

MENÚS **Navideños** **2021**

ASOCIACIÓN ZOES
Barrio del Oeste, Salamanca.

POR: M JESÚS MONTERO



TRIÁNGULOS DE MORCILLA

aperitivo

INGREDIENTES:

- Hojas de pasta brik o Filo.
- 150 g de morcilla de arroz.
- 1 manzana reineta
- 0,5 dl de aceite
- 150 g de puerro o cebolla o los dos.
- 20 g de piñones
- 1 huevo.



ELABORACIÓN:

Cortar la pasta filo o brik en rectángulos de 4*20 cm aproximadamente.

Dorar ligeramente los piñones. Pelar y cortar la manzana y la cebolla en brunoise.

Rehogar en un sauté la cebolla con el aceite 5 minutos.

Añadir la manzana y seguir rehogando otro 4-5 minutos.

Incorporar la morcilla sin la tripa y rehogar otros 3-4 minutos.

Añadir los piñones, remover, dejar enfriar y retirar el exceso de grasa.

Pintar las láminas de pasta con el huevo batido, colocar en una esquina un poco del relleno de morcilla y empezar a doblar la tira sobre sí misma, una detrás de otra hasta llegar al final, quedando en forma de triángulo.

Colocar los triángulos en una fuente de horno y hornear a 220o C durante 5-10 minutos.

PUERROS A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE FRUTOS SECOS.

entrante

INGREDIENTES:

- 8 puerros.
- Vinagreta.
- 30 g nueces peladas.
- 30 g de avellanas tostadas.
- 30 g de piñones tostados.
- 35 g de miel.
- 25 g de mostaza Dijon.
- 25 g de vinagre de Módena.
- 90 g de AOVE.
- C/S de sal y pimienta.



ELABORACIÓN:

Corta la parte inferior y superior de los puerros.

Retírales la capa externa,

lávalos y cuécelos en una cazuela con agua
y una pizca de sal durante 20

minutos. Escúrrelos bien y reserva.

A la hora de servir pasar por la plancha
para que adquieran un color dorado.

Para la vinagreta. Primero doramos los piñones

y los reservamos, picar las
nueces y las avellanas.

En un bol ponemos la sal y la
pimienta para echar a

continuación el vinagre, removemos bien

y añadimos la mostaza y la miel

realizando la misma operación y más tarde

añadir el aceite y mover con

varillas para emulsionar la mezcla.

Por último añadir los frutos secos.

En una fuente colocar los puerros y rociar con la
vinagreta de frutos secos.

MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS.

principal de pescado

INGREDIENTES:

- 4 supremas de merluza.
- 1 lata de pimientos de piquillos.
- 250 ml de nata.
- 1/2 cebolla.
- 1 paquete de gulas.
- 200 g de gambas.
- C/S de sal.
- 2 dientes de ajo.
- C/S de AOVE.



ELABORACIÓN:

En una fuente apta para el horno colocar las supremas con sal. Hornear unos 15 minutos a 180o C. Reservar.

Para la salsa de piquillos, en una sartén pochamos la cebolla, cuando esté dorada añadir los pimientos de piquillo y rehogar 5 minutos, pasados estos minutos añadir la nata y dar un hervor.

Triturar y pasar por el chino.
Reservar.

En otra sartén, poner un poco de aceite y rehogar los ajos, antes de que tomen color añadir las gulas, salar y remover.
Reservar. Hacer lo mismo con las gambas.

En una fuente disponer primero la salsa de piquillos, colocar encima las supremas de merluza y por encima las gulas y las gambas al ajillo.

MAGRET DE PATO A LA NARANJA.

principal carnes

INGREDIENTES:

- 1 magret de pato fresco.
- 250 ml de zumo de naranja.
- 50 ml de licor de naranja o cointreau.
- 100ml de caldo de ave.
- C/S de sal y pimienta negra molida y azúcar.
- 1 cucharadita de maicena.
- Cáscara de 1 naranja partida en juliana.
- 1 chorrito de vinagre balsámico.
- 1 naranja pelada en vivo.



ELABORACIÓN:

Por la parte de la grasa hacer cortes en forma de rombos sin llegar a cortar el magret. Salpimentar el magret. En una sartén antiadherente colocar el magret por la parte de la grasa y dejar que se dore, iremos retirando el exceso de grasa. Una vez bien marcado por esa parte le daremos la vuelta y lo dejaremos tan solo el tiempo que coque color, no dejar demasiado, si se deja mucho se queda duro. Reservar. Con un pelaverduras sacar el zeste de la naranja, cortarlo en juliana, escaldarlo en agua hirviendo, tirar este primer agua y hacer lo mismo dos veces a la tercera añadir azúcar y dejar que se caramelize. Hacer el zumo de naranja y reservar un poco para espesar la salsa junto con la maicena. Pelar una naranja en vivo. En la sartén donde se ha marcado el magret, desglasar con el fondo de ave, añadir el vinagre balsámico, el licor, la sal, pimienta negra y el zumo de naranja, probar por si se tiene que rectificar de azúcar (las naranjas pueden que no estén muy dulces.) Dejar cocer 15 minutos y espesar la salsa con la maicena y el poco de zumo reservado, añadir el zeste confitado. Servir el magret de pato con la salsa y acompañado de la naranja pelada en vivo.

MOUSSE DE LIMÓN

postre

INGREDIENTES:

- 500 ml de nata para montar.
- 200 g de mermelada de limón.
- 100 ml de leche.
- 10 g de gelatina (6 hojas de gelatina)

ELABORACIÓN:

Poner a hidratar la gelatina en agua fría.
Calentar la leche, añadir la gelatina hidratada y escurrida.
Mezclar con la mermelada de limón.
Batir la nata sin llegar a montar del todo.
Mezclar con la preparación anterior de forma envolvente para no quitar aire.
Colocar en un molde con bizcocho o sin bizcocho (es opcional) y congelar.
Una vez congelada adornar como se quiera y dejar que se descongele en el frigorífico hasta la hora de servir.



POLVORONES

postre

INGREDIENTES:

- Manteca 125 gramos
- Azúcar glass 125 gramos
- Harina 250 gramos
- Almendra molida 125 gramos
- Canela polvo C/S
- Ralladura de limón C/S



ELABORACIÓN:

- 1º.- Poner la harina en una bandeja de horno y tostar un poco con cuidado no se quemé.
- 2º.- Mezclar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar.
- 3º.- Tamizamos la harina y la almendra molida y seguidamente se le añade a la manteca que la tenemos amasada con el azúcar.
- 4º.- Añadir la canela y la ralladura de limón.
- 5º.- Hacemos bolitas y las aplastamos dándole forma de polvorón, se colocan en una bandeja de horno.
- 6º.- Con el horno precalentado a 220° C, los introducimos 10 minutos vigilando que no se tuesten mucho ni se resquebrajen.
- 7º.- Sacar del horno y rebozar en azúcar glass antes de que se enfríen.