50 años Grupo MAS Gracias

50 Años Compartiendo Sabores

4° LIBRO DE RECETAS

Presume De frescos

Este libro nace gracias a la colaboración de tres grupos de personas que pueden presumir de ser grandes expertos y saber de frescos, desde su origen hasta la cocina: nuestros proveedores, nuestros expertos seccionistas y nuestros clientes que, con sus dotes culinarias y su originalidad, nos han enviado sus mejores recetas para disfrutar de frescos muy bien hechos, dando vida a este libro de 50 recetas elaboradas con frutas, verduras, pescados y carnes.

Todos ellos ya son parte de esta iniciativa y nos gustaría agradecer tu participación en #PresumeDeFrescos

¿Te unes?

blog.supermercadosmas.com

supermercadosMAS.com

Índice

Frutas y Verduras

Aguacate rellenos de gambas y jamón ____ 8
Pimientos y tomates rellenos de carne picada ____ 10
Pisto de verduras ____ 12
Crema de calabacín ____ 14
Tortilla de berenjena, jamón y queso ____ 16
Tomate en rama ____ 18
Berenjena rellena de pisto, queso gratinado y huevo frito ____ 20
Quiche de espinacas, cherry y queso de cabra ____ 22

Pescado

Bacalao al pil pil ____ 26
Dorada al horno con verduritas ____ 28
Atún a la plancha con verduras ____ 30
Chipirón relleno de pulpo con mayonesa de parmentier ____ 32
Lubina a la plancha, con arroz y verduras salteadas ____ 34
Pescado al horno con cama de patatas y cebolla ____ 36
Corvina con refrito de ajos y pimientos asados ____ 38
Fideuá de gallineta ____ 40
Tosta de tartar de atún y burrata ____ 42

Carne

Pastel de ternera ____ 46
Carrilleras de ternera ____ 48
Pollo al ajillo ____ 50
Solomillo de cerdo en salsa ____ 52
Presa Ibérica de bellota Jabugo a la plancha ____ 54
Muslos de pollo con salsa de puerro, champiñon y tomate ____ 56
Solomillo al whisky ____ 58

Carne

Ragout de pavo con peras, miel y tomillo ____ 60
Huevos a la flamenca ____ 62
Pollo al curry con leche de coco ____ 64
Carrilleras con puré de boniato ____ 66

Navidad

Pierna de cordero rellena ____ 70
Solomillo Wellington ____ 72
Lomo ibérico a la sal con salsa de mostaza ____ 74
Pularda rellena ____ 76
Magret con chutney de manzana ____ 78
Rollo de pavo relleno ____ 80
Tarta de turrón ____ 82
Compota navideña ____ 84
Árbol de Navidad ____ 86
Mantecado de chocolate ____ 88
Rodaballo a la sidra ____ 90
Bacalao en salsa de almendras ____ 92
Rape con crujiente de jamón ____ 94

Panadería & Repostería

Tarta de galletas, chocolate y natillas ____ 98
Pudin de plátano ____ 100
Bizcocho de limón ____ 102
Macedonia de frutas de temporada ____ 104
Torre de Hoops glaseados con crema pastelera y frutos rojos ____ 106

Calendario de temporadas

____ 108

Recetas con
FRUTAS
&
VERDURAS

¿Sabias que...?

La naranja es más que vitamina C

La naranja es un cítrico rico en vitamina C y antioxidantes. No solo es deliciosa sino que también beneficiosa para la salud. Su consumo regular puede fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la digestión.

Además, se utiliza para hacer zumos, mermeladas y postres, siendo un ingrediente versátil en la cocina.

Aguacate rellenos de gambas y jamón

INGREDIENTES

2 aguacates maduros

200 g de gambas peladas y cocidas

100 g de jamón serrano, cortado en trozos pequeños

1 tomate maduro, picado en cubos pequeños

1/4 de cebolla roja, finamente picada

Zumo de 1 limón

Perejil fresco, picado finamente

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1- Corta los aguacates por la mitad y quita el hueso. Con una cuchara, saca parte de la pulpa para hacer espacio para el relleno. Rocía los aguacates con zumo de limón para evitar que se oscurezcan.

2- En un tazón grande, mezcla las gambas cocidas, el jamón serrano, el tomate, la cebolla roja y el perejil. Añade el aceite de oliva y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.

3- Rellena los aguacates con la mezcla de gambas y jamón. Presiona ligeramente para que el relleno se adhiera bien al aguacate.

4- Decora los aguacates con un poco más de perejil fresco y sirve como aperitivo o plato principal.

¡Listo! Ahora tienes unos deliciosos aguacates rellenos de gambas y jamón para disfrutar. ¡Buen provecho!

Pimientos y tomates rellenos de carne picada

Marilena Ileana Murgea
Ganadora del sorteo
presume de frescos

INGREDIENTES

Para el relleno:

500 g de carne picada de tu elección (ternera, cerdo, pollo o mezcla)

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, picados

1 zanahoria, pelada y picada en cubos pequeños

1/2 taza de arroz (puede ser arroz de grano largo o arroz para risotto)

1 lata de tomate triturado (400 g)

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de pimentón dulce

Sal y pimienta al gusto

Para los pimientos y tomates:

4 pimientos grandes (de colores variados si es posible)

4 tomates medianos

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 180º.

2- Lava los pimientos y tomates y córtalos por la parte superior para hacer una especie de "tapa". Retira las semillas y las membranas del interior de los pimientos.

3- En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, el ajo y la zanahoria picados y cocina hasta que estén tiernos y fragantes.

4- Agrega la carne picada y cocina hasta que se dore y esté completamente cocida. Asegúrate de romper la carne en trozos pequeños mientras la cocinas.

5- Agrega el arroz y mezcla bien con la carne y las verduras durante unos minutos.

6- Añade el tomate triturado, el comino en polvo, el pimentón dulce, la sal y la pimienta al gusto. Cocina durante unos minutos hasta que la mezcla esté bien combinada y ligeramente espesa.

7- Rellena los pimientos y tomates con la mezcla de carne y arroz.

8- Coloca las tapas de los pimientos y tomates de nuevo en su lugar.

9- Coloca los pimientos y tomates rellenos en una fuente apta para horno.

10- Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante aproximadamente 45-55 minutos, o hasta que los pimientos y tomates estén tiernos y el arroz esté cocido.

11- Retira del horno y sirve caliente.

12- Estos pimientos y tomates rellenos de carne picada son un plato completo por sí mismos, pero también puedes servirlos con una ensalada fresca o un poco de pan crujiente.

¡Disfruta de esta deliciosa comida!

@manolisalguerocordero
Ganadora del sorteo
presume de frescos

Pisto de verduras

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

2 dientes de ajo, picados

1 pimiento rojo, cortado en cubos

1 pimiento verde, cortado en cubos

1 calabacín, cortado en cubos

2 tomates maduros, pelados y picados

1 cucharadita de pimentón dulce

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- **En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.**

2- **Agrega la cebolla y el ajo picados y cocina hasta que estén dorados y fragantes.**

3- **Agrega los pimientos rojo y verde, y el calabacín a la sartén. Cocina durante unos minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse.**

4- **Añade los tomates picados y el pimentón dulce. Cocina durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y la mezcla tenga una textura espesa.**

5- **Sazona con sal y pimienta al gusto.**

6- **Sirve el pisto caliente como acompañamiento o como plato principal, con un huevo frito.**

@andrea.dormz
Ganadora del sorteo
presume de frescos

Crema de calabacín

INGREDIENTES

4 calabacines medianos, cortados en rodajas

1 cebolla grande, picada

2 dientes de ajo, picados

1 patata grande, pelada y cortada en cubos (opcional, para dar espesor)

1 litro de caldo de verduras (aproximadamente)

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Nuez moscada (opcional, para un toque de sabor)

ELABORACIÓN

1- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo picados y cocina hasta que estén dorados y fragantes.

2- Si deseas darle un poco más de espesor a la crema, agrega los cubos de patata y cocina por unos minutos hasta que comiencen a ablandarse.

3- Agrega las rodajas de calabacín a la olla y revuelve para combinar con las otras verduras. Cocina durante unos minutos hasta que los calabacines comiencen a ablandarse.

4- Vierte suficiente caldo de verduras en la olla para cubrir las verduras (aproximadamente 1 litro). Puedes ajustar la cantidad de caldo según tu preferencia de espesor para la crema.

5- Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.

6- Retira la olla del fuego y utiliza una licuadora para mezclar las verduras y el caldo hasta obtener una crema suave.

7- Vuelve a calentar la crema de calabacín en la olla si es necesario. Añade nuez moscada, sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.

8- Sirve la crema de calabacín caliente. Puedes decorar con un poco de perejil picado, crema agria o croutons si lo deseas.

¡Disfruta de esta deliciosa crema de calabacín como un plato reconfortante y saludable!

María de los Reyes Pardo Borrajo
Compañera de cafetería MAS Gines

Tortilla de berenjena, jamón y queso

INGREDIENTES

1 berenjena grande, cortada en rodajas finas

5-6 huevos

Aceite de oliva virgen extra

Lonchas de queso Havarti (o queso de tu elección)

Lonchas de jamón York

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva virgen extra a fuego medio.

2- Pasa las rodajas de berenjena por la sartén con el aceite caliente hasta que estén tiernas y doradas. Retira el exceso de aceite colocando las rodajas en papel de cocina para escurrir.

3- En un bol, bate los huevos y sazónalos con sal y pimienta al gusto.

4- Vierte la mitad de la mezcla de huevo en la sartén caliente a fuego suave.

5- Cubre la mezcla de huevo con las lonchas de queso Havarti.

