

PATATAS A LO POBRE

PELAR 1 PATATA Y CORTARLA EN RODAJAS DE 1 CENTÍMETRO



METER ABUNDANTE ACEITE A FUEGO FLOJO DURANTE 10 MINUTOS. LA PATATA TIENE QUE QUEDAR BLANDA

PONER EL FUEGO A MÁXIMA POTENCIA DURANTE 2 MINUTOS HASTA QUE PATATA Y CEBOLLA COJAN UN COLOR DORADO



PONERLO SOBRE PAPEL ABSORBENTE PARA QUITAR EL EXCESO DE ACEITE

ECHAMOS SAL, UN CHORRITO DE VINAGRE Y PEREJIL PICADO



PIMIENTOS ASADOS



2 PIMIENTOS ROJOS EN EL HORNO DURANTE 45 MINUTOS (180°-200°) DÁNDOLES LA VUELTA PARA QUE SE HAGAN BIEN Y NO SE QUEMEN. DESPUÉS SEPARAMOS LA CARNE DEL PIMIENTO Y RESERVAMOS EL JUGO QUE HA SOLTADO PARA UN ALIÑO

AÑADIMOS 1 AJO EN LAMINAS AL JUGO DE LOS PIMIENTOS CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, UN POCO DE VINAGRE Y REMOVEMOS PARA LIGAR LA MEZCLA



AÑADIMOS LOS PIMIENTOS A LA MEZCLA Y REMOVEMOS

CONSEJO: QUEDARÁ DE LUJO SI LOS SERVIMOS SOBRE UNA REBANADA DE PAN TOSTADO CON ALGÚN FILETE DE ANCHOA



RECETAS DEL CANAL DE YOUTUBE DE MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ (YUMLAND) ILUSTRADAS POR IÑIGO MANRIQUE (EL MANRI) COLOR POR TXOMIN MEDRANO (TXO)

MÁS RECETAS EN: <http://youtube.com/cocinillasyum>

¡TAMBIÉN PUEDES SEGUIRNOS POR TWITTER!



@yumland

@inigomanrique

mensulaedicions, 2012
Mediona 5, baixos Tarragona
info@mensula.cat
www.mensula.cat
DL: T-1443-2013



PLEGATS

Patrocinat per:



Amb el suport de:



Projecte associat a: TARRAGONA 2012 CAPITAL DE LA CUCINA CATALANA

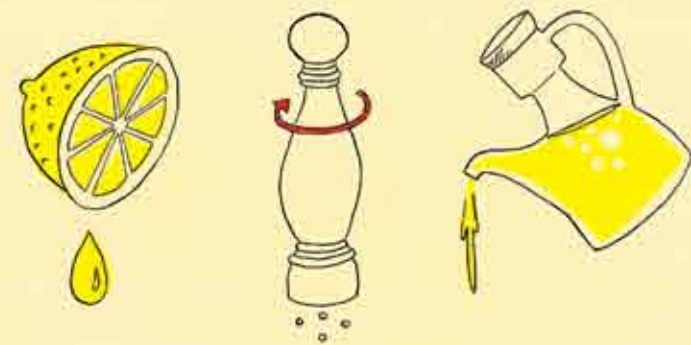
PLEGATAPAS

MINI RECETARIO ILUSTRADO

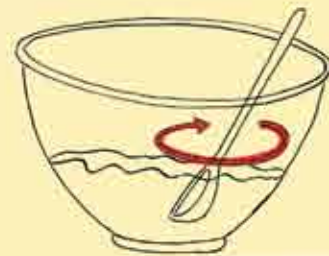
Recetas YumLand Ilustraciones El Manri



MEJILLONES A LA PLANCHA



EXPRIMIR EL ZUMO DE UN LIMÓN. ECHAREMOS EN UN RECIPIENTE A PARTES IGUALES ACEITE Y EL ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE PIMIENTA SEGÚN EL GUSTO DE CADA UNO



EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO-ALTO Y NADA DE ACEITE METEREMOS LOS MEJILLONES LIMPIOS



CUANDO SE ABRAN SEPARAREMOS LA CONCHA QUE TIENE EL MEJILLÓN Y LA QUE NO. LIMPIAREMOS LA SARTÉN Y COLOCAREMOS LAS CONCHAS CON MEJILLÓN



LOS DEJAREMOS QUE SE HAGAN A LA PLANCHA 1 MINUTO Y AÑADIMOS LA MEZCLA DE ACEITE Y LIMÓN, DAREMOS VUELTAS 1 MINUTO MÁS

POLLO AL AJILLO



1 MACHACAR 2 DIENTES DE AJO EN UN MORTERO, AÑADIR UN CHORRITO DE AGUA

3 AÑADIMOS EL POLLO (1/2 KG DE POLLO TROCEADO) A FUEGO FUERTE HASTA QUE SE TUESTE Y AÑADIMOS UN VASO DE VINO BLANCO

5 SE TAPA LA SARTÉN Y SE DEJA A FUEGO LENTO 15 MINUTOS

2 AÑADIR EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO, MEDIO VASO DE ACEITE, PONER UNA HOJA DE LAUREL Y RETIRAR AL POCO TIEMPO

4 CUANDO SE HAYA EVAPORADO LA MITAD DE LA SALSA, AÑADIMOS EL AJO MACHACADO CON AGUA, HASTA QUE LA MEZCLA QUEDE TRANSPARENTE