

Recetas  
que siempre  
salen bien



## Guisos caseros

15 recetas deliciosas,  
del entrante al postre

# Patatas guisadas con pimiento verde

## INGREDIENTES

| 700 g de patatas | 1 cebolla | 1 pimiento verde de los alargados | 2 dientes de ajo  
| 1 ramita de perejil | 1 cucharadita de pimentón dulce | 2 cucharadas de aceite de oliva | Pimienta negra molida | Sal

**Pela las patatas**, lávalas, sécalas y pártelas en trozos de tamaño parecido. Pela también la cebolla y córtala en plumas grandes. Limpia el pimiento retirando el tallo, las semillas y las nervaduras blancas del interior; lávalo, escúrralo y córtalo en tiras anchas.

**Lava el perejil** y escúrralo; reserva unas hojas para decorar el plato al final y pica fino el resto con un cuchillo afilado.

**Calienta el aceite** en una cazuela. Incorpora la cebolla, los ajos lavados y el pimiento; rehógalos, a fuego suave, 5 o 6 min. Incorpora las patatas, salpimenta y remueve unos instantes con una cuchara de madera.

**Vierte agua caliente** hasta cubrir todos los ingredientes. Tapa la cazuela y prosigue la cocción durante 20 min más; remueve de vez en cuando

con mucho cuidado, para que las patatas no se rompan.

**Aparta la cazuela** del fuego unos instantes, espolvorea con el pimentón y el perejil picado, y prosigue la cocción 5 min. Apaga la llama, tapa y deja reposar el guiso unos minutos para que se asiente. Repártelo en cuatro cuencos o cazuelitas, decora con las hojas de perejil reservadas y sírvelo enseguida, bien caliente.



*Incorpora unos trozos de pescado blanco sin espinas (merluza, pescadilla...), durante los últimos 5 minutos de cocción.*



# Alubias estofadas a la marinera

## INGREDIENTES

| 600 g de alubias cocidas | 300 g de almejas | 1 pimiento verde carnoso | 1 cebolla  
| 2 dientes de ajo | 1 ramita de perejil | 75 ml de vino blanco | 500 ml de caldo de pescado | 2 cucharadas de aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Deja las almejas** en remojo de agua con sal 2 h, cambiando el agua un par de veces, para que suelten toda la arena. Escúrrelas, enjuágalas bajo el chorro del grifo y vuelve a escurrirlas.

**Limpia el pimiento** retirando el tallo, todas las semillas y las nervaduras blancas del interior; lávalo y escúrralo. Pela la cebolla. Corta ambas hortalizas en dados pequeños. Pela

también los ajos y córtalos en rodajas finas. Lava el perejil, sécalo con papel de cocina y pícalo menudo.

**Pon al fuego** una cazuela con el aceite y caliéntalo. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento, y sofríelos 10 min. Vierte el vino y deja que reduzca durante 1 min a fuego vivo. Enjuaga las alubias, escúrrelas y agrégalas a la cazuela; espolvorea con sal y pimienta.

**Vierte el caldo** en un cazo puesto al fuego y caliéntalo hasta que llegue a ebullición. Baja la intensidad de la llama e incorpora las almejas.

**Cuécelas 2 o 3 min**, hasta que se abran; desecha las que permanezcan cerradas y las valvas vacías. Añade el caldo y las almejas a la cazuela de las alubias y cuece 2 min. Espolvorea el guiso con el perejil lavado y picado, y sírvelo.



*Maja 1 rebanada de pan frito y 1 ajo pelado, mezcla con un poco del jugo de la cocción de las almejas y agrégalo a la cazuela.*



# Judiones con rape al pimentón

## INGREDIENTES

| 200 g de judiones | 4 rodajas de rape | 1 puerro grande | 1 zanahoria | 1 tomate  
| 4 dientes de ajo | 1 hoja de laurel | 2 ramitas de perejil | 1 cebolla | 1 pizca  
de pimentón de La Vera | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Deja los judiones** en remojo de agua la noche anterior. Escúrrelos, lávalos con agua fría y vuelve a escurrirlos.

