



Nuestras recetas de



Mikel López Iturriaga

Índice

Arayes

Ch. K.-H. 2

Ensalada de pasta verde

R. K. 4

Sopa cachorreña

K. F. 6

Estofado de ternera

K. V.-R. 8

Salmón con mantequilla y limón

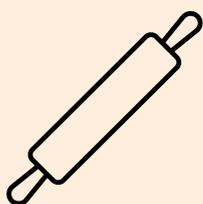
M. L. 10

Tarta de lima y pistacho

B. S. 12

Pastel de cumpleaños (receta aprendida en Mauricio)

K. F. 14



ARAYES (Empanadas libanesas)

Ch. K.-H.

https://youtu.be/Y41YI_I_anU



Ingredientes:

carne de cordero picada
½ cebolla rallada
dos ajos
dos cucharaditas de comino
1 cucharadita y media de pimentón dulce
1 cucharadita y media de cayena
perejil picado
sal
aceite
pan pita

Para la salsa:

120 gr. de yogur natural
un poco de limón
un poco de tahin
sal

Preparación:

- Pon la carne de cordero picado en un bol, mezcla con la cebolla, el ajo rallado y la sal y añade las especias: comino, pimentón dulce, cayena y perejil picado.
- Antes calienta el pan pita 15 segundos en el microondas. Córtalo por la mitad, ábrelo y mete la carne dentro del pan pita.
- Pon aceite en un sartén y fríe los arayos unos tres minutos por cada lado.

Para la salsa:

- Mezcla yogur natural con limón, sal y un poco de tahin.

¡Saborea los arayos con la salsa!

¡Que aproveche!

La ensalada de pasta más verde

R. K. <https://youtu.be/tfgU2NprcbA>



Dificultad: (bastante) fácil
Tiempo de preparación: 25 minutos
Raciones: para 3-4 personas

Ingredientes:

300 g de rigatoni u otra pasta corta
250 g de guisantes congelados
100 g de espinacas baby frescas
70 g de rúcula
20 g de hojas de albahaca fresca
10 g de hojas de menta
3 filetes de anchoas (opcional)
120 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
El zumo y la ralladura de 1 limón
100 g de parmesano o manchego añejo

Preparación:

No se necesita usar ni un cuchillo (salvo para cortar el limón por la mitad), sólo una cazuela, un bol y un robot de cocina o una batidora.

¡Una receta ideal para quedarse todo el día en la piscina o en la playa!

- Pon a hervir agua con bastante sal en la cazuela y prepara un bol con agua con hielo.
- Escalda la albahaca y la menta en el agua hirviendo unos 15 segundos, entonces ponlas al agua con hielo para que no pierdan el color verde intenso al triturarlas.
- Pon la pasta a cocer los minutos indicados en las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto tritura en el robot la rúcula, las espinacas, las hierbas escaldadas y bien escurridas, el ajo, la ralladura y el zumo de limón, el aceite de oliva y las anchoas durante aproximadamente 30 segundos.
- Cuando a la pasta le falte un minuto del tiempo de cocción añade los guisantes congelados.
- Escurre la pasta y los guisantes y pásalos un poco por agua fría para que se templen.
- Mezcla la pasta con la salsa en un bol, añade sal y pimienta negra y remueve todo con cuidado. Prueba si no esté sosa, quizás se tenga que salpimentar al gusto.

Hasta aquí se puede preparar la ensalada con antelación.

- A partir de ahora el toque final en el último momento: Añade para rematar unas lascas de parmesano o de cualquier otro queso y, si quieres, unas hojas de albahaca troceadas, remueve un poco y sírvela.

La ensalada super mega hiper verde está lista.

¡Buen provecho!

Sopa cachorreña

K. F. https://youtu.be/_y7pITNjQQ



Ingredientes (para 4 personas)

2 naranjas (sacados de la nevera)
4 dientes de ajo
2 tiras de piel de naranja
2 tomates maduros
100 g pan desmigado
Sal, comino, pimentón dulce
Vinagre de Jerez y aceite de oliva
Ralladura de naranja

Elaboración

- Pon 1,2 l de agua a hervir en una olla
- Saca 2 tiras de piel de la naranja
- Pela los dientes de ajo
- Quita el pedúnculo a los tomates
- Pon los ajos, la piel de naranja y los tomates en el agua hirviendo

- Déjalos cocer unos 10 o 15 minutos
- Después sácalo todo del agua y vuelve a tapar la olla
- Quita la piel de los tomates y deséchala, junto con la piel de naranja
- Pon los tomates en un vaso batidor, añade los ajos y más o menos una cuarta parte del pan desmigado en trozos
- Agrega 2 cucharaditas de comino y de pimentón dulce respectivamente, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, un buen chorro de aceite de oliva y sal
- Tritúralo todo con la batidora
- Devuelve lo que has batido al liquido de cocción y añade el resto del pan en trocitos
- Déjalo hervir todo unos 2 minutos más

Hasta aquí esta sopa puedes hacerla con antelación, pero el siguiente paso es mejor que lo dejes para el último momento

- Exprime las dos naranjas
- Apaga el fuego y cuando deje de borbotear, añade el zumo de naranja a la sopa
- Puedes rematarlo con un chorrito de aceite de oliva y un poco de ralladura de naranja
- Finalmente, Pruébala y sírvela en un cuenco

¡Buen provecho!

Estofado de ternera con mostaza, vino, brandy y verduras

K. V.-R.

<https://youtu.be/fSPNb8LdwFY>

Esta receta es un típico estofado de carne con patatas y zanahorias, pero al mismo tiempo contiene unos ingredientes especiales como el brandy y la mostaza.



Ingredientes (para 4 personas)

100 g bacón

800 g carne de ternera con un poquito de grasa

2 cebollas

400 g patatas

3 zanahorias

1 cda. tomate concentrado o 2 cdas. tomate triturado

2 cdas. mostaza de Dijon

2 cdas. mostaza a la antigua

150 ml brandy

50 ml vino tinto

500 ml caldo de carne

hierbas aromáticas, por ejemplo laurel, romero, tomillo, orégano

sal, aceite, harina

Elaboración

- Echa en una cazuela a fuego medio el bacón con una pizquita de aceite.
- Mientras el bacón se va dorando, pela las cebollas y pícalas a trozos grandes o más finos según tu gusto.
- Cuando el bacón ya esté dorado y crujiente, sácalo a un plato con papel de cocina.
- Pasa ligeramente los trozos de carne por harina y échalos en porciones a fuego no demasiado fuerte en la cazuela.
- Cuando toda la carne esté dorada, sácala y añade la cebolla a la cazuela, sálala y tápala unos 10 minutos, removiéndola de vez en cuando hasta que esté transparente y un poco blandita.
- Añade el tomate concentrado o triturado y rehoga la mezcla 2-3 minutos.
- Echa el brandy y el vino tinto, sube un poco el fuego y deja que el líquido evapore.
- Cuando el alcohol ya no huela, añade las mostazas, remueve y sin más dilación echa la carne, el caldo y las hierbas aromáticas.
- Déjalo cocinándose a fuego suave durante una hora (o 20 minutos en olla rápida).
- Mientras tanto pela las patatas y las zanahorias y córtalas. Se recomienda cortar las zanahorias en rodajas no demasiado finas.
- Añádelas a la carne y déjalas unos 40 minutos hasta que las patatas y las zanahorias estén bien echas.
- Condimenta en caso necesario con sal y mostaza.
- Deja el bacón un minutillo en el microondas para que esté caliente y ponlo encima del plato servido.

