

Recetas

PARA SABOREAR Y DISFRUTAR
DE LA COMIDA EN LA

disfagia



Disfagia

recetas para saborear y disfrutar de la comida

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Edición 1ª: noviembre 2017

Edita: Osakidetza. Hospital de Gorliz. Urezarantza ibiltokia, 1, 48630 Gorliz

Depósito Legal: BI-137-2017

Textos: David López Coque y Ricardo Pérez Martín

Fotografía: Fernando Gómez Larrea

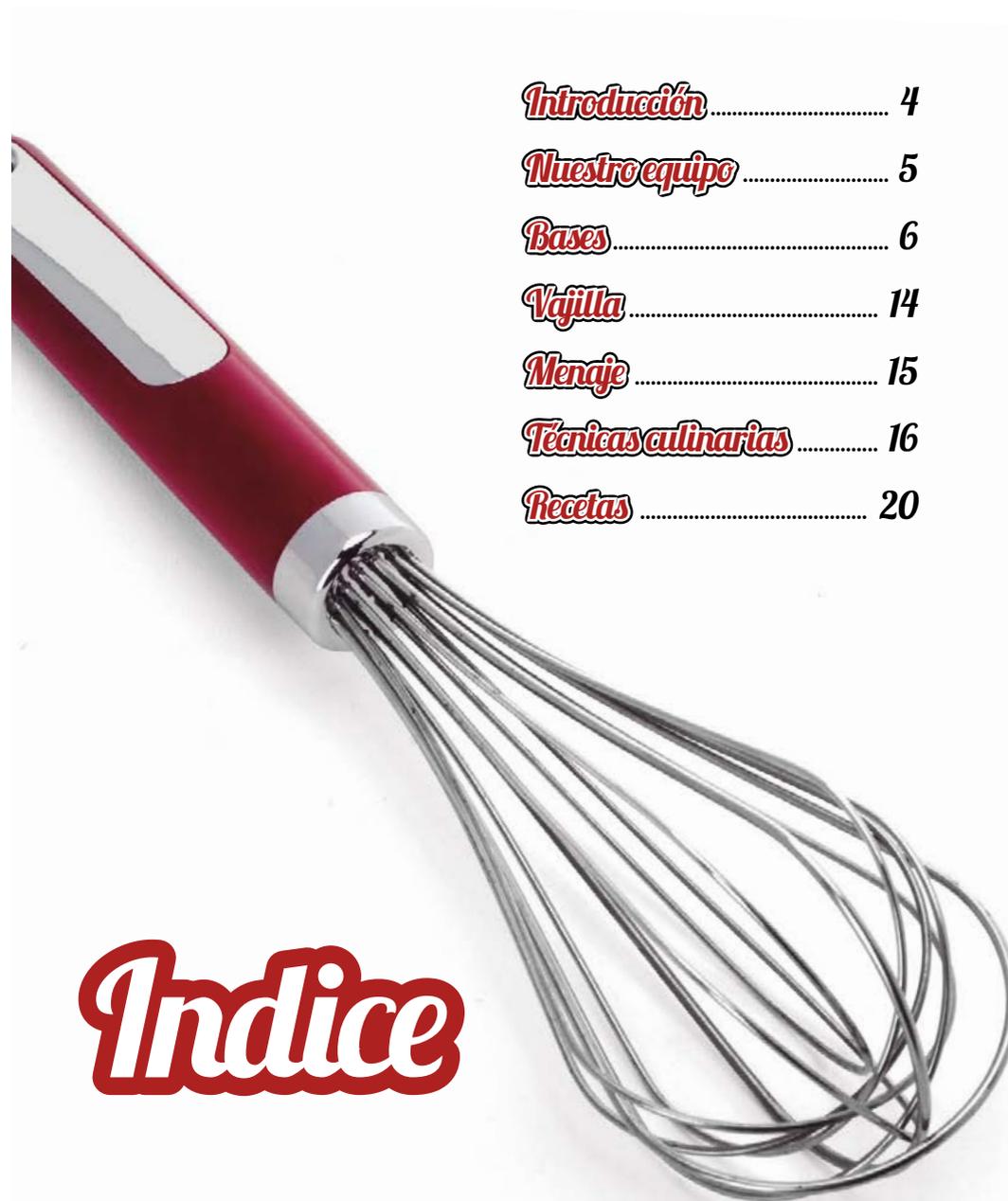
Dirección y coordinación: Carmen Rodríguez

Diseño y maquetación: Gorka San Román

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco

E-mail: coordinacion@osakidetza.eus

Internet: www.osakidetza.euskadi.eus



Introducción..... 4

Nuestro equipo 5

Bases..... 6

Vajilla..... 14

Menaje..... 15

Técnicas culinarias..... 16

Recetas..... 20

Índice

Este libro nace de la inquietud del grupo de profesionales del **Hospital Gortiz** que trabaja la disfagia, para aportar valor a la manera habitual de comer de las personas con dificultades para la deglución, la disfagia.

La comida en estas situaciones, tiene una especial característica; es triturada y con una estética uniforme, no cumpliendo con los principios sensoriales que hace que el comer genere placer, además de nutrir.

La monotonía, genera desgana y apatía, disminuyendo la posibilidad de una nutrición adecuada y afectando a la salud.

El reto ha sido realizar propuestas culinarias, que manteniendo los principios nutritivos, además de controlar las texturas, incluyeran aspectos que provocasen placer, gusto por comer, dando así normalidad a una situación tan cotidiana.

Que la vista, el gusto y el olfato adquieran relevancia que habitualmente tienen en el acto de alimentarnos.

Esta idea encuentra cabida al coincidir con **Ricardo Pérez**, Chef del Restaurante Yandiola de Bilbao, iniciando así la colaboración para gestar este proyecto.

Los autores de estas recetas son **Ricardo Pérez Martín** y **David López Coque** (Cocinero del Hospital Gortiz), que han contactado con el resto del equipo de disfagia del Hospital, liderado por la Dra. **Zuberoa Maite Miranda Artieda**, que han aportado sus conocimientos específicos para que el resultado responda a todas

las premisas que se han planteado.

El **Hospital Gortiz** desea con este libro de recetas e información culinaria, que la vida de las personas con problemas de deglución sea mejor.

Son recetas que sirven para todos.

Esperamos que sea del interés de todos y contribuya a disfrutar.

On egin !!!

Carmen Rodríguez
Directora Gerente
Hospital de Gortiz



Intro



Ricardo Pérez Martín

(CHEF Restaurante YANDIOLA, Bilbao)



David López Coque

(COCINERO del HOSPITAL GORTIZ)



Dra. Zuberoa Maite Miranda Artieda

referente del grupo de profesionales del grupo de Disfagia, del Hospital Gortiz.



Nuestro equipo

Lo que denominamos *recetas base*, no dejan de ser unas preparaciones que vais a utilizar en muchas recetas y que lo que pretendemos es que formen parte de vuestro fondo de armario, en este caso de vuestra

nevera, guardados en frascos de cristal y biberones y que cuando las necesitéis, las tengáis ya preparadas. Os van a facilitar mucho trabajo, y sobre toda, muchas horas para poder dedicarlas a otras cosas.

Bases



Crema de txakoli

ingredientes

- ✓ 75 gr. de mantequilla
- ✓ 65 gr. de harina
- ✓ 600 gr. de leche
- ✓ 45 gr. de txakoli
- ✓ sal y pimienta blanca

elaboración

- 1 En una cazuela derretir la mantequilla al fuego. Añadir la harina y mezclar. Dejar cocinar durante 1 minuto a fuego suave.
- 2 Añadir el txakoli junto con la leche caliente. Remover con ayuda de una varilla hasta conseguir una crema sin grumos.
- 3 Dejar cocinar a fuego suave 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Importante para que luego no sepa a harina cruda.
- 4 Poner a punto de sal y pimienta.



Crema de cebolla confitada

ingredientes

- ✓ 500 gr. cebolla (2-3 cebollas)
- ✓ 100 gr. de aceite de oliva (1/2 vaso aprox.)
- ✓ sal

elaboración

- 1 Pelar y cortar las cebollas en tiras finas (juliana).
- 2 En una cazuela rehogar la cebolla junto con el aceite de oliva y una pizca de sal. Dejar cocinar tapado a fuego suave durante 6 horas. Así conseguimos que la cebolla se caramelicé y extraer todo el sabor.
- 3 Retirar del fuego y triturar hasta conseguir un puré fino.



Crema de queso azul

ingredientes

- ✓ 250 gr. de puré de patatas
- ✓ 50 gr. de leche
- ✓ 200 gr. de queso azul

elaboración

- 1 Calentar el puré de patatas en el microondas.
- 2 Añadir la leche caliente y el queso azul al puré de patatas.
- 3 Triturar bien hasta conseguir una crema homogénea.



Crema de morcilla

ingredientes

- ✓ 250 gr. de puré de patata
- ✓ 400 gr. de morcilla de verduras o de arroz (2 unidades)
- ✓ 40 gr. de agua
- ✓ un chorrito de aceite de oliva

elaboración

- 1 Calentar el puré de patatas en el microondas.
- 2 Retirar la tripa de morcilla y trocear con las manos.
- 3 Saltear con un chorrito de aceite de oliva.
- 4 Mezclar la morcilla junto con el puré de patatas y el agua caliente.
- 5 Triturar hasta conseguir una textura cremosa y sin grumos.



