

## RECETAS SALUDABLES PARA NAVIDAD

### ENTRANTES Y GUARNICIONES

- ***Almejas a la marinera***

*INGREDIENTES:* 1 kg de almejas, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de perejil fresco picado, 1 tomate, 1 vaso de vino blanco, ½ cayena, sal y AOVE.

*ELABORACIÓN:* Pochar a fuego lento el ajo y la cebolla. Posteriormente añadir un tomate picado. Añadir el vino blanco, el perejil y una cayena, dejar cocinar unos 8 minutos para que el alcohol se reduzca. Salpimentar. Agregar las almejas previamente lavadas y tapar para que se cocinen al vapor hasta que se abran.

- ***Gambas al ajillo***

*INGREDIENTES:* 400g de gambas, 4 dientes de ajo, ½ guindilla, 5 cucharadas de AOVE, sal y perejil.

*ELABORACIÓN:* Pelar y cortar los dientes de ajo en trozos pequeños. Cocinar en la sartén el ajo y la guindilla a fuego medio. Pelar las gambas. Añadir a la sartén y cocinar junto con el ajo y la guindilla. Condimentar con sal y perejil y cocinar un par de minutos más.

- ***Aguacates rellenos***

*INGREDIENTES:* 2 aguacates grandes y maduros, 1 lata de atún, 1 tomate, 1 lata de anchoas, 2 cucharadas soperas de queso crema, ¼ de lechuga iceberg, ¼ cebolla, ½ limón y sal.

*ELABORACIÓN:* Vaciar los aguacates. Picar la pulpa en trozos pequeños y aliñar con zumo de limón. Escurrir la lata de atún, picar la lechuga, la cebolla y el tomate y mezclar con el aguacate. Salar y añadir el queso crema. Remover hasta obtener una mezcla homogénea y rellenar la cáscara de los aguacates.

- ***Paté de setas***

*INGREDIENTES:* 200g de setas variadas, ½ cebolla, 1 diente de ajo, 20g de leche evaporada, 1 cucharada de AOVE, sal y pimienta.

*ELABORACIÓN:* Saltear las setas, la cebolla y el ajo en una sartén con un chorrito de AOVE. Incorporar la leche evaporada y dejar cocinar unos minutos. Triturar la mezcla. Añadir sal y pimienta al gusto.

- ***Paté de alcachofas***

*INGREDIENTES:* 5 alcachofas, 1 diente de ajo, albahaca, 40g de ricotta, AOVE, sal y pimienta.

*ELABORACIÓN:* Pelar las alcachofas hasta obtener el corazón. Hervir las alcachofas hasta que estén listas (también pueden utilizarse de bote). Triturar las alcachofas junto con la ricotta, la albahaca, el ajo, la sal, la pimienta y un chorrito de zumo de limón.

- ***Paté de aguacate y zanahoria***

*INGREDIENTES:* 1 aguacate maduro, 2 zanahorias, ½ diente de ajo, zumo de ½ limón y sal.

*ELABORACIÓN:* Cortar y sacar la pulpa del aguacate. Machacar con un tenedor hasta obtener una masa. Pelar y cocer las zanahorias. Mezclar el aguacate, las zanahoria, el ajo, el zumo de limón y la sal y triturar.

- ***Ensalada templada de calabaza***

*INGREDIENTES:* brotes tiernos, tomates cherry, zanahoria, calabaza, queso de cabra, pipas de calabaza y AOVE.

*ELABORACIÓN:* Pelar y cortar la calabaza en daditos, condimentar con hierbas provenzales y hornear a 200º durante 50 minutos. Lavar y cortar los tomates cherry por la mitad y saltear durante un par de minutos en la sartén. Rallar la zanahoria. Poner en una ensaladera una base de brotes tiernos, la zanahoria rallada, los tomates cherry, la calabaza asada, el queso de cabra cortado en tacos y las pipas de calabaza. Aliñar con AOVE.

- ***Lombarda rehogada con ajo y piñones***

*INGREDIENTES:* lombarda, ajo, piñones, pasas, pimientón de la Vera y AOVE.

*ELABORACIÓN:* Introducir la lombarda en la olla exprés cubierta de agua y cocinar durante 5 minutos. Cortar los dientes de ajo y rehogar en la sartén con AOVE. Cuando el ajo esté cocinado añadir pimientón de la Vera, los piñones y las pasas. Rehogar la lombarda durante unos minutos.

- ***Ensalada de escarola y granada***

*INGREDIENTES:* escarola, granada, cebolleta, nueces y AOVE.

