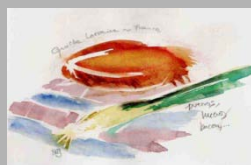


las recetas del Parque Científico UC3M para el 2011

I + D + e ncebollada



Con los mejores deseos del
Equipo del Parque Científico UC3M

Ana Alderete, Jesús Blanco, Encarnación Cano, Lidia Cerezo, Emma Crespo, Paloma Domingo, Jorge Fonseca, Lola García-Plaza, Nuria Gil, Ángel González, Miguel Hernán, M^ª José Herrero, Beatriz Iribarren, Pilar Lázaro, Félix Llorente, Yolanda de la Peña, Beatriz Rosique, Cassia V. da Silva, Elena Sánchez, Marina Urbina

Diciembre 2010

El Proceso de Innovación siempre arranca a partir de una necesidad, una idea, pero en este caso un error originó el inicio de los *Happy Friday*, día en cual el equipo del Parque Científico de la Universidad Carlos III de Madrid intenta coincidir para desayunar, compartiendo una receta de cocina elaborada por uno de nosotros, un estímulo para pensar en positivo para la siguiente semana...

Viendo que todos éramos capaces de experimentar, consideramos que este libro de recetas sería una buena idea de regalo corporativo. En estas épocas en que la **creatividad** y la **dedicación** debe contrarrestar al escaso presupuesto existente en nuestro entorno, partiendo de la **I+D+ Empresa** para la Innovación, os ofrecemos la

I + D + e **ncebollada**

En este año 2011,
Queremos compartir con vosotros
nuestras recetas,

como estímulo para seguir innovando, mediante la generación de equipos INTERdisciplinares, elemento clave para la generación de IDEAS, ejecución de procesos de I+D en cooperación e implantación de NUEVOS productos, procesos y/o servicios en el MERCADO

Más información
info@pcf.uc3m.es
www.uc3m.es/pcyt

© Todos los derechos reservados: cada autor se hace responsable del texto y del resultado final de cada receta, este material podrá redifundirse para la promoción del Parque Científico UC3M y el estímulo de la I+D+i.

Las ilustraciones han sido realizadas para el uso exclusivo de este recetario del Parque Científico UC3M. Siendo necesario para su reproducción individual, el permiso del autor: beatriz.rosique@pcf.uc3m.es

Pan al gusto



El estudio del comportamiento de la levadura ha conseguido introducir recomendaciones y variaciones que hacen de esta receta una fuente de inspiración sobre los cocineros que se atreven.

Ingredientes para un señor pan:

- 750g de harina (para pan blanco todo de harina de fuerza, para pan integral mitad de harina de fuerza y mitad de harina integral)
- 400 ml agua
- 1 chorro de aceite de oliva
- 40 g de levadura de panadero fresca (seca sería como 11g)
- Sal (al gusto, una medida normal sería 1 cucharadita de café)
- Adicional en el caso de que se quiera hacer panes de distintos tipos:
- 100g Nueces (para pan de nuez), sésamo y semillas de amapola (para pan de semillas)
- Si se quiere un pan más esponjoso (tipo de molde) incorporar 1 huevo y 1 yogurt

Elaboración:

- Coge la medida de agua tibia y en ella disuelve la levadura y la sal
- Vierte la mezcla sobre la harina
- Adicional: Incorpora el sésamo, las nueces trituradas, el huevo batido o el yogurt
- Mézclalo todo muy bien hasta que se quede una mezcla homogénea
- Amasar con fuerza, golpeando la masa contra la superficie de trabajo y retorciéndola hasta que se vuelva elástica. La masa estará en su punto cuando no se adhiera a las manos y al presionarla ligeramente con el dedo vuelva a su estado original con facilidad. Este proceso suele durar unos 15-20 min. ¡Ojo! Si al amasar la masa se raja es que le falta líquido.
- Dejar fermentar hasta que la masa duplique su tamaño (aprox. 1 h), lo mejor es dejarla tapada con un trapo húmedo o film para evitar que se vaya la humedad y el calor y en un lugar templado (al lado del radiador, encima de la nevera p.ejm)
- Una vez que haya subido la masa ponerla en el molde o hacer la forma que queráis para vuestro pan y golpear ligeramente para que se vaya el aire
- Dejar reposar durante aproximadamente ½ h hasta que vuelva a subir
- Meter al horno (arriba y abajo) a 225°C durante 25 min
- Si no está lo suficiente doradito, ponerlo unos 5 min a dorar
- Si queréis un pan más blandito (tipo molde) no sacar el pan del molde, si lo queréis crujiente hay que sacarlo del molde nada más salir del horno y ponerlo sobre una rejilla

Capuccino de Morcilla



Ingredientes: (Para 6 personas)

- 2 Morcillas de cebolla
- 1 Calabacín mediano
- Setas variadas, pueden ser congeladas (1 paquete)
- Nata líquida (250 ml.)
- Queso semicurado rallado
- Pimienta de colores o en su defecto negra.
- Sal y Aceite

Montaje:

