



# GUISOS PARA EL INVIERNO



# Alubias blancas con tomate y pimientos

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 1 bote de alubias blancas cocidas
- 1-2 dientes de ajo
- 1 cebolla dulce
- 1 pimiento verde
- 1 bote de pimientos asados de buena calidad
- 1 lata de tomate en trozos
- 2 cucharaditas de pimiento choricero
- Sal, pimienta, tomillo y cayena
- Una pizca de bicarbonato
- 1/2 vaso de vino blanco

## INSTRUCCIONES

1. Lavamos y cortamos las verduras. El ajo en láminas, la zanahoria, la cebolla y el pimiento verde en juliana y los pimientos asados en tiras pequeñas.
2. En una olla comenzamos dorando el ajo. Cuando empiece a coger color agregamos la zanahoria rehogamos 2 min y añadimos la cebolla y el pimiento verde. Rehogamos a fuego medio alto durante 10-15 min.
3. Añadimos en pimiento rojo en tiras y la pasta de pimiento choricero, rehogamos un par de min.
4. Especiamos con las especias que más os gusten.
5. Agregamos las alubias, el tomate, el vino blanco y el bicarbonato. Dejamos cocer a fuego alto hasta que se evapore el alcohol 2-3 min.
6. Bajamos el fuego, dejamos cocer y que se mezclen los sabores durante 10-15 min. A disfrutar.

# Alubias blancas con tomillo y limón

21•12

CATERING



## INGREDIENTES para 2

- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1-2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla 1 pimiento verde pequeño
- 2 zanahorias
- Sal
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada soperas de zumo de limón
- 1 cucharada soperas de vino de jerez
- 1 cucharada soperas de pasta de pimiento choricero
- 1 bote pequeño de alubias blancas
- 1 patata mediana o 1/2 boniato
- 1 y 1/2 vasos de caldo de pollo/verduras

## INSTRUCCIONES

1. Picar el ajo muy pequeño y el resto de verduras en dados pequeños.
2. En una olla con el aceite comenzamos dorado el ajo. Cuando adquiera color, añadimos el resto de verduras y dejamos que se dore a fuego medio durante 10-15 min.
3. Mientras comemos una patata cortada en dados en el micro (lo hice en el estuche de lekue durante 4 min). Reservamos.
4. Pasado el tiempo agregamos las especias y la ralladura, cocinamos durante 1 min removiendo para que no se quemem.
5. Agregamos el vinagre, el zumo y el pimiento choricero y rehogamos otro min.
6. Añadimos la patata y las alubias, removemos bien para que se integre.
7. Agregamos el caldo y dejamos cocer a fuego bajo durante 10 min.

# Alubias rojas con berenjena

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 1 bote de alubias blancas cocidas
- 

## INSTRUCCIONES

1. Lavamos y cortamos las verduras. El ajo en láminas, la zanahoria, la cebolla y el pimiento verde en juliana y los pimientos asados en tiras pequeñas.
2. En una olla comenzamos dorando el ajo. Cuando empiece a coger color agregamos la zanahoria rehogamos 2 min y añadimos la cebolla y el pimiento verde. Rehogamos a fuego medio alto durante 10-15 min.
3. Añadimos en pimiento rojo en tiras y la pasta de pimiento choricero, rehogamos un par de min.
4. Especiamos con las especias que más os gusten.
5. Agregamos las alubias, el tomate, el vino blanco y el bicarbonato. Dejamos cocer a fuego alto hasta que se evapore el alcohol 2-3 min.
6. Bajamos el fuego, dejamos cocer y que se mezclen los sabores durante 10-15 min. A disfrutar.

# Chili de alubias rojas

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo picado
- 1 y 1/2 cebolla picada
- 2 latas de pimientos asados (cada lata 80g)
- 1 bote de alubias rojas (570g) o cualquier legumbre
- 1 lata de tomate entero pelado (800g) puede ser tomate triturado
- 1 cucharada sopera de dulce de dátiles/azúcar moreno/azúcar.. Lo que queráis para quitar la acidez
- Sal
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de cayena en polvo (podéis poner menos si no os gusta el picante)
- 1/2 cucharadita de comino en polvo 1 lata de maíz (75g)
- 1 vaso de caldo de pollo/verduras o agua (250ml)
- 1 cucharada sopera de aove (aceite de oliva virgen extra) para dorar las verduras

## INSTRUCCIONES

1. Cortar las verduras en trozos no muy pequeños. (El ajo picado).
2. En una olla, con el aceite doramos el ajo, cuando empiece a coger color incorporamos la cebolla y rehogamos durante 10-15 minutos hasta que empiece a coger color.
3. Incorporamos los pimientos y rehogamos 5 minutos. Añadir las especias y rehogar 1 min.
4. Agregar el tomate triturado y rehogar 2 minutos.
5. Incorporar las alubias rojas y el 1/2 de caldo. Subir el fuego, cuando rompa a hervir bajar el fuego y dejar cocinar durante 30 minutos. Si hiciera falta añadir más caldo.
6. Pasado el tiempo añadir el maíz dejar cocinar 5 minutos más y listo.

