



# RECETARIO ONCONATURE



## OTOÑO



# ÍNDICE

## **1. MENÚ 1:**

- Primer plato: Sopa de lentejas y calabaza con curry
- Segundo plato: Salmonetes con salsa de naranja y habas
- Postre: Bizcocho de pera

## **2. MENÚ 2:**

- Primer plato: Crema de zanahoria y patata con paté de pimiento
- Segundo plato: Albóndiga de tofu
- Postre: Yogurt con granada y cacao

## **3. MENÚ 3:**

- Primer plato: Sopa de ajo
- Segundo plato: Calabacines redondos rellenos de boletus y gambas.
- Postre: Manzana asada con canela

## **4. MENÚ 4:**

- Primer plato: Crema de calabacín con almendras
- Segundo plato: Muslitos de pollo con membrillo
- Postre: Fruta de temporada: Higos frescos

## **5. MENÚ 5:**

- Primer plato: Sopa de arroz
- Segundo plato: Hamburguesa de lentejas
- Postre: Mousse de choco-naranja

## **6. MENÚ 6:**

- Primer plato: Brócoli asado al limón y ajo
- Segundo plato: Espinacas con huevo
- Postre: Castañas asadas

## **7. MENÚ 7:**

- Primer plato: Potaje de garbanzos
- Segundo plato: Huevos revueltos al estilo mediterráneo

- Postre: Fruta de temporada: Mango

#### **8. MENÚ 8:**

- Primer plato: Arroz caldoso con níscalos
- Segundo plato: Lubina crujiente con verduras salteadas.
- Postre: Macedonia de otoño

#### **9. MENÚ 9:**

- Primer plato: Ensalada de col
- Segundo plato. Papillote de caballa con patatas y pisto
- Postre: Gachas de avena con arándanos

#### **10. MENÚ 10:**

- Primer plato: Tallarines con salsa de setas al jerez
- Segundo plato: Conejo con salsa de almendras
- Postre: Fruta de temporada: caqui

## MENÚ 1

### **Primer plato: Sopa de lentejas y calabaza con curry (receta para 4 personas)**

#### *Ingredientes:*

- 1 calabaza mediana redonda
- 1 bote de lentejas cocidas (300 g) bien escurridas
- 1 l de caldo vegetal
- 2 tomates (pueden ser de lata al natural)
- 1 bol de espinacas
- 200 ml Leche de coco
- ½ Cebolla picada
- 1 ajo picado
- 1 cucharada de postre de jengibre rallado

- 1 cucharada de postre de curry
- 1 cucharada de postre de cúrcuma
- 2 cucharadas de postre de semillas de cilantro
- ½ lima
- Cilantro picado al gusto (si no gusta, puede poner perejil)
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

*Instrucciones:*

- Lavar la calabaza con agua y enjuagar bien. Secar con un trapo limpio. Con un cuchillo bien afilado, cortar la parte de arriba de la calabaza. Retirar las pepitas y las fibras, untar el interior con aceite de oliva, salar ligeramente y hornear 180°C durante una hora.
- Cuando esté hecha (ojo que la cáscara no se cocine demasiado, pues será más fácil que se rompa), dejar enfriar y sacar la pulpa con una cuchara. Reservar la cáscara como recipiente.
- Poner la pulpa en un recipiente con caldo vegetal y triturar hasta obtener una sopa de textura fina. Ponerla en una olla y dejar que hierva a fuego lento.
- Mientras se hace la calabaza, tostar las especias en una sartén sin aceite. Empezar con las semillas de cilantro a fuego medio. Tostarlas durante unos 5 minutos y cuando empiece a liberarse el aroma añadir la cúrcuma y el curry. Apagar el fuego inmediatamente, de lo contrario se quemarán, y mezclarlas bien. Pasarlas a un mortero y machacarlas bien hasta obtener una mezcla homogénea y fina. Reservar.
- En una sartén grande, rehogar la cebolla en dos cucharadas de aceite de oliva, a fuego medio, sin que se dore. A los 5 minutos, añadir el ajo picado y el jengibre rallado. Continuar cocinando sin que se doren durante 5-7 minutos más. Añadir el tomate cortado a dados y cocinar hasta que empiece a ablandarse. Añadir la mezcla de especias y cocinar hasta que quede una pasta consistente y homogénea.
- Añadir las lentejas, cocinar durante un par de minutos y añadir la leche de coco. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos hasta que se reduzca el líquido a la mitad (ha de quedar una consistencia densa). Incorporar la mezcla a la sopa de calabaza y dejar que se cocine 10 minutos más.
- Apagar el fuego e incorporar las hojas de espinacas.

