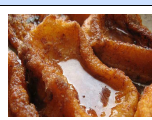



RECOMENDACIONES CENAS

MARZO 2018



			JUEVES 01	VIERNES 02
			RISSOTTO DE CHAMPIÑONES MACEDONIA DE FRUTAS	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS PALITOS DE MOZZARELLA NATILLAS CON GALLETA
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PATATA ASADA CON Salsa de YOGUR SECRETO IBERICO FRUTA DEL TIEMPO	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS MOUSSE DE CHOCOLATE	COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE TERNERA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	PISTO MANCHEGO SAN JACOBO CASERO FRUTA DEL TIEMPO	BERENJENAS RELLENAS DE ATUN FLAN DE QUESO
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ENSALADA CAPRESE HAMBURGUESA VEGETAL CON GUISANTES Y ESPINACAS PETITSUISSE	PANACHE DE VERDURAS ALITAS DE POLLO FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	SETAS A LA PLANCHA CON CRUJIENTE DE JAMON PERRITO CALIENTE FRUTA DEL TIEMPO	CREMA PARMENTIER BOQUERONES FRITOS FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO CUAJADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SALTEADO DE VERDURAS CROQUETAS CASERAS FRUTA DEL TIEMPO	SALMON AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA CARAMELIZADA ARROZ CON LECHE	ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES TOSTA DE JAMON SERRANO Y QUESO BRIE FRUTA DEL TIEMPO	PIZZA BARBACOA CONO DE HELADO	

Buñuelos de Bacalao – Receta tradicional

Ingredientes:

- 400 gr de bacalao desalado (pueden ser migas)
- 1 cebolla grande
- Perejil fresco
- 200 gr. Harina de trigo
- 3 huevos
- 150 gr. De mantequilla
- 300 ml de agua
- 2 cucharillas tipo postre de levadura
- Aceite de oliva suave
- 1 pizca de sal



Como hacer los buñuelos de bacalao: para hacer los buñuelos utilizamos unos lomos de bacalao de calidad, aunque lo normal es aprovechar las pizzas mas delgadas, incluso lascas que venden para hacer buñuelos o croquetas, donde se aprovechan los trozos menos vistos del pescado.

1. Comenzamos preparando los ingredientes, picamos muy menuda la cebolla y pasamos por agua las lascas o lomos de bacalao.
2. Recordad que si viene en salazón tenéis que dejar el bacalao sumergido en agua al menos 48 horas y realizar cambios de agua cada 6 horas aproximadamente.
3. Una vez desalada conservadlo en el frigorífico hasta el momento de su preparación. Si lo hacéis como yo, a partir de unos lomos de bacalao, los desmigamos bien con las manos, procurando que nos queden trozos pequeños. Los repasamos para asegurarnos que no lleven ninguna espina.
4. En un bol pequeño tamizamos la harina con un colador y añadimos dos cucharaditas tipo postre de levadura. Mezclamos bien y reservamos.

5. En la misma cazuela donde vamos a hacer nuestra masa de buñuelos vamos a pochar los trozos de cebolla un poquito en aceite de oliva.
 6. En unos cinco minutos a fuego medio bajo, tendremos los trocitos de cebolla casi transparentes, es el punto exacto para añadir el bacalao y pasarlo a fuego alto durante un minuto, removiendo con una cuchara o espátula para que no se pegue a la cazuela.
 7. Retiramos del fuego y añadimos el perejil fresco picado y juntamos con todos los ingredientes.
 8. El perejil le va a dar color y aroma para que nuestros buñuelos queden estupendos. Retiramos de la cazuela y reservamos para el proceso final.
- Preparación de la masa de los buñuelos
1. Ponemos a fuego medio una cazuela con el agua y la mantequilla. En cuanto empiece a hervir retiramos y con una espátula vamos removiendo para que se funda completamente y se integre con el líquido.
 2. Echamos la harina con el toque de levadura de una sola vez y llevamos de nuevo al fuego.
 3. Removemos con una cuchara de madera hasta conseguir una masa homogénea, una crema lisa y sin grumos. Si vemos que se queda algún grumo de harina, no os preocupéis, poco a poco irá desapareciendo. El calor acabará haciendo que se integre en la masa.
 4. Al final nos quedará como una bola compacta. Se tiene que despegar de las paredes de la cazuela hasta que parezca que está completamente seca.
 5. Apagamos el fuego y retiramos la cazuela con la masa que acabaremos de hacer fuera del fuego. Dejamos templar unos minutos antes de añadir los huevos.
 6. Debe quedar una mezcla con una textura entre una crema y un puré, bien integrada y sin grumos. Si os ha quedado demasiado espesa, podéis añadir un poco de agua y remover de nuevo.
 7. Añadimos los huevos de uno en uno y removemos de tal manera que, hasta que no esté integrado el primero, no se añade el segundo. Nos quedará una masa de buñuelos de viento espesa, brillante y mucho mas cremosa.
 8. Una vez tenemos la masa base preparada, añadimos el compango de bacalao y removemos cuidadosamente para que se integre.
 9. Dejamos que repose durante unos 15-20 minutos, es mejor que esté tibia antes de freír.
- Fritura de los buñuelos de bacalao. Presentación final
1. A estos buñuelos no les he puesto sal, porque aunque se desala el bacalao siempre viene con un punto de sal. Con este tema os aconsejo tener cuidado porque si os quedan salados no hay quien se los coma.
 2. Lo mejor es que en la primera tanda para comprobar la temperatura del aceite es freír uno y probar. Si está soso, añadid un poquito de sal y mezclad, así todo solucionado.
 3. Pasados los 20 minutos de reposo, ponemos a calentar a fuego medio una sartén con abundante aceite neutro para que no le aporte más sabor a la masa.
 4. Con la ayuda de dos cucharillas, vamos formando bolitas con la masa que iremos friendo.
 5. La dificultad de esta receta está en la temperatura del aceite, ya que si está poco caliente la masa cae al fondo. Debemos procurar que se mantenga a flote. Aunque si está demasiado caliente se forma una envoltura seca alrededor del buñuelo que impide que éste crezca.
 6. Además, si el aceite está muy caliente, se nos dorarán muy rápidamente y quedarán crudos por dentro. La primera tanda nos servirá para probar las siguientes y que nos salgan de rechupete.
 7. Echamos a la sartén de pocos en pocos ya que van a aumentar su tamaño. Cuando estén dorados sacamos los buñuelos a un papel absorbente.
 8. Servir bien calientes.