

COCINA FÁCIL

Acércate a las especias

Buñuelos de verdura, champiñones y avena

200gr. de verdura variadas, 50gr de champiñones, 125gr de harina de garbanzos, 150ml de caldo de verdura caliente, 2 puñados de avena, 1cdta de cilantro molido, cúrcuma y sal. Mezclar la harina con el caldo caliente, el cilantro, la cúrcuma y la sal hasta que quede una masa homogénea, agregar las verduras y los champiñones cortados muy pequeñitos. Mezclar bien, agregar la avena, dejar reposar unos minutos y freír.

Muslos de pavo asado

2 piernas (muslo y contramuslo) de pavo, condimento de especias para asados, sal, aceite de oliva virgen extra, 150 ml de vino tinto, 1 cabeza de ajos. Unta el pavo con aceite de oliva virgen extra y a continuación añade sal al gusto y las especias, frótalas bien, dejando las piezas de carne bien impregnadas de aceite y de especias, que le aportarán mucho sabor. Corta la cabeza de ajos y añádelas a la bandeja, Finalmente, vierte el vino en la bandeja del horno. Cuando el horno esté caliente, introduce la bandeja con el pavo y hornea durante 60-70 minutos. Dale la vuelta a las piezas cada 20 minutos, y aprovecha para regar con el vino y el jugo de la bandeja.

Dorada al horno

4 besugos, doradas o brechas de ración, 1cdta de mostaza, cilantro en grano y de pimienta, 50grs de comino molido, 2 clavos, 25grs de jengibre rayado, 25grs de canela, 100grs de mantequilla, 2 cdta de zumo de pomelo y sal. Limpiar y quitar las escamas a los besugos. Hacer varios cortes en el lomo del pescado, salpimentar y reservar. Poner en un mortero los ajos, el comino, el cilantro, los clavos, el jengibre, la canela, la mostaza, el zumo de pomelo y machacar. Incorporar la mantequilla y mezclar. Untar los besugos con esta mezcla y dejar en maceración una hora. Poner el pescado en una fuente para el horno y asar durante 20 minutos o hasta que el pescado esté crujiente

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com