



MENÚ NAVIDEÑO

*para Malasmadres
con poco tiempo*



ALCACHOFAS CON VINAGRETA DE FRESAS Y FRUTOS SECOS

Los ingredientes para 8 personas son:

16 alcachofas pequeñas (mini baby)

6-8 fresas (en realidad son fresones)

12 nueces

32 piñones

24 pasas sultanas

3 cucharadas de aceite de oliva

3 cucharaditas de vinagre

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, elige fresas que no estén blandas y las alcachofas más tiernas y pequeñas. Lávalas, retira la hojas y/o el pedúnculo (el tronco) y corta en trocitos muy pequeños. Coloca en un bol.

2. Pela y pica las nueces y los piñones. Trocea las pasas (y retira las pepitas si tuvieran). Añade los frutos secos a las fresas.

3. Si las mini alcachofas son naturales, limpia y cuece en agua con sal durante 10-12 minutos. Lava con agua muy fría para cortar la cocción y reserva. Si son en conserva, lava muy bien en agua fría y reserva.

4. Adereza las fresas con una pizca de sal y el vinagre y mueve bien. Añade por último el aceite y mueve de nuevo para emulsionar la vinagreta.

5. Reparte las alcachofas sobre las cucharitas de servir y echa alrededor la vinagreta de fresas y frutos secos. Mezcla con cuidado para no romper las alcachofas y sirve frío.

6. Lo bueno de este plato es que podemos dejarlo preparado un rato antes de servir. Si necesitas hacerlo con mucha antelación, deja preparadas las alcachofas en un recipiente en la nevera, las fresas con frutos secos en otro y aliña y mezcla un poquito antes de comer.



MENÚ NAVIDEÑO

*para Malasmadres
con poco tiempo*



PIMIENTOS ASADOS CON MELVA

Los ingredientes para 8 personas son:

200 gramos de pimientos rojos asados

½ cebolla morada

200 gramos de melva en conserva

Ajo en polvo

Cominos

Aceite de oliva

Sal

PREPARACIÓN

- 1. Prepara los pimientos rojos asados y corta en tiras. Pela la cebolla y corta en tiras finas.*
- 2. Reparte sobre los pimientos. Adereza con ajo en polvo, cominos (molidos o enteros machacados) y un poquito de sal. Si no te gustan los cominos, puedes cambiarlos por unas gotitas de vinagre. Mueve para impregnar bien los pimientos.*
- 3. Coloca unas tiras de pimientos como base en cada cuchara de servir y reparte los lomos de melva sobre la ensalada.*
- 4. ¿La melva en conserva es en aceite de oliva? Puedes aprovecharlo para aderezar la ensalada. Si es al natural, deberás aliñar con un chorrito de aceite. Si lo prefieres, puedes usar ventresca de atún o caballa, distintos sabores, pero todos perfectos para combinar con los pimientos asados.*



MENÚ NAVIDEÑO

*para Malasmadres
con poco tiempo*



CALAMARES RELLENOS DE GAMBONES

Los ingredientes para 8 personas son:

16 calamares pequeños

16 gambones crudos

4 cucharadas de aceite de oliva

1-2 cucharadas de sal gorda

5-6 cucharadas de tomate

1 hoja de laurel

Un chorro de caldo de pescado (o de agua)

1 cucharada de perejil

PREPARACIÓN

- 1. Si puedes, compra los calamares limpios. Te ahorrarás mucho trabajo. Deben ser pequeños y muy frescos. Lava muy bien la bolsa por dentro y por fuera y pon a escurrir. Reserva los tentáculos del calamar para otra receta.*
- 2. Pela los gambones, manteniendo la cabeza. Lo más fácil es quitar primero la punta de la cola y las patas. Retira a continuación el caparazón que recubre el cuerpo. Reserva los gambones limpios con su cabeza por un lado y las peladuras por otro.*
- 3. Saltea en una sartén las peladuras de gambones con un par de cucharadas de aceite y sal gorda. Cuando se doren, incorpora el tomate crudo y una hoja de laurel. Sofríe durante unos minutos. Añade un buen chorro de caldo de pescado (o agua) y una cucharadita de perejil. Cuando rompa a hervir, tapa y deja cocer unos 10 minutos. Destapa y deja que reduzca un poco, moviendo para que no se agarre.*
- 4. Tritura todo el sofrito hasta que quede una crema bien fina y, a continuación, cuela. Moja el cuerpo de un gambón en la salsa e introduce en un calamar. Aunque los calamares te parezcan más grandes que los gambones, no te preocupes, una vez cocinados encojen y se adaptan.*
- 5. Pon una sartén limpia (o una plancha) con un par de cucharadas de aceite de oliva y, cuando esté caliente, coloca los calamares rellenos. Marca por un lado durante un par de minutos, da la vuelta y termina de cocinar. No te pases de tiempo o los calamares quedarán como chicle y el marisco pasado.*
- 6. Sirve los calamares rellenos bien calientes, acompañados del resto de la salsa y espolvorea con un poquito de perejil.*