# Chili tradicional

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 500 g de carne picada de ternera
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1-2 cucharaditas de dulce de dátiles o 1 cucharadita de azúcar moreno/panela
- 1 lata de tomate triturado (400g)
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de chile en polvo/cayena/pimentón picante
- 1 cucharada sopera de salsa perrins
- 1 bote de alubias rojas cocidas
- Sal

## INSTRUCCIONES

1. Picamos el ajo muy pequeño. La cebolla, la zanahoria y el pimiento en cuadraditos.
2. En una olla con 1 cucharada sopera de aceite comenzamos dorando el ajo. Cuando empiece a coger color, añadimos el resto de verduras dejamos rehogando durante 10-15 min a fuego medio.
3. Añadimos el pimentón y el resto de especias, rehogamos un par de min removiendo para que no se nos quemem las especias.
4. Agregamos la carne y salteamos a fuego medio/alto durante 5 min.
5. Incorporamos la salsa perrins, el tomate, el dulce de dátil y dejamos cocinar a fuego medio/bajo durante 30 min.
6. Cuando haya reducido la salsa. Incorporamos las alubias y dejamos cocer durante 10 min.

# Curry de lentejas

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 2 cm de jengibre
- 2 cebollas dulces
- 1 puerro
- 1/4 repollo opcional
- 1/2 pimiento verde italiano
- 1/2 bolsa de espinacas frescas (150g)
- 2-3 dátiles
- 1/2 lata de leche de coco
- 1 bote de lentejas cocidas
- 1/2 vaso de leche
- 1/2 vaso de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (aove)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de curry en polvo

## INSTRUCCIONES (sin thermomix)

1. Incorporar el aceite en una olla o sartén grande y dorar el ajo y jengibre picado.
2. Cuando empiece a coger color añadimos el puerro, la cebolla y el repollo cortado en juliana, rehogamos durante 10-15 min.
3. Añadimos las especias y el dátil picado y rehogamos 1-2 min.
4. Agregamos la leche de coco y el caldo y dejamos cocer a fuego medio durante 15-20 min.
5. Pasado el tiempo añadimos las lentejas y las espinacas y dejamos coger durante 5 min para que absorba todos los sabores.

# Curry de lentejas

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 2 cm de jengibre
- 2 cebollas dulces
- 1 puerro
- 1/4 repollo opcional
- 1/2 pimiento verde italiano
- 1/2 bolsa de espinacas frescas (150g)
- 2-3 dátiles
- 1/2 lata de leche de coco
- 1 bote de lentejas cocidas
- 1/2 vaso de leche
- 1/2 vaso de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (aove)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de curry en polvo

## INSTRUCCIONES (con thermomix)

1. Incorporar el aove a la thermomix para calentarlo, programar 4 min; 120°/velocidad cuchara.
2. Después incorporar el ajo y el jengibre, triturar 10 seg velocidad 5.
3. Incorporar el resto de las verduras menos las espinacas. Triturar 20 seg velocidad 4.
4. Programar 12 minutos, 120°/vel 1.
5. Incorporar las especias, los dátiles picados muy pequeño, el caldo, la leche de coco y la de leche. Programar 10 min; 120°/velocidad 1.
6. Incorporar las espinacas y las lentejas, reducir 5 min; Varoma/giro inverso/velocidad cuchara.



# Garbanzos con espinacas y pimientos

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 500g garbanzos de bote
- 1 cucharadas soperas de aove
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 taza de pimientos rojos asados
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 1 cucharada soperas de migas de bacalao (opcional)
- 2 tazas de espinacas frescas
- Sal
- 1 vaso de caldo de pollo
- 2 huevos duros

## INSTRUCCIONES

1. Picar en dados las verduras.
2. En una sartén recoger el ajo hasta que empiece a coger color.
3. Añadir la cebolla y recoger 5 min. Incorporar un vaso de agua y subir el fuego al máximo para que se evapore.
4. Bajar a fuego medio y tapar durante 10 min.
5. Añadir los pimientos y el bacalao y rehogar 2 min.
6. Incorporar el tomate y los garbanzos y rehogar 1 min.
7. Echar el caldo y probar de sal. Dejar tapado durante 10 min hasta que reduzca el líquido.
8. Incorporar el huevo duro y las espinacas. Apagar el fuego y remover para que se integre todo bien. Y a disfrutar!

\*esta más rico de un día para otro.

