

# carnes



# Carnes



El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas con CARNES** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Osso-buco en salsa de endibias y nueces .....	1
Lomo relleno con nueces y manzana .....	2
Pastel de ternera con salsa de queso .....	3
Albóndigas rellenas con pastel de berenjena .....	4
Secreto ibérico a la naranja .....	5
Conejo al brandy con patatas salteadas .....	6
Osso-buco estofado .....	7
Ragú de ternera con puré de patata y pera .....	8
Filetes rusos adobados con tomate .....	9
Cochinillo a la plancha con patatas .....	10



# Osso-buco en salsa con endibias y nueces

## INGREDIENTES:

- 4 osso-buco
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 200 gr. calabaza
- 1 vaso vino tinto
- 4 endibias
- 20 gr. nueces
- 3 dientes ajo
- Harina
- Tomillo
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Sazonamos y enharinamos el osso- buco y los marcamos en la sartén, y cuando estén lo retiramos.
2. En la misma sartén donde hemos marcado la carne empezamos a sofreir la cebolla picada, vamos cortando la zanahoria en rodajas y las añadimos, le ponemos un poco de tomillo al sofrito y harina, a continuación le echamos el vino y removemos bien. Incorporamos el osso- buco que hemos marcado antes a la salsa y dejamos cocer, cuando rompa a cocer añadimos un poco de caldo.
3. Cortamos la calabaza en dados pequeños y después de unas 2 horas cuando la carne esté ya tierna, añadimos esa calabaza.
4. Troceamos el ajo, hacemos lo mismo con las nueces y las endibias y las vamos poniendo en la sartén en este orden, salteamos bien.

# Lomo relleno con nueces y manzana

## INGREDIENTES:

- 8 filetes lomo
- 30 gr. queso azul
- 2 manzanas
- 2 vasos sidra
- 1 cebolla
- 2 endibias
- 30 gr. nueces peladas
- 30 gr. azúcar
- Pan rallado
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Para la salsa, sofreímos la cebolla picada con el fuego al máximo. Cuando haya cogido color añadimos una pizca de sal e incorporamos una manzana en troceada. A continuación le añadimos un poco de harina, incorporamos la sidra y removemos.
2. Ponemos en una sartén el azúcar con unas gotas de agua y esperamos a que se caramelice. Retiramos y rebozamos las nueces en él. Las sacamos y esperamos a que se sequen.
3. Golpeamos los filetes de lomo, cortamos unas capas de queso azul y los colocamos de tal manera que quede una capa de lomo al ajillo, una de queso y otra de lomo adobado. Lo pasamos por huevo y por el pan rallado, y los freímos en abundante aceite.
4. La otra manzana la troceamos, echamos un poco de aceite, y sal y vamos rellenando las endibias. Colocamos unas nueces caramelizadas por encima.
5. Servimos el lomo relleno con las endibias rellenas.

# Pastel de ternera con salsa de queso

## INGREDIENTES:

- 600 gr. carne picada
- 40 gr. aceitunas negras
- 2 huevos
- 1 ramillete perejil
- 100 gr. guisantes
- 2 vasos de leche
- 30 gr. quesos variados
- 2 calabacines (plancha)
- Nuez moscada
- Aceite, sal y pimienta



## ELABORACIÓN:

1. Mezclamos la carne picada con un huevo, sal y pimienta. Ponemos la carne sobre un papel de horno engrasado y extendemos dando una forma rectangular.
2. Troceamos las aceitunas negras y repartimos encima de la carne picada, junto con los guisantes, el huevo cocido troceado y unos daditos de queso.
3. Vamos enrollando y presionando, dando forma cilíndrica. Quitamos el papel y lo ponemos en la bandeja para el horno. Echamos un poco de perejil por encima y lo llevamos al horno unos 25 ó 30 minutos a 190°C.
4. Cortamos el calabacín en juliana, sazonamos, enharinamos bien, retiramos el exceso de harina y freímos en una sartén.
5. En una sartén con aceite caliente rehogamos un poco de harina (evitando que se hagan grumos). Añadimos la leche fría, y la variedad de quesos que hemos cortado previamente. Echamos un poco de pimienta y nuez moscada. Dejamos cocer hasta que espese.
6. Servimos el rollo de carne con el calabacín crujiente y la crema de queso.