**Limpia el puerro** retirando las raíces, la primera capa y la parte verde. Raspa la zanahoria. Lava ambos, junto con el tomate, y trocea todo.

**Dispón en una cazuela** los judiones, 2 ajos pelados, las verduras preparadas, el laurel y 1 ramita de perejil, ambos lavados, y un chorrito de aceite.

**Cubre con agua** fría y lleva a ebullición. Cuece unas 2 h, a fuego suave, añadiendo dos o tres veces un cacito de agua fría para interrumpir el hervor.

**Elimina la piel** y las posibles espinas del pescado; lávalo y sécalo con papel absorbente. Pela la cebolla y pícala fina.

**Calienta un fondo** de aceite en una sartén y añade el rape; dóralo medio min por cada lado y retíralo. Agrega los ajos restantes, pelados y cortados

en láminas, y rehógalos unos instantes. Retíralos también y añade la cebolla. Sofríela 5 min, hasta que esté tierna y transparente, y agrega los ajos otra vez.

**Apaga el fuego**, espolvorea con el pimentón y remueve. Incorpora este refrito a la cazuela de los judiones, con el rape. Salpimienta y cuece 2 min más. Espolvorea con el resto del perejil lavado y picado, y sirve enseguida.



*Para espesar el caldo, tritura con un poco de este algunos judiones. Viértelo en el guiso y cuece durante un par de minutos.*



# Lentejas con gambas y mejillones

## INGREDIENTES

| 300 g de lentejas | 16 gambas | 300 g de mejillones | 1 pimiento verde carnoso  
| 2 zanahorias | 1 cebolla | 2 dientes de ajo | 2 tomates maduros | 2 cucharaditas  
de pimentón | 200 ml de vino blanco | 1 ½ l de caldo de verduras | 2 hojas de  
laurel | 2 ramitas de perejil | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Coloca las lentejas** en un colador y lávalas bajo el chorro del grifo. Deja reposar 5 min para que escurran bien. Lava el perejil, reserva unas hojitas enteras y pica fino el resto.

**Retira el tallo**, las semillas y las nervaduras blancas del pimiento. Raspa las zanahorias. Lava y escurre ambas hortalizas. Pela la cebolla y los ajos. Pica todo muy menudo.

**Pon al fuego** una cazuela con un fondo de aceite. Añade

la cebolla y sofríela 5 min; agrega el ajo y la zanahoria, y rehoga 5 min más.

**Pela los tomates**, trítalos y agrégalos también, con el pimentón. Salpimienta, remueve con una cuchara de madera y cuece unos min, hasta que se evapore el agua que sueltan.

**Vierte el vino** y el caldo, y lleva a ebullición. Añade las lentejas, el laurel lavado y una pizca de sal, y cuece 1 h, hasta que las lentejas estén hechas.

**Limpia los mejillones** y pela las gambas; lava los dos. Cuece los primeros con un poco de agua hasta que se abran. Cuela el jugo que hayan soltado, desecha los que no se hayan abierto y retira las conchas de los demás.

**Incorpora a la cazuela** las gambas y los mejillones con su jugo, y cuece 1 min más. Espolvorea con el perejil picado, decora con las hojitas y deja reposar 5 min antes de servir.



*Puedes elaborar esta receta con otras legumbres, como alubias blancas o rojas, o garbanzos; también está buenísima.*





# Sepia estofada con guisantes

## INGREDIENTES

| 600 g de sepia limpia | 1 pimiento verde | 1 cebolla | 1 tomate grande y carnoso  
| 4 patatas medianas | 100 ml de vino blanco | 1 hoja de laurel | 200 g de guisantes congelados | 1 diente de ajo | 1 ramita de perejil | Unas hebras de azafrán  
| 1 cucharadita de pimentón dulce | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Limpia el pimiento** retirando el tallo, las semillas y las nervaduras blancas el interior. Lávalo y córtalo en cuadrados pequeños. Pela la cebolla y pícala muy menuda. Lava también el tomate, pártelo por la mitad y rállalo.

