

**Gallina Blanca**

Recetario  
Platos **LIGEROS**



## Contenido

ARROZ CON DÁTILES AL CAVA.....	3
BROCHETAS DE VERDURAS .....	4
CANAPÉ DE JAMÓN DE YORK .....	5
COCA DE ACEITUNAS.....	6
COLIFLOR CON GAMBAS.....	7
CREMA DE CALABACÍN .....	8
DORADA AL HORNO CON HORTALIZAS .....	9
DORADAS CON ESENCIAS DE LIMÓN E HINOJO .....	10
ENSALADA CON HABITAS Y GUISANTES .....	11
ENSALADA DE PASTA.....	12
ENSALADA DE TOMATE, BACALAO Y ACEITUNAS.....	13
ESPÁRRAGOS TRUFADOS.....	14
GAZPACHO.....	15
HAMBURGUESAS DE ARROZ INTEGRAL.....	16
HORTALIZAS A LA PROVENZAL .....	17
JUDÍAS VERDES CON DADOS DE TOMATE .....	18
LOMO A LA NARANJA .....	19
LOMO A LA PIMIENTA .....	20
LOMO DE TERNERA ASADA (ROSBIF) .....	21
MERLUZA AL VINO BLANCO .....	22
MERLUZA GRATINADA.....	23
MOUSSE DE SALMÓN .....	24
PECHUGAS DE POLLO AL LIMÓN .....	25
PECHUGAS ESCABECHADAS .....	26
QUICHE DE BERENJENAS .....	27
QUICHE DE VERDURAS .....	28
ROLLITOS DE TORTILLA.....	29
SARTÉN VEGETARIANA.....	30
TALLARINES CON GUISANTES Y HABAS .....	31
SORBETE DE SANDÍA Y FRESONES CON CAMELO DE SÉSAMO.....	32

## ARROZ CON DÁTILES AL CAVA



### Ingredientes

300 gr. de arroz largo

2 puerros

75 gr. de dátiles

1/2 litro de **Caldo de Pollo Gallina Blanca**

2 dl de cava

una pizca **Avecrem Ajo y Perejil Granulado**

### Preparación

Saltear en aceite los puerros y los dátiles sin hueso, añadir el arroz con el sazónador **Avecrem Ajo y Perejil Granulado**, regar con el cava y dejar evaporar, añadir el **Caldo de Pollo Gallina Blanca**.

Cerrar la olla súper rápida y dejar cocer durante 2 minutos con la pesa arriba. Dejar enfriar para abrir y servir.



## BROCHETAS DE VERDURAS



### Ingredientes

- 8 tomatitos cereza (cherry)
- 16 champiñones pequeños
- 2 calabacines estrechos
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 8 cebolletas (pequeñas) del platillo
- 8 espárragos trigueros

### Aliño:

- 50 ml. de aceite de oliva
- el zumo de 1/2 limón
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 pastilla de **Esencias Gallina Blanca de Tomillo y Romero**

### Preparación

Limpiar los champiñones cuidadosamente. Cortar los calabacines en rodajas, pelar las cebolletas y partirlas si son grandes. Cortar ambos pimientos en trozos regulares. Pochar los ingredientes más duros, todos juntos en el microondas unos 2-3 minutos. Ensartar en una brocheta las distintas verduras de forma decorativa.

Deshacer la pastilla de **Esencias Gallina Blanca de Tomillo y Romero**, en aceite caliente, añadir el zumo de 1/2 limón y una pizca de pimienta blanca. Pintar las brochetas con esta mezcla y asarlas a la plancha o en parrilla durante 8/10 minutos o hasta que estén en su punto, dándoles la vuelta varias veces. Servir de inmediato, para que no se enfríen.