Crema de champiñones al ajillo

ingredientes

- ✓ 75 gr. de puré de patatas
- ✓ 150 gr. de champiñones (10 champiñones medianos)
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ un pizca de guindilla
- ✓ 50 gr. de vino blanco (un chorrito)
- ✓ 50 gr. de agua (un chorrito)
- ✓ aceite de oliva
- ✓ perejil picado

elaboración

- 1 Calentar el puré de patatas en el microondas.
- 2 Limpiar y trocear los champiñones.
- 3 Picar los dientes de ajo y dorar junto con un trozo de guindilla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva.
- 4 Añadir los champiñones a la sartén y saltear.
- 5 Verter el vino blanco y dejar que se evapore. Añadir el agua caliente y dejar cocinar 1 minuto.
- 6 Retirar del fuego, sazonar y añadir perejil picado.
- 7 Triturar los champiñones al ajillo junto con el puré de patata. Si fuera necesario aligerar con un poco de agua caliente.



Crema de chorizo

ingredientes

- ✓ 250 gr. de puré de patatas
- ✓ 400 gr. de chorizo sarta (4 unidades)
- ✓ 50 gr. de agua
- ✓ un chorrito de aceite de oliva

elaboración

- 1 Calentar el puré de patatas en el microondas.
- 2 Retirar la tripa del chorizo y trocearlo.
- 3 Saltear el chorizo con un chorrito de aceite.
- 4 Escurrir parte de la grasa que ha soltado el chorizo, y triturarlo junto con el puré de patatas y el agua caliente.



Puré de patatas

Crema de espinacas

Crema de pimiento rojos

Crema de ajo tostado

ingredientes

ingredientes

ingredientes

ingredientes

- ✓ 500 gr. de patata enteras (3-4 patatas)
- ✓ ½ l. de leche (2 vasos)
- ✓ 50 gr. de mantequilla (3 cucharadas soperas aprox.)
- ✓ una pizca de sal

- ✓ 75 gr. de mantequilla
- ✓ 75 gr. de harina
- ✓ 600 gr. de leche
- ✓ 400 gr. de espinacas (congelada)
- ✓ sal y pimienta blanca

- ✓ 500 gr. de pimiento morrón rojo
- ✓ 50 gr. de aceite de oliva (2-3 cucharadas soperas)
- ✓ sal

- ✓ 250 gr. de puré de patata
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 20 gr. de agua
- ✓ aceite de oliva

elaboración

elaboración

elaboración

elaboración

- 1 Limpiar y lavar las patatas.
- 2 Cocer las patatas en agua hirviendo con sal durante 35-40 minutos a fuego medio.
- 3 Pelar las patatas y triturarlas junto con la leche caliente y la mantequilla hasta conseguir un puré cremoso. Si se observa que ha quedado espeso, aligerar con más leche.

- 1 Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal durante 5 minutos.
- 2 Escurrir y refrescarlas en abundante agua fría con hielos para que conserven el color verde intenso.
- 3 Volver a escurrir y reservar.
- 4 En una cazuela derretir la mantequilla, añadir la harina y dejar cocinar durante 1 minutos a fuego suave.
- 5 Verter la leche caliente y remover con ayuda de una varilla hasta conseguir una crema fina.
- 6 Introducir las espinacas bien escurridas con las manos y dejar cocinar durante 10 minutos a fuego suave.
- 7 Triturar y poner a punto de sal y pimienta.

- 1 Precalentar el horno a 150°C.
- 2 Lavar y secar los pimientos rojos.
- 3 Untar los pimientos con aceite y colocarlos en una fuente.
- 4 Meter en el horno y asar durante 25 minutos a 150°C por un lado, darles la vuelta y dejarlos otros 20 minutos.
- 5 Sacar del horno, taparlos con un trapo y dejar reposar 20 minutos para que se pelen mejor.
- 6 Pelarlos y retirarles todas las pepitas que puedan tener.
- 7 Triturar hasta conseguir un puré fino utilizando parte del jugo que han soltado durante la cocción.

- 1 Calentar el puré de patata en el microondas y aligerar con agua caliente.
- 2 Pelar y filetear los dientes de ajo.
- 3 Freír en un poco de aceite de oliva hasta que queden dorados.
- 4 Escurrirlos y triturarlos junto con el puré de patatas.

**A la hora de utilizar el puré de patatas, calentarlo en el microondas y volver a poner a punto.*

**La idea es conseguir una crema de patata con un sabor intenso a ajo.*



Alioli

Tártara

Mahonesa de pimentón

Mahonesa de hierbas aromáticas

ingredientes

- ✓ 200 gr. de mahonesa
- ✓ 1 diente de ajo (sin el germen)
- ✓ 20 gr. de agua (1 cucharada sopera)

ingredientes

- ✓ 200 gr. de mahonesa
- ✓ 30 gr. de cebollino (un manojo)
- ✓ 35 gr. de clara de huevo cocida (1 clara)
- ✓ 35 gr. de pepinillos (4 pequeños)
- ✓ 35 gr. de alcaparras (2 cucharadas soperas)
- ✓ 35 gr. de anchoas en salazón (3-4 anchoas)

ingredientes

- ✓ 200 gr. de mahonesa
- ✓ 30 gr. de pimentón dulce (cucharada y media)
- ✓ 20 gr. de agua (una cucharada sopera)

ingredientes

- ✓ 200 gr. de mahonesa
- ✓ 40 gr. de cebollino (un manojo)
- ✓ 60 gr. de perejil (un manojo)
- ✓ 20 gr. de agua (una cucharada sopera)

elaboración

- 1 Triturar la mahonesa con el ajo y añadir agua si fuera necesario para buscar la textura deseada.

elaboración

- 1 Picar todos los ingredientes finamente para poder triturar mejor.
- 2 Mezclar todos los ingredientes con la mahonesa y triturar hasta conseguir una crema homogénea.
- 3 Si fuera necesario, aligerar con un poco de leche o agua templada hasta conseguir la textura deseada.

elaboración

- 1 Mezclar la mahonesa junto con el agua y el pimentón.

elaboración

- 1 Picar el cebollino y el perejil finamente.
- 2 Triturar las hierbas aromáticas junto con la mahonesa.

**Otra opción: para que queden con un color verde intenso, escaldar el cebollino y el perejil en agua hirviendo durante 10 segundos. Escurrir y refrescar en agua fría con hielos. Volver a escurrir y triturar con la mahonesa.*

Vajilla

¡¡Vamos a comer como señores!! Y por eso vamos a empezar a utilizar elementos para las presentaciones que hasta ahora seguro que no nos lo planteábamos.

Copas y vasos de cristal, boles, platos de formas variadas, esos vasos de chupito de distintas formas y tamaños. A cada receta, su plato. Vamos a conseguir un impacto visual enorme, donde queremos que se vean los colores de cada crema que utilizemos, de cada ingrediente, de cada preparación.

La forma de colocarlo, con orden, con gusto, diferenciando colores y texturas. Evitar la mezcolanza es importantísimo, porque queremos que cada color, cada capa, cada textura, tenga su sabor y que al comerlos, lo notemos.

Esto va a ayudar a que nuestro momento de comer sea más divertido y original.



Menaje

Con los utensilios que tenemos en casa será suficiente, pero si debemos de incorporar algunos nuevos que nos ayudarán a manejarnos mejor, trabajar más a gusto y sobre todo, tener una mejor organización.

Coladores grandes, más cómodos a la hora de trabajar y de colar las cremas.



Una batidora o bien un vaso batidora, que nos ayudará a conseguir texturas adecuadas y a partir de ahora, necesarias para nuestra nueva forma de alimentación.



Varillas batidoras manuales, que nos ayuda a mezclar mejor los ingredientes y a conseguir cremas sin grumos.



Un pequeño peso para medir la cantidad de ingrediente necesario en algunas recetas.



Biberones de plástico, un nuevo elemento que nos ayuda a tener preparaciones cremosas, aliños y otros elementos conservados de una forma muy práctica y siempre a punto para utilizarlos.



Tarros de cristal tipo conserva, para mantener las preparaciones base que luego nos van a facilitar mucho trabajo y sobre todo tiempo.



Una manga pastelera, que será de mucha utilidad a la hora de las presentaciones y de los montajes de las cremas.

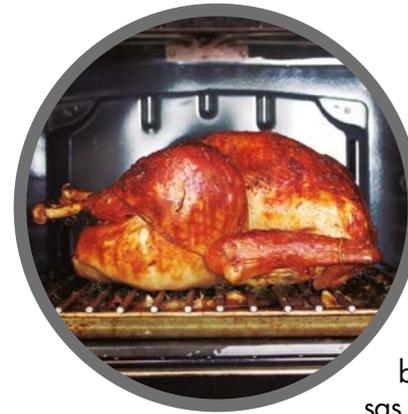


Algunas de las técnicas culinarias que hemos utilizados...



escalfar

Escalfar: consiste en cocer un elemento dentro de agua o un caldo, totalmente sumergido, y sin que el líquido llegue a hervir. Algunos de los elementos que se escaldan, para luego parar rápidamente el proceso de cocción, se sacan y se sumergen en lo que se denomina un Baño María Inverso, es decir, en agua con hielo, lo que acelera el enfriado del producto.



asar

Asado al horno: técnica que ya conocéis, pero evitar las altas temperaturas, llevan a un exceso de pérdida de humedad y por lo tanto a que la pieza resulte luego muy seca. Las cocciones más prolongadas pero a más baja temperatura, consiguen piezas más jugosas al conservar más líquidos.

cocer

Cocción al Baño María: realizar la cocción poniendo el recipiente principal, dentro de otro con agua, lo que ayuda que la acción del calor no sea tan agresiva y sea más repartida.