- Corregir de sal y añadir cilantro picado al gusto. Servir en boles y añadir un poco de lima exprimida.

### **Segundo plato. Salmonetes con salsa de naranja y habas**

#### *Ingredientes:*

- 2 salmonetes
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 zanahoria
- 1 chalota
- 60g de habas
- Nabo ½ unidad
- Vinagre de jerez, 40ml
- Eneldo fresco
- Tomillo
- 1 cucharada de miel (10ml)
- Salsa de soja (10ml)
- Jugo de naranja (100ml)
- Ralladura de naranja

#### *Instrucciones:*

- Limpiar los salmonetes y separar los filetes. Condimentar con jengibre y pimienta.
- En una sartén con Aceite de oliva virgen extra cocinar los salmonetes por el lado de la piel hasta que esté dorada. Apagar y reservar.
- Para la salsa de naranja: en una olla, colocar el jugo de naranja, la salsa de soja, la ralladura de naranja, la miel y la mitad del vinagre de jerez. Dejar reducir a fuego lento y reservar.
- Para las habas: picar la cebolla, el eneldo, el nabo y la zanahoria. En una olla con agua hirviendo y sal, cocinar las habas. Pelar las habas.

- En un bol, colocar las habas, la cebolla picada, el eneldo, la mitad del vinagre de jerez, sal, pimienta y tomillo. Mezclar y agregar el nabo y la zanahoria.
- En un plato colocar la ensalada de habas, agregar los salmonetes encima y rociar con la salsa de naranja.

### **Postre. Bizcocho de pera:**

- 4 peras troceadas
- 1 huevo
- 50gr panela
- 150gr harina integral de espelta
- 175gr yogur, de leche de vaca o de soja
- 50gr aceite
- canela, jengibre y nuez moscada
- una cucharadita de impulsor (levadura química)

#### Instrucciones:

- Batimos el huevo con la panela, cuando blanquea se añaden los demás ingredientes menos las peras, y se mezcla bien hasta obtener una crema espesa.
- Entonces incorporamos los trozos de pera y ya se puede cocer a 180°C alrededor de 30 minutos, o hasta que el clavar un palillo salga limpio.

## MENÚ 2

### **Primer plato. Crema de zanahoria y patata con paté de pimiento**

#### *Ingredientes (Para 4):*

- 250 g de zanahorias (3 uds.)
- 300g patatas (3 uds.)
- 120 g de calabacín (medio calabacín aprox.)

- 400 ml. caldo de verduras
- 2 hojas de albahaca fresca
- sal y pimienta

Para el puré de pimientos:

- 1 pimiento rojo asado
- Pasta de tomate 50g.
- Una pizca de tomillo fresco
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Instrucciones:*

- Pelamos las patatas, lavamos las zanahorias y el calabacín.
- Cortamos todas las verduras en trozos grandes y los ponemos a hervir con el caldo de verduras unos 20 minutos.
- Cuando las verduras estén tiernas salpimentamos al gusto y batimos todo hasta que quede la textura deseada. Podemos añadir un poco de agua para conseguir una crema menos espesa o corregir la densidad de la crema.

Para la decoración, hacer el puré de pimientos:

- Ponemos todo en el vaso de la batidora y batimos bien.
- Adornaremos los platos de crema de zanahoria con esté paté y unas hojas de albahaca fresca

**Segundo plato. Albóndiga de tofu**

- ½ paquete de tofu (180g aproximadamente).
- Pan rallado. (mejor rallar pan casero).
- 1 zanahoria rallada.
- Ajo.
- ½ cebolla
- Perejil picado.

- Unas gotas de salsa de soja.
- 2 cucharadas de sésamo tostado (opcional).
- Harina integral.
- Aceite.

Instrucciones:

- Desmenuzar el tofu con un tenedor o bien rallándolo.
- Rallar la zanahoria y añadirla al tofu desmenuzado.
- Dorar la cebolla y el ajo picado con un poco de perejil y añadir las semillas de sésamo si se desea.
- Añadir las gotas de salsa de soja. Mezclar todos los ingredientes (tofu con la zanahoria y la cebolla con ajo), añadir el pan rallado y hacer las albóndigas.
- Rebozar cada albóndiga con un poco de harina integral.
- Calentar el aceite en una sartén y dorar las albóndigas.

