

RECETARIO ALBO

Deliciosas y originales.
Seis recetas fáciles que puedes hacer con nuestras
conservas creadas por la experta Mireia Alum.

ÍNDICE

Recetas

1. Guiso de patatas con chipirones y calamares en su tinta.
2. Canelones de calabacín rellenos de bonito y requesón con salsa de cúrcuma y nueces.
3. Tacos de pulpo, con mayo casera de soja y wasabi.
4. Ensalada de caballa del sur y garbanzos.
5. Pasta siciliana "*a la sarde*" con anchoas y sardinas.

GUISO DE PATATAS CON CHIPIRONES Y CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes

3 patatas grandes o 4 medianas
2 latas de calamares en su tinta ALBO
2 latas de chipirones ALBO
Caldo de pescado o agua
30 gr de pan
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharadita de pimentón
1 puñado de avellanas
2 dientes de ajo
Perejil fresco
Sal
AOVE

¿Qué vamos a necesitar?

Tabla
Cuchillo
Mortero
Cazuela
Pelador

Elaboración

Picamos el pan en dados, el ajo y las avellanas muy finas.

Echamos un buen chorro de AOVE en una olla, calentamos a fuego medio y doramos el pan, sin quemar, y los pasamos a un mortero.

Bajamos el fuego y doramos el ajo y las avellanas, de nuevo con cuidado para evitar que se quemem.

Escurremos todo y lo pasamos al mortero junto al pan. Añadimos el tomate, unas hojas de perejil finamente picadas, el pimentón y una pizca de sal. Machacamos bien hasta obtener una pasta y podemos añadir un poco de caldo de pescado para facilitar el trabajo.



Pelamos las patatas y las cortamos en trocitos.

En la misma olla, echamos la picada y las patatas. Agregamos una cucharadita de sal y removemos hasta que las patatas queden bien impregnadas y adquieran el color.

Añadimos caldo caliente de pescado hasta cubrir por la mitad las patatas y removemos.

Dejamos cocer tapado y a fuego medio durante 15 minutos. Si vemos que se evapora todo el caldo echamos un poquito más.

Por último, echamos los calamares en su tinta y los chipirones sin su aceite, removemos y dejamos cocinar otros 10 minutos.

Servimos con un poquito de perejil picado por encima.

CANELONES DE CALABACÍN CON BONITO

Ingredientes

2 latas de bonito ALBO natural / AOVE
1 calabacín grueso y grande
400 gr de requesón o ricotta
Cebollino fresco
2 cebolletas o cebollas dulces
2 puerros
100 gr de crema de coco
50 ml de agua o caldo vegetal
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
5 gr de jengibre fresco
1 puñado de nueces picadas
1 puñado de piñones
50 gr de queso parmesano rallado
2 cucharadas de AOVE
Sal
Pimienta recién molida

¿Qué vamos a necesitar?

Tabla
Cuchillo
Sartén
Pelador
Bol
Papel film
Batidora
Fuente para horno

Elaboración

Cortamos las cebollas en daditos pequeños y el puerro y el jengibre en rodajas muy finas.

En una sartén echamos el AOVE, calentamos a fuego medio y añadimos la cebolla, el puerro y el jengibre con un poco de sal. Pochamos 10 minutos a fuego medio-bajo.

Mientras tanto lavamos los calabacines, cortamos las puntas y con un pelador cortamos tiras longitudinales, de arriba hacia abajo.

Ponemos un trozo grande de papel film en una tabla de cocina y colocamos las tiras de calabacín superponiéndolas hasta la mitad una sobre la otra.

Escurremos el bonito del Norte, lo ponemos en un bol y lo mezclamos con el requesón, unas 5 ramitas de cebollino finamente picadas y un poquito de pimienta recién molida (si el bonito era en aceite, podemos reservar la lata para aliñar una ensalada con un sabor muy especial).

Colocamos el relleno a lo largo de todo el centro de los calabacines, extendiéndolo uniformemente.

A continuación, enrollaremos todo a modo de crepe gigante (cogemos el papel film por la parte de abajo y envolvemos hacia arriba cubriendo el relleno con los calabacines hasta la parte superior formando un rollo grande y cerrando en la parte superior).



TACOS DE PULPO

Ingredientes

2 latas de pulpo ALBO en AOVE
1 cebolla roja
1 tomate
1 aguacate
1 puñado de cilantro fresco

Para la salsa:

1 huevo
1 cucharada de salsa de soja
2 gr de wasabi
1/2 limón
Sal
Aceite de oliva

¿Qué vamos a necesitar?