**Gallina Blanca**

## CANAPÉ DE JAMÓN DE YORK



### Ingredientes:

- 8 lonchas algo gruesas de jamón de York
- 1 tarrina de paté de foie-gras
- 1 tarrina de queso tipo Philadelphia
- 100 gr. de ciruelas negras sin hueso
- 100 gr. de guindas rojas
- 100 gr. de aceitunas rellenas de pimiento
- 1 pizca de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**

### Preparación:

Sobre una hoja de plástico, colocar una loncha de jamón de York. Extender el queso o el foie-gras y rellenar con las ciruelas, guindas o aceitunas, según el caso. Sazonar ligeramente sobre el queso con **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**.

Enrollar y congelar. Cortar a ruedas de un dedo y colocar en bandeja, para servir.



## COCA DE ACEITUNAS



### **Ingredientes:**

1 vaso harina  
1/4 vaso aceite  
1/4 vaso agua  
2 cucharaditas levadura "royal"  
una pizca sal

### **Relleno:**

1 Lata aceitunas negras s/hueso  
1 cebolla grande  
orégano  
aceite de oliva  
1 pellizco de **Avecrem Caldo de Pollo**

### **Preparación:**

Mezclar en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola y dejar reposar 15 minutos tapado.

Estirar la masa y poner sobre la bandeja del horno.

Cubrir la masa con la cebolla cortada en juliana, las aceitunas picadas y el orégano. Sazonar con el **Avecrem Caldo de Pollo** desmenuzado. Regar con aceite y llevar al horno a 210 °C. durante 30 min.

**Gallina Blanca**



## COLIFLOR CON GAMBAS



### Ingredientes:

- 1 coliflor de 1 1/4 kg.
- 1 lata de atún
- 1/4 kg. de gambas
- pimientos morrones
- mayonesa
- 1 huevo duro
- 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

### Preparación:

Hervir la coliflor entera hasta que quede al dente, añadiendo una pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**.

Hacer una pasta, triturando el resto de los ingredientes a excepción de las gambas.

Verter sobre la coliflor y adornar con las gambas cocidas.



**Gallina Blanca**

## CREMA DE CALABACÍN



### Ingredientes:

- 1 kg. de calabacín
- 1 l. de **Caldo de Pollo Gallina Blanca**
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 taza de leche
- 4 quesitos

### Preparación:

Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla picada. Añadir los calabacines pelados y cortados a ruedas. Remover y dejar que el calabacín tomen un poco de color.

Añadir **El Caldo de Pollo Gallina Blanca** dejando cocer durante 20 minutos.

Incorporar la leche y el queso y pasar por la batidora hasta que quede cremosa.



**Gallina Blanca**



## DORADA AL HORNO CON HORTALIZAS



### Ingredientes:

4 doradas de ración  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**  
2 pimientos rojos  
1 calabacín grande  
4 patatas medianas  
4 cucharadas de tapenade (puré de aceitunas)  
1 cucharada de mantequilla  
1 ramita de albahaca fresca  
aceite de oliva virgen  
sal

### Preparación:

Limpiar bien las doradas y llenarles bien la zona de la panza con hojas enteras de albahaca fresca.

Cortar el calabacín en lonchas muy delgadas. El cortador de queso es ideal para poder obtener las lonchas del grosor adecuado. Cortar en rodajas muy finas los pimientos. En una bandeja de horno, colocar ambas formando bucles. Disponer las doradas encima, sazonar con **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**, aliñar con un poco de aceite y hornear a 190º C durante 25 minutos.

Lavar las patatas y cocerlas enteras en el microondas a potencia máxima durante 8 minutos, pinchándolas antes para que no exploten. Sacarlas y hacerles un corte en forma de cruz en la parte superior. Abrirlas un poco, mezclar la pasta de aceitunas con la mantequilla blanda y llenar los huecos de las patatas con esta crema.



**Gallina Blanca**

## DORADAS CON ESENCIAS DE LIMÓN E HINOJO



### Ingredientes:

4 filetes de doradas  
2 pastillas de **Esencias Gallina Blanca Limón e Hinojo**  
papel de horno  
aceite

### Acompañamiento:

3 cebolletas tiernas  
vinagre de Módena  
3 cucharadas de azúcar moreno

### Preparación:

Pon a calentar en una sartén un poco de aceite, previamente forrada con un redondel de papel de horno, añade una pastilla de **Esencias Gallina Blanca Limón e Hinojo** e incorpora los filetes de dorada con la piel hacia arriba. Fríe 2 minutos y dale la vuelta y termina de freír.