Utilizar como acompañante recetas caseras de salsa de tomate, salsa de almendras, guisantes, verduras, etc

**Postre. Yogurt natural con granada y cacao puro desgrasado.**

- 1 yogurt natural
- 1 granada
- 1 cucharadita de cacao puro desgrasado

## MENÚ 3

**Primer plato. Sopa de ajo**

*Ingredientes (Para 4 personas):*

- 2-3 dientes de ajo (aquí va al gusto del consumidor, puedes poner más o bajar la cantidad)
- ½ barra de pan integral de varios días
- 2 huevos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce



- 1,5 litros de agua
- Sal

### *Instrucciones*

- Pelar y cortar los ajos en láminas muy finas.
- En la olla donde vayas a hacer la sopa, calentar el aceite a temperatura media y añadir los ajos.
- Cocinarlos a fuego bajo durante varios minutos. Ten en cuenta que no tienen que tostarse, sino más bien confitarse (han de quedar algo dorados).
- Cuando estén bien confitados, retirar la olla del fuego y añadir el pimentón. Remover bien y aprovechar el calor residual de la olla para que se cocine poco a poco el pimentón.
- Poner la olla en el fuego de nuevo, añadir el pan a trozos y remover bien un minuto más. Ojo con la temperatura del fuego, que si es muy alta se puede quemar el pimentón.
- Añadir el agua hirviendo y dejar cocer unos 10-15 minutos.
- Apagar el fuego, añadir los dos huevos batidos y corregir de sal.

Servir muy caliente y entrar en calor

### **Segundo plato. Calabacines redondos rellenos de boletus y gambas.**

#### *Ingredientes (para 4 personas):*

- 4 calabacines redondos
- 1 cebolla dulce
- 2 dientes de ajo
- 125g de boletus deshidratados
- 300g de gambas peladas
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina integral o espelta
- Tomillo
- Perejil
- Comino
- Queso al gusto

- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

*Instrucciones:*

- Lavar bien los calabacines y secarlos. Cortar la parte superior de los calabacines. Cocinar en el microondas a máxima potencia durante unos 7 minutos.
- Colocar los boletus en un cazo, cubrir con agua y hervirlos durante 20 minutos. Escurrir y reservar el caldo.
- Vaciar los calabacines con cuidado de no romper la piel.
- Precalentar el horno a 200°C.
- Picar la cebolla y el ajo. Y pocharlas en una sartén con aceite previamente calentado. Añadir los boletus y cocinar unos minutos.
- Trocear las gambas y añadirlas a la sartén.
- Regar con el vino. Añadir las hierbas aromáticas y añadir el caldo previamente reservado según sea necesario.
- Pasado unos 10 minutos añadir la harina y remover hasta que espese.
- Rellenar los calabacines, coronar con un poco de queso y hornear 15-20 minutos.

**Postre. Manzana asada con canela**

*Ingredientes:*

- Una manzana por comensal
- Un palo de canela por manzana
- Un poco de mantequilla
- Un poco de azúcar o edulcorante a usar.

*Instrucciones:*

- Precalentamos el horno a 200°C, calor arriba y abajo.
- Lavamos las manzanas, ponemos el rabito de las manzanas para abajo y con un cuchillo despojamos las semillas.

- Incorporamos una cucharadita de mantequilla en el centro de cada manzana, una cucharita de azúcar o edulcorante y un palito de canela en cada manzana.

## MENÚ 4

### **Primer plato. Crema de calabacín con almendras.**

#### *Ingredientes:*

- 30g de aceite de oliva
- 150g de puerros (parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 700g de calabacines pelados y troceados
- 700g de leche o bebida vegetal
- 200g de almendras
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

#### *Instrucciones:*

- Verter el aceite y los puerros en una cacerola y pocharlo durante 10 minutos aproximadamente.
- Agregar el resto de ingredientes troceados y cocer a fuego suave sin que hierva la leche.
- Cuando esté todo cocido, retirar del fuego y triturar hasta que se forme la crema.