6- Coloca las lonchas de jamón York sobre el queso.

7- Vierte el resto de la mezcla de huevo sobre el jamón y el queso.

8- Aumenta ligeramente el fuego y cocina la tortilla hasta que esté cuajada en la parte de abajo.

9- Con cuidado, voltea la tortilla utilizando un plato grande o una tapa de sartén y cocina el otro lado hasta que esté dorado y cuajado.

10- Una vez que la tortilla esté completamente cocida, retírala de la sartén y déjala reposar durante unos minutos.

11- Corta la tortilla en porciones y sirve caliente.

¡Disfruta de esta deliciosa tortilla de berenjena, jamón y queso! Puedes acompañarla con una ensalada fresca si lo deseas.

Manuel Alférez Vázquez
Panadero en Cash Fresh de Posadas.

Tomate en rama

INGREDIENTES

1 kilo de tomates en rama

Pan duro (aprox.100 g)

1-2 dientes de ajo (al gusto)

Aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto

Jamón serrano (opcional, para decorar)

Huevos duros (opcional, para decorar)

ELABORACIÓN

1- Lava los tomates en rama y córtalos en trozos.

2- En un recipiente grande, coloca los trozos de tomate y utiliza una batidora de mano para triturarlos hasta obtener un puré de tomate.

3- En otro recipiente, desmenuza el pan duro en trozos pequeños.

4- Coloca un colador o pasapuré sobre el recipiente con el pan desmenuzado.

5- Vierte el puré de tomate sobre el colador para separar los restos de tomate sólido del jugo. Puedes usar una cuchara para presionar y ayudar a que el jugo de tomate pase a través del colador.

6- Añade el ajo pelado y uno o dos dientes de ajo, según tu preferencia, al pan desmenuzado.

7- Agrega un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y sal al gusto al recipiente con el pan y el ajo.

8- Utiliza una batidora de mano para mezclar bien todos los ingredientes hasta que obtengas una mezcla cremosa. Añade más aceite o sal si es necesario, ajustándolo a tu gusto.

9- Sirve el Tomate en Rama en platos o cuencos individuales.

10- Si lo deseas, puedes decorar cada plato con un poco de jamón serrano y huevo duro picado. También puedes rociar un chorrito adicional de aceite de oliva virgen extra por encima.

11- Sirve el plato bien frío.

¡Disfruta de este refrescante y sabroso Tomate en Rama! Es perfecto para los días calurosos de verano.

Raquel Villanueva Botella.
Frutera en MAS Palmera Real

Berenjena rellena de pisto, queso gratinado y huevo frito

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes

Pimientos

Tomates

Cebollas

Calabacines

Queso rallado (puede ser mozzarella, cheddar o tu queso favorito para gratinar)

2 huevos

Aceite de oliva

Sal, orégano y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- Preparación de las berenjenas: Precalienta el horno a 200°C. Lava las berenjenas y córtalas por la mitad a lo largo. Haz unos cortes en la pulpa y agrégales sal. Déjalas reposar unos 15 minutos para que suelten el amargor. Luego, sécalas con papel de cocina.

2- Asado de las Berenjenas: Coloca las berenjenas en una bandeja para horno con la pulpa hacia arriba. Rocíales aceite de oliva y hornéalas durante 30-40 minutos o hasta que estén tiernas y la pulpa se pueda sacar fácilmente.

3- Preparación del Pisto: Mientras las berenjenas se están horneando, prepara el pisto. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva y saltea todas las verduras picadas (pimientos, tomates, cebollas y calabacín). Sazona con sal y pimienta al gusto.

4- Rellenar las berenjenas: Una vez que las berenjenas estén horneadas, saca parte de la pulpa para hacer espacio para el relleno. Agrega el pisto en cada mitad de la berenjena.

5- Espolvorea el queso rallado sobre el pisto en cada berenjena.

6- Vuelve a colocar las berenjenas en el horno y gratínalas hasta que el queso se derrita y se vuelva dorado y burbujeante.

7- Mientras las berenjenas se están gratinando, fríe los huevos en una sartén con un poco de aceite hasta que las yemas estén a tu gusto.

8- Coloca un huevo frito sobre cada mitad de berenjena rellena y gratinada.

9- Espolvorea con orégano para decorar.

¡Listo! Ahora tienes unas deliciosas berenjenas rellenas de pisto, queso gratinado y huevo frito. ¡Buen provecho!

@recetasalypimienta
influencers gastronómico

Quiche de espinacas, cherry y queso de cabra

INGREDIENTES

1 lámina de masa quebrada

4 huevos

1/2 rulo de queso de cabra

200 ml. de nata líquida

Tomatitos cherry

100 g de hojas de espinacas frescas

Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

1- Pon la masa quebrada en un molde apto para horno y ve dándole forma. Pincha el centro con un tenedor.

2- Hornea durante 15 minutos a 160° (10 min. tapada con papel film y 5 min. sin tapar)

3- Bate cuatro huevos, añade 200 ml de nata líquida, un poquito de sal, pimienta molida y queso de cabra.

4- Por otro lado, fríe las hojas de espinacas frescas en una sartén con un poco de aceite; remueve durante unos minutos a fuego medio hasta que se vaya reduciendo.

5- Añade al bol las espinacas quitándole el aceite sobrante, y pon toda la mezcla encima de la masa.

6- Pon también unos tomatitos cherry partidos por la mitad y unas rodajas de queso de cabra y hornea durante unos 30 minutos a 180° tapando si fuera necesario para que no se queme.

7- Deja enfriar y sírvelo.

Recetas con
PESCADO

¿Sabias que...?

Tanto el marisco, como el pescado fresco...

...puedes mantenerlo congelado hasta 2 meses en el congelador.

Tanto si lo guardas crudo o cocinado se conserva en perfectas condiciones.

@elrincondeloshamas
Ganador del sorteo
presume de frescos

Bacalao al pil pil

INGREDIENTES

4 lomos de bacalao desalado

6 dientes de ajo

250 ml de aceite de oliva

1 guindilla (opcional)

Sal al gusto

ELABORACIÓN

1- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-bajo. Agrega los dientes de ajo pelados y cortados en láminas finas.

2- Si prefieres un toque picante, puedes añadir una guindilla en rodajas finas en este punto.

3- Cocina los ajos a fuego lento hasta que estén dorados y tiernos. Este proceso puede llevar unos 15-20 minutos. Es importante no apresurarse, ya que los ajos deben confitarse en el aceite.

4- Una vez que los ajos estén dorados, retira la sartén del fuego y deja que el aceite se enfríe durante unos minutos.

5- En otra sartén, cocina los lomos de bacalao a fuego medio-alto con un poco de aceite hasta que estén dorados por ambos lados. No es necesario cocinarlos completamente, ya que terminarán de cocinarse en la salsa.

6- Cuando los lomos de bacalao estén dorados, retíralos de la sartén y colócalos en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

7- Ahora, retira con cuidado los ajos de la sartén con el aceite (puedes usar una espumadera) y colócalos en un plato aparte.

8- En la misma sartén donde cocinaste los ajos, coloca los lomos de bacalao dorados.

9- Vierte el aceite con los ajos confitados sobre el bacalao.

10- Cocina a fuego medio-bajo, moviendo la sartén suavemente para que el aceite emulsione con los jugos del bacalao. Esto creará la característica salsa “pil pil”.

11- Cocina durante unos minutos hasta que la salsa tenga una textura espesa y homogénea. Asegúrate de no cocinar en exceso para que el bacalao no se seque.

12- Sirve el bacalao al pil pil caliente, con la salsa y los ajos por encima. Acompáñalo con pan crujiente para mojar en la deliciosa salsa.

¡Disfruta de tu Bacalao al Pil Pil!

Dorada al horno con verduritas

Macarena R. Suárez
Ganadora del sorteo
presume de frescos

INGREDIENTES

- 2 filetes de dorada
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Perejil fresco picado (opcional)

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 200º.

2- Lava y pela las zanahorias, luego córtalas en rodajas finas. Lava el calabacín y córtalo en rodajas también. Lava y corta los pimientos en tiras y la cebolla en rodajas finas.

3- En una fuente para horno, coloca todas las verduras en capas, agregando un poco de aceite de oliva, sal y pimienta entre cada capa. Deja un poco de espacio en el centro para los filetes de dorada.

4- Coloca los filetes de dorada en el centro de las verduras. Riega los filetes con jugo de limón y un poco más de aceite de oliva. Agrega sal y pimienta al gusto.

5- Pela y pica los dientes de ajo finamente y esparce sobre el pescado y las verduras.

6- Cubre la fuente para horno con papel de aluminio o una tapa si tienes una adecuada.

7- Hornea durante aproximadamente 20-25 minutos o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción puede variar según el grosor de los filetes de dorada, así que asegúrate de revisarlos.

8- Una vez que esté listo, puedes espolvorear perejil fresco picado por encima para darle un toque de frescura y color.

9- Sirve caliente, acompañado de las verduras asadas.

¡Disfruta de tu dorada al horno con verduras!

Atún a la plancha con verduras

Minerva Pérez Álvarez
Compañera Supermercados MAS
Casilla de la Dehesa

INGREDIENTES

1/2 cebolleta, picada

1 berenjena, cortada en cubos pequeños

200 g de tomate cherry

300 g de atún fresco o descongelado, limpio

50 ml de vino blanco

2.5 ml de pasta o concentrado de guindilla roja

200 ml de caldo de pescado o fumet de verduras

Pimienta negra molida

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Hojas de albahaca

ELABORACIÓN

1- En una sartén grande, calienta un par de cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.

2- Agrega la cebolleta picada y sofríela durante unos minutos hasta que esté tierna y transparente.

3- Añade los cubos de berenjena a la sartén, sazona con sal y pimienta, y saltea durante aproximadamente 10 minutos a fuego medio, o hasta que la berenjena esté dorada y tierna.

4- Agrega los tomates cherry partidos por la mitad (si son grandes) a la sartén y vierte el vino blanco sobre las verduras.

5- Incorpora la pasta de guindilla y luego cubre todo con el caldo de pescado o fumet de verduras. Lleva la mezcla a ebullición, tapa la sartén y cocina a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos.

6- Destapa la sartén y continúa cocinando durante unos minutos adicionales hasta que las verduras estén bien cocidas y los tomates cherry hayan soltado sus jugos.

7- Agrega los trozos de atún a la sartén, tapa y cocina por unos minutos más hasta que el pescado esté en su punto. Evita cocinarlo en exceso para que no se seque.

8- Salpica con más pimienta negra molida y sazona con sal al gusto.

9- Finaliza la preparación agregando unas hojas de albahaca fresca para dar sabor y aroma.

10- Sirve el Atún con Berenjena y Tomate Cherry caliente y disfruta de este delicioso plato.

Esta receta es una explosión de sabores y texturas, ¡espero que la disfrutes! Puedes acompañarla con arroz, couscous o una ensalada fresca si lo deseas.

Antonio
Pescadero en Supermercados MAS
Casilla de la Dehesa.

Chipirón relleno de pulpo con mayonesa de parmentier

INGREDIENTES

Chipirón relleno de pulpo.

Harina.

2 Huevos.

Pan rallado.

1 bote de mahonesa.

1patata cocida.

1 cucharada de crema queso camembert (opcional).

Pimentón dulce.

Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

1- Pasa el chipirón relleno,por harina, huevo batido y pan rallado.

2- Una vez empanado fríe con aceite bien caliente para así no desprendes el empanado.

3- Una vez frito, trocea en rodajas y emplata.

ELABORACIÓN MAHONESA PARMENTIER.

1- Vierte la mahonesa en un vaso de batir.

2- Añade la patata cocida,una cucharada de crema camembert, pimentón dulce y unas gotas de aceite de oliva, bate muy bien.

3- A continuación añade la mahonesa en las rodajas de chipirón relleno y listo para comer.

Daniel Arias Díaz
Ganador del sorteo
presume de frescos

Lubina a la plancha, con arroz y verduras salteadas

INGREDIENTES

Para la lubina a la plancha:

2 filetes de lubina (o pescado de tu elección)

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Jugo de limón (opcional)

Para el arroz:

1 taza de arroz (preferiblemente arroz basmati)

2 tazas de agua

Sal al gusto

Para las verduras salteadas:

2 tazas de verduras mixtas (pueden ser brócoli, zanahorias, pimientos, champiñones, etc.), cortadas en trozos

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo, picados

Sal y pimienta al gusto

Salsa de soja (opcional, para dar sabor)

ELABORACIÓN

PARA LA LUBINA A LA PLANCHA:

1- Lava y seca los filetes de lubina con papel de cocina. Sazona ambos lados con sal y pimienta al gusto.

2- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite de oliva.

3- Coloca los filetes de lubina en la sartén caliente con la piel hacia abajo. Cocina durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el pescado esté cocido y la piel esté crujiente.

4- Si lo deseas, exprime un poco de jugo de limón sobre el pescado antes de servir.

PARA EL ARROZ:

1- Enjuaga el arroz en un colador bajo agua fría hasta que el agua salga clara.

2- En una olla, lleva a ebullición 2 tazas de agua. Agrega una pizca de sal y luego el arroz. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el agua.

3- Retira del fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos minutos antes de servir.

PARA LAS VERDURAS SALTEADAS:

1- En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.

2- Agrega los trozos de ajo picados y saltea durante unos segundos hasta que estén fragantes.

3- Agrega las verduras mixtas a la sartén y saltea durante unos 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas pero aún crujientes. Puedes agregar un chorrito de salsa de soja para darle sabor si lo deseas.

4- Coloca los filetes de lubina a la plancha en los platos, junto con el arroz y las verduras salteadas. Puedes decorar con un poco de perejil fresco picado o limón. ¡Disfruta de tu deliciosa lubina a la plancha con arroz y verduras!

Pescado al horno con cama de patatas y cebolla

@belen85alonso
Ganadora del sorteo
presume de frescos

INGREDIENTES

4 filetes de pescado (como merluza, lubina o dorada)

4 patatas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas

1 cebolla grande, pelada y cortada en rodajas finas

2 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta al gusto

Perejil fresco picado para decorar (opcional)

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 200º.

2- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las rodajas de cebolla y las patatas en capas, sazonando cada capa con sal, pimienta y ajo picado. Cocina las patatas y la cebolla durante unos 5 minutos hasta que comiencen a ablandarse y tomen un poco de color.

3- Mientras tanto, lava los filetes de pescado y sécalos con papel de cocina. Exprime el jugo de limón sobre los filetes y sazona con sal y pimienta al gusto.

4- En una fuente para horno, coloca la cama de patatas y cebolla cocidas.

5- Coloca los filetes de pescado encima de las patatas y cebolla en la fuente para horno.

6- Cubre la fuente con papel de aluminio o una tapa y hornea durante unos 20-25 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción puede variar según el grosor de los filetes.

7- Una vez que esté listo, puedes espolvorear perejil fresco picado por encima para darle un toque de frescura y sabor.

8- Sirve caliente, con las patatas y cebolla como acompañamiento.

¡Disfruta de tu delicioso pescado al horno con cama de patatas y cebolla!

CULMAREX
Proveedor de pescadería de
Supermercados MAS

Corvina con refrito de ajos y pimientos asados

INGREDIENTES

500 g de lomo de corvina limpia

75 g de pimiento rojo asado

80 g de cebolla morada

Aceite de oliva

2 diente de ajo

ELABORACIÓN

1- Cocina el filete de corvina en una sartén con aceite y ajo frito, déjala bien dorada por el lado de la piel.

2- Confita patata en rectángulos con aceite.

3- Pocha la cebolla cortada en juliana.

4- Los pimientos rojos asados cortados en tiras muy finas, se saltean al ajillo.

5- Con ayuda de un molde la cebolla en el fondo y los pimientos, colocar encima el lomo de corvina.

Cabomar
Proveedor de Pescadería de Supermercados MAS

Fideuá de Gallineta

INGREDIENTES

1 cebolla pequeña

Medio calabacín

Medio pimiento rojo

1 diente de ajo

50 g de aceite de oliva

100 g de tomate frito

250 g pasta Fideua

500 g de caldo (a poder ser fumet de pescado)

2 filetes de gallineta

aprox. 150 g Sal a gusto

ELABORACIÓN

1- Corta las hortalizas y sofríe hasta que estén bien pochadas.

2- A seguir, añade el tomate frito y cocina por 2 minutos, añade la pasta y el caldo y cocina por otros 2 minutos más.

3- A continuación, añade los filetes de gallineta, cortados en pequeños trozos, añade sal.

4- Finalmente, cocina por 10-15 minutos hasta que la pasta y el pescado esté hecho. Deja reposar 2-3 minutos antes de servir.

@pimientalysal (Julia Solis)
influencers gastronómico

Tosta de tartar de atún y burrata

INGREDIENTES

200 g de filete de atún fresco, cortado en cubos pequeños

1 burrata fresca

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de mostaza Dijon

1 cucharada de alcaparras, escurridas y picadas

1 cucharada de cebolla roja, finamente picada

1 cucharada de perejil fresco, picado

Sal y pimienta negra al gusto

Pan baguette o del tipo que prefieras, cortado en rebanadas gruesas

1 diente de ajo, pelado y cortado por la mitad

Rúcula o brotes verdes para decorar

ELABORACIÓN

1- En un tazón, combina el atún, el jugo de limón, la mostaza Dijon, las alcaparras, la cebolla roja y el perejil. Mezcla bien.

2- Añade el aceite de oliva, salpimienta al gusto y revuelve para que todos los ingredientes estén bien combinados. Deja reposar en el refrigerador mientras preparas las tostas.

3- Tuesta las rebanadas de pan en una parrilla o en el horno hasta que estén crujientes por fuera pero ligeramente blandas por dentro.

4- Frota la superficie de las tostas con el diente de ajo cortado por la mitad para darles un sutil sabor a ajo.

5- Coloca una generosa porción del tartar de atún sobre cada tosta.

6- Corta la burrata en trozos y colócala sobre el tartar de atún.

7- Decora con un poco más de perejil fresco y algunos brotes de rúcula o la hoja verde de tu elección.

8- Sirve las tostas de tartar de atún y burrata inmediatamente, disfrutando de la combinación de sabores frescos y cremosos.

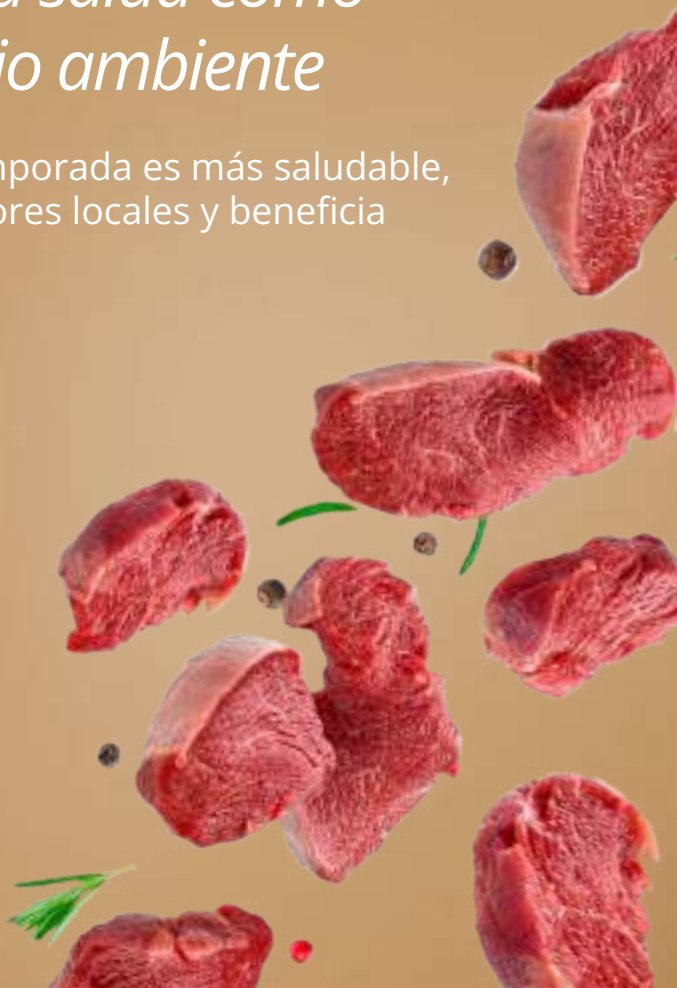
Estas tostas son ideales como aperitivo o como un elegante plato principal en una comida ligera. ¡Buen provecho!

Recetas con
CARNE

¿Sabias que...?

Consumir carne de temporada tiene beneficios tanto para tu salud como para el medio ambiente

Comer carne de temporada es más saludable, apoya a los agricultores locales y beneficia al medio ambiente.



Mari Carmen Serrano
Ganadora del sorteo presume de frescos

Pastel de ternera

INGREDIENTES

Para el relleno:

500 g de carne de ternera molida

1 cebolla grande, picada

2 zanahorias, peladas y picadas en cubos pequeños

2 dientes de ajo, picados

1 taza de guisantes verdes (frescos)

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de tomate concentrado

1 taza de caldo de carne

1 cucharadita de tomillo seco

Sal y pimienta al gusto

Para la cobertura:

4 tazas de puré (patatas)

1/2 taza de leche

2 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- Precalienta el horno a 180º.

2- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados.

3- Agrega la carne de ternera molida y cocina hasta que esté dorada y cocida completamente. Desmenuza la carne con una cuchara de madera mientras la cocinas.

4- Añade las zanahorias y los guisantes a la sartén. Cocina durante unos minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse.

5- Agrega el tomate concentrado y el tomillo seco. Mezcla bien.

6- Vierte el caldo de carne en la sartén y cocina a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado y la mezcla tenga una consistencia espesa. Sazona con sal y pimienta al gusto.

7- Mientras tanto, prepara el puré de patatas: hierve las patatas peladas hasta que estén tiernas, luego escúrrelas y machácalas con la leche y la mantequilla hasta obtener un puré suave. Sazona con sal y pimienta.

8- Transfiere el relleno de carne a un molde apto para horno y cubre con el puré de patatas de manera uniforme.

9- Con un tenedor, crea surcos en la superficie del puré para que se dore de manera uniforme.

10- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y el relleno esté burbujeante.

11- Deja enfriar durante unos minutos antes de servir.

¡Disfruta de tu delicioso pastel de ternera! Puedes acompañarlo con una ensalada fresca si lo deseas

Eulogio Garrido
Ganador del sorteo presume de frescos

Carrilleras de ternera

INGREDIENTES

Para el relleno:

4 carrilleras de ternera

1 cebolla grande, picada

2 zanahorias, peladas y picadas en trozos

2 dientes de ajo, picados

1 taza de vino tinto

1 taza de caldo de carne

2 cucharadas de aceite de oliva

1 ramita de romero (o tomillo), fresco o seco

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 160º.

2- En una cacerola grande u horno holandés, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto.

3- Sazona las carrilleras de ternera con sal y pimienta al gusto.

4- Agrega las carrilleras a la cacerola y dóralas por todos lados hasta que estén doradas. Esto puede tomar unos minutos.

5- Retira las carrilleras de la cacerola y reserva.

6- En la misma cacerola, agrega la cebolla, las zanahorias y el ajo. Cocina durante unos minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse y la cebolla esté transparente.

7- Vierte el vino tinto en la cacerola y raspa el fondo para liberar cualquier sabor que se haya pegado. Deja que el vino hierva y reduce a la mitad.

8- Vuelve a colocar las carrilleras en la cacerola y agrega el caldo de carne y la ramita de romero (o tomillo).

9- Cubre la cacerola con una tapa resistente al horno y transfiérela al horno precalentado.

10- Cocina en el horno durante aproximadamente 2-3 horas, o hasta que las carrilleras estén tiernas y se deshagan fácilmente con un tenedor.

11- Una vez que estén listas, retira las carrilleras del horno y sírvelas con su deliciosa salsa de vino tinto por encima.

12- Puedes acompañar las carrilleras con puré de patatas, arroz o cualquier otro acompañamiento de tu elección.

¡Disfruta de tus carrilleras de ternera al vino tinto!

Mayte Rios Ruiz
Ganadora del sorteo
presume de frescos

Pollo al ajillo

INGREDIENTES

Para el relleno:

4 muslos de pollo (puedes usar otras piezas si lo prefieres)

8-10 dientes de ajo, pelados y picados en láminas finas

1/2 taza de vino blanco seco

1/2 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de aceite de oliva

1 ramita de perejil fresco, picado

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto.

2- Sazona los muslos de pollo con sal y pimienta al gusto.

3- Agrega los muslos de pollo a la sartén y dora por todos lados hasta que estén dorados. Esto puede tomar unos minutos. Retira el pollo de la sartén y reserva.

4- En la misma sartén, agrega las láminas de ajo y cocina a fuego medio hasta que estén dorados. Asegúrate de no quemarlos, ya que se volverían amargos.

5- Vuelve a colocar los muslos de pollo en la sartén junto con el ajo dorado.

6- Vierte el vino blanco en la sartén y deja que hierva. Reduce el vino a la mitad.

7- Agrega el caldo de pollo y la ramita de perejil picado. Reduce el fuego a bajo, tapa la sartén y cocina durante unos 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y tierno.

8- Revuelve ocasionalmente y asegúrate de que la salsa se reduzca y se espese un poco.

9- Ajusta el sazón con sal y pimienta al gusto.

10- Sirve el pollo al ajillo caliente, con la salsa de ajo y perejil por encima.

11- Puedes acompañar el plato con arroz, patatas o pan para mojar en la deliciosa salsa.

¡Disfruta de tu sabroso pollo al ajillo!

Alicia Ledesma Mayora
Panadera en Cash Fresh de Bamin

Solomillo de cerdo en salsa

INGREDIENTES

1 solomillo de cerdo

Ajo en polvo

Sal y pimienta negra al gusto

Pimentón

Orégano

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de mantequilla

1 cebolla, cortada en juliana

2 dientes de ajo, picados

Para la salsa:

1 cucharada de mostaza

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de miel

1 lata de cerveza (aprox. 330 ml)

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 180º.
2- En un bol, combina el ajo en polvo, la sal, la pimienta negra, el pimentón y el orégano. Mezcla bien.
3- Frota la mezcla de especias por todo el solomillo de cerdo, asegurándote de cubrirlo completamente.
4- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto.
5- Sella el solomillo en la sartén caliente, dorándolo por todos lados. Esto sellará los jugos y dará un buen color a la carne.
6- Una vez que el solomillo esté sellado, retíralo de la sartén y reserva.
7- En la misma sartén, agrega la mantequilla y luego la cebolla en juliana y los dientes de ajo picados. Sofríelos a fuego medio hasta que estén dorados y tiernos.
8- Mientras tanto, en un bol aparte, mezcla la mostaza, la salsa de soja, la miel y la cerveza.
9- Cuando la cebolla esté dorada, vierte la mezcla de salsa en la sartén y deja que comience a hervir.
10- Regresa el solomillo sellado a la sartén y sumérgelo en la salsa.
11- Transfiere la sartén al horno precalentado y cocina durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que el solomillo esté cocido a tu gusto. El tiempo de cocción puede variar según el grosor de la carne y la preferencia de cocción.
12- Mientras cocina, asegúrate de voltear el solomillo y bañarlo con la salsa ocasionalmente.
13- Cuando el solomillo esté cocido y la salsa haya reducido y espesado, retira la sartén del horno.
14- Deja reposar el solomillo durante unos minutos antes de cortarlo en rodajas.
15- Sirve el solomillo de cerdo en salsa de mostaza, soja y miel caliente, acompañado de la deliciosa salsa y la cebolla caramelizada.

¡Disfruta de esta exquisita preparación de solomillo de cerdo! Puedes servirla con arroz, patatas o una ensalada fresca.

Manuel Fernando Suárez González
Charcutero en Supermercado MAS de Santa Fe

Presa Ibérica de Bellota Jabugo a la Plancha

INGREDIENTES

Presa Ibérica de Bellota Jabugo (cantidad según comensales)

Sal en escamas

Verduras de temporada

ELABORACIÓN

1- Comienza fileteando la presa ibérica de bellota Jabugo en porciones no demasiado finas para evitar que se seque durante la cocción.

2- Calienta las brasas hasta que esté bien caliente.

3- Marca los filetes de presa en la brasa caliente por una cara durante unos minutos hasta que se doren y obtengan una agradable marca de la parrilla.

4- Gira los filetes y marca la otra cara de la presa.

