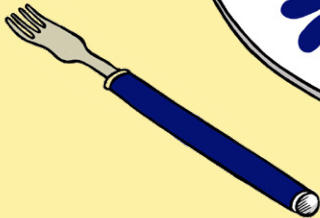
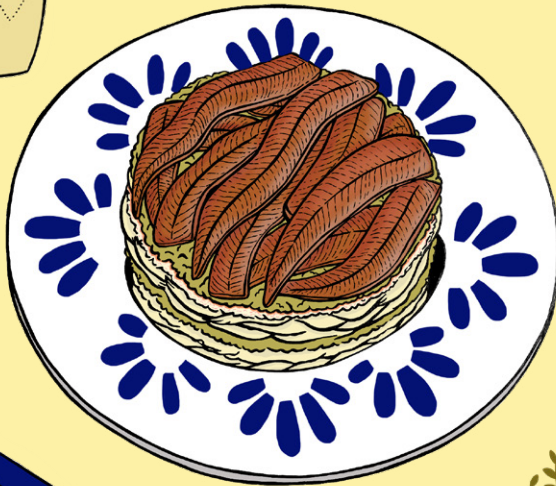


**ALBO**

Desde 1869

# RECETAS PARA CONSERVAR OTROS 150 AÑOS

---



# DE LAS REDES PARA EL MUNDO

---

Este pequeño recetario está hecho por vosotros. Gente anónima que confía cada día en nuestros productos para crear platos maravillosos.

Y es que cada una de estas recetas pertenece a uno de nuestros seguidores. Nosotros solo les hemos puesto mucho cariño, y todo el talento de una ilustradora como Iria Prol.

**¡QUE APROVECHE!**

# ÍNDICE

---

**TORTILLA CON  
ESPÁRRAGOS Y ATÚN**

-

**PAELLA  
CON ADORNOS**

-

**PIPIRRANA  
ANDALUZA DE JAÉN**

-

**EMPANADA GALLEGA DE  
BONITO CON MASA CASERA  
STEFANÍA SIXTO**

-

**CROQUETAS  
DE MEJILLONES**

-

**TIMBAL DE BACALAO Y  
ANCHOAS ALBO**

-

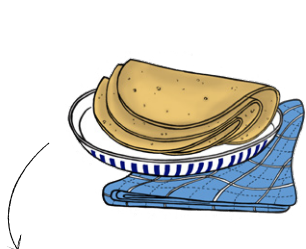
**SARDINAS CON  
GARBANZOS, LIMÓN  
Y PEREJIL**

-

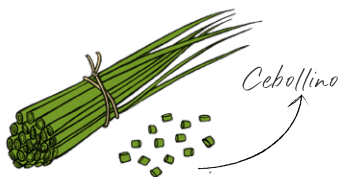
**TOSTA DE TARTAR  
DE BERENJENA DE ALMAGRO  
CON CABALLA EN CONSERVA**

# TORTILLA CON ESPÁRRAGOS Y ATÚN

Receta ganadora por Noa Madrid



1 paquete de tortillas de trigo o maiz  
(también se pueden preparar en casa)



Cebollino



Cebolla roja



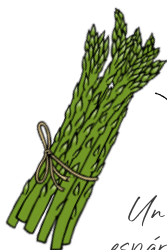
Aceite



Atún en aceite de oliva  
ALBO bajo en sal



Perejil



Un manojo de  
espárragos verdes



Mayonesa



Zumo de limón

1. Lavamos bien y les quitamos los tallos más secos a los espárragos.
2. Los preparamos en una plancha con un poco de aceite de oliva hasta que queden al dente.
3. Mezclamos la mayonesa con el zumo de limón, la cebolla, el perejil y el cebollino picado, el atún ALBO y una pizca de sal, hasta que quede una masa jugosa.
4. Ponemos sobre cada tortilla tres espárragos a la medida de la tortilla con la mezcla de atún ALBO.
5. Enrollamos la tortilla con los ingredientes y emplatamos cortando por la mitad para que se vea el interior y adornando con perejil y cebollino.



