



# RECETAS EL HOGAR EN CASA

## Fidegua con Bogavante

### INGREDIENTES:

- Fideos
- Bogavante
- Sepia
- Aceite
- Pimentón
- Vino blanco
- Pimiento
- Cebolla



*Se trocea el bogavante y se pasa por la sartén. Se aparta y ahí mismo se pone la sepia y también la apartamos.*

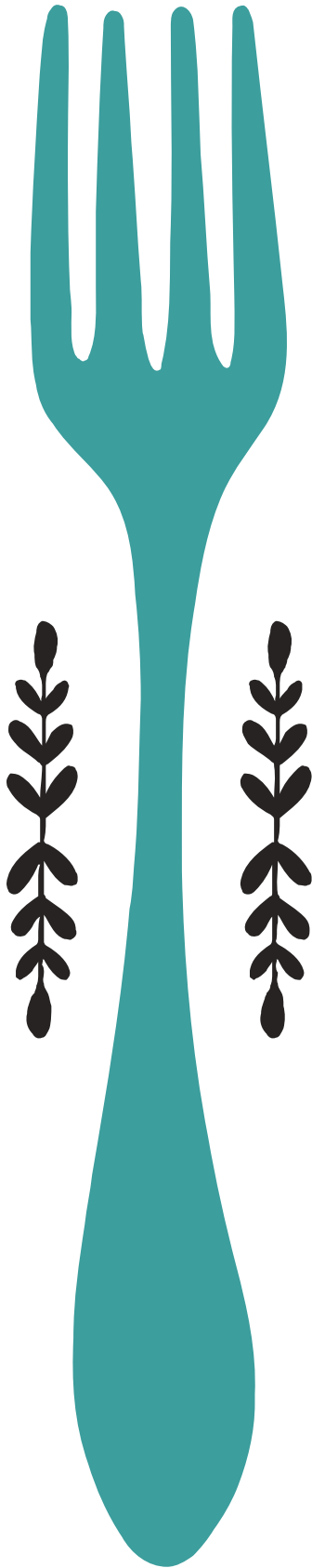
*En la misma sartén añadimos un poquito más de aceite, una pizca de pimentón, un trozo de pimiento, cebolla, un tomate y un ajito.*

*Cuando todo está sofrito, le añado el bogavante, la sepia, un poquito pimentón y un chorrito de vino blanco.*

*Añadimos la Fidegua, se le da una vuelta y se cubre de agua. (por cada vaso de Fidegua se pone otro y un poquito de agua) se deja cocer 10 minutos.*

*La podemos adornar con unos pimientos rojos cortados en tiritas por encima. Buenísima.*

*Rosa Cuenca*



## Solomillo en salsa con champiñón

### **INGREDIENTES:**

Un solomillo  
Champiñón  
1 cebolla  
3 diente de ajo  
Zanahoria  
Tomate  
Maizena  
Vino blanco  
Brandy  
Aceite  
Sal y pimienta

*Se salpimenta el solomillo y se dora, por todos los lados, en una sartén con un poquito de aceite.*

*Añadimos los ajos enteros, el laurel, tomillo, cebolla, tomate, zanahoria, el brandy, el vino blanco y un poquito de agua. Se deja a presión durante 18 minutos.*

*Se saca el solomillo y el laurel. A la salsa se le añade una cucharadita de Maicena y se tritura y también le añadimos el champiñón, que previamente hemos sofrido. Se sirve en rodajas con un poquito de salsa.*

## Pastel de Piña sin Horno

### **INGREDIENTES:**

Una lata de Piña natural  
50ml de leche evaporada  
7 láminas de gelatina neutra  
Bizcocho de soletilla  
Caramelo liquido



*Se mezcla la leche vaporada con el zumo del bote de piña y se calienta en el microondas un minuto sin que hierva. Se añade las laminas de gelatina y se deshace todo bien.*

*Rociamos el molde, todo el, bien de caramelo y se coloca las rodajas de piña partidas por la mitad, se ponen los bizcochos encima, que quede todo bien cubierto y vamos echando la crema, aplastando los bizcochos para que queden bien empapados. Meter en el frigorífico hasta el día siguiente.*

*Con un cuchillo húmedo se separan los laterales, se desmolda y se sirve.*

*Begoña Castillo*

## Merluza en salsa verde

### **INGREDIENTES:**

Merluza  
Puerro  
Apio  
Cebolla  
Perejil  
Guisantes  
Patata  
Laurel  
Aceite  
Sal y pimienta



*En una cacerola ponemos la verdura picada a cocer. Después de un rato incorporamos los guisantes, la patata y finalmente la merluza porque necesita menos cocción. Cuando esta listo le podemos añadir huevo duro y unos espárragos blancos.*

*Juani Castelbon*



## Empanadillas al horno

### **INGREDIENTES:**

Pasta de empanadilla

Tomate frito

Atún

Huevo

Huevo duro

*Una manera distinta de hacer las empanadillas y con menos grasa. (el relleno puede ser de cualquier otra cosa)*

*Juntamos el tomate, el atún y el huevo duro, todo ello bien picadito.*

*Rellenamos y sellamos las empanadillas, que vamos colocando en la bandeja del horno cubierta con papel (de horno).*

*Batimos un huevo y con una brocha vamos cubriendo las empanadillas de huevo.*

*Al horno 20 minutos a 180°. Listas para comer y sin grasas.*

*Aurelia Villanueva*