5- El tiempo de cocción puede variar según el grosor de los filetes. Evita cocinar la presa en exceso para que no se vuelva seca. Debe mantener su jugosidad y ternura característica.

6- Una vez cocidos, retira los filetes de la plancha y colócalos en un plato.

7- Espolvorea las porciones de presa con sal en escamas por encima para realzar su sabor.

8- Para las verduras córtalas, en este caso, cebolla, calabacín y pimiento rojo, córtalas en trozos irregulares y márcalos en las brasas mientras se cocina la carne.

9- Sirve la presa ibérica de bellota Jabugo inmediatamente mientras aún esté caliente.

Como sugerencia de maridaje, un buen vino tinto, como un Ribera del Duero, complementará a la perfección esta exquisitez.

Juan Antonio Gómez Molina
Carnicero Supermercados MAS Plaza del Teatro

Muslos de pollo con salsa de puerro, champiñón y tomate

INGREDIENTES

4 muslos de pollo

1 puerro, cortado en rodajas finas

200 g de champiñones, cortados en láminas

2 tomates maduros, picados en cubos

2 dientes de ajo, picados finamente

1 taza de caldo de pollo

1/2 taza de crema de leche

Perejil fresco, picado

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva

1 cucharada de mantequilla

ELABORACIÓN

1- En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva y mantequilla a fuego medio-alto. Sazona los muslos de pollo con sal y pimienta, luego dora los muslos en la sartén hasta que estén dorados por ambos lados. Retira los muslos de pollo de la sartén y reserva.

2- En la misma sartén, añade más aceite de oliva si es necesario. Agrega el puerro y los champiñones. Cocina hasta que estén tiernos.

3- Añade los tomates y el ajo a la sartén. Cocina por unos minutos hasta que los tomates estén suaves y hayan liberado sus jugos.

4- Vierte el caldo de pollo en la sartén y raspa el fondo con una cuchara de madera para soltar cualquier trozo pegado. Deja que la mezcla hierva a fuego lento hasta que se reduzca un poco.

5- Reduce el fuego a bajo y agrega la crema de leche. Cocina a fuego lento hasta que la salsa se espese ligeramente.

6- Vuelve los muslos de pollo a la sartén, cubre con la salsa y deja que se cocine a fuego lento durante unos minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.

7- Espolvorea con perejil fresco picado antes de servir. Puedes acompañar este plato con arroz, puré de papas o una ensalada verde.

¡Listo! Ahora tienes un delicioso plato de muslos de pollo con salsa de puerro, champiñón y tomate. ¡Disfruta tu comida!

Francisco Javier Fernández Odero
Charcutero Supermercados MAS Palmera Real

Solomillo al Whisky

INGREDIENTES

4 solomillos

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 taza de whisky

1 taza de caldo de carne

1 cucharada de mostaza dijon

2 cucharadas de crema de leche

Perejil fresco picado para decorar

ELABORACIÓN

1- Sazona los solomillos con sal y pimienta al gusto.

2- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los solomillos y cocina cada lado por 4-5 minutos para un punto medio, o según tu preferencia de cocción. Retira los solomillos de la sartén y colócalos en un plato. Cubre para mantener caliente.

3- En la misma sartén, vierte el whisky. Usa una cuchara de madera para raspar los trozos pegados en el fondo de la sartén. Deja que el whisky se reduzca a la mitad, aproximadamente 2-3 minutos.

4- Agrega el caldo de carne y la mostaza dijon a la sartén. Revuelve bien y deja que la mezcla hierva a fuego lento hasta que se reduzca un poco, aproximadamente 5 minutos.

5- Reduce el fuego a bajo y agrega la crema de leche. Revuelve hasta que la salsa esté suave y bien combinada. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

6- Vierte la salsa sobre los solomillos. Espolvorea con perejil fresco picado para decorar.

7- Sirve los solomillos al whisky con tus acompañamientos favoritos, como puré de papas, verduras asadas o una ensalada fresca.

¡Disfruta de tu delicioso solomillo al whisky!

PROCAVI
Proveedor de carne
de Grupo MAS

Ragout de pavo con peras, miel y tomillo

INGREDIENTES

1 bandeja de ragout de pavo

1 cebolla

1 taza de miel de tomillo

1 vaso de vino blanco

3 ramas de tomillo fresco

2 peras conferencia

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Sal

ELABORACIÓN

1- Salpimienta el ragout y séllalo en una cazuela con un poco de aceite de oliva.

2- Corta la cebolla y la pera en gajos.

3- Añade al ragout la cebolla cortada y dora durante unos minutos.

4- Riega con el vino blanco y deja cocer hasta que se evapore el alcohol.

5- Añade los trozos de pera, la miel y el tomillo y deja reducir hasta que la salsa tenga consistencia.

La Carloteña
Proveedor de charcutería
de Grupo MAS

Huevos a la flamenca

INGREDIENTES

Pechuguita de pollo 125 g La Carloteña picada en taquitos

Huevos (1 por persona)

200 ml de tomate frito o salsa de tomate

2 pimientos morrones de lata

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 chorizo fresco

2 puñados de guisantes congelados

Sal y Aceite de Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

1- Pica la cebolla y los dientes de ajo y los dora en una sartén a fuego medio.

2- Añade el tomate frito, sala al gusto y deja cocinar 5 minutos.

3- Añade los pimientos morrones cortados en tiras y los guisantes y deja cocinar otros 5 minutos.

4- Una vez cocinada la salsa, sirve raciones individuales en cazuelitas aptas para horno.

5- Rehoga un par de minutos el chorizo troceado y repártelo en las cazuelitas, junto con la pechuguita de pollo picada.

6- Haz un hoyo en el centro de la cazuelita y casca un huevo. Llévalo al horno precalentado a 180ºC y hornea hasta que se cuajen los huevos al gusto.

¡Sirve y a disfrutar!

BIENESTAR ANIMAL

@elmantelenlamesa (Daniel Martín)
Influencers gastronómico

Pollo al curry con leche de coco

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo

300 g de arroz largo

1/2 cebolla morada

1/2 pimiento rojo

3 dientes de ajo

2 cdta de jengibre fresco

2 cdta de pasta de curry rojo

2 cdta de curry amarillo

400 ml de leche de coco

1 cdta de azúcar blanco

1 lima

Cilantro

Semilla de sésamo

Pimienta

Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

ELABORACIÓN

1- En una olla pocha la cebolla morada cortada en brunoise, cuando este casi al punto añade el jengibre y el ajo picado, sofríe 2 minutos.

2- Añade el curry amarillo, la pasta de curry rojo y 2 cdta de cilantro picado, integra y tuesta durante dos minutos.

3- Corta el pimiento rojo en tiras y lo añade a la olla, mientras se cocina, lava el pollo, sécalos y córtalos en tamaño de bocados.

4- Vierte el pollo en la olla, salpimenta y márcalo por todas sus caras con el fuego medio/alto.

5- Cuando tengas el pollo marcado, añade la leche de coco y el zumo de la lima, integra y le pones el azúcar, mezcla bien y deja reducir hasta que quede la salsa densa.

6- Mientras tanto cuece, arroz largo en agua con una pizca de sal, escurre y reserva.

7- Sirve sobre el arroz, ponle un poco de cilantro picado, semillas de sésamo y a disfrutar.

@lacucharadelaura (Laura Cádiz)
Influencers gastronómico

Carrilleras con puré de boniato

INGREDIENTES

4 carrilleras de cerdo

2 boniatos grandes, pelados y cortados en trozos

2 cucharadas de mantequilla

1 taza de caldo de carne

2 dientes de ajo, picados

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva

Perejil fresco picado para decorar

ELABORACIÓN

1- Salpimienta las carrilleras por ambos lados.

2- Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Dora las carrilleras por ambos lados hasta que estén bien selladas. Retíralas de la sartén y resérvalas.

3- Cocina los trozos de boniato en agua con sal hasta que estén tiernos. Escúrrelos y colócalos en un tazón.

4- Agrega la mantequilla y machaca los boniatos hasta obtener un puré suave. Añade sal y pimienta al gusto. Reserva caliente.

5- En la misma sartén donde doraste las carrilleras, agrega los ajos picados y saltea hasta que estén dorados.

6- Vierte el caldo de carne y raspa el fondo de la sartén para recoger los sabores. Deja que la salsa hierva y se reduzca un poco.

7- Vuelve a colocar las carrilleras en la sartén con la salsa. Cocina a fuego bajo, tapado, durante 1.5 a 2 horas o hasta que las carrilleras estén tiernas y se deshagan fácilmente con un tenedor.

8- Sirve las carrilleras sobre una porción del puré de boniato. Riega con un poco de la salsa reducida.

¡Disfruta de este plato reconfortante de carrilleras con puré de boniato, una combinación perfecta de sabores!

Recetas para
NA
VI
DAD

ESPECIAL RECETAS PARA SEGUIR
CELEBRANDO JUNTOS ESTAS FIESTAS.

Porque 50 navidades, es solo el principio.

Pierna de cordero rellena

INGREDIENTES

1 pierna de cordero lechal

125 g de setas variadas

4 lonchas de bacon

Pasas

½ vasito de vino blanco

½ vaso de caldo de carne

1 cucharadita de harina de maíz

Aceite de oliva

Pimienta

Sal

ELABORACIÓN

1- En una sartén, con un chorrito de aceite de oliva, saltea las setas y el bacon. Reserva.

2- Salpimenta el cordero y ponle en el centro el salteado de setas y bacon y las uvas pasas.

3- Enrolla la pierna cuidadosamente sin que se salga el relleno y átala con hilo de cocina.

