

LOVE

# COCCINA

SOLO  
**1,90**  
€

PLATOS FÁCILES, ORIGINALES, DELICIOSOS...

+ de **120**  
recetas  
caseras

**Al microondas  
salen muy bien:**

calabacines rellenos,  
verduras en texturas,  
bacalao con vinagreta,  
brownie...

**Carnes  
maduradas**

+ sabor  
+ jugosas  
+ ternura

Espectaculares  
tacos de bonito  
con salsa  
de pimientos  
(pág. 50)

Especial arroces

**18 ideas de  
todo tipo**

**SIGUE NUESTROS PASO A PASO**

Fetuccini en salsa Alfredo,  
conejo albardado con verduras,  
codornices con chocolate... ¡y más!

**Y ADEMÁS...**

Prepara originales mejillones (pág. 4)  
Lollo rosso y otras lechugas y cómo  
combinarlos en ensaladas (pág. 22)



**PESCADOS**

**DORADA**

Acompáñala con  
exquisitas salsas, u  
hornéala con limón  
o patatas, o sírvela  
con un empanado  
muy crujiente



**CARNES**

**CORTES  
DE CERDO**

y la mejor manera  
de cocinarlos: presa  
ibérica, costillas,  
solomillo, panceta,  
aguja y secreto



**POSTRES**

**TRIUNFA CON  
CHOCOLATE:**

como con esta rica  
mousse, una tarta  
rellena, con polos  
de bombón helado  
o en bizcocho



## CARNE MADURADAS



## Tartar de buey y yema crujiente

Dificultad: **media**

Preparación: **25 minutos + reposo**

Calorías: **280** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

600 g de solomillo de buey picado

- 1 cucharadita de cebolleta fresca picada
  - 1 cucharada de perejil picado
  - 1 cucharada rasa de pepinillos dulces picados
  - 1 huevo duro picado
  - 1 cucharada de salsa de soja
  - 1 cucharadita de mostaza de Dijon
  - salsa Perrins a tu gusto
  - pimienta
  - tabasco
  - aceite de oliva virgen extra
  - sal
- Para las yemas:** 4 huevos • pan rallado • aceite.

**1 Para la yema crujiente:** separa las yemas de las claras. Mete las yemas en una fiamblera enterradas en pan rallado. Déjalas mínimo 4 horas. Cuando vayas a hacer el tartar, fríelas.

**2 Echa en un bol,** y por este orden, los siguientes ingredientes: la sal, la pimienta, unas gotas de tabasco, algunas más de salsa Perrins, la mostaza, la soja y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Incorpora los pepinillos dulces, el huevo duro, el perejil y la cebolla. Mezcla todo y agrega la carne picada. Forma 4 tartares integrando bien todos los ingredientes. Coloca encima las yemas.

## Y para acompañar...

**GARGALO MENCIA** es un vino tinto elaborado por Bodegas Gargalo en Verín, con D.O. Monterrei. La bodega es un proyecto muy personal del diseñador Roberto Verino. En este caso, un vino muy goloso. **11,50 €**

**ARX** es un vino de la sierra de Cádiz con la uva autóctona tintilla de Rota con pinceladas de syrah y petit verdot. Muy original. **18 €**



## Solomillo de ternera a la normanda

Dificultad: **media**

Preparación: **50 minutos**

Calorías: **355** Congelar: **no**

### PARA 2 PERSONAS

- 2 solomillos de ternera
- 2 manzanas ácidas • el zumo de 1 limón
  - 100 g de mantequilla
  - 2 pizcas generosas de azúcar
  - 2 chalotas peladas y cortadas en rodajas finas
  - 50 ml de brandy
  - 100 ml de caldo de pollo
  - 75 ml de nata doble
  - 250 g de champiñones
  - pimienta recién molida
  - aceite de oliva
  - sal.

**1 Pela las manzanas,** eliminando el corazón y reservando la piel. Corta cada manzana en 8 porciones, colócalas en un bol, añade la mitad de zumo de limón y mezcla bien, que la fruta se empape del zumo. Derrite 40 g de mantequilla en una cacerola a fuego medio y añade los trozos de manzana

con el azúcar. Cocina durante 5 o 6 minutos sin dejar de remover hasta que queden dorados pero con una textura crujiente.

**2 En la misma cacerola,** añade un chorrito de aceite, incorpora las chalotas y rehógalas a fuego lento. Echa las pieles de las manzanas, deja 3 minutos, agrega el brandy y flambea. Cuando la llama se haya extinguido, vierte el caldo y cocina a fuego medio durante 5 minutos. Incorpora la nata y deja hervir durante 5 minutos más. Pasa todo por un chino y ajusta con sal y pimienta.

**3 En otra sartén** muy caliente con un poco de aceite, echa los champiñones y saltéalos a fuego vivo.

**4 Salpimenta los solomillos** por las dos caras y dóralos con un poco de aceite a fuego intenso. Sirvelos con la manzana, los champiñones y la salsa en salsa o por encima.