# Garbanzos con langostinos

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 500g garbanzos de bote
- 2 cucharadas soperas de aove
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cucharada sopera de migas de bacalao (opcional)
- 2 tazas de espinacas frescas
- Sal
- 300g langostinos
- Agua
- Laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal, pimienta, comino

## INSTRUCCIONES

1. Pelamos los langostinos y reservamos las colas.
2. En una sartén con 1 cucharada de aceite marcamos las cabezas hasta que se doren durante 5 min. Agregamos agua y abundante sal y dejamos cocer durante 10 min. Colamos y reservamos el fumet.
3. En una olla con aceite doramos los ajos, cuando empiecen a coger color, añadimos la cebolla y la zanahoria doramos unos 10 min. Agregamos el pimentón y rehogamos 1-2 min sin que se nos queme. Añadimos 1 cucharadas sopera de los garbanzos cocidos y el fumet. Trituramos todo.
4. Incorporamos los garbanzos, el resto de las especias, las migas de bacalao y dejamos cocer a fuego medio durante 20-30 min.
5. Añadimos las espinacas y los langostinos y dejamos cocer durante 5 min. o hasta que los langostinos estén en su punto. Está mejor de un día para otro.

# Guiso de pollo y coliflor al curry

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 2 puerros pequeños
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1/4 coliflor grande
- 1 vaso de leche/caldo
- 3-4 cucharadas soperas de yogurt
- 2-3 cucharaditas de curry en polvo
- 1 pechuga de pollo de corral en trozos 2 cm
- sal
- 1 cucharada sobera de Aove (aceite de oliva virgen extra)

## INSTRUCCIONES

1. Empezamos dorando los ajos picados en una olla con el aceite. Cuando empiecen a coger color, la zanahoria picada (lo hice con un procesador), dejamos rehogar 2-3 min e incorporamos las cebollas y los puerros picados y dejamos dorar a fuego medio/alto 5-10 min removiendo de vez en cuando. Añadimos 1/2 vaso de agua y dejamos que evapore, repetimos este paso 1 vez más.
2. Llevamos las verduras a los bordes e incorporamos el pollo salpimentado, doramos un par de min y retiramos de la olla.
3. Añadimos el yogurt, la leche y el curry, removemos para que se mezcle, bajamos el fuego a medio y añadimos la coliflor en arbolitos pequeños. Dejamos cocer tapado 15-20 min.
4. Cuando la coliflor este tierna, añadimos el pollo y dejamos que se mezclen los sabores 5 min.

# Lentejas con verduras

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 200g lentejas pardinas
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 y 1/2 cebollas
- 2-3 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 700-800g agua

## INSTRUCCIONES (thermomix)

1. Poner las lentejas a remojo durante 2-3h. Es una de las legumbres menos duras, así que no necesita mucho tiempo de remojo.
2. Excurrir, lavar las lentejas después del remojo. Reservar.
3. Colocar las verduras y el aceite en el vaso de la thermomix y triturar 30seg/vel 4.
4. Poner las especias, las lentejas y el agua en el vaso. Programar 40 min/100°/giro inverso/vel. cuchara.
5. Pasado el tiempo, si no están tiernas programar 6 min/100°/giro inverso/vel. cuchara.
6. Retirar la hoja de laurel, comprobar de sal.

# Lentejas con verduras

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 200g lentejas pardinas
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 y 1/2 cebollas
- 2-3 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 700-800g agua

## INSTRUCCIONES (olla tradicional y olla express)

1. Poner las lentejas a remojo durante 2-3h. Es una de las legumbres menos duras, así que no necesita mucho tiempo de remojo.
2. Cortar las verduras en trozos pequeños.
3. En una olla con aceite empezamos a rehogar el ajo y las zanahorias hasta que empiecen a coger color.
4. Agregamos la cebolla y los pimientos y rehogamos durante 10-15 min hasta que empiecen a coger color dorado.
5. Añadimos las especias y rehogamos un par de min. Incorporamos las lentejas removemos bien y agregamos el agua.
6. En olla tradicional dejamos cocer a fuego medio durante 40-50 min. o hasta que las lentejas estén tiernas.
7. En olla express cerramos la olla dejamos que suba la válvula y dejamos 10 min.
8. Retirar la hoja de laurel y comprobar de sal.

# Lentejas con verduras

21•12

CATERING



## INGREDIENTES

- 200g lentejas pardinas
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 y 1/2 cebollas
- 2-3 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1-2 vasos de agua

## INSTRUCCIONES (Lentejas ya cocidas)

1. Poner las lentejas a remojo durante 2-3h. Es una de las legumbres menos duras, así que no necesita mucho tiempo de remojo.
2. Cortar las verduras en trozos pequeños.
3. En una olla con aceite empezamos a rehogar el ajo y las zanahorias hasta que empiecen a coger color.
4. Agregamos la cebolla y los pimientos y rehogamos durante 10-15 min hasta que empiecen a coger color dorado.
5. Añadimos las especias y rehogamos un par de min.
6. Incorporamos las lentejas removemos bien y agregamos el agua.
7. Dejamos cocer a fuego medio durante 10 min. para que absorban todos los sabores. Retirar la hoja de laurel, comprobar de sal y a disfrutar.