MENÚ NAVIDEÑO

*para Malasmadres
con poco tiempo*



PERDIZ EN ESCABECHE

Los ingredientes para 8 personas son:

1/2 vaso de aceite de oliva

1 zanahoria

1 cebolla

4 perdices

1/2 cabeza de ajos

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de tomillo (u orégano)

2-3 hojas de laurel

10 bolitas de pimienta en grano

1/2-1 vaso de vinagre (al gusto)

1 litro de agua (deben estar casi cubiertas)

PREPARACIÓN

1. Compra las perdices ya peladas. Esto es, más que un consejo, una orden. No quiero que me odies después de emplumar tu cocina. Sala bien por dentro y por fuera.

Pon el aceite en la olla y, cuando esté caliente, pocha una zanahoria en rodajas gordas y una cebolla en tiras.

2. Pasados un par de minutos, añade las perdices y fríe, primero con la pechuga hacia abajo.

Añade los ajos (sin pelar, pero con un corte transversal), el tomillo, el laurel y la pimienta.

Cuando las pechugas estén doradas, da la vuelta y fríe hasta que las perdices lo estén por todas partes. Tardarán en total unos 15 minutos.

3. Añade el vinagre, deja evaporar durante un minuto y echa el agua. Tapa la olla, y, cuando rompa a hervir, cocina 1 hora a temperatura media (5 sobre 10).

4. Abre la olla, pincha las perdices y comprueba si están tiernas (mira una por una, porque puede que una esté lista y otra no). Si no lo están, cuece 10 minutos más y vuelve a pinchar. Si alguna sigue dura, saca el resto y comprueba ésa cada 10 minutos hasta que esté tierna.

5. Cuando estén listas, retira de la olla y deja enfriar. Una vez frías, guarda en un tarro de cristal totalmente cubiertas por el caldo del escabeche.



**MENÚ
NAVIDEÑO**
*para Malasmadres
con poco tiempo*



**ENSALADA
DE ESCAROLA
CON GRANADA
Y NUECES.**

Los ingredientes para 8 personas son:

400 gramos de escarola

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

Una pizca de sal

½ cucharada de mermelada de fresa, cereza

o cualquier otro fruto rojo

1 granada

80 gramos de nueces

Escamas de sal

PREPARACIÓN

- 1. Escoge un par de fuentes de servir. Trocea la escarola y, para que no amargue, sumerge sus hojas durante 30 minutos en agua muy fría.*
 - 2. Luego es importante que la escurras muy, muy bien para que no agüe el aliño y lo estropee. Reparte entre las dos fuentes.*
 - 3. Mezcla los ingredientes del aliño, vierte sobre la escarola, mezcla bien y reserva.*
 - 4. Limpia la granada y reparte sus pepitas por encima.*
 - 5. Incorpora las nueces troceadas.*
 - 6. Añade unas escamas de sal y sirve.*
-



**MENÚ
NAVIDEÑO**
*para Malasmadres
con poco tiempo*



**CARPACCIO
DE CAQUI
PERSIMON**

Los ingredientes para 8 personas son:

3-4 caquis persimon

2 cucharaditas de aceite de oliva muy suave

1 puñadito de frutos secos (yo usé avellanas y piñones)

1 yogur griego

Canela en polvo

Hojitas de menta

PREPARACIÓN

1. Pela el caqui y corta en láminas muy finas. Si tienes mandolina o rallador será más fácil. Si no, coge un cuchillo bien afilado y corta con paciencia.

2. Coloca las láminas de caqui en una fuente (o en dos, para que todo el mundo llegue mejor) y usa un pincel de cocina para pintarlas con el aceite.

3. Decora usando los frutos secos, gotitas de yogur, un toque de canela en polvo y una hojitas de menta.

4. Y ahora que Boticaria García no nos lee, a mí me encanta terminar de decorar el carpaccio con unas miguitas de galleta: las tipo Lotus le van genial.
