

■ *Este primer plato resulta también ideal servido frío en verano, enriquecido con albahaca y tomates cherry.*

Cuscús con cítricos y verduras asadas

para 4 personas

180 g de cuscús
de cocción rápida

150 g de calabacines asados

2 zanahorias

100 g de berenjenas asadas

1/2 cebolleta

300 ml de caldo vegetal

1 naranja no tratada

1 limón no tratado

3 c de aceite de oliva
virgen extra

cebollino

sal y pimienta

Pique la cebolleta y fríala en una cacerola pequeña con el aceite; en cuanto esté transparente, añada el cuscús y dórelo a fuego fuerte. Cúbralo con el caldo o la misma cantidad de agua hirviendo, vertida en forma de hilo, y deje que aumente de tamaño durante unos 10 min.

Mientras tanto, pele las zanahorias y córtelas en tiras gruesas. Sálelas ligeramente y áselas en una plancha rayada de hierro fundido. Corte en trocitos las rodajas de berenjena y de calabacín asadas.

Ralle las cortezas de naranja y de limón en el cuscús todavía caliente y póngalo sin grumos en una bandeja para que se enfríe. Añada en frío todos los ingredientes y aromatice con el cebollino picado; rectifique de sal y pimienta y sirva.

Preparación 25 min

Cocción 15 min

Vino Chacolí de Vizcaya



- salsa de crustáceos -

Ingredientes

cabezas y caparazones de crustáceos
 1 zanahoria, 1 tallo de apio
 1 cebolla blanca
 1 copa de brandy
 10 g de concentrado de tomate
 aceite de oliva virgen extra
 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel
 romero, salvia

1. Caliente el aceite en un cazo. Añada las hortalizas peladas y troceadas y el ajo sin pelar y deje que se doren.

2. Condimente con las hierbas y dore un poco más hasta que el fondo del cazo esté oscuro.



● Utilice la salsa para condimentar primeros y segundos platos a base de pescado.



6. Añada a la salsa un roux a base de mantequilla y harina para que quede bien ligada. Cuezla durante 3-4 min más.

7-8. Al finalizar la cocción, pase la salsa por un colador fino colocado sobre una fuente grande. Cuele la salsa y aplaste bien las cabezas y los caparzones para obtener el máximo sabor de los crustáceos.

■ *Puede modificar la receta sustituyendo las alubias por garbanzos o patatas hervidas.*

Ensalada de pulpo y alubias

para 4 personas

1 pulpo (600 g)
 150 g de alubias hervidas
 1 corazón de escarola
 7-8 filetes de anchoa en aceite
 1 tomate rojo
 3 c de aceite de oliva virgen extra
 1 guindilla
 sal y pimienta

Caliente agua en una cacerola, añade la guindilla y, en cuanto empiece a hervir, cueza el pulpo tal como se describe en la p. 302; a continuación, déjelo enfriar en el agua de cocción.

Lave la ensalada, trocéela y resérvela. Corte el tomate en daditos y deseche las semillas. Escorra las alubias y aliñelas con un poco de aceite, sal y pimienta.

Corte el pulpo en rodajas y colóquelo sobre un lecho de escarola. Cubra con las alubias, los filetes de anchoa troceados y los daditos de tomate. Aliñe con un poco de aceite y sirva.

Preparación 20 min
 Cocción 25 min
 Vino Rioja crianza

