

Recetas de carne



ALBÓNDIGAS DE CARNE

Ingredientes

Elaboración

Para 4 personas

Albóndigas:

- 300 g carne picada
- 1 loncha de jamón serrano
- ½ cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 rebanada pan de molde
- 200 ml leche
- 1 huevo
- pan rallado
- harina

Salsa:

- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- ½ pimienta verde pequeño
- ½ zanahoria
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 1 cucharada de harina
- 1 vasito agua
- ½ vasito de vino Oporto
- ¼ pastilla de caldo o sal
- Aceite de oliva



1° Compramos 200 g carne de ternera y 100 g pechuga de pollo, y pedimos al carnicero que la pique a la vista.

2° Trituramos o picamos muy menudito, ½ cebolleta y 1 diente de ajo; y por separado, con destino a la salsa, picamos cebolleta, ajo, pimienta y zanahoria.

3° En una sartén pequeña con 2 cucharadas de aceite, sofreímos ½ cebolleta y 1 ajo durante 10 minutos. Reservamos.

4° Calentamos un vasito de leche 15 segundos en el micro. En cuenco ponemos 1 rebanada de pan de molde sin corteza y echamos encima la leche; a los 10 minutos tiramos la leche, aplastamos el pan con un tenedor y escurrimos bien. Reservamos.

5° Picamos menudito el jamón; aparte picamos con tijera el perejil; y aparte batimos 1 huevo.

6° En un bol ponemos la carne picada (1°), el sofrito (3°), el pan (4°), el jamón, el perejil, el huevo (5°), un poco de sal y 1 cucharada de pan rallado; revolvemos hasta homogenizar. Si vemos que la masa no queda ligada como para manejarla con las manos, añadimos una segunda cucharada de pan rallado, y mezclamos bien.

7° Ponemos en un vaso 1/3 de harina que aplastamos con los nudillos de la mano. Con una cuchara, cogemos pequeñas porciones de carne (6°) que echamos en el vaso y agitamos para formar bolitas que depositamos en una bandeja o fuente. Reponemos harina en la medida que sea necesario.

8° En sartén ponemos abundante aceite a calentar para freír las albóndigas; las doramos por ambos lados y una vez fritas, las depositamos en papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.

9° En un vaso pequeño ponemos una cucharada grande de harina y añadimos poco a poco agua revolviendo, hasta completar el vaso.

10° En cazuela ponemos 4 cucharadas de aceite, calentamos y sofreímos 10 minutos las verduras picadas para la salsa (2°); seguidamente añadimos el agua con harina (9°), el vino, 3 cucharadas de salsa de tomate y ¼ pastilla de caldo o un poco de sal; revolvemos y dejamos cocer suavemente 15 minutos; seguidamente introducimos las albóndigas en la cazuela, tapamos y mantenemos hirviendo suavemente 12-15 minutos más. Si vemos que el líquido se consume agregamos un poco más de agua.

11° Podemos añadir a la salsa unos pocos guisantes y champiñones laminados

CODORNICES GUISADAS

Ingredientes

Para 4 personas

- 8 codornices
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 200 ml. (1 vasito de vino de Oporto)
- 100 ml (1/2 vasito de agua
- aceite de oliva
- ¼ de pastilla de caldo o sal
- Ajo en polvo
- tomillo

Elaboración

1º Repasamos la limpieza de las codornices. En una sartén ponemos 2-3 cucharadas de aceite a calentar, sofreímos las codornices hasta que la piel se dore ligeramente. Las posamos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa y espolvoreamos sobre las codornices sal, ajo en polvo y tomillo.

2º Pelamos y picamos cebolla, ajo, zanahoria y pimiento verde. En una cazuela de base amplia ponemos 3-4 cucharadas de aceite a calentar y sofreímos estas verduras 10 minutos. A continuación incorporamos las codornices, la salsa de tomate, el vino, el agua y el cuarto de pastilla de caldo o un poquito de sal; tapamos la cazuela y dejamos hacer a fuego suave unos 15-20 minutos. Si el líquido de la salsa se consume se añade un poco más de agua.

