

**ESPECIAL  
ANFITRIONES:  
PLATOS PARA TENER  
PREPARADOS CON  
ANTELACIÓN**

Con la colaboración



# 6.RECETARIO



- 1.APERITIVOS
2. PRIMEROS
3. SEGUNDOS
- 4.POSTRES

# ENTRANTE DE LANGOSTINOS Y TOMATE NATURAL



## Ingredientes para 4 personas

- 3 Tomates
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 4 hojas de Cebollino
- 1 pizca de Sal
- 200 gramos de Langostino cocido pelado

# ENTRANTE DE LANGOSTINOS Y TOMATE NATURAL

## **Preparación**

- 1) Cortar los langostinos de forma transversal.
- 2) Rallar el tomate y aliñarlo con aceite y sal.
- 3) Colocar los langostinos en una fuente y cubrirlos con esta preparación.
- 4) Emplatar rodeándolo con cebollino.

## **Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 93,80 Kcal.; Proteínas: 11,30 g; Hidratos de carbono: 5,19 g;  
Grasas: 2,85 g;

## **Comentario nutricional**

Los langostinos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega 3.

El tomate permite en este aperitivo, una opción para las personas que siguen una dieta de adelgazamiento, dejando a un lado las mayonesas y salsas tradicionales grasas.

## **Comentario gastronómico**

Para hacer el plato de forma rápida recomendamos comprar los langostinos ya cocidos y pelados.

# RIGATONI RELLENOS DE MERLUZA CON SALSA DE LANGOSTINOS



## **Ingredientes para 4 personas**

- 300 gramos de Gourmet Rigatoni o placas de canalones
- 5 supremas de merluza sin piel ni espinas
- 2 Puerros cortado en rodajas finas
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 150 mililitros de Caldo de pescado
- 150 gramos de Langostinos pelados crudos
- 1 diente de Ajo picado

# RIGATONI RELLENOS DE MERLUZA CON SALSA DE LANGOSTINOS

## Preparación

- 1) Cortar los langostinos en trozos de un cm. En una sartén saltearlos con una cucharada de aceite con el ajo picado muy fino. Reservar.
- 2) Saltear el puerro con el resto del aceite, hasta que quede muy blandito.
- 3) Hervir, o hacer al vapor la merluza y desmenuzarla. Agregarla a la mitad del puerro pochado, el resto del puerro lo mezclaremos con los langostinos que tenemos reservados.
- 4) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, procurando que no se rompan los Rigatoni.
- 5) En un cuenco mezclar con un tenedor la merluza, el puerro, sal y pimienta. Con esta masa rellenar los Rigatoni y disponerlos en una fuente de una manera elegante.
- 6) Para hacer la salsa agregar a la sartén donde tenemos reservados los langostinos y los puerros 1 cucharada de harina y remover. Cuando esté bien caliente la mezcla agregar el caldo de pescado y dejar que haga "chup-chup" hasta que se obtenga una textura de salsa. Vertarla por encima de los Rigatoni y servir caliente.

## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 567,68 Kcal.; Proteínas: 48,13 g; Hidratos de carbono: 56,44 g;  
Grasas: 16,03 g;

## Comentario

Con esta receta la salsa queda con "trozopezones". Si se desea conseguir una salsa más fina; pasar la mezcla de puerro y caldo por el "túrmix" para luego agregar los langostinos.

# ROASTBEEF CON SALSA DE ACEITUNAS



## Ingredientes para 6 personas

- 800 gramos de Ternera, tajo redondo
- 2 cucharadas (15gr.) de Salsa Perrins
- 2 cucharadas (15gr.) de Cognac
- 1 pizca de Pimienta negra
- 100 gramos de Aceituna negra
- 2 cucharadas (15gr.) de Mostaza dijon
- 2 cucharadas (15gr.) de Eneldo
- 1 cucharada (24gr.) de Miel
- 3 cucharadas (9gr.) de Zumo de limón
- 100 mililitros (0,8g.) de Aceite de oliva

# ROASTBEEF CON SALSA DE ACEITUNAS

## Preparación

- 1) Adobar la carne con el aceite, la salsa Perrins, la sal, la pimienta, el zumo de limón y el coñac. Reposarla en el adobo al menos 3 horas, girándola de vez en cuando
- 2) Dorar la carne en la sartén a fuego fuerte de modo que se haga una costra dorada.
- 3) Agregar a la carne el adobo y ,bajando el fuego, cocinarlo tapado 7 minutos por un lado y 8 minutos por el otro
- 4) Enfriar, cortar muy fino y colocar en una fuente.
- 5) Triturar las olivas con la mostaza, la miel, el eneldo, y dos cucharadas de aceite, debe quedar una vinagreta no muy espesa. Rectificar de sal y pimienta
- 5) Servir Roastbeef bien fino y servir con las dos salsas: la vinagreta y la propia salsa de la carne.



# CAJA DE FRUTAS

## Ingredientes para 4 personas



- 1 cucharada (15gr.) de Azúcar blanco
- 200 gramos de Uva blanca
- 1 pieza de Piña (225 grs./pieza)
- 2 piezas de Kiwi (50 grs./pieza)
- 1 pieza de Granada (275 grs./pieza)
- 1 pieza de Mango (300 grs./pieza)

# CAJA DE FRUTAS

## Preparación

- 1) Pelar la piña y cortarla formando un rectángulo. Cortarlo en tres. Vaciar cada trozo para que quede tres cajas rectas.
- 2) Cortar los kiwis y el mango en gajos.
- 3) Rellenar las cajas de piña con mango, kiwi, piña y uvas . Rociarlo con granadas.