Salmón con mantequilla y limón en 15 minutos

M. L. <https://www.youtube.com/watch?v=Ku5uUj7m46Y>



Ingredientes:

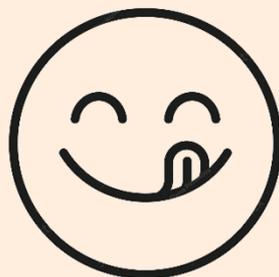
2 lomos de salmón
Zumo de un limón
Un diente de ajo rallado
Un poquito de mantequilla

Preparación:

- Es una receta muy rápida de preparar y para no estresarte es mejor tener las cosas preparadas antes.
- Lava el limón y exprímelo.
- Pela el diente de ajo y rállalo en un rallador pequeño.
- Pon una sartén a calentar y seca bien los lomos de salmón y salpimientalos. Úntalos con un poquito de aceite de oliva y pasa a la sartén, que estará ya bien caliente.

- En cuanto el salmón adquiera un color rosa claro, da la vuelta a los trozos y baja el fuego.
- Pasados unos minutos, retira el salmón de la sartén y añade una nuez de mantequilla. Es importante que antes de echar el ajo a la sartén se haya bajado la temperatura porque si no se va a quemar.
- Enseguida añade el zumo de limón, una pizca de sal y si no te gusta la salsa subidita de acidez yo recomiendo añadir un poquito de miel.
- Entonces devuelve el salmón a la sartén y echa un poquito de la salsa a los lomos.
- Espolvorea un poco de cebollino picado por encima y el plato estará listo.
- Rematarlo con ralladura de limón también es muy elegante.

¡Buen provecho!



Tarta de lima y pistacho: una receta sin horno

B. S. <https://www.youtube.com/watch?v=v5sBe9ipr9M>



Ni fuego, ni gas, ni petróleo son necesarios. De principio a fin es una receta muy fácil:

Lista de compras:

* Para la base:

80 g galletas saladas
80 g pistachos
80 g mantequilla
1 cucharada de azúcar

* Para la crema:

250 g queso crema
250 g leche condensada
Ralladura de lima
150 ml zumo de lima
150 ml nata para montar

Elaboración de la base:

- Pon galletas saladas en un bol, añade unos pistachos, mantequilla derretida y un pelín de azúcar.
- Tritura la masa con una batidora de mano. Atención: no

la conviertas en un puré, es importante que la masa tenga gránulos.

- Con esta pasta forra el fondo de un molde. Es útil presionarlo con el fondo de un vaso.
- Para que la mantequilla se solidifique y la base se compacte, mete el molde en la nevera.

Elaboración de la crema:

- Pon queso crema (es importante que esté a temperatura ambiente) en otro bol, añade leche condensada en lugar de azúcar y bátelo hasta que la masa esté esponjosa.
- Pon la ralladura de una lima y el zumo de lima dentro y bate otra vez un buen rato. Se recomienda unos 5 minutos.
- El siguiente paso es batir la nata en otro bol. Para un buen resultado es importante que esté muy fría.
- Pasa la nata al bol de la crema, incorpora con movimientos suaves y viértelo encima de la base.
- Para que no absorba olores en la nevera, cúbrelo con film transparente y enfríalo por más o menos ocho horas.

Finalización:

- Después, desmolda con un cuchillo, decora con pistachos picados, unas rodajitas y ralladura de lima.
- Ahora tienes una tarta fresca, no dulce, con pistachos crujientes en la base. ¡Buen provecho!



TARTA DE CUMPLEAÑOS

K. F. (receta aprendida en Mauricio)



Ingredientes

3 pares de toallas, cada par en un tamaño diferente
1 toallita pequeña cuadrada
Diferentes cintas de regalo

Elaboración:

- Toma cada toalla, dóblala a lo largo por la mitad y otra vez por la mitad.
- Toma 2 toallas plegadas del mismo tamaño, dobla una de ellas por el costado y enróllala empezando por el costado doblado.
- Después enrolla ésta en la segunda toalla.

- Fíjalo con cintas de regalo y forma lazos.
- Repítelo con las otras 4 toallas así que tienes 3 rollos de tamaños diferentes
- Solápalos empezando por el más grande.
- Por último, toma la toallita cuadrada, dóblala por la mitad, enróllala, fíjala con cinta de regalo, dale la vuelta y saca cuidadosamente un extremo, hasta formar una llama.
- Ponlo en la cima de la tarta y después canta el **¡Cumpleaños Feliz!**



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)