

Ragout de ternera de Madrid CON ACEITUNAS de Campo Real

INGREDIENTES

- Contra de ternera IGP "Carne de la Sierra de Guadarrama" - 2kg
- Cebolla - 700g
- Zanahoria - 500g
- Tomate - 500g
- Guisantes - 300g
- Patata - 700g
- Aceitunas de Campo Real - 500g
- Aceite de Oliva Virgen Extra de Madrid, harina, vino blanco de la Denominación de Origen "Vinos de Madrid"

ELABORACIÓN

- Cortamos la contra en dados que pasaremos por harina y doraremos
- Cortamos todas las hortalizas en dados y pochamos en el aceite que hemos usado
- Añadimos la carne y mojamos con el vino y agua para que cueza y se ablande
- Diez minutos antes añadimos la patata en cachelos para que se cuezan y las aceitunas de mesa "machacadas" para que suelten todo su aroma
- Rectificamos de sabor con la sal necesaria servimos y ¡¡¡DISFRUTAMOS!!!

ROLLITOS de COL MADRILEÑA RELLENOS de ternera y garbanzos

INGREDIENTES

- Ternera de Madrid IGP "Carne de la Sierra de Guadarrama" (Aleta) - 1kg
- Cebolla - 500g
- Garbanzos madrileños - 300g
- Tomate - 800g
- Zanahoria - 200g
- Col de las huertas de Madrid - 2/Ud.
- Queso rallado - 200g

ELABORACIÓN

- Picamos la ternera muy fina y reservamos.
- Hacemos un sofrito con todas las verduras y añadimos la carne picada para que también se cocine.
- Los garbanzos los cocemos aparte "en blanco" (lo sea, sin nada más) en una olla a presión.
- Mezclamos el sofrito con la carne y los garbanzos y añadimos un toque de comino.
- Separamos las hojas de la col y recortamos el nervio central de cada hoja, las blanqueamos (un hervor muy rapidito) para que queden flexibles y rellenamos con el preparado anterior, dándole forma de rollito.
- Ponemos en una bandeja y cubrimos de queso rallado para gratinar en el horno
- Servimos y ¡¡¡DISFRUTAMOS!!!!

LOS ALIMENTOS de Madrid Se Sientan a La Mesa



Recetas propuestas por el I.E.S. ESCUELA de
Hostelería y Turismo de Alcalá de Henares

imiDRA
Instituto Madrileño de Investigación
y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario



Tomate tradicional en ensalada de brotes tiernos con aceite de Madrid templado

INGREDIENTES

- Brotes tiernos - 1bolsa (rúcula, loyo rosso, hoja de roble...)
- Tomate tradicional de Madrid tipo Moruno - 3 uds.
- Bacon - 100 g
- Huevo - 1/ud.
- Miel de la Sierra de Madrid - 50g
- Aceite Virgen Extra de Madrid - 1dl
- Vinagre ecológico de manzana - ½dl
- Sal

ELABORACIÓN

- Sacamos los brotes y reservamos en el plato de presentación
- El tomate lo pelamos y lo cortamos en dados y reservamos para montar
- El bacon lo cortamos en tacos y pasamos por la sartén para servir templado
- El huevo lo cocemos y cortamos en cuartos
- Hacemos una vinagreta templando el aceite y mezclando el resto de ingredientes de aliño (vinagre, sal, miel)
- Montamos dando volumen a la lechuga encima el tomate, el bacon y el huevo, terminamos aliñando y ¡iiiiDISFRUTANDO!!!!

Recuerda:
el aceite que USAMOS
en la cocina y que des-
cartamos como residuo,
puede reciclarse.
¡RECICLA EL ACEITE,
CUIDA EL MEDIO
AMBIENTE!

Gazpacho de Madrid

INGREDIENTES

- Tomate tradicional de Madrid, tipo rosado - 500g
- Fresón - 500g
- Pepino - 100g
- Cebolla - 100g
- Pimiento rojo y verde - 100g
- Pan - 200g
- Aceite Virgen Extra de Madrid - ½dl
- Vinagre ecológico - ¼ dl
- Sal, ajo (opcional; de Chinchón) y agua

ELABORACIÓN

- Pelamos el tomate y lo metemos en el robot
- Limpiamos las fresas y cortamos el pedúnculo metiéndolo también en el robot
- Limpiamos el resto de ingredientes (pepino, cebolla, pimientos, ajo) y metemos también en el robot
- Añadimos el agua y la sal y empezamos a triturar
- Añadimos el aceite en hilo para conseguir una buena emulsión como si hiciésemos una mahonesa casera.
- Terminamos sirviendo y ¡iiiiDISFRUTANDO!!!!

Melón caramelizado con Miel y yogur Natural

INGREDIENTES

- Melón de Villacañeros - 1/Ud.
- Miel de la Sierra de Madrid - ½dl
- Yogur Natural - 2/Ud.
- Caramelo al gusto - 20g

ELABORACIÓN

- Cortamos el melón en dados regulares y reservamos
- Mezclamos la miel con el yogur y reservamos para servir frío
- El melón lo pasamos por la sartén para que coja temperatura y color
- Colocamos en el plato y ponemos encima el caramelo triturado que quemaremos un poquito para que funda y tome color
- Colocamos nuestro aliño de yogur y miel alrededor y ¡iiiiDISFRUTAMOS!!!

Espárragos crujientes con avellanas

INGREDIENTES

- Espárragos de Aranjuez - un manojo
- Harina - 200g
- Agua con gas muy fría - 1dl
- Yema de huevo - 1/Ud.
- Avellana en polvo - 50g
- Levadura química - ½ sobre
- Sal, Aceite de Oliva Virgen Extra de Madrid, salsa de tomate casera

ELABORACIÓN

- Limpiamos los espárragos y los reservamos
- Mezclamos para nuestro rebozado todos los ingrediente y pasamos por la túrmix dejando una pasta espesa y sin grumos
- Calentamos el aceite y pasamos nuestros espárragos por la pasta de avellanas.
- El resultado tiene que ser una envoltura fina crujiente y nada grasienta
- Servimos en un cartucho de papel de estraza con un bol de salsa de tomate casera a la que le podemos agregar orégano fresco comemos y ¡iiiiDISFRUTAMOS!!!