Ragout o Ragús: un término francés que no deja de ser nuestro estofado tradicional de carne.

ragout



Asados a la Plancha: aquí es importante la temperatura de la plancha, que en casa realizamos este proceso perfectamente con sartenes antiadherentes. Bien caliente, para poder sellar bien el producto por fuera, cogiendo ese color dorado y que luego no pierda sus jugos. Si no tiene la temperatura suficiente, el

elemento se cuece y pierde toda su humedad. Es recomendable, marcar a fuego fuerte, y luego dejar reposar fuera del fuego para que se termine cocinando con su propio calor.

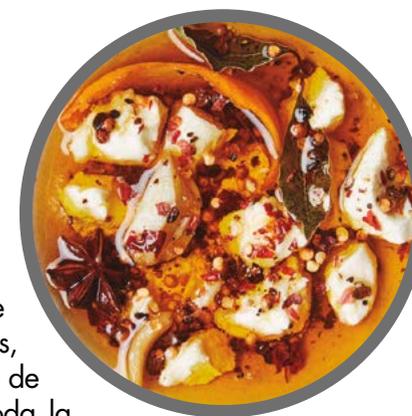
plancha

cocer

Cocción al vapor: técnica que consiste en una cocción por medio de vapor de agua o de otro líquido. De esta forma cocinamos sin ningún tipo de grasa y de una forma muy saludable. Existen las vaporeras, unas cazuelas que traen un especie de rejilla que se coloca en la parte superior, por encima del agua que tiene que hervir, donde se deposita el producto, se tapa y se cocina con el vapor. También podemos realizar este proceso en casa, colocando un colador apoyado en el borde de la cazuela con agua hirviendo y tapándolo.



Marinar: es el proceso por el cual aromatizamos o curamos un producto al cubrirlo o sumergirlo en otro. En el caso de las fresas, al mezclarlas con el azúcar, conseguimos que suelten todo su jugo interno. En otros casos, como es el del salmón marinado, al cubrirlo de sal, conseguimos extraer todo el agua y toda la humedad del pescado, consiguiendo así una carne curada que podemos conservar durante un tiempo mayor.



marinar

Salteado o saltear: someter a un producto, por lo general cortado en pequeños trozos, a un dorado rápido a fuego muy fuerte en una sartén, moviéndolo constantemente para que el dorado sea muy uniforme y que prácticamente no haya cocción alguna.



saltear

Recetas

Somos conscientes del cambio que se ha producido en vuestras vidas, pero como dijo Charles Swindoll "la vida es 10% de lo que me ocurre y 90% de cómo reacciono a ello", por eso os proponemos seguir disfrutando de una buena alimentación, sana, equilibrada y con sabor.

Únicamente hay que cambiar la manera de elaborar las recetas de toda-

la vida. Para ello, os presentamos un "fondo de cocina" con el que elaborar recetas sencillas, ricas en sabores y aromas, que os servirán de punto de partida para realizar cuantos platos os propongáis.

Queremos dar las gracias a todas las personas que, tanto de manera directa como indirecta, han apoyado este proyecto, nos han prestado su ayuda y nos animaron a ponerlo en marcha.

Que sigáis disfrutando de la buena mesa a pesar de los hándicaps.

! Manos a la masa !

*David López Coque,
Ricardo Pérez Martín y
Zuberoa Maite Miranda Artieda*



Ensalada verde de pollo y manzana



elaboración

PARA LA SALSA VERDE

- 1 Cocer el huevo en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Refrescar y pelar.
- 2 Cocer la pechuga de pollo en agua hirviendo y vino blanco durante 7 minutos. Sacar la pechuga y dejar enfriar.
- 3 Pelar y trocear la manzana.
- 4 En el vaso de la batidora, introducir el huevo y la pechuga de pollo troceada junto con la manzana, la mahonesa, las hojas de lechuga y el zumo de limón.
- 5 Triturar hasta conseguir una pasta fina.

ingredientes

(para 2-3 raciones)

- ✓ 200 gr. de pechuga de pollo entera
- ✓ 1 manzana Granny Smith (210 gr.)
- ✓ 3 hojas de lechuga (80 gr. aprox.)
- ✓ 1 huevo
- ✓ 5 cucharadas soperas de mahonesa (150 gr. aprox.)
- ✓ zumo de un limón
- ✓ ½ vaso de vino blanco (125 ml.)
- ✓ una pizca de curry
- ✓ sal y pimienta blanca

Consejos

**Si fuera necesario, aligerar con el agua de cocción del pollo hasta conseguir la textura necesaria.*

Txupito de bloc de foie con compota de manzana



elaboración

PARA LA COMPOTA DE MANZANA

- 1 Pelar y trocear la manzana.
- 2 Introducir la manzana junto con la mantequilla y el zumo de limón en un bol apto para microondas.
- 3 Tapar el bol con papel film y pincharlo para que salga el vapor.
- 4 Meter en el microondas durante 5 minutos.
- 5 Retirar con mucho cuidado el film, escurrir y triturar hasta conseguir un puré fino.

PARA LA CREMA DE FOIE

- 1 En un bol colocar el bloc de foie junto con el caldo templado, el chorrito de brandy, sal y pimienta.
- 2 Mezclar suavemente con una cuchara hasta obtener una crema fina.

Consejos

**Para emplatar usaremos una manga pastelera para rellenar los txupitos y añadiremos unas gotas de crema balsámica.*

ingredientes

(para 6-7 txupitos)

- ✓ 130 gr. de bloc de foie
- ✓ un chorrito de brandy (5 gr.)
- ✓ 4 cucharadas soperas de caldo vegetal o agua
- ✓ sal y pimienta negra

PARA LA COMPOTA DE MANZANA

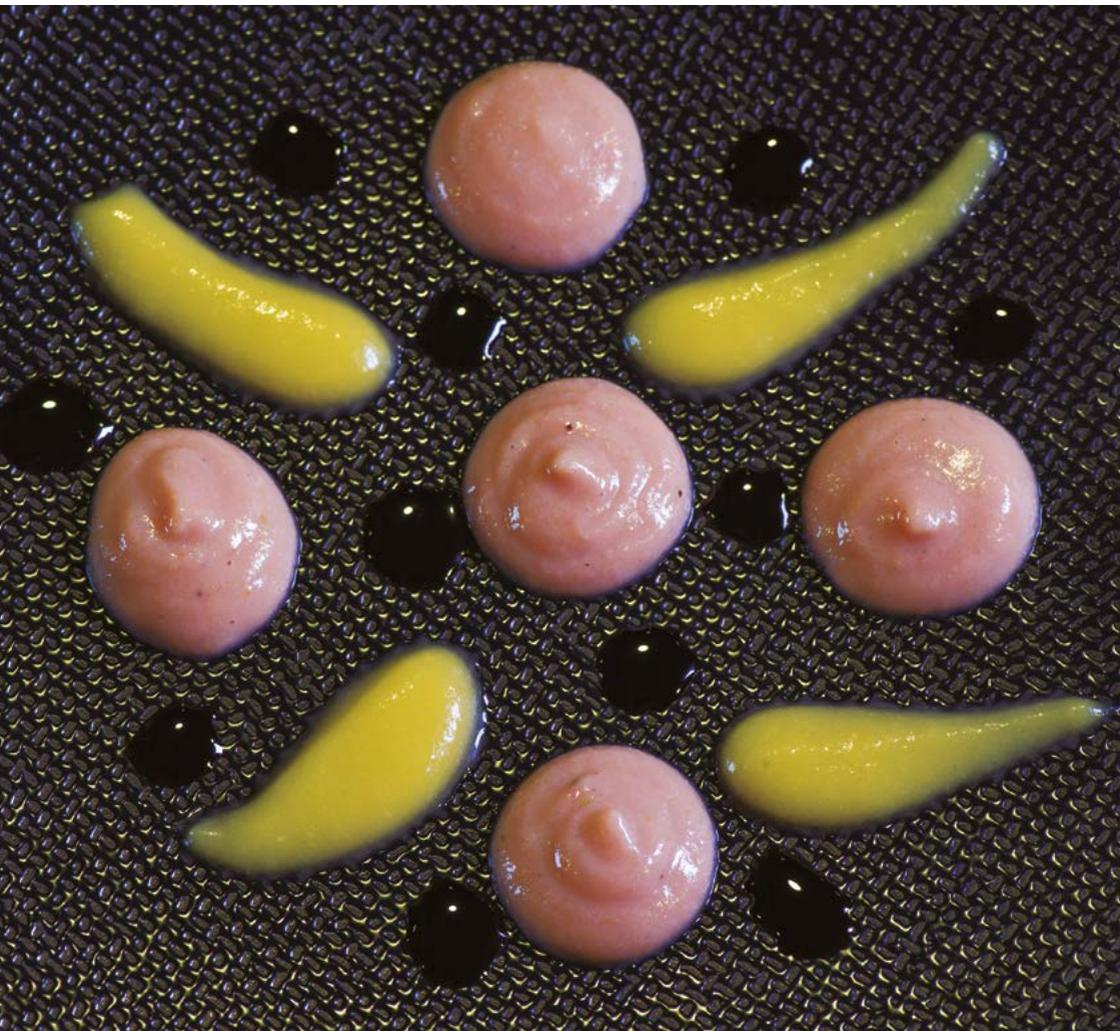
- ✓ 2 manzanas Golden
- ✓ 20 gr. de mantequilla
- ✓ 1 cucharada soperas de zumo de limón

