



Jueves, 6 de diciembre de 2018

COLIFLOR ASADA AL CURRY CON PAN RÁPIDO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 coliflor mediana, curry en polvo,
1 diente de ajo, zumo de limón y zumo y
ralladura de mandarina.

Para el pan rápido, 200 g de harina de
fuerza, 1,5 dl de agua, 6 g de levadura
fresca, 1 cucharada de yogur griego,
nuez moscada y sal.

Además, sal, pimienta negra y aceite de
oliva virgen extra.



ELABORACIÓN:

Mezclar el ajo rallado con el zumo de limón, zumo y ralladura de mandarina y el curry en polvo. Formar arbolitos de coliflor y rebozar con la marinada durante 1 hora. Envolver en papel de plata y asar en una bandeja de horno a 170° durante 30-40 minutos.

Mientras, amasar los ingredientes del pan y formar bolitas. Amasar para estirar y dorar en una sartén sin aceite y tapada.

Servir los panes con la coliflor asada y decorar con perejil picado.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV



Jueves, 6 de diciembre de 2018

CREMA DE CALABACÍN CON CROQUETA DE QUESOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 calabacines, 1 patata, 1 manojo de espinacas frescas, 1 vaso de caldo de ave y 1 vaso de leche.

Para la croqueta, 200 g de queso crema, 100 g de queso curado, 100 g de queso azul, frutos secos sin tostar y pan rallado grueso.

Además, sal, pimienta negra, mantequilla y aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN:

Pochar las verduras cortadas gruesas, agregar los líquidos, cocinar durante 25 minutos, añadir las espinacas y triturar bien fino.

Triturar los frutos secos. Reservar.

Mezclar el queso crema, el azul desmigado y el curado rallado. Hacer una masa homogénea.

Bolear la masa de quesos y rebozar en el triturado de frutos secos y pan rallado.

Emplatarse la crema con bolitas de queso que se desharán poco a poco.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV