

The background features several slices of oranges in various shades of yellow and orange, some overlapping. A small sprig of green herbs is positioned in the center. The overall aesthetic is bright and fresh.

# II Ruta de *Gastronomía* Ecológica

**RECETARIO**



Nuestra experiencia en la celebración de Jornadas gastronómicas, tras realizar desde hace años las relativas a la caza, a las setas y hongos, a la cazuela y guisos, a la miel y al ibérico del Valle de los Pedroches, se enriquece a partir del año 2007 con la relativa a los productos ecológicos, que este año 2008 repite su edición. La potenciación del consumo de productos saludables y naturales, nos lleva de la mano de la Asociación EPEA, a apostar por incluir los productos ecológicos entre las materias primas que se trabajan en los fogones de los establecimientos cordobeses. En esta segunda ocasión, haciéndolo coincidir con la XIII Feria Nacional de Agricultura Ecológica, BIOCORDOBA 08, ponemos a su disposición y le ofrecemos esta ruta de gastronomía ecológica en la que los restaurantes y tabernas participantes, utilizando preferentemente productos certificados como ecológicos, presentan platos y/o menús que sin duda animarán a su consumo y enriquecerán aun más la afamada gastronomía cordobesa.

**Antonio Palacios Granero**  
Presidente de Hostecor

# Alimentos Ecológicos

Alimentarse con alimentos ecológicos no es suficiente para llevar una dieta equilibrada y estar más sanos. Pero los alimentos ecológicos son una parte importante de una dieta sostenible y saludable.

“Sin residuos químicos, mejor sabor, más saludables para nosotros y mejor para el medio ambiente”. Estas son las características que los consumidores de alimentos ecológicos señalan más a menudo.

La Agricultura Ecológica es un sistema agrario de producción sostenible que proporciona alimentos de calidad diferenciada: sanos, sabrosos y naturales. Es una actividad regulada legalmente (EU 2092/91) que precisa de inspecciones de control periódicas para la certificación de las explotaciones agrarias y ganaderas, los cultivos, los alimentos y todos aquellos aspectos relacionados con su producción y elaboración.

Por lo tanto, todos los alimentos ecológicos certificados han sido producidos contemplando requisitos de calidad muy estrictos:

- Sin la utilización de pesticidas artificiales y fertilizantes.
- Empleando la rotación y otros métodos naturales para la conservación y mejora de la fertilidad del suelo.
- Aplicando técnicas que preserven y mejoren los hábitat naturales y las características naturales de los paisajes.
- Prestando especial atención a todos los aspectos medioambientales.
- Minimizando la polución.
- Cuidando especialmente el bienestar de los animales.

Las verduras y frutas ecológicas tienen excelentes calidades sensoriales. Las manzanas recuperan su aroma, los tomates no son agua embotellada en cápsulas rojas. En general, los alimentos ecológicos tienen mayor contenido de materia seca, lo que los convierte en más compactos y dulces.

Natural, auténtico y manteniendo las cualidades originales: la elaboración de alimentos ecológicos requiere especial cuidado. La normativa define los procesos de elaboración permitidos y prohíbe el uso de numerosos aditivos y ayudas durante el proceso de elaboración. Esto ha provocado el uso de ingredientes alta calidad y el desarrollo de técnicas especiales más respetuosas con el medio ambiente y los alimentos.

La Agricultura Ecológica es beneficiosa en un amplio rango de aspectos medio-ambientales: biodiversidad, paisaje, suelo, agua, clima y aire, además del consumo de energía. En general, los alimentos ecológicos son mejores para las personas, animales y el medio ambiente.

## ***Calendario Show Cookings BioCórdoba 2008*** ***Lugar: BioCórdoba, Pabellón Cajasur, Córdoba***

<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Cocinero</b>
Viernes 26	13:00	<b>HÉCTOR LÓPEZ</b>  Chef Restaurante España, Lugo Con productos ecológicos gallegos y cata de vinos ecológicos gallegos a cargo de CRAEGA
Viernes 26	16:30	<b>MARTIN GOLDMAN</b>  Con productos ecológicos a cargo de CAAE
Sábado 27	12:00	<b>MARTIN GOLDMAN</b>  Con productos ecológicos a cargo de CAAE
Sábado 27	16:00	<b>MARTIN GOLDMAN</b>  Con productos ecológicos a cargo de CAAE

**El Rancho Grande**



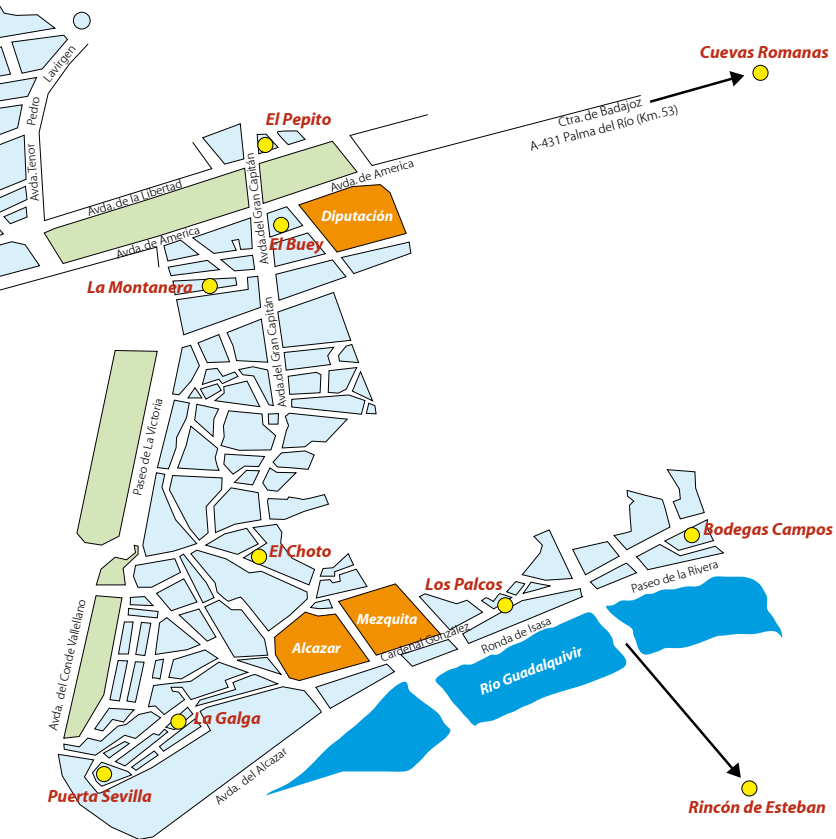
Santa Mª de Trassiera

**Parador La Arruzafa**



Renfe

**Plano de Situación**





# BioCórdoba 2008


**XIII feria de alimentación ecológica  
25-27 de Septiembre**

Pabellón Cajasur - Parque de Joyeros  
Carretera Palma del Río, km 3  
Secretaría Técnica  
tel 955 059 808 - fax 955 059 911

[www.biocordoba.com](http://www.biocordoba.com) - [info@biocordoba.com](mailto:info@biocordoba.com)

## **La feria nacional del sector ecológico para profesionales**

El próximo mes de septiembre abre sus puertas la única feria nacional para profesionales de la agricultura ecológica: **BioCórdoba 2008**. Una oportunidad excelente para tomar el pulso a un sector cada vez más dinámico, que evoluciona impulsado por una creciente demanda de mercado. Productores, distribuidores, especialistas y consumidores, representados por diversas asociaciones, se darán cita en los más de 12.000 m<sup>2</sup> de exhibición destinados para la feria.



**Te esperamos en el mayor centro neurálgico  
del sector ecológico nacional**





## ÍNDICE DE ESTABLECIMIENTOS

Hotel y Restaurante Monasterio de San Francisco .....	12
Mesón El Rincón de Esteban .....	14
Parador La Arruzafa .....	17
Restaurante Bodegas Campos .....	19
Restaurante Cuevas Romanas .....	22
Restaurante El Buey .....	24
Restaurante El Choto .....	26
Restaurante El Pepito .....	28
Restaurante El Rancho Grande .....	30
Restaurante La Montanera .....	32
Restaurante Puerta Sevilla .....	34
Taberna La Galga .....	37
Taberna Los Palcos .....	40



# HOTEL Y RESTAURANTE MONASTERIO DE SAN FRANCISCO

## ***Lasaña de berenjenas, calabaza, tomate y queso***

### ELABORACIÓN:

Se lavan y se pelan las verduras y se cortan en rodajas de medio centímetro aproximadamente, se ponen a la plancha, cuando estén hechas se van colocando a capas en una bandeja de horno, se espolvorean con el queso rallado y se meten al horno 15 min. A 200° C.

Se sirve muy caliente.

### INGREDIENTES:

(4 personas)

500 grs. de berenjenas  
500 grs. de calabaza  
1 kg. de tomate  
200 grs. de queso rallado  
100 mls. de aceite

## ***Parmetier de patatas y acelgas con crujiente de tallos***

### ELABORACIÓN:

Después de pelar y cortan las patatas bien finas, al igual que las cebollas. Se rehogan en una olla con aceite de oliva y a media cocción y se añaden las patatas.

Se cubre después el combinado con el agua y se deja cocer por lo menos 20 minutos, transcurrido este tiempo se trituran sin colar.

Mientras se lavan las acelgas, se desechan sus tallos y se escaldan las hojas en agua hirviendo durante un minuto. Se retiran y se trituran con aceite de oliva, en agua mineral con gas y sal. Los tallos se cortan en tiras finas y se fríen en aceite para que queden crujientes.

### INGREDIENTES:

(4 personas)

500 mls. de agua mineral sin gas  
150 mls. de agua mineral con gas  
800 grs. de patatas  
500 grs. de acelgas  
300 grs. de cebolla  
40 mls. de aceite de oliva  
15 grs. de sal

# **HOTEL Y RESTAURANTE MONASTERIO DE SAN FRANCISCO**



## ***Sorbete de mandarinas del monasterio***

### **ELABORACIÓN:**

Se hace un almíbar con el agua y el azúcar y se deja enfriar.

Se pelan las mandarinas y se vierte todo a la batidora.

Se tritura echando el hielo poco a poco.

### **INGREDIENTES:**

**(4 personas)**

500 grs. de mandarina

150 grs. de azúcar

250 grs. de agua

1 bolsa de hielo



# MESÓN EL RINCÓN DE ESTEBAN

## ***Solomillo de ternera con sal marina***

### ELABORACIÓN:

Ponemos en una olla, a fuego moderado, las patatas peladas y cortadas “toscamente” junto con el repollo cortado en juliana, hasta que esté cocido.

Escurremos el repollo y la patata y los colocamos en un bol. Machacamos las patatas con un tenedor, mezclamos con el repollo, añadimos la nata hervida y la mantequilla, rectificamos de sal y reservamos.

Salpimentamos los solomillos, los cocinamos en una sartén - dejándolos en el punto deseado-. Desechamos la grasa de la sartén y añadimos el vino tinto. Dejamos que se evapore el alcohol e incorporamos el caldo de ave, dejando reducir hasta que tenga consistencia de salsa. Rectificamos de sal y reservamos.

Acabado del plato: Colocamos un par de cucharadas de puré en el plato, sobre esté el solomillo, un hilo de salsa por encima y alrededor del plato, y, por último, unas escamas de sal marina por encima.

### INGREDIENTES:

1 solomillo de ternera de 1 kg

4 patatas de tamaño medio

300 grs. de repollo

200 mls. de nata líquida

200 mls. de caldo de ave

Mantequilla

10 cls. de vino tinto

Escamas de sal marina natural

Sal

Pimienta

# MESÓN EL RINCÓN DE ESTEBAN



## ***Berenjenas rebozadas***

### ELABORACIÓN:

Lavamos las berenjenas y la pelamos (opcional), cortamos ruedas no demasiado finas, las ponemos en un bol con leche y sal, procurando que queden sumergidas (podemos ponerle otro recipiente encima para que se sumerjan), esto se hace para quitarles la acidez y para que no empapen demasiado aceite a la hora de freírlas.

Pasada una hora las sacamos de la leche, y las pasamos por una masa compuesta por huevo batido, sal y un poquito de harina, si es necesario le podemos poner un chorrito de leche, la mezcla debe quedar homogénea y no demasiado espesa, pero si debe cubrir bien el género, las escurrimos y freímos en abundante aceite bien caliente poniendo pocas cada vez.

### INGREDIENTES:

0,5 grs. de sal  
20 grs. de harina  
20 grs. de huevos  
7 ml. de aceite de oliva  
70 mls. de leche  
5 Berenjena



## ***Arroz a la cubana***

### ELABORACIÓN:

Cocemos el arroz en abundante agua hirviendo y un poco de sal.

Refrescamos para evitar que se pase y escurrimos.

Freímos los medios plátanos en aceite bien caliente, pasamos el jamón por la plancha y calentamos la salsa de tomate (reservamos en caliente).

Doramos los ajos laminados en el aceite caliente y a continuación añadimos el arroz salteándolo.

Freímos los huevos.

Procedemos a emplatar, colocando el arroz en el centro, rodeamos con el huevo, plátano y jamón york, nappando (poner salsa por encima) el arroz blanco con la salsa de tomate.

### INGREDIENTES:

- 50 grs. de arroz
- 1 grs. de aceite
- 1 grs. de sal
- 2 grs. de ajo
- 20 grs. de jamón cocido
- 30 grs. de puré de tomate
- 65 grs. de huevos
- 1 plátano por razón

## ***Ensalada de verduras asadas y espárragos verdes***

### **ELABORACIÓN:**

Poner a asar todas las verduras y hortalizas a excepción de los espárragos. Una vez asados se pelan y se cortan en tiras, mezclándolo todo.

Hacer un majado de ajo y cominos, al cual le incorporamos aceite, vinagre y sal y agregamos a las verduras asadas. Los espárragos los hacemos a la plancha y seleccionamos las puntas.

### **Presentación:**

Disponer la ensalada en un molde de acero inoxidable y a la hora del pase se desmolda y se pone en lo alto de las verduras, las puntas de espárragos que hemos elaborado a la plancha.

### **INGREDIENTES:**

Berenjena  
Calabacín  
Cebolla  
Tomate  
Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Ajo  
Comino  
Aceite  
Vinagre  
Sal  
Espárragos

## ***Mazamorra con paté de aceitunas negras***

### **ELABORACIÓN:**

Quitar la corteza al pan de telera y remojar sólo la miga, añadir los huevos, el ajo, aceite, vinagre y sal. Triturar en Termomix hasta conseguir una crema lo más fina posible. Rectificar el punto de sal.

### **INGREDIENTES:**

1 pan de telera  
2 huevos  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva afrutado  
Vinagre  
Sal

## **Secreto ibérico cocido a baja temperatura**

### **ELABORACIÓN:**

Envasar el secreto al vacío, previamente sazonado, sin grasa y sin limpiar, cocer en horno de vapor controlado durante 12 horas a 65° C, abatir con agua helada o abatidor de temperatura.

Hacer una crema ligera de patata, para ello, ponemos a cocer las patatas y cuando estén tiernas se trituran en la Termomix junto con la mantequilla, la nata, el aceite, sal y una pizca de pimienta negra molida. Triturar bien, hasta conseguir una crema suave y cremosa.

Antes de servir marcar el secreto en la plancha hasta que quede bien dorado.

Hacer una vinagreta con aceite de oliva, vinagre de módena, sal y avellanas tostadas y picadas.

Cocer las verduras al dente para la guarnición y saltearlas.

### **Presentación:**

Poner un poco de crema de patata en el centro del plato, sobre ésta los filetes de secreto pasados por la plancha, acompañar con la guarnición de verduras y se termina con un cordón de vinagreta de avellanas.

### **INGREDIENTES:**

1 Kg. de secreto ibérico  
500 grs. de patatas  
300 grs. de Mantequilla  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
60 grs. de nata  
30 grs. de avellanas  
Reducción de vinagre  
80 grs. de zanahoria  
80 grs. de judías verdes  
80 grs. de coliflor  
80 grs. de calabacín  
80 grs. de espárragos verdes



# RESTAURANTE BODEGAS CAMPOS



## *Carpaccio de esturión*

### ELABORACIÓN:

Se limpian los lomos. Abrimos los lomos en forma de libro y reservamos. Por otro lado deshojamos el romero y el tomillo, picamos la pimienta y añadimos la ajedrea. Poner una base de film sobre una tabla y envolver los lomos previamente salados con las hierbas en forma de rulo, congelar. A la hora del servicio se corta por corta fiambres muy fino.

**Para el biscuit:** Se corta en corta fiambre cuando esta congelado y utilizamos las virutas haciendo una línea transversal en el plato.

**Para el bouquet:** Se limpian las lechugas y se trocean, luego se riegan con vinagreta de PX y manzana a la hora de pase.

### INGREDIENTES:

110 grs. de carpaccio de esturión  
15 grs. de bouquet de lechuga  
25 grs. de biscuit laminado

#### **Para el carpaccio:**

Lomos de esturión  
Romero fresco  
Tomillo fresco  
Pimienta de jamaica  
Ajedrea





# RESTAURANTE BODEGAS CAMPOS

## **Ensalada de queso de cabra**

### ELABORACIÓN:

**Para el bouquet de lechugas:** se limpian las lechugas, loyorroso, hojas de roble, escarola y achicoria, desinfectar con lejía alimentaria y se conservan en cajas de corcho. Se trocean y se reservan.

Pelar y descorazonar las manzanas, cortar en láminas finas y pasar por ácido ascórbico para que pierdan el color ni se oxiden, reservar. Caducidad 1 día.

Acido ascórbico x litro de agua 1,2gr.

**Para la crema de nuez:** ponemos en la thermomix la nuez con el agua. Una vez triturado añadir los aceites para emulsionar un poco, luego colar por un colador fino y rellenar el biberón, reservar.

**Para la vinagreta:** mezclar y emulsionar todo.

Se pelan las nueces a trozos, se colocan en lo alto del bouquet de las lechugas.

El queso de cabra, se corta por la mitad, se conservan cubiertos de aceite.

Gratinar levemente con una pizca de eneldo a la hora de servir y colocar en lo alto de la manzana.

### INGREDIENTES:

120 grs. de queso de cabra  
50 grs. de bouquet de lechugas  
60 grs. de manzana  
10 grs. de crema de nuez  
17 grs. de vinagreta de nuez  
25 grs. de nueces

#### **Para la crema de nuez:**

100 grs. de nuez  
200 mls. de agua  
25 mls. arteoliva  
25 mls. aceite de nuez  
Sal

#### **Para la vinagreta de nuez:**

800 mls. de aceite  
100 mls. de aceite de nuez  
60 mls. de vinagre de manzana  
10 grs. de sal fina

# RESTAURANTE BODEGAS CAMPOS



## Naranja al aceite

### ELABORACIÓN:

Para el sorbete de naranja, subir a 86°C un tercio del zumo de naranja junto a los elementos sólidos de la receta y volcar sobre el resto del zumo de naranja y el zumo de limón. Congelar y verter en un molde previamente helado. Para la gelatina de P.X. calentar un poco el P.X. y agregar la gelatina previamente remojada. Calentar la total disolución de la gelatina en el vino. Volcar sobre el resto del vino y dejar cuajar.

Para la presentación colocar en el centro del plato unas galletas de pasta brisa, alrededor cuatro cubitos de gelatina y decorar el plato con aceite, una quenelle de sorbete de naranja y unas escamas de sal maldón. Bajo la quenelle colocar el crocante de cacao.

### INGREDIENTES:

230 grs. de zumo de naranja  
25 grs. de glucosa aromatizada  
2 grs. de estabilizante para sorbetes  
6 grs. de destrosa  
45 grs. de azúcar  
3 grs. de zumo de limón  
**Para la gelatina de Pedro Ximénez:**  
18 grs. cola de pescado  
1 l. de Pedro Ximénez  
**Pasta brisa de almendras:**  
Crocante de cacao  
Aceite de oliva



## ***Pluma confitada al aceite de oliva y puré de cebolla***

### ELABORACIÓN:

Por un lado confitamos la pluma con el diente de ajo, y por otro hervimos la patata y vamos caramelizando la cebolla que después juntaremos y trituraremos hasta conseguir un puré.

### INGREDIENTES:

1 pieza de pluma  
Aceite de oliva  
1 diente de ajo  
Sal maldón  
1 cebolla  
1 patata  
Azúcar

## ***Raviolis de calabacín y queso de cabra***

### ELABORACIÓN:

Cortamos el calabacín en tiras y el queso a cuadraditos. Hacemos el ravioli y le echamos el aceite, la sal y el balsámico.

### INGREDIENTES:

Calabacín  
Queso de cabra  
Aceite de oliva  
Balsámico  
Sal maldón

# RESTAURANTE CUEVAS ROMANAS

## ***Atún con costra de sésamo a la reducción de frutas***

### ELABORACIÓN:

Hacemos una gástrica con el vinagre y el azúcar y vamos añadiendo las frutas, hasta conseguir una compota fina.

Marcamos el atún y le hacemos la costra terminándolo en el horno y emplatando.

### INGREDIENTES:

1 pieza de atún  
Sésamo  
Aceite de oliva  
Sal de escamas  
1 manzana  
5 fresas  
½ mango  
150 grs. de vinagre  
75 grs. de azúcar





# RESTAURANTE EL BUEY

## ***Surtido de verduras a la plancha***

### ELABORACIÓN:

Lavamos y cortamos en trozos grandes las hortalizas. Los tomates y las cebollas los cortamos por la mitad, los calabacines y berenjenas en rodajas, el pimiento y la zanahoria en tiras longitudinales y los champiñones y setas basta con lavarlos a fondo.

Pasamos por la plancha, sartén en su defecto, con una pizca de sal y aceite. Disponemos en una bandeja y rociamos con unas gotitas de aceite.

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 2 calabacines
- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 8 champiñones
- 4 setas de cardo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal

## ***Chuleta de ternera gallega***

### ELABORACIÓN:

Limpiamos el lomo alto de ternera y lo partimos en chuletas intentando conseguir 4 piezas homogéneas, 2 con palillo y 2 sin él. En una parrilla de carbón vegetal, baseamos por ambas caras la carne, terminamos rectificando de sal. El objetivo es dorar rápidamente la carne para que quede jugosa por dentro. Servimos en un plato refractario caliente para conseguir que la ternera no se enfríe y no se nos pase de hechura en la brasa.

### INGREDIENTES:

- 1,700 Kgs. de lomo alto de ternera gallega
- Sal



## ***Queso fresco con dulce de membrillo y almíbar de naranja***

### **ELABORACIÓN:**

Disponemos el queso y el membrillo en láminas que vamos superponiendo por capas. Con el zumo de la naranja y el azúcar preparamos un almíbar y napamos.

### **INGREDIENTES:**

300 grs. de queso fresco de Zuheros  
250 grs. de dulce de membrillo de Puente Genil  
3 cucharadas de azúcar  
Zummo de una naranja





## ***Salmorejo cordobés con jamón y huevo***

### **ELABORACIÓN:**

En una Termomix añadimos los tomates, el pan, el aceite, tres huevos, el diente de ajo y la sal, y tamizamos la crema resultante tanto como queramos. Decoramos con un huevo cocido laminado y jamón en dados, para terminar rociamos con un chorrito de aceite de oliva virgen.

### **INGREDIENTES:**

6 tomates  
Pan  
Aceite  
1 diente de ajo  
4 huevos  
200 grs. de jamón  
½ cucharada de vinagre  
Sal

## ***Asado de cordero al tomillo***

### **ELABORACIÓN:**

Lavamos la carne y sazonomos. Disponemos las piernas en una bandeja de horno y untamos convenientemente de aceite de oliva y ponemos la rama de tomillo fresco. Horneamos a temperatura suave aproximadamente 1 hora. Damos la vuelta y asamos hasta tener dorada la carne. Si añadimos unas patas en láminas, tendremos la guarnición perfecta.

### **INGREDIENTES:**

2 piernas de cordero  
1 rama de tomillo fresco  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Virgen  
2 patatas  
Sal



## ***Macedonia de frutas con zumo***

### **ELABORACIÓN:**

Limpiamos y troceamos la fruta en dados. Regamos con el zumo de naranja y servimos en una copa de cóctel. Espolvoreamos con azúcar morena.

### **INGREDIENTES:**

1 manzana verde  
1 pera  
1 rodaja de melón  
1 naranja  
200 grs. de fresas  
15 grs. de azúcar morena



## ***Ensalada de berros y soja con naranja y queso de cabra gratinado***

### **ELABORACIÓN:**

Cogemos en un molde de acero de unos 7 cm de diámetro, ponemos la naranja en rodajitas muy finas, seguidamente los berros y la soja, gratinamos el queso de cabra en el horno a una 180°C por 2 minutos aproximadamente y aderezamos al gusto con la sal, el vinagre balsámico y el aceite.

### **INGREDIENTES:**

150 grs. de berros.  
50 grs. de soja.  
70 grs. de naranja.  
190 grs. de queso de cabra.  
Sal  
Pimienta  
Aceite de oliva  
Vinagre balsámico

## ***Ragú de ciervo con setas y hongos silvestres salteados***

### **ELABORACIÓN:**

Cogemos la carne de ciervo la cortamos en dados grandes.

En una sartén colocamos todas la verdura a pochar cortada en brounoise, la dejamos sofreír por unos 8 minutos aproximados cuando la verdura este lista le agregamos la carne y la dejamos cocinar por unos 45 minutos luego agregamos el vino blanco dejando evaporar el vino y a continuación agregamos el restante de los ingredientes cocinamos por unos 20 minutos más, luego emplatamos y servimos caliente.

### **INGREDIENTES:**

220 grs. de carne de ciervo  
50 grs. de cebolla pochadas  
2 dientes de ajo  
50 grs. de tomates rojos  
50 grs. de pimentón  
Azafrán  
1 taza de vino blanco  
Laurel  
Sal  
Pimienta negra en grano

## *Biscuit de pistacho con chocolate templado*

### ELABORACIÓN:

Separamos la clara de la yema y batimos la clara. En una sartén, vertemos el azúcar y la calentamos a fuego medio procurando que no se queme, moviéndola constantemente, una vez conseguido el caramelo denso, incorporamos los pistachos, mezclamos bien y lo volcamos sobre una superficie antiaderente y dejamos enfriar.

Cuando esté frío se retira de la superficie y lo cortamos en pequeños trozos. Luego mezclamos el caramelo con la yema y removemos. Con la nata ya montada en un bol, vertemos el caramelo con la yema, la clara montada y removemos suavemente hasta conseguir un color carnosos muy claro para después volcarlo en un molde y meterlo en el congelador.

### INGREDIENTES:

200 mls. de nata montada  
30 grs. de pistachos  
1 huevo batido  
Chocolate blanco  
50 grs. de azúcar





# RESTAURANTE EL RANCHO GRANDE

## ***Cazuela de habitas con virutas de jamón "5J"***

### **ELABORACIÓN:**

Desgranamos las habitas y las salteamos con aceite y cebolla.

Preparamos el esparragado triturándolo todo y a continuación lo añadimos a las habitas con un poco de agua o de caldo. Damos un hervor y añadimos las virutas de jamón en la cantidad que consideremos.

### **INGREDIENTES:**

200 grs. de habitas  
50 grs. de cebolla  
50 cl. de aceite de oliva virgen  
Virutas de jamón "5J"  
**Para el esparragado:**

ajos  
aceite  
cebolla  
pan frito  
almendras  
pimentón dulce  
pimienta  
vinagre  
sal



# RESTAURANTE EL RANCHO GRANDE



## *Chuletas de cordero ecológico al estilo sefardí*

### ELABORACIÓN:

Pasamos las chuletas por la parrilla o plancha y reservamos. Salteamos la cebolla con el aceite de oliva, le incorporamos los frutos secos y flambeamos todo con el brandy, a continuación le añadimos el vinagre balsámico, dejamos reducir e incorporamos la miel de caña. Con la salsa resultante se napan las chuletas de cordero y se sirve.

### INGREDIENTES:

300 grs. de chuletas de pierna de cordero ecológico  
1 cucharadita de nueces peladas  
1 cucharadita de pasa de corinto  
3 almendras  
1 cucharadita de piñones pelados  
1 copa de brandy  
1 cucharada de vinagre balsámico  
50 grs. de cebollas picadas  
50 cls. de aceite de oliva virgen  
1 cucharada de miel de caña  
Sal

## ***Timbal de huevos rotos con jamón***

### **ELABORACIÓN:**

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas finas. Las pochamos en aceite de oliva. Eliminamos el aceite y las colocamos en un molde. Al tiempo, batimos los huevos con una pizca de sal. Calentamos el huevo y lo vertemos en el molde. Presionamos y dejamos que el huevo se mezcle sobre las patatas y se cuaje, decoramos con las lonchas de jamón.

### **INGREDIENTES:**

¼ l. de aceite de oliva virgen  
50 grs. de jamón en lonchas  
4 patatas  
4 huevos  
Sal

## ***Cuarto de lechazo al horno***

### **ELABORACIÓN:**

Disponemos el cordero en una bandeja de horno convenientemente aderezado de aceite de oliva y un toque de sal gorda. Vigilaremos el asado para que no se queme y quede dorado por ambas partes. Si comenzamos su asado por las costillas, lograremos que quede dorado.

Siempre sirve de acompañante perfecto una ensalada de lechuga y cebolla fresca.

### **INGREDIENTES:**

½ cordero lechal (cuarto delantero y trasero)  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen  
Sal gorda

## ***Sorbete de manzana verde***

### **ELABORACIÓN:**

Pelamos y trituramos la manzana con el azúcar hasta conseguir una masa líquida y la ponemos en el congelador.

En una montadora batimos la masa congelada y añadimos el jarabe. Decoramos con una hoja de menta.

### **INGREDIENTES:**

- 4 manzanas verdes
- 2 cucharada de azúcar
- 1 hoja de menta
- 1 vasito de jarabe de manzana



## ***Ensalada de pollo y membrillo***

### **ELABORACIÓN:**

Cortar las pechugas en tiras y dejarlas macerar en una fuente en la que se pone también: un poco de pimienta, la ralladura de limón y 1 cucharada de aceite. Freír por separado y ligeramente, las semillas de girasol y calabaza y el pan cortado en dados en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén dorados, dejarlos escurrir sobre papel absorbente y reservar. Colocar las lechugas en un cuenco con el membrillo cortado en dados pequeños y los tomates partidos por la mitad. Espolvorear con las semillas y remover para mezclar todos los ingredientes. En una sartén con dos cucharadas de aceite, freír el pollo 4-5 minutos o hasta que se dore, agregar los brotes de soja, sazonar, rociar con el vinagre e incorporarlo a la ensalada.

### **Presentación:**

Añadir en el último momento los costrones de pan frito. También se pueden añadir unos champiñones cortados en láminas.

### **INGREDIENTES:**

200 grs. de lechugas variadas  
2 pechugas de pollo  
3 tomates cherry  
2 rebanadas de pan  
50 grs. de dulce de membrillo  
2 ó 3 cucharadas de semillas de girasol o de calabaza  
4 cucharadas de brotes de soja germinada  
1 cucharada de piel rallada de limón  
1 chorrito de vinagre balsámico  
1 taza de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta



## ***Merluza rellena de verduras***

### **ELABORACIÓN:**

Quitar la espina a las merluzas sin quitar la cabeza, abrirlas, limpiarlas y salarlas. Reservar.

Picar la cebolla y dorar en un sartén con aceite. Luego agregar las espinacas y la col troceada y después, los langostinos picados. Añadir la harina, rehogando, y un poquito más de aceite. Entonces, se vierte poco a poco y sin parar de remover. Probar de sal.

Rellenar las merluzas con esta mezcla salpimentada. Colocarlas en una placa, rociar con el vino blanco y hornearlas a 180°C durante 10 minutos con el horno precalentado.

### **Presentación:**

Se sirve la merluza acompañada con las patatas y las zanahorias salteadas. Por último, se calienta en una sartén el jugo de la placa del horno y se vierte sobre el pescado. Decorar con limón.

### **INGREDIENTES:**

4 merluzas de 350 grs. cada una  
15 hojas de espinacas  
150 grs. de col rizada  
2 zanahorias cocidas  
1 cebolla  
2 patatas  
1 cucharada de harina  
1 vaso de leche  
Sal  
Pimienta  
Aceite  
Perejil  
¼ de vino blanco

## Tarta de manzana y nueces

### ELABORACIÓN:

Batir la mantequilla a temperatura ambiente varias horas, con el azúcar hasta que este cremosa. Incorporar la harina y las nueces molidas y formar una masa. Trabajarla un poco y dividirla en 2 porciones iguales. Formar con estas 2 porciones, 2 tortas redondas y colocarlas en 2 placas de horno. Precalentar el horno a 180°C y cocer durante 20 minutos. Extraer, dejar entibiar y dividir 1 de las tortas en 8 trozos iguales. Dejar enfriar sobre rejilla. Reservar.

Poner en un cazo las manzanas peladas y troceadas con la miel, el agua y la canela. Cocer a fuego lento 12-15 minutos, hasta que estén blandas pero sin llegar a convertirse en puré, y que se agote el líquido. Dejar entibiar a temperatura ambiente.

Aromatizar la nata con vainilla y batirla con el azúcar. Añadir la mitad de las nueces. Colocarla sobre la torta, cubrir con las manzanas y después más nata y la otra porción de torta. Adornar con nueces.

### Presentación:

La tarta se verá como 1 pieza entera, pero se podrá partir fácilmente ya que la única parte que hay que cortar es la torta de abajo. Se adorna con unas grosellas, o fram-buesas ligeramente pasadas por la sartén con azúcar moreno.

### INGREDIENTES:

125 grs. de harina  
5 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de miel  
½ cucharada de canela en polvo  
3 cucharadas de agua  
50 grs. de azúcar moreno  
150 grs. de nueces partidas en  
pequeños trozos, no molidas  
4 manzanas reineta  
1 taza de nata montada  
Vainilla en polvo  
Azúcar glass para la nata



## ***Ensalada de pasta con pollo ahumado y galleta de pan de ajo***

### **ELABORACIÓN:**

Cocemos la pasta con agua y sal dejamos que se enfríe una vez cocida y ponemos la lechuga y encima la pasta deshuesamos el pollo y colocamos a los lados de la pasta ponemos la salsa fina de ali-oli  
Encima de la pasta poner un poco de queso o carne membrillo para acompañar la ensalada.

### **INGREDIENTES:**

250 grs. de variedad de pasta de huevo  
100 grs. de pollo ahumado con hierbas  
20 grs. de pan de ajo  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal  
Vinagre  
Salsa fina de ali-oli  
Lechugas  
Tomates





## ***Lomos de salmón ecológico al perfume del azafrán con flores de azahar***

### **ELABORACIÓN:**

Cortamos los lomos de salmón en raciones de 150 gramos pasamos por la harina y los ponemos en una sartén con el aceite de oliva hasta que estén dorados por ambos lados los sacamos de la sartén y los reservamos en una fuente en la misma sartén ponemos toda la verdura y la sofreímos hasta que este pochada incorporamos los lomos de salmón y los dejamos por espacio de unos 20 minutos con un poco de fumet de pescado hasta que reduzca pasado este tiempo pondremos la nata líquida y los pétalos de azafrán en hebra dejaremos pasar unos 10 minutos pondremos en una fuente los lomos de salmón en el centro de la misma y naparemos con la salsa acompañamos por los lados con los pétalos de azahar deshidratados.

### **INGREDIENTES:**

150 grs. de salmón  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
1 puerro  
1 apio  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal  
Azafrán en hebra  
Flores de azahar  
20 grs. de harina  
1 vaso de nata líquida



## ***Milhojas de chocolate con crema de membrillo y cítricos ecológicos***

### **ELABORACIÓN:**

Poner el chocolate al baño maría hasta que se derrita por completo reservar y poner en una bandeja con papel parafinado y dejar que se enfríar cortar n rectángulos y poner una base encima de esta base colocar la crema de membrillo y poner otro base de chocolate así hasta formar tres pisos en la última base poner la crema de cítricos en polvo con el anís estrellado y el azúcar moreno hacer un caramelo para sacra hilos de caramelo con los que decoramos las milhojas.

### **INGREDIENTES:**

250 grs. de chocolate 90% de pureza  
50 grs. de crema de membrillo  
50 grs. de crema de cítricos  
10 grrs. de azúcar moreno  
3 piezas de anís estrellado



## ***Pollo ecológico al chilindrón***

### **ELABORACIÓN:**

Se pone un perol, donde preparamos un sofrito con las verduras y el aceite de oliva virgen. Una vez que obtengamos el sofrito se echa todo el pollo, se le agrega los especias y se le echa un cuarto de agua. Se deja cocer veinte minutos.

### **INGREDIENTES:**

1 pollo troceado  
Aceite de oliva ecológico  
Cebolla fresca  
Zanahoria  
Col  
Sal  
Pimienta

## ***Parrillada de verduras ecológicas***

### **ELABORACIÓN:**

Los acompañamos con alioli ecológico.

### **INGREDIENTES:**

Berenjena  
Calabacín  
Tomate  
Espárragos  
Cebollino  
Pimiento verde  
Pimiento rojo  
Zanahoria

## ***Estofado de ternera al estilo a la abuela***

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen en una olla los ingredientes con un litro y medio de agua y se deja cocer cuarenta minutos al fuego lento.

### **INGREDIENTES:**

1 Kg. de ternera  
1 Kg. y ½ de patatas de riñón ecológicas  
3 cebollas frescas  
3 zanahorias  
½ Kg. de judías verde  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta  
Laurel  
Azafrán en hebra



*organiza:*

*patrocinadores:*



*colaboradores permanentes:*