**Pon al fuego** una cazuela con 4 cucharadas de aceite y caliéntalo. Añade la cebolla y sofríela 5 min, hasta que esté transparente. Agrega el pimiento y rehoga 5 min.

**Incorpora el tomate** y prosigue la cocción de 8 a 10 min. Pela las patatas, lávalas y córtalas en trozos, rasgándolas para que suelten el almidón.

**Lava la sepia**, sécala con papel de cocina y córtala en cuadrados de tamaño parecido. Agrégala al sofrito anterior y cuece un par de min. Vierte el vino y déjalo reducir a fuego vivo. Añade el laurel lavado, los guisantes sin descongelar y las patatas. Re-

mueve, cubre con 500 ml de agua hirviendo, salpimienta al gusto y cuece aproximadamente 15 min más.

**Pela al ajo** y lava el perejil; pica fino el último. Dispón ambos en el mortero, con el azafrán, y machácalos. Añade el pimentón y un cacillo del caldo del guiso, y remueve hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora este majado a la cazuela, cuece 5 min y retira del fuego.



*Sirve con una juliana de zanahoria, escalonia y pimiento mezclada con daditos de manzana, y aliñada con aceite, zumo de limón y sal.*



# Cazuela de atún y patatas

## INGREDIENTES

| 600 g de lomo de atún blanco | 600 g de patatas | 1 cebolla | 2 dientes de ajo  
| 2 tomates maduros | Azafrán | 200 ml de vino blanco | 800 ml de caldo de pescado  
| 500 g de guisantes congelados | 2 ramitas de perejil | Aceite de oliva | Sal

**Lava el atún** con agua fría, sécalo con papel absorbente de cocina y córtalo en dados de tamaño regular. Pela las patatas, lávalas y trocéalas.

**Pela la cebolla** y los ajos, y pícalos finos. Lava los tomates, pártelos por la mitad y rállalos. Lava también el perejil, sécalo, separa las hojitas y pícalas.

**Calienta 2 cucharadas** de aceite en una cazuela de fondo grueso. Añade la cebolla, sazona al gusto y

sofríela durante 7 min, hasta que esté tierna y transparente. Incorpora las patatas y prosigue la cocción 4 min. Agrega el ajo y deja que se dore unos seg, sin dejar de remover con una cuchara de madera. Aromatiza con unas hebras de azafrán y añade el puré de tomate.

**Remueve un par de veces** para que los ingredientes se mezclen bien y cuece unos 10 min, hasta que se absorba

toda el agua que suelta el tomate. Baña con el vino, déjalo evaporar a fuego vivo y cubre con el caldo de pescado. Lleva a ebullición y prosigue la cocción, a fuego medio, unos 10 min.

**Agrega los guisantes** sin descongelar, remueve y cuece 5 min. Añade los dados de atún y el perejil picado, y rectifica de sal si hace falta. Deja cocer el guiso 5 min más y sírvelo bien caliente.



*Es importante que añadas el atún al final de la cocción. Cocínalo poco tiempo, de lo contrario quedará demasiado seco.*



# Estofado con patatas panadera

## INGREDIENTES

| 600 g de carne de ternera para guisar | 4 patatas | 2 dientes de ajo | 1 cebolla  
| 1 penca de apio | 1 zanahoria | 1 ramita de tomillo | 1 tomate | 1 hoja de laurel  
| 200 ml de cerveza negra | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Limpia la carne**, lávala y sécala con papel absorbente. Espolvoréala con una pizca de sal y de pimienta, y córtala en dados de tamaño parecido.

**Pela los ajos** y la cebolla; pica finamente la segunda. Elimina la base y las hebras del apio, y raspa la zanahoria; lava las dos hortalizas y córtalas en rodajitas. Lava también el tomillo y el tomate, y escúrrelas; pica menudo el primero y pasa el último por un rallador.

**Pon al fuego** una cazuela con un hilo de aceite y caliéntalo. Añade la cebolla y el ajo, y sofríelos 5 min. Agrega el tomate y cuece durante 5 min. Incorpora la zanahoria, el apio, la carne y el laurel lavado; rehoga todo 2 o 3 min, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

**Vierte la cerveza** y 500 ml de agua, lleva a ebullición y cuece, a fuego suave, 1 h. Precalienta el horno a 180°.

**Lava las patatas** y cuécelas en agua salada unos 20 min, deben quedar un poco duras. Escúrrelas y deja templar. Pélalas y córtalas en rodajas no demasiado finas. Sazónalas y espolvoréalas con el tomillo.

**Disponlas en la placa**, riégalas con un hilo de aceite y hornéalas 20 min, hasta que estén tiernas y doraditas. Reparte el estofado en cuatro platos hondos o cazuelitas y sírvelo enseguida, con las patatas.



*El rabillo, el brazuelo, la espadilla, la aguja y las carrilleras son piezas muy jugosas de la ternera, ideales para guisar.*



# Caldereta manchega

## INGREDIENTES

| 1 kg de pierna de cordero deshuesada y cortada en trozos | 1 pimiento rojo  
| 2 cebollas | 3 dientes de ajo | 1 cucharadita de harina | 100 ml de vino blanco  
| 1 hoja de laurel | 3 cucharadas de tomate triturado | 1 cucharada de vinagre  
| 1 ramita de perejil | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Lava los trozos** de carne, sécalos con papel absorbente de cocina y salpimientalos. Retira el tallo, las semillas y las nervaduras blancas del pimiento, y pela las cebollas; corta el primero en tiras y en plumas las últimas.

**Calienta 4 cucharadas** de aceite en una cazuela de fondo grueso y añade 2 ajos pelados; dóralos un par de min y retíralos. Incorpora la

cebolla y el pimiento; sofríelos 5 min, removiendo a menudo, y retíralos también. Agrega la carne y saltéala hasta que se dore por todos lados. Añade la harina y tuéstala unos instantes, sin dejar de remover para evitar que se queme.

**Vierte el vino**, sube la intensidad de la llama y deja reducir unos min. Agrega el laurel lavado, los ajos dorados, el tomate triturado y el sofrito de

cebolla y pimiento, salpimienta y cuece 5 min. Añade 100 ml de agua caliente, tapa y prosigue la cocción 40 min, a fuego lento, hasta que la carne esté tierna; si hace falta, añade un poco más de agua.

**Maja en el mortero** el ajo restante pelado. Mézclalo con el vinagre y añádelo a la caldereta. Cuece unos 5 min más, espolvorea con el perejil lavado y picado fino, y sirve.



*Corta 150 g de jamón curado en daditos y sofríelo con las verduras.  
En este caso, reduce la cantidad de sal a la hora de condimentar.*





# Albóndigas en salsa aromática

## INGREDIENTES

| 300 g de carne picada de ternera | 300 g de carne picada de cerdo | Leche  
| 1 trozo de miga de pan | 1 huevo | Harina | 1 pimiento rojo | 1 puerro | 1 ramita de tomillo | 2 tallos de cebollino | 2 patatas medianas | 1 cebolla | 200 ml de caldo de verduras o de carne | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Vierte un poco** de leche en un plato hondo, añade la miga de pan y deja que se empape. Dispón los dos tipos de carne picada en un cuenco, con la miga de pan escurrida.

**Casca el huevo**, añádelo y salpimienta. Mezcla con las manos y forma bolitas con la masa. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente hasta que se doren por todos lados. Retíralas con una espu-

madera y déjalas escurrir sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.

**Retira el tallo**, las semillas y los filamentos internos del pimiento. Elimina las raíces, la primera capa y la parte verde del puerro. Lava las dos hortalizas y trocéalas. Lava también las hierbas aromáticas y pícalas muy menudas.

**Pela las patatas**, lávalas y córtalas en dados. Fríelas en abundante aceite entre

15 y 20 min, hasta que se doren por fuera y estén tiernas por dentro. Mientras, pela la cebolla, pícala y sofríela, unos 5 min, en una cazuela con un hilo de aceite. Añade el puerro y rehoga 5 min más. Incorpora el pimiento y prosigue la cocción 5 min.

**Agrega las albóndigas**, las patatas, el caldo y el tomillo y el cebollino picados. Cuece entre 8 y 10 min, retira del fuego y sirve enseguida.



*Si te gusta la salsa bien contundente, saltea la cebolla, el puerro y el pimiento; tritúralos con un poco de caldo y añádelos con el resto.*



# Chorizo guisado con patatas

## INGREDIENTES

| 300 g de chorizo para guisar | 2 pimientos choriceros | 2 cebollas | 2 pimientos verdes | 1 ½ l de caldo de verduras | 1 kg de patatas | ½ cucharadita de pimentón | 1 hoja de laurel | Aceite de oliva | Sal

**Parte los pimientos** choriceros por la mitad, retira el tallo y las semillas y lávalos. Déjalos en remojo de agua caliente durante 20 min. Escúrrelos y raspa la pulpa con la hoja de un cuchillito.

**Pela las cebollas** y pícalas muy menudas. Limpia los pimientos verdes, lávalos, sécalos y córtalos en cuadraditos. Retira toda la piel del chorizo y córtalo en rodajas gruesas.

**Calienta 3 cucharadas** de aceite en una cazuela, añade la cebolla y el pimiento y póchalos 15 min, removiendo. Agrega las rodajas de chorizo y rehógalas 1 min para que suelten un poco de grasa.

**Vierte el caldo** de verduras en un cazo aparte y caliéntalo. Pela las patatas, lávalas y córtalas en trozos, rasgándolas; ese corte es fundamental para que suelten su fécula durante

la cocción y traben el caldo. Incorporálas a la cazuela del sofrito y rehoga 2 o 3 min.

**Aparta la cazuela** del fuego y agrega el pimentón y el laurel lavado. Sazona ligeramente y mezcla. Ponla de nuevo al fuego, cubre con el caldo muy caliente y añade la pulpa de los pimientos choriceros. Tapa y cuece, a fuego lento, entre 20 y 25 min, hasta que las patatas estén tiernas.



*Para que no se rompan las patatas, en vez de mezclar con una cuchara de madera, mueve la cazuela con suavidad.*



# Costillas al azafrán

## INGREDIENTES

| 500 g de costillas de cerdo troceadas | 1 pimiento choricero | 1 pimiento rojo  
| 1 pimiento verde | 5 patatas | 1 cebolla | 2 dientes de ajo | 2 tomates | Unas hebras de azafrán | 1 hoja de laurel | ½ cucharadita de pimentón | 100 ml de vino blanco seco | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Deja el pimiento** choricero en remojo con agua templada durante 2 h como mínimo. Escúrrelo y raspa la pulpa con la hoja de un cuchillito.

**Retira el tallo**, las semillas y los filamentos del interior de los pimientos, y pela las patatas; lava ambos y sécalos con papel de cocina. Corta los primeros en dados pequeños y trocea las segundas. Pela la cebolla, los ajos y los tomates, y pícalos muy menudos.

**Dora las costillas** en una cazuela con 4 cucharadas de aceite. Retíralas y salpiméntalas. Rehoga la cebolla durante 10 min en el mismo aceite. Añade el ajo y el pimiento, y sofríelos 2 o 3 min.

**Incorpora el tomate**, la pulpa del pimiento choricero, el azafrán, la hoja de laurel lavada, el pimentón, sal y pimienta al gusto. Remueve un par de veces con una cuchara de madera y agrega de nuevo las

costillas. Vierte el vino y deja que se evapore durante unos instantes a fuego vivo.

**Añade 200 ml** de agua y baja la intensidad de la llama. Tapa la cazuela y cuece, a fuego suave, entre 35 y 40 min.

**Agrega las patatas** y otros 200 ml de agua. Tapa de nuevo y prosigue la cocción unos 20 min, hasta que las patatas estén tiernas pero enteras. Retira del fuego, reparte el guiso en los platos y sírvelo.



*Haz un adobo para las costillas con 1 cucharadita de pimentón, orégano, cominos, zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.*



# Potaje marroquí de pollo con garbanzos

## INGREDIENTES

| 1 pollo de 1,200 kg cortado en trozos | 200 g de garbanzos | 2 puerros  
| 2 cebolletas | 2 tomates de rama | 1 ramita de perejil | 1 ramita de cilantro  
| 1 rama de canela | El zumo de 1 limón | 100 g de fideos finos | 1 cucharada de maicena | Unas hebras de azafrán | Aceite de oliva | Pimienta | Sal

**Deja los garbanzos** en remojo de agua la víspera. Escúrrelos, lávalos y vuelve a escurrirlos. Retira las raíces, la primera capa y la parte verde más dura de los puerros y las cebolletas. Lávalos y pícalos menudos.

**Pon al fuego** una cazuela con 3 cucharadas de aceite y caliéntalo. Añade la cebolleta y el puerro, y sofríelos unos min removiendo, hasta que se doren. Incorpora los garbanzos y cúbrelos con agua fría. Lleva

a ebullición, baja la intensidad de la llama y cuece 1 h 30 min aproximadamente. Ve añadiendo más agua a medida que esta se consuma.

**Lava el pollo**, sécalo y salpiméntalo; dóralo por todos lados en una sartén con un fondo de aceite, durante 2 o 3 min, y retíralo.

**Pela los tomates** y córtalos en trozos irregulares. Lava el perejil y el cilantro, y pícalos finos. Agrega estos tres ingre-

dientes a la cazuela de los garbanzos, junto con la canela y el zumo de limón, y espolvorea con pimienta molida.

**Lleva a ebullición** y, cuando arranque el hervor, incorpora los trozos de pollo y media cucharada de sal. Tapa la cazuela y cuece 35 min.

Agrega los fideos, la maicena disuelta en unas cucharadas de agua y el azafrán, y prosigue la cocción 10 min. Sirve el potaje enseguida.



*¿Te han sobrado garbanzos? Aplástalos y forma hamburguesitas; pásalas por huevo y pan rallado, y dóralas en mantequilla.*





# 'Cassoulet' con pato y butifarra

## INGREDIENTES

| 4 confits de pato | 400 g de butifarra | 400 g de costillas de cerdo | 400 g de alubias blancas | 2 cebollas pequeñas | 6 clavos de olor | 5 dientes de ajo | 1 ramito de hierbas aromáticas variadas | 1 ½ l de caldo de pollo | 4 cucharadas de pan rallado | 1 ramita de perejil | Pimienta | Sal

**Deja las alubias** en remojo de agua fría durante al menos 12 h. Pela 1 cebolla y pincha en ella los clavos de olor. Pasado el tiempo de remojo, escurre las alubias y colócalas en una olla, con el ramito de hierbas aromáticas, la cebolla y 4 ajos pelados y enteros.

**Cubre con agua fría**, tapa y cuece aproximadamente 1 h, a fuego suave, hasta que las alubias estén tiernas.

**Calienta la grasa** de los confits en una sartén grande; añade estos y dóralos por todos lados. Retíralos, incorpora la butifarra y las costillas, y saltéalas durante unos instantes.

