



ENSALADA DE CALAMARES BRAVOS

INGREDIENTES

3 calamares medianos

• **PARA LA MASA DE REBOZO** •

2 yemas de huevo

200 g de harina

8 g de levadura química

Sal

Agua con gas

Más harina para el primer rebozado

• **PARA LA MAYONESA** •

1 huevo

Zumo de medio limón y su ralladura

2 partes de aceite de girasol

1 parte de Aceite

de oliva virgen extra

• **ADEMÁS** •

1 manzana Golden

Escarola

Cebolleta

Vinagre

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

Aceite de orujo de oliva

para la fritura

Salsa picante al gusto

ELABORACIÓN

Lava los calamares, córtalos en anillas finas y sazónalos 15 minutos antes de cocinarlos.

Mezcla los ingredientes de la masa de rebozado: 2 yemas, agua con gas, harina y levadura, hasta obtener una textura de natilla ligera. Pasa los calamares por harina, sacude el exceso e introdúcelos en la masa de rebozado.

Escúrrelos ligeramente y fríelos en aceite de orujo de oliva caliente hasta que estén dorados. Saca los calamares y colócalos sobre papel absorbente para secar, luego sazónalos.

Para montar la mayonesa ligera, mezcla 1 huevo, sal, zumo y ralladura de limón, pimienta negra, 2 partes de aceite de girasol y 1 parte de aceite de oliva virgen extra. Coloca la mayonesa en un biberón.

En la base del plato, coloca una mezcla de escarola, cebolleta en juliana muy fina y gajos de manzana Golden. Aliña ligeramente con un chorrito de vinagre, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra. Corónalo con los calamares, la mayonesa ligera, unos trazos de la salsa picante que prefieras y espolvorea con sésamo.



QUESADILLAS DE BONIATO Y QUESO AZUL

INGREDIENTES

8 tortillas de trigo
1 boniato cocido al vapor
150 g de habitas Baby
1 cebolla
2 dientes de ajo
125 g de queso Azul
125 g de queso Habarti

• **ADEMÁS** •

Sal
Pimienta negra
Comino
Romero fresco
Mostaza
Salsa picante

ELABORACIÓN

Cuece al vapor los boniatos, péralos, machaca la pulpa y refríe con las especias, la cebolla y los ajos picados en juliana. Cuando comiencen a tostarse, añade las habitas y continúa rehogando durante 10 minutos más.

Toma una de las tortillas, cúbrela con queso tierno, añade el refrito de boniato y habitas, y corona con trocitos de queso azul.

Coloca la tortilla en una sartén enmantecada a fuego medio-alto, tapa y dora por ambas caras antes de servir.