


CARNES		
		
1 - Morcillo de Ternera estofado con Zanahorias	2 –	3 -

**Receta para 4 personas:**

- 600 gr de morcillo de ternera limpio
- 400 gr de zanahorias
- 1 cebolla grande
- 3 tomates medianos frescos
- 2 dientes de ajo
- 3 dl de vino tinto (o zumo de manzana)
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 1 clavo
- 1 puntita de curry
- 1 puntita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Unas ramitas de perejil
- De guarnición pondremos arroz blanco

**Preparación:**

Cortar el morcillo en trozos como los que podéis ver en las imágenes.

Las zanahorias en rodajas gruesas.

La cebolla picada y el ajo también.

Pelar y quitar las pepitas a los tomates. Cortarlos en trocitos.

Comenzaremos por salpimentar la carne y luego la enharinaremos. No debe quedar con mucha harina. Esta harina no dará luego densidad a la salsa.

Poner el aceite en una sartén o similar. A mí me gusta usar la parisién para la primera fase de este tipo de platos, ya que puedo mezclar y sofreír las cosas más cómodamente. El mejor recipiente para esto es el WOOK de la cocina china.

Este paso se ha de tener muy en cuenta la potencia del fuego, ya que si es muy flojo, la carne se recocerá y si es muy fuerte se os quemará el aceite.

Una vez dorada la carne, añadiremos el ajo, un par de vueltas y seguido la cebolla.

Ahora ya podemos poner el fuego a tope y agregar las zanahorias. Dar una vueltas y añadir el pimentón, el curry y el resto de las especias. Si os gusta un poco picante añadir ahora un poquito de cayena o de guindilla.

Añadiremos ahora el tomate y dejaremos que se evapore el líquido que suelte.

Poner el vino y bajar el fuego al mínimo, dejar que reduzca un poco más de la mitad.

En este punto lo cambiamos de recipiente. Ahora debe ser una olla o cazuela que lo contenga justo y que podamos tapar.

Rellenar de agua un dedo por encima de la carne.

Subir el fuego y espumar (quitar la espuma que pueda formar).

Una vez que rompa el hervor, bajar el fuego y tapar.

Debe estar así de dos horas y media a tres. En todo caso hasta que la carne este tierna.

Es conveniente de vez en cuando destapar y mover el fondo, por si se nos agarra.

Antes de servir, rectificar el sazónamiento y añadirle una cucharita de café de mostaza.



Ingredientes: Morcillo, vino tinto, zanahorias, perejil, tomates, ajo, aceite, laurel, clavo, pimienta negra, cebolla



Las zanahorias en rodajas gruesas.



El morcillo en trozos como éstos, más o menos.



La cebolla en cuadritos y el ajo picado.



Los tomates pelados, despetitados y cortados en trocitos pequeños.



Los ingredientes preparados.

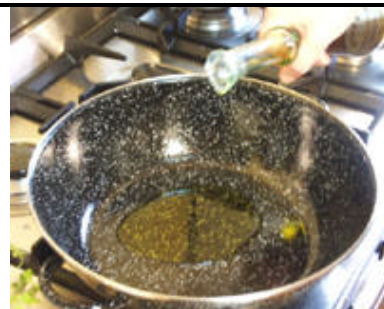




Salpimentar la carne.



Enharinarla. No demasiado.



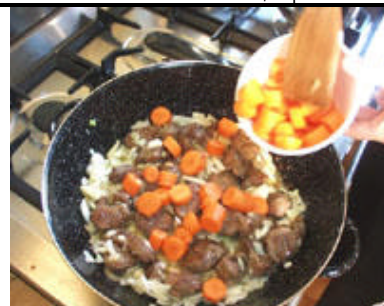
Poner el aceite en una sartén, o parisién.



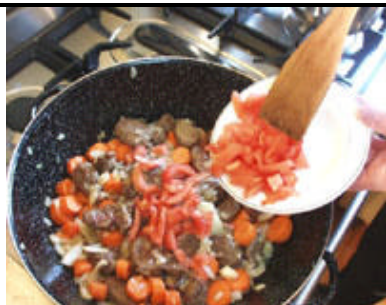
Añadir la carne y dorarla bien. Ojo, no quemar el aceite.



Añadir la cebolla picada y el ajo. Darle unas vueltas. Siempre a fuego vivo.



Ahora las zanahorias. Dejarlas fondear un poco.



Añadir los tomates y dar unas vueltas. Añadir el pimentón.



Agregar las especias. Aquí añadir también el curry.



