

Mercados de Zaragoza

atención al cliente
calidad
proximidad
frescura
frescura



MercadosZgz 

@MercadosZgz 

MercadosdeZaragoza 

www.zaragoza.es/mercados

Recetario

COCINA DE FIESTA
CON ALIMENTOS ECONÓMICOS
PARA QUE NO NOS AFECTE
LA CUESTA DE ENERO



Donde lo cotidiano se convierte en extraordinario



SOPA DE CALDO DE PATATAS CON HUEVO Y BACALAO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 litro de caldo de cocer las patatas.
- 300 gramos de bacalao desmigado.
- 4 huevos.
- 4 cucharadas de sémola.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Poner a cocer 5 o 6 patatas medianas en un poco más de un litro de agua con sal. Una vez cocidas las patatas, retirarlas y guardarlas para otra preparación. Reservar el agua de la cocción.

Mientras, rehogar en una cazuela con un poco de aceite el ajo fileteado. En ese aceite incorporar el bacalao, previamente desalado, y mantener a fuego suave unos minutos moviéndolo. Escurrir y reservar.

A continuación pasar al fuego el caldo de las patatas. Cuando hierva incorporar la sémola y mantener a fuego suave unos 5 o 6 minutos.

Pasado este tiempo añadir el bacalao y mantener otros cinco minutos más.

En el momento de servir, justo antes de retirar del fuego, añadir un huevo batido por persona.

Y+. Para aprovechar las patatas, se puede elaborar una ensaladilla rusa, o de patatas con sardinas. También, elaborando un buen sofrito con chorizo y aprovechando un caldo de carne, se pueden convertir en unas patatas a la riojana. Machacadas, con huevo y carne picada de un asado, por ejemplo, será un estupendo pastel de carne.



ARROZ CALDOSO CON COSTILLA DE CERDO Y ALCACHOFAS

ELABORACIÓN

Preparar un sofrito picando bien el ajo y el pimiento, y cocinándolos a fuego vivo en el fondo de la paella. Mientras se van haciendo, picar bien el tomate en daditos e incorporarlo también.

Por otra parte, cortar las costillas de cerdo por la mitad, agregándolas a la paella para que se doren y suelten su grasilla. A continuación añadir el arroz, removiendo continuamente para que se impregne con los sabores del sofrito y tome un color ligeramente nacarado.

Agregar entonces las alcachofas y un minuto después el caldo bien medido, tres veces la cantidad de arroz. En ese momento, remover los ingredientes para distribuirlos en la paella.

Dejar que el arroz se haga a fuego vivo durante ocho minutos y pasado este tiempo bajar a fuego medio manteniendo la ebullición, dejando otros ocho minutos más.

Transcurrido ese tiempo, apagar el fuego, colocar las ramitas de romero por encima y tapar con un paño de cocina, dejando que repose tapado durante diez minutos antes de comerlo.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 gramos de arroz bomba.
- 750 mililitros de caldo de carne.
- 4 alcachofas.
- 4 costillas de cerdo.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1 pimiento verde.
- Unas hebras de azafrán.
- Dos ramitas de romero fresco.

Y+. Si sobra arroz, se puede convertir en croquetas; basta que esté un poco pasado.



TRUCHA DEL PIRINEO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 truchas.
- 200 gramos de tocino entreverado.
- 2 patatas medianas.
- Medio limón.
- 1 vasito de vino blanco.
- 1 vasito de leche.
- Harina.
- Pepinillos.
- Aceite de oliva.
- Sal.

ELABORACIÓN

Una vez limpias las truchas, pasar por harina y freír en aceite de oliva.

Retirar las truchas de la sartén y en el aceite sobrante, rehogar las patatas y el tocino cortados a cuadraditos.

Cuando la grasa haya desaparecido prácticamente, añadir el zumo de limón, el vino y la leche, dejando hervir durante unos 5 minutos. Espolvorear con un poco de harina para dar un poco más de consistencia a la salsa.

Para servir, verter esta salsa sobre las truchas añadiendo por último los pepinillos finamente picados.

Y+. Las espinas y cabeza de los pescados asados se convierten en un magnífico caldo, con solo añadir agua, algo de vino y diferentes hortalizas. Si sobra pescado, se puede convertir en un nuevo plato, a partir de un sofrito de cebolla, ajo, guisantes, tallos de espárrago y perejil. Con los trozos de pescado y algo de caldo queda un exquisito plato para untar.



TAJO BAJO DE TERNASCO THAY

ELABORACIÓN

Salpimentar y asar el tajo bajo unos 70 minutos a 115° C. Escurrir y dorar con horno fuerte, a 22° C.

Disponer el yogur en un plato, espolvorear el pepinillo cortado a dados, superponer el tajo bajo, regar con la salsa schiriracha y terminar con abundantes hojas de menta, cilantro y albahaca a partes iguales.