Se puede acompañar con unas cebolletas cortadas en juliana y salteadas con la otra pastilla de **Esencias Gallina Blanca Limón e Hinojo**, regadas con el vinagre de Módena y espolvoreadas con el azúcar moreno.



**Gallina Blanca**

## ENSALADA CON HABITAS Y GUISANTES



### Ingredientes:

250 gr. de habitas pequeñas  
250 gr. de guisantes pequeños desgranados  
2 pastillas de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**  
3 tomates maduros  
1 cebolla tierna  
3 ramitas de menta fresca  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre vino blanco  
pimienta (quitar punto)

### Preparación:

Llenar dos cacerolas con agua y una pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**, cada una. Llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, verter en una cacerola los guisantes y en la otra las habas. Cocer los guisantes durante 3 minutos y las habas entre 4 y 5 minutos.

Ecurrir las dos verduras y refrescarlas bajo el grifo de agua fría. Eliminar, si se desea, la piel que recubre las habas para que sean aún más finas. Lavar la cebolla, eliminar parte del tallo, partirla por la mitad y luego en daditos pequeños; sumergirla en un bol con agua y sal durante unos minutos.

Lavar los tomates, cortarlos por la mitad y rallarlos recogiendo el puré en una ensaladera grande. Lavar la menta, secarla, deshojarla y cortarla en tiritas. Aliñar el tomate con el vinagre, el aceite de oliva, la menta y una pizca de sal y pimienta, y mezclar.

Introducir las habas, los guisantes y la cebolla escurrida en la ensaladera con la salsa, remover bien con dos cucharas largas y dejar enfriar en el frigorífico unos 20 minutos antes de servir. Agregar si se desea unos tomates mini.

**Gallina Blanca**



## ENSALADA DE PASTA



### Ingredientes:

400 gr. de **Pasta Tradición El Pavo**  
200 gr. de gambas hervidas y peladas  
200 gr. de palitos de mar  
100 gr. de aceitunas negras  
1/2 kg. de tomates

### Para la salsa:

2 cucharaditas de mostaza a la antigua  
2 cucharaditas de azúcar moreno  
1 cucharadita de vinagre  
1 cucharadita de soja  
un pellizco de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**  
6 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación:

Hervir la **Pasta Tradición El Pavo** y dejar enfriar. Mezclar con las gambas y los palitos cortaditos. Pelar y cortar los tomates y las aceitunas.

Batir los ingredientes de la salsa y mezclar con la ensalada. Servir fría.



## ENSALADA DE TOMATE, BACALAO Y ACEITUNAS



### Ingredientes:

5 ó 6 tomates maduros  
500 gr. de bacalao desalado  
100 gr. de aceitunas negras

### Para el aliño

1 diente de ajo  
1 cucharadita de pimentón dulce  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**  
sal y pimienta

### Preparación:

Escaldar los tomates durante un minuto en agua hirviendo. Pelarlos, eliminar las pepitas, cortarlos en dados y disponerlos en una fuente.

Remojar el bacalao y desmenuzarlo minuciosamente procurando que no queden piel ni espinas.

