



# INMUNO *recetas*



LA **SALUD**  
TAMBIÉN  
SE **ENTRENA**







# Ensalada navideña de escarola y granada



## Ingredientes

- escarola
- granada
- perdiz en escabeche en conserva
- mandarina
- nueces
- AOVE
- zumo de mandarina
- sal
- pimienta

## Elaboración

- 1 Disponer en una fuente la escarola, los granos de granada, trozos de perdiz ya limpia, gajos de mandarina y nueces.
- 2 En un bote con tapa mezclar el AOVE con el zumo de mandarina, sal y pimienta. Agitar hasta conseguir que emulsione y regar la ensalada con la vinagreta.



# Crema de guisantes

## con jamón



### Ingredientes

- 150 gr de cebolla
- 150 gr de puerro en rodajas
- 30 gr de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 700 gr de guisantes congelados
- 700 gr de caldo de pollo
- lonchas finas de jamón serrano/ibérico

### Elaboración

- 1 Rehogar en una olla con aceite la cebolla y el puerro hasta que estén ligeramente transparentes.
- 2 Añadir los guisantes congelados y rehogar junto con las verduras (unos 5 - 7 minutos).
- 3 Echar el caldo de ave y cocer unos 15 - 20 minutos hasta que los guisantes estén cocidos y blandos.
- 4 Triturar con un robot de cocina hasta conseguir una crema homogénea.
- 5 Tostar las lonchas de jamón en el horno unos minutos hasta que estén tostados.
- 6 Servir junto con la crema de guisantes.



**TIP**

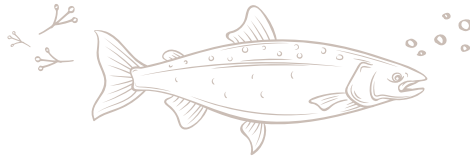
de la receta:

Triturar muy bien la crema para que no se note la piel de los guisantes y la crema tenga una textura suave y homogénea.



# Blinis

con salmón marinado  
y crema de eneldo



## Salmón Marinado

### Ingredientes

- lomo de salmón con piel (1,2 kg aprox.) previamente congelado y descongelado
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de sal
- pimienta
- eneldo fresco
- ralladura de limón y naranja

## Salmón Marinado

### Elaboración

- 1 En un bol mezclar el azúcar, la sal, la pimienta, el eneldo fresco picado y las ralladuras.
- 2 Echar 1/4 de la mezcla en una bandeja de horno lo más ajustada posible al tamaño del salmón.
- 3 Disponer encima el lomo de salmón con la piel para abajo y cubrir con el resto de la mezcla de sal y azúcar.
- 4 Dejar en adobo unas 24 - 48 horas según el grosor del salmón.
- 5 Pasado ese tiempo, limpiar el adobo retirándolo bien y cortar en finas lonchas con un cuchillo jamonero.



## Blinis Ingredientes

- 40 gr de harina de trigo
- 50 gr de harina de trigo sarraceno
- 20 gr de levadura fresca
- 1 huevo tamaño L
- 30 gr de mantequilla
- 200 ml de leche
- aceite de oliva
- sal

## Blinis Elaboración

- 1 Mezclar las harinas con la sal y reservar.
- 2 Templar la leche en un cazo y diluir la levadura fresca en ella.
- 3 Añadir la leche a la harina y mezclar con unas varillas hasta que quede bien integrado.
- 4 Cubrir con un paño y dejar levar entre 3 y 4 horas.
- 5 Pasado este tiempo, separar la yema de la clara del huevo, incorporar la yema, la mantequilla derretida, y remover poco a poco hasta que se integre.
- 6 Montar la clara y añadir con movimientos envolventes y de forma delicada para que no se baje la masa.
- 7 Calentar una sartén o plancha pincelada ligeramente con aceite de oliva a fuego alto.
- 8 Echar pequeños círculos de masa y cocinar a fuego lento, dar la vuelta cuando veamos que crecen ligeramente.
- 9 Dejar un par de minutos más para que se hagan por dentro.

## Crema de Eneldo

### Ingredientes

- crema fraiche
- eneldo fresco
- limón

## Crema de Eneldo

### Elaboración

- 1 Mezclar en un cuenco la crema fraiche con el eneldo picado y la ralladura de limón.

Servir los blinis calientes con el salmón marinado cortado fino y la crema de eneldo, rallar un poco de limón por encima.