PARA ACOMPAÑAR

- ✓ crema balsámica de Módena

Albóndigas de pavo

con salsa de melocotón



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA LA MASA DE ALBÓNDIGAS

- ✓ 200 gr. de carne picada de pavo
- ✓ 1 chalota
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 rebanadas de pan de molde (sin corteza)
- ✓ 35 gr. de leche (2 cucharadas soperas)
- ✓ perejil picado
- ✓ sal y pimienta blanca
- ✓ 150 gr. de caldo de carne concentrado
- ✓ pan rallado

PARA FREÍR LAS ALBÓNDIGAS

- ✓ aceite de oliva

PARA LA SALSA DE MELOCOTÓN

- ✓ 7 medios melocotones en almíbar
- ✓ 1 cebolleta
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ un chorrito de brandy
- ✓ ½ l. de agua
- ✓ sal y pimienta blanca
- ✓ un chorrito de aceite

elaboración

PARA LA MASA DE "ALBÓNDIGAS"

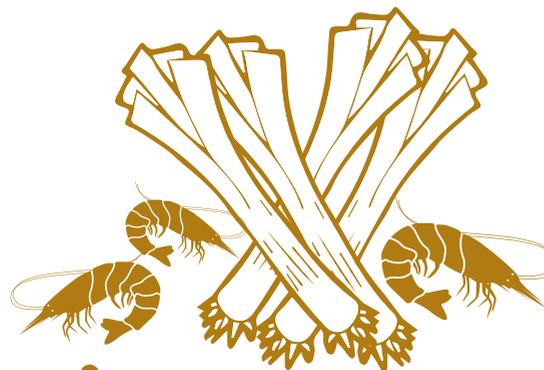
- 1 Poner a remojo la miga de pan junto con la leche.
- 2 Mezclar en un bol la carne picada junto con la chalota picada finamente, el huevo, el perejil, el pan remojado en leche, la sal y la pimienta.
- 3 Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una masa.
- 4 Coger porciones, bolear y pasar por pan rallado.
- 5 En una sartén con aceite bien caliente, freír las albóndigas. Sacar a un papel absorbente para quitar el exceso de grasa.
- 6 Introducir las albóndigas en una cazuela junto con el caldo de carne. Calentar y triturar hasta conseguir una pasta fina.

PARA LA SALSA DE MELOCOTÓN

- 1 Rehogar la cebolleta y el ajo picado finamente en una cazuela con un chorrito de aceite.
- 2 Añadir los melocotones troceados.
- 3 Echar un chorrito de brandy y dejar que se evapore.
- 4 Verter el agua caliente y dejar cocer durante 10 minutos.
- 5 Triturar hasta conseguir una salsa fina.
- 6 Poner a punto de sal y pimienta.

Pastel de puerros y gambas

con salsa americana



ingredientes

(para 4 raciones)

PARA EL PASTEL DE PUERROS Y GAMBAS

- ✓ 2 puerros medianos (200 gr.)
- ✓ 200 gr. de gambas
- ✓ 200 ml. de vino blanco (1 vaso aprox.)
- ✓ 40 gr. de mantequilla
- ✓ 20 gr. de harina (1 cucharada sobera)
- ✓ 100 ml. de leche
- ✓ 200 ml. de nata
- ✓ 2 huevos
- ✓ sal y pimienta

PARA LA SALSA AMERICANA

- ✓ las cabezas y cáscaras de las gambas
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ zanahoria
- ✓ ½ puerro
- ✓ un chorrito de brandy
- ✓ agua
- ✓ 20 gr. de mantequilla
- ✓ Maizena

elaboración

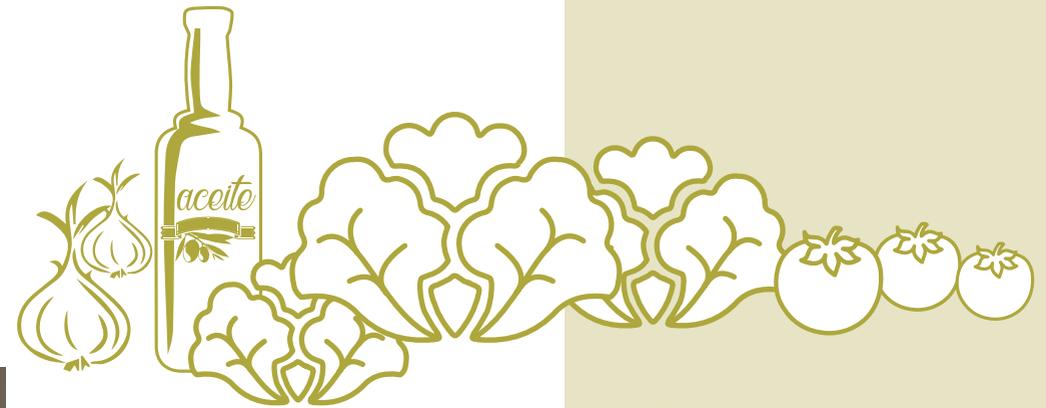
PARA EL PASTEL DE PUERROS Y GAMBAS

- 1 En una cazuela con mantequilla, rehogar el puerro picado finamente.
- 2 Añadir vino blanco y dejar reducir por completo.
- 3 Echar la harina y dejar cocinar durante 1 minuto a fuego suave.
- 4 Verter la leche caliente y remover hasta que espese.
- 5 Mezclar la nata junto con los huevos, la mezcla de los puerros y las gambas peladas.
- 6 Triturar hasta conseguir una crema fina. Podemos pasar por un colador fino para evitar posibles restos de puerros.
- 7 Engrasar unos moldes tipo flaneras con mantequilla y rellenar con la mezcla.
- 8 Tapar los moldes con papel de aluminio para evitar que se les haga costra.
- 9 Colocar las flaneras en una fuente con agua (al Baño María) e introducir en el horno a 180°C durante 20 minutos aproximadamente.
- 10 Sacar del horno y dejar enfriar antes de desmoldear.

PARA LA SALSA AMERICANA

- 1 Rehogar la cebolla, el puerro y la zanahoria con un chorrito de aceite.
- 2 Incorporar las cabezas y las cáscaras, y subir la temperatura del fuego.
- 3 Añadir el brandy y flambearlo.
- 4 Verter el agua caliente y dejar cocer unos 20 minutos aproximadamente.
- 5 Triturar y pasar por un fino.
- 6 Volver a colocar en el fuego y ligarlo con la maizena disuelta en agua fría hasta conseguir la textura deseada.
- 7 Poner a punto de sal y pimienta.

Ensalada mixta



ingredientes

(para 2-3 raciones)

- ✓ 1 lechuga mediana
- ✓ 3 tomates de ensalada
- ✓ vinagre de Jerez
- ✓ aceite de oliva virgen extra
- ✓ sal
- ✓ espesante alimentario comercial

PARA EL CREMOSO DE BONITO

- ✓ 2 latas de bonito en aceite (160 gr.)
- ✓ ½ tomate de ensalada (60 gr.)
- ✓ ¼ de cebolleta (40 gr.)
- ✓ 200 gr. de queso Philadelphia

elaboración

PARA LA LECHUGA

- 1 Escaldar las hojas de lechuga durante 5 segundos en agua hirviendo y seguido refrescar en agua fría con hielos. Escurrir.
- 2 Aliñar como si fuera una ensalada (aceite, vinagre y sal), y triturar.
- 3 Añadir el espesante y mezclar hasta conseguir la textura deseada.

PARA EL TOMATE

- 1 Lavar, trocear y triturar el tomate. Y aliñar como si fuera para una ensalada.
- 2 Pasar por un colador y texturizar con el espesante.

PARA LA CREMA DE BONITO

- 1 Juntar todos los ingredientes y triturar hasta conseguir un puré cremoso.

Pasta a la boloñesa



ingredientes

(para 3 raciones)

PARA LA PASTA AL AJILLO

- ✓ 140 gr. de pasta seca (macarrones)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ✓ 250-300 ml. de agua de cocción de la pasta
- ✓ sal

PARA LA BOLOÑESA

- ✓ 200 gr. de carne picada de ternera
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ ½ vaso de vino tinto
- ✓ 150 gr. de salsa de tomate
- ✓ una pizca de orégano
- ✓ sal
- ✓ aceite de oliva

PARA ACOMPAÑAR Y DECORAR

- ✓ salsa de tomate

elaboración

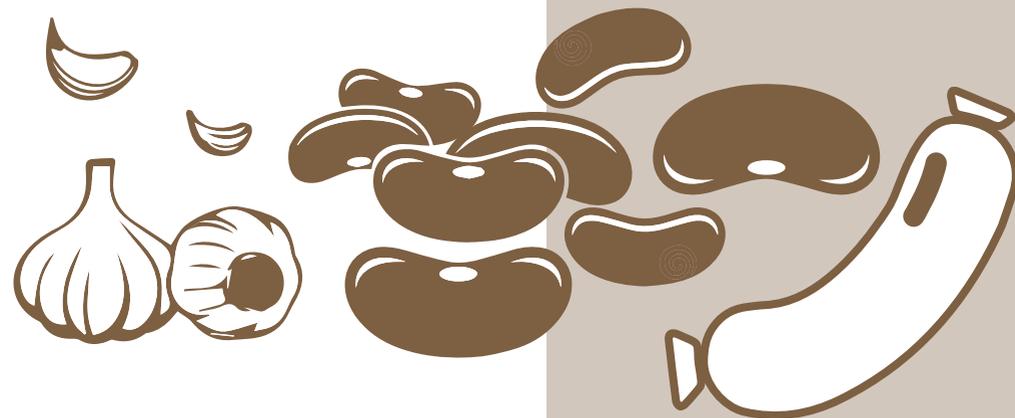
PARA LA PASTA AL AJILLO

- 1 Cocer la pasta en abundante agua con sal durante 7 minutos aproximadamente.
- 2 Escurrir y reservar un poco del agua de cocción.
- 3 Saltear la pasta con un chorrito de aceite y ajo picado.
- 4 Triturar añadiendo un poco del agua de cocción hasta conseguir la textura deseada.