Previamente, incorporar al plato varios trozos de masa madre fritos. Para ello, se guarda masa madre de pan en un recipiente hermético y se va alimentando con harina según pasa el tiempo.

[Receta cortesía de Jorge Zanuy. Restaurante L'Usuella, Salas Bajas, Huesca]

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 tajo bajo de ternasco de Aragón cortado en tiras.
- 1 yogur de oveja de Fonz.
- 4 pepinillos agri dulces.
- Masa madre.
- 1 manojo de menta fresca, otro de albahaca y otro manojo de cilantro.
- Salsa schiriracha.
- Sal y pimienta.

Y+. Los huevos al plato son un buen recurso para reutilizar restos de comida, de una forma diferente. Unos cuantos guisantes, esas salchichas que han sobrado, lo que queda del pisto, trozos de embutidos, etc. se combinan con un huevo en platos individuales o una fuente para horno, amalgamados por salsa de tomate o bechamel. Y si se desea con un poco que queso por encima, para gratinar.



POLLO RELLENO DE CARNE, MANZANA Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo deshuesado de unos tres kilos.
- 50 gramos de manteca de cerdo.
- Aceite de oliva, sal.
- Para el relleno: 2 huevos, 300 gramos de carne picada de cerdo, 1 manzana golden, 35 gramos de jamón serrano, 1 hígado de pollo, 12 ciruelas pasas, u orejones, 25 gramos de piñones, 25 gramos de pasas, 1 copa de brandy.
- Para la salsa: 1 cebolla y una zanahoria medianas, cuarto de litro de vino blanco seco, cuarto de litro de caldo de pollo, media rama de canela, 1 ramito de hierbas –laurel, tomillo, perejil–, aceite de oliva, sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Limpiar bien el pollo, previamente deshuesado y abierto por la mitad, salpimentar y reservar.

Trocear las ciruelas y las pasas. Pelar la manzana y cortarla en dados. Poner todo en un bol grande junto a la carne picada de cerdo, el jamón troceado y el hígado de pollo. Batir los huevos y añadirlos, luego los piñones y la copa de brandy. Remover bien y salpimentar.

Rellenar el pollo con este preparado, coser o bridar con hilo de cocina y aguja.

Colocarlo en una bandeja de horno, sazonar por los dos lados y untar el pollo con aceite y manteca de cerdo.

Precalentar el horno a 210 ° C y dejar asar; a los 15 minutos añadir la cebolla y la zanahoria cortados en trocitos, el ramito compuesto y la canela.

Unos 15 minutos más tarde rociar con el vino blanco y el caldo de pollo. Reducir la temperatura y dejar cocer unos 20 minutos más echando de vez en cuando su propio jugo.

Una vez hecho, dejar enfriar. Filetear el pollo en rodajas de tres o cuatro centímetros de anchura.

Se puede servir caliente acompañado de su propia salsa –una vez triturada– o frío como un fiambre.



BUÑUELOS RELLENOS DE CREMA PASTELERA

ELABORACIÓN

Para la crema pastelera: Poner la leche al fuego en un cazo, incorporando si se desea los aromas anteriormente mencionados, excepto los licores. Dar un hervor, y dejar que se enfríe un poco. Mientras batir las tres yemas con el azúcar hasta que blanqueen, unos 4 o 5 minutos. Incorporar la maicena mezclando todo bien. Colar la leche y añadirla a las yemas. Pasarlo al fuego y poner a cocer sin dejar de batir, para evitar que se pegue o se quemé. Mantener al fuego durante unos 5 minutos cociéndose. Una vez hecha, es el momento de añadir el licor si se desea. Dejar enfriar y reservar.

Para los buñuelos, poner la leche, la manteca y la sal al fuego hasta que empiece a hervir. En este momento añadir la harina, mezclándola constantemente con una espátula hasta que la masa se desprenda de las paredes del recipiente. Agregar entonces los huevos, removiendo enérgicamente la masa. Debe quedar de una consistencia cremosa. Tomar porciones de la masa con una cuchara y freír en abundante aceite.

Una vez fritos pasarlos a un plato con papel absorbente y dejar enfriar. Abrirlos y rellenarlos con la crema pastelera y pasar por la mezcla de azúcar glas y canela.

INGREDIENTES PARA 8-10 PERSONAS

- Para los buñuelos: aceite para freír, 200 gramos de harina de trigo, 6 huevos, un vaso de leche entera (1/4 de litro), 150 gramos de manteca, 5 gramos de sal, azúcar glas con canela.
- Para la crema pastelera: ¼ litro de leche, 3 yemas de huevo, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de maicena. Opcional: piel de limón, de naranja, vainilla, canela, ron, Cointreau...