# PAELLA CON ADORNOS

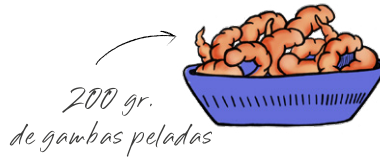
Por Sara Calvo



Acete



Sal



200 gr.  
de gambas peladas



Cebolla



3 dientes  
de ajo



4 vasos de arroz



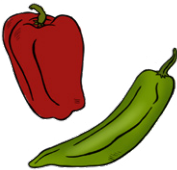
Azafran



Mejillones ALBO



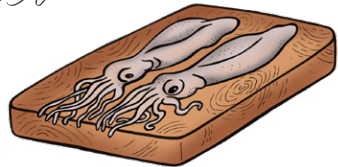
caldo de paella



Pimientos



Almejas



Calamares

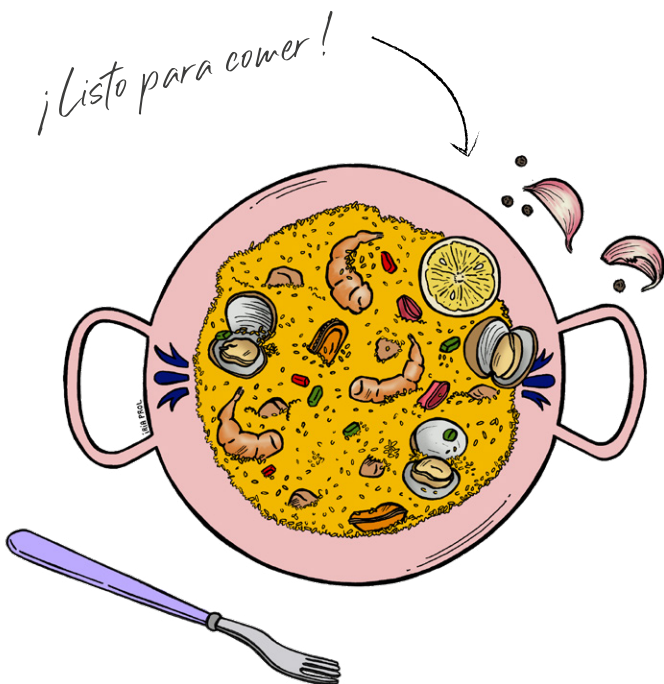


Tomate frito



1/2 kilo de trocitos de pavo y cerdo

1. Ponemos en una paella un buen chorretón de aceite. Cuando esté caliente, echaremos la carne de cerdo a trocitos muy pequeños para que esté tierna.
2. La mareamos un poco y añadimos la carne de pavo.
3. Añadimos las verduras muy pequeñas y el tomate.
4. Sofreímos todo muy bien y echamos el caldo, el azafrán, los calamares en lata a trocitos, el arroz, las almejas, los mejillones y removeremos hasta que el arroz esté tierno y se haya consumido el caldo.
5. Rectificamos de sal y añadimos por último las gambas.
6. Tapamos con papel y servimos con un trocito de limón en el plato.

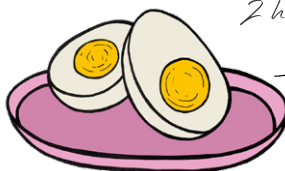


# PIPIRRANA ANDALUZA DE JAÉN

Por Francisco Calvo



2 dientes de ajo



2 huevos duros



Migas de pan y sal

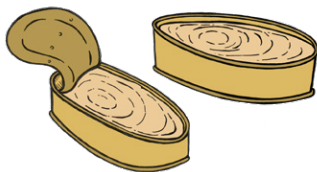
2 latas de atún ALBO



Vinagre



Acete



pimiento verde italiano



4 tomates de pera maduros



Orégano



1. En un lebrillo de barro restregamos un diente de ajo para impregnarlo de su sabor.
2. Ponemos el otro diente de ajo a trocitos, las dos yemas de los huevos, sal, un chorretón de vinagre, un chorrito de aceite de oliva y unas migas de pan.
3. Echamos los tomates pelados y el pimiento a trocitos.
4. Añadimos al lebrillo y meneamos bien todos los ingredientes.
5. Picamos las claras de los huevos y echamos una pizca de orégano.
6. Rectificamos de sal y añadimos un buen chorretón de aceite.
7. Añadimos el atún y mezclamos todo bien.



# EMPANADA GALLEGA DE BONITO CON MASA CASERA

## STEFANÍA SIXTO

Por Sara Calvo



1 sobre de levadura



1 lata pequeña de pimiento morrón



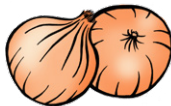
salsa de tomate al gusto



300 gr de harina



1 lata de bonito ALBO  
en conserva



1 Cebolla



100 cl de AOVE

### Preparación para el relleno:

1. En una olla pochamos lentamente la cebolla.
2. Cuando esté blanda incorporamos el pimiento, el bonito en conserva (¡importante que esté bien escurrido!) y la salsa de tomate, o bien casera o bien preparada. Lo dejamos reposar.

### Preparación para la masa:

1. En un recipiente, mezclamos la harina, la levadura y el agua tibia.
2. Añadimos el aceite y la sal.
3. Amasamos todo hasta que quede una pasta fina y compacta. La dejamos en reposo con un paño húmedo hasta que doble su volumen (unos 20 o 30 minutos).
4. Estiramos la masa y la dividimos en dos (una de las partes un poco más grande que la otra).
5. En la mitad más pequeña incorporamos el relleno. Después la tapamos con la otra mitad de masa y cerramos la empanada envolviendo los bordes, pellizcando la masa hacia dentro.
6. Pinchamos la superficie con un tenedor y hacemos una especie de chimenea para que el exceso de líquido se evapore en el horno. La pintamos con la yema de huevo batida.
7. Horneamos a 180° durante media hora o hasta que veamos que la superficie esté dorada y ¡listo!

*¡Delicioso!*



# CROQUETAS DE MEJILLONES

Por Juanita Domínguez



*Limon*



*1L de leche entera*



*Pan Pallado*



*Ave*



*Mejillones en escabeche ALBO*



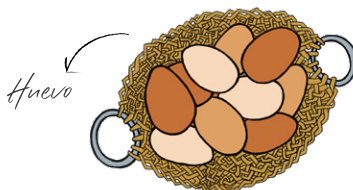
*Harina*



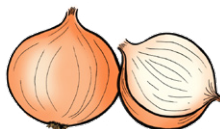
*NUZ  
MOSCADA*



*Sal, pimienta  
y nuez moscada*



*Huevo*



*2 cebollas medianas*



*Perejil picado*

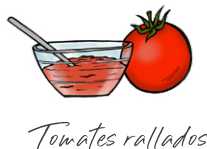
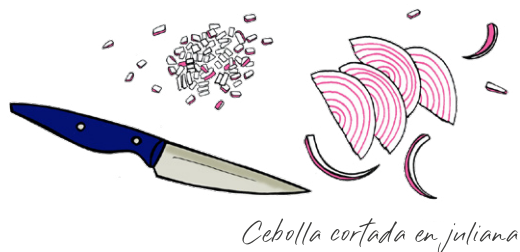
1. Troceamos dos cebollas medianas y sofreímos en AOVE.
2. Troceamos los mejillones ALBO y les añadimos perejil picado. Lo rehogamos durante un minuto aproximadamente y añadimos 3 cucharadas colmadas de harina hasta que ésta se tueste ligeramente.
3. Añadimos entre 750ml y 1000ml de leche entera, sal, pimienta, un toque de nuez moscada y dejamos cocinar hasta que espese.
4. Pasamos todo a un recipiente, lo cubrimos con papel filme y lo dejamos enfriar.
5. Le damos a la masa forma de croqueta, las pasamos por huevo batido, pan rallado y las freímos.

