

3 RECETAS CON HINOJO Y PUERRO

PÉTALOS DE HINOJO REBOZADOS

(para 4 raciones)

2 bulbos de hinojo
2 huevos
Harina
Panko, o pan rallado para rebozar
Sal y AOVE

1---Lavad los bulbos de hinojo, partidlos a 1/4 y hervidlos con agua y sal durante 10 minutos. Retiradlos de la cocción y, cuando estén fríos, id deshojando delicadamente para disponer de los pétalos de hinojo. Reservadlos secos sobre un trapo de cocina.

2---Pasad los pétalos uno a uno por harina, seguidamente por huevo batido con un puntito de sal y finalmente por Panko o pan rallado. (Podéis reservarlos en la nevera hasta el momento de freírlos).

3---En una sartén honda, con AOVE abundante, controlad con un termómetro de cocina que el huevo durante la fritura no pase de 170º, e id friendo los pétalos rebozados hasta un punto bien dorado. Secadlos sobre papel de cocina y servidlos calientes, recién fritos.

+ + + +

CALDO DE PUERRO E HINOJO

(para 4 raciones)

150g de puerro, cortado fino
150g de hinojo, cortado fino
1 gra de ajo picado fino
20g de apio, cortado fino
35g de aceite de oliva
2 litros de agua mineral
100g de vermut blanco dulce
Sal y pimienta blanca

1—En una olla, con aceite medurado, sofreíd a fuego medio el puerro, el hinojo, el ajo y el apio durante 5 minutos. Salpimentar con prudencia.

2—Añadid el vermut blanco y continuad la cocción 3 minutos más.

5—Incorporad agua mineral caliente y dejad que todo junto hierva durante 5 minutos más. Triturad bien fino, coladlo y ya tenéis el caldo listo.

+ + + + +

PUERROS GRATINADOS CON BECHAMEL DE ÑORAS

para 4 raciones:

20 puerros
4 litros de agua mineral
50 g de sal

la bechamel

1 litro de leche
200 ml de agua mineral
100 g de puerro picado fino + 20 g de AOVE
la pulpa de 4 ñoras hidratadas
45 g de harina
55 g de mantequilla
30 g de jerez seco
sal, pimienta blanca, nuez moscada

40 g de queso rallado tipo serrat, o Maó

1---Para hervir los puerros, peladlos y dejadlos enteros a una medida de unos 15 cm de largo de la parte blanca. Hervidlos con agua mineral y sal, solo durante 5 minutos. Retiradlos de la cocción y dejadlos enfriar sobre papel de cocina.

2---la bechamel, en un cazo con aceite, sofreíd el puerro hasta que quede dorado, salpimentad y añadid la pulpa de las ñoras y dejad sofreír todo junto 1 minuto más, incorporad el agua mineral, dejad que arranque a hervir, y triturad con el litro de leche y ponedlo a calentar para elaborar la salsa. En una olla, poned la mantequilla a fundir a fuego lento, tirad la harina y dejad cocer el conjunto unos 30 segundos, apartad la olla del fuego y añadid la sal, la pimienta blanca y un poco de nuez moscada. Incorporad la leche (bien caliente) con el puerro y la ñora triturada. De nuevo, ponedlo en el fuego y haced que hierva y, sin parar de remover con un batidor de varillas, dejad hervir todo junto 1 minuto más. Apartad la olla del fuego, añadid el jerez seco, mezclad bien y pasad por un colador chino y reservad la salsa.

3---Coged una bandeja de horno, a la medida de los 20 puerros, y poned en el fondo un tercio de la bechamel, encima repartid los puerros y cubrid con el resto de bechamel.

4---finalización y presentación, repartid el queso rallado por encima y metedlo en el horno bien caliente a 200º hasta calentarlos y gratinarlos y ya los podéis presentar en la mesa.