# Albóndigas rellenas con pastel de berenjena

## INGREDIENTES:

- 600 gr. carne picada
- 50 gr. jamón serrano
- 200 gr. bacon
- 20 gr. pan
- 1 huevo
- 2 berenjenas
- 6 tomates
- 1 cebolla
- 1 vaso de caldo
- 2 vasos de cava
- Tomillo
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Mezclamos la carne picada con el jamón, el bacon troceado, el pan humedecido, un poco de sal y el huevo. Con un poco de harina vamos haciendo las albóndigas. Las freímos en aceite caliente y reservamos.
2. Para la salsa al cava, sofreímos la mitad de la cebolla picada con una ramita de tomillo. Cuando esté dorada añadimos un poco de harina, rehogamos. Incorporamos el cava y cuando evapore el alcohol, añadimos el caldo y dejamos reducir.
3. En los últimos minutos de cocción podemos incorporar nuestras albóndigas ya fritas.
4. En otra sartén sofreímos la otra mitad de la cebolla, y cuando esté pochada añadimos el tomate pelado y troceado. Ponemos un poco de sal
5. Para el pastel de berenjena, cortamos las berenjenas en rodajas. En una bandeja con un poquito de aceite ponemos una capa de berenjena, sazonamos, y sobre ella ponemos una capa del sofrito de tomate y cebolla. Repetimos la operación con las berenjenas y terminamos con una capa de tomate. Llevamos al horno unos 15 minutos a 180°C.
6. Servimos las albóndigas rellenas al cava y el pastel de berenjena y tomate.

# Secreto ibérico a la naranja

## INGREDIENTES:

- 2 secretos ibéricos
- 3 naranjas
- 1 vaso vino jerez
- 20 gr. pasas
- 1 cebolla
- 4 patatas
- Perejil
- Harina
- Aceite, sal y pimienta



## ELABORACIÓN:

1. Espalmamos los filetes de secreto, y doramos, en una sartén caliente sin aceite. Con la propia grasa de la carne se va a cocinar.
2. Retiramos, y en la misma sartén doramos la cebolla cortada en daditos. Rallamos la piel de la naranja y añadimos perejil picado.
3. Incorporamos las pasas al sofrito (previamente en remojo en el vino de jerez) y ponemos un poco de harina.
4. Añadimos el vino de jerez, dejamos que evapore y añadimos el zumo de las naranjas.
5. Incorporamos los secretos en la salsa con una rodaja fina de naranja encima, y damos un hervor.
6. Para acompañar, pelamos las patatas, sacamos unas espirales y salteamos en una sartén con aceite, con un poco de sal y pimienta. Llevamos las patatas al horno durante 12 minutos a 170°C.
8. Servimos los secretos en salsa de naranja con las espirales de patata.

# Conejo al brandy con patatas salteadas

## INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 1 vaso brandy
- 1 vaso caldo
- 40 gr. bacon
- 1 cebolla
- 20 gr. pasas
- 4 patatas
- 50 gr. chistorra
- 3 dientes ajo
- Perejil
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Limpiamos el conejo, y lo troceamos [trozos grandes]. Sazonamos, enharinamos y sellamos en una cazuela con aceite.
2. Cuando esté dorado, ponemos la cebolla en juliana junto con las pasas, y removemos de vez en cuando para que no se pegue.
3. Añadimos el bacon troceado en dados, dejamos dorar y ponemos un poco de harina. Incorporamos el brandy el caldo y dejamos cocer unos 30-35 minutos.
5. En una sartén sofreímos el ajo picado con la chistorra troceada. Cuando esté dorado añadimos la patata pelada y cortada en lonchitas finas.
6. Cuando estén tiernas ponemos un poco de perejil picado, y retiramos.
7. Servimos el conejo sobre las patatas con chistorra.

# Osso-buco estofado

## INGREDIENTES:

- 4 trozos morcillo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 4 tomates
- 3 dientes ajo
- 200 gr. pasta fresca
- 1 vaso vino blanco
- 1 vaso caldo ternera
- Queso rallado
- Perejil y laurel
- Aceite, sal y pimienta



## ELABORACIÓN:

1. Salpimentamos los trozos de ossobuco, enharinamos, y con un cuchillo hacemos unos cortes por los laterales. Sellamos la carne en una cazuela con aceite caliente. Cuando esté dorado retiramos.
3. En la misma cazuela con los jugos del ossobuco sofreímos el puerro ya las cebollas picadas, con la zanahoria cortada en lonchas finas.
4. Ponemos un poquito de harina, rehogamos, añadimos el vino y el caldo, con unas hojitas de laurel y los tomates pelados y picados.
5. Metemos los trozos de ossobuco y dejamos cocer. Si es cocción tradicional, 1 hora y 45 minutos, y si es en olla a presión 25 ó 30 minutos.
6. La pasta fresca, la cocemos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Cuando empiece a flotar, retiramos.
7. En una sartén sofreímos los ajos picados y el perejil. Incorporamos la pasta y salteamos, salpimentamos y espolvoreamos el queso rallado.
8. Servimos el ossobuco en salsa con la pasta salteada.

