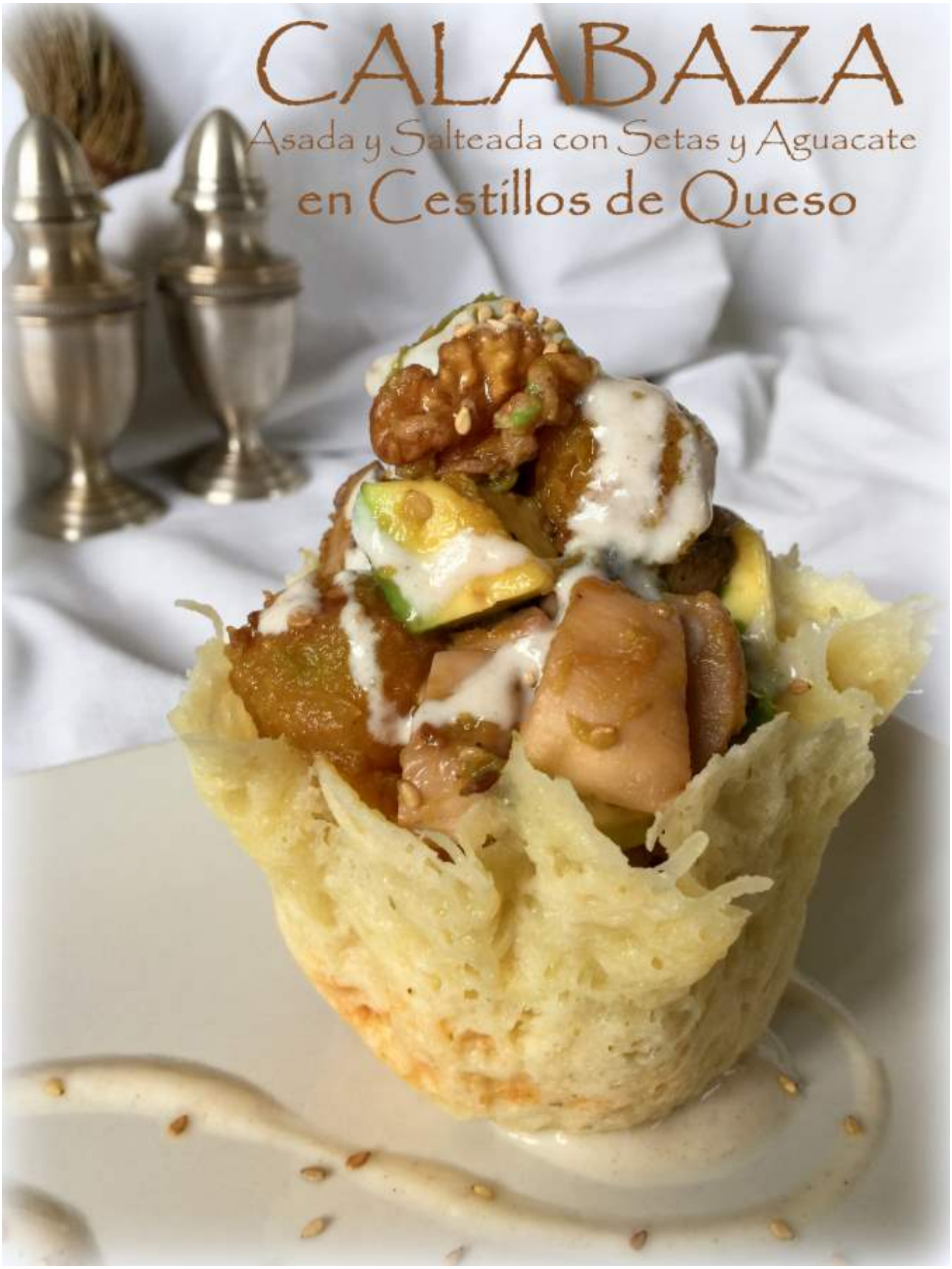


Optimized by www.ImageOptimizer.net

Optimized by www.ImageOptimizer.net

CALABAZA

Asada y Salteada con Setas y Aguacate en Cestillos de Queso



Prebióticos: Calabaza, Setas, Nueces, Aguacate, Zumo de Lima y Miel.

Probióticos: Salsa Marinada Teriyaki y Yogur de cabra.

Activadores de Colágeno: Aceite de Oliva Virgen Extra.