Una vez todo haya fondeado un rato, añadir el vino tinto.



Dejar que a fuego lento reduzca un poco mas de la mitad.



Ahora pasaremos todo a un recipiente más pequeño y que podamos tapar.



Agregar agua hasta que lo cubra.



Subir el fuego al máximo y una vez que rompa el hervor, espumar. Seguidamente bajar el fuego al mínimo y tapar.



Mantener tapado y a fuego mínimo unas tres horas. Es conveniente cada media hora, remover un poco el fondo para que no se pegue y permitir cierta evaporación.



Servirlo con arroz blanco.

## AVES Y CAZA



**1 – Croquetas de Pollo**



**2 – Pollo a la Naranja**



**3 – Codornices  
Encebolladas**



**Ingredientes para 4 personas:**

- 1/2 pollo. (Las dos pechugas o los cuartos traseros)
- 5 cucharadas de harina.
- 1 Vaso de leche.
- 1/4 de cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 huevos.
- Pan rallado.
- Nuez mostaca.
- Pimienta.
- Sal.



El pollo debe estar limpio y deshuesado para hacerlo a la plancha (podemos aprovechar pollo cocido de algún caldo preparado con anterioridad). Si lo hacemos a la plancha, lo troceamos muy pequeño, en el caso de que esté cocido lo desmenuzamos y lo batimos con la leche. Ponemos a calentar 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y sofreímos en él la cebolla picada.



Cuando esté transparente añadimos la harina con una pizca de sal para que no se formen grumos. Vamos incorporando la leche (o la leche con el pollo batido, según el caso) poco a poco para hacer una bechamel espesa.



A mitad del proceso incorporamos los trocitos del pollo, una pizca de nuez moscada y de pimienta. Comprobamos el punto de sal. Seguimos removiendo a fuego lento hasta que notemos que la mezcla empieza a desprenderse del fondo de la sartén al remover. Reservamos y dejamos enfriar y reposar durante unas 6 - 8 horas.



Cogemos trocitos de masa y le damos forma con las manos mojadas para que no se nos pegue a los dedos. Pasamos las croquetas por el huevo batido y por el pan rallado.



En una sartén pequeña y honda, calentamos abundante aceite de oliva para que casi cubra las croquetas al freirlas, con el fin de que absorban poco aceite. La fritura debe ser rápida y con el aceite muy caliente. Una vez doradas, colocarlas en un plato sobre papel absorbente.



Que aproveche.

**Ingredientes para 2 personas:**

- 1/2 pollo troceado.
- 1 cebolla.
- 300 ml de zumo de naranja.
- 2 naranjas (para decorar).
- 1 diente de ajo.
- Perejil y tomillo.
- Sal y pimienta.



Limpiamos el pollo y lo troceamos. Lo introducimos en un recipiente y lo cubrimos con el zumo de naranja. Lo dejamos macerar en la nevera durante 12 horas.



Una vez pasado el tiempo de maceración, sacamos el pollo del recipiente y lo sazonamos con sal y pimienta, calentamos una sartén con aceite de oliva y doramos el pollo, y lo reservamos.



Troceamos la cebolla y picamos el ajo.



Añadimos a la misma sartén del pollo (habiendo retirado éste) la cebolla troceada, el ajo picado, el tomillo y el perejil y se sofríe todo.



Incorporamos a la sartén el pollo, y el zumo de naranja de la maceración, tapamos la sartén y lo dejamos cocer durante 25 minutos a fuego suave.



Mientras termina de cocer, preparamos la fuente donde vamos a servir el pollo, pelamos una de las naranjas y la cortamos a rodajas con las que decoramos la fuente.



Incorporamos el pollo con todo el jugo, y decoramos con la otra naranja troceada a gajos. Y a disfrutar...

Fdo.: Rosalia

**Ingredientes para 4 personas:**

- 6 Codornices
- 2 Cebollas medianas
- 1 Vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 Vaso de vinagre
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharada colmada de perejil picado
- Pimienta negra en grano



Picamos las cebollas, en una cazuela amplia echamos el vaso de aceite de oliva y sofreimos en él la cebolla picada, a fuego lento.



Transcurridos 5 minutos, incorporamos las codornices limpias, el vaso de vinagre, la pimienta negra, el perejil y la hoja de laurel.



Dejamos cocinar todo a fuego lento hasta que las codornices estén tiernas y la cebolla esté totalmente cocida.



Servir caliente... y comer las codornices con las manos para un mayor disfrute del plato.

Fdo.:Aurora Celma