mediQuo

El recetario de mediQuo

medi⊕uo

Hemos elegido algunas de nuestras mejores recetas saludables para despedir el 2020.

¿Estás pensando qué vas a preparar?

Toma nota y coge ideas con el Recetario de MediQuo.

"Esta navidad el mejor regalo es cuidarse"

medi+uo

Caldo de Navidad

Ingredientes

Para el caldo de 1 olla:

- *Zanahoria, apio, nabo y puerro, col*
- *2 patatas*
- *1 pechuga con ala*
- *1 hueso blanco de ternera*
- *1espinazo de tocino*
- *1 hueso de jamón*
- *1 trozo de panceta*
- *1 cuello de gallina y molleja*
- *1 butifarra negra y blanca*

Para las pelotas de carne:

- *300g carne de ternera (falda)*
- *300g carne de picada de cerdo*
- *Ajo y perejil*

Preparación

1. *En una olla se echan las verduras y las patatas. Una vez hervidas, se echa todo lo demás excepto las butifarras y la carne picada de ternera y cerdo.*
2. *Se deja hervir 2 horas y media.*
3. *Mientras, preparamos la «pelota». Para ellos, mezclamos la carne picada mixta junto con ajo y perejil. Hacer una bola grande o varias más pequeñas.*
4. *Al cabo de 2 horas y media se le añaden las pelotas de carne, las butifarras, la col y zanahorias troceadas y se deja hervir durante 30 minutos más.*
5. *Servir el caldo junto las pelotas de carne.*

medi⊕uo

Sopa de cebolla

Ingredientes

Para el caldo:

- *¼ de Gallina*
- *1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro*
- *2 L. Agua*

Sopa de cebolla:

- *½ kg de cebollas*
- *25 gr de mantequilla*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *6 huevos*
- *60 gr queso parmesano rallado*
- *Tostaditas de pan*

Preparación

1. *Caldo Poner en una olla el agua fría con el cuarto de gallina. Cuando arranque el hervor añadir las verduras limpias y troceadas. Salpimentar y cocer 46-60'.*
2. *Pelar las cebollas, cortar a láminas finas y rehogar a fuego lento en un cazo grueso con el aceite y la mantequilla caliente. Cuando coja color, verter el caldo antes preparado y colado. Salpimentar al gusto y cocer 35-40 mins. más todo junto.*
3. *Cocer al horno 8-10 mins los huevos en moldes de silicona (horno precalentado a 180ºC).*
4. *Colocar las tostadas en el fondo del plato y encima el huevo. Verter la sopa de cebolla. Añadir el parmesano y gratinar.*

medi+uo

Tarrina de pescado

Ingredientes

- *1 puerro*
- *400 g de pescado (merluza/rape/salmón) sin pieles ni espinas*
- *25 g de mantequilla o aceite de oliva*
- *250 ml de nata entera*
- *4 huevos*
- *50 ml de vino blanco*
- *Sal y pimienta al gusto*

Preparación

1. *Calentar el aceite o mantequilla y rehogar el puerro limpio y cortado en rodajas. Cuando empiece a coger color, añadir el pescado desmenuzado y seguidamente el vermut o vino blanco.*
2. *Cocer hasta dejar evaporar y añadir la nata líquida.*
3. *Poner de nuevo en el fuego toda la mezcla anterior hasta que empiece a hervir. Dejar enfriar y triturar.*
4. *Batir los huevos, añadir un poco de sal y pimienta y mezclar con la preparación anterior.*
5. *Verter dentro de moldes individuales y cocer al "baño maría" en el horno durante 20-25 minutos 180ºC. Si se escoge molde grande tipo plum-cake el tiempo de horno será mayor (40' aprox).*

medi+uo

Bacalao con crema de garbanzos

Ingredientes

- *4 trozos de bacalao*
- *200 g de garbanzos*
- *1 l de caldo de verduras*
- *1 limón*
- *AOVE*
- *SalPimienta negra*
- *Comino*
- *Pimentón de la Vera*
- *Cilantro*