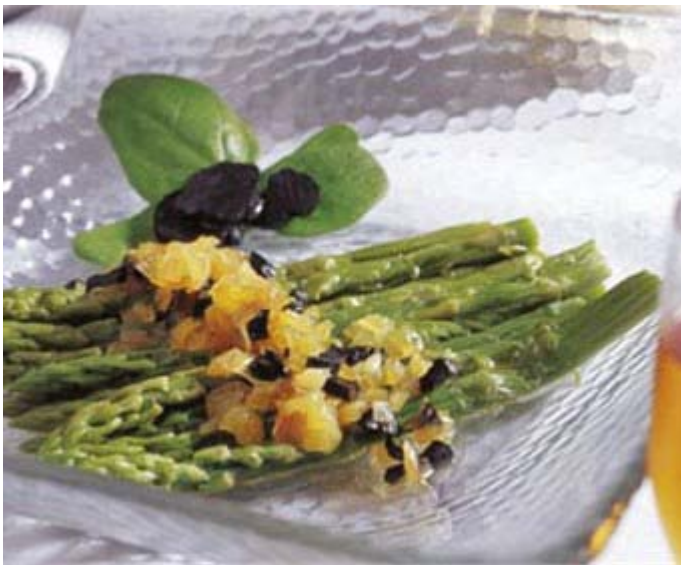
Repartir los trozos de bacalao sobre los tomates reservados en la fuente, y añadir también las aceitunas negras repartidas por encima

Machacar el ajo en un mortero con una pastilla der **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**, la pimienta y el pimentón, e ir añadiendo el aceite para que quede la salsa un poco ligada. Aliñar a la ensalada y servir.

**Gallina Blanca**



## ESPÁRRAGOS TRUFADOS



### Ingredientes:

2 manojos de espárragos verdes  
una pizca de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**  
2 trufas en conserva  
75 gr. de mantequilla  
4 escalonias  
4 cucharadas de vino moscatel  
1/2 cucharadita de harina de maíz  
pimienta blanca y sal

### Preparación:

Cortar los extremos de los espárragos y poner una mitad en un costado de una fuente rectangular. Poner la otra mitad de espárragos en la fuente pero con las puntas hacia el otro lado. Agregar 1/2 vaso de agua y una pizca de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**, tapar con film transparente. Cocer en el microondas de 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernos. Reservarlos sin destapar.

Pelar y picar las escalonias, y cortar las trufas en trocitos. Poner ambos ingredientes en una ensaladera pequeña. Añadir sal, pimienta y la mantequilla. Tapar y cocer 4 minutos, hasta que la escalonia esté tierna y transparente.

Agregar el vino y la harina de maíz y cocer 1 minuto. Remover enérgicamente para que la harina de maíz se disuelva uniformemente.

Ecurrir los espárragos y colocarlos de nuevo en la fuente, con todas las puntas hacia el mismo lado. Verter la salsa de trufas por encima y servirlos bien calientes.

**Gallina Blanca**



## GAZPACHO



### Ingredientes:

- 1 kg. de tomate maduro
- 1-2 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 trocito de pepino
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 3 rebanadas de pan
- un chorrito de vinagre
- 1/2 litro de agua fría, aproximadamente
- 2 pastillas de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
- 4 tomates rojos maduros
- Una pizca de comino (opcional)
- 1 vasito de aceite de oliva

### Preparación:

Pelar el pepino (dejando algo de piel, así no repite) y triturar todas las hortalizas peladas, junto con el tomate también pelado y despepitado, y el pan remojado en agua fría. Añadir el vinagre, las pastillas de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal** desmenuzadas y el comino.

Cuando todo esté bien triturado, añadir el aceite y mezclar. Pasar toda la mezcla por un colador para retirar los restos de piel que puedan haber quedado.

Guardar en la nevera y servir muy frío. Se pueden poner unos cubitos de hielo, justo en el momento de servir.

**Gallina Blanca**



## HAMBURGUESAS DE ARROZ INTEGRAL



### Ingredientes:

400 gr. de arroz integral  
1 brik de **Caldo de Verduras Gallina Blanca**  
10 gr. de levadura (royal)  
1 cucharada salsa de soja  
2 tostadas de pan integral (biscotes)  
1/2 bote de cebolla frita  
1 pizca de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**  
1 huevo para rebozar  
pan rallado para rebozar  
aceite para freír

### Preparación:

Pon a hervir el **Caldo de Verduras Gallina Blanca** e incorpora el arroz integral y cuece durante al menos unos 30 minutos, cuando esté cocido, escurre y reserva. Tritura el pan en la picadora. Saltea la cebolla frita y añade la salsa de soja y la levadura en polvo. Remueve e incorpora el pan rallado y el arroz.

