



Tortas de atún con salsa grebiche

Para 4 personas

Ingredientes

3 latas de filetes de atún ventresca Van Camp's desmenuzados
5 cucharaditas de mostaza Dijon
4 huevos batidos
60 mililitros de zumo de limón
3/4 de cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de panela molida
1/3 de taza de miga de pan
45 mililitros de **salsa grebiche**
Sal y pimienta al gusto

Para el apanado

1/2 taza harina
125 mililitros de leche entera
1/2 taza de miga de pan
Aceite para freír

Para la salsa grebiche

4 cucharaditas de vinagre de vino tinto
1/2 de taza aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza Dijon
2 **huevos cocidos**
1 cucharada de alcaparras
2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
2 cucharaditas de perejil finamente picado
2 cucharaditas de cebollín finamente picado

Preparación

Para la salsa grebiche mezcle todos los ingredientes menos el huevo. Luego, incorpore delicadamente la yema y la clara. Reserve. Para las tortas de atún, mezcle todos los ingredientes y forme tortas del tamaño deseado. Posteriormente pase los dos lados de la torta por la harina, luego la leche y, finalmente, por las migas de pan. Fria las tortas por ambos lados en una sartén con aceite a fuego medio-alto hasta que queden doradas. Llévelas sobre papel de cocina para absorber la grasa restante y sirvalas acompañadas con la salsa.

Se acercan las vacaciones y qué mejor manera de disfrutarlas que yendo de paseo, de *camping* o descansando en casa. Ya sea a la hora de picar, almorzar o cenar, los enlatados son unos amigos infaltables en la alacena, la maleta y el morral. ¡19 recetas para probarlas todas!



Salsa grebiche: salsa francesa en la cual se utiliza la yema y la clara del huevo cocido con un buen toque de acidez. Es ideal para servir con comida de mar o pollo.
Huevos cocidos: pique las claras y las yemas, y manténgalas aparte.
Aceite: calcule un centímetro de espesor.



Menú de
hojalata

*“Un recomendado para vacaciones.
La mezcla mediterránea de anchoas y
aceitunas le dan un toque de sofisticación
a esta pizza informal española”.*





Coca catalana*

Para 4 personas



Ingredientes



Para la masa

1/2 onza de levadura seca
1/2 taza de leche entera al clima
1 taza y 3 cucharadas de **harina de trigo**
1/2 cucharadita de sal



Para la cebolla caramelizada

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas blancas cortadas en julianas
3 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharada de agua



Para las guarniciones

1 lata de aceitunas negras finamente picadas
1 lata de anchoas
1 taza de queso manchego rallado
Aceite de oliva al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 400°F. Para la cebolla caramelizada, cocínala en el aceite de oliva a fuego medio durante media hora, revolviendo cada cinco minutos. Luego, adicione la pasta de tomate, el agua y deje cocinar un par de minutos hasta que el líquido se evapore. Para la masa, disuelva la levadura en la leche y mézclela con la harina y la sal. Posteriormente, trabaje la masa durante algunos minutos usando la harina adicional para que no se pegue al mesón; déjela reposar en un lugar al clima durante media hora. Divida la masa en cuatro y forme rectángulos planos y largos. Cubra la masa con la cebolla, las aceitunas, las anchoas y finalice con el queso. Hornee de 15 a 20 minutos hasta que la masa esté dorada en los bordes. Termine las cocas con unas gotas de aceite de oliva.

*: pan plano horneado que puede llevar una variedad de ingredientes encima. Es parecido a una pizza pero tradicionalmente no tiene salsa y lleva poco queso.
Harina de trigo: reserve un poco más para trabajar la masa.



Dip de palmitos y espinaca

Para 4 personas



Ingredientes



1 taza de espinaca
1 lata de palmitos cortados en trozos de un centímetro
1 cebolla roja mediana finamente picada



6 onzas de queso crema
1/4 de taza de crema agria



1/4 de taza de mayonesa
1/3 de taza de queso parmesano rallado



1/2 cucharadita de hojas de chile seco



1/4 de cucharadita de sal



2 cucharadas de aceite de oliva para saltear

Páprika o pimienta de cayena al gusto

Pan baguette tostado o nachos para acompañar

Preparación

Precale el horno a 350°F. Aparte, saltee la espinaca y la cebolla roja en el aceite de oliva a fuego medio hasta que la segunda esté cocida, es decir, aproximadamente durante cinco minutos. Corte los palmitos y combínelos con la mezcla salteada previamente y los demás ingredientes. Vierta la mezcla en una refractaria y hornee durante 20 minutos hasta que el dip esté dorado por encima. Decórelo espolvoreando la páprika o la pimienta.



“Este dip es fácil de preparar y lo hará quedar muy bien con sus invitados”.



Souflé de maíz tierno

Para 4 personas



Ingredientes



- 2 latas de maíz tierno
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 huevos **separados**
- 3 tajadas de pan de molde cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo finamente picados
- Pimienta negra molida al gusto



Preparación

Precaliente el horno a 350°F. Mientras tanto, sofría el ajo con la mantequilla sobre fuego medio-alto durante dos minutos hasta que cambie de color. Licúe el maíz que contiene una de las latas junto con dos yemas de huevo, el sofrito de ajo y sal durante un minuto hasta lograr un puré. Luego combínelo con el maíz que contiene la otra lata, el parmesano y el pan. Adicione la pimienta. Paralelamente, bata las claras hasta lograr un merengue firme e incorpórelo delicadamente a la mezcla anterior hasta **incorporar bien**. Coloque la mezcla en una refractaria y hornee **entre 40 y 50 minutos**.



Separados: necesitará dos yemas y tres claras.

Incorporar bien: no se debe mezclar ni mucho ni muy duro ya que se debe preservar el aire del soufflé.

Entre 40 y 50 minutos: también puede insertar un palillo en la mitad del soufflé. Si este sale limpio y seco ya estará lista la preparación.



“El alma de esta receta descansa en su salsa dulce y a la vez picante, que combinada con un bocado de jamón enlatado, se convierte en una exquisita opción económica y al alcance de la mano”.



Croquetas de jamón endiablado con salsa de ají y miel

Para 4 personas



Ingredientes



4 latas de carne endiablada
3 cucharadas de queso parmesano
4 cucharadas de hojuelas de papa
deshidratada



Para el apanado



1/2 taza de harina
125 mililitros de leche entera
1/2 taza de hojuelas de papa deshidratada
Aceite para freír

Para la salsa de ají y miel

2 y 1/2 cucharadas de miel de abejas
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de zumo de limón
1/2 cucharada de salsa brava o el ají de
su gusto
1/4 de cucharadita de salsa Tabasco
1/2 cucharada de salsa soya

Preparación

Para la salsa mezcle muy bien los ingredien-
tes y para las croquetas, combine todos los
ingredientes hasta que queden incorpora-
dos. Luego, forme bolas de tres centímetros
de diámetro. Pase las bolas por la harina,
luego por la leche y finalmente por las
hojuelas de papa. Frialas en una sartén
profunda con aceite a 325°F. Ubíquelas
sobre papel de cocina para retirar el exceso
de grasa y sírvalas junto con la salsa.