Tabla
Cuchillo
Sartén
Pelador
Bol
Batidor o tenedor
Cuchara de madera



Elaboración

Primero abrimos las latas de pulpo ALBO y cortamos todo en porciones de 1 cm aproximadamente. Lo calentamos en la sartén con unas gotas de AOVE y reservamos.

Batimos los huevos con el zumo de limón en un bol, añadimos una pizca de sal y seguimos batiendo a la vez que agregamos AOVE poco a poco, hasta que espese. A continuación incluimos la soja y el wasabi, volvemos a batir durante unos segundos (podemos batir con un tenedor en caso de no tener batidor a mano).

Pelamos el aguacate y lo cortamos en dados, añadimos sal y limón al gusto.

Por último, calentamos las tortillas en la sartén unos 30 segundos y las llevamos a un plato.

Rellenamos con un poco de pulpo, tomate, cebolla, unas hojas de cilantro y mayonesa al gusto.

ENSALADA DE CABALLA DEL SUR Y GARBANZOS

Ingredientes

2 latas de caballa ALBO
1 bote de garbanzos cocidos (400 gr)
1 pimiento verde italiano
1 pimiento rojo italiano
1 cebolla roja
1 pepino
2 tomates de ensalada
50 ml de AOVE
1/2 zumo de limón
Comino al gusto
Sal
Hojas frescas de menta
Semillas de sésamo
Ralladura de 1 limón

Para la salsa:

1 yogur griego
1 cucharada de mayonesa
1 chorrito de limón
½ cucharita de orégano
½ cucharita de tahini

Elaboración

En primer lugar, abrimos el bote de garbanzos y los enjuagamos en un colador bajo el agua un par de minutos. Reservamos.

Lo ponemos todo en un bol y añadimos el AOVE, el zumo de limón, la sal, el comino (opcional), unas hojitas de menta cortaditas y removemos.

Se añade la caballa reservando un trozo para el momento de servir, tapamos la ensalada y la metemos por 1 hora como mínimo.

¿Qué vamos a necesitar?

Tabla
Cuchillo
Cuenco
Bol
Cuchara de madera



Se ponen todos los ingredientes de la salsa en un cuenco y los mezclamos.

Una vez transcurrido el tiempo mínimo en la nevera, servimos la ensalada y colocamos el trozo de caballa reservado sobre un poco de salsa. Añadimos ralladura de limón, semillas de sésamo y unas hojitas de menta cortaditas.

PASTA A LA SARDE

Ingredientes

2 latas de sardinas ALBO en AOVE
1 lata de anchoas ALBO
1 paquete de 250 gr de penne integral
1 cebolleta o cebolla dulce (grande)
Un buen puñado de uvas pasas
Un buen puñado de piñones
Hebras de azafrán
Un chorrito de vino blanco
Hojas de perejil fresco
30 gr de pan rallado
2 cucharaditas de azúcar morena/panela
1 limón
3 cucharadas de AOVE
Sal
Pimienta negra

¿Qué vamos a necesitar?

Tabla
Cuchillo
Cazuela
Olla
Sartén
Cuchara de madera

Elaboración

Empezamos pelando la cebolleta y cortándola en daditos.

En una cazuela ponemos el AOVE, añadimos la cebolleta y pochamos hasta que tome un color dorado, unos 10 minutos aproximadamente a fuego medio bajo.

Mientras esperamos, colocamos en el fuego una olla con agua y sal y esperamos que hierva para posteriormente echar la pasta.

Transcurridos 10 minutos de haber pochado la cebolleta en la cazuela, echamos los piñones, las pasas y las anchoas en trocitos mientras removemos. Añadimos las sardinas en conserva y luego unas hebras de azafrán. Dejamos sofreír todo poco a poco durante unos 5 minutos más y removemos con cuidado de no romper mucho las sardinas.

Echamos un poco del agua de la cocción de la pasta y un chorrito de vino blanco.

Salpimentamos con una pizca de sal (¡ojo! recordad que las anchoas y las sardinas ya tienen sal) y pimienta negra recién molida.

Por último exprimimos manualmente el limón y removemos todo para que se mezclen los sabores, lo apartamos del fuego y reservamos para añadir a la pasta.

Picamos el perejil fresco y lo echamos en una sartén con el pan rallado y 2 cucharaditas de azúcar. Doramos durante 2-3 minutos a fuego bajo con cuidado de no quemar hasta que adquiera un color tostado.

Mezclamos la pasta con la salsa y espolvoreamos con el pan rallado y perejil.