**Pela las cebollas** y el ajo restantes, y pícalos menudos. Agrégalos a la sartén y sofríelos 10 mi. Escurre las alubias y repártelas en 4 cazuelitas refractarias, con el sofrito y las carnes. Espolvorea con

sal y pimienta, vierte el caldo y cubre con el pan rallado. Cuece unos 20 min en el horno precalentado a 180°; rompe la costra que se forma en la superficie y prosigue la cocción 25 min más.

**Deja reposar el guiso** durante 20 min dentro del horno, con la puerta entreabierta, para que se asiente. Espolvorea con el perejil lavado y picado, y sirve enseguida.



*Frota el fondo y las paredes de las cazuelitas con un ajo cortado por la mitad, y espolvorea con tomillo fresco picado.*



# Peras al vino tinto

## INGREDIENTES

| 4 peras conferencia | 1 limón | 2 naranjas grandes | 100 g de azúcar | 2 ramas de canela | 6 clavos de olor | 2 anises estrellados | 1 l de vino tinto

**Corta el limón** por la mitad, exprímelo y pasa el zumo obtenido por un colador. Lava las naranjas, sécalas bien con papel absorbente de cocina y pélaslas cortando lo mínimo de la parte blanca.

**Pela las peras**, sin eliminar los rabitos. Pártelas por la mitad a lo largo, retírales el corazón y rocíalas con el zumo de limón para evitar que se oxiden y se oscurezcan.

**Calienta 50 ml** de agua en una cazuela. Añade el azúcar, la canela, la cáscara de las naranjas, los clavos y los anises estrellados, y lleva a ebullición. Cuece 2 o 3 min, a fuego suave, hasta que el agua se evapore y obtengas un almíbar transparente.

**Agrega a la cazuela** las peras antes de que el almíbar empiece a tomar color. Cúbrelas con el vino tinto, coloca la

tapa y cuécelas 10 min, a fuego medio. Dales la vuelta y prosigue la cocción unos 10 min más, hasta que estén tiernas pero enteras.

**Apaga el fuego** y espera a que las peras se enfríen dentro de su líquido de cocción. Introduce la cazuela en la nevera y deja macerar la fruta durante toda la noche. Retírala 5 min antes de servir el postre, para que se atempere.



*Si te han quedado peras, haz conserva. Retírales el corazón, colócalas en un tarro de cristal, con el vino, y sállalo al baño maría.*



# Sopita de manzana con requesón

## INGREDIENTES

| 4 manzanas | ½ limón | 250 ml de zumo de manzana | 1 cucharada de azúcar  
| 200 g de requesón | 100 g de azúcar glas | Canela molida | 1 ramita de menta

**Exprime el limón** y pasa el zumo resultante por un colador de malla fina para eliminar cualquier resto de pulpa.

**Pela las manzanas;** desecha el rabito, si lo tienen, y retíralas el corazón y las semillas con el utensilio especial. Luego, córtalas en trozos grandes. Disponlas en una cazuelita, con el zumo de limón y 100 ml de agua, tapa y cuece a fuego suave durante 15 min,

hasta que la fruta esté tierna. Retírala y deja que se enfríe a temperatura ambiente.

**Coloca la fruta** en el vaso de la batidora, agrega el azúcar y tritura hasta obtener un puré sin grumos y homogéneo. Vierte el zumo de manzana poco a poco y continúa batiendo hasta que esté completamente integrado. Reserva la sopa en la nevera hasta el momento de servir el postre.

**Escurre el requesón** de su suero, disponlo en un cuenco y bátelo con el azúcar glas, mejor con las varillas manuales, hasta que consigas una crema de textura fina.

**Reparte la sopita** en cuatro cuencos individuales, o en platos hondos, agrega una porción de crema de requesón en cada uno y espolvorea con canela. Decora con la menta lavada y sírvela fría.



*Sírvela con 1 cucharada de merengue, un copete de nata montada, 1 bola de helado de vainilla o unas fresas cortadas en láminas.*