4º Sacamos las codornices y las posamos en un plato; retiramos la cazuela del fuego, la inclinamos e introducimos la batidora eléctrica y batimos desde el fondo para no salpicar (si no se tiene experiencia, mejor pasar la salsa al vaso de la batidora para batir), hasta homogenizar la salsa. Juntamos de nuevo codornices y salsa. Listo para servir junto a una ensalada.



CONEJO EN SALSA

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,5 kilo de conejo• 2 dientes de ajo• 1 cebolla• 1 zanahoria• 1 pimiento verde pequeño• 3 cucharadas de salsa de tomate• 200 ml (1 vasito de vino blanco)• 100 ml de agua (1/2 vasito)• ¼ pastilla de caldo o sal• aceite de oliva• ajo en polvo• orégano | <p>1° Repasamos la limpieza de la carne y espolvoreamos sal, ajo y orégano. Pasamos los trozos de conejo por harina, vuelta y vuelta y sacudimos el exceso.</p> <p>2° En una sartén ponemos 3 cucharadas de aceite y una vez caliente rehogamos los trozos de conejo, un minuto por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. Sacamos y posamos sobre papel de cocina.</p> <p>3° Pelamos y cortamos cebolla, ajo, zanahoria y pimiento verde. En una cazuela amplia ponemos 3 cucharadas de aceite y rehogamos estas verduras 12 minutos; a continuación incorporamos el conejo, el vino, el agua, la salsa de tomate y ¼ pastilla de caldo o sal; tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave 30-40 minutos. Reponemos un poco de agua si se evapora excesivamente el líquido de la salsa.</p> <p>4° Al terminar sacamos los trozos de conejo; introducimos la batidora eléctrica en la cazuela, inclinando ésta y batimos desde el fondo hasta homogenizar la salsa. Volvemos a juntar salsa y conejo. Listo para servir.</p> |



LECHAZO ASADO

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 ½ Kg de lechazo troceado
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de perejil fresco
- 1 vaso vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- 1 vaso agua
- sal
- lechuga (para acompañar)
- champiñón (para acompañar)
- patatas (para acompañar)

Elaboración

1º Pelamos los ajos, cortamos perejil y machacamos ambos en un mortero o bien usamos un prensa-ajos y le añadimos una cucharada de aceite; untamos con ello los trozos de lechazo.

2º Cogemos una fuente de horno con reborde; cubrimos la base con agua. Colocamos el lechazo (sin amontonar).

3º Precalentamos el horno a 200° C; en rejilla baja introducimos la fuente del lechazo y bajamos la temperatura a **150°-160° C** para que la carne se haga muy poco a poco. Cada ½ hora reponemos el agua evaporada. Dejamos hacer en el horno unas **2** horas; seguidamente espolvoreamos un poco de sal y vertemos encima de la carne el vino blanco. Subimos la temperatura del horno a **220°C** y dejamos unos 10-15 minutos hasta dorar; sacamos la fuente, giramos los trozos de lechazo y otros 10-15 minutos para que dore por el otro lado. Al final debe quedar en la base una salsita oscura, con la que regamos la carne.

4º Acompañamos el lechazo de ensalada de lechuga y champiñones guisados. Cuando el lechazo pueda estar algo escaso o sea plato único, podemos complementar la ración con unas patatas panadera (patatas en rodajas, pimienta verde y cebolla, fritas y bien escurridas).