4- Salpimenta y añade un chorrito de aceite de oliva y unas hierbas provenzales.

5- Mételo en el horno 10 minutos a 180º y añade 1/2 vasito de vino blanco y la 1/2 de un vaso de caldo de carne.

6- Hornea otros 20 minutos más añadiendo el resto de caldo cada 10 minutos.

7- Cuela el caldo en una sartén, deja que hierva 1 añade 1 cucharadita de harina de maíz diluida en un poquito de agua fría para que espese.

¡Ya tienes tu pierna de cordero rellena para Navidad!

Solomillo Wellington

INGREDIENTES

1 cebolleta

200 g de champiñones en láminas

1 solomillo de ternera

40 ml de brandy

50 ml de nata

6 lonchas de jamón

Mostaza

100 g de paté de ave

1 huevo

2 láminas de hojaldre

Aceite de oliva

Pimienta

Sal

ELABORACIÓN

1- Para la duxelle de champiñones, pica una cebolleta en daditos y 200 g de champiñones en láminas.

2- Salpimienta un solomillo de ternera (unos 600 gr) y dóralo en una sartén con chorrito de aceite. Reserva.

3- En la misma sartén, rehoga la cebolleta y los champiñones.

4- Añade 40 ml de brandy y 50 ml de nata. Dale un hervor.

5- Cocina 5 minutos a fuego suave. Tritúralo con la batidora y reserva.

6- Coloca 6 lonchas de jamón solapadas sobre un papel de horno y úntalas con mostaza.

7- Extiende encima de ellas la duxelle de champiñones.

8- Unta el solomillo por todos lados con 100 g de paté de ave.

9- Coloca el solomillo sobre las lonchas de jamón y, con la ayuda de papel de horno, envuélvelo. Manténlo en la nevera 1 hora.

10- Pasado el tiempo, envuelve el solomillo con una lámina de hojaldre dejando la parte de la junta hacia abajo.

11- Unta el hojaldre con huevo batido y colócalo sobre una placa de horno con papel vegetal.

12- Corta finas tiras de otra lámina de hojaldre, colócalas encima cruzadas y úntalas con huevo.

13- Hornea a 190º con el horno precalentado durante 20 minutos hasta que el hojaldre esté dorado ¡Disfruta de tu solomillo Wellington!

Lomo ibérico a la sal con salsa de mostaza

INGREDIENTES

Cinta de lomo ibérico de 1 kg

Sal

400 ml de nata

3 cucharadas de mostaza de Dijon

3 cucharadas de mostaza en grano

Romero y tomillo

ELABORACIÓN

1- Coloca una cinta de lomo ibérico de 1kg sobre una base de sal gruesa. Pon un poco de romero y tomillo y cubre de sal humedeciendo con unas gotas de agua. Hornea a 180º durante 40 minutos.

2- Vierte en un cazo 400 ml de nata para cocinar y añade 30 g de mostaza en grano y otros 30 de mostaza de Dijon. Cocina hasta que reduzca un poco.

3- Saca el lomo de horno y retira la costra de sal.

4- Sirve el lomo fileteado y acompañado de salsa de nata y mostaza ¡Decora tu plato con unas ramitas de romero!

Pularda rellena

INGREDIENTES

200 g de orejones
1 botella de Pedro Ximénez

200 g de dátiles deshuesados

100 g de arándanos secos

200 g de frutos secos y variados

Brandy de jerez

Hilo de cocina

Manzanas reineta

1 cebolla

ELABORACIÓN

1- Para el relleno haz un marinado con 200 g de orejones, 200 g de dátiles deshuesados, 100 g de arándanos secos, 200 g de frutos secos y variados y 1 botella de Pedro Ximénez.

2- Deja marinando durante 24 horas.

3- Escurre el líquido y reserva.

4- Saca la pularda, que ha de venir limpia de despojos. Llena una jeringuilla con brandy de jerez. La introduces en la pularda con pequeños pinchazos.

5- Introduce el relleno, apretándolo bien con las manos. Cierra y cose con hilo de cocina. También ata las patas.

6- La pones en una fuente de horno y le añades manzanas reineta y 1 cebolla troceadas.

7- Pinta con el líquido de relleno. Haz esto de vez en cuando mientras se hornea.

8- Cubre con papel de aluminio y hornea 1 hora por cada kilo de peso (2 hora y medio en nuestro caso).

9- La horneas a 180º durante 2 horas con el aluminio y media hora sin él para que se dore la piel.

10- Las manzanas y cebolla las trituras con los jugos el asado: será la salsa. El relleno, será la guarnición ¡Un plato espectacular!

Magret con chutney de manzana

INGREDIENTES

1 filete de magret de pato

1 cebolla

2 manzanas

4 cucharadas de azúcar moreno

1 cucharada de canela en polvo

1 cucharada de comino molido

1 cucharada de jengibre en polvo

½ vaso de vinagre de manzana

Pimienta blanca

sal

Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1- En una sartén con aceite pocha la cebolla y añade las manzanas peladas y troceadas y el azúcar moreno, el comino, la canela, el jengibre y el vinagre de manzana.

2- Cocina 10 minutos y aparta.

3- Haz cortes en diagonal en la parte grasa de un magret de pato, formando rombos.

4- Pon el magret en una sartén sin aceite por la parte grasa y cubre con pimienta blanca y un poco de sal.

5- Hazlo a tu gusto en su propia grasa (se suele tomar poco hecho).

Sirve con el chutney de manzana ¡y a disfrutar!

Rollo de pavo relleno

INGREDIENTES

1 Filete de pechuga de pavo

Hojas de espinacas baby

3 lonchas de jamón serrano

2 lonchas de queso

4 lonchas de bacon

ELABORACIÓN

1- Abre por la mitad una pechuga de pavo, la cubre con film de plástico y la aplanamos con un mazo.

2- Pon la pechuga sobre un film y la cubre con hojas de espinacas baby, jamón serrano y queso y la enrollamos ayudándote del film.

3- Hazlo rodar cogiendo por los extremos del film, así se apretará y hará redondo. Llévalo media hora al frigorífico.

4- Pon 4 lonchas de bacon superpuestas y pon encima el rollo de pavo (sin film).

5- Enróllalo y hornea 40 minutos en el horno precalentado a 180º en la parte de abajo del horno. ¡Listo para compartir!

Tarta de turrón

INGREDIENTES

1 paquete de galletas tipo María

60 g de mantequilla

300 ml de leche

300 ml de nata líquida

300 g de turrón de Jijona

4 hojas de gelatina

Almendra crocanti

ELABORACIÓN

1- Funde 60 g de mantequilla en el microondas y tritura 1 paquete de galletas tipo María.

2- Mezcla las galletas con la mantequilla y añade un poco de leche.

3- Cuando hayas obtenido una masa homogénea, cubre con ella la base de un molde desmoldable forrado con papel de horno. Guarda en la nevera mientras preparas el relleno.

4- Hidrata 4 hojas de gelatina en agua muy fría.

5- Pon en una olla a calentar 300 ml de leche e incorpora 300 g de turrón de Jijona troceado.

6- Remueve con varillas hasta que el turrón se haya disuelto e integrado.

7- Añade 300 ml de nata líquida y mezcla bien.

8- Añade las hojas de gelatina bien escurridas. Remueve bien para que se integren.

9- Vierte en el molde y espera a que se atempere antes de pasar la nevera. Deja enfriar 6 horas o toda la noche.

10- Una vez fuera del molde, cubre con almendra crocanti ¡A hincarle el diente!

Compota navideña

INGREDIENTES

2 manzanas Golden

2 peras conferencia

250 ml de vino tinto

4 cucharadas de azúcar

Piel de naranja

2 ramitas de canela

10 higos secos

10 orejones de albaricoque

10 ciruelas pasas

Pasas corinto

ELABORACIÓN

1- Pela 2 manzanas Golden, descorazónalas y córtalas en gajos gruesos.

2- Haz lo mismo con 2 peras conferencia. Reserva todo.

3- Pon en una cazuela 250 ml de vino tinto, con 250 ml de agua, 4 cucharadas de azúcar, un trozo de piel de naranja y 2 ramitas de canela.

4- Incorpora 10 higos secos, 10 orejones de albaricoque y 10 ciruelas pasas, todas ellas previamente remojadas.

5- Deja cocer durante 15 minutos aproximadamente a fuego suave.

6- Añade la peras y las manzanas troceadas y un puñadito de pasas corinto remojadas.

7- Mueve con cuidado con una cuchara de madera y deja cocer 20 minutos a fuego suave.

Deja enfriar a temperatura ambiente y sirve en cuencos ¡Ya tienes tu postre de Navidad!

Árbol de Navidad

INGREDIENTES

2 láminas de hojaldre
400 g de espinacas
150 ml de nata
60 g nueces picadas
100 g queso rallado
Pimienta
Nuez moscada
Huevo
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

1- Cocina 400 g de espinacas en una sartén con un poco de aceite de oliva.

2- Añade 150 ml de nata para cocinar, un poco de sal, pimienta y un poco de nuez moscada y cocina unos minutos.

3- Agrega 60 g de nueces picadas y 100 g de queso rallado. Remueve, aparta del fuego y deja enfriar.

4- Desarrolla una lámina de hojaldre y extiende el relleno. Después cubre con otra lámina.

5- Corta con cuidado la masa haciendo la forma del árbol.

6- Pinta con huevo batido y hornea unos 15-20 minutos hasta que se dore ¡Queda genial en tu mesa navideña!

Mantecado de chocolate

INGREDIENTES

500 g de harina de repostería

125 g de almendra molida

250 g de manteca de cerdo

125 g de azúcar glas

25 g de cacao en polvo

1 cucharilla de canela

Semillas de ajonjolí

ELABORACIÓN

1- Tuesta 500 g de harina de repostería poco a poco en una sartén hasta que coja color.