Sazona con una pizca de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**, si es necesario y mezcla bien. Forma 4 hamburguesas con ayuda de un poco de harina y déjalas reposar en la nevera durante unas 3 horas aproximadamente. Pasa las hamburguesas por huevo batido y por pan rallado para freírlas. Sirve con unas ruedas de pepino fresco y un poco de lechuga.





## HORTALIZAS A LA PROVENZAL



### Ingredientes:

- 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
- 4 patatas
- 2 remolachas medianas
- 2 alcachofas
- el zumo de medio limón
- 1 vasito vino blanco seco
- 4 cucharadas hierbas aromáticas picadas (mejorana, cebollino, salvia, perejil)
- 2 cucharadas aceite de oliva

### Preparación:

Pelar las remolachas. Limpiar los puerros, eliminando las hojas verdes duras y las raíces y lavarlos. Pelar las patatas y lavarlas bien. Cortar todas estas hortalizas en rodajas.

Limpiar también las alcachofas, para ello hay que quitarles el tallo, las hojas externas más duras y la pelusilla central. Cortarlas en gajos y sumergirlos en un cuenco que contenga agua fría mezclada con el zumo de limón (para evitar que se oscurezcan). Mientras tanto, precalentar el horno a 180º.

Untar con el aceite una fuente refractaria, disponer en ella las verduras y regar con 2 vasitos de agua y el vino. Espolvorear con las hierbas aromáticas, sazonar con la pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal** desmenuzada, y tapar la fuente.

Hornear 20 minutos. Bañar con un poco más de agua si es necesario. Destapar y proseguir la cocción unos 10 min. Servir el plato enseguida, bien caliente.

**Gallina Blanca**



## JUDÍAS VERDES CON DADITOS DE TOMATE



### Ingredientes:

400 gr. de judías verdes frescas o congeladas  
4 tomates maduros  
50 gr. de jamón serrano  
2 cucharadas de aceite de oliva  
un pellizco de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**  
romero  
pimienta

### Preparación:

Si las judías son frescas, lavarlas y despuntarlas. Si son congeladas, no es necesario descongelarlas. Introducir las judías en una ensaladera grande, agregar un vaso de agua y taparlas. Cocerlas 15 minutos en el microondas a potencia máxima hasta que estén tiernas y escurrirlas.

Cortar el jamón en trocitos, introducirlo en un recipiente apto para microondas con el tomate natural en dados, tapar y cocer 4-5 minutos a potencia máxima, removiendo los ingredientes una vez durante la cocción. Rociar con el aceite, sazonar con **Avecrem Caldo de Pollo Granulado** y añadir una pizca de romero.

Mezclar el tomate y el jamón con las judías verdes escurridas y servir.



## LOMO A LA NARANJA



### Ingredientes:

- 1 kg. de lomo de cerdo en un trozo
- 4 naranjas
- 1 cucharada de caramelo líquido
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 copita de jerez
- 1 cucharada de **Mi Salsa Champiñones**
- 1 dl. de nata líquida
- 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**
- un poco de pimienta
- 1/2 dl. de aceite

### Preparación:

Dorar la carne en una sartén con el aceite y la mantequilla. En la olla exprés rehogar la cebolla picada y la zanahoria troceada pequeña, hasta que se dore un poco. Añadir la cucharada de **Mi Salsa Champiñones**, el jerez, el zumo de 3 naranjas, la cucharada de caramelo líquido, la pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal** y la pimienta.

Incorporar la carne y cocer 12 minutos en la olla rápida o 20 minutos en la olla exprés. Pasar la salsa por el pasa-purés, añadir la nata líquida. Cortar la carne en rodajas, cubrir con la salsa y decorar con la naranja que queda cortada a ruedas.