Consejo: estas croquetas están de rechupete acompañadas de espuma de mar (agua, albumina, sal y limón) ;)



# TIMBAL DE BACALAO Y ANCHOAS ALBO

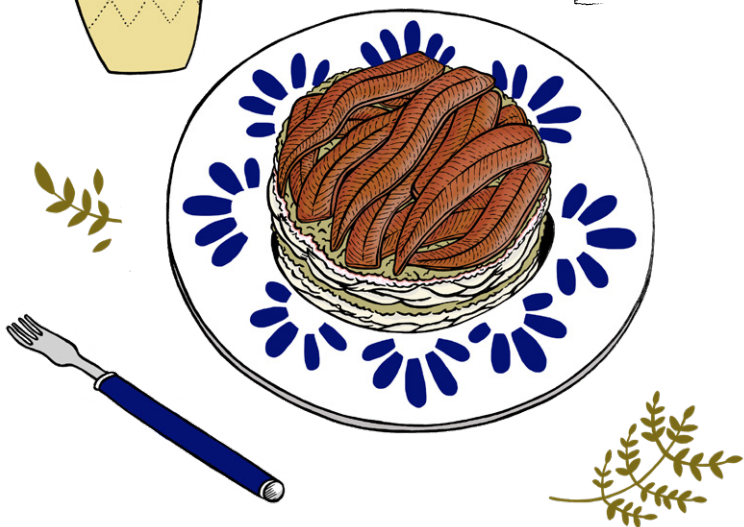
por Mabel Alga



1. En el vaso de la batidora ponemos las aceitunas, un filete de anchoa, las alcaparras y aceite. Batimos bien hasta conseguir una pasta.
2. En un plato ponemos un molde de aro y dentro ponemos el bacalao desmigado.
3. Encima añadimos una capa de cebolla y el tomate rallado. Cubrimos con olivas. Repetimos una vez mas todos los pasos.
4. Adornamos con las anchoas ALBO y las alcaparras. Echamos un buen chorro de aceite de oliva por encima y lo serviremos frío.



