

J. P. Fernando Quiñones

Menú de Cuaresma

(Menú 10 abril 2014)



Aperitivos

*Falafel con salsa Tzatziki
Tartitas de atún semidulce
Mousse de tomate con mozzarella*

Entrante

Capirote de cuaresma con hummus

Primer Plato

Bacalao con salsa de azafrán, gambas y almejas

Segundo Plato

Pastela marroquí con arroz salvaje y piperrada

Postre

Torrija de brioche a la miel con lágrima de chocolate y helado de vainilla



Bacalao en salsa de azafrán y gambas

<i>Ingredientes</i> 4 personas	<i>Elaboración</i>
<p>500 g de bacalao, 2 cebolleta, 4 diente de ajo, 1 pimiento rojo pequeño, 1 pimiento verde pequeño, 8 cucharadas de tomate natural triturado, 2 chorrito de vino blanco, 20 gambas o langostinos, 1 pizca de nuez moscada molida, unas hebras de azafrán, pimienta negra, sal, aceite de oliva virgen extra, un poco de perejil o estragón para decorar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Secar bien el bacalao con papel de cocina y cortar en piezas de un bocado. Reservar. ➤ Picar bien la cebolleta y el diente de ajo. ➤ Desechar las semillas de los pimientos y picarlos en trocitos pequeños. ➤ Calentar unas cucharadas de aceite de oliva en una cazuela y sofreír la cebolleta. ➤ Añadir el diente de ajo y los pimientos y cocinar todo junto unos 10 minutos. ➤ Incorporar el tomate y dejar cocer un par de minutos. ➤ Regar con el vino y sazonar con la nuez moscada, el azafrán, pimienta y una pizca de sal. Cocinar todo a fuego suave unos 10 minutos. ➤ Añadir un poco de agua o caldo si redujera demasiado. ➤ Incorporar a la cazuela las gambas peladas. ➤ Pasados unos 5 minutos, o algo más si las usamos congeladas, introducir las piezas de bacalao, procurando que se impregnen bien con la salsa. ➤ Tapar y dejar cocinar a fuego lento unos 10 minutos, o hasta que el pescado esté en su punto. ➤ Servir con un poco de perejil o estragón picado.

Mini pastela marroquí con arroz salvaje y piperrada

<i>Ingredientes</i> 8 personas	<i>Elaboración</i>
<p>6 hojas brick o filo 1 kg. de pollo a trozos 1 kg. de cebolla 3 o 4 huevos 2 puñados de almendra cruda unas ramas de perejil picado 1 vaso de azúcar Aceite de oliva 1 cucharada de canela ½ cucharadita de pimienta ½ cucharada de comino Sal 2 cucharadas de mantequilla derretida 1 yema de huevo para sellar el hojaldre</p> <p><u>Para decorar:</u></p> <p>4 cucharadas de azúcar glass 2 cucharadas de canela</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cortar la cebolla en juliana y colocar en una olla junto con el pollo, un poco de aceite, sal, pimienta, comino, canela y un poco de agua. ➤ Tapar y cocinar hasta que la carne esté blanda (durante 1 hora aproximadamente) añadir el perejil picado tres minutos antes de apagar el fuego. ➤ Retirar el pollo y desmenuzarlo. ➤ Añadir el azúcar a la salsa de cebolla y dejar reducir un poco más. ➤ Preparar los huevos revueltos aparte y mezclarlos con el pollo y por último con la salsa de cebolla. ➤ Freír las almendras en un poco de mantequilla o aceite y picarlas (no demasiado) y reservar. ➤ Colocamos una hoja de la pasta, rellenos con la mezcla de pollo y espolvoreamos un poco de almendras. ➤ Una vez hecho esto, iremos doblando los extremos del hojaldre y los sellaremos con un poco de yema de huevo batido. ➤ Ponemos las mini pastela en una placa de horno precalentado a 180°C y las metemos unos diez minutos aproximadamente hasta que se doren ligeramente. ➤ Por último las decoramos con azúcar glass y canela por encima.

Capirote de habas con jamón y hummus

<i>Ingredientes</i> <i>4 personas</i>	<i>Elaboración</i>
<p><i>Habas frescas 1kg</i> <i>Cebolla 1und.</i> <i>Caldo de ave 200ml</i> <i>Dientes de ajos 3</i> <i>Jamón picado 250gr</i> <i>Huevos cocidos 4und</i> <i>Vino blanco 50ml</i> <i>Aceite de oliva c/s</i> <i>Sal c/s</i> <i>Garbanzos 400gr</i> <i>Diente de ajo 1</i> <i>Comino molido ½ cucharada</i> <i>pequeña</i> <i>Zumo de medio limón</i> <i>½ vaso de agua</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Desgranar las habas frescas.</i> ➤ <i>Dorar y pochar la cebolla.</i> ➤ <i>Cuando este la cebolla añadir el vino blanco dejar que evapore y añadir las habas y el jamón picado.</i> <p style="text-align: center;"><u><i>Para el hummus:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Enjuaga los garbanzos en agua fría, escurrir y meter en el vaso de la batidora</i> ➤ <i>Añadir los demás ingredientes zumo limón, ajo, comino y añadir el agua poco a poco según haga falta.</i> ➤ <i>Hacer la masa del pan para los capirotos.</i>