

Platos de pasta



CANALONES RELLENOS DE ESPINACA, CHAMPIÑÓN Y HUEVO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 16 placas precocidas de canelones <p>Salsa bechamel:</p> <ul style="list-style-type: none">• 500 ml leche desnatada• 40 g. de margarina o mantequilla• 2 cucharadas (con copete) de harina• ½ pastilla de caldo o un poco de sal• Queso rallado <p>Relleno de verdura:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 g espinacas congeladas o frescas• 150 g champiñones• 1 huevo• 4 cucharadas de salsa de tomate | <p>1° En un recipiente amplio ponemos agua caliente con unas gotas de aceite y metemos las placas una a una; al principio es importante separarlas para que no se peguen entre sí; las dejamos el tiempo indicado en el envase o más.</p> <p>2° Bechamel: en jarra de vidrio apta para microondas, calentamos 3 minutos la leche con ½ pastilla de caldo o un poco de sal. En cazo antiadherente, derretimos la margarina o mantequilla, añadimos la harina y revolvemos; la harina tiene que quedar ligada, y de no ser así añadimos un poco más de grasa. A continuación vertemos 1 chorrito de la leche caliente y revolvemos con cuchara de madera hasta que absorba bien la leche; añadimos otro chorrito de leche y seguimos revolviendo hasta que la harina forme bola; añadimos la leche poco a poco, revolviendo sin parar; cuando la masa sea fluida incorporamos el resto de leche, y seguimos revolviendo en el fuego hasta que hierva (borboteo) y durante 2-3 minutos más. Si se forman grumos, metemos la batidora de mano hasta homogenizar.</p> <p>3° Cocemos las espinacas, las escurrimos y aplastamos para que suelten el agua residual. Las cortamos muy menuditas y reservamos.</p> <p>4° Cocemos el huevo en agua hirviendo 5 minutos; enfiamos, pelamos y picamos. Reservamos.</p> <p>5° Cortamos la base de los champiñones; los lavamos, escurrimos y troceamos menuditos. En sartén con 2 cucharadas de aceite, los rehogamos 5 minutos, espolvoreamos un poquito de sal, añadimos un chorrito de vino y dejamos hacer otros 5-8 minutos; escurrimos.</p> <p>6° Mezclamos espinacas, champiñones, huevo y salsa de tomate; ponemos 2 cucharaditas de relleno en cada placa (1°) y enrollamos (girando de norte a sur). Los ponemos en fuente de horno (vidrio si va al micro), cubrimos con bechamel, espolvoreamos un poco de queso rallado; horneamos el tiempo indicado en el envase de la pasta.</p> |



CANALONES RELLENOS DE BONITO, LANGOSTINOS Y HUEVO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 16 placas precocidas de canelones <p>Cobertura:</p> <ul style="list-style-type: none">• 500 ml salsa bechamel (ver receta en salsas básicas)• queso rallado <p>Relleno:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 huevo• 2 latitas de bonito al natural• 2 barritas de surimi• 4 langostinos pequeños• Salsa de tomate | <p>1° En un recipiente grande, ponemos agua caliente con unas gotas de aceite y metemos las placas una a una; al principio es importante separarlas para que no se peguen entre sí; las dejamos el tiempo indicado en el envase o más.</p> <p>2° Cocemos los huevos 5 minutos en agua hirviendo, los enfriamos, pelamos y picamos.</p> <p>3° Abrimos las latitas de bonito, escurrimos y desmenuzamos. Cocemos y picamos los langostinos. Picamos las barritas de surimi. Mezclamos bonito, huevo, langostinos, surimi y salsa de tomate.</p> <p>4° Preparamos la bechamel (ver receta en salsas básicas).</p> <p>5° En cada placa (1°) ponemos 2 cucharaditas del relleno (3°) y enrollamos (girando de norte a sur). Los posamos en una fuente de horno y cubrimos de bechamel. Espolvoreamos ligeramente el queso.</p> <p>6° Metemos al microondas o al horno precalentado el tiempo indicado en el envase de la pasta.</p> <p>Nota: se pueden hacer otros rellenos diferentes, si bien los de carne llevan más grasa y grasa saturada, por lo que es mejor prescindir o distanciar en el tiempo.</p> |