*¡Te encantará!*





# SARDINAS CON GARBANZOS, LIMÓN Y PEREJIL

Por Isabel Rodrigo



400 gramos de garbanzos cocidos y escurridos



250 gramos tomate cherry



AOVE



125 ml vino blanco



1 lata de sardinas en AOVE ALBO

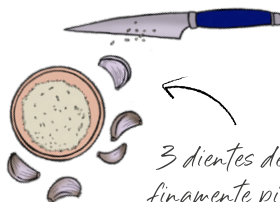


Sal y pimienta molida



Perejil fresco

Ralladura de un limón

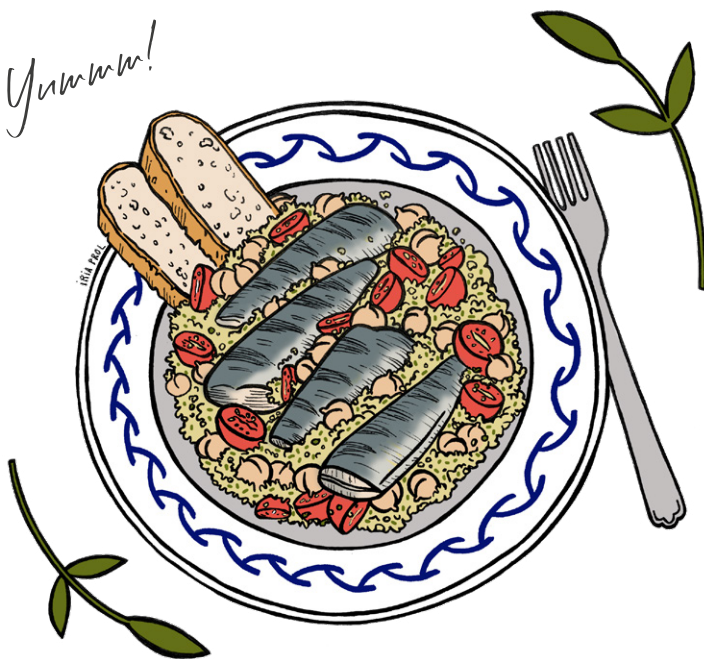


3 dientes de ajo finamente picados



1. Abrimos la lata de sardinas en aceite de oliva virgen extra ALBO, escurrimos (reservando su aceite) y mezclamos con la ralladura de limón, perejil picado y la mitad del ajo picado. Reservamos.
2. Colocamos en una sartén el aceite de nuestra lata y freímos el ajo restante hasta que se ablande. Añadimos el vino blanco, y dejamos hervir para que reduzca a la mitad.
3. Añadimos los garbanos y los tomates cherry, luego revolvemos hasta que estén bien calientes. Salpimentamos al gusto y por último ponemos las sardinas en la sartén.
4. Retiramos del fuego. Servimos con un buen pan crujiente y ¡listo para disfrutar!

*¡Yumm!*



# TOSTA DE TARTAR DE BERENJENA DE ALMAGRO CON CABALLA EN CONSERVA

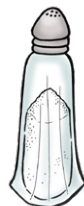
Por Rosalía de la Santos



Gotas de Tabasco  
Chipotle



Aceitunas



Sal



Filetes de Caballa en  
aceite Albo



Orégano seco



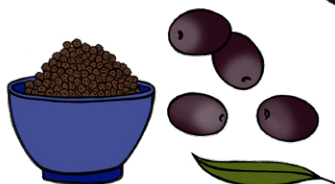
Cebollas



3 dientes de ajo  
y pimentón dulce de la Vera



1 tomate

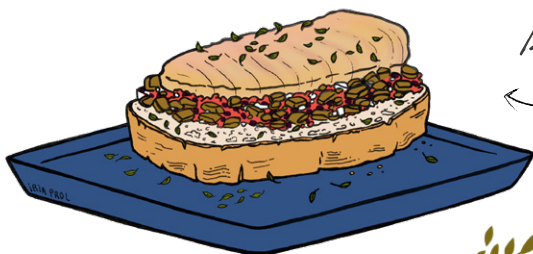


4 aceitunas negras



2 berenjenas de  
Almagro (en conserva)

1. Pelamos el tomate, retiramos las semillas y troceamos la carne de tomate en trocitos pequeños. Reservamos en un recipiente.
2. Repetimos la misma operación con la cebolleta y las aceitunas, mezclamos todo en el mismo recipiente.
3. Limpiamos las berenjenas, cortamos el rabito y las hojas duras que la cubren. Troceamos las berenjenas en trozos de tamaño similar al resto de verduras y los añadimos al recipiente.
4. Ponemos aceite recuperado de la lata de caballa en una sartén y acercamos al fuego. Doramos los ajos enteros y sin pelar en el aceite.
5. Retiramos la sartén del fuego y disolvemos un poco de pimentón dulce de la Vera.
6. Retiramos los ajos y vertemos el aliño de la sartén en el recipiente donde tenemos el resto de los ingredientes picados.
7. Añadimos unas gotas de Tabasco Chipotle y mezclamos para que el conjunto se impregne de aliño.
8. Ponemos una porción de tartar sobre una tostada de pan, coronamos con un filete entero de caballa y espolvoreamos con orégano.



*¡Qué rico!*





**150 AÑOS CONSERVANDO LO BUENO**

*albo.es*

