

MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECETA DE LOS TALLERES DE COCINA



ELABORACIÓN

En una tartera con agua a hervir, cocer el kombu 40 minutos. Escurrir, cortar y reservar.

En una picadora vamos introduciendo los distintos ingredientes y vamos picando:

- Ajo
- Nueces
- Alcaparras
- Albahaca fresca
- Kombu
- Olivas negras

Añadimos aceite y sal, y movemos. *Picadora la poca potencia.*

TAPENADE DE OLIVAS Y KOMBU

INGREDIENTES

- 300g de olivas negras sin hueso
- 1 diente de ajo
- 50ml de AOVE
- 1 cuchara pequeña de alcaparras
- 6 hojas de albahaca fresca
- 20g de nueces
- 5g de kombu deshidratado
- 5 tomates deshidratados
- 1 pellizco de sal



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECETA DE LOS TALLERES DE COCINA

ELABORACIÓN

En una picadora, tritura el alga en trozos pequeños y después hidratamos en un bol con agua 5 min.

Picamos los champiñones en trozos pequeños y reservamos.

Preparamos la bechamel: añadimos en una sartén, o tartera, el aceite de oliva, manteca y la cebolla previamente picada (brunoise). Sofreímos 6 min aproximadamente.

Añadimos los champiñones y elaboramos hasta que pierdan el agua, después agregamos el wakame bien escurrido de agua, dejamos que se haga unos minutos y ya añadimos la harina. Mezclamos bien la harina con el resto de ingredientes sobre 2 min, y luego agregamos la leche, mezclando bien y finalmente ponemos: pimienta, nuez moscada y sal al gusto.

Introducir en una manga y rellenar los panipuris previamente fritos.

PANIPURIS RELLENOS DE BECHAMEL DE ALGA WAKAME Y CHAMPIÑONES *PORTOBELLO*

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 40g de aceite de oliva suave
- 30g de harina de trigo
- 30g de manteca
- 700ml de leche
- 100ml de nata
- 30g de wakame deshidratado
- 250g de champiñones *portobello*
- 1 cuchara pequeña de sal
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 cuchara grande de queso de cabra, san simón, etc. (al gusto).



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECETA DE LOS TALLERES DE COCINA

NAVAJAS CON VEGANESA DE CÍTRICOS Y FRUTAS ROJAS

ELABORACIÓN

Primero pasamos las navajas por la plancha y reservamos.

Batir las fresas e frambuesas con los zumos de la lima e de la naranja y los 5 gramos de fibra cítrica.

Añadimos a la mezcla anterior el aceite poco a poco para hacer una mayonesa hasta que quede bien montada. Reservar e guardar en la nevera en un biberón, manga pastelera o similar.

Presentamos las navajas templadas o frías en una fuente, añadimos el cilantro bien picado y por último agregar, con el biberón, unos hilos de la veganesa (mayonesa).

INGREDIENTES

- 20-25 navajas
- 1 manojo de cilantro
- zumo de media naranja
- zumo de 1 lima
- 8 fresas
- 8 frambuesas
- 150g de aceite de oliva suave
- 5g de fibra cítrica (emulsionante).



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECEITA DE LOS TALLERES DE COCINA

ELABORACIÓN

En una picadora introducimos los ajos, el zumo de limón, y el perejil. Trituramos todo.

Incorporamos a la mezcla anterior el aceite de oliva y volvemos a batir, y reservamos.

En una sartén añadimos AOVE, echamos los carneiros y tapamos hasta que abran la concha y los retiramos a una bandeja dejando en la sartén el líquido de cocción (hacerlos a fuego poco tiempo, para que no quede la carne dura).

En la misma sartén que preparamos los carneiros, agregamos la salsa que teníamos reservada. Dejamos que hierva bien y se mezcle, ayudar con una cuchara.

Una vez lista la salsa aliñamos los carneiros y adornamos y sazonamos con perejil de costa bien picado.

CARNEIROS A LA SARTÉN EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

- **40-50 carneiros**
- **5 ou 6 ajos**
- **1 limón y medio en zumo**
- **1 manojo de perejil**
- **1 vaso y medio de AOVE**
- **2 ramas de perejil de la costa (hinojo)**