

COCINA FÁCIL

Acércate a las especias

Dorada al horno con especias

Ingredientes para 4 personas: 4 besugos, doradas o brecas de ración, 1 cucharada mostaza, 2 cucharadas zumo de pomelo, Sal, Pimienta, 2 dientes de Ajo, 100 g Mantequilla a temperatura ambiente, 50 g comino molido, 30g de cilantro, 2 clavos, 25 g jengibre rallado, 25 g canela.

Limpiar y quitar las escamas a los besugos. Hacer varios cortes en el lomo del pescado, salpimentar y reservar. Pelar y picar los dientes de ajo. Poner en un mortero los ajos, el comino, el cilantro, los clavos, el jengibre, la canela, la mostaza, el zumo de pomelo y machar. Incorporar la mantequilla y mezclar. Untar los besugos con esta mezcla y dejar en maceración una hora. Precalentar el horno a 180°. Poner el pescado en una fuente para el horno y asar durante 20 minutos o hasta que el pescado esté crujiente.

Solomillos de pavo con especias a la naranja

Ingredientes para 4 personas: 2 solomillos de pavo (unos 600 gramos). 1 cebolla cortada en juliana, 2 cdas de uvas pasas, 1 manzana pelada y cortada daditos, 1 vaso de zumo de naranja, 1 vaso de caldo de pollo. La piel de la misma naranja rallada, 2 cdas de miel, 2 cdas de almendras crudas y peladas (si las tienes tostadas, mejor), 1 cda de canela en polvo, 1/2 cda de jengibre en polvo, 1/2 cda de cúrcuma, 1/2 cda de nuez moscada, pimienta negra molida, unas hebras de azafrán, aceite de oliva, sal.

Elaboración: Cortar los solomillos en taquitos y ponerlos en un bol a macerar junto al zumo de naranja exprimida durante al menos una hora. Cubrir con film transparente y reservar en la nevera. Transcurrido el tiempo, escurrir y reservar el zumo. Poner una cucharada de aceite en una sartén y tostar las almendras a fuego suave. Remover constantemente para que se tuesten uniformemente. Retirar a un plato y reserva. Salpimentar los tacos de solomillo y saltearlos a fuego fuerte en la misma sartén de las almendras aprovechando el aceite que quedó. Retirar a un plato y reservar. En la misma sartén pochar la cebolla suavemente hasta que tenga un color dorado. Añadir la manzana y rehogar durante dos minutos con cuidado de no deshacerla. Añadir las especias, la ralladura de naranja, la miel, las uvas pasas, el caldo de pollo, el zumo de naranja, los taquitos de pavo y el jugo que haya soltado la carne. Tapar y dejar cocer a fuego medio-alto unos 10 minutos o hasta que el zumo haya reducido tres cuartas partes.8.- Para servir, distribuimos las almendras tostadas sobre el plato de cada comensal.

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
Siguenos en facebook