*ELABORACIÓN:* Lavar y cortar la escarola y poner sobre una fuente. Cortar la cebolleta en tiras finas, añadir la granada y las nueces troceadas y aliñar con AOVE.

- ***Ensalada de escarola y naranja***

*INGREDIENTES:* escarola, 3 tomates enteros al natural pelados de bote, 1 naranja, cominos enteros, pimienta, sal, AOVE y vinagre de Jerez.

*ELABORACIÓN:* Lavar y cortar la escarola con la mano en trozos. Cortar los tomates en dados pequeños dejando el caldo. Añadir sal, pimienta y los cominos al gusto, machacados al momento para que tengan su sabor. Mezclar los tomates con la escarola. Aliñar con AOVE y vinagre de Jerez. Añadir los gajos de la naranja cortados en rodajas finas.

## PLATOS PRINCIPALES

- ***Pavo asado al romero***

*INGREDIENTES:* ¾ de taza de AOVE, 1 cabeza de ajos pelados y machacados, 1 puñado de romero fresco picado, 1 puñado de albahaca fresca, 1 puñado de hierbas finas, sal y pimienta negra recién molida al gusto, migas de pan integral, champiñones troceados, manzana troceada y 1 pavo entero.

*ELABORACIÓN:* Elaborar una masa para rellenar el pavo con las migas de pan integral, los champiñones troceados y la manzana troceada. Mezclar el AOVE, el ajo, el romero, la albahaca, las hierbas, la pimienta negra y sal y reservar. Lavar el pavo por dentro y por fuera sacando cualquier exceso de grasa. Embarrar la piel del pavo con la mano cubierta de romero bajo la piel de la pechuga, el muslo y las piernas. Rellenar el pavo con la masa elaborada. Colocar en una fuente de horno el pavo y asar a 220°C durante 30 minutos, posteriormente bajar la temperatura a 170°C y terminar de cocinar.

Con esta tabla podrás calcular mejor el tiempo de cocinado del pavo:

Kg	Tiempo
4,5 a 8	3 ¾ a 4 ½ horas
8 a 10	4 ½ a 5 horas
10 a 11	5 a 5 ½ horas
11 a 13,5	5 ½ a 6 ¼

- ***Pechugas de pollo rellenas de higos***

*INGREDIENTES:* 4 pechugas de pollo abiertas, 1 cebolla roja, 8 higos grandes o 16 pequeños, mostaza de Dijón, sal, pimienta negra y AOVE.

*ELABORACIÓN:* Cortar la cebolla en finas rodajas y pochar en la sartén. Salpimentar, y cuando esté cuando esté cocinada añadir una cucharada de mostaza de Dijón, remover y dejar enfriar. Pelar los higos y cortar en rodajas. Colocar las pechugas de pollo abiertas sobre una superficie

de trabajo, salar y repartir sobre ellas la cebolla y los higos. Después enrollar y cerrar con unos palillos. Cocinar en el horno con un poco de caldo de pollo a 180°C durante 15- 20 minutos.

- ***Dorada al horno con salsa de limón***

*INGREDIENTES:* 1 dorada, ½ cebolla, 2 dientes de ajo troceados, AOVE, 2 limones, uno de ellos para el zumo, sal y especias.

*ELABORACIÓN:* Lavar las doradas. Cubrir una fuente con AOVE y poner encima las tiras de cebolla y ajo picado. Colocar la dorada en la fuente con 3 rajadas en el cuerpo donde se sitúan las rodajas de limón. Espolvorear la superficie con sal, especias y trocitos de ajo fritos. Verter el zumo de limón encima de la dorada. Cocinar en el horno a 180°C durante 20-25 minutos.

- ***Timbal de patata, pimiento y bacalao***

*INGREDIENTES:* 4 pimientos morrones, 3 patatas, 500g de bacalao desalado, 8 aceitunas negras (sin hueso), 2 huevos, 1 diente de ajo, 8 rebanadas de pan integral (de víspera), AOVE, sal y perejil.

*ELABORACIÓN:* Lavar los pimientos, colocar en una placa de horno, regar con un chorrito de AOVE y salar. Asar a 200°C durante 30 minutos. Dejar que se templen, pela y cortar en tiras. Reservar. Colocar el jugo que han soltado en un cazo y dejar reducir. Poner agua a calentar en una cazuela, introducir los trozos de bacalao (sin piel) y cocer brevemente. Dejar que se enfríen y separar en lascas. Cocer las patatas y los huevos. Retirar los huevos a los 10 minutos, refrescar y pelar. A los 30 minutos retirar las patatas, pelar y cortar en lonchas gruesas y reservar. Tostar las rebanadas de pan en el horno hasta que se doren. Retirar y untar con el diente de ajo. Con ayuda de un aro, montar los timbales colocando en el fondo una base de patatas, encima los pimientos y las lascas de bacalao. Repetir el proceso y rallar encima los huevos cocidos. Retirar el aro. Salpicar con unas aceitunas negras cortadas en aros.