PARA LA BOLOÑESA

- 1 Rehogar la cebolla y la zanahoria con un chorrito de aceite y un poco de orégano.
- 2 Añadir la carne picada y saltear.
- 3 Verter el vino tinto y dejar reducir.
- 4 Añadir la salsa de tomate y dejar cocer 5 minutos.
- 5 Triturar hasta conseguir un puré ligero.

Alubias rojas con sacramentos



ingredientes

(para 4 raciones)

PARA LA CREMA DE ALUBIAS ROJAS

- ✓ 300 gr. de alubias rojas cocidas o de bote
- ✓ ½ vaso de agua o caldo

PARA LA BERZA SALTEADA

- ✓ 300 gr. de berza
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ aceite de oliva
- ✓ sal

PARA LA CREMA DE CHORIZO

- ✓ crema base de chorizo (pág. 9)

PARA LA CREMA DE MORCILLA

- ✓ crema de morcilla (pág. 8)

elaboración

PARA EL PURÉ DE ALUBIAS

- 1 Poner a calentar las alubias durante 15 minutos con un poco de agua.
- 2 Triturar y reservar.

PARA LA BERZA SALTEADA

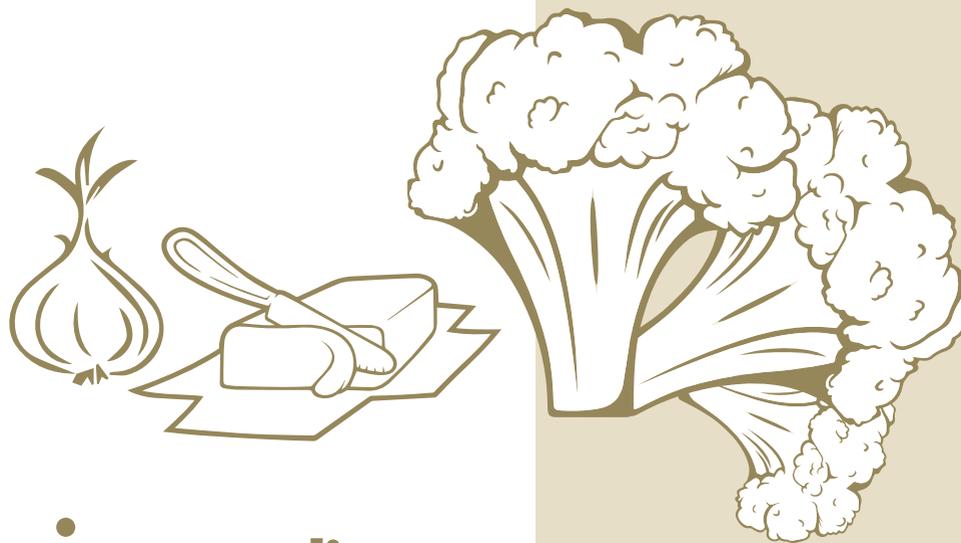
- 1 Cocer la berza con agua y sal hasta que esté cocida.
- 2 Reservar el agua de cocción.
- 3 Escurrir y saltear con el ajo. Añadir un poco de agua de cocción.
- 4 Triturar y poner a punto de sal.

Consejos

*Para acompañar las alubias, preparamos la crema base de chorizo y de morcilla.

Brócoli

con patatas y cebolla confitada



ingredientes

(para 3 raciones)

PARA EL PURÉ DE BRÓCOLI

- ✓ 600 gr. de brócoli
- ✓ 40 gr. de mantequilla
- ✓ 100 ml. del agua de cocción del brócoli
- ✓ sal

PARA EL PURÉ DE PATATAS

- ✓ puré de patatas base (pág. 10)

PARA LA CREMA DE CEBOLLA CONFITADA

- ✓ crema de cebolla confitada base (pág. 7)

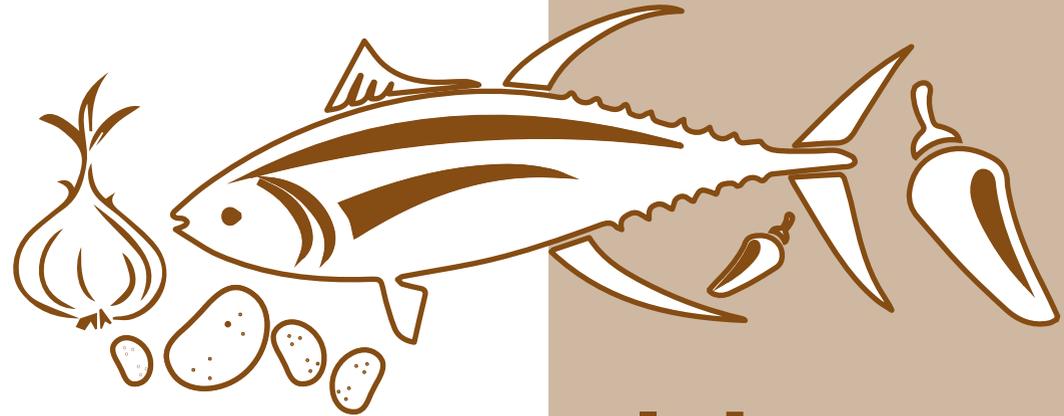
elaboración

- 1 Cocer el brócoli en agua hirviendo con sal hasta que esté muy cocido.
- 2 Escurrir y triturar junto con la mantequilla y un poco de agua de cocción si fuera necesario.

Consejos

**A la hora de emplatar, acompañar con el puré de patata base y la crema base de cebolla confitada en caliente.*

Marmitako



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA EL MARMITAKO

- ✓ 400 gr. de patatas
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ pimiento verde
- ✓ ½ cucharada sopera de pulpa de pimiento choricero
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ sal

PARA ACOMPAÑAR EL MARMITAKO

- ✓ 250 gr. de atún (limpio sin piel ni espinas)
- ✓ 150 ml. de caldo del marmitako
- ✓ sal

elaboración

- 1** Preparar un marmitako tradicional:
 - Pochar el pimiento y la cebolla con un chorrito de aceite.
 - Añadir la patata cascada, rehogar y cubrir de agua.
 - Añadir la pulpa de pimiento choricero y una hoja de laurel.
 - Dejar cocer hasta que la patata esté bien cocida.
- 2** Retirar parte del caldo de cocción del marmitako y el resto triturar para conseguir un puré fino.
- 3** Con el caldo que se ha apartado, cocer el atún durante 3 minutos.
- 4** Triturar hasta conseguir una pasta fina.

Consejos

**A la hora de montar el plato, acompañar con la crema base de pimientos y la crema base de cebolla en caliente.*

Porrusalda

con brandada de bacalao



ingredientes

(para 2 raciones)

PARA LA PORRUSALDA

- ✓ 1 puerro (la parte blanca)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 40 gr. de calabaza (un trozo de calabaza sin piel)
- ✓ 2 patatas medianas
- ✓ 300 ml. de caldo vegetal o agua
- ✓ aceite de oliva
- ✓ sal

PARA LA BRANDADA DE BACALAO

- ✓ 180 gr. de bacalao desalado
- ✓ 75 gr. de aceite de oliva
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 cucharadas soperas de leche
- ✓ 200 gr. de puré de patata base (pág. 10)

elaboración

PREPARAR UNA PORRUSALDA TRADICIONAL

- 1 Poner todos los ingredientes a cocer cubiertos de agua o caldo vegetal durante 25-30 minutos hasta que todo esté bien cocido.
- 2 Triturar la porrusalda y poner a punto de sal. Reservar.

PARA LA BRANDADA

- 1 Dorar el ajo en láminas y añadir el bacalao.
- 2 Rehogar durante 2 minutos y añadir el puré de patata base.
- 3 Triturar y añadir un poco de leche si fuera necesario, hasta conseguir la textura adecuada.

Paté

de mejillones y bonito



ingredientes

(para 2-3 personas)

PARA EL PATÉ DE BONITO

- ✓ 2 latas de bonito en aceite (160 gr.)
- ✓ 1 tomate pequeño
- ✓ 1 cebolleta
- ✓ 100 gr. de queso Philadelphia
- ✓ espesante alimentario comercial

PARA EL PATÉ DE MEJILLONES

- ✓ 2 latas de mejillones en escabeche
- ✓ escabeche de una lata de mejillones
- ✓ 2 gr. espesante alimentario comercial

elaboración

PARA EL PATÉ DE BONITO

- 1 Pelar y trocear el tomate.
- 2 Colocar en el vaso de la batidora el tomate, la cebolleta, el queso y el bonito sin escurrir.
- 3 Triturar bien hasta conseguir una crema fina.
- 4 Añadir el espesante hasta obtener la textura deseada.