PAVO ESTOFADO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 muslos de pavo (muslo y contra muslo)• 1 cebolla• 1 diente de ajo• ½ pimiento verde• ¼ pimiento rojo• 1 vasito zumo de naranja• 1 vasito vino tinto• 50 g uvas pasas (sin pepitas)• ½ bolsa de aceitunas sin hueso• ½ pera• ¼ pastilla de caldo o sal | <p>1º Trituramos o picamos menudito, cebolla, ajo y pimientos.</p> <p>2º Ponemos en una cazuela 3 cucharadas de aceite a calentar, añadimos las verduras picadas (1º) y sofreímos 10 minutos.</p> <p>3º Aparte, en una sartén ponemos una base de aceite a calentar; espolvoreamos un poco de sal a los trozos de pavo, los rebozamos en harina y sofreímos hasta dorar ligeramente. Los sacamos y posamos sobre papel de cocina.</p> <p>4º Pasamos los trozos de pavo a la cazuela (2º). Añadimos las uvas pasas, las aceitunas, el zumo de naranja, el vino y ¼ de pastilla de caldo o un poco de sal; tapamos la cazuela y dejamos a fuego suave alrededor de 1 hora; vigilamos cada 15 minutos, y si hace falta reponemos con agua el líquido que evapore; cuando lleve unos 40 minutos añadimos unos trozos de pera (sin piel ni pepitas) y continuamos la cocción los 20 minutos restantes.</p> |



POLLO EN ENSALADA

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 pechuga de pollo fileteada
- 1 lechuga
- 1 tomate
- 2 lonchas de jamón cocido sin grasa
- 1 quesito mozzarella
- 1 lata pequeña de piña
- 1 manzana
- salsa rosa light

Elaboración

1º Quitamos los nervios gruesos y partes feas de las hojas de la lechuga, las lavamos y centrifugamos; troceamos las hojas y salamos ligeramente; las incorporamos a una fuente.

2º Salamos ligeramente los filetes de pollo. En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite los hacemos a la plancha; añadimos unas gotas de limón y retiramos del fuego. Cortamos los filetes en cuadraditos, e incorporamos a la fuente.


3º Pelamos el tomate, los cortamos en gajos, quitamos las pepitas, troceamos en cubitos, salamos ligeramente e incorporamos a la fuente.

4º Abrimos una lata pequeña de piña y cortamos 3 rodajas en trocitos. Pelamos la manzana y la cortamos en cubitos. Cortamos el jamón cocido y el queso en cuadraditos. Incorporamos todo a la fuente (1º) y mezclamos.

5º Repartimos sobre la superficie hilillos de salsa rosa (1 cucharada/persona aproximadamente).



POLLO (PECHUGA) A LA CAZUELA

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 pechuga de pollo• 1 cebolleta• 1 zanahoria• ½ pimiento rojo• 1 diente de ajo• ½ vasito de agua• ½ vasito de vino semidulce• harina• 2 cucharadas de salsa de tomate• sal• pimienta• aceite de oliva | <p>1° Trituramos con picadora eléctrica o cortamos en trocitos las verduras (cebolla, ajo, pimiento y zanahoria).</p> <p>2° Salpimentamos ligeramente la pechuga de pollo. Enharinamos y en cazuela con 4 cucharadas de aceite, sofreímos a fuego fuerte, un minuto por cada lado. Sacamos la pechuga y en el mismo aceite, incorporamos las verduras (1°) y sofreímos 12-15 minutos.</p> <p>3° Incorporamos la pechuga a la cazuela, la salsa de tomate, el vino, el agua, una pizca de sal. Tapamos y dejamos cocer a fuego suave 10-12 minutos. Controlamos que la salsa no se quede seca del todo y añadimos un poquito más de agua si hiciese falta.</p> <p>4° Sacamos la pechuga, y la cortamos en rodajas de 1 cm de grueso. Unimos a la salsa. Se puede acompañar de verdura cocida (por ejemplo brócoli o champiñones), y si es plato único además de arroz o patatas cocidas o pasta.</p> |
|  | |

POLLO AL HORNO

Ingredientes

Para 4 personas

- 4 muslos con contramuslo de pollo
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 vasito de agua
- ½ vasito de vino de oporto
- 2 cucharadas de brandy
- Sal
- aceite de oliva

Elaboración

1º Trituramos con picadora eléctrica o cortamos en trocitos las verduras (cebolla, ajo, pimiento y zanahoria).

2º Untamos manualmente la superficie del pollo con unas gotas de aceite. En una fuente de horno ponemos 4 cucharadas de aceite, las verduras (1º) y los muslos de pollo; espolvoreamos un poquito de sal y agregamos el agua, el vino y el brandy.