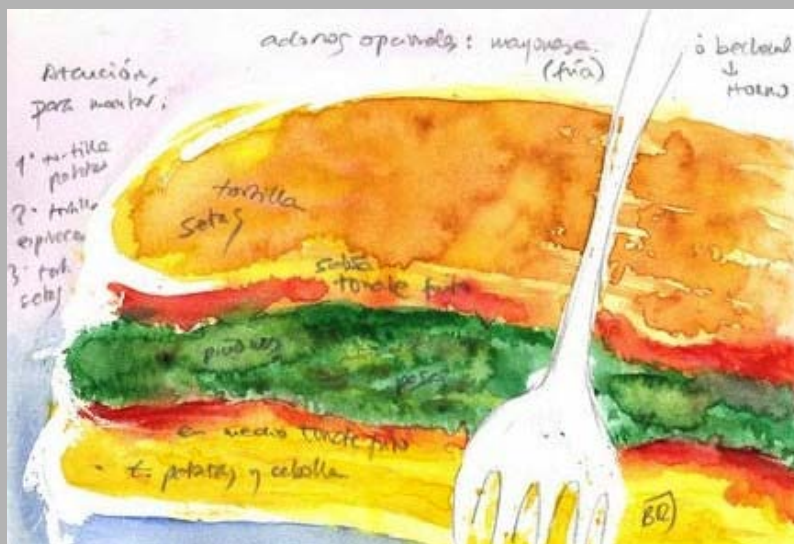
- 6 tacitas de cristal transparente o en su defecto de plástico. Lo que es importante es que sean transparentes para que se vea la textura y los colores.
- 6 cucharitas

Preparación:

- Se quita la piel de la morcilla y se sofríe en una sartén con 1 par de cucharadas de aceite a fuego mediano.
- A continuación se le añade el calabacín muy picadito (se puede utilizar con piel) y la sal.
- Se mezcla muy bien con la morcilla dejándolo unos 15 minutos. En otra sartén o cacerola, con un par de cucharadas de aceite se saltean las setas a fuego lento, para que vayan soltando toda el agua y cuando estén casi hechas se añade la nata, la sal y la pimienta a gusto.
- El preparado de las setas se pasa por la picadora unos segundos, que quede picadito pero no hecho puré.
- Para el emplatado, se coge la tacita y se pone una base del sofrito de la morcilla cómo hasta la mitad de la taza, después una capa de las setas y para terminar se espolvorea con el queso rallado y se sirve en un platito con la cucharita.

Espero que disfrutéis de esta receta tanto cocinando cómo comiendo.

Pastel de tortillas



Es una receta de un bar de Sarriá, de mis tiempos mozos, y que siempre ha tenido éxito por su originalidad, plasticidad y colorido... y un truco para que los hijos empiecen a comer espinacas, ...lo de Popeye ya no es creíble!

Ingredientes: (para 8 personas)

- Aceite de oliva para freír
- Sartén 22-24 cm
- Salsa de tomate frito tipo casero
- Para la Tortilla de patatas: 4 huevos, 3 patatas grandes y media cebolla
- Para la Tortilla de espinacas: 3 huevos, 250 espinacas cortadas congeladas, 30gr aprox. piñones y 30gr aprox. pasas de Corinto
- Para la Tortilla de champiñones: 3 huevos, bandeja champiñones, polvo de ajo y perejil

Elaboración:

Se realizan tres tortillas de forma independiente, preparando los rellenos de forma organizada, para no liar mucho la cocina.

- En el microondas hago 1ª las espinacas, luego las escuro y sofrío, con poco aceite en una sartén, las pasas con los piñones, añado las espinacas, salo y dejó en plato aparte, mezclando con los tres huevos batidos y salados. Cuajo la tortilla y reservo.
- Luego preparo los champiñones en el micro con el ajo, sal y perejil y chorro de aceite hasta que estén hechos, escuro y vuelco en un plato con los 3 huevos batidos y salados. Cuajo la tortilla y reservo.
- Corto las patatas para freír-planas y finas- y las echo a la sartén, cuando están casi hechas, añado la cebolla cortada finamente hasta que estén bien dorado todo, escuro, salo y vuelco en un plato con 4 huevos batidos y salados. Dejo reposar. Truco de catalana: si veo que la patata ha chupado mucho huevo, añado un poco de leche. Cuajo la tortilla y reservo.

Montaje del pastel:

- Primero deposito en un la bandeja, en la que se va a servir, la tortilla de patatas; pongo por encima una cucharada de tomate frito, sin que rebose, luego monto encima la tortilla de espinacas, y otra vez una cucharada de tomate frito por encima. Finalmente, pongo la tortilla de champiñones, la más fina, encima.
- Según se prefiere, aunque no es necesario, ya que el plato es muy vistoso. Si se desea un plato frío se puede añadir una capa de mayonesa por encima. También se puede añadir algo de bechamel y gratinar al horno el pastel, pero...