Preparación

1. *Cocer los garbanzos (previamente puestos en remojos el día anterior) con verduras hasta que queden tiernos. Retirar del caldo y reservar.*
2. *Triturar los garbanzos junto con el zumo de limón, el aceite de Oliva virgen extra y una pizca de sal, pimienta, pimentón y comino.*
3. *Dorar el bacalao en una sartén y posteriormente introducirlo en una bandeja de horno y hornear a 180º durante 5 minutos.*
4. *Para la presentación: en un plato llano poner una capa de la crema de garbanzos, encima el trozo de bacalao y terminar con un chorrito de AOVE y cilantro picado.*

medi+uo

Rape envuelto en jamón

Ingredientes

- *1 cola de rape aprox.*
- *1 kg en dos lomos*
- *8 lonchas finas de jamón*

Acompañamiento Pisto de calabaza:

- *2 cebollas*
- *1 pimiento verde*
- *300 g de calabaza*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *Vinagre de módena*

Preparación

1. *Cortar cada lomo de rape en medallones y envolver alrededor con el jamón ibérico. Cocerlo en la sartén con un poco de aceite por las caras que no hay jamón.*
2. *Pelar las cebollas, cortar a dadospequeños y cocer con aceite en una sartén. Añadir el pimiento verde sin pepitas y también a cuadrados pequeños.Incorporar finalmente la Calabaza, cortada de igual modo. Añadir sal y pimienta. Dejar cocer todo junto entre 15-20'.*
3. *Entrar en el horno el rape con el jamón (horno precalentado 180ºC) Tapado con papel de aluminio.*
4. *Presentación Colocar una base del pisto de calabaza, encima el rape envuelto en jamón y añadir un poco de vinagre de módena y sal Maldon.*

medi+uo

Solomillo de ternera

Ingredientes

- *Solomillo: Medallones finos y pequeños de solomillo (50 gr cada uno), mantequilla, aceite, sal y pimienta.*
- *1.- Salsa Pimienta verde: Pimienta verde en grano, un poco de mostaza, 150 ml de nata líquida y 50 ml de brandy.*
- *2.-Salsa Roquefort: 75 gr de queso Roquefort, 150 ml de nata líquida y 50 ml de brandy.*
- *3.-Salsa de Anchoas: 5-6 filetes de anchoa, 150 ml de nata líquida.*

¡Escoge la salsa que más te guste!

Preparación

1. *Untar los filetes con un poco de mostaza, a continuación añadir un poco de pimienta verde en grano chafada por encima y posteriormente saltear en la sartén con un poco de aceite y mantequilla caliente. Flambear con coñac, retirar la carne y en el jugo que queda añadir la nata líquida y dejar reducir un poco. ¡Listo!*
2. *Saltear los medallones de carne en una sartén con un poco de aceite y mantequilla caliente, flambear con coñac, retirar la carne. En la misma sartén deshacer el queso, añadir la nata, reducir y sazonar con pimienta.*
3. *Saltear el solomillo en una sartén con aceite y mantequilla caliente. Picar las anchoas y añadir la nata líquida. Dejar reducir en el mismo recipiente donde hemos salteado la carne.*

medi+uo

Lomo a la naranja

Ingredientes

- *800g de lomo en un trozo*
- *3 naranjas grandes*
- *100 gr de azúcar*
- *150 cc de caldo*
- *50 g de nata*

Preparación

1. *Poner el trozo de lomo en una cazuela y dorarlo rápidamente, salpimentar, añadir el zumo de las naranjas, tapar y cocer al horno durante 20 minutos. Sacar el jugo de la cazuela y reservar.*
2. *Carne: En la cazuela a fuego lento tenemos la carne y añadimos el azúcar. Le damos vueltas hasta que veamos que forma un caramelo.*

Por otro lado trabajar la salsa:

1. *Mezclar el jugo de naranja, el caldo y la nata. Espesar con un roux de mantequilla y harina al gusto. (Roux. mezcla de 15 g de harina y 15 g de mantequilla).*
2. *Cocer todo junto al horno unos minutos. Y servir la carne troceada con la salsa por encima.*

medi+uo

Cinnamons Rolls

Ingredientes

- *3 huevos*
- *250 g de requesón (ricotta) si es desgrasado mejor*
- *1 cdas de leche desnatada o bebida vegetal*
- *1 pizca de sal*
- *2 cdtas de levadura*
- *½ Taza de harina de avena o avena molida*

Para el relleno:

- *3-4 cdas de caña integral o panela, 2 cdtas de canela y 2 cdas de aceite de coco*

Para el glaseado:

- *Yogurt griego, 1 cda de mermelada al gusto y 1 cda de miel*

Preparación

1. *Mezcla todos los ingredientes de la masa en la batidora.*
2. *Coloca la mezcla sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal.*
3. *Reparte la mezcla y dale la forma rectangular o cuadrada, intenta que no quede ni muy fina ni muy gruesa.*
4. *Hornea a 300 ºc por 6-8 min o hasta que el borde se vaya poniendo dorado. Deja enfriar, dale la vuelta y unta el aceite de coco por toda la plancha y luego haz lo mismo con el azúcar y la canela. Enrolla y corta según el grosor deseado.*
5. *Mezcla los ingredientes del glaseado y sirve junto con los rollitos de canela.*

medi⊕uo

Carrot Cake Vegana

Ingredientes

- *200 g de harina de repostería*
- *150 g de azúcar morena*
- *3 g de canela en polvo*
- *3 g de jengibre en polvo*
- *5 g de cacao puro*
- *10 g de levadura en polvo*
- *250 ml de aceite de girasol*
- *1 manzana*
- *250 g de zanahoria*
- *1 naranja*

Para el frosting: 250 g de nata vegana, 50 g de azúcar glas, 1 rama de vainilla

Preparación

1. *Pelar la manzana, quitar el corazón y triturar junto con 80 g de aceite de girasol. Seguidamente, pelar zanahorias y triturarlas entre 3 y 5 segundos.*
2. *Tamizar todos los ingredientes secos, harina, cacao, canela, jengibre y levadura. En un bol, mezclar, el azúcar, el aceite restante, el puré de manzana y las zanahorias. A continuación, rallar la piel de la naranja e incorporar el zumo de la naranja.*
3. *Batir todo durante 2-4 minutos a velocidad media e ir agregando poco a poco los ingredientes tamizados e ir removiendo a velocidad baja. Precalentar el horno a 180º durante 15 minutos.Verter el contenido en un molde e introducir en el horno a 180º durante 45 minutos o hasta comprobar que está horneado.*
4. *Para realizar el frosting, en un bol mezclar la nata, el azúcar y la vainilla. Batir hasta montar, Preservar en el frigorífico.Una vez enfriado el bizcocho, rellenar con el frosting.*

medi+uo

Rocas de chocolate

Ingredientes

- *150 g de almendras para tostar*
- *200 g de chocolate negro (80%)*

Otros ingredientes que puedes añadir:

- *Avellanas, nueces, anacardos.*
- *Cereales integrales, maíz*
- *Sal Maldón*
- *Pimienta*
- *Jengibre rallado, Naranja rallada, Lima rallada*

Preparación

1. *En una sartén tuesta las almendras crudas. ¡Cuida de no quemarlas! Pon el fuego medio y remueve constantemente hasta conseguir un color dorado.*
2. *Es momento de fundir el chocolate al baño maría (o en el microondas a intervalos de 30 segundos y antes de que se funda con la ayuda de una espátula, bátelo para que su propio calor lo termine de fundir).*
3. *Mezcla el chocolate fundido con las almendras previamente machacadas a trozos grandes.*
4. *Sobre una hoja de papel vegetal, haz rocas de almendras y chocolate, déjalas secar sobre el papel hasta que el chocolate se endurezca.*
5. *Una vez estén frías, estarán listas para consumir.*
6. *¡Disfruta del placer del chocolate! Siempre con moderación.*

mediquo

Os deseamos
una Feliz Navidad

www.mediquo.com