

LOVE COCINA

SOLO
1,90
€

PLATOS FÁCILES, ORIGINALES, DELICIOSOS...

**Guisos de
pescado**

y mariscos ¡ligeros!
pero muy ricos

+ de **200**

recetas y trucos

- ✓ **Verduras con frutos secos:** el brócoli, la coliflor, los espárragos... saben mejor con un toque crujiente
- ✓ **Dorada y lubina para no fallar nunca.** Imagina ponerlas en caldero, en sopas, con jamón o con chorizo. ¡Espectaculares!
- ✓ **Descubre cortes de carne gourmet:** T-bone, lagarto de cerdo, chuletón o picaña



Disfruta de este redondo relleno con quarnición de uvas (pág. 67)



Mundo integral

- Haz tu propio pan
- Arrozces, pasta y un rico bizcocho de manzana

El azafrán

Conoce cómo sacarle partido en hebras o en polvo

ESPECIAL

HORNO

Mariscos, mix de verduras, pimientos rellenos, costillar, brochetas... La cocina más sabrosa



POSTRES

CON CREMA

Prepara el clásico sabayón, una rica crema catalana o una tarta de queso y leche condensada





Acompaña los chuletones con patatas y tomates

Chuletón de vaca con chimichurri

Dificultad: **media**
Preparación: **55 min. + reposo**
Calorías: **408** Congelar: **no**

PARA 4 PERSONAS

4 chuletones • aceite de oliva virgen extra • flor de sal.

Chimichurri: 1 taza de agua

• 1 cabeza de ajo separada en dientes y pelada • 1 taza de perejil de hoja plana fresco • 1 taza de hojas de orégano fresco • 2 cucharadas de chile molido • 60 ml. de vinagre de vino tinto • 125 ml. de aceite de oliva virgen extra • sal gruesa.

1 El chimichurri: para hacer la salmuera, pon a hervir el agua en una olla con 1 cucharada de sal; remueve hasta que se disuelva la sal y retira del fuego.

2 Pica los dientes de ajo muy finamente y cuéllalo en un bol mediano.

3 Trocea muy bien el perejil y el orégano y añádelo al ajo junto con el chile molido. Agrega batiendo el vinagre de vino tinto y luego el aceite de oliva. Incorpora la salmuera y sigue batiendo.

4 Transfiere a un frasco de tapa hermética y refrigera de un día para otro.

5 Para el chuletón, coloca la carne en la plancha caliente, primero, a fuego muy fuerte, que se haga costra por las dos caras (2 minutos más o menos por cada lado); después, baja el fuego y deja unos 8 minutos. Apaga y deja reposar 30 minutos.

6 En el momento de comer, pon la plancha a tope, y cuando esté muy caliente, añade la chuleta y caliéntala. Añade escamas de sal. Sirve rápidamente para que no se enfríe con el chimichurri.

Tomahawk con mantequilla de bourbon

Dificultad: **media**
Preparación: **45 min.**
Calorías: **370** Congelar: **no**

PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de tomahawk troceado en chuletas • escamas de sal marina.

Para la mantequilla de bourbon:

100 g mantequilla en punto pomada (a temperatura ambiente)

• 100 ml. de bourbon • 1 diente de ajo triturado • pimienta blanca • semillas de hinojo y cilantro.

Además: 2 mazorcas de maíz • 2 patatas para asar • 1 tomate • mantequilla • sal.

1 Envuelve las patatas con una cuña de mantequilla y sal, y méte-las en el horno a 180 °C hasta que estén tiernas.

2 Unta las mazorcas de maíz con mantequilla y pásalas por la plancha. Dóralas por todos los lados.

3 En un mortero, pon un poco de sal, los granos de pimienta blanca, las semillas de hinojo y el cilantro,

que quede un polvo fino. Añade a la mantequilla y mezcla batiendo con las varillas hasta que estén integrados todos los ingredientes. Incorpora el bourbon, mezcla y deja enfriar.

4 Coloca cada tomahawk sobre la plancha super caliente, y sella la carne por todos los lados, que se haga una costra. Cuando esté dorada, úntala con la mantequilla y métela en el horno, con el grill a tope, 10 minutos por cada lado.

5 Sirve con las escamas de sal, las patatas y el maíz.

Pasos clave...

TESALIA 2015 es un vino andaluz con uvas tintilla de rota, petit verdot, syrah y cabernet sauvignon. 30 €

OTAZU Chardonay es un vino fantástico para maridar con todo tipos de carnes. Muy premiado, cuesta 9,13 €.