FIDEUÁ

Ingredientes

Para 6 personas

- 350 g pasta de fideo fideua o fideo n° 3
- 400 g de chipirones o calamar
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento verde italiano
- 10 langostinos
- 500 g mejillones frescos
- 250 g almejas frescas
- 2 barritas de surimi
- 200 ml vino blanco
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 1 litro de caldo de pescado
- ½ limón
- aceite de oliva

Elaboración

1° Limpiamos y troceamos los chipirones.
2° Trituramos o picamos menudito cebolla, ajo y pimiento. En un cazo o sartén con 2 cucharadas de aceite, rehogamos estas verduras 10 minutos, añadimos los chipirones, 2 cucharadas de salsa de tomate y 1 vasito sin llenar de vino, tapamos y cocemos suavemente 15-20 minutos.
3° Descongelamos y pelamos los langostinos. Reservamos las colas. Troceamos en 3 las barritas de surimi y las cortamos a lo largo para formar hilillos.
4° En un cazo con un vaso de agua, añadimos mejillones, tapamos, calentamos y al abrirse los mejillones los retiramos del fuego. Quitamos las valvas y cortamos el musgo. Reservamos los mejillones limpios. Repetimos con las almejas y cuando se abran las retiramos del fuego. Recogemos el agua de la cocción y reservamos las almejas con sus valvas.
5° En un cazo calentamos el caldo de pescado que completamos con ½ l de agua y el agua de las almejas, ½ vasito de vino y 6 cucharadas de salsa de tomate; mezclamos y calentamos hasta hervir.
6° En una paellera mediana, vertemos los chipirones (1°), añadimos la pasta y rehogamos ½ minuto; añadimos el caldo hirviendo (5°) y dejamos hervir; cuando falten 2 minutos para finalizar la cocción, añadimos los langostinos, mejillones, almejas, surimi, y dejamos hacer hasta completar el tiempo indicado en el envase de la pasta. Al finalizar la cocción tenemos que ver caldo remanente, para que el calor residual lo absorba y así resulte más jugosa. Si vemos que el caldo desaparece antes de tiempo, añadimos más caldo y/o agua.



LASAÑA DE VERDURAS

Ingredientes

Para 4 personas

- 12 placas precocidas para lasaña
- -100 g lonchas de jamón cocido
- 4 láminas queso light

- 1 cebolleta
- 1 berenjena
- 1 calabacín grande
- 200 g champiñones
- ½ pimiento verde
- diente de ajo
- 250 ml salsa de tomate
- 500 ml salsa bechamel
- queso rallado
- aceite de oliva
- sal

Elaboración

1º En un recipiente ponemos agua caliente con unas gotas de aceite y añadimos las placas de lasaña; al principio las despegamos para que no se peguen entre sí, y las dejamos el tiempo indicado en el envase o más.

2º Pelamos y trituramos o picamos muy finito, cebolleta, ajo y pimiento. Pelamos berenjena y calabacín, y los cortamos en cuadraditos. Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y cortamos en láminas.

3º En una cazuela ponemos 4 cucharadas de aceite y rehogamos cebolla, ajo y pimiento 10 minutos; añadimos champiñón, berenjena y calabacín y un poco de sal, y rehogamos otros 10 minutos; añadimos la salsa de tomate, tapamos y dejamos cocer otros 15 minutos. Retiramos del fuego y escurrimos bien el líquido que haya soltado la verdura.

4º Hacemos la bechamel (ver receta en salsas básicas).

5º En la base de una fuente de horno colocamos 4 placas de pasta; sobre estas ponemos las lonchas de jamón cortadas al tamaño de las placas; encima 1 lámina de queso por placa; encima la mitad de las verduras; encima otra capa de pasta, otra de verduras y otra de pasta. Cubrimos con bechamel caliente. Espolvoreamos una pequeña cantidad de queso rallado. Metemos al horno el tiempo indicado en el envase de la pasta.



MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE

Ingredientes

Para 4 personas

- 250 g de macarrones
- ½ cebolleta
- 200 g de champiñones
- 1 calabacín (o berenjena)
- 400 ml salsa de tomate
- 1 chorizo de guisar (2-3 rodajas por persona)
- queso rallado
- aceite de oliva
- sal

Elaboración

1º Picamos menudita la cebolleta; pelamos y troceamos en cubitos el calabacín (o berenjena). Aparte cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y cortamos en láminas.