## **POSTRES**

- ***Carpaccio de piña***

*INGREDIENTES:* Piña, naranjas, avellanas y canela.

*ELABORACIÓN:* Pelar y cortar la piña en rodajas muy finitas. Colocar las rodajas en la base de una fuente. Exprimir el zumo de un par de naranjas, picar las avellanas y añadir ambas cosas sobre la piña. Espolvorear un poco de canela.

- ***Carpaccio de naranja y fresas con helado de plátano***

**INGREDIENTES:** 2 naranjas, el zumo de media naranja, 8 fresas, canela , 4 plátanos maduros cortados en rodajas y congelados y menta para decorar.

**ELABORACIÓN:** Pelar las naranjas, cortar en lonchas finas y extender sobre una bandeja. Lavar las fresas y cortar en lonchas finitas. Extender sobre la naranja. . Justo antes de emplatar triturar el plátano congelado con canela y ralladura de cáscara de limón. Añadir el zumo de naranja, la canela y unas hojitas de menta.

- ***Helado cremoso de frambuesa***

**INGREDIENTES:** 4 plátanos maduros cortados en rodajas y congelados, 250g de frambuesas o fresas congeladas, 2 cucharadas de chips de chocolate sin azúcar y frutos rojos y hojas de menta para decorar.

**ELABORACIÓN:** Colocar la fruta congelada en un vaso batidor y triturar, pausar de vez cuando y mezclar con una lengua de silicona para asegurarnos de que todo quede bien integrado. Servir en un vasito de cristal con frutos rojos para decorar, chips de chocolate y una hojas de menta.

- ***Peras al Oporto***

**INGREDIENTES:** 4 peras, 1 vaso de agua, 400ml de vino Oporto, 1 rama de canela y hojas de menta para decorar.

**ELABORACIÓN:** Mezclar en una cazuela el agua con el vino y la rama de canela. Calentar a fuego suave, y cuando empiece a hervir, pelar las peras e introducirlas y cocinar a fuego suave durante 25- 30 minutos. Escurrir las peras y reservar el vino. Cortar las peras por la mitad, retirar el corazón y cortar en láminas finas a modo de abanico. Reservar. Servir las peras con el vino, las hojas de menta y el helado de plátano.

- ***Yogur casero con frutas***

**INGREDIENTES:** 1 yogur natural, 1 litro de leche entera, hojas de menta, frutas al gusto.

**ELABORACIÓN:** Poner la leche en una cazuela al fuego y cuando rompa a hervir retirar y dejar enfriar. Echar la leche en un recipiente y agregar el yogur. Mezclar bien y tapar. Dejar reposar removiendo de vez en cuando durante 12 horas a temperatura ambiente (25°C). Tras ese tiempo la leche habrá fermentado y el yogur estará listo. Repartir en vasitos de vidrio añadir trozos de fruta y unas hojitas de menta.

- ***Tartaletas con compota de manzana***

**INGREDIENTES:** 3 manzanas, agua, canela en rama y 1 lámina de masa quebrada.

*ELABORACIÓN:* Lavar, pelar y descorazonar las manzanas. Trocear y añadir a una cazuela con agua hirviendo con la ramita de canela y cocinar durante 30 minutos. Reservar. Calentar el horno a 180°C. Engrasar con AOVE unos moldes individuales y rellenar con la masa. Cortar los bordes sobrantes y pinchar la base con un tenedor para que la masa no suba. Hornear durante 10 minutos. Sacar del horno y rellenar con la compota de manzana. Espolvorear con canela.

- ***Brocheta de frutas con chocolate negro***

*INGREDIENTES:* fruta al gusto (fresas, plátano, manzana, moras...), 125g de chocolate negro para fundir sin azúcar, coco rallado y palitos de madera para brochetas.

*ELABORACIÓN:* Preparar la fruta, pelar y cortar a trocitos y pinchar en el palito de madera intercalando las frutas entre sí. Colocar en un plato. Romper 125g de chocolate negro para fundir sin azúcar a trozos y deshacer al baño maría. Cuando el chocolate esté desecho, y con la ayuda de una cuchara, añadir por encima de las brochetas de fruta. Se puede poner el chocolate en un bol e ir mezclando la fruta como si se tratar de una fondue. Espolvorear coco rallado.