PARA EL PATÉ DE MEJILLONES

- 1 Triturar los mejillones con el escabeche.
- 2 Añadir espesante hasta obtener la textura deseada.

Coliflor con bacón y crema de ajo tostado



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA EL PURÉ DE COLIFLOR

- ✓ 1 kg. de coliflor
- ✓ 115 gr. de bacón ahumado
- ✓ 70 gr. de mantequilla
- ✓ 150 ml. de caldo o agua

PARA LA CREMA DE AJO TOSTADO

- ✓ 90 gr. de crema de ajo tostado base (pág. 11)

PARA ACOMPAÑAR Y DECORAR

- ✓ pimentón dulce

elaboración

PARA EL PURÉ DE COLIFLOR

- 1 Cocer la coliflor en agua hirviendo con sal hasta que esté bien cocida.
- 2 Escurrir y reservar parte del agua de cocción.
- 3 Saltear el bacón con mantequilla.
- 4 Añadir la coliflor junto con el agua de cocción.
- 5 Triturar todo el conjunto.

Consejos

**A la hora de montar el plato, acompañar con la crema base de ajo tostado caliente. Decorar con pimentón dulce.*

Crema de vainas y alioli suave



ingredientes

(para 4 raciones)

PARA LA CREMA DE VAINAS

- ✓ 1 kg. de vainas
- ✓ 2 ó 3 patatas medianas (270 gr.)
- ✓ 1 cebolla
- ✓ un chorrito de aceite de oliva
- ✓ sal

PARA EL ALIOLI SUAVE

- ✓ 4 cucharadas soperas de alioli base (pág. 12)

elaboración

PARA LA CREMA DE VAINAS

- 1 Cocer las vainas en agua hirviendo con sal junto con la patata y la cebolla.
- 2 Separar las vainas y triturar con un poco del agua de cocción.
- 3 Por otro lado, hacer lo mismo con la patata y la cebolla.

Consejos

**A la hora de emplatar, acompañar con la salsa base de alioli.*

Guisantes

con patatas y chorizo



ingredientes

(para 3-4 raciones)

- ✓ 750 gr. de guisantes congelados
- ✓ ½ vaso de vino blanco
- ✓ 2 cebollas

PARA LA CREMA DE PATATAS FRITAS

- ✓ 2 patatas medianas (250 gr.)
- ✓ 250 ml. de agua

PARA LA CREMA DE CHORIZO

- ✓ 4 cucharadas soperas de crema de chorizo base (pág. 9)

elaboración

PARA LA CREMA DE GUI SANTES

- 1 Picar la cebolla finamente y rehogar con un poco de aceite.
- 2 Añadir los guisantes y un chorrito de vino blanco. Dejar cocer 15 minutos.
- 3 Triturar y pasar por un colador. Poner a punto de sal y reservar.

PARA LA CREMA DE PATATAS FRITAS

- 1 Freír unas patatas bien doradas y crujientes.
- 2 Ecurrir sobre un papel absorbente.
- 3 Triturar con un poco de agua para obtener una crema.

Consejos

**A la hora de montar el plato, acompañar con la crema base de chorizo y la crema base de ajo tostado. Ambas cremas calientes.*

Bacalao

con pimientos rojos



elaboración

- 1 Filetear el ajo y dorar con un poco de aceite.
- 2 Añadir el bacalao desmigado.
- 3 Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.
- 4 Añadir una pizca de agua (muy poco) y volver a calentar suavemente 2 minutos en el fuego.
- 5 Retirar y mover la cazuela hasta conseguir el pil-pil.
- 6 Triturar el bacalao con un poco de puré de patatas base.

ingredientes

(para 3 raciones)

- ✓ 300 gr. de bacalao desalado
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ aceite de oliva
- ✓ 200 gr. de puré de patata base (pág. 10)

PARA LA CREMA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

- ✓ 150 gr. de crema de pimientos rojos base (pág. 11)

Consejos

**A la hora de emplatar, acompañar con la crema base de pimientos rojos asados.*

Salmón ahumado

con salsa tártara



ingredientes

(para 2 raciones)

- ✓ 180 gr. de salmón ahumado
- ✓ 100 gr. de puré de patatas base (pág. 10)
- ✓ 50 gr. de leche

PARA LA SALSА ТÁRTARA

- ✓ 80 gr. de tártara base (pág. 12)

elaboración

- 1 Calentar el puré de patata base.
- 2 Añadir el salmón ahumado y triturar añadiendo un poco de leche si fuera necesario para conseguir una crema fina.

Consejos

*A la hora de emplatar, acompañar con la crema base de pimientos rojos asados.

Arroz negro con Idiazabal



ingredientes

(para 3 raciones)

PARA EL RISOTTO

- ✓ 150 gr. de arroz bomba
- ✓ 75 gr. de mantequilla
- ✓ ½ puerro (la parte blanca)
- ✓ un chorrito de vino blanco (50 gr.)
- ✓ ½ agua o caldo
- ✓ 50 gr. de queso Idiazabal

PARA LA SALSA DE TXIPIRONES

- ✓ 2 cebollas
- ✓ 4 cucharadas soperas de tinta de txipiron
- ✓ aceite de oliva
- ✓ 3 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA EL RISOTTO

- 1 Picar el puerro finamente y rehogar con un poco de mantequilla (25 gr.) a fuego suave durante 3-4 minutos.
- 2 Añadir el arroz y el vino blanco. Rehogar y verter el agua caliente (1 parte de arroz por 3 de agua caliente).
- 3 Dejar cocer durante 18 minutos aproximadamente.
- 4 Una vez cocido, sacar del fuego y añadir el resto de mantequilla (50 gr.) y el queso rallado.
- 5 Triturar, añadir más agua o caldo si fuera necesario para conseguir que quede cremoso.

PARA LA SALSA DE TXIPIRONES

- 1 Picar la cebolla y pochar en aceite a fuego suave durante 2 horas hasta que esté bien caramelizada.
- 2 Añadir la tinta de txipirones y triturar.

Consejos

* En algunas salsas de este tipo (salsa bizkaina, salsa de txipirones, de verduras...), se puede ligar con el espesante alimentario comercial. Así se consigue que no se separen los componentes de la salsa.

Merluza en salsa verde

con espárragos trigueros



elaboración

PARA LA SALSA VERDE

- 1 Rehogar los ajos picados finamente en aceite de oliva.
- 2 Añadir la harina y remover.
- 3 Verter el agua bien caliente junto con el perejil picado. Mezclar bien y dejar cocer 3 minutos.
- 4 Retirar del fuego y triturar bien.
- 5 Reservar caliente.

PARA LA CREMA DE TRIGUEROS

- 1 Quitar parte del tallo de los espárragos (la parte más dura).
- 2 Cocerlos en agua hirviendo con sal durante 5 minutos.
- 3 Escurrir (reservando un poco del agua de cocción) y refrescarlos en agua fría con hielos.
- 4 Triturar los espárragos junto con un poco del agua de cocción.
- 5 Reservar caliente.

PARA LA MERLUZA

- 1 Cocer la merluza al vapor o en agua hirviendo con una pizca de sal y aceite durante 3 minutos (dependiendo del grosor de la merluza).
- 2 Retirar la merluza del agua y triturar junto con un poco del agua de cocción.

ingredientes

(para 2 raciones)

- ✓ 210 gr. de merluza

PARA LA SALSA VERDE

- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (30 gr.)
- ✓ 2 cucharadas soperas de harina (40 gr.)
- ✓ 1 vaso de agua o caldo de pescado
- ✓ perejil picado
- ✓ sal

PARA LA CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

- ✓ 130 gr. de espárragos trigueros (un manojo aprox.)

Champiñones al ajillo

con huevos y crema de patata



elaboración

PARA LA CREMA DE HUEVO

- 1 Escalfar los huevos durante 4 minutos en agua a punto de hervir con un chorrito de vinagre sin sal. Para facilitar el escalfado, remover el agua con una cuchara formando remolino y seguido cascar los huevos. Con este método del remolino, se consigue que la clara envuelva a la yema.
- 2 Escurrir los huevos escalfados y triturar hasta conseguir una crema de huevo fina.

Consejos

*A la hora de montar el plato, acompañar con la crema base de champiñones y el puré de patata base, previamente calentados.

ingredientes

(para 3 raciones)

- ✓ 5 huevos
- ✓ un chorrito de vinagre

PARA LOS CHAMPIÑONES AL AJILLO

- ✓ 200 gr. de crema de champiñones base (pág. 9)

PARA LA CREMA DE PATATA

- ✓ 200 gr. puré de patata base (pág. 10)

Langostinos salteados con ajo en tres cocciones



elaboración

PARA LOS LANGOSTINOS AL AJILLO

- 1 Dorar el ajo fileteado y la guindilla con un chorrillo de aceite.
- 2 Introducir los langostinos previamente pelados y saltear.
- 3 Añadir el perejil picado y el fumet o agua.
- 4 Dejar cocer 2 minutos y triturar.
- 5 Añadir el espesante hasta conseguir la textura deseada.