### **Segundo plato. Muslitos de pollo con membrillo.**

#### *Ingredientes:*

- 4-6 muslitos de pollo con piel
- 4-6 chalotas
- 1 rama de canela
- Pimienta negra
- 1 cucharadita de cúrcuma

- 1 pizca de azafrán
- 1 hoja laurel
- ½ vaso de vino
- 3 membrillos pequeños
- 1 limón
- 1 cucharadita de miel
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

*Instrucciones:*

- Salpimentar los muslos de pollo y aderezarlos con un poco de tomillo.
- Cortar las chalotas y el ajo.
- Lavar y cortar en cuarto los membrillos.
- Calentar el aceite en una cazuela y añadir la canela, la pimienta y la cúrcuma. Dejar unos minutos.
- Echar el ajo y la cebolla y dorar.
- Incorporar el pollo y la hoja de laurel dejando que se dore bien.
- Añadir el azafrán y el vino y dejar que se evapore el alcohol.
- Mientras tanto, cocer los membrillos en agua con sal con un chorro de zumo de limón. Pasados 10-15 minutos, escurrir el agua y mezclar con la miel en el mismo cazo.
- Incorporarlos al pollo, retirar la canela y el laurel y cubrir con agua dejándolo cocer durante 40-50 minutos hasta que se espese la salsa y la carne esté tierna.

**Postre. Fruta de temporada: Higos frescos.**

## MENÚ 5

### **Primer plato. Sopa de arroz.**

#### *Ingredientes:*

- 1 litro de agua
- 1 taza media na de arroz
- Una zanahoria
- Una cebolla pequeña
- 2 trozos de apio
- Perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

#### *Instrucciones:*

- Pelar la zanahoria y rallarla.
- Picar la cebolla y el apio muy fino, rehogar en una cazuela con aceite de oliva.
- Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el arroz y rehogar con las verduras durante unos minutos.
- En un recipiente aparte se hierve el agua que incorporamos a la cazuela con perejil muy picado.
- Salpimentar y dejar cocer hasta que el arroz esté hecho.

### **Segundo plato. Hamburguesa de lentejas**

#### *Ingredientes (Para 8 hamburguesas):*

- 250g de lentejas en crudo (pueden ser rojas o cualquier variedad)
- 1 cebolla morada o blanca
- 2-3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de pan rallado o harina de maíz

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Sal y especias al gusto

*Instrucciones:*

- Poner a cocer las lentejas en agua hirviendo hasta que están blandas (15-20min aprox.) y las escurrimos.
- Mientras tanto, en una sartén o wok, sofreímos el ajo y a cebolla bien picados con el aceite de oliva virgen extra, cuando vaya tomando color le añadimos la zanahoria rallada con un rallador o picada muy fina y le damos un par de vueltas hasta que la zanahoria se ablande.
- Se añaden las lentejas cocidas y escurridas y los condimentos que se hayan elegido (cúrcuma, curry, pimentón, pimienta, hierbas aromáticas...). Las lentejas se irán rompiendo, pero no pasa nada.
- Una vez bien mezclado apagamos el fuego y añadimos el pan rallado y el perejil picado.
- Vertemos la mezcla en un bol y dejamos que se enfríe bien.
- Formar las hamburguesas con las manos dándole la forma que queramos o bien con un cortapastas.
- Por último, dorarlas en una sartén o bien congelarlas para otra ocasión.

**Postre. Mousse choco-naranja**

*Ingredientes:*

- 200gr chocolate negro 80% cacao
- 85gr agua
- 85gr de zumo de naranja
- Una cucharadita de agua de azahar

*Instrucciones:*

- En un bol, calentamos los líquidos y le añadimos el chocolate a trozos, removemos bien hasta que se funda completamente.

- Entonces metemos el bol en un baño maría frío (un bol más grande con agua y hielo) y batimos con varillas hasta que se convierta en mousse.

## MENÚ 6

### **Primer plato. Brócoli asado al limón y ajo**

*Ingredientes (Para 6 porciones):*

- ½ kg de brócoli separado en floretes
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 diente de ajo picado
- 1 limón cortado a la mitad

*Instrucciones:*

- Precalienta el horno a 200° C.
- En un tazón grande, mezcla los floretes de brócoli con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Acomoda el brócoli en una sola capa sobre una charola para hornear.
- Hornea hasta que se ablande lo suficiente de forma que los tallos se puedan perforar fácilmente con un tenedor, aproximadamente 15 minutos. Retira el brócoli del horno y pásalo a un platón. Exprime el jugo de limón sobre el brócoli antes de servir a fin de darle un toque refrescante y ácido.

