



Miércoles, 16 de mayo de 2018

GUISITO DE CABALLA Y CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas:

2 calabacines, 4 caballas, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 3 dl de caldo de pescado, laurel, comino, cúrcuma, pimentón ahumado y salsa picante. Además, perejil fresco, sal, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra.



Elaboración:

Sofreír los ajos enteros en una sartén con un poco de aceite de oliva. Agregar la cebolla picada fina.

Lavar los calabacines y cortarlos en dados de 2 cm aproximadamente. Rehogarlos con el ajo. Añadir las especias: laurel, comino, cúrcuma, pimentón ahumado y salsa picante. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento.

Después, mojar con el caldo de pescado y cocer a fuego medio hasta que se evapore casi por completo. Bajar el fuego al mínimo.

Limpiar las caballas y desespinarlas. Cortarlos en dos, salpimentarlos y ponerlos sobre el guiso de calabacín, con la piel hacia abajo. Tapar y dejar reposar durante unos 3 minutos.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV



Miércoles, 16 de mayo de 2018

ROLLITOS VIETNAMITAS DE FRUTA Y CHOCOLATE

Ingredientes para 4 personas:

8 obleas de arroz, 6 dl de agua, 150 g de azúcar, 1 manzana, 3 fresas, 1 plátano, 2 peras, 2 mandarinas, hierbabuena, chocolate negro y sésamo tostado.



Elaboración:

Hacer un almíbar hirviendo los 6 dl de agua y los 150 g de azúcar. Dejar reposar. Rehidratar una a una las obleas de arroz en el almíbar bien frío. Escurrir y colocar sobre la mesa de trabajo.

Picar las frutas de diferentes maneras, bastones o daditos. Añadir el zumo de las mandarinas y su ralladura.

Rellenar las obleas con la fruta picada y enrollar sellando con un pincel con agua los rollitos.

Emplatarlos y salsear con chocolate derretido en el microondas, semillas de sésamo, ralladura de mandarina y brotes de menta fresca.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV