

FERNANDO CANALES

# Recetas por 5 €

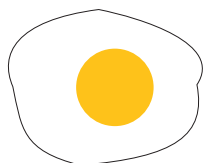
La buena cocina al mejor precio



# ***Recetas por 5€***

***La buena cocina al mejor precio***

Fernando Canales



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© AMC Networks International Iberia – Multicanal Iberia, S. L. U., 2016

© Fernando Canales, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Fotografías del interior: © Miriam Robledo

Diseño del interior y composición: Julia Font

Primera edición: enero de 2016

Depósito legal: B. 27.916-2015

ISBN: 978-84-08-14958-3

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas de Estella

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# **Índice**

***Introducción – 13***

***Entrantes – 14***

***Primeros – 34***

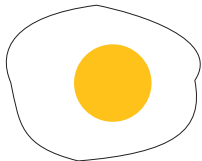
***Segundos – 76***

***De fiesta – 94***

***Postres – 112***

***Agradecimientos – 133***

***Índices – 134***



A photograph of a grocery store aisle. In the foreground, a person's arm in a white shirt is visible, reaching towards a display. The display consists of several shelves. The top shelf has red bowls containing fresh produce. Below that, there are stacks of dark-colored cans, likely soups or dips. A white price tag is visible on the display. In the background, a large white decorative bird sculpture is visible. A light blue rectangular overlay with a folded corner is positioned on the left side of the image, containing the text 'Entrantes' in a bold, italicized, black serif font.

***Entrantes***



# Morteruelo de pollo con manteca de Oporto

## INGREDIENTES

- 2 muslos de pollo asados
- 70 g de manteca de cerdo
- 200 ml de Oporto
- 1 cucharadita de 5 especias
- clavo
- sal
- pan de molde
- frutos rojos (grosellas, frambuesas y arándanos)



## PASOS A SEGUIR

En primer lugar, calentamos el pollo en el microondas durante 30 segundos para desmigarlo más fácilmente. Sacamos tiras muy finas.

Por otro lado, en una cazuela echamos el Oporto y dejamos que reduzca. Cuando el alcohol se haya evaporado, añadimos la manteca y dejamos que se funda con el pollo desmigado, el clavo y las especias. Cocinamos durante 2-3 minutos.

Pasado este tiempo, echamos la mezcla en unos ramequines y lo metemos en el congelador durante 2 horas.

Por último, en una sartén al fuego, ponemos a tostar las rebanadas de pan de molde.

Emplatamos los ramequines y decoramos con frutos rojos.

Cortamos el pan en triangulitos para mojar el morteruelo.

Servimos.

## NOTA

Para este plato sirve cualquier molde que tenga una superficie muy lisa.





# Ensalada de patata y costilla con crema de yogur y romero

## INGREDIENTES

- 500 g de patata para cocer
- 200 g de costilla
- 2 yogures naturales
- 2 ramas de romero
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal



## PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos las costillas en una olla durante 40 minutos.

Seguidamente, pelamos las patatas, las cortamos en cuadrados pequeños y las cocemos en una olla a presión con agua, sal y una cucharada de aceite de oliva.

Cuando las costillas estén listas, separamos los huesos y las cortamos en trozos muy pequeños.

A continuación mezclamos el yogur con el romero picado, una pizca de sal y el aceite. Emulsionamos.

En un bol, mezclamos la patata y la carne con el yogur.

Emplatamos, decoramos con una rama de romero y servimos.



## NOTA

A la hora de emulsionar el yogur con el aceite, es importante que ambos estén a la misma temperatura.





# Empanadillas de falso txangurro con pulpo

## INGREDIENTES

- 1 pata de pulpo cocida de unos 60 g
- 2 zanahorias grandes
- 2 puerros
- 2 barras de surimi
- 2 tomates muy maduros
- 1 paquete de obleas de empanadilla
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- aceite de oliva
- 10 aceitunas negras
- 1 cucharadita de harina



## PASOS A SEGUIR

En primer lugar, picamos las verduras y las pochamos en una sartén con un chorrito de aceite.

Cuando esté todo bien pochado, añadimos el pulpo y el surimi picados. Agregamos la harina, el vino blanco y cocinamos durante 5 minutos.

Pasado este tiempo, salamos, disponemos todo en un bol y dejamos enfriar.

Mientras tanto, preparamos el polvo de aceituna. Para ello, introducimos las aceitunas en el microondas en la opción de descongelar durante 10 minutos. A continuación, las trituramos y reservamos el polvo resultante.

Una vez que el relleno de las empanadillas esté bien frío, vamos colocando un poco de la mezcla sobre las obleas y las cerramos con ayuda de un tenedor.

Las freímos en abundante aceite y después las escurrimos sobre papel de cocina.

Emplatamos las empanadillas, las decoramos con el polvo de aceitunas y servimos.

## NOTA

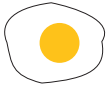
Se puede utilizar masa sin rellenar para comprobar la temperatura del aceite.



# Ensalada tunecina con menta

## INGREDIENTES

- 250 g de tomate
- 100 g de pimiento morrón
- 50 g de pimiento picante
- 1 cebolleta
- 100 g de atún
- 1 pepino
- 2 huevos cocidos
- 100 g de aceitunas
- 50 g de alcaparras
- 1 manojo de menta
- aceite de oliva
- vinagre
- sal



## PASOS A SEGUIR

En primer lugar, pelamos el pepino, le retiramos las pepitas y lo troceamos.

Por otro lado, pelamos los tomates y los picamos en daditos al igual que los pimientos y la cebolleta.

Mezclamos con el pepino y dejamos enfriar en la nevera.

Cuando esté todo bien frío, aliñamos con aceite y vinagre y salamos. Removemos.

Emplatamos la ensalada y la decoramos con el atún, la menta picada, las alcaparras, las aceitunas y el huevo cortado en rodajas.

Servimos.



## NOTA

Si no tenemos tiempo de que enfríe en la nevera, es recomendable cortar las verduras mientras estén frías.