Bocadillo de berenjena



Ingredientes:

- Berenjena
- Jamón serrano/cocido
- Tomate natural
- Tortilla (optativa)
- Pimiento rojo (optativo)
- Queso (optativo)

Elaboración:

- Partir lonchas de berenjena longitudinalmente, pueden rebozarse (harina y huevo) y freírse o simplemente pasarlas por la plancha, esta opción es de dieta. (Si se acompaña de jamón serrano es mejor no echarlas sal).
- Distribuir las en una bandeja para meter al horno.
- Colocar sobre cada berenjena, preferiblemente por este orden: una loncha de jamón, unas rodajas de tomate (no más de una altura), tortilla (optativa), pimiento rojo (optativa) y el queso (optativa). Se puede rematar con otra loncha de berenjena o dejarlo así (en este caso, el queso funde más homogéneamente).
- Meter al horno, a gratinar.

Ideas para servir:

- Puede comerse frío o caliente, de aperitivo (en cuyo caso se recomienda porciones pequeñas, de 5cm x5cm, es preferible trabajar estas dimensiones desde el principio pues queda mejor presentado) o de segundo plato (en este caso, siempre mejor caliente).

Quiche de puerros y bacón



Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 masa brisa
- 1 bote de nata líquida (200 ml)
- 3 puerros
- 1 envase de tiras de bacón
- Queso rallado (emmental, manchego mantecoso, etc.) (Al gusto)
- Leche
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Elaboración:

- Precalentar el horno a 180°C mientras se prepara el relleno. En un molde bajo y redondo a ser posible, extender la masa brisa y hacer agujeros con un tenedor (a los niños les encanta ayudar).
- Sofreír en aceite de oliva los puerros cortados en discos y añadir cuando estén casi pochados las tiras de bacón.
- Mientras tanto preparar la masa de la quiche batiendo los tres huevos, la nata líquida, y añadir algo de leche (un vaso más o menos) y algo de queso rallado y sal y pimienta a gusto.
- Cuando los puerros y el bacón estén listos echarlos en la masa brisa y extenderlos uniformemente. A continuación añadir la masa con la nata, leche y huevos batidos y queso y espolvorear el queso rallado restante.
- Hornear durante unos 20-30 min., hasta que quede dorada.

Sardinias marinadas a la vinagreta de mango



Ingredientes: (6 personas)

- 1 DOCENA de sardinias, frescas, frescas. (24 lomos)
- 1 kg. de sal gorda
- Aceite de oliva virgen extra (1 vaso más o menos)
- **Para la vinagreta:** chalota o cebolleta, 1 manojo de cebollino; 1 mango, maduro pero no en exceso; 1 cucharadita rasa de pimienta negra molida ; vinagre (preferiblemente de jerez); aceite; Salsa de soja

Preparación de LA VINAGRETA:

- Picar muy finamente la chalota (o la cebolleta), y mezclarla con la pimienta, el vinagre, el aceite, y la salsa de soja.
- Pelar y cortar en dados pequeños el mango, como de ½ cm., probablemente no será necesario el mango entero, reservar un poco para la decoración y añadir a la vinagreta preparada.

Preparación de las Sardinias:

- Se compran las sardinias y se limpian de espinas y barbas, pasándolas después por el agua.
- Poner en un cacharro cuadrado con tapa, un par de hojas de papel de cocina para que absorba la humedad, cubrir con una cama de sal gorda, extender una capa de las sardinias limpias (con la piel tocando la sal), otra capa de sal y otra de sardinias, para terminar otra capa de sal. Se tapa y a la nevera durante 24 horas.
- Sacar de la nevera al día siguiente, se sacan de la sal y se pasan por el agua para eliminar los restos de sal. Se colocan en un recipiente y se añade el aceite (las conservará más o menos una semana en la nevera).

Montaje:

- Extender en cada plato un par de lomos de sardina por cada comensal, añadir la vinagreta, picar cebollino muy fino, y salpicar la preparación y el plato con el mismo. Añadir en un lado del plato dos finas lonchas del mango.

Trucos:

- Este plato tiene varios trucos: el primero, pedir al pescadero (de confianza) que deje los lomos limpios, sin escamas, sin "barbas", a cuchillo, para que los lomos queden en buen estado.
- El segundo truco es que si uno no ha tenido tiempo de marinar las sardinias, puede realizar una preparación similar con las sardinias ya ahumadas, el gusto es un poco distinto, pero también muy agradable al paladar, sólo tendría que añadir vinagreta una vez hecha. La sardina ahumada es una semiconserva que se puede comprar al peso o por unidades en los puestos de variantes de los mercados, y en tiendas de conservas. Es un plato ideal para comidas ligeras "veraniegas" o entrantes, sobre todo en un día de "resaca", ya que el aporte de potasio disipa la "nube cabezona" que deja el alcohol al día siguiente.

Empanadillas argen-ñolas



En nuestra línea de investigación hemos decidido darle unos retoques a las empanadillas argentinas y desarrollando, desarrollando llegamos a crear un nuevo plato llamado empanadillas “argenñolas”. Uno de los toques mágicos del tema es utilizar ingredientes españoles y psicoanalizarlos mientras se va haciendo la correspondiente creación; bueno, es lo que tiene la innovación.