### **Segundo plato. Espinacas con huevo**

*Ingredientes (Para 2 personas):*

- 500 g de espinacas
- 4 huevos
- 1 cucharada de pasas
- 1 trozo de queso mozzarella
- 2 cucharadas de aceite de oliva

*Instrucciones:*

- Poner las pasas en remojo con agua tibia. Cocer las espinacas en agua con sal (no hace falta descongelar previamente) durante unos minutos y dejar escurrir bastante bien para que suelten toda el agua.
- En un sartén poner las dos cucharadas de aceite y rehogar las espinacas con las pasas. Colocar las espinacas en una fuente, previamente engrasada para evitar que se pegue la verdura.
- Echar encima los dos huevos enteros, esparcir el queso troceado y salar al gusto. Introducir en el horno precalentado a 200° C hasta que las claras estén cuajadas, pero sin dejar que las yemas se endurezcan. Sacar inmediatamente para evitar que se reseque y servir caliente.

**Postre. Castañas asadas.**

## MENÚ 7

**Primer plato. Potaje de garbanzos:**

*Ingredientes:*

- 80g de garbanzos
- 150g de calabaza
- 1/2 tomate
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- Pimentón, comino, laurel
- Una cucharada de aceite de oliva

*Instrucciones:*

- Trocear las verduras y sofreír en una olla, el ajo, cebolla y luego el resto de verduras.
- Dejar que se dore y añadir el tomate.
- A continuación, añadir agua 250ml aproximadamente (un vaso grande), remover y cocer conjunto con los garbanzos (a excepción si se compra de bote: añadir los garbanzos tras cocer las verduras).
- Añadir el pimentón y las especias y cocinar todo junto.

**Segundo plato. Huevos revueltos al estilo mediterráneo**

*Ingredientes:*



- 2 huevos
- 3-4 tiras de tomates secos
- 1 cucharada de postre de alcaparras
- Aceite de oliva, sal, pimienta, cebollino

*Instrucciones:*

1. Calentar una sartén antiadherente con un pelín de aceite a fuego medio-bajo.
2. Añadir los huevos batidos junto con los tomates, alcaparras y sal, e ir removiendo poco a poco, hasta que vayan cuajando lentamente

**Postre. Fruta de temporada: mango**

## MENÚ 8

**Primer plato. Arroz caldoso con niscalos**

*Ingredientes (para 4 personas):*

- 180g de arroz basmati integral
- 8 niscalos grandes u otro hongo a elegir
- 1 litro Caldo de verduras casero
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

*Instrucciones:*

- Limpiar muy bien los niscalos o el hongo elegido con un paño o papel húmedo. Trocear los hongos.
- En una cazuela poner aceite de oliva virgen extra y saltear ligeramente
- Incorporar el arroz y rehogar con niscalos.
- Agregar un vaso de caldo de verduras poco a poco.
- Remover y cuando el arroz ha haya absorbido el caldo añadido, adicionar el caldo restante y dejar que cueza hasta que el arroz esté en su punto.

- Añadir perejil picado y servir.

### **Segundo plato. Lubina crujiente con verduras salteadas**

#### *Ingredientes:*

- 200g de lubina
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en cuñas finas
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ pimiento
- 1 cebolleta en rodajas
- Agua
- Zumo de limón

#### *Instrucciones:*

- Mezclar en un cuenco sal y pimienta y salpimentar los filetes de pescado. Cocinar en una plancha con aceite con la piel hacia abajo hasta que ésta quede crujiente.
- Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear sin dejar de remover, el ajo y la cebolla. Agregar los pimientos, y remover continuamente hasta que estén tiernas.
- Verter el agua y el zumo de limón y remover hasta que espese ligeramente. Servir el pescado sobre un lecho de verduras.

### **Postre. Macedonia de otoño.**

#### *Ingredientes:*

- 1 zumo de una naranja
- ½ granada
- 1 kiwi
- 50g de arándanos
- 50g de mango

*Preparación:*

- Trocear las frutas en un bol y añadir el zumo de una naranja.

## MENÚ 9

### **Primer plato. Ensalada de col:**

*Ingredientes:*

- 120g de col (lombarda y blanca)
- Una zanahoria
- Una cucharada de aceite de oliva
- Zumos de una naranja natural y vinagre balsámico

*Instrucciones:*

- Cortar la col y la zanahoria a tiras o rallar las verduras.
- Aliñar al gusto

### **Segundo plato. Papillote de caballa con patatas y pisto**

*Ingredientes (Para 2 raciones):*

- 2 caballas abiertas por la mitad limpias de espinas (una por ración)
- 1 vaso de pisto casero, se puede sustituir por salsa de tomate.
- 1 Hilo de aceite de oliva virgen extra.
- 1 patata (como la corto en mandolina y quedan unas lonchas finitas, se puede ver en las fotos que con una patata cunde para dos personas)
- Salpimentar al gusto.
- Perejil fresco espolvoreado.