PARA EL AJO 3 COCCIONES

- 1 Cocer los dientes de ajo en agua hirviendo durante 10 minutos.
- 2 Cambiar el agua y volver a cocer otros 10 minutos.
- 3 Escurrir y cocer otros 10 minutos en nata.
- 4 Triturar y emplatar.

ingredientes

(para 2 raciones)

PARA LOS LANGOSTINOS AL AJILLO

- ✓ 6 langostinos limpios de cabezas y pieles (100 gr.)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ guindilla
- ✓ aceite de oliva virgen extra
- ✓ perejil picado
- ✓ 100 ml. de caldo (fumet) de pescado
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

PARA EL AJO EN TRES COCCIONES

- ✓ 9 dientes de ajos
- ✓ 125 ml. de nata

Cordero estofado a la jardinera



ingredientes

(para 4-5 raciones)

PARA EL ESTOFADO DE CORDERO

- ✓ ½ kg. de cordero troceado sin hueso
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 l. de caldo de carne aproximadamente
- ✓ un chorrito de brandy
- ✓ tomillo
- ✓ sal y pimienta

PARA EL PURÉ DE GUISANTES

- ✓ 200 gr. de guisantes
- ✓ 1 copa de vino blanco
- ✓ ½ cebolla
- ✓ aceite de oliva

PARA LA CREMA DE PIMIENTOS ROJOS

- ✓ 150 gr. de crema de pimientos rojos base (pág. 11)

PARA EL PURÉ DE PATATAS

- ✓ 150 gr. de puré de patatas base (pág. 10)

elaboración

PARA EL CORDERO ESTOFADO

- 1 Picar en trozos la cebolla, el ajo y la zanahoria.
- 2 Pelar y picar el tomate en daditos pequeños.
- 3 Salpimentar el cordero y dorar en una cazuela con aceite.
- 4 Retirar y reservar el cordero.
- 5 En la misma cazuela, rehogar la cebolla, la zanahoria y el ajo.
- 6 Añadir el tomate y continuar rehogando.
- 7 Incorporar el cordero junto con el tomillo y subir la temperatura del fuego.
- 8 Verter el brandy y dejar que se evapore.
- 9 Cubrir con el caldo de carne bien caliente. Tapar y dejar cocinar durante 1 hora y 15 minutos aproximadamente.
- 10 Dejar que repose 10 minutos.
- 11 Triturar el cordero con la salsa en una picadora de carne eléctrica y si hiciera falta pasar por un chino o colador.
- 12 En caso de que haya quedado muy ligero, texturizamos con un poco de espesante.

PARA LA CREMA DE GUISANTE

- 1 Picar la cebolla finamente y rehogar con un poco de aceite.
- 2 Añadir los guisantes y un chorrito de vino blanco. Dejar cocer 15 minutos.
- 3 Triturar y pasar por un colador. Reservar caliente.

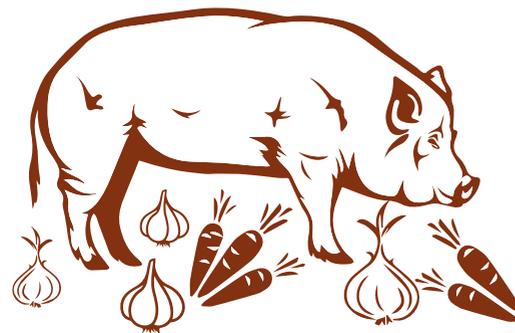
Consejos

* Al montar el plato, acompañar con la crema base de pimientos rojos y el puré de patata base caliente.



Asado de cerdo con ajo

en tres cocciones, cebolla confitada y pimientos asados



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA EL JUGO DE CERDO

- ✓ 1 kg de huesos de cerdo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 2 dientes de ajo sin pelar
- ✓ 1 vaso de vino tinto
- ✓ 1 l. de agua

PARA EL AJO EN TRES COCCIONES

- ✓ 9 dientes de ajos
- ✓ 125 gr. de nata

PARA LA CREMA DE CEBOLLA CONFITADA

- ✓ 90 gr. de crema de cebolla confitada base (pág. 7)

PARA LA CREMA DE PIMIENTOS ROJOS

- ✓ 90 gr. de crema de pimientos rojos base (pág. 11)

elaboración

PARA EL JUGO DE CERDO ASADO

- 1 Tostar en el horno los huesos de cerdo junto con la cebolla y el puerro durante 1 hora a 180°C.
- 2 Una vez tostados los huesos y la verdura, introducir en una cazuela junto con el vino tinto.
- 3 Dejar reducir a fuego medio.
- 4 Añadir el agua caliente y dejar que se reduzca hasta la mitad.
- 5 Colar y volver a colocar el caldo resultante al fuego. Dejar reducir nuevamente para conseguir un caldo sustancioso.
- 6 Retirar del fuego y añadir el espesante.
- 7 Mezclar hasta conseguir la textura deseada.

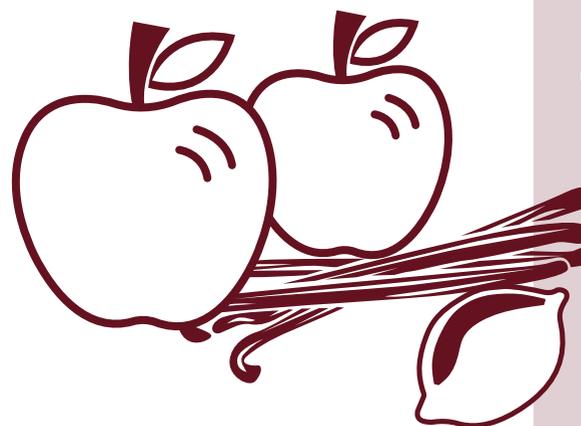
PARA LA CREMA DE AJO 3 COCCIONES

- 1 Cocer los dientes de ajo en agua hirviendo durante 10 minutos.
- 2 Cambiar el agua y volver a cocer otros 10 minutos.
- 3 Escurrir y cocer otros 10 minutos en nata.
- 4 Triturar y emplatar.

Consejos

**Al montar el plato, acompañar con la crema base de cebolla confitada y la crema base de pimientos rojos. Ambas cremas calientes.*

Compota de manzana, pasas y crema de vainilla



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA LA COMPOTA DE MANZANA

- ✓ 2 manzanas Golden
- ✓ 20 gr. de mantequilla
- ✓ zumo de ½ limón

PARA EL PURÉ DE PASAS

- ✓ 50 gr. de uvas pasas
- ✓ 100 gr. de ciruelas pasas
- ✓ ½ vaso de vino blanco
- ✓ ½ vaso de agua

PARA LA CREMA DE VAINILLA

- ✓ 200 gr. de helado de vainilla
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA LA COMPOTA DE MANZANA

- 1 Pelar y trocear las manzanas.
- 2 Colocar en un bol junto con la mantequilla y el zumo de limón.
- 3 Tapar con papel film y pinchar el papel film para formar una especie de chimenea.
- 4 Meter en el microondas durante 5 minutos aproximadamente.
- 5 Sacar y triturar.
- 6 Meter en la nevera para enfriar.

PARA EL PURÉ DE PASAS

- 1 En un cazo colocar las uvas y las ciruelas pasas junto con el vino blanco y el agua. Dejar macerar durante 1 hora.
- 2 Pasado este tiempo, poner al fuego y dar un hervor.
- 3 Retirar del fuego, triturar y pasar por un colador.

PARA LA CREMA DE VAINILLA

- 1 Derretir a temperatura ambiente el helado de vainilla.
- 2 Añadir espesante y batir hasta conseguir la textura deseada.

Peras al vino tinto



ingredientes

(para 2-3 raciones)

- ✓ 4 mitades de peras en almíbar
- ✓ 250 gr. de natillas (2 natillas)

PARA LA SALSA AL VINO TINTO

- ✓ 250 gr. de vino tinto
- ✓ 100 gr. de azúcar
- ✓ 1 palo de canela
- ✓ corteza de un limón
- ✓ 10 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA LAS PERAS

- 1 Escurrir bien las peras del almíbar.
- 2 En el vaso de la batidora, introducir las peras junto con las natillas.
- 3 Triturar hasta conseguir una crema fina.

PARA LA SALSA DE VINO TINTO

- 1 En un cazo al fuego, echar el vino tinto, el azúcar, la canela y la corteza de limón.
- 2 Dejar cocer durante 10-15 minutos a fuego suave.
- 3 Colar y añadir el espesante. Mezclar hasta conseguir una salsa espesa.

Goxua



ingredientes

(para 2 raciones)

PARA LA CREMA PASTELERA

- ✓ ½ l. de leche
- ✓ 2 yemas de huevo
- ✓ 1 huevo
- ✓ 35 gr. de harina de maíz (Maizena)
- ✓ 75 gr. de azúcar
- ✓ la piel de un limón
- ✓ 1 rama de canela

PARA LA CREMA DE BIZCOCHO

- ✓ 50 gr. de bizcocho
- ✓ 120 gr. de leche
- ✓ ½ copita de ron (15 gr.)

PARA EL HELADO DE CARAMELO

- ✓ 200 gr. de helado de caramelo
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA LA CREMA PASTELERA

- 1 Poner a calentar la leche junto con la piel de limón y la rama de canela.
- 2 Mezclar las yemas con el huevo, la harina de maíz y el azúcar.
- 3 Añadir la leche hirviendo a esta mezcla y volver a poner al fuego a cocer durante 6-7 minutos. Remover para evitar que se agarre.
- 4 Retirar del fuego, tapar con papel film (procurando que el papel esté en contacto con la crema, para evitar que se haga costra) y dejar enfriar.