2º Pinchamos sucesivamente el chorizo. En un cazo con agua lo cocemos unos 40 minutos (pinchamos para comprobar que esté tierno). De esta forma eliminamos la grasa del chorizo que ha soltado. Hacemos rodajitas y reservamos.

3º En una cazuela ponemos 3 cucharadas de aceite, rehogamos la cebolleta 5 minutos; añadimos champiñones, calabacín y rehogamos otros 5-8 minutos; tapamos y mantenemos al fuego 10 minutos más; escurrimos el líquido, añadimos la salsa de tomate y mantenemos al calor suave.

4º Cocemos los macarrones en agua con sal el tiempo indicado en el envase. Escurrimos el agua; vertemos los macarrones en una fuente, añadimos el acompañamiento (2º y 3º) y mezclamos.

5º Añadimos una pequeña cantidad de queso rallado por encima (sin abusar porque tiene mucha grasa), y metemos la fuente 5 minutos al horno precalentado. Servimos enseguida.



PIZZA DE VEGETALES Y BONITO

Ingredientes

Para 4 personas

Para la masa de pizza:

- 400 gr de harina
- 200 ml de agua
- aceite de oliva
- sal

Para cubrir:

- 300 ml salsa de tomate
- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolleta grande
- 1 pimiento
- 1 tomate grande
- 1 lata de conserva de bonito al natural
- 2 quesitos mozzarella
- 10 aceitunas negras
- aceite de oliva
- orégano

Elaboración

1° Para hacer la **masa de la pizza**, mezclamos en un bol 400 gr. de harina, un vasito de agua, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal; amasamos bien. Dejar reposar 1 hora en el frigo.

2° En una superficie lisa espolvoreamos un poco de harina y estiramos la masa con un rodillo hasta que quede bien fina; trasladamos la masa estirada a un molde redondo de horno ligeramente engrasado, y recortamos la masa que sobre.

3° Picamos finamente la cebolleta. Pelamos y cortamos en rodajas finas, berenjena, calabacín y tomate. Cortamos en tiras el pimiento.

4° En una sartén calentamos 2 cucharadas de aceite y sofreímos cebolleta y pimiento 5 minutos; añadimos berenjena y calabacín, y rehogamos otros 5 minutos más. Retiramos del fuego y escurrimos el líquido que haya soltado.

5° Sobre la masa cruda (2°), ponemos una capa de salsa de tomate, encima repartimos las verduras rehogadas (4°) y el bonito desmenuzado; encima rodajas de tomate, espolvoreamos un poco de orégano, encima rodajas finas de queso mozzarella y adorno con aceitunas negras.

6° Calentamos el horno a 180°C, metemos la fuente en la parte baja del horno, y dejamos hacer unos 20 minutos.



TAGLIATELLE CON SALMÓN

| Ingredientes | Elaboración |
|--|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 300 g de pasta tagliatelle▪ 1 rodaja grande de salmón fresco o 2 pequeñas▪ 200 ml nata light para cocinar▪ 1 puerro▪ 1 vasito vino blanco semidulce▪ pimienta blanca▪ eneldo• aceite de oliva | <p>1° En una cazuelita ponemos un vaso de agua, la rodaja de salmón y un poco de sal. Calentamos y cuando empiece a hervir comprobamos con la punta de un cuchillo que se despegue la espina y retiramos del fuego; sacamos el salmón del agua, le quitamos piel y espinas y lo cortamos en cuadraditos.</p> <p>2° Cortamos la parte verde, la raíz y capa exterior más fibrosa del puerro, nos quedamos con el tallo blanco y troceamos menudito.</p> <p>3° Salsa: en sartén pequeña, ponemos 1-2 cucharadas de aceite, calentamos y rehogamos el puerro 5 minutos, una poquito de sal, un toque ligero de pimienta blanca y otro de eneldo; añadimos el vino, mezclamos y dejamos que se vaya evaporando el alcohol, unos 12 minutos, añadimos la nata líquida, y revolviendo dejamos otros 5 minutos más al fuego. Reservamos. La calentamos al añadirla a la pasta.</p> <p>4° Cocemos la pasta en agua con sal el tiempo indicado en el envase. Escurrimos el agua; vertemos los tagliatelle en una fuente, añadimos el salmón (1°), la salsa caliente (3°), y mezclamos bien.</p> |