*Instrucciones*

- Encender el horno 200° Arriba-Abajo.
- Ponemos 2 pliegos de papel de plata o aluminio sobre la encimera.
- Sobre el papel de plata, colocamos 2 pliegos de papel de horno.
- En el papel de horno ponemos un hilo de aceite.

- Pelamos la patata y la lavamos, con una mandolina hacemos láminas finas que colocaremos sobre el aceite, de forma que le hagamos una cama o base a la caballa.
- Salpimentamos las patatas al gusto.
- Colocamos unas cucharadas de pisto o salsa de tomate sobre las patatas (yo puse unas 5 o 6 cucharadas sobre cada base de patatas).
- Colocamos los lomos limpios de caballa (yo la compro así porque el pescadero me la limpia de espinas, aunque siempre hay que tener cuidado de que quede alguna y recordarlo a los comensales).
- Salpimentar la caballa al gusto, ponemos un ramillete de perejil fresco.
- Con el papel de horno envolvemos la caballa haciendo un primer paquete.
- En la base teníamos el papel de plata, ponemos otro pliego de papel de plata por encima y sellamos de forma que quede un paquete bien hermético.
- Si el horno ya tiene la temperatura deseada, introducimos los paquetitos sobre la rejilla del horno colocada en el medio y dejamos hornear unos 20 minutos aproximadamente, dependerá del grosor del pescado y de cada horno, pero lo que nos garantizará que el pescado con las patatas se esté cocinando es cuando veamos que los paquetes se inflan.
- Sacar los paquetes y emplatar así directamente o eliminar el papel de plata y papel de horno y presentara en un plato

### **Postre. Gachas de avena con arándanos.**

#### *Ingredientes:*

- ½ taza de copos de avena (50g)
- 1 taza y media de bebida de avena sin azúcar(350ml)
- ½ taza de arándanos (75g)
- Mango
- Pistachos
- Almendras laminadas

#### *Instrucciones:*

- Añadir los copos de avena, la bebida de avena y los arándanos en un cazo u olla y cocinar a fuego alto hasta que rompa a hervir, luego bajar a fuego medio y cocinar hasta que la avena esté lista (10 minutos), removiendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y añadirlo a un bol.
- Añadir por encima mango, pistachos y almendras laminadas.

## MENÚ 10

### **Primer plato. Tallarines con salsa de setas al jerez.**

*Ingredientes (para 2 personas):*

- 200g de tallarines
- ½ cebolla
- ½ zanahoria
- ½ vaso de agua
- ½ vaso de vino de jerez
- 100 de setas variadas
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

*Instrucciones:*

- En una cazuela rehogar la cebolla y la zanahoria.
- Añadir las setas limpias y saltearlas un par de minutos.
- Añadir el vino de jerez y subir el fuego para evaporar el alcohol. A continuación, bajar el fuego y añadir el agua.
- Dejar cocer a fuego bajo durante unos 20 minutos, hasta que se haya reducido todo el líquido.
- Un poco antes de que la salsa esté lista, cocer la pasta en abundante agua, dejándola al dente.
- Escurrir y mezclar con la salsa.

## **Segundo plato. Conejo con salsa de almendras**

*Ingredientes (Para 4 personas):*

- 1 kg de conejo,
- 100 g de cebolla,
- 4 dientes de ajo,
- 50 g de almendras naturales,
- 1 rama de perejil,
- ½ vaso de vino blanco, Aceite de oliva virgen extra, Pimentón, Sal.

*Instrucciones*

- En una cazuela con un poco de aceite de oliva rehogar los ajos troceados en láminas, la cebolla cortada en juliana y el perejil.
- Cuando esté cocinada la verdura, añadir las almendras y sofreír todo durante 5 minutos.
- Posteriormente, retirar las verduras del aceite y triturarlas con la batidora.
- Trocear el conejo y rehogar en el aceite de las verduras.
- Cuando esté dorado añadir la sal, una cucharadita de pimentón, la salsa de verduras y almendras preparada anteriormente y el vino blanco, sin llegar a cubrir el conejo.
- Mezclar todo y poner a fuego fuerte hasta que rompa a hervir.
- Bajar el fuego, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el conejo esté tierno.  
Servir.

**Postre. Fruta de temporada: Caqui**