Ingredientes necesarios (para 20 personas, p. ej. Happy Friday):

- 2 kg de carne picada
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, ½ kg cebolla y ½ kg de cebollino y un par de ajos
- 4 docenas de discos para empanadas argentinas (Fargo por ejemplo) para horno, tamaño mediano o grande.
- Comino, aji molido, pimentón, sal y pimienta negra
- 12 huevos
- Pan rallado
- 50 aceitunas sin hueso

Tanto los discos para empanadillas como el aji molido los puedes comprar en tiendas especializadas en productos argentinos, en caso de no encontrarlo puedes utilizar las masas españolas para empanadillas, grandes y dos en lugar 1 por empanadilla.

De los 2 kg de carne picada suelo cambiar al menos ½ kg por carne de soja liofilizada; en caso de que decidáis hacerlo esa cantidad equivale aprox. a 1 vaso grande de soja que hay que meter en el micro cubierta de agua unos 3,4 minutos (o tiempo que necesite para absorber esa agua), escurrir muy bien y finalmente mezclarlo con el resto de la carne.

Elaboración:

- Mientras se va cortando toda la verdura y dejándola muy picadita charlas un poco, les cuentas tu vida, que se relajen, nada serio, boludeces, no hay nada peor que las cebollas estresadas, ! No veas cómo te hacen llorar!
- Se mezcla toda la verdura psicoanalizada junto con 4 huevos (a estas alturas deberán estar mansas y se dejarán hacer lo que su psicoanalista les pida), se añade pan rallado poco a poco, la mezcla tiene que quedar homogénea, ni líquida ni mazacote.
- Cuando hayas conseguido que quede homogénea dora toda la mezcla en una sartén grande echas como 1 vaso de aceite de oliva (si es virgen queda más rico todo) y lo vas moviendo para que se suelten un poco todos los ingredientes.
- Mientras pon en un cazo 8 huevos que hiervan unos minutos, los que habitualmente los pongas para que queden duros. Cuando estén pelados los partes en 4 y luego por la mitad para conseguir 8 trozos de cada huevo.
- Colocas en cada empanadilla una cucharada sopera del relleno y en el medio un trozo de huevo y una aceituna; ten cuidado que el relleno no se salga del centro para que los bordes de la empanadilla puedan cerrar mejor. Una vez rellena dóblala con cuidado que la masa no se salga y pega los bordes con el dedo mojado (ponte un vaso con agua y de vez en cuando mójate los dedos para que la masa no se pegue, al lado ponte un vaso con una cervecita para mojar te los labios que no se te sequen). Una vez pegados los bordes ve doblando como si plisaras los bordes de la empanadilla, pliegues como de 1 ó 2 centímetros. Si esto no te sale siempre podrás utilizar el tenedor a “la española”.
- El horno deberá estar caliente, cuando tengas unas cuantas metes las bandejas; no necesitas pintarlas con nada, el horno a 180° unos 30 minutos, pero ve mirándolas de vez en cuando para que queden doradas y no se quemen.

Autor: **Ana Alderete**

I + D + encebollada

Ensaladilla rusa



Preparación ENSALADILLA:

Lavamos patatas, zanahorias y huevos, no pelar, a una cacerola bien grande, y a remojar. Bien sumergido todo, que tiene que hervir, al menos veinte minutos, antes de servir.

No hay mejor patata que la gallega, esa textura que te atrapa y te llega. Esas otras que se deshacen al cocer, ni con cuchara las puedes recoger.

Con un palillo o un cuchillo, tanteamos hasta alcanzar el puntillo. Vegetales y huevos hay que sacarlos, y a continuación pelarlos. ¡Por Dios!, no os queméis, ¿Las patatas no las veis? Parece que vienen del infierno por mucho que todo esté tierno.

Un huevo para el adorno reservamos, demás huevos y verduras, cortamos, en escamas o en cuadrados, vamos. Que para gustos los colores, como los que eligen mis amores.

Los guisantes, los cocemos aparte, sólo un minuto, pero con arte. Igual los mejillones, cocidos han de estar, que crudos a todos van a disgustar. También cocemos las gambas, esta vez con sal y unas sambas.

Recordad no cocer en demasía, que se nos enfada la de la masía. Mejillones y gambas pasadas, menos molestan dos patadas.

Añadimos troceados los cocidos, sin aceite el atún, las cuatro latas, a los huevos, zanahorias y patatas,

Ingredientes:

- Mahonesa (ingredientes a temperatura ambiente): 2 huevos, un chorrito de limón, aceite de girasol, sal
- La ensaladilla (cantidades a ojo): 3 patatas grandes tipo gallegas, 2 zanahorias hermosas, 3 huevos + 1 huevo (el de adornar), 1/2 kilo de gambas peladas, 1/2 kilo de mejillones cocidos, 1 botecillo de guisantes, 4 latitas de atún en aceite, sal, mahonesa, 10 palitos de mar
- Adornos (al gusto): mahonesa, 1 botecillo de pimiento morrón, 1 bote de aceitunas negras con hueso, 1 huevo duro

Preparación MAHONESA:

Por la mahonesa hemos de empezar ya que es lo primero que hay que preparar.

Ponemos en el vaso de la batidora, igual de plástico que de cristal, los dos huevos, un poco de sal, y el limón con su función protectora.

Si el limón lo colamos, los pipos evitamos, Así nadie te protestará, por lo que no encontrará.

Añadimos el aceite hasta llenar el vaso, un poco menos, que desbordar no es el caso. Utiliza no de oliva sino de girasol, más suave hasta para un caracol.

Introducimos la batidora y damos al interruptor, a velocidad media-alta mantenemos el motor, Subimos poco a poco, despacio seguimos, hasta arriba después de unos mimos. Arriba y abajo al máximo para terminar, y como ya está preparada, a reservar.

A veces la mahonesa sale mal, no pienses que por faltar sal. Más bien el frío es el culpable, aunque la situación es salvable. Añadamos otro huevo y a batir, parece que con esto vamos a salir.

todos juntos bien removidos. Bastante sal no olvidarnos, que las patatas son unas sosas, igual las zanahorias, qué cosas, a poquitos para no pasarnos.

Montaje ADORNOS:

Ahora la mahonesa añadimos, salvo unas cucharadas sin mezclar, que las guardamos para presentar, mover y remover, insistimos.

Por último, cortamos los palitos, en taquitos, mejor si están fresquitos. Congelados no se deshilarán, y a toda la mezcla enfriarán.

Removemos y colocamos, en un cuenco donde presentamos, Con una cuchara y aplanando, la mahonesa sobrante adornando.

Y como adorno colofón, en tiras el pimiento morrón. Seguimos con las aceitunas, salteamos, necesitarás algunas. Y si quieres adornar con un huevo, cortadito, lucirá como nuevo.

Sólo nos queda refrigerar, si quieres, antes de degustar, Disfrutando con la pandilla, de este manjar, llamado ensaladilla.

Con papaya no falla... (1^{er} puré de frutas)



La papaya es excelente para los bebés muy pequeños (tiene un sabor dulce al tiempo que no es fuerte). Consulta con tu pediatra el momento de introducir las frutas tropicales.

Ingredientes puré Bebé:

- media papaya mediana
- 1 plátano
- zumo de naranja
- zumo de zanahoria
- unas gotas de zumo de limón (potencia los sabores)

Ingredientes Delicias de frutas para la mamá:

(para 20 delicias)

- 3 g de agar-agar /gelatina vegetal
- 100 g de azúcar moreno de caña
- 100 g de fruta fresca reducida a puré
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- Azúcar moreno de caña para rebozar

Preparación puré Bebé:

- Cortar una papaya mediana por la mitad.
- Quitar las semillas y con la pulpa, hacer un puré incorporando el plátano.
- Añadir dos partes de zumo de naranja y una de zanahoria hasta conseguir la textura preferida por tu bebé. Para finalizar añadir un par de gotas de zumo de limón.
- Si el bebé empieza ya a morder, reservar unos trozos de plátano para elaborar brocheta decorativa (incorporar algunos trocitos de manzana) que una vez acabado el puré pueda chuperrrear.

Con el puré restante, un capricho para Mamá: Delicias de fruta confitada en apenas 5 minutos:

- Disolver el agar-agar en un cacito con un poco de agua. Llevar a ebullición y dejar que cueza 1 minuto. Añadir el azúcar y seguir removiendo, mientras sigue cociendo, durante 1 minuto más. Incorporar el puré de frutas y el zumo de limón, dejando que se caliente 1 minuto más.
- Verter la mezcla en pequeños moldes o en los moldes de los cubitos de hielo. Dejar que se enfrien por completo y rebozar con azúcar (opcional, hay quien las prefiere al natural).
- Salvo aquellas mamás que estén en periodo de lactancia, acompañar con Moscatel de pasas "Los madroñales" de Chipiona, Cádiz.

Otras alternativas:

- En esta receta existen tantas variantes como frutas. Para algunas de ellas, cocer para conseguir un puré (manzanas, membrillo, peras...). En todos los casos puedes añadir un matiz de especias o plantas aromáticas a tu gusto (clavo, canela, anís, menta, hierbabuena..).

Bizcocho de mascarpone



Ingredientes:

- 250 gr de queso mascarpone
- 250 gr de azúcar
- 150 gr de harina
- 4 huevos
- 2 manzanas reinetas
- 1 limón
- 1 cucharadita de levadura en polvo

y mucho cariño, para que salga tierno y blandito

Elaboración:

- Pelar las manzanas y cortar en láminas, regar con el zumo de limón y reservar.
- Separar las yemas de las claras, y batir estas a punto de nieve, y reservar.
- Batir las yemas y añadir el azúcar, batir bien. Añadir el mascarpone y las manzanas. Batir. Incorporar la ralladura del limón.
- Adicionar poco a poco a la mezcla la harina junto con la levadura y mezclar.
- Agregar las claras a punto de nieve poco a poco y mezclar despacio hasta que quede una masa homogénea.
- Verter la mezcla en un molde untado con mantequilla e introducir en horno precalentado a 180°C . Cocer a 180°C unos 40 min.
- Dejar enfriar, desmoldar y espolvorear con azúcar glas.

Listo para merendar o desayunar en buena compañía.

Pastel de naranja



Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de naranja
- ½ vaso de agua
- 1/3 vaso de azúcar
- 1 sobre de gelatina de naranja
- 2 bricks pequeños de nata líquida
- Sobaos pasiegos asturianos, a poder ser

Preparación:

- Se pone a calentar en un cazo el agua, el zumo y el azúcar. Cuando está bastante caliente se separa del fuego y se “deslíe” la gelatina en el líquido.
- Posteriormente se incorpora la nata y se mezcla todo bien. Se vuelca la preparación en un recipiente rectangular de los utilizados para el plumcake.
- Se cubre la superficie con sobaos pasiegos y se mete en la nevera durante 24 horas para que la gelatina cuaje.
- Para servirlo, se le da la vuelta en una fuente. Si el pastel no se despega fácilmente de las paredes del recipiente, se puede introducir este en agua caliente durante algunos segundos y luego se desmoldará con facilidad.

Quesada pasiega



Ingredientes:

- 1 litro de leche
- Miga de pan de víspera o pan de molde sin corteza
- 10 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 1 rama de canela
- Cascara de limón

Preparación:

- Se pone a hervir la leche, con la canela y la cascara de limón.
- Cuando la leche rompe a hervir se retira la canela y el limón. Se añaden las 10 cucharadas de azúcar, los huevos batidos con una pizca de colorante y se añade el pan.
- Se unta un molde bajo de mantequilla y se echa la mezcla.
- Se mete al horno (180°C) hasta que esté dorada.

Manzanas asadas tipo Aurora



Ingredientes:

- Manzanas Reinetas del Bierzo descorazonadas, una para cada comensal.
- Cucharadas de azúcar para rellenar los huecos de la manzana.
- Un bote pequeño de leche condensada (para rellenar hueco de las semillas y endulzar el jugo que se forma).
- Coco rallado.
- Nueces del país (para rellenar espacios entre manzanas).
- Agua (en base de la bandeja al asarlas).

Preparación:

- Las colocamos en una bandeja para el horno con un poquito de agua en su base.
- Ponemos en cada uno de los huecos que se ha quedado al descorazonar las manzanas una o dos cucharadas de azúcar.
- Introducimos la bandeja al horno, precalentado con anterioridad a 170°
- Dejamos asando a unos 200°, durante 20 ó 30 minutos (dependiendo del tamaño de las manzanas) o hasta que las manzanas estén asadas. Sabrás que están al punto cuando la piel empiece a quedar un poco arrugada y estén tiernas, y al pincharlas con una aguja en un costado, si la aguja entra bien, están en su punto.
- Una vez asadas, sacamos la bandeja y echamos la leche condensada en los huecos de las manzanas y entre éstas.
- También echamos el coco rallado formando montículos sobre las manzanas y también entre las manzanas para darle un poco más de consistencia al líquido del fondo.
- Volvemos a meter la bandeja al horno para gratinar el coco hasta que la cima de los montículos se dore un poco. ¡OJO son solo unos segundos!
- Se saca la bandeja con cuidado de que no se desmoronen los montículos de coco y echamos las nueces, partidas en trocitos, entre las manzanas.
- Finalmente se sirven a temperatura ambiente.

Bizcocho de chocolate "fácil-fácil"



Por su bajo nivel de dificultad que no de calorías, se lo recomiendo a todos aquellos golosos e inexpertos cocineros que se encuentran en el nivel de iniciación dentro del mundo de las duras y para mí desconocidas Artes Culinarias.

Ingredientes

(tomando como referencia la medida del vasito del yogurt)

- 1 yogur natural
- 1 y 1/2 de harina de repostería
- 1 y 1/2 de cacao en polvo (el Nesquik va fenomenal)
- 1 de azúcar
- 1 de aceite girasol
- 1 sobre levadura
- 3 huevos
- Azúcar glass (para decorar)
- Mermelada de arándanos o fresa (al gusto)

Preparación:

- Echar todos los ingredientes en un bol (a excepción del azúcar glass y la mermelada) y batir hasta conseguir una mezcla homogénea sin grumos.
- Preparar un molde (si tiene forma rectangular mejor que mejor) untado de mantequilla y espolvoreado con un poco de harina (retirar la que sobre); la harina hará que no se te pegue y lo desmoldarás más fácilmente. Verter con cuidado la mezcla en el molde.
- Introducir en el horno durante aproximadamente 40min a 180° (previamente tendrás que haber precalentado el horno). Hay que ir vigilando que el bizcocho vaya subiendo. La mejor forma de saber si está bien cocido es pincharlo con una varilla de madera (de las que se usan para los pinchos morunos), si ésta sale limpia es que el bizcocho está en su punto.
- Enfriarlo a temperatura ambiente y desmoldar. Abrirlo por la mitad y rellenar con la mermelada. Para presentarlo, espolvorear azúcar glass por encima.

Notas:

1. He comprobado que está mucho mejor si lo consumes al día siguiente.
2. Es ideal para disfrutar en buena compañía y en esta fría época del año frente a una tacita de un buen café calentito mmm,... bon appetit!!!