PARA EL BIZCOCHO CON RON

- 1 Triturar el bizcocho con la leche caliente y el ron.

PARA EL HELADO DE CARAMELO

- 1 Dejar fundir a temperatura ambiente el helado.
- 2 Texturizar con el espesante.

Cuajada de oveja

con miel de romero y garrapiñadas



ingredientes

(para 2-3 raciones)

- ✓ ½ l. de leche
- ✓ ½ sobre de cuajada Royal
- ✓ 25 gr. de azúcar (1 o 2 cucharadas soperas)

PARA LA MIEL DE ROMERO

- ✓ 65 gr. de miel
- ✓ 50 gr. de agua
- ✓ 2 o 3 ramas de romero
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

PARA LA LECHE DE GARRAPIÑADAS

- ✓ 125 gr. de leche
- ✓ 50 gr. de garrapiñadas
- ✓ 40 gr. de nueces
- ✓ 3 gr de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA LA CUAJADA

- 1 Reservar un poco de leche para disolver la cuajada.
- 2 Poner al fuego el resto de la leche hasta que empiece a hervir.
- 3 Disolver la cuajada en la leche que hemos reservado.
- 4 Una vez que empiece a hervir, verter la cuajada y remover.
- 5 Retirar del fuego y colocar en un bol.
- 6 Meter a la nevera para que cuaje.
- 7 Una vez cuajado, triturar hasta conseguir una crema fina.

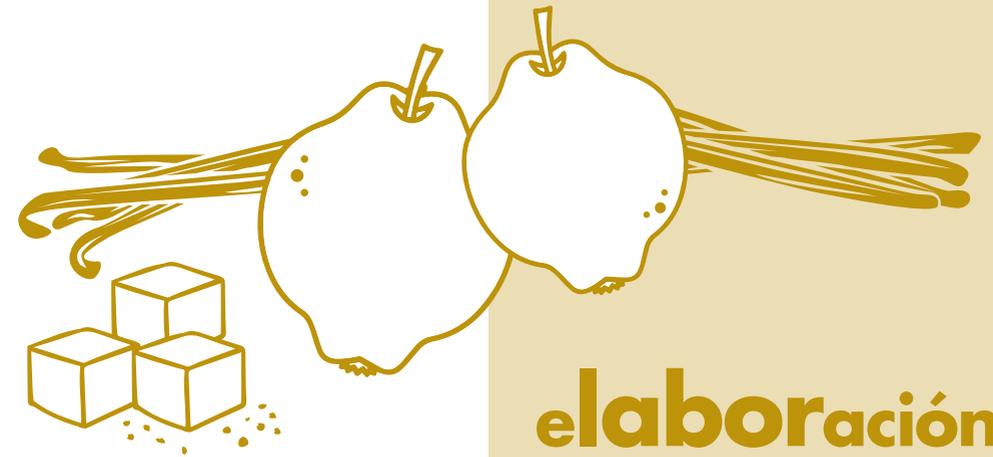
PARA LA MIEL DE ROMERO

- 1 Poner al fuego un cazo con el agua y cuando comience a hervir, introducir el romero. Tapar y dejar infusionar 7 minutos.
- 2 Colar y añadir al caldo resultante la miel. Mezclar bien.
- 3 Añadir el espesante y remover hasta conseguir la textura deseada.

PARA LA LECHE DE GARRAPIÑADAS

- 1 Calentar la leche hasta que comience a hervir.
- 2 Añadir las garrapiñadas y las nueces troceadas.
- 3 Dejar cocer 10 minutos a fuego medio.
- 4 Retirar del fuego, tapar y dejar infusionar 30 minutos.
- 5 Colar y desechar las garrapiñadas y las nueces.
- 6 Añadir espesante al líquido resultante y remover hasta conseguir la textura deseada.

Queso con membrillo



ingredientes

(para 4 raciones)

PARA LA CREMA DE QUESO

- ✓ 200 gr. de queso fresco
- ✓ 165 gr. de nata
- ✓ 40 gr. de azúcar
- ✓ 4 gr. de gelatina neutra (2 horas)
- ✓ 1 cucharadita de aroma de vainilla

PARA LA CREMA DE MEMBRILLO

- ✓ 200 gr. de membrillo
- ✓ 20 gr. de zumo de naranja (el zumo de ½ naranja aprox.)

elaboración

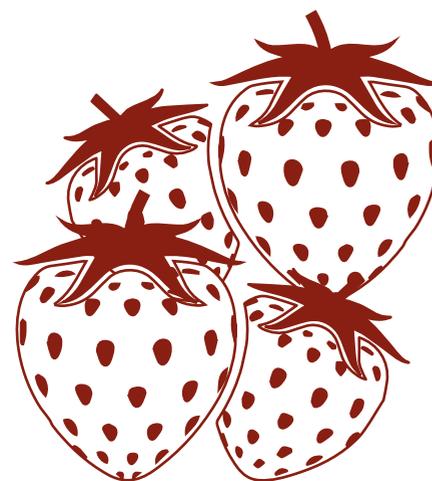
PARA LA CREMA DE QUESO FRESCO

- 1 Hidratar la gelatina en agua fría durante 5 minutos. Escurrir y reservar.
- 2 Triturar el queso fresco junto con la nata y el azúcar. Si observamos que han quedado grumos, pasar por un colador.
- 3 Poner al fuego y antes de que empiece a hervir, retirar.
- 4 Añadir la gelatina y mezclar hasta que se disuelva por completo.
- 5 Rellenar 4 vasos con la crema de queso y enfriar en la nevera durante al menos 2 horas.

PARA LA CREMA DE MEMBRILLO

- 1 Trocear el membrillo y triturar con el zumo de naranja hasta obtener una crema.

Fresas con nata



ingredientes

(para 2-3 raciones)

PARA EL JUGO DE FRESAS

- ✓ 190 gr. de fresas
- ✓ 100 gr. de azúcar
- ✓ 30 gr. de agua
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

PARA LA NATA TEXTURIZADA

- ✓ 200 ml. de nata
- ✓ 40 gr. de azúcar
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA EL JUGO DE FRESAS

- 1 Limpiar y trocear las fresas.
- 2 Colocar las fresas junto con el azúcar en una cazuela y poner a fuego suave.
- 3 Tapar y dejar cocer durante 4 horas.
- 4 Colar y reservar el jugo. La fresa al haber extraído todo su jugo, se queda sin ningún sabor, por lo que podemos desecharla.
- 5 Añadir el espesante al jugo y dejar enfriar.

*OTRA MANERA DE PREPARAR EL JUGO DE FRESAS

- 1 Limpiar y trocear las fresas.
- 2 Añadir el azúcar y poner a fuego durante 10 minutos.
- 3 Triturar y pasar por un colador fino.
- 4 Añadir el espesante y dejar enfriar.

PARA LA NATA TEXTURIZADA

- 1 Calentar la nata junto con el azúcar hasta disolver el azúcar por completo.
- 2 Retirar del fuego y añadir espesante.
- 3 Mezclar bien para evitar que aparezcan grumos.

Natillas con curry



ingredientes

(para 2 raciones)

- ✓ 250 gr. de natillas (2 unidades)
- ✓ una pizca de curry

PARA LA COMPOSTA DE PERA

- ✓ 2 peras
- ✓ 40 gr. de azúcar

elaboración

PARA LAS NATILLAS

- 1 Mezclar las natillas con el curry.
- 2 Meter a la nevera a enfriar.

PARA LA COMPOSTA DE PERA

- 1 Pelar, despepitar y trocear las peras.
- 2 En un bol colocar las peras junto con el azúcar.
- 3 Tapar el bol con papel film y meter al microondas durante 5 minutos.
- 4 Sacar y triturar.
- 5 Dejar enfriar.

Flan de plátano

con helado de caramelo



ingredientes

(para 7 flanes)

- ✓ 2 plátanos maduros (200 gr. sin piel)
- ✓ ½ l. de leche de soja
- ✓ 2 huevos
- ✓ 3 cucharadas soperas de leche condensada (80 gr.)
- ✓ ½ vaina de vainilla o aroma de vainilla

PARA EL HELADO DE CARAMELO

- ✓ 200 gr. de helado de caramelo
- ✓ 5 gr. de espesante alimentario comercial

elaboración

PARA EL FLAN

- 1 Triturar los plátanos junto con la leche de soja, los huevos, la leche condensada y el aroma de vainilla.
- 2 Rellenar unos moldes (tipo flaneras) con la crema de plátano.
- 3 Precalentar el horno a 180°C.
- 4 Colocar los moldes en una bandeja con agua al baño María.
- 5 Tapar los moldes con papel de aluminio para evitar que se haga costra.
- 6 Meter al horno durante 20 minutos.
- 7 Sacar y dejar enfriar antes de desmoldear.

PARA EL HELADO DE CARAMELO

- 1 Dejar fundir a temperatura ambiente el helado de caramelo.
- 2 Añadir el espesante y triturar.

El equipo que ha participado en la elaboración de este recetario para personas con disfagia quiere agradecer al Laboratorio Farmacéutico FRESENIUS la ayuda prestada para realizar las fotografías que ilustran este libro.