## LOMO A LA PIMIENTA



### Ingredientes:

una cinta de lomo de 3/4 kg.  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**  
200 cc. de nata líquida  
1 sobre de **Mi Salsa Pimienta Verde**  
aceite  
2 vasos de agua

### Preparación:

Sazonar el lomo con la pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal** desmenuzada y dorar en la olla exprés con el aceite.

Añadir el agua y la nata. Al empezar a hervir, añadir el sobre de **Mi Salsa a la Pimienta Verde**. Cerrar y dejar cocer durante 10-15 minutos aproximadamente.



## LOMO DE TERNERA ASADA (ROSBIF)



### Ingredientes:

600 gr. de ternera en un trozo  
1 vaso de vino tinto  
1 vaso de jerez  
2 cucharadas de pimienta en grano  
50 gr. de mantequilla  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**  
aceite de oliva

### Preparación:

Coloca la carne en una fuente con el vaso de vino tinto, el jerez, la pimienta en grano y deja macerar durante 4 horas en la nevera.

Derrite la mantequilla en la cazuela y añade la carne con la mitad de la maceración, tapa y deja cocer a fuego vivo durante unos 10 minutos. Da la vuelta a la carne y añade el resto de la marinada, condimenta con la pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal** desmenuzada y prosigue la cocción otros 10 minutos más.

Retira la carne y déjala reposar un poco, corta en filetes y sírvela con la salsa de la cocción en salsera aparte.



**Gallina Blanca**

## MERLUZA AL VINO BLANCO



### Ingredientes:

500 gr. de filetes de merluza  
4 puerros  
2 manzanas  
2 pastillas de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**  
1 vaso de vino blanco  
mantequilla

### Preparación:

Sazonar los filetes de merluza con el **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** desmenuzado.

En una cazuela, estofar los puerros y las manzanas, sazonándolas también con el **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** y añadir el vino blanco.

Agregar a continuación la merluza y dejar cocer durante 8 minutos. Servir.



## MERLUZA GRATINADA



### Ingredientes:

4 filetes de merluza  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**  
una pizca de pimienta  
1/2 bote de **Tomate Frito Gallina Blanca**  
pimiento del piquillo  
mayonesa

### Preparación:

Pintar una fuente del horno con **Tomate Frito Gallina Blanca**. Colocar los filetes de merluza previamente sazonados con una pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** (desmenuzada) y una pizca de pimienta.

Cubrir la merluza con los pimientos del piquillo y meter a horno fuerte 8 minutos.

Sacar del horno y adornar con la mayonesa. Gratinar durante 4 minutos.



## MOUSSE DE SALMÓN



### Ingredientes:

1/2 bote de cebolla frita  
200 gr. de salmón ahumado  
150 gr de bonito  
1 taza de mayonesa  
6 hojas de gelatina  
125 cc. de nata líquida  
1/2 copa de coñac  
salsa pernis  
pimienta negra molida  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

### Preparación:

Remojar la gelatina en agua fría. Picar el salmón y ponerlo en la batidora junto con el bonito, la nata, la cebolla frita y la gelatina (previamente remojada) y diluida en un poco de agua caliente. Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea

Añadir la mayonesa, sazonar con **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** y pimienta, añadir el coñac y unas gotas de salsa Perrins. Triturar de nuevo. Untar con aceite un molde alargado y verter en él la mezcla. Dejar en la nevera de un día para otro. Servir desmoldado y con un poco de ensalada.





## PECHUGAS DE POLLO AL LIMÓN



### Ingredientes:

1 kg. de pechugas de pollo  
2 limones  
1 pellizco de **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**  
2 dientes de ajo  
perejil  
aceite

### Preparación:

Poner en la olla Express el aceite, las pechugas, los ajos picados y un limón en el centro. Rociar con el zumo de otro limón y sazonar con **Avecrem Caldo de Pollo Granulado**. Si es necesario añadir un poco de agua o caldo.

Tapar la olla y dejar cocer durante 5-7 minutos. Si es súper rápida solo 4 minutos.