Trufas de chocolate



Ingredientes:

- 300 g de chocolate negro (cacao 70%)
- 150 g de mantequilla
- 250 g de leche condensada
- 1 pizca de sal marina
- 1 copa de coñac de Armañac
- 3 cucharas soperas de cacao en polvo para recubrir
- 3 cucharas soperas de té *matcha* para recubrir

Preparación :

- Fundir el chocolate al Baño María, cortado en trocitos. Esto nos permite derretir poco a poco el chocolate sin arriesgarse a quemarlo y, por tanto, sin modificar su sabor. Evitamos que hierva el agua y añadimos la mantequilla cortada en dados. Añadir una pizca de sal marina (potencia el sabor del chocolate).
- Una vez conseguida una crema homogénea, retirar del fuego y mezclar con la leche condensada. Para finalizar, añadir el coñac de Armañac. Remover hasta total integración.
- Introducir la mezcla en un recipiente y dar un golpe de congelador. Pasar al frigorífico hasta que se endurezca. Una vez dura pero maleable, con ayuda de dos cucharas de postre, colocar porciones de masa sobre un plato y redondear con las manos.
- Rebozar la mitad de las bolas con cacao en polvo y la otra mitad con té *matcha*.
- Conservar en el frigorífico. Antes de servir, dejar templar las trufas a temperatura ambiente.

Otras alternativas

Existen tantas variantes como licores (licor de cerezas, ron, whisky...), coberturas o incluso ingredientes adicionales a la mezcla base (corteza de naranja, limón o mandarina previamente triturada muy fina, crocante de almendra...).

Otra opción, emplear chocolate blanco.

Papuecas



Ingredientes:

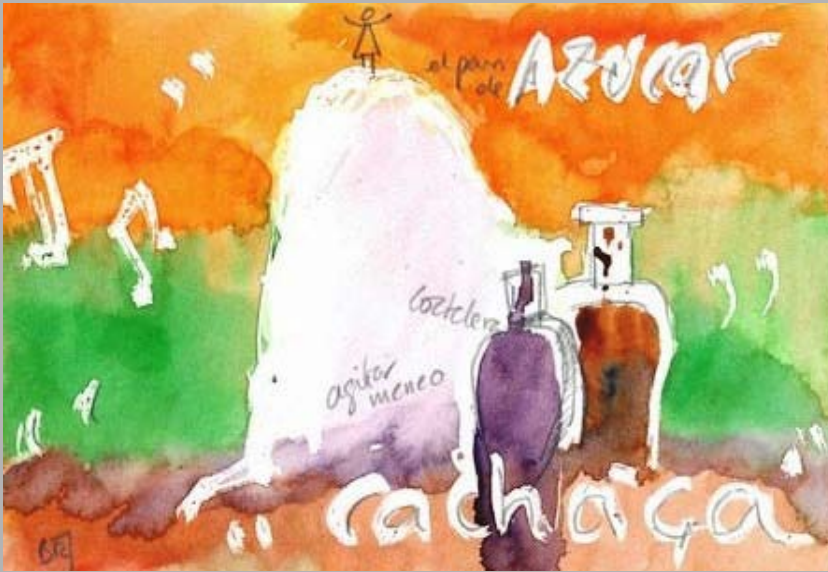
- 1 Huevo
- Harina
- Sal
- Bicarbonato
- Agua (volumen= 1 vaso)
- Aceite de oliva

Elaboración:

- Se necesita 1 vaso de agua templada.
- En un bol echar un huevo, una pizca de sal, la punta de una cucharilla pequeña de bicarbonato, y el agua templada. Batir y añadir poco a poco la harina, hasta conseguir una masa que no sea ni líquida ni muy espesa.
- En una sartén con aceite de oliva muy caliente se echa la masa de las papuecas, utilizando una cuchara grande bien llena. Se necesitará repetir el procedimiento hasta terminar la masa. Las papuecas deben quedar doradas por los dos lados.

Nota: Se recomienda acompañar este plato con miel de caña. Es un plato ideal para desayunos y meriendas para los niños

Caipirinha



Ingredientes:

(para 4 doses)

- 2 limas (cortaditas en trozos)
- 2 cucharas de azúcar
- hielo picado
- 2 medidas de cachaça (como si fueran dos doses de whisky)

Elaboración:

- En una coctelera o vaso de vidrio con tapa colocar la lima, el azúcar y el hielo y machacar bien para que se quede todo bien mezclado.
- Después añadir la cachaça y colocar un poquito de agua para que no quede muy fuerte.
- Ahora el truco es *balanzar* bien la caipirinha, un buen meneo brasileño si es posible ,jejeje
- Después, es servir y ser feliz!!
- Ojo que la cantidad de cachaça depende de la persona, si le gusta más floja o más fuerte... las mías son mas bien flojitas y así se toman más *doses*!!!!