### TIP de la receta:

Para hacerlo más sencillo y express, comprar salmón marinado envasado, blinis ya hechos y montar junto con la crema de eneldo.





# Almejas

## a la marinera

### Ingredientes

- 1 kg de almejas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- perejil picado
- sal

### Elaboración

- 1 Picar finamente la cebolleta y los ajos y rehogar en una sartén con un poco de aceite. Antes de que cojan color, agregar la harina, mezclar bien hasta que se disuelva y cocinar durante un par de minutos.
- 2 Añadir el vino blanco y darle un hervor.
- 3 Incorporar las almejas y cocinarlas hasta que se abran.
- 4 Espolvorear con perejil picado y servir.





# Puerros

## con vinagreta de cítricos



### Ingredientes

- puerros cocidos en conserva
- pimiento rojo y verde
- cebolla
- alcaparras
- zumo de limón
- AOVE
- vinagre de manzana
- sal
- huevo cocido
- ralladura de limón

### Elaboración

- 1 Preparar la vinagreta de cítricos con el pimiento rojo, verde y la cebolla picada.
- 2 Añadir en un bote con tapa el AOVE, vinagre, el zumo de limón y la sal. Agitar hasta conseguir una emulsión.
- 3 En un cuenco servir la emulsión con las verduras picadas.
- 4 En una bandeja preparar los puerros junto con la vinagreta, el huevo picado y las alcaparras.

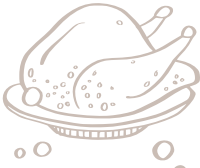


**TIP**

de la receta:

La proporción ideal de la vinagreta es de 3/4 de aceite y 1/4 de mezcla de zumo de limón y vinagre. Emulsionar bien con la sal para conseguir una textura de vinagreta perfecta





# Pollo de navidad

## Ingredientes

- 1 pollo de corral entero
- 1 manzana reineta
- 1 pastilla de caldo
- 1 limón
- 2 patatas peladas chascadas
- 250 ml de caldo de pollo
- 100 ml de coñac
- tomillo fresco o seco
- mantequilla
- hierbas provenzales
- sal y pimienta

## Elaboración

- 1 Meter la mano entre la piel y la carne del pollo y separar bien una de otra para después introducir ramas de tomillo fresco o de otras hierbas aromáticas, directamente sobre la carne.
- 2 Introducir la manzana pelada en trozos dentro del pollo, una pastilla de caldo concentrado y medio limón.
- 3 Frotar la piel con un poco de mantequilla y espolvorear con un puñadito de hierbas aromáticas. Poner el pollo en la fuente con la pechuga hacia abajo, repartir las patatas y regar con el caldo y el coñac.
- 4 Hornear a 200°C unos 45 minutos. Después dar la vuelta al pollo, regar con la salsa y añadir más hierbas. Hornear 45 minutos más. Dejar el pollo asarse hasta que la piel esté bien crujiente y se vean ramitas de tomillo a través de la piel.

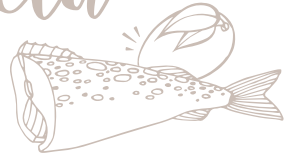




# Lomo de bacalao



## con vinagreta de mango



### Ingredientes

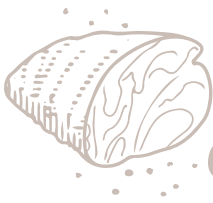
- 4 lomos de bacalao
- 1 mango
- 100 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 ml vinagre de manzana
- sal
- espinacas frescas
- tomates cherry
- nueces

### Elaboración

- 1 En una fuente de horno disponer los lomos de bacalao con un chorro de aceite y hornear a 200°C unos 15 minutos.
- 2 Mientras triturar medio mango maduro, 100 ml de aceite de oliva virgen extra, 30 ml de vinagre de manzana y un pellizco de sal. Mezclar con el resto del mango troceado.
- 3 Servir el bacalao con una ensalada de espinacas frescas, tomates cherry y nueces. Regar con la salsa.