**Gallina Blanca**

## PECHUGAS ESCABECHADAS



### Ingredientes:

- 1 kg. de pechugas de pollo
- 1 dl. de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- una cascara de naranja y 1 de limón
- una cucharada de orégano
- 8-10 granos de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1 dl. de vinagre de vino
- 1 lt. de agua o **Caldo de Pollo Gallina Blanca**
- 2 pastillas de **Avecrem Caldo de Pollo**
- 1 cuch. de azúcar o caramelo líquido

### Preparación:

Pon aceite en una sartén y fríe las pechugas limpias de piel y tendones, hasta que estén bien hechas. Sazona con la Pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo** y reserva.

Con el mismo aceite fríe los ajos sin pelar, previamente golpeados, añade la cebolla troceada en aros y deja que se dore ligeramente, agrega la hoja de laurel.

Añade las pieles de naranja y limón, vierte el agua o **Caldo de Pollo Gallina Blanca** y el caramelo líquido y deja que hierva unos 30-35 minutos, a fuego bajo. Incorpora las pechugas al escabeche y cuece de 5 a 6 minutos a fuego suave. Sirve templadas.

Gallina Blanca



## QUICHE DE BERENJENAS



### Ingredientes:

300 gr. de hojaldre  
3 berenjenas  
250 gr. de nata líquida  
4 huevos  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**  
nuez moscada  
100 gr. de queso rallado

### Preparación:

Cortar las berenjenas en cuadraditos pequeños y poner en remojo con agua y sal. Escurrir y poner a estofar lentamente en un poco de aceite.

Extender el hojaldre con el rodillo y forrar un molde pinchándolo para que no se hinche. Mezclar la nata, los huevos, el **Avecrem Caldo de Pollo** y la nuez moscada con las berenjenas.

Rellenar con esto el hojaldre y cubrir con el queso rallado. Hornear a 200°C durante 30 minutos. Servir caliente o fría.

**Gallina Blanca**



## QUICHE DE VERDURAS



### Ingredientes:

1/2 kg. de hojaldre congelado  
1 cebolla  
2 berenjenas o calabacines  
400 gr. de espinacas congeladas  
1 sobre de **Mi Salsa Bechamel**  
1/2 litro de leche  
3 huevos  
150 gr. de queso rallado  
aceite

### Preparación:

Extender el hojaldre una vez descongelado y forrar un molde de 30 cm. subiendo las paredes.

Saltear la cebolla picada fina, en el aceite. Incorporar las espinacas descongeladas y escurridas (sin cocer), añadir el resto de las verduras a trocitos pequeños y saltear bien.

Mientras, preparar **Mi Salsa Bechamel**, con la leche, siguiendo las instrucciones del sobre. Añadir los huevos batidos como para tortilla y mezclar con las verduras y el queso. Rellenar el molde y hornear durante 25 -30 min. a 200°C. Servir templada o fría.



**Gallina Blanca**

## ROLLITOS DE TORTILLA



### Ingredientes:

6 huevos  
250 gr. guisantes congelados  
1 cebollita  
150 gr. jamón york a dados  
1 sobre gelatina en polvo neutra  
2 cucharadas queso parmesano rallado  
el zumo de 1 limón  
2 cucharadas aceite de oliva  
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**  
una pizca pimienta

### Preparación:

Pelar la cebollita, picarla y sofreírla en una sartén con una cucharada de aceite durante 4 minutos. Añadir los guisantes y una pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**, un cucharón de agua y proseguir la cocción durante 10 minutos más. Después triturarlo todo hasta obtener una crema homogénea.

Cascar los huevos en un bol, batirlos junto con el Parmesano y una pizca de sal y cocer una tortilla fina en una sartén con un poco de aceite. Colocar la gelatina en un bol seco con 100 ml. de agua fría. Poner a hervir 400 ml. de agua en un cazo y verterlo en el recipiente de la gelatina junto con el zumo de limón. Remover hasta que esté completamente disuelta y dejar entibiar.