3º Precaentamos el horno a 200° C y metemos la fuente; cuando se dore el pollo, bajamos la temperatura a 170° C. Cada 15 minutos vigilamos por si hay que reponer agua. Mantenemos 1 hora aproximadamente. Si queremos una salsa más homogénea, al finalizar podemos triturar las verduras con batidora eléctrica.



POLLO GUISADO

Ingredientes

Para 4 personas

- 8 contra muslos de pollo
- 8 ciruelas pasas
- 1 cebolla mediana
- 1 ajo
- 1 pimiento verde (pequeño)
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 100 ml (½ vasito) zumo de naranja
- 100 ml (½ vasito) vino de oporto
- ¼ pastilla de caldo

Elaboración

1º Espolvoreamos sal en los trozos de pollo y pasamos estos por harina (vuelta y vuelta). En una sartén cubrimos la base con aceite y calentamos; sofreímos los trozos de pollo 1 minuto por cada lado, y posamos sobre papel de cocina absorbente.

2º Pelamos y cortamos cebolla, ajo, pimiento verde y zanahoria. En una cazuela calentamos 4 cucharadas de aceite y sofreímos estas verduras 12-15 minutos.

3º Incorporamos los trozos de pollo a la cazuela (2º), añadimos la salsa de tomate, las ciruelas pasas, el zumo de naranja, el vino de oporto (u otro semidulce) y ¼ pastilla de caldo desmenuzada o un poco de sal; tapamos y dejamos que se haga unos 45-50 minutos a fuego suave.

4º Sacamos de la cazuela el pollo y las ciruelas pasas. Pasamos las verduras al vaso de la batidora y trituramos bien la salsa; juntamos de nuevo todo.



PULARDA RELLENA

Ingredientes

Para 6-8 personas

- 1 pularda (se puede sustituir por un pavo o pollo)
- 2 dientes de ajo
- 1 rama perejil
- aceite de oliva
- sal

Relleno:

- 250 g uvas pasas (sin pepitas ni rabo)
- ½ vasito brandy
- 1 bolsa de aceitunas sin hueso
- 6 nueces
- 1 manzana

Salsa:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 naranja
- sal
- aceite de oliva

Elaboración

1º Trituramos los ajos y el perejil, añadimos un poquito de aceite y sal, y untamos con ello la pularda, el pavo o pollo.

2º En un bol ponemos las uvas pasas, las cubrimos con agua y brandy, las dejamos macerar 1 hora; y después las escurrimos.

3º Pelamos 1 manzana, quitamos el corazón y cortamos en 4 trozos. Aparte pelamos y troceamos las nueces.

4º En un bol mezclamos uvas pasas, aceitunas y nueces; con ello rellenamos la pularda, incluimos también 2 trozos de manzana y cosemos con hilo doble, enganchando la piel.

5º. Pelamos y troceamos cebollas, zanahorias, pimientos y ajos. Precalentamos el horno a 200°C.

6º En la base de una fuente de horno, ponemos 6 cucharadas de aceite, la pularda y alrededor las verduras en crudo (5º), 2 trozos de manzana, el zumo de 1 naranja, 1 vasito de brandy, ½ vasito de agua y un poco de sal. Cuando se dore bajamos a 170° C y dejamos hacer según el peso de la pieza¹; reponemos el agua que se evapora.

7º Al final trasladamos la verdura a un vaso de la batidora y trituramos la salsa; troceamos la pularda, y separamos el relleno para servir aparte.

¹Se calculan tres cuartos de hora por kilo de pularda, pavo o pollo

Nota: este es un plato un poco laborioso que puede reservarse para celebraciones, como por ejemplo la comida de navidad. Resulta más ligero que los rellenos a base de carnes y foie