Mostillo de la Mancha



Ingredientes:

- 2 vasos de harina
- 1 de azúcar
- 1 de arrope o mosto.
- 4 de agua + 2 vasos de agua adicionales durante la preparación
- 2 cucharadas de aceite o 50 gr. De mantequilla
- Piñones
- 1 ramita de canela
- la piel de una naranja
- la piel de un limón

Preparación:

- Si no se dispone de arrope (elaborado a partir de mosto), utilizar directamente mosto.
- En un cazo, se pone a hervir agua con las pieles de naranja y limón, y la canela en rama. Se deja enfriar y el agua se reserva para después.
- En una sartén se echa el aceite, o se pone la mantequilla a derretir. Una vez derretida, a fuego lento, se echa el azúcar en el centro de la sartén, tostándola un poco y la harina a todo su alrededor, y se dan unas vueltas con una cuchara de madera. Vamos añadiendo el mosto, y posteriormente el agua, muy poco a poco, y sin dejar de remover para que no se formen grumos. Cuando vaya espesando, se le añaden los piñones, removiendo para distribuir por toda la masa. Se deja dar un hervor de 5 a 8 minutos a fuego mediano.
- Se vierte a la fuente o recipientes donde se vaya a servir y se deja enfriar. Servir frío. Se puede meter en el frigorífico, una vez frío, antes de servirlo.

Nota:

- Si no se dispone de arrope, y el mosto es de vino blanco, conviene tostar un poco el azúcar para dar color.

Vinos y Cavas



Os recomiendo mis vinos mejor considerados:

- buena relación calidad / precio
- fáciles de encontrar
- algún clásico apartado de lo normal
- otros poco conocidos

He huido de lo muy mundano y lo de lo muy corriente, centrándome en la novedad con alguno conocido. De todos ellos el de mi mejor consideración son:

El tinto OPIMIUS 2005 de Bodegas Montevannos

Rojo cereza. Franco, con buena potencia; aromas de fruta bien madura con notas de madera de buena calidad y fondos minerales, piñones y carbón de turba. Buen equilibrio en boca, cuerpo, taninos de calidad bien arropados. Amplio postgusto de fruta y buena madera. Línea elegante.

El blanco OSSIAN

Ossian, es un blanco fermentado y criado en barrica, no es un verdejo al uso de los que podemos encontrar para chatear en cualquier de los bares. Es un vino elaborado desde la viña, en el que cada proceso de su elaboración se realiza de manera artesanal, controlando hasta el más mínimo detalle.

Tanto la viticultura como la elaboración es ecológica, otro punto más a su favor. Vino elegante, profundo, potente, expresivo, complejo, diferente, cautivador, del que enamorarse en la primera copa, fresco, cremoso, envolvente, con una gran armonía entre fruta y crianza, eterno, quizás la mejor elección para acompañar una comida de principio a fin.

Un gran vino del que hoy podemos disfrutar, pero al que yo calificaría como una joven promesa, porque estoy completamente convencido que el gran vino que puede nacer de esas viñas y de esos dos apasionados está aún por llegar. Os sigo recomendando :

- [Pago de los Capellanes, Crianza, 2007](#) Ribera de Duero. Precio 20€. Marida con carnes rojas y asadas.
- [Familia García, Prima, 2008](#) Toro. Precio 10€. Marida con
- [Finca Villacreces, Pruno, 2008](#) Ribera de Duero. Precio 10€
- [Bodegas Arrocal, Arrocal, 2008](#) Ribera de Duero. Precio 8€. Se recomienda servir con unas chuletillas de cordero asadas o embutidos como la butifarra.
- [Bodegas Vidal Soblechero, Amarre Verdejo, 2009](#) Rueda. Precio 8€. Acompañando pescados y asados.
- [Familia García, Mauro, 2008](#) Castilla y León. Precio 27€. Marida estupendamente con asados castellanos.
- [Bodegas Martúe, Martúe, 2008](#) Castilla La Mancha. Precio 8€. Acompañando embutidos o algún pescado azul a la plancha.
- [Marqués de Murrieta, Reserva, 2005](#) Rioja. Precio 17€. Acompaña quesos curados y carnes rojas a la parrilla.
- [Abadía Retuerta, Selección Especial, 2008](#) Castilla y León. Precio 18€.
- [Jacquesson, Cuvée 734](#) Champagne. Precio 40€. Marida con aperitivos, pescados y carnes blancas.
- [Tomás Postigo, Verdejo Fermentado en Barrica, 2008](#) Rueda. Precio 15€. Acompaña pescados blancos con especias orientales.
- [Blanco Nieva, Pie Franco, 2009](#) Rueda. Precio 10€

RECETA-proceso I + D + encebollada:

Idea de partida: recepción de un correo con destinatario equivocado

Idea de aplicación: un reto *vamos a probar estas recetas*

Generación equipo: reunión informal los viernes ó *Happy Friday*

Resultado: variedad de recetas, vamos a publicarlas !

Marketing: justificación –naming y marco de referencia en el parque (posicionamiento), desarrollo del producto, imagen y conveniencia-momento de lanzamiento

Aceptación del mercado : agradeceremos valoren la iniciativa y nos mande una receta para realizar nuevo libro para el 2012, con todos los **amig@s del Parque Científico UC3M** a : marketing@pcf.uc3m.es

Gracias por compartir
nuestra RECETA para el 2011

I + D + e ncebollada



Parque Científico Universidad Carlos III de Madrid
Leganés Tecnológico - Avda. Gregorio Peces-Barba, 1
28918 LEGANÉS Madrid