# Lomo de cerdo



## a la sal con salsa de frambuesa



### Ingredientes

- 1 lomo de cerdo de 1,200 kg
- 2 kg de sal gorda
- una pizca de agua
- 1 clara de huevo
- hierbas frescas para aromatizar

### Elaboración

- 1 Mezclar la sal con la clara de huevo y el agua hasta formar una pasta.
- 2 Disponer el lomo en una fuente y cubrir con la mezcla de sal, añadir las hierbas frescas (romero, tomillo).
- 3 Asar al horno precalentado a 200°C durante 30 minutos.
- 4 Sacar y dejar reposar sin retirar la costura unos 10 - 15 minutos.
- 5 Retirar la sal y cortar en rodajas finas.
- 6 Servir con la mermelada de frambuesa ligeramente caliente.





# Brownie



## Ingredientes

- 50 gr de mantequilla a temperatura ambiente cortada en trozos (y algo más para untar el molde)
- 50 gr de harina de avena
- 50 gr de panela
- 3 huevos
- 120 gr de chocolate puro para postres
- un puñado de nueces para poner por encima

## Elaboración

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Engrasar un molde de 20×20 cm con mantequilla y espolvorear con harina, quitando el sobrante.
- 3 Poner en el vaso la mantequilla, la harina, el azúcar, los huevos y el chocolate fondant y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Agregar las nueces y remover.
- 5 Verter en el molde preparado repartiéndolo bien la masa.
- 6 Hornear durante 15 minutos a 180°C (dependiendo del horno).
- 7 Desmoldar para que no se pase de cocción (el brownie debe resultar húmedo por dentro) y servir templado o frío cortado en cuadrados.
- 8 Acompañar de frutas y helado de vainilla.





# Crema de limón

## Ingredientes

- 1 lata pequeña de leche condensada (400 gr.)
- 4 yogures de limón
- el zumo exprimido de 2 limones grandes
- galletas trituradas en trozos medianos

## Elaboración

- 1 Mezclar todos los ingredientes (salvo las galletas) y llevar a la nevera.
- 2 Servir en un vasito con galletas picadas en el fondo.







# Macedonia de frutas con sorbete de mandarina



## Macedonia Ingredientes

- mandarina
- frambuesa
- kiwi
- arándanos
- moras
- zumo de naranja

## Sorbete de Mandarina Ingredientes

- 400 ml de zumo de mandarina recién exprimido
- 110 gr de azúcar
- ralladura de dos mandarinas
- 350 gr de nata (crema de leche) para montar
- una mandarina dulce

## Elaboración

- 1 Verter el zumo de mandarina en un cazo, añadir el azúcar y remover. Calentar esta mezcla y hervir durante dos minutos. Apagar el fuego, añadir la ralladura de mandarina en el zumo aún caliente, remover y dejar templar a temperatura ambiente. Después, introducir el zumo en el congelador para que se termine de enfriar.
- 2 Pelar una mandarina, quitar la piel a los gajos, cortar la pulpa en trocitos y reservar. Cuando el zumo de mandarina esté bien frío, batir la nata hasta montarla, añadir los trocitos de mandarina en la nata montada y verter poco a poco el zumo en la nata mientras se remueve suavemente con una espátula, con cuidado para que la nata no se baje demasiado.
- 3 Echar la mezcla del helado en una cubeta e introducirla en el congelador. Pasados 45 minutos, sacar el helado, batir con unas varillas o con una batidora de brazo para deshacer los cristales de hielo que se hayan formado. Meter nuevamente el helado en el congelador y repetir este proceso cada 50 minutos hasta que esté cremoso y denso. Esta fase puede tardar unas 3 horas.





# Tiramisú

## Ingredientes

- bizcochos Savoiardi (los clásicos de huevo)
- 500 gr de queso mascarpone
- 4 huevos
- 50 gr de azúcar (o al gusto)
- café
- cacao en polvo
- trocitos de chocolate negro
- también podéis ponerle algún licor al café si os apetece (Tipo Marsala, Amaretto, Grappa)

## Elaboración

- 1 Empezar separando yemas y claras.
- 2 En un cuenco batir bien las yemas con el azúcar y el queso mascarpone.
- 3 Batir las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla anterior con movimientos envolventes y suaves para que no se bajen las claras.
- 4 En una fuente poner una capa de la crema.
- 5 Bañar los bizcochos en el café (con licor si queréis) e ir montando encima de la crema.
- 6 Añadir trocitos de chocolate y cacao en polvo.
- 7 Acabar con crema, trocitos de chocolate y cacao.
- 8 Reposar en la nevera unas 6 horas y disfrutar.

¡Felices  
fiestas!







**INMUNO**  
FITNESS

LA **SALUD**  
TAMBIÉN  
SE **ENTRENA**