

Vainas con tomate

Otoño

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg de vainas
- 1 diente de ajo
- 50 g de jamón serrano
- 500 g de tomate frito casero
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

Quita los extremos a las judías verdes, y cortarlas en cuatro o cinco partes cada una. Lávalas y escúrrelas. Ponlas a cocer en una olla exprés con agua y sal durante 5 minutos (tiempo orientativo depende de lo tiernas que sean y de tu olla). Escurre y reserva. Prepara tomate frito casero. Reserva.

Pon en una sartén la cucharada de aceite, cuando está caliente, añade el ajo, deja que se fría y retira (es sólo para dar sabor y este paso es opcional).

Echa el jamón en tacos y da unas vueltas.

Añade las judías verdes y remueve con cuidado.

Echa el tomate, mezcla, prueba de sal y a servir (la cantidad de tomate depende del gusto de tu casa).

Quiche de salmón y puerros

Otoño

Ingredientes (4 personas)

- 1 lámina de masa brisa
- 2 puerros
- 100 g de espinacas
- 350 g de salmón fresco
- 150 ml de leche
- 150 ml de nata líquida
- 3 huevos
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Deposita la masa sobre el molde forrado con papel de hornear y píntala con un poco de huevo batido, para sellarla y evitar que se reblandezca por el relleno.

Cúbrela con otra hoja de papel de hornear y deposita encima legumbres secas. Introduce el molde en el horno precalentado a 160°C durante 30 minutos.

Retira las legumbres y el papel de hornear y vuelve a introducir el molde en el horno otros 3 o 4 minutos.

Mientras, prepara el relleno, trocea menudos los puerros y las espinacas. Pon un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente añade el puerro y un poco de sal, y lo rehogas durante unos minutos hasta que esté tierno, después añade las espinacas y continua rehogando hasta que las verduras queden ligeramente tiernas, unos 3-4 minutos.

Quiche de salmón y puerros

Otoño

Ingredientes (4 personas)

- 1 lámina de masa brisa
- 2 puerros
- 100 g de espinacas
- 350 g de salmón fresco
- 150 ml de leche
- 150 ml de nata líquida
- 3 huevos
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

En un bol bate los huevos, añade la nata, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y vuelve a batir hasta integrar.

Reparte los puerros y las espinacas junto con el salmón cortado en cuadrados sobre la masa, escurriendo bien el pescado del aceite que suelta y seguidamente añadimos la mezcla de huevos y nata sobre la quiche.

Mételo en el horno precalentado a 180°C durante unos 25-30 minutos o hasta que pinchando el centro con un palillo este salga limpio.

Ingredientes (4 personas)

- 300 g de calabaza limpia (sin piel ni pepitas)
- 300 g de harina de trigo
- 250 g de azúcar
- 4 huevos
- 75 ml de aceite de oliva virgen extra
- Canela molida (1 cucharada de café)
- 1 sobre de levadura química (16 g)
- 1 pizca de sal

Preparación

En un bol grande, bate los huevos y añade el azúcar poco a poco, al mismo tiempo que sigues batiendo. Se tienen que mezclar con la textura adecuada, aumentando de tamaño.

Añade ahora la harina, que tamizas con un colador, poco a poco y la levadura. Remueve en movimientos circulares, mezclando bien, hasta alcanzar una textura de crema espesa.

Vierte el aceite al tiempo que mezclas, siguiendo con la canela en polvo y la pizca de sal. Integra todos los ingredientes. La mezcla será bastante espesa, pero no te preocupes, ya que al incorporar la calabaza será más manejable.

Ingredientes (4 personas)

- 300 g de calabaza limpia (sin piel ni pepitas)
- 300 g de harina de trigo
- 250 g de azúcar
- 4 huevos
- 75 ml de aceite de oliva virgen extra
- Canela molida (1 cucharada de café)
- 1 sobre de levadura química (16 g)
- 1 pizca de sal

Preparación

Incorpora la calabaza rallada y de nuevo mezclas todo. Coge un molde metálico (a tu gusto), colócale un papel de horno o engrásalo y vierte la mezcla del bol. Precalienta el horno 5 min. a 200º, y a continuación mete el molde 30 minutos a 180º.

La mejor manera de saber que está en su punto, es que pasado el tiempo indicado, pinches el bizcocho con una aguja o pincho. Si sale limpio es que ya está listo, y si sale con restos de masa, necesitará un poco más de horno.