# Ragú de ternera con puré de patata y pera

## INGREDIENTES:

- 600 gr. falda ternera
- 1 cebolla
- 100 gr. guisantes
- 2 zanahorias
- 1 rama apio
- 1 vaso vino tinto
- 1 vaso caldo ave
- 3 patatas
- 2 peras
- 4 ciruelas pasas
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Troceamos la falda de ternera. Enharinamos y vamos sellando en una cazuela con un poquito de aceite.
2. Cuando esté dorada añadimos la mitad de la cebolla en juliana, y el apio picado, las zanahorias peladas y troceadas, y las ciruelas pasas.
3. Ponemos un poquito de harina de maíz o de trigo, rehogamos, echamos el vino tinto, y el caldo poco a poco hasta que toda la carne quede cubierta.
4. Dejamos cocer en una olla a presión unos 20 minutos, y en cocción tradicional, 1 hora. Cuando ya esté todo cocido añadimos los guisantes.
6. Para el puré de patata y pera, sofreímos en una cazuela la otra mitad de la cebolla también en juliana. Añadimos las peras peladas y troceadas, y cuando estén doradas incorporamos las patatas peladas y troceadas.
7. Ponemos un poco de sal y agua. Dejamos cocer unos 20 minutos, cuando esté todo tierno pasamos por el pasapurés.
8. Servimos el guiso de ternera acompañado del puré de patata y pera.

# Filetes rusos adobados con tomate

## INGREDIENTES:

- 600 gr. lomo adobado
- 2 huevos
- 30 gr. pan
- 1 ramillete perejil
- 200 gr. judías verdes
- 2 huevos duros
- 6 tomates
- 1 puerro
- 1 vaso vino blanco
- Pimentón dulce
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. En una cazuela con aceite, sofreímos la cebolla y las judías verdes cortadas en juliana, un poquito de sal.
2. Cuando las judías estén pochadas, añadimos un poco de pimentón dulce, rehogamos y añadimos el vino blanco. Dejamos reducir e incorporamos el tomate pelado y picado. Dejamos cocer de 15 a 20 minutos, hasta que el tomate esté totalmente hecho.
3. Los huevos ya cocidos los cortamos en 3 lonchas gruesas. Cada trozo lo pasamos por huevo batido con perejil picado y luego por pan rallado. Freímos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados. Reservamos sobre papel de cocina.
4. Compramos la cinta de lomo adobada ya picada. En un recipiente mezclamos la carne con un poco de sal, un huevo, el pan en remojo (previamente lo dejamos en agua para que se ablande) y mezclamos todo bien con las manos.
5. Con la mezcla vamos haciendo los filetes rusos al gusto. Espolvoreamos un poco de harina por encima y doramos en una sartén con un chorrito de aceite (a la plancha). Metemos los filetes rusos en la salsa y dejamos cocer otros 3 ó 4 minutos.
7. Servimos los filetes rusos en salsa con los huevos empanados.

# Cochinillo a la plancha con patatas

## INGREDIENTES:

- 700 gr. cochinillo
- 4 chalotas
- 1 vaso moscatel
- 2 cucharadas miel
- 4 patatas
- 4 cucharadas mahonesa
- 2 pepinillos
- 10 gr. alcaparras
- Perejil y romero
- Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

1. Pintamos los trozos de cochinillo con un triturado de aceite de oliva con romero. Lo hacemos a la plancha, vuelta y vuelta, con un poquito de sal.
2. De acompañamiento vamos a hacer unas patatas asadas. Las lavamos y envolvemos con papel de aluminio. Las llevamos al horno unos 35 minutos.
3. Cortamos las patatas por la mitad, y vaciamos con una cucharilla.
4. Mezclamos la mahonesa, con los pepinillos, las alcaparras y el perejil todo muy bien picado. Rellenamos los vasitos de patata con la mezcla.
5. La carne de las patatas la salteamos, vuelta y vuelta en la plancha para que se impregne del sabor del cochinillo y del romero.
6. Para la salsa, picamos las chalotas en daditos y sofreímos en una sartén, con un poco de romero. Añadimos una cucharadita de harina para que espese la salsa. Ponemos el vino moscatel y dejamos cocer para que evapore el alcohol. Añadimos un chorro generoso de miel, un poco de agua, una pizca de sal, y dejamos reducir.
7. Servimos el cochinillo a la plancha acompañado de las patatas rellenas.