Incorporar el jamón en dados a la crema de guisantes y untarla sobre la tortilla. Enrollarla, cortarla en rodajas de 2 cm de grosor y disponerlas sobre una rejilla. Cuando la gelatina empiece a tener la consistencia del aceite, verterla sobre los rollitos e introducirlos en el frigorífico durante 2-3 horas para que se solidifiquen antes de servirlos.

Gallina Blanca



## SARTÉN VEGETARIANA



### Ingredientes:

1 calabacín, 2 patatas, 2 nabos, 2 zanahorias  
150 gr. judías verdes planas  
150 gr. judías verdes francesas  
50 gr. setas secas  
1 pastilla de **Avecrem caldo de pollo -30% de sal**  
1 ramita perejil  
1 ramita perifollo  
1 pizca azúcar  
unas gotas vinagre balsámico  
4-5 cucharadas aceite de oliva virgen extra

### Preparación:

Limpia las judías verdes, lavarlas y cortarlas en trozos. Limpiar los nabos, pelar las patatas y raspar las zanahorias. Lavar todas las verduras, junto con los calabacines sin pelar. Cortar la zanahoria en rodajas y el resto en dados. Dejar mientras tanto las setas secas en remojo con agua fría.

Poner todas las verduras, excepto el calabacín, en una cacerola. Cubrir las de agua, y cocerlas durante 15-20 min. Deben quedar al dente. Luego escurrirlas y reservar el caldo de cocción para otra preparación. Escurrir también las setas.

Poner al fuego una sartén -mejor si es un wok- con el aceite y, cuando esté bien caliente, incorporar todas las verduras y las setas. Sazonar con **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal** desmenuzada, añadir el azúcar y regar con el vinagre. Saltear durante 3-4 minutos sin dejar de remover. Servir el plato espolvoreado con perejil y decorado con el perifollo.

Gallina Blanca



## TALLARINES CON GUI SANTES Y HABAS



### Ingredientes:

1 paquete de **Tallarines Tradición El Pavo**  
400 gr. de guisantes  
300 gr. de habas  
3 dientes de ajo  
200 gr. de bacón  
1/2 litro de **Caldo de Verduras Gallina Blanca**  
75 gr. de queso parmesano rallado  
aceite de oliva

### Preparación:

Rehoga los dientes de ajo en una cazuela, añade las habas y los guisantes, riega con el **Caldo de Verduras Gallina Blanca** y deja cocer unos 10 minutos.

Corta el bacón en dados pequeños y dóralos en una sartén sin aceite, escúrrelos bien sobre papel de cocina y reserva.

Cuece los **Tallarines Tradición El Pavo**, en abundante agua durante el tiempo que te indica el fabricante. Escúrrela, únela a las verduras y añade el bacón. Retira del fuego y sirve enseguida con el queso por encima.



## SORBETE DE SANDÍA Y FRESONES CON CARAMELO DE SÉSAMO



### **Ingredientes:**

1/4 kg sandía  
1/4 kg fresones  
2 cucharadas azúcar  
1 ramita menta fresca  
limón  
100 gr. nata líquida vegetal

### Para el caramelo de sésamo:

1 cucharada semillas de sésamo  
4 cucharadas azúcar

### **Preparación:**

Pelar y trocear la sandía, partir los fresones y ponerlo todo en un bol junto con la menta, 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de zumo de limón. Triturarlo todo y ponerlo en el congelador.

Sacar del congelador al cabo de 2 horas y romper el sorbete con la ayuda de un tenedor, repetir esta operación una vez más pasadas 2 horas.

Una vez montada la nata, se hace el caramelo de sésamo. Para ello se funden 4 cucharadas de azúcar en una sartén y se añade el sésamo. Seguidamente, verter la mezcla en pequeñas formas sobre una superficie engrasada con un poco de aceite y, una vez frío, se desprende el caramelo. A la hora de servir, montar el plato con una base de nata, una bola de sorbete encima y decorar con menta fresca y unos trozos de caramelo de sésamo.