2- Tuesta también 125 gr de almendra molida con cuidado que no se queme.

3- Pon 250 gr de manteca de cerdo en un cuenco grande.

4- Añade 125 gr de azúcar glas, tamizando con un colador, y 25 gr de cacao en polvo.

5- Incorpora la harina tostada poco a poco, tamizándola.

6- Añade la almendra molida, una pizca de sal y una cucharadita de canela.

7- Mezcla bien hasta tener una masa homogénea.

8- Ve cogiendo porciones y aplánalas sobre el papel vegetal hasta dejar un grosor de unos 2 cm.

9- Con un cortapastas ve formando los mantecados.

10- Colócalos sobre la bandeja del horno con papel vegetal ayudándote de una espátula fina.

11- Hornea con el horno precalentado a 150º durante 15 - 18 minutos.

12- Deja que se enfríen y decóralos con azúcar glas espolvoreado y con semillas de ajonjolí ¡Ya tienes tus mantecados de chocolate caseros!

NOEL

Rodaballo a la sidra

INGREDIENTES

1 rodaballo
1 cebolla
2 boletus
Sidra natural
Perejil picado
Aceite de oliva
Azafrán
Azúcar
Sal

ELABORACIÓN

1- Pon el rodaballo cortado en rodajas en una fuente de horno con aceite de oliva.

2- Corta 2 boletus en láminas y colócalos a los lados del pescado. Sazona y echa un poquito de agua.

3- Introduce en la mitad del horno precalentado, 20 minutos a 180ºC.

4- Corta 1 cebolla en juliana fina y ponla en una sartén con un poco de aceite de oliva para que se poche.

5- Añade 1 cucharada de café de azúcar, sal y unas hebras de azafrán.

6- Cuando esté dorada, añade 2 vasos grandes de sidra natural. Deja cocer 20 minutos, hasta que se haga el pescado el horno.

7- Echa el caldo de asar el pescado a la cebolla con sidra y pásalo por la batidora.

Saca la fuente del horno y sirve el rodaballo con la salsa y los boletus y un poquito de perejil picado ¡A disfrutarlo!

Bacalao en salsa de almendras

INGREDIENTES

- 4 lomos en bacalao
- 70 g de almendras tostadas
- 5 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 cebolla
- 200 g de tomate triturado
- Aceite de oliva
- Azafrán

ELABORACIÓN

1- Corta 5 dientes de ajo en láminas y dóralos.

2- Fríe una rebanada de pan.

3- Tritura los ajos, el pan frito, 70 g de almendras tostadas, 2 cucharadas de vino blanco y 1/2 vaso de agua.

4- Rehoga en una sartén con aceite y una pizca de sal 1 cebolla picada.

5- Añade 200 g de tomate triturado y cocina 8 minutos a fuego suave.

6- Agrega la pasta de almendras, 3 hebras de azafrán y mezcla.

7- Pon la salsa en una fuente de horno, coloca 4 lomos de bacalao y hornea 15 minutos a 180 ºC ¡Tu bacalao con almendras, listo para comer!

Rape con crujiente de jamón

INGREDIENTES

Colas de rape
2 lonchas de jamón
2 dientes de ajo
Piñones
Hilo de cocina
Aceite de oliva
Pimienta
Tomates secos
1 rama de romero fresco
Sal

ELABORACIÓN

1- Salpimienta el rape y envuélvelo con lonchas de jamón.

2- Átalo con hilo de cocina.

3- Pela los ajos y córtalos en láminas.

4- Calienta una sartén con aceite, introduce los ajos y después el pescado.

5- Retira los ajos cuando estén dorados y reserva.

6- Dóralo por ambos lados para que el jamón quede crujiente.

7- Tápalo para que se cocine por dentro 2 o 3 minutos.

8- Cuando esté listo, retíralo a un plato.

9- Escurre unos tomates secos en aceite y pícalos.

10- Lava una rama de romero y saca las hojas.

11- Sirve el rape con crujiente de jamón acompañado de los ajos y de la mezcla de tomates, piñones y romero.

Recetas de
PANADERÍA
&
RESPOSTERÍA

100% SIN LACTOSA

PAN RECIÉN HECHO

MÁS DE 70 VARIEDADES DE PAN

TIERNO DURANTE MÁS TIEMPO

Marina Casal Ventura
Panadera Supermercados MAS Pueyo

Tarta de Galletas, Chocolate y Natillas

INGREDIENTES

2 sobres de preparado para natillas

1 litro de leche

3 cucharadas soperas de azúcar

200 ml de nata para montar

250 g de chocolate en tableta

40 g de mantequilla sin sal

2 cucharadas de agua

1 cucharadita de canela

3 paquetes de galletas tostadas rectangulares o cuadradas

1 litro de leche para mojar las galletas

ELABORACIÓN

1- En una cacerola, calienta 1 litro de leche con el azúcar. Agrega el preparado para natillas y revuelve continuamente hasta obtener una textura cremosa. Retira del fuego y deja enfriar mientras preparas el resto de los ingredientes.

2- En un cazo, derrite el chocolate con la mantequilla y el agua a fuego lento, removiendo hasta obtener una mezcla suave. Agrega la canela y mezcla bien. Deja enfriar un poco.

3- Moja ligeramente las galletas en la leche y coloca una capa en el fondo del molde desmontable.

4- Cubre las galletas con una capa de natillas y luego agrega una capa de chocolate derretido.

5- Repite el proceso, alternando capas de galletas, natillas y chocolate, hasta llenar el molde. Asegúrate de que la capa superior sea de chocolate.

6- Refrigera la tarta durante varias horas o hasta que esté bien firme.

7- Antes de servir, puedes decorar la tarta con frutos secos picados por encima para un toque extra de sabor y textura.

¡Disfruta de esta deliciosa tarta de galletas, chocolate y natillas perfecta para cualquier ocasión!

Rafael Arrebola
Ganador sorteo presume de frescos

Pudin de plátano

INGREDIENTES

3 plátanos maduros

2 tazas de leche

3/4 de taza de azúcar

3 huevos

1 cucharadita de extracto de vainilla

4 tazas de pan (preferiblemente tipo baguette o similar), cortado en cubos

1/4 de cucharadita de canela en polvo (opcional)

Mantequilla para engrasar el molde

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 180º.

2- En un bol grande, machaca los plátanos maduros hasta obtener un puré suave.

3- Agrega la leche, el azúcar, los huevos y el extracto de vainilla al bol con el puré de plátano. Mezcla todo bien hasta que los ingredientes estén completamente incorporados.

4- Añade los cubos de pan al bol y revuelve para que se empapen bien en la mezcla de plátano. Deja que repose durante unos 10-15 minutos para que el pan absorba la mezcla.

5- Si deseas, puedes espolvorear un poco de canela en polvo sobre la mezcla y revolver.

6- Engrasa un molde apto para horno con un poco de mantequilla.

7- Vierte la mezcla de pudin en el molde preparado.

8- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 45-50 minutos, o hasta que el pudin esté dorado en la parte superior y esté firme al tacto.

9- Retira el pudin del horno y déjalo enfriar durante unos minutos antes de servir.

10- Sirve el pudin de plátano caliente o a temperatura ambiente, solo o con una bola de helado de vainilla si lo deseas.

¡Disfruta de tu delicioso pudin de plátano!

@irebacar
Ganador sorteo presume de frescos

Bizcocho de limón

INGREDIENTES

2 tazas de harina de trigo

1 taza de azúcar

1/2 taza de mantequilla derretida

3 huevos

1/2 taza de leche

2 limones (para ralladura y jugo)

1 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1- Precalienta tu horno a 180º. Engrasa y enharina un molde para pastel o bizcocho.

2- En un bol grande, bate los huevos y el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa y de color claro.

3- Agrega la mantequilla derretida y mezcla bien.

4- Ralla la cáscara de los limones y exprime su jugo. Agrega la ralladura y el jugo de los limones a la mezcla.

5- En otro bol, tamiza la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.

6- Incorpora gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de huevo, alternando con la leche. Comienza y termina con la harina, mezclando bien después de cada adición.

7- Vierte la masa en el molde preparado y alísala.

8- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 35-40 minutos, o hasta que un palillo o cuchillo insertado en el centro salga limpio.

9- Una vez horneado, saca el bizcocho del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe por completo.

10- Puedes decorar el bizcocho de limón con un glaseado de limón o espolvorear un poco de azúcar glas por encima si lo deseas.

Corta en porciones y sirve.
¡Disfruta de tu bizcocho de limón casero!

Raquel González
Ganador sorteo presume de frescos

Macedonia de frutas de temporada

INGREDIENTES

2 naranjas

2 manzanas

2 peras

1 plátano

1 kiwi

1 taza de fresas (opcional)

Jugo de medio limón

Miel o azúcar (opcional, al gusto)

ELABORACIÓN

1- Lava todas las frutas cuidadosamente.

2- Pela las naranjas y divide en gajos. Si lo deseas, puedes quitar la piel blanca de los gajos para que queden más tiernos.

3- Corta las manzanas, peras, plátano y kiwi en trozos pequeños. Puedes dejar la piel de las manzanas y peras si lo prefieres, ya que aporta fibra y color.

4- Si estás usando fresas, lávalas, quítales el pedúnculo y córtalas en rodajas o trozos.

5- Coloca todas las frutas cortadas en un bol grande.

6- Exprime el jugo de medio limón sobre las frutas. Esto ayudará a realzar los sabores y evitará que las frutas se oxiden y se vuelvan marrones.

