



SOPA CUBIERTA DE HOJALDRE

4 personas 800 calorías 45 minutos+ caldo

INGREDIENTES

- ½ gallina
- 250 gr. de carne magra
- 1 hueso de jamón
- 1 puerro • 1 cebolla
- 2 zanahorias • 1 nabo
- 3 higaditos de pollo
- una molleja • 4 cucharadas de aceite
- sal • pimienta • perejil
- 2 huevos duros
- 250 gr. de hojaldre congelado

PREPARACIÓN

Separar las pechugas en dos mitades sin quitar la piel, sazónarlas, envolverlas en tocino, atarlas o sujetarlas y colocarlas en una fuente engrasada con el aceite. Introducir las en el horno a 200° C durante 15 minutos, regándolas con el jugo que suelten.

Sacarlas, quitar el tocino, pintarlas con la mostaza, rebozarlas en el pan rallado y colocarlas en la fuente. Introducir las en el horno 15 minutos. Añadir el vino y el caldo, y humedecerlas de cuando en cuando con este jugo.

Al regarlas procurar que no se quite la costra de pan rallado y cocer en el horno hasta que estén doradas. Sacar las pechugas y, si la salsa estuviera densa, aclararla con caldo.

Truco con vida
estilo

El caldo se puede tener hecho de víspera y la gallina, si sobrara, sirve para preparar unas croquetas.



VIEIRA A LA PLANCHA CON MUSELINA DE AJO Y HUEVAS DE SALMÓN SPHERIKA GOURMET

4 personas 860 calorías 15 min

INGREDIENTES:

Pasta:

- 1 vieira (con su concha)
- 1 tarro de huevas de salmón Spherika Gourmet

Para la muselina:

- 1/2 diente de ajo
- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo
- Aceite de girasol
- sal
- limón

PREPARACIÓN

Hacer una muselina con todos los ingredientes ayudándonos de una túrmix. Tiene que quedar muy espesa, por lo que hay que echar la cantidad de aceite necesaria hasta alcanzar la textura deseada. Reservar.

Sacar la carne de la vieira y hacerla a la plancha bastante caliente. Ponerle sal y cocinar hasta que quede tostada por los dos lados. Colocarlo otra vez en su concha y cubrir con la muselina de ajo.

Coger el soplete y dar calor a la muselina que se irá suflando poco a poco. Coronar con las huevas de salmón que le darán un sabor inconfundible.

