



**Governant**  
*per a les persones*

# COCINA DE MERCADO

## TALLERES DE COCINA

# RECETARIO





## Ingredientes (para 8 personas):

1 champiñón por persona  
2 huevos  
1 cebolla picada  
200gr. Bacon picado

1 cucharada queso rallado para gratinar  
Sal/pimienta  
500ml. Nata líquida

## Elaboración:

- Hervir los champiñones limpios y sin tallo durante 2 min. y dejar escurrir boca abajo (frotar con limón)
- Sofreír la cebolla y el bacon y escurrir
- Batir los huevos en un bol e incorporar el sofrito.
- Esparcir por encima de la masa el queso rallado y cocer en el microondas durante 3 min.(tiempo orientativo, hasta que cuaje).
- Al final poner unos minutos al grill para que se dore por encima.
- Dejar enfriar.

*Champiñones Lorrein*

## Ingredientes (para 4 personas):

2 lomos de conejo deshuesados  
20 láminas finas de bacon  
1 cucharada de carne picada  
1 espárrago  
1 champiñón

Sal, pimienta blanca y nuez moscada  
1 cucharada de majada (ajos, almendras, pan,  
higaditos, perejil, sesos)

## Elaboración:

- Cortar en filetes los lomos y sazonarlos con sal y pimienta.
- Extender sobre papel film los lomos y poner sobre ellos las láminas de bacon.
- Rellenar con la carne picada y la majada y enrollar en forma de cilindro, envolviendo con papel de aluminio y papel de cocinar.
- Darle un golpe de frío para poder cortarlo y después cocinarlo.
- Asar en plancha los lomos y hornear después durante 6 min.
- Sacar del horno, flambear con brandy o vino blanco. Desgrasar y reservar el jugo obtenido de la cocción de los lomos.

## Lomo de conejo relleno albardado





## Ingredientes (para 4 personas):

4 lomos de merluza sin espinas  
8 tomates maduros  
30 gr. de piñones y tomillo

Para el all i oli: 2 huevos, 1 diente de ajo, 50 Dl de aceite de girasol

## Elaboración:

- Escaldar los tomates, quitando la piel, cortar en cuartos, retirar las semillas y escurrirlos.
- Freír los piñones en aceite y añadir el tomate y el tomillo.
- Pasar la merluza por la plancha.
- Colocar e salteado por encima y cubrir con all i oli
- Gratinar al horno o con soplete.

*Merluza asada con piñones salteados  
al tomillo y all i oli gratinado*

## Ingredientes:

400 gr. De carne picada de vaca(solomillo)  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen  
2 cucharadas de mostaza de grano  
1 cebolleta picada  
1 cucharadita de alcaparras picadas

1 cucharadita de pepinillos en vinagre picados  
1 yema de huevo  
1 cucharada de mahonesa y tostas de pan.

## Elaboración:

- La carne deberá estar recién picada y fría.
- Se mete en un bol
- Se añaden el resto de ingredientes
- Se mezclan cuidadosamente con la ayuda de una cuchara
- Sazonamos y añadimos una buena cantidad de pimienta recién molida
- Decorar con lechugas variadas

## Steak Tartar





## Ingredientes:

*Fruta del tiempo: piña, melón, plátano, fresas*

*Gelatina vegetal*

*Caramelo: azúcar y agua*

## Elaboración:

- Cortar la fruta en dados del mismo tamaño (utilizar un molde)
- Pincharlas en una brocheta
- Elaborar un caramelo
- Añadir agua y la gelatina vegetal ( 50gr. Por litro)
- Extender en bandejas y dejar cuajar
- Enrollar las brochetas con la gelatina

*Canelón de frutas con caramelo*

## Ingredientes:

*Melón cortado a dados*

*Albahaca o menta picada*

*Yogurt granizado con pimienta rosa*

*Jengibre en dados*

*Nata semimontada*

## Elaboración:

- Cortar el melón pelado en dados de 1x1 cms., picar la hierba y mezclar al momento.
- Triturar el resto del melón con algo de almíbar hasta lograr una textura de sopa y servir en una jarrita
- Mezclar 400 dl de nata semimontada con 1 yogurt
- Colocar el melón y la menta en el fondo de un vaso y al lado colocar la espuma de yogurt
- Espolvorear con albahaca y con la pimienta rosa
- En una jarrita colocar la sopita que se servirá en el momento

*Melón con albahaca, yogurt y pimienta rosa*





## Ingredientes:

*200gr de ventresca de atún en lata  
1l. de aceite, Sal  
1 huevo o leche  
1,5Kg tomates semimaduros*

*0,6gr de Agar-Agar en polvo o gelatina  
Hojitas de estragón, de perifollo, albahaca,  
16 almendras tiernas peladas  
Sal maldon*

## Elaboración (1/2):

- Descarnar los tomates rojos y guardar las semillas en una rejilla en la nevera
- Cortar a cuartos los tomates y machacar sin hacer puré, colocándolo en una estameña durante unas 6h. para separar toda el agua posible
- Repartir el agua de tomate en 2 cazos, uno de 100gr y otro con el resto. Disolver en el primero el agar-agar en polvo y llevar a ebullición. Retirar del fuego y espumar. Entibiar el otro cazo y juntar las aguas. Estirar en un recipiente que permita conseguir 1 cm de altura y dejar cuajar en la nevera
- Hacer la mahonesa con el aceite de la ventresca

*Conserva de atún con semillas de tomate,  
su H<sub>2</sub>O y mahonesa con almendras*



## Elaboración (2/2):

- Escurrir el atún del aceite.
- Disponer en un plato hondo una base de gelatina de tomate, 2 trozos de atún, cinco almendras y tres semillas.
- Salsear con la mahonesa el atún sin cubrirlo totalmente.
- Colocar las hierbas frescas y unos cristales de sal maldon encima de las semillas.

*Conserva de atún con semillas de tomate,  
su H2O y mahonesa con almendras*