7- Si prefieres un toque de dulzura adicional, puedes añadir miel o azúcar al gusto y mezclar bien.

8- Revuelve suavemente las frutas para que se mezclen los sabores y los jugos.

9- Deja reposar la macedonia en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servirla para que las frutas se impregnen de los sabores.

10- Sirve la macedonia de frutas de temporada en cuencos individuales o en platos. Puedes decorar con hojas de menta o hierbabuena si lo deseas.

¡Disfruta de esta refrescante y saludable macedonia de frutas de temporada!

Torre de Hoops glaseados con crema pastelera y frutos rojos

INGREDIENTES

Hoops Glaseados

500 ml. de leche entera

4 yemas (de huevos XL)

125 g de azúcar blanco

50 g de fécula o almidón de maíz

1 vaina de vainilla

La piel de un limón (también puede ser una naranja)

3 Frutos rojos

ELABORACIÓN

CREMA PASTELERA (PARA 6 PERSONAS)

1- Retira las semillas del interior de la vaina de canela. Lava el limón y pela la piel muy fina, sin parte blanca.

2- Separa 150 ml de leche en una taza. Calienta el resto de la leche a fuego medio. Cuando esté a punto de hervir, retira del fuego. Añadimos la vainilla, la piel del limón y dejamos infusionar 30 min

3- Mientras tanto mezclamos la harina de maíz o maicena en la taza de leche, removiendo bien, para que no queden grumos. Reservamos.

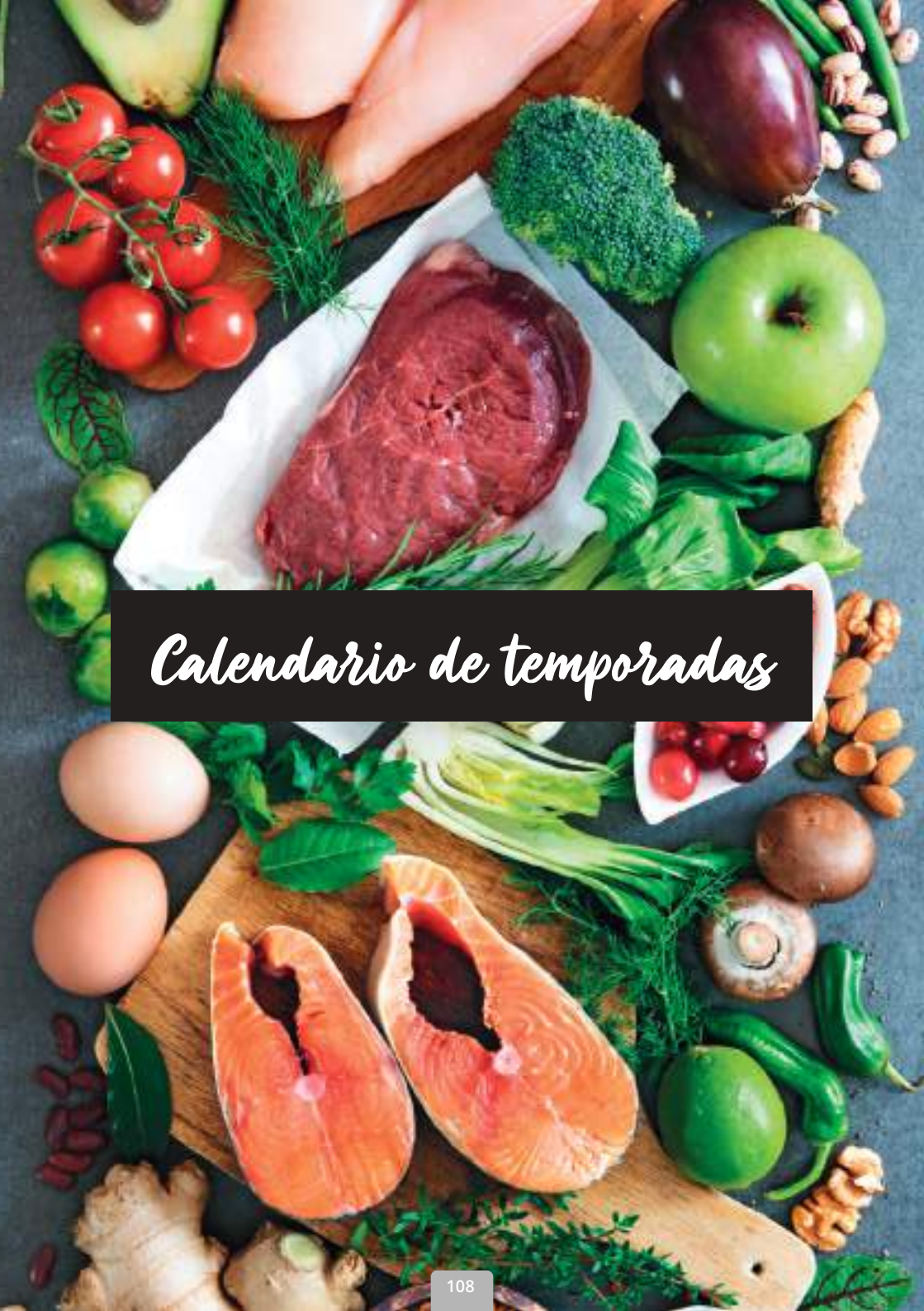
4- En una cacerola añadimos las yemas de los huevos y poco a poco echamos el azúcar, removiendo sin parar con unas varillas para que no se pegue. A continuación, vertemos la leche con la harina de maíz o Maicena. Seguimos removiendo para que se haga una mezcla bien homogénea y sin grumos.

5- Pasado el tiempo de infusionado añadimos la leche infusionada colada. Vamos echando y mezclando poco a poco a fuego medio-bajo. Cuando coja la temperatura ideal, empezará a espesar . Retiramos del fuego y pasamos la crema a un bol. Dejamos enfriar y reservamos tapada con un film transparente, en la nevera, hasta el momento de su uso.

TORRE DE HOOPS

1- Cortamos nuestros Hoops Glaseados por la mitad para ir construyendo la torre .

2- Sobre la base de hoops ponemos una capa de crema pastelera. Ponemos la tapa de hoops dándole la vuelta para crear el segundo piso. Añadimos de nuevo una capa de crema pastelera y coronamos con nuestras frutas favoritas de temporada. En este caso moras, fresas, frambuesas y grosellas etc..



Calendario de temporadas

Calendario de frutas

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albaricoque					●	●	●	●	●			
Arándano						●	●	●	●	●	●	●
Breva						●	●					
Cereza				●	●	●	●	●				
Ciruela				●	●	●	●	●	●			
Endrina									●	●		
Frambuesa							●	●	●	●		
Fresa			●	●	●	●	●					
Granada	●								●	●	●	●
Grosella								●	●			
Higo								●	●			
Lima	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mandarina	●	●	●						●	●	●	●
Manzana	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Melocotón					●	●	●	●	●			
Melón							●	●	●			
Membrillo	●	●							●	●	●	●
Mora								●	●			
Naranja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Níspero				●	●	●						
Pera	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Piña	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●							●	●	●
Sandía						●	●	●	●			
Uva blanca sin pepita						●	●	●	●	●		●
Uva blanca con pepita						●	●	●	●	●	●	●
Uva roja sin pepita						●	●	●	●	●		
Uva roja con pepita								●	●	●	●	
Uva Negra sin pepita								●	●	●	●	

Calendario de verduras

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga	●	●	●								●	●
Achicoria	●	●	●	●	●							●
Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ajo Fresco				●	●	●						
Alcachofa de Murcia	●	●	●	●								●
Apio	●	●	●	●	●	●						●
Berenjena								●	●	●	●	●
Berza o Repollo	●	●	●									●
Borraja	●	●	●								●	●
Brécol	●	●	●	●	●	●						●
Calabacín						●	●	●	●			
Calabaza						●	●	●	●			
Cardo	●	●	●	●							●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coles de Bruselas										●	●	●
Coliflor	●								●	●	●	●
Endibias	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Escarola	●	●	●									●
Espárragos Trigueros	●	●	●								●	●
Espárragos Blancos				●	●							
Espinacas	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Hinojos	●	●	●	●	●						●	●
Judías Verdes				●	●	●	●	●	●			
Lechuga	●	●	●	●	●	●						●
Nabo									●	●	●	●
Pepino						●	●	●	●			
Pimiento						●	●	●	●	●	●	
Puerro	●	●	●						●	●	●	●
Rábano					●	●	●					
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Setas					●				●	●	●	
Tomate						●	●	●	●			
Zanahoria						●	●	●	●	●	●	●

Calendario de pescado

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atún					●	●	●	●	●			
Bacalao		●	●									
Bacaladilla			●	●	●	●						
Bonito del Norte							●	●	●	●		
Boquerón					●	●						
Caballa		●	●	●	●	●	●	●	●			
Caella					●	●	●	●	●	●	●	●
Dorada									●	●	●	●
Huevas Frescas	●	●	●	●	●	●						
Lubina	●	●	●								●	●
Marisco			●	●		●	●	●		●	●	●
Melva		●	●	●	●	●	●	●	●			
Pez Espada										●	●	●
Salmón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salmonete										●	●	
Sardina					●	●	●	●	●	●		
Trucha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Verdel		●	●	●	●	●	●	●	●			

Calendario de carne

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carne de guiso	●	●	●							●	●	●
Cerdo ibérico	●	●	●								●	●
Elaborados barbacoa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Elaborados propios	●	●	●			●	●	●	●			
Pavo	●				●	●			●		●	
Pollo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

50 años
Grupo MAS
Gracias
FSC