REDONDO DE TERNERA

| Ingredientes | Elaboración |
|---|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• ½ redondo de ternera• 1 cebolla• 1 zanahoria• 1 pimiento verde mediano• 1 diente de ajo• 3 cucharadas salsa de tomate• 1 vasito vino semidulce.• ½ vasito agua• aceite de oliva• ¼ pastilla de caldo o sal• Menestra de verduras (para acompañar)• Puré de patata (para acompañar) | <p>1º Pelamos y troceamos cebolla, zanahoria, pimiento y ajo.</p> <p>2º En la olla a presión abierta ponemos a calentar unas 6 cucharadas de aceite. Salamos ligeramente la pieza de carne y la rehogamos hasta dorar ligeramente por todos los lados; la sacamos con ayuda de 2 espumaderas y posamos en una fuente.</p> <p>3º En el aceite de la olla echamos las verduras (1º) y rehogamos 10-12 minutos; incorporamos la carne, el vino, el agua, la salsa de tomate y ¼ de pastilla de caldo o un poco de sal. Cerramos la olla y la mantenemos el tiempo indicado por el fabricante.</p> <p>4º Abierta la olla, sacamos la pieza de carne. Inclina la olla y con la batidora eléctrica colocada al fondo, trituramos la salsa; si ésta hubiese quedado un poco líquida dejamos hervir suavemente para que evapore agua y se concentre. Y si hubiese quedado muy espesa sólo hay que añadir un poquito de agua.</p> <p>5º Una vez haya templado la carne, la cortamos en lonchas muy finas. Sugerencia: servir la carne acompañada de puré de patata y menestra de verdura.</p> |



SOLOMILLO AL OPORTO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 ó 2 filetes de solomillo de ternera/persona• 1 cucharada de harina• 250 g champiñones• -2 lonchas jamón ibérico• 2 dientes de ajo• 1 vasito de vino de oporto u otro semidulce• ½ vasito de agua• 1 cucharada de extracto de carne• aceite de oliva• sal• pimienta negra• nuez moscada | <p>1º Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos, escurrimos y cortamos en láminas.</p> <p>2º Cortamos con tijera el jamón en trocitos. Aparte pelamos y laminamos los ajos.</p> <p>3º En una sartén con 1-2 cucharadas de aceite, rehogamos los ajos 5 minutos; añadimos los champiñones y rehogamos 10 minutos más, añadimos el jamón picado, revolvemos; añadimos 2 cucharadas de vino de oporto y hacemos 5-10 minutos. Retiramos los ajos y reservamos los champiñones.</p> <p>4º Salsa: en un cacito antiadherente calentamos 2 cucharadas de aceite; añadimos 1 cucharada grande de harina y revolvemos; añadimos poco a poco revolviendo, 1 vasito de vino, ½ vasito de agua y una cucharada de extracto de carne; revolvemos hasta que hierva y 2 minutos más. Retiramos y reservamos caliente.</p> <p>5º Espolvoreamos los filetes con una pizca de sal y pimienta negra molida. En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite los freímos ½ minuto por cada lado hasta que se doren dejando el interior rosado. El jugo de la sartén lo añadimos a la salsa caliente (4º) que vertemos sobre los filetes. Servimos caliente junto a los champiñones.</p> |



SÁNDWICH MIXTO DE CARNE, QUESO Y VEGETALES

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Por persona</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 rebanadas pan de molde integrales con semillas• 2 filetes finos de redondo asado o jamón cocido sin grasa• 2 rodajas de tomate• 1 hoja de lechuga verde• 1 lámina de queso light• 3 tiras de pimiento rojo asado• 2 a 3 setas (o champiñón laminado)• 3 rodajas finas de calabacín• aceite de oliva. | <p>1º Precalentamos el horno a 180° C. Cubrimos una rebanada cuadrada de pan con las rodajas de tomate y la otra con la lámina de queso, las metemos al horno 3 minutos (para que el calor incida directamente sobre el tomate y el queso) y las sacamos.</p> <p>2º Lavamos y escurrimos una hoja de lechuga y quitamos el nervio central.</p> <p>3º Salteamos en una sartén pequeña con unas gotas de aceite las setas y el calabacín durante 5-10 minutos.</p> <p>4º Encima de la rebanada con tomate ponemos la hoja de lechuga, sobre ésta la carne asada o el jamón cocido, el pimiento rojo asado, el calabacín y las setas; tapamos con la rebanada que contiene el queso; volvemos el sándwich montado al horno medio minuto y lo sacamos para consumir a continuación.</p> |

